



Odpowiedź św. Tomasza z Akwinu na panowanie emocji we współczesnej kulturze

Żyjemy w epoce, w której emocje wydają się zostać wyniesione do rangi najwyższego kryterium prawdy. Współczesne społeczeństwo nieustannie powtarza hasła takie jak: „Podążaj za swoim sercem”, „Rób to, co czujesz”, „Jeśli to cię uszczęśliwia, to znaczy, że jest dobre” albo „Nie tłum tego, kim jesteś”. W mediach społecznościowych, filmach, reklamach, a nawet w niektórych środowiskach religijnych autentyczność często utożsamia się ze spontanicznym wyrażaniem uczuć.

Ta wizja rodzi jednak zasadnicze pytanie:

Czy człowiek powinien być kierowany przez swoje emocje, czy przez rozum oświecony łaską?

Tradycja katolicka odpowiada z niezwykłą jasnością: **emocje są dobre, lecz nie powinny rządzić ludzkim życiem.**

Niewielu wyjaśniło tę rzeczywistość tak głęboko jak **św. Tomasz z Akwinu, Doktor Anielski**, który znaczną część *Summa Theologiae* poświęcił analizie namiętności duszy, cnót oraz panowania nad sobą.

Jego nauczanie, dalekie od bycia przestarzałym traktatem filozoficznym, stanowi prawdziwe lekarstwo duchowe dla współczesnego człowieka, nieustannie porywanego przez impulsy, zmienne uczucia i nieuporządkowane emocje.

Wielkie złudzenie naszych czasów

Jednym z największych błędów współczesnej kultury jest utożsamianie **odczuwania z byciem**.

Dzisiaj słyszymy:

- „Czuję się kobietą, więc jestem kobietą.”
- „Nie czuję już miłości do mojego współmałżonka, więc moje małżeństwo się skończyło.”



- „Nie mam ochoty iść na Mszę Świętą.”
- „Nie czuję Boga.”
- „Nie czuję, żeby to był grzech.”

Wszystko zdaje się zależeć od uczuć.

Tymczasem wiara katolicka nigdy nie nauczała, że prawda zależy od emocji.

Prawda pozostaje niezmienna, nawet gdy zmieniają się nasze nastroje.

Jezus nie powiedział:

| *„Prawdą będzie to, co odczuwacie.”*

Przeciwnie, powiedział:

| *„Ja jestem drogą i prawdą, i życiem.” (J 14,6)*

Prawda nie rodzi się z uczuć; to uczucia powinny nauczyć się kierować ku prawdzie.

Człowiek według św. Tomasza

Aby zrozumieć ten problem, trzeba najpierw przypomnieć sobie, jak św. Tomasz pojmuje naturę ludzką.

Człowiek posiada:

- rozum
- wolę
- sferę zmysłową

To właśnie do tej sfery należą emocje, czyli namiętności.



Nie są one złe.

Wręcz przeciwnie.

Zostały stworzone przez Boga.

Problem pojawia się wtedy, gdy przestają być posłuszne rozumowi.

Św. Tomasz naucza, że człowiek cnotliwy nie eliminuje namiętności; **porządkuje je**.

Tutaj właśnie ujawnia się jedna z największych różnic między myślą chrześcijańską a wieloma filozofiami starożytności.

Chrześcijaństwo nie chce uczynić z człowieka maszyny pozbawionej uczuć.

Chce uczynić go świętym.

Czym są namiętności?

W *Summa Theologiae* (I-II, qq. 22-48) św. Tomasz bardzo dokładnie analizuje namiętności.

Określa je jako poruszenia pożądania zmysłowego wywołane postrzeganiem dobrem lub złem.

Innymi słowy, są one naturalnymi reakcjami naszej sfery uczuciowej.

Należą do nich:

- miłość
- nienawiść
- pożądanie
- odraza
- nadzieja
- rozpacz
- lęk
- odwaga
- gniew
- radość



- smutek

Każda z nich może zostać skierowana ku dobru albo odwrócona ku złu.

Nie istnieje żadna namiętność, która sama w sobie byłaby zła.

Złe jest jedynie ich nieuporządkowanie.

Współczesny sentymentalizm

Współczesna kultura zastąpiła klasyczne pojęcie cnoty pojęciem autentyczności emocjonalnej.

Dzisiaj ważniejsze wydaje się wyrażanie tego, co się czuje, niż zadawanie sobie pytania, czy te uczucia są prawdziwe i dobre.

Stąd biorą się takie stwierdzenia jak:

- „Nic na to nie poradzę.”
- „Taki już jestem.”
- „Tak podpowiada mi serce.”
- „Mam prawo być szczęśliwy.”

Doświadczenie pokazuje jednak, że emocje nieustannie się zmieniają.

To, co dziś nas zachwyca, jutro może pozostawić nas obojętnymi.

Kto buduje swoje życie wyłącznie na emocjach, ten ostatecznie prowadzi życie głęboko niestabilne.



Rozum jako królowa duszy

Św. Tomasz naucza, że Bóg ustanowił wewnętrzny porządek.

Rozum poznaje.

Wola wybiera.

Namiętności pomagają.

Nigdy nie powinny zastępować rozumu ani panować nad wolą.

Gdy dzieje się odwrotnie, pojawia się moralny nieład.

To właśnie jest doświadczeniem ludzkości po grzechu pierworodnym.

Namiętności nie są już spontanicznie posłuszne rozumowi.

Dlatego życie chrześcijańskie polega również na wewnętrznym odnowieniu.

Grzech pierworodny i wewnętrzny nieład

Przed upadkiem Adam posiadał doskonałe panowanie nad swoimi skłonnościami.

Nie istniał konflikt między rozumem a emocjami.

Po upadku do natury ludzkiej weszła pożądliwość.

Święty Paweł opisuje tę walkę w sposób mistrzowski:

„*Nie czynię bowiem dobra, którego chcę, ale czynię to złe,
którego nie chcę.*” (Rz 7,19)



Ta wewnętrzna walka należy do ludzkiej kondycji.

Dlatego nikt nie może słusznie powiedzieć:

„Skoro to czuję, muszę to zrobić.”

Właśnie dlatego, że nasza natura została zraniona.

Cnota umiarkowania

Odpowiedź św. Tomasza nie polega na gwałtownym tłumieniu emocji.

Jego odpowiedzią jest cnota.

Przede wszystkim cnota **umiarkowania**.

Umiarkowanie porządkuje pociąg do przyjemności zmysłowych, aby nie zniewalały człowieka.

Nie niszczy pragnienia.

Oczyszcza je.

Nie eliminuje radości.

Uszlachetnia ją.

Nie tłumi miłości.

Porządkuje ją.

Panowanie nad sobą nie jest tłumieniem

Często zarzuca się chrześcijaństwu, że tłumi uczucia.



Nic bardziej błędnego.

Tłumić oznacza ukrywać.

Panować oznacza kierować.

Różnica jest ogromna.

Dziki koń może posiadać niezwykłą siłę.

Ale dopiero wtedy, gdy przyjmie uzdę, może służyć do osiągnięcia celu.

Tak samo jest z namiętnościami.

Ich siła jest darem.

Ich właściwy kierunek zależy od cnoty.

Chrystus: Doskonały Wzór

Jezus doświadczał autentycznie ludzkich emocji.

Odczuwał:

- smutek
- współczucie
- radość
- sprawiedliwy gniew
- trwogę

Zapłakał przy grobie Łazarza.

Ulitował się nad tłumami.

Oburzył się na kupców w Świątyni.

W Ogrodzie Getsemani przeżywał tak głęboką udrękę, że pocił się krwią.

A jednak nigdy nie był niewolnikiem swoich emocji.



W decydującej chwili powiedział:

| *„Ojcze, nie moja wola, lecz Twoja niech się stanie.” (Łk 22,42)*

Tutaj objawia się doskonałe panowanie woli nad sferą zmysłową.

Dyktatura „Mam na to ochotę”

Jednym z największych bożków współczesnego świata jest natychmiastowe zaspokojenie pragnień.

Jeśli coś jest trudne...

porzuca się to.

Jeśli wymaga ofiary...

unika się tego.

Jeśli wymaga wytrwałości...

zastępuje się to czymś innym.

Taki sposób myślenia dotyka nawet życia duchowego.

Wielu ludzi porzuca modlitwę, ponieważ „już nic nie czuje”.

Tymczasem modlitwa nigdy nie zależała od uczuć.

Wielcy święci przechodzili przez długie noce duchowej oschłości.

Wierność ma większą wartość niż emocje.



Media społecznościowe i manipulacja emocjonalna

Nigdy wcześniej ludzkość nie była tak wystawiona na nieustanny strumień bodźców emocjonalnych.

Każde powiadomienie.

Każdy film.

Każdy nagłówek.

Każdy komentarz.

Jest zaprojektowany po to, by wywołać natychmiastową reakcję.

Gniew sprzedaje.

Strach generuje kliknięcia.

Oburzenie zwiększa zaangażowanie.

Rezultatem jest społeczeństwo emocjonalnie wyczerpane.

Św. Tomasz przypominałby nam, że człowiek, który traci panowanie nad swoimi namiętnościami, staje się łatwym celem manipulacji.

Czystość: Przykład Wewnętrznego Panowania

Niewiele cnót ukazuje tę naukę tak wyraźnie jak czystość.

Świat mówi:

„Jeśli czegoś pożądasz seksualnie, musisz to zaspokoić.”



Kościół naucza czegoś dokładnie przeciwnego.

Pożądanie nie wyznacza moralności.

Rozum oświecony przez Boga rozeznaje właściwe korzystanie z seksualności.

Czystość nie niszczy miłości.

Wyzwała ją z egoizmu.

Czy gniew jest zawsze zły?

Nie.

Św. Tomasz wyjaśnia, że istnieje coś takiego jak sprawiedliwy gniew.

Jezus wypędził kupców ze Świątyni.

Pytanie nie brzmi, czy odczuwa się gniew.

Pytanie brzmi:

Dlaczego?

Jak silny jest ten gniew?

Jak długo trwa?

Jaki jest jego cel?

Uporządkowany gniew broni sprawiedliwości.

Nieuporządkowany gniew niszczy miłość.



Smutek

Żyjemy w kulturze, która obsesyjnie unika wszelkiego cierpienia.

A jednak smutek nie zawsze jest czymś negatywnym.

Może prowadzić do skruchy.

Może przybliżać nas do Boga.

Święty Paweł rozróżnia smutek pochodzący od Boga i smutek świata (por. 2 Kor 7,10).

Pierwszy prowadzi do nawrócenia.

Drugi prowadzi do rozpacz.

Chrześcijańska radość

Prawdziwa radość nie zależy od sprzyjających okoliczności.

Zależy od życia w przyjaźni z Bogiem.

Dlatego tak wielu męczenników umierało, śpiewając.

Z ludzkiego punktu widzenia wydawało się to absurdem.

Z teologicznego punktu widzenia było to przejawem woli całkowicie zjednoczonej z Bogiem.

Duch Święty i Panowanie nad Sobą

Naturalna cnota musi zostać wyniesiona przez łaskę.

Chrześcijanin nie walczy sam.



Duch Święty umacnia wolę.

Święty Paweł wymienia wśród owoców Ducha:

*„Owoce zaś Ducha jest: miłość, radość, pokój, cierpliwość,
uprzejmość, dobroć, wierność, łagodność i opanowanie.” (Ga
5,22-23)*

Panowanie nad sobą nie jest jedynie owocem ludzkiego wysiłku.

Jest także dziełem łaski w duszy posłusznej Bogu.

Zastosowania Duszpasterskie w Życiu Codziennym

Nauczanie św. Tomasza nie należy wyłącznie do sal wykładowych i wydziałów teologicznych.

Ma ono bardzo konkretne konsekwencje dla codziennego życia.

W małżeństwie

Miłości małżeńskiej nie można sprowadzić do chwilowego uczucia. Będą dni pełne entuzjazmu i dni zmęczenia, chwile czułości i chwile niezrozumienia. Małżeństwo chrześcijańskie opiera się na decyzji woli umocnionej łaską, a nie na zmiennej intensywności uczuć. Ten, kto kocha tylko wtedy, gdy „ma na to ochotę”, z trudem wytrwa w czasie prób.

W wychowaniu dzieci

Wychowywać nie oznacza spełniać każde pragnienie dziecka, lecz uczyć je panowania nad sobą. Dziecko, które uczy się czekać, być posłuszne, prosić o przebaczenie i wyrzekać się zachcianek, rozwija fundamenty samokontroli. Prawdziwa wolność rodzi się wtedy, gdy wola uczy się wybierać dobro, nawet jeśli wymaga to wysiłku.



W pracy

Emocje mogą wpływać na atmosferę pracy, lecz nie powinny dyktować każdej decyzji. Roztropność, sprawiedliwość i męstwo pomagają działać z równowagą wobec konfliktów, presji czy sukcesów. Człowiek, który panuje nad swoimi impulsami, budzi zaufanie i daje poczucie stabilności.

W życiu duchowym

Modlitwie nie zawsze towarzyszą odczuwalne pociechy. Będą okresy oschłości, rozproszeń i chwile, gdy Bóg będzie zdawał się milczeć. Wierność w takich momentach ma ogromną wartość, ponieważ ukazuje miłość, która nie zależy od przemijających emocji, lecz od woli pozostającej zjednoczonej z Panem.

W korzystaniu z technologii

Zanim zareagujemy na wiadomość, odpowiemy na komentarz lub udostępnimy jakiś materiał, warto zapytać siebie: czy działam pod wpływem gniewu, lęku albo próżności, czy też kieruję się prawdą i miłością? Panowanie nad sobą ćwiczy się również przed ekranem.

Ćwiczenia Duchowe w Kierowaniu Namiętnościami

Tradycja ascetyczna Kościoła proponuje konkretne środki służące kształtowaniu serca:

- **Codzienny rachunek sumienia:** rozpoznawanie, które emocje kierowały naszym postępowaniem, i pokorne przedstawianie ich Panu.
- **Wytrwała modlitwa:** proszenie o łaskę uporządkowania naszych uczuć i wzrastania w cnotach.
- **Częste korzystanie z sakramentów:** sakrament pokuty przywraca duszy życie, a Najświętsza Eucharystia umacnia nasze zjednoczenie z Chrystusem.
- **Drobne dobrowolne umartwienia:** rezygnacja z wygody, ograniczenie korzystania z telefonu komórkowego lub cierpliwe znoszenie codziennych przeciwności pomaga umacniać wolę.
- **Lektura duchowa:** rozważanie Pisma Świętego i nauczania świętych kształtuje rozum, aby oświecał nasze decyzje.



- **Kierownictwo duchowe:** jeśli to możliwe, korzystanie z pomocy roztropnego kapłana sprzyja rozeznawaniu i wzrastaniu w życiu wewnętrznym.
-

Wizja Głęboko Pełna Nadziei

Nauka św. Tomasza z Akwinu o namiętnościach nie ma na celu tłumienia bogactwa ludzkiej uczuciowości. Wręcz przeciwnie – ukazuje, że Bóg nie pragnie ludzi zimnych, niewrażliwych ani niezdolnych do miłości. Pragnie mężczyzn i kobiet, których serce jest całkowicie uporządkowane ku dobru.

Ewangelia nie proponuje życia pozbawionego emocji; proponuje życie, w którym emocje, oświecone prawdą i podtrzymywane przez łaskę, odnajdują swoje właściwe miejsce. Miłość przestaje być kapryśnym impulsem i staje się trwałym darem z siebie; radość przestaje zależeć od okoliczności i wypływa ze wspólnoty z Bogiem; smutek może przemienić się w owocną skruchę; gniew może zostać oddany na służbę sprawiedliwości; lęk może otworzyć duszę na dziecięcą ufność wobec Boga.

W cywilizacji naznaczonej natychmiastowością, wywyższaniem uczuć i nieustannym poszukiwaniem przyjemności przesłanie Doktora Anielskiego brzmi z zadziwiającą aktualnością. Jego nauczanie przypomina nam, że prawdziwa wolność nie polega na robieniu wszystkiego, czego się pragnie, lecz na dojściu do pragnienia tego, co jest dobre, prawdziwe i święte.

Chrześcijanin nie jest powołany do tego, aby być niewolnikiem swoich namiętności, lecz uczniem Chrystusa. Im bardziej upodabnia się do Niego, tym bardziej odkrywa, że prawdziwe panowanie nad sobą nie jest ciężarem, lecz drogą do pokoju wewnętrznego. Jak naucza Tradycja Kościoła, łaska nie niszczy natury – uzdrowia ją, podnosi i udoskonala. W tym procesie namiętności przestają być polem walki nieuporządkowania, a stają się sprzymierzeńcami życia całkowicie skierowanego ku Bogu.

Niech przykład św. Tomasza z Akwinu zachęca nas do poszukiwania tej wewnętrznej harmonii, w której rozum poznaje prawdę, wola obejmuje dobro, a namiętności – oczyszczone przez cnotę i umocnione łaską – współdziałają dla jedynego celu, dla którego zostaliśmy stworzeni: aby miłować Boga ponad wszystko i osiągnąć świętość.