

Vijf remedies tegen droefenis

"De Heilige Thomas van Aquino suggereert vijf verrassend effectief gebleken remedies tegen droefheid." Uit een congresvoordracht van Carlo de Marchi, regionaal-vicararis van het Opus Dei voor Centraal- en Zuid-Italië.

25-2-2016

Er zijn dagen waarop we allemaal wel eens neerslachtig zijn en niet goed in staat om een innerlijke storm of neerslachtigheid te weerstaan die

ons in de omgang met anderen hindert. Bestaat er een truc die ons de droefheid doet overwinnen en onze glimlach terugtovert? De heilige Thomas van Aquino suggereert vijf verrassend effectieve remedies tegen bedroefdheid (Summa Theologiae, I-II, q. 38).

Remedie #1: Gun jezelf iets leuks/lekkers

Het is alsof zeven eeuwen geleden de beroemde theoloog intuïtief aanvoelde dat ‘chocolade een antidepressivum’ is. Al klinkt dit wat materialistisch, niemand zal ontkennen dat een zware dag goed kan eindigen met een koud glas bier.

Citaten uit het Evangelie spreken dat niet tegen. Ook Jezus nam met plezier deel aan etentjes en feesten. Zowel vóór als na zijn opstanding genoot Hij van de edele en goede zaken van het leven. Psalm 104:15 spreekt van “wijn die het hart van de

mensen verheugt” (de Bijbel veroordeelt echter dronkenschap).

Remedie #2: Huil

Sint Thomas zegt dat geestelijk lijden pijnlijker is als we het verzwijgen, omdat de ziel dan ‘blokkeert’. Als de ziel weet te ontsnappen, richt zij zich op uiterlijke zaken en wordt het verdriet onderdrukt (I-II q. 38 a.2). Onze melancholie neemt toe als we ons verdriet niet uiten. Huilen is voor onze ziel de uitweg om te ontsnappen aan verdriet dat ons kan verlammen. Volgens paus Franciscus kunnen “bepaalde waarheden in het leven alleen gezien worden met ogen die door tranen gereinigd zijn. Ik nodig ieder van jullie uit om jezelf af te vragen: Heb ik geleerd om te huilen?”

Remedie #3: Deel je verdriet

Denk aan de vriend van Renzo in Manzoni’s schitterende roman ‘De

verloofden'. De vriend is in een verlaten, door pest geteisterd huis, en rouwt over het vreselijke lot dat zijn familie trof. De vriend zegt tot Renzo: "Het is een vreselijke gebeurtenis, ik had gedacht het nooit te hoeven meemaken, het is genoeg om iemands vreugde voor de rest van z'n leven te ontnemen. Maar hierover met een vriend te kunnen spreken is een grote troost." Voor een goed begrip moeten we zoiets zelf meemaken. Als we bedroefd zijn, zien we alles in grijs tinten. Een zeer effectief tegengif is om ons hart bij een vriend uit te storten. Een berichtje of telefoontje volstaat om weer het licht aan het einde van de tunnel te zien.

Remedie #4: Zie de waarheid onder ogen

De 'fulgor veritatis' overwegend, noemt de heilige Augustinus de schoonheid van de waarheid in de

natuur, een kunstwerk of de muziek. Het kan een effectieve balsem zijn voor verdriet. Een literatuurcriticus zou enkele dagen na de dood van een goede vriend op een congres spreken over de avonturen in de werken van Tolkien. Hij begon zijn bijdrage met: “Het spreken over mooie dingen voor een geïnteresseerd publiek, troost mij zeer...”.

Remedie #5: Neem een bad, slaap voldoende

De vijfde remedie die Thomas aanraadt, zouden we wellicht niet van een middeleeuwse denker verwachten.

Een zeer goed middel tegen verdriet is volgens de theoloog het nemen van een bad en slapen. Een echt christelijk gezichtspunt is dat men bij geestelijk lijden soms verlichting vindt bij een lichamelijke remedie. Sinds God Mens werd, en daarbij een menselijk lichaam aannam, is de

scheiding tussen lichaam en geest in onze wereld overwonnen.

Een bekende misvatting is dat het christendom uitgaat van een tegenstelling tussen ziel en lichaam, waarbij het laatste een last of obstakel voor het geestelijk leven zou zijn. De juiste visie op het christelijk humanisme is dat de mens – zowel lichaam als ziel – volledig ‘spiritueel’ wordt door de eenheid met God te zoeken.

“Niemand vindt het vreemd om een arts te zoeken die het lichaam ziet als duider van geestelijke ziekten,” aldus de heilige Thomas More. “Lichaam en ziel zijn zo nauw met elkaar verbonden, dat zij tezamen een unieke persoon vormen en daarom kan een ziekte van lichaam of ziel een ziekte voor beide worden. Daarom raad ik iedereen aan om bij een lichamelijke ziekte eerst te biechten en een goede geestelijk

leidsman te kiezen voor de gezondheid van de ziel. En omgekeerd moet iemand die vanwege een geestelijke ziekte een spiritueel arts bezoekt ook een arts bezoeken die zorgdraagt voor het lichaam.”

Uit een voordracht van Carlo de Marchi, regionaal-vicararis van het Opus Dei voor Centraal en Zuid-Italië, op het Nationaal Kerkelijk Congres in Florence.

pdf | Document automatisch
aangemaakt door [https://
dev.opusdei.org/nl/article/vijf-remedies-
tegen-bedroefdheid/](https://dev.opusdei.org/nl/article/vijf-remedies-tegen-bedroefdheid/) (11-8-2025)