

## 5 kurer mot tristhet

«Den hellige Thomas Aquinas foreslår fem kurer mot tristhet som har vist seg forbausende effektive». Fra et foredrag holdt av Carlo de Marchi, vikar for Opus Dei i Sentral- og Sør-Italia.

26.01.2016

Noen dager har vi alle vært triste, dager da vi har vært ute av stand til å overvinne et indre tungsinn eller depresjon som tynger oss ned og gjør det vanskelig å forholde seg til andre. Finnes det et knep som kan overvinne sorg og få frem smilet

igjen? Den hellige Thomas Aquinas foreslår fem kurer mot tristhet som har vist seg forbausende effektive (*Summa theologiae*, I-II, q. 38).

**1. Den første kuren er å unne oss noe vi liker.** Det er som om den berømte teologen ante allerede for 700 år siden at «sjokolade er et antidepressivt middel». Dette kan kanskje virke litt materialistisk, men ingen vil benekte at en tøff dag kan ende bra med en god øl. Man kan ikke benekte dette ved å henvise til Bibelen, siden Vår Herre deltok med glede i banketter og fester, og både før og etter oppstandelsen satte pris på de edle og gode ting i livet. En av Salmene sier til og med at god vin gleder hjertet (selv om Bibelen også klart fordømmer drukkenskap).

**2. Den andre kuren er å gråte.** Den hellige Thomas sier at en smertefull ting smerter enda mer hvis vi lukker den inne, fordi sjelen blir mer

oppmerksom på den: men hvis den får lov til å unnslippe, blir sjelens intensjon så å si spredd på ytre ting, slik and den indre smerten blir mildnet (I-II, q. 38 a. 2). Vår melankoli blir verre hvis vi ikke har noen mulighet til å gi utløp for sorgen. Gråt er sjelens måte å gi slipp på en sorg som ellers kan bli lammende. Jesus gråt også. Og pave Frans sa at «visse sannheter i livet kan bare ses med øyne rensset av tårer. Jeg ber hver av dere spørre seg selv: Har jeg lært å gråte?»

**3. Den tredje kuren er å dele sorgen med en venn.** Her minnes jeg Renzos venn i Manzonis store roman «De forlovede». Han er alene igjen i sitt forlatte hjem ødelagt av pesten og sørger over familiens skrekkelige skjebne, da han sier til Renzo: «Det som har skjedd er forferdelig, noe jeg aldri trodde jeg skulle få oppleve, det er nok til å ta bort livsgleden for resten av livet.

Men å kunne snakke om dette med en venn er en stor hjelp.» Dette er noe vi må oppleve for å kunne forstå det. Når vi er triste, har vi en tendens til å se alt i gråtoner. En effektiv motgift er å åpne vårt hjerte overfor en venn. Noen ganger er en kort beskjed eller telefonsamtale være nok til at vi igjen ser lysere på livet.

**4. Den fjerde kuren mot tristhet er å meditere over sannheten.** Å meditere over «fulgor veritatis» som den hellige Augustin snakker om, sannhetens stråleglans i naturen eller i et kunstverk eller musikkstykke, kan være en effektiv balsam mot tristhet. En litteraturkritiker, som skulle holde et foredrag få dager etter at en kjær venn var gått bort, om eventyr i Tolkiens verk, begynte med å si: «Å snakke om vakre ting til folk som virkelig er interessert i dem, er for meg en sann trøst...»

**5. Den femte kuren som den hellige Thomas foreslår**, er kanskje noe vi ikke ville forvente fra en filosof fra middelalderen. Teologen sier at en god kur mot tristhet er å bade og sove. Det er en dyp kristen tanke at for å helbrede en åndelig sykdom eller skade, må man noen ganger ty til en legemlig kur. Helt siden Gud ble Menneske, og derfor fikk et legeme, har skillet mellom materie og ånd blitt overvunnet i denne vår verden.

En utbredt misforståelse er at kristendommen er basert på motsetningen mellom sjel og legeme, der sistnevnte ses på som en byrde eller hindring for det åndelige liv. Men den rette forståelse av kristen humanisme er at mennesket (både kropp og sjel) blir fullstendig «åndeliggjort» ved å søke enhet med Gud.

«Ingen synes det er rart å oppsøke en lege som tar seg av kroppen for veiledning for en åndelig sykdom,» sier den hellige Thomas More.

«Kropp og sjel er så tett forent at de sammen utgjør en person, og derfor kan en sykdom som rammer en av delene, noen ganger ramme begge. Derfor vil jeg råde alle som rammes av en fysisk lidelse, til først å gå til skrifte, og finne en god åndelig lege for deres sjels helse. På samme måte bør man, når man rammes av en sjelelig lidelse, ikke bare gå til en åndelig lege, men også oppsøke en lege som tar seg av kroppen.»

*Fra et foredrag holdt av Carlo de Marchi, vikar for Opus Dei for Sentral- og Sør-Italia, på en kirkelig kongress i Firenze.*

---

pdf | dokument generert automatisk fra  
[https://opusdei.org/nb-no/article/5-  
kurer-mot-tristhet/](https://opusdei.org/nb-no/article/5-kurer-mot-tristhet/) (26.07.2025)