

---

MIKOŁAJ KRASNODĘBSKI

## CZY KULTURA NADMIARU SPRZYJA PRACY NAD SOBĄ?

### Wprowadzenie

Klebulosowi z Lindos, jednemu z siedmiu mędrców żyjącemu około 600 lat przed Chrystusem, przypisuje się zasadę „najlepszy jest umiar” (*metron ariston*)<sup>1</sup>. Arystoteles w *Etyce nikomachejskiej* powołuje się na nią, tworząc swoją koncepcję złotego środka moralnego<sup>2</sup>. Uważa on, że postępowanie człowieka winno znajdować się pomiędzy nadmiarem i niedomiarem, przeciwstawnymi sobie wadami. Jak pisze Daniela Gromska, tłumaczka Arystotelesa, zostały one wcześniej zauważone przez filozofów i są obecne w poglądach Demokryta i Platona<sup>3</sup>. Jednak to Arystoteles sformułował system moralny odnosząc się do nadmiaru i niedomiaru.

Jego teoria „złotego środka” ma swoje źródło w Arystotelesowskiej logice<sup>4</sup>. „Złoty środek” nie jest średnią arytmetyczną. Ludzkie życie jest bowiem bardzo skomplikowanym procesem poznawczym i pożądanym, w ocenie którego należy uwzględnić wiele czynników takich jak podejmowane dobro, okoliczność, intencja, cel działania i inne. Moralny środek należy określić indywidualnie dla poszczególnego działania. Stagiryta pisze, że środek ten nie jest środkiem

---

<sup>1</sup> Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. I. Krońska, K. Leśniak, W. Olszewski, B. Kupis, Warszawa 1984, s. 58.

<sup>2</sup> M. Krasnodębski, *Zarys dziejów ateńskiej historii wychowania. Paideia od Sokratesa do Zenona*, Warszawa 2011, s. 79.

<sup>3</sup> Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska, [w]: *Dzieła wszystkie*, t. 5, Warszawa 1996, s. 112, przyp. 35.

<sup>4</sup> Tenże, *Hermeneutyka*, tłum. K. Leśniak, Warszawa 1975, 6 a.

samej rzeczy, lecz środkiem ze względu na nas<sup>5</sup>. Nie we wszystkich działaniach da się znaleźć środek, na przykład w takich, które są same w sobie złe w sensie moralnym (cudzołóstwo, kradzież, morderstwo). W innych przypadkach natura wskazuje na przedmiot, który jest dobry i tu leży środek, bowiem rozum określa co jest, a co nie jest złotym środkiem<sup>6</sup>.

Umiar, nadmiar i niedomiar odgrywają zatem istotną rolę w filozofii moralnej. Komentujący *Etykę nikomachejską*, Tomasz z Akwinu zauważy, że w nadmiarze (*superabundantia*) i w braku nie ma złotego środka, gdyż nie istnieje nadmiar nadmiaru i brak braku<sup>7</sup>. Skutkiem nadmiaru jest arogancja, zarozumiałość, lenistwo. Ten swoisty stan przesytu powoduje, że człowiek nie ma motywacji do podejmowania wyzwań, wyrzeczeń i trudu. A to właśnie na nich jest zbudowana grecka cywilizacja i kultura, bez której nie byłoby kultury wysokiej. Świadczy o tym popularność wielu przysłów chociażby: *Ad augusta per angusta* („Do wielkich osiągnięć przez trudy”, dosłownie: „Do wielkiego przez wąskie”) lub *Per aspera ad astra* („Przez trudy do gwiazd”).

Posługując się pewnym uproszczeniem, można powiedzieć, że ekspansja kulturowa Greków i związana z nią kolonizacja były rezultatem niedostatku materialnego i wysiłku zmierzającego do polepszenia bytu<sup>8</sup>. Zaspokajając naturalne i zgodne z rozumem potrzeby ciała, możemy zadośćuczynić potrzebom duchowym. W tym wszystkim potrzebny jest umiar, a szkodliwy jest nadmiar. Już Platon stwierdza, że jednym z największych zagrożeń człowieka, zarówno w wymiarze osobistym, jak i społecznym jest rozkosz (gr. *hedone*) pozbawiona umiaru, wyznaczonego jej przez rozum. Brak kontroli ze strony rozumu „doprowadzi do nadmiernego wzrostu pożądań i pragnień, nieumiarkowania i rozwiązłości, co zostaje porównane do wielkiego straszego i wielopostaciowego zwierzęcia” (*Politeia*, 590 a 6)<sup>9</sup>. Dlatego zadaniem człowieka jako jednostki a zarazem jako członka wspólnoty państwowej (gr. *polis*) jest pano-

<sup>5</sup> Tenże, *Etyka nikomachejska*, dz. cyt., 1106 a 17–42.

<sup>6</sup> Tamże, 1107 a 1–25.

<sup>7</sup> Tomasz z Akwinu, *Objaśnienie „Etyki”. Tablica do Etyki*, tłum. M. Beściak, t. 41–42, red. M. Przanowski, P. Roszak, Toruń–Warszawa–Poznań 2023.

<sup>8</sup> M. Węcowski, *Tu jest Grecja! Antyk na nasze czasy*, Warszawa 2023.

<sup>9</sup> Z. Pańpuch, *Szczęście a polityka. Aretologiczne podstawy politologii Platona i Arystotelesa*, Lublin 2015, s. 169, przyp. nr 58. Zob. też M. Krasnodębski, *Państwo (polis) i cnota (arete) u Platona, Arystotelesa i Tomasza z Akwinu w perspektywie filozofii klasycznej*, [w:] *Edukacja a państwo (Pedagogika Filozoficzna, t. IX)*, red. S. Sztobryn i T. Leś, Kraków 2022, s. 187–213.

wanie nad sobą (*enkrateia*)<sup>10</sup>. Dopomina się o nią Sokrates, gdyż zapewnia ona niezależność osoby (*autarkia*), czyniąc ją jedną z najważniejszych zasad etyki eudajmonistycznej, a zarazem celów człowieka. Człowiek nie może być wolnym, jeżeli nie panuje nad sobą, nad własnymi pożądaniami i namiętnościami, jest niewolnikiem samego siebie<sup>11</sup>. Echa tej zasady znajdujemy na przykład w medioplatonizmie Plutarcha z Cheronei. W jego *Żywotach* czytamy: „nic tak niewolniczego jak zbytek, nie tak królewskiego jak twardy trud”<sup>12</sup>. Cytat ten Zygmunt Kubiak przekłada chyba jeszcze dosadniej: „Rozkoszować się to rzecz niewolnicza, trudzić się to rzecz królewska”<sup>13</sup>. Plutarch słowa te wkłada w usta Aleksandra Wielkiego — zdobywcy imperium perskiego i jego niemal nieprzebranych bogactw. Wodza, który zadawała się skromnym żołnierskim odzieniem, kiedy jego generałowie i podwładni przesadnie eksponowali swoje bogactwo. Analogicznie można wskazać, że ubogi republikański Rzym podbił i podporządkowywał sobie inne państwa basenu Morza Śródziemnego. Upadek Cesarstwa był zaś skutkiem nadmiaru, który przełożył się na zapaść systemu zarządzania, korupcję, upadek armii, demografii i wiele innych<sup>14</sup>. Kryzys duchowy wywołany nadmiarem pociąga za sobą upadek państwa.

## Umiar jako *arete*

Umiar i związana z nim sprawność umiarkowania (*temperamentia*) mają za zadanie porządkowanie cielesności człowieka. Chodzi tu o uporządkowanie jego popędów, pragnienia osiągnięcia przyjemności, pożądania. Zatem domeną umiarkowania jest wychowanie uczuć (pożądliwych i gniewliwych), poprzez poddanie ich rozumowi człowieka. Uczucia są zareagowaniem na poziomie zmysłowości człowieka na wyobrażenie dobra lub zła fizycznego. Uczucia skierowane są na odczucie jakiegoś dobra dla mnie, którego nie należy utożsamiać

<sup>10</sup> G. Reale, *Słownik i skorowidz pojęć*, [w:] tenże, *Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I. Zieliński, t. 5, Lublin 2002, s. 72.

<sup>11</sup> Tamże, s. 107–112.

<sup>12</sup> Plutarch z Cheronei, *Żywoty sławnych mężów*, tłum. W. Sinko, t. 1, Wrocław 1955, s. 225.

<sup>13</sup> Z. Kubiak, *Dzieje Greków i Rzymian. Piękno i gorycz Europy*, Kraków 2003, s. 153.

<sup>14</sup> Zob. E. Gibbon, *Zmierzch Cesarstwa Rzymskiego*, tłum. S. Kryński, ze wstępem T. Zawadzkiego, t. 1–2, Warszawa 1995. F. Koneczny, *Cywilizacja bizantyjska*, Komorów 2006.

z dobrem moralnym. Są zmienne. Na uczucia wpływa władza konkretnej oceny (*vis cogitativa*). Nie należy zatem ich usunąć (względnie ograniczyć) z życia człowieka (jak postulowali stoicy i Immanuel Kant), ale wychować.

Podając takie działania, człowiek może wypracować inne sprawności (*arete*), potrzebne do jego funkcjonowania, życia. Należą do nich: mądrość (*sapientia*), roztropność (*prudencia*), sprawiedliwość (*iustitia*), męstwo (*fortitudo*). Moralność człowieka nie realizuje się w abstrakcji. Jest ściśle związana z jego życiem i działaniem. Nie można zatem wypracować w sobie jednej sprawności, zaniedbując inne, ponieważ one wszystkie są ze sobą powiązane.

Ponadto wydaje się, że wady powstałe z powodu braku umiarkowania są najbardziej szpecące człowieka i najbardziej uwłaczające jego osobowej godności. Prześledźmy zatem za Akwinatą części składowe umiarkowania oraz wady przeciwko umiarkowaniu<sup>15</sup>. Tomasz wymienia: wstrzemięźliwość (*abstinentia*), trzeźwość (*sobrietas*), czystość (*castitas*) oraz powściągliwość (*continentia*), łagodność lub łaskawość (*mansuetudo sive clementia*), skromność (*modestia*), pokora (*humilitas*), pilność (*studiositas*), sztuka relaksu (*eutrapelia*), oszczędność (*parcitas*), prostota (*moderatio*). Można dodać, iż to właśnie one bronią człowieka przed nadmiarem.

Wstrzemięźliwość to umiejętność nie podejmowania działań szkodzących człowiekowi. Dotyczy to szczególnie przyjmowania nadmiaru pożywienia<sup>16</sup>, oraz nadmiernej konsumpcji alkoholu (trzeźwość), co szkodzi zdrowiu fizycznemu i psychicznemu.

Zadaniem czystości jest z kolei opanowanie popędu naturalnego i jego kontrola zgodnie z zasadami usprawnionego rozumu. Tomasz stoi na stanowisku, że natury nie należy utożsamiać z sferą uczuć i popędów człowieka, które umiarkowanie ma porządkować, ale winna być ona źródłem rozumności człowieka, co wskazuje, że jego etyka ma swoje źródło nie tylko w filozofii moralnej Arystotelesa, ale także stoików. Pisząc o czystości, Akwinata wskazuje również na czystość w znaczeniu przenośnym tj. czystość duchową<sup>17</sup>. Ma ona wymiar miłości człowieka do Boga.

<sup>15</sup> W sposób wyczerpujący opracowuje je J. Woroniecki, *Katolicka etyka wychowawcza*, t. 2, cz. 1, Lublin 1999, s. 334–425; I. Andrzejuk, *Od etyki Arystotelesa do filozofii moralnej Tomasza z Akwinu*, Warszawa 2021, s. 141–150.

<sup>16</sup> *Tomasz z Akwinu, Summa teologiczna (Umiarkowanie)*, tłum. S. Bełch, t. 22, Londyn 1963, dalej: STh, II-II, q. 147, a. 2, resp.

<sup>17</sup> STh, II-II, q. 151, 1, resp.

Powściągliwość polega na opanowaniu uczuć i niepodejmowaniu tych działań, które mogą człowiekowi moralnie szkodzić. Dotyczy to nie tylko przyjemności płciowych, chociaż te wydają się najbardziej absorbować człowieka.

Łagodność lub łaskawość mają na celu powstrzymanie i kontrolowanie gniewu. Mają one także znaczenie wychowawczo-prawne. Suponują łagodność przy karaniu, nakładanie kary sprawiedliwej i proporcjonalnej do popełnionej winy, bez aktów zemsty i afektu. Łaskawość zakłada karanie, którego celem jest poprawa karanego i jako taka jest aktem miłości. Łagodność ponadto ma na celu powstrzymanie ataku gniewu i naprawę osoby. Dążą one do tego samego, co miłosierdzie i pobożność<sup>18</sup>.

Skromność ma za zadanie wprowadzać ład w działanie człowieka na gruncie jego pożądaniami. Skromność skutkuje ładem w podejmowanych działaniach, nauce, ubiorze, sposobie spędzania wolnego czasu i wielu innych. Nie tylko Akwinata pochyła się nad skromnością i jej cechami. Wcześniej Seneka w *Listach moralnych do Lucyliusza* pisał, że błędem człowieka jest to, że pożąda on zbyt wiele rzeczy, które faktycznie nie są mu potrzebne<sup>19</sup>.

Pilność to umiejętność uczenia i regulowania popędu do wiedzy, aby nie przerodził się on w chaotyczną i bezowocną ciekawość, pogoń za sensacją, plotką.

Pokora polega na stanięciu w prawdzie przed sobą i przed innymi, czyli rzetelnej ocenie własnych zalet, sprawności i ułomności, wad. Polega więc na opanowaniu zuchwalstwa i zarozumiałości. Celem pokory jest powstrzymanie człowieka od podejmowania działań, które przewyższają jego predyspozycje, czyli od pożądanie tego, co wbrew zdrowemu rozsądkowi i rozumności chciałby osiągnąć<sup>20</sup>.

Skromność w słowach i gestach polega na odpowiednim wystawianiu się, mowie ciała, gestykulacji. Związana jest z nią także skromność w ubiorze, czyli właściwym i odpowiednim do okoliczności odzieniu. Obecnie coraz mniej zwraca się na to uwagę, bagatelizując tę przestrzeń. Stąd coraz mniej rażą np. postrzępione dżinsy na przestawieniu w operze. Tymczasem ubiór nie jest

<sup>18</sup> STh, II-II, 1. 157, 4, ad. 1.

<sup>19</sup> Lucius Anneus Seneka, *Listy moralne do Lucyliusza*, tłum. W. Kornatowski, ze wstępem i komentarzami K. Leśniaka, Warszawa 1961, s. 3-4. Na temat terapeutycznego aspektu *Listów Seneki* zob. M. Krasnodębski, *Filozoficzne rozmowy leczące duszę. Seneki „Listy moralne do Lucyliusza” jako traktat terapeutyczny*, „Paideia” 5/2023, s. 137-168.

<sup>20</sup> STh, II-II, q. 161, 6, resp.

tylko po to, żeby się w nim dobrze czuć, ale także okazać szacunek tym osobom, z którymi się razem przebywa.

Sztuka relaksu ma służyć umiejętności wypoczywania. Obejmuje ona zatem całego człowieka, jego ciało i duszę. Powinna zapewnić odpowiedni wzrost cielesno–duchowy człowieka, integralną uprawę jego rozumnej istoty<sup>21</sup>. Często relaks sprowadza się do środków służących ciału, zapominając o pokarmie dla duszy. Oszczędność i prostota mają na celu nauczyć kolejno unikania nadmiaru w aspekcie ilościowym i jakościowym.

## Wady przeciwko umiarkowaniu

Akwinata nieumiarkowanie uznaje za wadę gorszą od tchórzostwa, ponieważ człowiek nie powinien przekraczać naturalnych granic wyznaczonych mu przez rozumną naturę. Natura czuwa nad zaspokojeniem tych potrzeb, które są podstawowe i konieczne ludzkiej egzystencji<sup>22</sup>. Czymś, co wykracza poza porządek rozumu są wady przeciwko umiarkowaniu. Tomasz z Akwinu wymienia: obżarstwo (*gula*), pijaństwo (*ebrietas*), rozpustę (*luxuria*), rozwiązłość, niepowściągliwość (*incontinentia*), gniew/gniewliwość (*iracundia*), pychę (*superbia*), próżną ciekawość. Są one owocem nadmiaru.

Obżarstwo jest nieuporządkowanym pożądaniem w spożywaniu pokarmów i napoi. Może mieć ono dwojaką postać. Albo wyrażać się w poszukiwaniu wyszukanych i drogich posiłków i napoi (obżarstwo jakościowe) lub nadmiernym i łapczywym spożywaniu (obżarstwo ilościowe)<sup>23</sup>. Skutkiem nadmiaru, jak pisze Tomasz, może być tępota umysłowa, brak czujności rozumu, niestosowna wesołość (u osób nietrzeźwych, ale nie tylko) oraz gadulstwo, błazeństwo, wypowiedanie nieprzyzwoitych treści i słów, niechlujstwo<sup>24</sup>.

Z kolei pijaństwo jest nadużywaniem alkoholu i, jak obżarstwo, może być przyczyną choroby. Tomasz wymienia skutki pijaństwa: osłabienie rozumu, nieświadomość i brak wolnej woli<sup>25</sup>.

<sup>21</sup> STh, II–II, q. 168, 2, resp.

<sup>22</sup> STh, II–II, q. 142, 1, ad. 3.

<sup>23</sup> STh, II–II, q. 148, 4, resp.

<sup>24</sup> STh, II–II, q. 148, 6, resp.

<sup>25</sup> STh, II–II, q. 150, 4, resp.

Rozpusta, będąca wadą przeciwną czystości, nie pozwala człowiekowi na odebranie się od własnego nieuporządkowanego pożądania. Ogranicza jego życie duchowe, w tym intelektualne, ogniskując działania człowieka do celu, jakim jest zaspokojenie pożądania. Może nawet pchnąć go do podejmowania działań złych moralnie i niezgodnych z prawem (np. pedofilia, gwałt). Ponadto rozpusta redukuje (o ile zupełnie nie wyklucza) ludzką miłość do poziomu pożądania (*concupiscentia*), niszcząc miłość *dilectio*, rozumianą jako bezinteresowną troskę o dobro drugiej osoby. Samego zaś człowieka redukuje do roli narzędzia, przedmiotu, którego można użyć w celu zaspokajania własnych pożądań. Rozpusta przekreśla zatem normę personalistyczną mówiącą, że człowieka nie można traktować jako środka do celu, ale jako cel. Akwinata wskazuje, że skutkiem rozpusty jest także rozpacz, która zamyka człowieka na perspektywę życia wiecznego<sup>26</sup>.

Niepowściągliwość dotyczy głównie duszy człowieka i polega na braku umiejętności (sprawności) przeciwstawienia się namiętnościom, wywierającym nacisk na tę duszę. Mogą nimi być potrzeba obierania honoru czy sławy, które nie są osobie należne.

Gniewliwość jest wadą polegającą na wykroczeniu uczucia gniewu przed rozum, czyli nadmiernym gniewie, nieproporcjonalnym do sytuacji. Ponadto gniewliwość może uderzać w porządek miłości<sup>27</sup>, przekreślając ją, uniemożliwiając przebaczenie, które ma swoje znaczenie (np. w terapii). Skutkiem gniewliwości mogą być: nadmierne oburzenie, nadętość umysłu, bluźnierstwo, obelga, kłótnie. Mogą one prowadzić do zemsty, a nawet do działań destrukcyjnych. Akwinata nie neguje oczywiście potrzeby stosowania właściwie użytego gniewu jako narzędzia służącego do korekty złego sposobu myślenia i postępowania (*metanoia*)<sup>28</sup>.

Pycha z kolei jest czymś sprzecznym z rozumem, gdyż przypisuje człowiekowi pozycję wyższą niż on faktycznie posiada. Pycha jest nieuporządkowanym dążeniem do wyższości. Jest filozofią kłamstwa, zamachem na prawdę. W konsekwencji ujawnia się ona w: chełpliwości, czyli w chwaleniu się czymś, czego faktycznie się nie ma, w kłamstwie i arogancji. Pycha ujawnia się także jako niewdzięczność i zarozumiałość. Niewdzięczność to z jednej strony brak szacunku i wdzięczności okazanej osobom, które wyświadczyły człowiekowi jakieś dobro, a z drugiej, przypisanie sobie ich zasługi.

<sup>26</sup> STh, II-II, q. 153, 5, resp.

<sup>27</sup> STh, II-II, q. 158, 3, ad. 3.

<sup>28</sup> STh, II-II, q. 158, 7, ad. 7.

Zarozumiałość zaś uniemożliwia podejmowanie zycziwych i opartych na prawdzie osobowych relacji osobowych. W sposób godny uwagi ujmuje to Bernard z Clairvaux w swoim traktacie o stopniach pychy i pokory<sup>29</sup>, do którego sięga Tomasz. Uznają oni pychę za najgroźniejszą duchową chorobę człowieka.

## Umiarkowanie a wychowanie człowieka — wnioski końcowe

Tomasz z Akwinu wskazuje na warunki umiarkowania: wstyd (*verecundia*) i szlachetność (*honestas*). Wstyd polega na unikaniu czynów brzydkich i sprzecznych z umiarkowaniem. Brzydota jest zaprzeczaniem piękna, jego klarowności, blasku i harmonii. Młodzi ludzie są wrażliwi na piękno. I stąd, z potrzeby piękna należy prowadzić ich do umiarkowania, rugować nadmiar, szpetotę, moralną „byle jakość”. Nadmiar to także brak wolności wewnętrznej, wolności usuwającej zniewolenie. Wolność polega bowiem na wewnętrznej niezależności, na braku zniewolenia. Wstyd ma także wymiar pedagogiczny i prawny. W celu jego uniknięcia człowiek nie podejmuje niektórych działań, ocenianych jako moralnie złe. Chce uniknąć wstydu, kompromitacji.

Jak pisze Izabella Andrzejuk: „Dzięki szlachetności jesteśmy w stanie kochać piękno umiarkowania”<sup>30</sup>. Szlachetność człowieka wiąże się nie z tym, co on posiada materialnego, nie z jego urodą lub inteligencją, lecz pięknem duchowym, czyli posiadaniem sprawności (*arete*). Skutkiem posiadania szlachetności jest także uczucie przyjemności, towarzyszące człowiekowi. Zdaniem Arystotelesa, przyjemność sama w sobie nie jest niczym złym, „jest czerpaniem radości z doświadczanego ładu”<sup>31</sup>. Nieprzypadkowo Akwinata za Arystotelesem powtarza, że zadaniem filozofii (i samego filozofa) jest wprowadzanie ładu<sup>32</sup>.

W wychowaniu umiarkowania znaczącą rolę odgrywa *vis cogitativa* — władza konkretnej oceny, zwana też rozumem szczegółowym. Jest to zmysłowa wewnętrzna władza poznawcza człowieka odpowiedzialna za mechaniczne

<sup>29</sup> Bernard z Clairvaux, *O stopniach pokory i pychy*, tłum. S. Kiełtyka, Kraków 1991 oraz M. Krasnodębski, *Paidetyczne i terapeutyczne znaczenie „humilitas” i „superbia” w filozofii św. Bernarda z Clairvaux i św. Tomasza z Akwinu*, „Paideia” 6/2024, s. 205–236.

<sup>30</sup> I. Andrzejuk, *Od etyki Arystotelesa do filozofii moralnej Tomasza z Akwinu*, dz. cyt., s. 143.

<sup>31</sup> Tamże.

<sup>32</sup> Pisze o tym w wielu miejscach, np.: *Objaśnienie „Etyki”*, t. 41, dz. cyt., s. 89.

łączenie ze sobą wyobrażeń oraz uczuć. Stąd jedne z wyobrażeń wywołują w człowieku przyjemność, zaś inne (a nawet te same) odrazę i niechęć. Na przykład ciastko z kremem może wywołać uczucie przyjemności i pożądania. Gdy jednak człowiek uświadomi sobie, jak wiele zawiera ono cukru, wówczas to samo wyobrażenie smakołyku może wywołać uczucie przeciwne. Podobnie sprawa ma się po zaspokojeniu pożądania, czyli konsumpcji ciastka.

Bez *vis cogitativa* nie byłoby poezji, ale też matematyki... Na płaszczyźnie życia moralnego człowieka, tak jak i on, władza konkretnej oceny wymaga uprawy, wychowania. Bez nich uczucie reaguje fascynacją na napotkane wyobrażenie. Zachowuje się niczym rozkapryszone dziecko przed wystawą z zabawkami. Chce mieć wszystkie, niezależnie od tego, czy są one potrzebne, czy nie. Pragnienia pobudzone przez *vis cogitativa* i towarzyszące jej uczucia mogą być bardzo silne i w swojej materii związane z nadmiarem. Należy je objąć roztropną „kontrolą” intelektu.

Brak umiarkowania jest wymierzony nie tylko w osobę, ale także w jej relacje społeczne. Przekreśla relacje osobowe (miłość, otwartość, zaufanie) prowadząc do wyobcowania, uniku, alienacji i egoizmu. Neguje lub lekceważy przywiązanie do tradycji, patriotyzm, miłość rodziny i Ojczyzny, religijność (jako sprawność wynikającą ze sprawiedliwości), tworząc postawy roszczeniowe, konsumpcyjne i hedonistyczne.

Odpowiedź na postawione w tytule pytanie musi zatem być negatywna. Nadmiar nie sprzyja w pracy nad sobą. Poznanie samego siebie i praca nad sobą wymaga wyrzeczenia i trudu, często zdystansowania się od masowej kultury nadmiaru i użycia, przekazu medialnego, sensacji, plotek. Wymaga mozolnego poznania filozofii i innych nauk humanistycznych, a następnie podjęcia życia według ich zasad i wskazań. Wymaga kontaktu z realną rzeczywistością i godnej afirmacji drugiej osoby. To wszystko jest związane z umiarem, zdystansowaniem własnego egoizmu. Należy podkreślić, że nawet Epikur, żyjący na przełomie IV i III wieku przed Chrystusem, uznał w swojej hedonistycznej etyce, że umiarkowanie przynosi długotrwałą satysfakcję, minimalizuje cierpienie i prowadzi do spokoju ducha<sup>33</sup>.

Podsumowując, oddam głos Senece, który pisał:

i nie zalecam ci, byś odmawiał czegokolwiek naturze (jest ona uparta, nie daje się przełamać, domaga się wszystkiego, co się jej należy), lecz pragnę, żebyś wiedział,

<sup>33</sup> M. Wasilewski, *Źródła do epikurejskiej etyki wychowawczej*, Gorzów Wielkopolski 2020.

iż to, co przekracza naturalną granicę, jest wyproszonym nadmiarem, a nie czymś koniecznym. Głodny jestem: powinienem jeść. Czy byłby to chleb zwyczajny, czy pszen-ny, dla natury jest to obojętne. Chce ona nie przyjemności dla żołądka, lecz jego na-pełnienia. Pragnę: czy byłaby to woda, którą zaczerpnę z pobliskiego jeziora, czy też woda, którą obłożę znaczną ilością śniegu, aby ochłodziła się pochodzącym z zewnątrz zimnem, dla natury to obojętne. Każe ona tylko jedno: zaspokoić pragnienie. Czy użyję pucharu złotego, czy kryształowego, czy kamiennego, czy może czaszy tyburtyńskiej, czy też wklęsło wygiętej dłoni, mniejsza o to. We wszystkim miej cel na oku i wyrze-kać się rzeczy zbytecznych. Głód mi dokucza: winienem sięgnąć ręką po pierwsze lepsze jadalno, jakie znajduje się najbliżej. Głód sam poleci mi wszystko, co tylko zdołam pochwycić. Głodny bowiem niczym nie gardzi. Co więc mnie tak ucieszyło, pytasz? Wydaje mi się znakomitym powiedzenie, iż mędrzec jest najgorliwszym poszukiwaczem odpowiadających naturze bogactw<sup>34</sup>.

## Bibliografia

### Źródła

- Arystoteles, *Etyka nikomachejska*, tłum. D. Gromska [w:] Arystoteles, *Dzieła wszystkie*, t. 5, Warszawa 1996.
- Arystoteles, *Hermeneutika*, tłum. K. Leśniak, Warszawa 1975.
- Bernard z Clairvaux, *O stopniach pokory i pychy*, tłum. S. Kiełtyka, Kraków 1991.
- Diogenes Laertios, *Żywoty i poglądy słynnych filozofów*, tłum. Irena Krońska, Kazimierz Leśniak, Witold Olszewski, Bogdan Kupis, Warszawa 1984.
- Plutarch z Cheronei, *Żywoty sławnych mężów*, tłum. W. Sinko, t. 1, Wrocław 1955.
- Seneka Lucius Anneus, *Listy moralne do Lucyliusza*, tłum. Wiktor Kornatowski, ze wstępem i komentarzami Kazimierza Leśniaka, Warszawa 1961.
- Tomasz z Akwinu, *Objaśnienie „Etyki”. Tablica do Etyki*, tłum. Marcin Beściak, t. 41–42, red. Mateusz Przanowski, Piotr Roszak, Toruń–Warszawa–Poznań 2023.
- Tomasz z Akwinu, *Summa teologiczna (Umiarowanie)*, tłum. Stanisław Bełch, t. 22, Londyn 1963.

### Opracowania

---

<sup>34</sup> Lucius Anneus Seneka, *Listy moralne*, dz. cyt., s. 640.

- Andrzejuk I., *Od etyki Arystotelesa do filozofii moralnej Tomasa z Akwinu*, Warszawa 2021.
- Gibbon E., *Zmierzch Cesarstwa Rzymskiego*, tłum. S. Kryński, ze wstępem T. Zawadzkiego, t. 1–2, Warszawa 1995.
- Koneczny F., *Cywilizacja bizantyjska*, Komorów 2006.
- Krasnodębski M., *Filozoficzne rozmowy leczące duszę. Seneki „Listy moralne do Lucyliusza” jako traktat terapeutyczny*, „Paideia” 5/2023, s. 137–168.
- Krasnodębski M., *Paidetyczne i terapeutyczne znaczenie „humilitas” i „superbia” w filozofii św. Bernarda z Clairvaux i św. Tomasa z Akwinu*, „Paideia” 6/2024, s. 205–236.
- Krasnodębski M., *Państwo (polis) i cnota (arete) u Platona, Arystotelesa i Tomasa z Akwinu w perspektywie filozofii klasycznej*, [w:] *Edukacja a państwo (Pedagogika Filozoficzna, t. IX)*, red. Sławomir Sztobryn i Tomasz Leś, Kraków 2022, s. 187–213.
- Krasnodębski M., *Zarys dziejów ateńskiej historii wychowania. Paideia do Sokratesa do Zenona*, Warszawa 2011.
- Kubiak Z., *Dzieje Greków i Rzymian. Piękno i gorycz Europy*, Kraków 2003.
- Pańpuch Z., *Szczęście a polityka. Aretologiczne podstawy politologii Platona i Arystotelesa*, Lublin 2015.
- Reale G., *Słownik i skorowidz pojęć*, [w:] *tenże, Historia filozofii starożytnej*, tłum. E. I. Zieliński, t. 5, Lublin 2002.
- Wasilewski M., *Źródła do epikurejskiej etyki wychowawczej*, Gorzów Wielkopolski 2020.
- Węcowski M., *Tu jest Grecja! Antyk na nasze czasy*, Warszawa 2023.
- Woroniecki J., *Katolicka etyka wychowawcza*, t. 1, cz. 1, Lublin 1999.

