

opusdei.org

5 liekov proti smútku

„Svätý Tomáš Akvinský ponúka päť liekov proti smútku, ktoré sú až prekvapivo účinné.“ Z konferencie, na ktorej vystúpil Carlo de Marchi, vikár Opus Dei pre stredné a južné Taliansko.

31.10.2023

Niekedy sa každému z nás stane, že sme smutní. Sú to chvíle, keď nedokážeme prekonať vnútorné napätie alebo depresiu, ktorá nás tlačí a sťažuje nám komunikáciu s inými ľuďmi. Existuje nejaký spôsob,

ako prekonať smútok a znovu objaviť úsmev na tvári? Svätý Tomáš Akvinský navrhuje päť prekvapujúco účinných liekov proti smútku (Summa Theologiae, I-II, q. 38).

1. Prvým liekom je dožiť si niečo, čo máme radi. Ako keby tento slávny teológ už pred siedmimi storočiami vytušil, že „čokoláda je antidepresívum“. Na pohľad to môže vyzerať trošku materialisticky, no nikto nemôže poprieť, že náročný deň možno dobre završiť dobrým pivom. Nepopiera to ani Evanjelium, veď náš Pán sa rád zúčastnil na hostinách a sviatkoch, a ako pred svojím Zmŕtvychvstaním, tak aj po ňom, si rád užil dobré a vznešené veci v ľudskom prostredí. Jeden zo žalmov dokonca hovorí, že víno potešuje ľudské srdce (aj keď, samozrejme, Biblia jasne odsudzuje opilstvo).

2. Druhým liekom je plač. Svätý Tomáš hovorí, že bolestivé veci bolia ešte viac, keď ich zadržujeme vo vnútri, lebo duša sa na ne o to viac sústreďuje. Keď im však otvoríme cesty, duša sa akoby zameria na vonkajšie veci, a potom sa vnútorný žiaľ znižuje (I-II q. 38 a. 2). Naša melanchólia sa len zväčšuje, keď nemáme možnosť ventilovať svoj žiaľ. Plač je spôsob, akým duša uvoľňuje žiaľ, ktorý dokáže človeka aj paralyzovať. Aj Ježiš Kristus plakal. A pápež František hovorí, že „isté pravdy v živote možno vidieť len očami očistenými slzami. Preto každému hovorím, aby si položil otázku: Naučil som sa plakať?“

3. Tretím liekom je zdieľať svoj smútok s priateľom. Spomínam si na Renzovho priateľa v známom Manzoniho románe Snúbenci. Keď je tento priateľ sám doma, opustený a žiali nad osudom svojej rodiny, hovorí Renzovi: „To, čo sa stalo, je

hroznú, nikdy by som si to ani nedokázal predstaviť, človeku to zoberie navždy radosť zo života. Ale keď si tak môžem o tom pohovoriť s priateľom, to veľmi pomáha.“ Takéto niečo musíme zažiť, aby sme to dokázali pochopiť. Keď smútime, všetko vidíme v pochmúrnom svetle. Veľmi účinnou protilátkou je otvoriť srdce priateľovi. A niekedy postačí správa či telefonát, aby do nášho pohľadu na svet znovu preniklo svetlo.

4. Štvrtým liekom proti smútku je kontemplácia pravdy. Kontemplujúci „fulgor veritatis“ svätý Augustín hovorí o nádhere pravdy, ktorú možno pozorovať v prírode a v umeleckých či hudobných dielach, ako o balzame na smútok. Jeden literárny kritik krátko po smrti svojho blízkeho priateľa mal prednášku na konferencii, ktorej témou boli dobrodružstvá v dielach Tolkienu. Začal slovami: „Hovoriť o

krásnych veciach ľuďom, ktorých to zaujíma, je pre mňa skutočnou útechou...“

5. Piatym liekom, ktorý nám ponúka svätý Tomáš je niečo, čo by sme možno ani neočakávali od stredovekého mysliteľa. Tento teológ hovorí, že vynikajúcim liekom na smútok je kúpeľ a spánok. Pritom je to etablovaný kresťanský pohľad, podľa ktorého ak máme prekonať duchovnú malátnosť, je potrebné sa uchýliť aj k tomu, čo pomáha telesne. Od chvíle, čo sa Boh stal Človekom, a teda vzal na seba aj ľudské telo, bolo prekonané striktné oddeľovanie medzi hmotou a duchom.

Všeobecne rozšíreným omylom je, že kresťanstvo sa zakladá na opozícii medzi dušou a telom, pričom telo by malo byť akýmsi bremenom či prekážkou duchovného života. Správny pohľad na kresťanský humanizmus však hovorí, že ľudská

osoba (ako telo, tak aj duša) celkom „zduchovnieva“ úsilím o zjednotenie sa s Bohom.

„Nikto sa nepozastaví nad tým, keď vyhladáme lekára, ktorý sa stará o telesnú stránku, aby pomohol aj s duchovnými problémami“, hovorí svätý Thomas More. Telo a duša sú spolu tak prepojené, že tvoria jednu osobu, preto problém jednej stránky môže byť prepojený aj s problémom druhej stránky osoby. Preto by som odporúčal, aby človek, ktorý má telesnú chorobu, najskôr šiel na spoveď, vyhládal dobré duchovné vedenie pre zdravie svojej duše. Podobne, ak je chorá duša, okrem duchovnej pomoci by sme mali vyhladať aj pomoc lekára, ktorý sa stará o telo.

Z príspevku na konferencii, ktorý predniesol Carlo de Marchi, vikár Opus Dei pre stredné a južné

Taliansko, na Celoštátnom cirkevnom kongrese vo Florencii.

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sk-sk/article/5-liekov-na-smutok/](https://opusdei.org/sk-sk/article/5-liekov-na-smutok/)
(20.03.2026)