

Pięć sposobów na smutek

Czy istnieje jakiś trik, aby przezwyciężyć zły humor i odzyskać uśmiech? Św. Tomasz z Akwinu proponuje nam 5 sposobów o zaskakującej skuteczności.

29-10-2024

Każdy z nas doświadcza czasami dni smutnych. Dni, w których nie można przezwyciężyć pewnej ociężałości wewnętrznej, osłabiającej ducha i utrudniającej relacje z ludźmi. Czy istnieje jakiś trik, aby przezwyciężyć

zły humor i odzyskać uśmiech? Św. Tomasz z Akwinu proponuje nam 5 sposobów o zaskakującej skuteczności.

1. Pierwszy środek to pozwolić sobie na przyjemność.

Czyżby słynny teolog, żyjący niemal siedem wieków temu, przewidział teorię - tak dziś popularną - że czekolada jest antydepresantem?

Być może wyda się to pomysłem materialistycznym, ale dla wielu to oczywiste, że dzień pełen gorzkich porażek najlepiej zakończyć dobrym piwem.

Trudno byłoby udowodnić, sprzeczność tej rady z Ewangelią: sam Chrystus uczestniczył z ochotą w bankietach, przyjęciach i świętach; tak przed, jak i po Zmartwychwstaniu korzystał z pięknych stron życia. Nawet jeden z Psalmów przyznaje, że wino

rozwesela serce człowieka (choć trzeba też podkreślić, że Biblia jednoznacznie potępia pijaństwo).

2. Drugim remedium jest płacz.

Czasami przygnębienie trwa dłużej, jeśli nie potrafimy dać emocjom ujścia. Wydaje się wówczas, że nagromadzona gorycz uniemożliwia nam wykonanie nawet najmniejszego zadania.

Płacz jest językiem, sposobem wyrażenia i pozbycia się ucisku smutku, który czasami wręcz dusi. Także Chrystus płakał. Papież Franciszek mówi, że „pewne okoliczności można zobaczyć jedynie oczami, które zostały obmyte łzami. Sugeruje, aby każdy zadał sobie pytanie: czy *nauczyłem się płakać?*”

Święci, którzy cieszyli się specjalną przyjaźnią Chrystusa, także bywali smutni. Dlatego, warto poznać polecane przez nich sposoby na

odzyskania radości właściwej chrześcijanom.

3. Trzecim sposobem jest współczucie przyjaciół. Przychodzi mi tu do głowy przyjaciel Renzo, bohater książki „Narzeczeni”, który w wielkim domu niezamieszkanym z powodu zarazy rozpamiętuje wielkie nieszczęścia, które dotknęły jego rodzinę. *„Są to wydarzenia okropne, których nigdy nie uwierzyłbym, że będę świadkiem, wydarzenia, które odbierają radość na całe życie; ale rozmowa o nich z przyjaciółmi przynosi mi ulgę.”*

To jest coś, czego trzeba doświadczyć, aby uwierzyć. Kiedy ktoś czuje się smutny, ma tendencję do widzenia wszystkiego w szarych barwach. W takich przypadkach bardzo dobrze działa otwarcie duszy przed przyjacielem. Czasami wystarczy krótka rozmowa przez telefon i horyzont rozjaśnia się na nowo.

4. Czwartym lekarstwem na smutek jest kontemplacja prawdy „fulgor veritatis”.

Wspomina o tym także św. Augustyn. Kontemplowanie splendoru rzeczy, przyrody lub dzieła sztuki, słuchanie muzyki, zachwyt nad pięknem krajobrazu, może być skutecznym balsamem na smutek.

Pewien krytyk literacki, kilka dni po śmierci przyjaciela, miał mieć wykład na temat przygody w twórczości Tolkienu. Rozpoczął go słowami: *„Opowiadanie o pięknie osobom nim zainteresowanym jest dla mnie prawdziwym pocieszeniem...”*.

5. Piątym antidotum proponowanym przez św. Tomasza jest sen i kąpiel.

Jest to coś, czego najmniej spodziewalibyśmy się po średniowiecznym mistrzu choć skuteczność tej rady jest oczywista.

Dogłębnie chrześcijańskim jest zrozumienie, że aby uleczyć zło duchowe potrzeba czasami cielesnej ulgi. Odkąd Bóg stał się Człowiekiem i przyjął ludzkie ciało, przewyciężony został rozdział między światem materialnym i duchowym.

Szeroko rozpowszechniony jest przesąd iż chrześcijańska wizja człowieka przeciwstawia ciało duszy. Ciało zaś postrzegane jest ponoć jako ciężar i przeszkoda dla życia duchowego.

W rzeczywistości chrześcijański humanizm uważa, że osoba (dusza i ciało) staje się całkowicie „uduchowiona”, gdy poszukuje jedności z Bogiem.

Według słów św. Pawła istnieje *ciało zwierzęce* i *ciało duchowe*, a my nie umrzemy, ale zostaniemy przekształceni, ponieważ trzeba, aby to ciało podległe zepsuciu zostało

wyzwolone z niewoli zepsucia, aby to ciało śmiertelne stało się nieśmiertelne.

„Ciało i dusza są tak ściśle zjednoczone, że razem tworzą jedną osobę, dlatego złe samopoczucie jednego z nich wywołuje złe samopoczucie obydwu. - powtarzał za swym średniowiecznym imiennikiem św. Tomasz Morus - Dlatego doradzałbym wszystkim, aby w wypadku jakiejkolwiek choroby ciała spowiadać się, i tak samo radzę, aby niektóre choroby duszy konsultować, poza lekarzem duchowym, także z lekarzem ciała.”

Poprzez te pięć sposobów na smutek realizuje się boska i ludzka obietnica Chrystusa: „Będziecie smutni, ale wasz smutek przemieni się w radość.”

Ks. Carlo de Marchi - wikariusz regionu południowo-środkowych

Włoch; konferencja wygłoszona na kongresie we Florencji.

Podsumowanie:

Ks. Carlo De Marchi

pdf | dokument generowany
automatycznie z [https://
dev.opusdei.org/pl-pl/article/piec-
sposobow-na-smutek/](https://dev.opusdei.org/pl-pl/article/piec-sposobow-na-smutek/) (04-08-2025)