

Smutek,

beznadziejna rozpacz czy twórcza refleksja?

Lepszy jest smutek niż śmiech, bo gdy smutek jest na twarzy, serce staje się lepsze. (Kazn. 7:3)

Albowiem smutek, który jest według Boga, sprawia upamiętanie ku zbawieniu i nikt go nie żałuje;

smutek zaś światowy sprawia śmierć. (2 Kor.7:10)

Emocje są zagadnieniem, którym interesują się zarówno naukowcy jak i zwykli ludzie. Dzięki nim poznajemy oraz wartościujemy świat i otoczenie wokół nas. One utrudniają lub pomagają w podejmowaniu decyzji i wyrażaniu sądów lub bieżących opinii. Pełnią zasadniczą rolę w budowaniu lub rozpadzie relacji międzyludzkich. Jedną z nich obok, według naukowców, innych emocji podstawowych takich jak gniew, złość, strach, wstręt i radość jest smutek. Tak dobrze znany, któremu przypisujemy z reguły wartość negatywną, a to ze względu na nieprzyjemne doznania. W ogóle, w opinii przeciętnego człowieka funkcjonuje raczej podział na dobre lub złe emocje. Dlatego określając stan swoich uczuć zwykle mówimy, że źle lub dobrze się czujemy, co nie dalekie jest prawdy, ale nie oddaje w pełni oceny naszej kondycji psychofizycznej. Według badaczy emocji, motywacji oraz zachowania człowieka, uczuć nie należy dzielić na dobre i złe, lecz na przyjemne i nieprzyjemne. Zasadność tej tezy możemy zaobserwować na przykładzie dwóch studentów, którzy podchodzili do egzaminu. Jeden w trosce o dobre samopoczucie, chcąc uniknąć przykrych emocji niepokoju, smutku wynikającego z niepewności oraz trudu przyswajania wiedzy omijał okazje do nauki zastępując je formami relaksu jak muzyka, towarzystwo, gry komputerowe czy dobry film. Doświadczał w ten sposób przyjemnych uczuć zadowolenia, spokoju i radości. Drugi natomiast mając na uwadze potrzebę i konieczność zdania egzaminu rezygnował z tych wszystkich przyjemności jakich poszukiwał jego kolega i poddając się dyscyplinie ciężko pracował przyswajając niezbędną wiedzę. Towarzyszyły mu nieprzyjemne emocje niepewności, smutku wobec niewiadomej i zmaganie ze słabościami jak zmęczenie psychofizyczne. W efekcie, gdy nastął czas egzaminu sytuacja obydwu zmieniła się diametralnie. Student, który poszukiwał dobrego samopoczucia, czyli przyjemnych emocji dramatycznie utracił je w obliczu niezdanego egzaminu, co wywołało w nim nieprzyjemne uczucie smutku, wstydu, żalu, gniewu i sprowokowało do błędnego myślenia: że może te studia nie są dla niego? Drugi student, który cenił bardziej posiadanie wiedzy i umiejętności, by dobrze zdać egzamin za cenę nieprzyjemnych uczuć w efekcie zdał egzamin i doświadczył zmiany nastroju nacechowanego w rezultacie przyjemnym uczuciem dumy, pewności siebie i radości. Jak widać nie zawsze przyjemne uczucia prowadzą do dobrych skutków, jak i na odwrót nieprzyjemne uczucia skutkują złymi rezultatami.

Okazuje się, że takie ujęcie problemu wcale nie odbiega od nauki biblijnej. Przytoczone na wstępie wersety Pisma Świętego potwierdzają tę tezę, że uczucia, a szczególnie smutek, któremu poświęcamy naszą uwagę, choć nieprzyjemny i trudny to jednak może przynosić dobre skutki. Salomon odważył się nawet stwierdzić w jednej ze swoich ksiąg, iż smutek jest lepszy niż śmiech (Kazn.7:3), co na pierwszy rzut wydaje się paradoksalne, bo z reguły lepszym uczuciem jest radość. Jednak Salomon kieruje się w swojej opinii efektem końcowym działania tej emocji. Otóż zauważa, iż serce człowieka smutnego staje się lepsze. Oczywiście należy tu zwrócić uwagę na metaforyczny charakter tego stwierdzenia, gdyż serce jest organem

wewnętrzny i niewidoczny, zatem trudno jest je obserwować i wartościować. Jednakże odwołując się do kontekstu Biblii wiemy, że serce w większości tekstów biblijnych jest określeniem umysłu lub charakteru człowieka, to natomiast pozwala nam rozumieć pod pojęciem: „serce staje się lepsze”, iż człowiek nabiera rozumu, a jego postawa staje się przyjemniejsza oraz korzystniejsza dla otoczenia i drugiego człowieka. Socjologowie i psychologowie XX wieku, za pośrednictwem przeprowadzonych badań i obserwacji postawy oraz zachowania ludzi potwierdzają, choć nie było to ich celem, naukę biblijną w tym zakresie. Jednym z eksperymentów, który warto przywołać było sprawdzenie reakcji i decyzji grupy ludzi z jednej strony poddawanych wpływom złych, mających dla nich znaczenie, wiadomości, a z drugiej dobrych, podnoszących znacznie ich nastrój. Skutkiem takich działań była obserwacja, u jednych otrzymujących dobre wiadomości, skłonności do naiwności oraz bezkrytycznego przyjmowania informacji i lekkomyślnych decyzji, u drugich, ze złymi wiadomościami, zdolność roztropnej oceny sytuacji, umiejętność odmowy niekorzystnym propozycjom. W ten sposób zaobserwowano korzystny wpływ smutku na ludzkie decyzje. Oczywiście mowa o smutku wywołanym złymi wiadomościami, definiowanym bardziej jako chwilowa i krytyczna autorefleksja, a nie jako rozpacz i długotrwały żal, które jeśli tego się nie zatrzyma i nie poczyni konstruktywnych wniosków oraz niezbędnych zmian w stylu życia mogą prowadzić do permanentnego obniżenia nastroju, deformacji osobowości, choroby psychosomatycznej lub psychicznej, a nawet tragicznej śmierci. O tym, z kolei pisze inny autor tekstów biblijnych, Apostoł Paweł. W przywołanym już na wstępie tekście z II Kor. 7:10 dowiadujemy się, iż apostoł rozróżnia dwa rodzaje smutku, pierwszy od Boga, drugi zaś nazwany przez niego światowym. Smutek od Boga według Pawła sprawia upamiętanie, co inaczej możemy nazwać, wzorując się na synonimach tłumaczenia greckiego słowa *metanoja*, przemianą myślenia, rozważną i roztropną samooceną prowadzącą do zbawienia. Owo zbawienie również możemy ująć w dwojaki sposób, w sensie wiecznym oraz doczesnym. Wieczny zakres zbawienia mówi nam o przebaczeniu grzechów oraz nadziei wiecznego żywota w Królestwie Niebios po skończeniu obecnego świata. Doczesny przyjmuje charakter praktyczny odwołuje się do ratunku z dramatycznego położenia człowieka wywołanego skutkiem grzechu. Zbawienie, ponadto, jawi się jako konstruktywna i trwała zmiana myślenia, postępowania i wyrażania uczuć. Zbawieni to zrównoważeni ludzie, pogodni duchem i roztropni w działaniu. To wszystko czyni smutek posłany lub inaczej - zainicjowany przez Boga. Jak to się dzieje? W tym celu poddawani bywamy licznym próbom i doświadczeniom, które z jednej strony są planowym działaniem Boga, by kształtować nasz charakter, a z drugiej jest to Boża reakcja na nasze błędy i grzechy, by wywołać w nas chęć zmiany myślenia i postępowania na dobre. W efekcie doświadczamy spełnienia obietnicy z listu do Rzymian 8:28, iż „Bóg współdziała we wszystkim ku dobremu z tymi, którzy Boga miłują...”. Zatem smutek od Boga przez upamiętanie prowadzi do zbawienia, czyli do dobrego - pokoju z Bogiem i pewności zbawienia. Sprawia, że człowiek nabiera dystansu do siebie oraz minionych wydarzeń i nie żałuje, że popadł w przygnębienie i smutek, który spowodował konstruktywną samokrytykę i rozważne decyzje.

Smutek światowy zdaniem Pawła sprawia śmierć. Apostoł nie poświęca zbyt wiele swojej uwagi definiowaniu smutku światowego i śmierci, ale z kontekstu Pisma Świętego możemy wnioskować, iż smutek światowy to beznadziejna rozpacz podsyciona niepokojem, prowadząca do tragicznych czynów. Natomiast śmierć w ujęciu biblijnym nie ogranicza się jedynie do wstrzymania fizjologicznych czynności jak bicie serca i oddech, lecz odwołuje się do stanu ducha człowieka, jego samoceny oraz postrzegania rzeczywistości. To stan

nakręcający spiralę niezadowolenia, braku spełnienia i poczucia bezsensu wszelkich podejmowanych działań. Już na podstawie niektórych z powyższych określeń moglibyśmy odwołać się do kryteriów diagnostycznych depresji i innych chorób psychicznych, które, jeśli nie będzie się przeciwdziałać, prowadzą bądź do przewlekłej postaci choroby lub tragicznej, bo samobójczej śmierci. To sprawia smutek, lecz nie ten od Boga, światowy, definiowany przez naukę, która znów choć nie miała takich intencji, potwierdza przesłanie Pisma Świętego, mieszczącego w sobie jeszcze o wiele więcej prawd odkrywanych i cenionych przez współczesnych świeckich badaczy. Należy też podkreślić, iż smutek światowy jest udziałem żyjących bez Boga, celowo nie użyłem słowa niewierzących, bo ono jest zbyt ogólne, gdyż wielu wierzących doświadcza smutku światowego. Życie bez Boga może posiadać wiarę w Boga, ale tylko tego odległego, nieosiągalnego, nieobecnego w szarej codzienności. To, albo brak w ogóle wiary albo głęboki jej kryzys. To tryumf zwątpienia, a co za tym idzie zagubienie i wahania tożsamości. Dlatego nauka apostoła Pawła niesie tak aktualne zastosowanie. Jej celem nie jest utwierdzenie w przekonaniu, że przynależność, w subiektywnej ocenie, do właściwego kościoła, to prawdziwe życie z Bogiem i gwarancja doświadczenia najwyższej smutku od Boga. To raczej prowokacja do refleksji nad tym czym jest prawdziwe życie z Bogiem, który przez wiarę może mieszkać w sercu człowieka, przenikać jego myślenie i kierować jego postępowaniem. Ponadto, celem nauki apostoelskiej nie jest ani unikanie smutku ani też praca nad jego przekształceniem ze światowego na pochodzący od Boga, lecz dążenie do autentycznej więzi duchowej z niewidzialnym, ale bardzo realnym i obecnym w codzienności Bogiem, a wówczas wszystko co spotyka człowieka może być postrzegane jako pochodzące od Boga ku dobremu, ku zbawieniu.

Ireneusz Dawidowicz