

Smutek jest jedną z najbardziej rozpoznawalnych emocji człowieka. Nawet jeśli jest się niezbyt obeznanym z psychologią można rozpoznać czy ktoś z naszego otoczenia jest smutny czy nie. Jeśli zaś jest to ktoś kogo znamy stosunkowo dobrze, ktoś nam bliski, po jego wyrazie twarzy, postawie, mowie ciała potrafimy choćby w przybliżeniu określić jego stan ducha. Jest maj. Wokół nas tyle piękna – rozbuchana przyroda, słońce, lazur nieba i świergot ptactwa... Dlaczego w tej przepięknej majowej scenerii zachciało mi się podejmować właśnie temat smutku? Zaczniemy od samego słowa *emocja*.

Pochodzi ono od łacińskiego *emovere* co oznacza „poruszać” – czyli, że emocje wywołują w człowieku poruszenie, wyrwanie ze stagnacji, wstrząs (np. wściekłość). Najłatwiej odczytywane są emocje okazywane zewnątrz. Gołym okiem widać, że kogoś tzw. „krew zalewa” Smutek zaś należy do emocji skierowanych do wnętrza. Człowiek skupia się na tym co ciemne, zadaje sobie różne pytania nie znajdując na nie odpowiedzi.- Dlaczego... -za co... czemu ja... Smutek wspomaga myślenie nie odbierając jednak myśleniu logiki. Wiadomo, że również pod względem emocji; ich okazywania lub ukrywania ludzie są różni. Jedni programowo weseli – inni jakby usposobieni bardziej do smutku. Przyszło nam żyć w czasach, kiedy ci mniej weseli są postrzegani przez społeczeństwo gorzej od tych wesołych. Przyznajmy, że wolimy przebywać raczej wśród optymistów niż pesymistów. Wolimy się weselić niż smucić i to akurat wydaje się zrozumiałe. Tu użyję określenia, które wydaje mi się niezwykle trafne: pesymista tym się tylko różni od optymisty, że pesymiści są jedynie lepiej poinformowani. Dziś nie ceni się smutku. Ludzie smutni bywają refleksyjni. Ludziom refleksyjnym teraz trudno się żyje, może dlatego jest ich coraz mniej. Obecnie w cenie są takie wartości jak poczucie sukcesu (zwłaszcza materialnego), wysoki status społeczny (nie zawsze adekwatny do posiadanej wiedzy), pewność siebie. Ludzie smutni odbierani są często jako nieudacznicy zasługujący na litość. Rzadko na zrozumienie. Smutek często mylony jest z depresją, tyle, że smutek to stan ducha a depresja jest chorobą. Będąc smutny nie tracisz kontroli nad swoim życiem, depresja cię złamie. Depresji sam nie rozpoznasz – to nie katar ani biegunka. Żyjemy w czasach kiedy coraz trudniej radzić sobie z własnym życiem. Ludzie starają się o coraz większy luksus życia a potem nie umieją z tego luksusu korzystać. Kto z zabiegających z całej siły o dobra materialne ma luksus wolnego czasu?. Świat zrobił się teraz taki, że im więcej o nim wiesz tym jesteś smutniejszy. A świat nigdy nie będzie taki jakiego byśmy chcieli, nie miejmy więc zbyt wysokich oczekiwań wobec życia. Postarajmy się to zrozumieć i pozwalajmy sobie na smutek. Nie musimy uznawać i głośno mówić, że wszystko jest OK! Pamiętajmy – MAMY PRAWO DO SMUTKU. Smutek jest twórczy; stanowi podłoże refleksji, pobudza do myślenia, ożywia pamięć. Daje energię muzykom, poetom malarzom. Pozwala widzieć nie tylko blaski, zwraca uwagę na półcienie. Lubie być smutna, czasem nawet w maju, w pełni wiosny.

*Ela Plucińska*