

A szomorúságról

Ne hesseged el a szomorúságot. Oktalanul jön; talán öregszel ilyen pillanatokban, talán megértettél valamit, elbúcsúzol a szomorúság negyedórájában valamitől. S mégis, a szomorúság megszépíti az életet. Nem szükséges, hogy mesterséges világfájdalommal mászkálj a földi tereken, lehorgasztott fővel, az élet és minden tünemény reménytelen mulandóságán elmélkedve, a tűnő örömök fantomjai után koslatva. Először is, az örömök, melyek eltűnnek, talán nem is voltak igazi örömök. Emlékezzél csak. .. Aztán: a szomorúság egy váratlan pillanatban leborítja csodálatos, ezüstszürke ködével szemed előtt a világot, s minden nemesebb lesz, a tárgyak is, emlékeid is. A szomorúság nagy erő. Messzebről látsz mindent, mintha vándorlás közben csúcsra értél volna. A dolgok sejtelmesebbek, egyszerűbbek és igazabbak lesznek ebben a nemes ködben és gyöngyszín derengésben. Egyszerre emberebbnek érzed magad. Mintha zenét hallanál, dallam nélkül. A világ szomorú is. S milyen aljas, milyen triviális, milyen büfögő és kibírhatatlan lenne egy teljesen elégedett világ, milyen szomorú lenne a világ szomorúság nélkül!

Forrás: Máray Sándor Füves könyv Helikon Kiadó, 1998 62-dik oldal.

És, más idézetekkel együtt: <http://gondolkodom.hu/marai-sandor-a-szomorusagrol/>

Háttér gondolatok

A Füves Könyv 1943-ban jelent meg először. Máray, az író érzékenységevel kifejezett valamit, amit aztán napjainkban a pszichológusok tudományosan megtervezett és kiértékelt kísérletekkel alaposan körüljártak, és megerősítettek. Igen, a szomorúság nem negatívum, ami egyértelműen rossz, és a boldog, euforikus hangulat - bár kétségtelenül kellemes – de nem mindig egyértelműen hasznos. Rossz kedvűen bizonyos döntéseink jobbak. Ezt el is nevezték depresszív realizmusnak Népszerűsítő szinten Mérő László kiváló könyvében olvashattok erről.

Mérő László Az érzelmek logikája, Tericum Kiadó, 2010. Egy egész fejezet erről szól (A boldogság pszichológiája), ezen belül: a depresszív realizmus 85. oldal.

3