

opusdei.org

Viisi lääketta murhetta vastaan

”Pyhä Tuomas Akvinolainen esittää surullisuuteen viittä lääketta, jotka on todistettu yllättävän tehokkaiksi.”

Kirjoituksen sisältö on alun perin Carlo de Marchin, Opus Dein italialaisen vikaarin, konferenssiesitelmästä.

23.11.2017

Meillä kaikilla on elämässämme päiviä, jolloin olemme surullisia. Päiviä, jolloin olemme kyvyttömiä voittamaan sisäisen horroksemme

tai masennuksen, joka painaa meitä alas ja tekee vaikeaksi olla yhteydessä toisten kanssa. Onko olemassa keinoja surullisuuden ja murheen voittamiseksi ja hymymme palauttamiseksi? Pyhä Tuomas Akvinolainen esittää viittä lääketta surua vastaan, jotka ovat osoittautuneet yllättävän tehokkaiksi (*Summa Theologiae I – II*).

1. On kuin tämä kuuluisa teologi olisi jo aavistanut seitsemän vuosisataa sitten, että ”suklaa on antidepressantti”. Tämä voi ehkä vaikuttaa hiukan materialistiselta, mutta kukaan ei kiistä, etteikö raskas päivä voisi vielä päättyä hyvin hyvän oluen kanssa. Tätä on vaikea torjua siteeraamalla evankeliumeita, sillä meidän Herramme otti iloisesti osaa juhliin ja kesteihin, ja sekä ennen että jälkeen ylösnousemuksensa hän nautti elämän jaloista ja hyvistä asioista. Yksi psalmeista jopa ylistää sitä, kuinka viini on ihmisten iloksi

(vaikka Raamattu myöskin selvästi tuomitsee humalajuomisen).

2. Toinen lääke on itkeminen. Pyhä Tuomas sanoo, että *kipeä asia satuttaa meitä vielä enemmän, jos suljemme sen sisäämme, sillä sielu on enemmän keskittynyt siihen silloin: sen sijaan jos sen sallitaan virrata ulos sisältämme, sielun huomio hajautuu, kuin kyse olisi ulkoisesta asiasta, jolloin sisäisen surun määrä pienenee*. Surumielisyytemme lisääntyy jos meillä ei ole keinoja purkaa surua ulos. Itkeminen on sielun keino vapauttaa suru, joka voi tulla meille muuten halvaannuttavaksi. Myös Jeesus itki. Ja paavi Franciscus sanoi, että ”joitain elämän totuuksia on mahdollista nähdä vain kyynelten puhdistamin silmin. Kehoitan jokaista teistä kysymään itseltänne: olenko oppinut miten itkeä?”

3. Kolmas lääke on murheemme jakaminen ystävän kanssa. Muistelen tässä Renzoa Manzoniin upeassa romaanissa ”Kihlautuneet”.

Ollessaan yksin raunioituneessa kodissaan, jonka on hävittänyt rutto, ja surressaan perheensä karmeaa kohtaloa, hän sanoo Renzolle: ”Se mitä tapahtui, on kamalaa, jotakin, jota en uskonut ikinä näkeväni; jotakin, joka on tarpeeksi viemään ihmiseltä ilon koko loppuelämäksi. Mutta on suureksi avuksi puhua näistä asioista ystävälle.” Tämä on jotakin sellaista, joka meidän on koettava ymmärtääksemme sen. Kun olemme surullisia, meillä on taipumus nähdä kaikki harmaan sävyissä. Oman sydämen avaaminen ystävälle on erittäin tehokas vastalääke. Joskus lyhyt viesti tai puhelinsoitto voi olla tarpeeksi näköalamme kirkastumiseksi.

4. Neljäs lääke surullisuutta vastaan on totuuden mietiskeleminen.

”Fulgor veritatiksen” mietiskely, pyhä Augustinus puhuu totuuden loisteesta luonnossa tai työssä tai taiteessa tai musiikissa, voi olla tehokas palsami suruun. Muuan kirjallisuuskriitikon täytyi pitää konferenssipuhe aiheesta ”seikkailut Tolkienin teoksissa” vain muutama päivä rakkaan ystävänsä kuoleman jälkeen. Hän aloitti sanomalla: ”Kauniista asioista puhuminen ihmisille, jotka ovat niistä kiinnostuneita on minulle suureksi lohdutukseksi...”

5. Viides pyhän Tuomaan ehdottama lääke on jotakin, jota emme kenties aivan odottaisi keskiaikaiselta ajattelijalta. Suuri teologi sanoo, että mainio lääke surullisuutta vastaan on kylpeminen ja nukkuminen. On syvästi kristillinen näkökulma ajatella, että lievittääkseen sielullista vaivaa on joskus turvattava ruumiilliseen lääkkeeseen. Aina siitä saakka, kun Jumala tuli ihmiseksi, ja

siksi otti ihmisruumiin, jako ruumiiseen ja sieluun on voitettu meidän maailmassamme.

Laajalle levinnyt virhekäsitys on, että kristinusko perustuu sielun ja ruumiin vastakkainasettelulle, jossa jälkimmäinen nähdään taakkana tai esteenä hengelliselle elämälle. Mutta todellinen kristillinen humanismi on sitä, että ihmispersoonaa (sekä ruumis että sielu) on kokonaan ”hengellistetty” etsiessään yhdistymistä Jumalaan.

”Ei kukaan ajattele, että on outoa etsiä lääkäriä, joka huolehtii ruumiista, avuksi sielullisissa sairauksissa,” sanoo pyhä Thomas More. ”Ruumis ja sielu ovat niin läheisesti yhdistetyt, että yhdessä ne muodostavat persoonan, ja sen tähden niistä toisen vaiva voi joskus olla molempien vaiva. Siksi neuvon jokaista, että sairastuessa fyysisesti ensiksi tulisi käydä ripillä ja sitten

etsiä hyvä hengellinen lääkäri sielun terveydeksi. Yhtälailla joissakin sielun sairauksissa, sielun lääkärillä käymisen sijasta, tulisi käydä lääkärillä, joka huolehtii ruumiista.”

Opus Dein vikaarin Carlo de Marchin esitelmästä kansallisessa seurakuntakongressissa Firenzessä.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
fi-fi/article/viisi-laaketta-murhetta-
vastaan/](https://opusdei.org/fi-fi/article/viisi-laaketta-murhetta-vastaan/) (21.3.2026)