

5 nasvetov za premagovanje žalosti

Kako premagati žalost? Sveti Tomaž Akvinski predlaga 5 učinkovitih pristopov.

7. Maj. 2016

Vsakdo ima izkušnjo žalostnih dni, ko ne zmorem premagati nekakšne notranje obremenjenosti, ki povsem izpridi stanje duha in zavira medčloveške odnose. Ali obstaja kak trik, da bi premagali slabo voljo in bi se na naš obraz vrnil nasmeh? **Sveti**

Tomaž Akvinski predlaga pet presenetljivo učinkovitih ukrepov zoper žalost.

Prvi ukrep je kakršenkoli užitek.

Kakor da bi teolog pred sedmimi stoletji slutil danes precej razširjeno idejo, da čokolada deluje antidepresivno. To se lahko zdi nekoliko materialističen pogled, vendar je jasno, da se z grenkobo obtežen dan precej spremeni po zaslugi kakšnega piva. Vprašanje, ali je to materializem, ki bi bil nezdružljiv z evangelijem, je treba še razčistiti: vemo, da je Gospod z zadovoljstvom hodil na kosila in gostije, pred in po vstajenju je cenil številne dobre stvari, ki jih prinaša življenje. Tudi neki psalm pravi, da *vino razveseljuje srce človeku* (morda pa je prav, da pojasnimo, da Sveto pismo nedvoumno obsoja pijanost).

Drugi ukrep, ki ga predlaga sv. Tomaž, je jokanje. Pogosto je

trenutek melanholije mnogo težji, če človek ne najde možnosti, da bi dal duška svoji žalosti, in zgodi se, da se grenkoba kopiči vse do te mere, da postane težavno sploh karkoli storiti. Jok je govorica, način za izražanje in za razvezovanje vozla bolečine, ki včasih človeka kar duši. Tudi Jezus je jokal. In papež Frančišek pravi: “Nekatere stvari v življenju vidimo samo z očmi, ki so jih umile solze. Vsakega izmed vas vabim, da se vpraša: ali sem se jaz naučil jokati?”

Tretji ukrep je sočutje prijateljev.

Na misel mi prihaja Renzov prijatelj, ki mu proti koncu romana *Zaročenca* pripoveduje o hudih stiskah, ki so doletele njegovo družino, v veliki hiši, ki je zaradi kuge ostala brez stanovalcev: “To so strašne stvari, je rekel prijatelj, stvari, kakršnih ne bi nikdar pričakoval; stvari, ki ti za vedno odvzamejo veselje; pa vendar, govoriti o tem s prijatelji mi je v uteho.” Treba je poskusiti, da bi

verjeli: kadar smo na tleh in smo nagnjeni k temu, da vidimo vse sivo, je zelo učinkovito, če napravimo ta korak in pokažemo odprtost do kakšnega prijatelja ali znanca. Včasih je dovolj sporočilo, kratek klic, tudi če samo pripovedujemo ali poslušamo prijatelja, in obzorje se zjasni.

Četrty ukrep zoper žalost je kontemplacija resnice,

kontemplacija tega, čemur sv.

Avguštin pravi *fulgor veritatis*.

Opazovati sijaj vseh stvari, narave, kakšne umetnine, poslušati glasbo, se čuditi nad lepoto pokrajine — vse to je lahko učinkovit balzam proti žalosti. Takšen je bil komentar nekega literarnega kritika, ki je bil nekaj dni po težkem žalovanju povabljen, da bi imel predavanje o pustolovščini pri Tolkienu: "Govoriti o lepih stvareh ljudem, ki jih to zanima, je bilo veliko olajšanje."

Peti nasvet, ki ga predlaga sv. Tomaž, pa je takšen, da bi ga človek morda še najmanj pričakoval od srednjeveškega učitelja. Teolog namreč pravi, da je **odlično zdravilo proti žalosti spanje in kopanje**.

Vendar je učinkovitost tega nasveta očitna. To je globoko krščansko razumevanje, da je za ozdravitev duhovne slabosti koristen telesni oddih. Odkar je Bog postal človek in je torej nase prevzel človeško telo, je bila v vsem materialnem svetu premagana ločenost materije in duha.

Obstaja pa razširjen predsodek, češ da krščanski pogled na človeka temelji na nasprotovanju med dušo in telesom, pri čemer naj bi bilo telo vedno prikazano kot breme ali ovira za "duhovno življenje". V resnici pa krščanski humanizem trdi, da človeška oseba (duša in telo) doseže popolno "poduhovljenost", kadar išče zedinjenost z Bogom. Z besedami sv.

Pavla obstaja *duševno telo* in *duhovno telo*, in mi *ne bomo zaspali*, vsi pa *bomo spremenjeni*, in še: *to, kar je propadljivo, si mora obleči nepropadljivost, in kar je umrljivo, obleči neumrljivost.*

“Naj se nikomur ne zdi nenavaden nasvet, da je dobro vzeti telesnega zdravnika kot vodilo v duhovni bolezni,” pravi sv. Tomaž More z besedami, ki se zdijo kot parafraza nauka njegovega srednjeveškega soimenjaka: “Glede na to, da sta telo in duša tako tesno povezana in zedinjena, da oba skupaj tvorita eno samo osebo, lahko oddih enega od njiju včasih privede do oddiha obeh. Torej, tako kot bi vsakemu človeku v kakršnikoli telesni bolezni svetoval, naj gre k spovedi in naj pri dobrem duhovnem zdravniku poišče zanesljivega zdravja za svojo dušo, tako včasih tudi ljudi spodbujam, naj v določenih boleznih duše poleg

duhovnega zdravnika uporabijo tudi nasvet zdravnika za telo.”

Tudi preko teh petih ukrepov se uresničuje Jezusova človeška in božja obljuba: *Vi boste žalovali, toda vaša žalost se bo spremenila v veselje.*

Carlo de Marchi

pdf | document generated
automatically from [https://opusdei.org/
sl-si/article/5-nasvetov-za-
premagovanje-zalosti/](https://opusdei.org/sl-si/article/5-nasvetov-za-premagovanje-zalosti/) (23. Feb. 2026)