

Oczami niewidomego: żal i tęsknota

Data publikacji: 14.04.2018 11:00

Na naszych łamach pisaliśmy m.in. o takich uczuciach jak radość, smutek, gniew, strach, wstyd, lęk czy stanach lękowych. Tym razem kilka zdań o uczuciu żalu i tęsknoty.

Żal to negatywny stan emocjonalny spowodowany doznaną stratą. Towarzyszy mu często trudność w pogodzeniu się, że tego, co utracone już nie ma i wynikającym z tego brakiem akceptacji rzeczywistości takiej, jaka jest tu i teraz. Występuje również w postaci żalu do kogoś za wyrządzone krzywdy, niemożność pogodzenia się z realną sytuacją.

"Za dwadzieścia lat bardziej będziesz żałował tego, czego nie zrobiłeś, niż tego, co zrobiłeś. Więc odwiąż liny, opuść bezpieczną przystań. Złap w żagle pomyślne wiatry. Podróżuj, śnij, odkrywaj." Mark Twain

Tęsknota kojarzy się z żalem i pustką, poczuciem braku. Mówi się, że można na nią chorować, a nawet z jej powodu usychać. Niektórzy twierdzą, że czyni człowieka nieszczęśliwym. Jak przemienić tęsknotę we wspierające doświadczenie?

Zrozumiałe jest cierpienie, gdy tracimy coś dla nas bardzo ważnego. Ludzie zmuszeni do emigracji tęsknią za swoją ojczyzną. Ci, którzy stracili pracę, nie radzą sobie bez utrwalonych przez lata rytuałów. Gdy opuszcza nas lub umiera człowiek, którego kochamy, tęsknota wydaje się nie mieć końca. Utrata statusu materialnego, a nawet utrata złudzeń – to wszystko pokazuje nam, że jeszcze niedawno byliśmy tak szczęśliwi, choć może nie do końca zdawaliśmy sobie z tego sprawę. A teraz jest inaczej, bo przeważa pustka, tęsknota i żal. Czasem i brak nadziei, że to kiedyś może się zmienić.

„Najciekawsze jest zjawisko tęsknoty za czymś, co w chwili, gdy było, wcale nie wydawało nam się dobre. Ale zaczyna takie być, wspomniane po czasie, i wówczas staje się obiektem tęsknoty. Do chwili, gdy na przykład jakimś cudem to do nas nie wróci, bo wówczas znowu na to narzekamy.”

Czasem tęsknimy też za tym, co nigdy się nie zdarzyło, a mogłoby – gdybyśmy podjęli wcześniej inną decyzję, urodzili się w innym kraju czy innej rodzinie. Gdybyśmy spotkali innych ludzi na swojej drodze albo gdyby ci, których spotkaliśmy, byli inni, niż są...

Tęsknimy za idealną miłością, za tym, żeby nas kochał ktoś, z kim nie mamy żadnych szans się związać albo kogo spotkaliśmy kiedyś, gdzieś i nie wykorzystaliśmy dobrze tej szansy... Tęsknimy za innym życiem niż to, które prowadzimy (w innym miejscu, z kimś innym, z innym zawodem, w innej rodzinie itd.). No i co zrobić z tą tęsknotą?

Z jednej strony nie ma nic złego w tęsknocie, ale nadmierna, nieujarzmiona może prowadzić do rozżalenia, poczucia bycia niesprawiedliwie potraktowanym przez życie. Wtedy cierpimy ponad miarę, nierzadko zapadamy na depresję i nie potrafimy cieszyć się tym, co mamy.

Andrzej Koenig

Pisaliśmy:

- [Lęk i stany lękowe](#)
- [Oczami niewidomego: strach, złość - mechanizmy obronne przed nimi](#)
- [Oczami niewidomego: Uczucia - radość i smutek - czy umiemy je nazwać?](#)
- [Oczami niewidomego: Uczucia - gniew, wstyd i strach - czy umiemy je nazwać? \(cz.2\)](#)