

---

AGNIESZKA PILICHOWSKA<sup>1</sup>

## NOZOLOGIA SMUTKU – O MEDYKALIZACJI MELANCHOLII

*1. Wprowadzenie. 2. Terror szczęścia. 3. Dźwignia w dół. 4. Ponury dzikus. 5. Dzieci smutku. 6. Iluzja dobrostanu. 7. Czarna wstążka. 8. Kowale próżni. 9. Melancholia ekskluzywna. 10. Żabi żywot. 11. Liryka nie dramat.*

### **Abstrakt**

Medialne trendy ostatnich czasów, o charakterze pop-psychologicznym i nie tylko, z upodobaniem nawiązują do pojęć takich, jak „szczęście”, „dobrostan”, „flow” i im podobnych. Tworzą wyraźną apologię tzw. „pozytywnych emocji” i zarazem krytycznie odnoszą się do przeciwstawianych im „emocji negatywnych” *vel* „trudnych”. Żal, smutek, żałoba, nostalgia, melancholia, to w popularnym przekazie stany, których należy unikać, i które poczytywane są tu za nieuchronne przedproże depresji lub też są z samą depresją utożsamiane.

W ślad za obiegowymi opiniami na temat niepożądanego, szkodliwego i noszącego znamię aberracji obecności głębszego smutku czy melancholii w spektrum dopuszczalnych i normalnych ludzkich przeżyć idą liczne wypowiedzi świata nauki. Psychologia, psychoterapia, psychiatria chętnie utwierdzają teorię o deficycie w obszarze zdrowia związanym z brakiem odczuwania dobrostanu. Prowadzi to nader często do medykalizacji dotyczącej emocji związanych z odczuwaniem smutku. Tymczasem zarówno w bogatym przekazie historycznokulturowym, jak i w najnowszych ustaleniach z zakresu psychologii ewolucyjnej czy epige-

---

<sup>1</sup> Doktor nauk humanistycznych, psycholog, pedagog, adiunkt w Collegium Verum w Warszawie, e-mail: agnieszka.pilichowska.cv@gmail.com.

netyki, uwytatnia się podstawowa, rozwojowa, adaptacyjna i kulturotwórcza rola uczuć spod znaku melancholii.

**Słowa kluczowe:** *smutek, melancholia, żałoba, pop-psychologia, medykalizacja.*

## 1. Wprowadzenie

Nowości rynku wydawniczego, reklamy usług *coachingowych*, tematy programów poradnikowych oraz inne, nader liczne, znaki sugerują, że wiele się dziś dzieje w kwestii szczęścia. Przede wszystkim, upowszechnia się pogląd, że normą emocjonalną człowieka jest mniej lub bardziej wyrazisty jego odcień, choćby w postaci szeroko opisywanego dobrostanu. To może być także szczęście rozumiane jako entuzjazm, satysfakcja lub proste zadowolenie — cokolwiek, co pochodzi z wielkiej rodziny stanów interpretowanych jako pozytywne.

Szczęście jako idea produktu dla mas wyraźnie się dziś rozrasta. Właśnie wybija się z niedawnej jeszcze pozycji odległego, ambitnego postulatu, który szlachetnie jest głosić, lecz trudniej praktykować, na pozycję swoistego obowiązku. Dziś szczęścia nie sposób ignorować czy unikać. Dobrostan, będący jego podstawową wersją, uznany został wszak przez WHO za niezbywalny wyznacznik zdrowia<sup>2</sup>. Tym to sposobem szczęście, choćby w swoim minimalnym natężeniu, z wysokiej aspiracji stało się wymogiem. Na pewno zaś jest oznaką poprawnie odbytego procesu socjalizacji, który naucza, że należy utrzymywać się w górnych rejestrach pozytywnych emocji: emanować energią, promienieć optymizmem, dziarsko zarządzać swoimi myślami, odwodząc je w szczególności od niebezpieczeństw pesymizmu, melancholii, sceptycyzmu. W imię dbałości o własny wizerunek (markę własną) oraz o aprobatę otoczenia, wypada mieć się raczej doskonale, w ostateczności przynajmniej tak wyglądać, wszak w myśl popularnej teorii przyciągania<sup>3</sup>: gdy chcesz szczęścia — myśl,

<sup>2</sup> Zgodnie z definicją WHO: „Zdrowie to nie tylko całkowity brak choroby, ale także stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu (dobrego samopoczucia)”, za: <https://www.gov.pl/web/pssse-wolomin/swiatowy-dzien-zdrowia---7-kwietnia-2023-r> [stan z dn. 21.04.2025].

<sup>3</sup> Zob. J. Vitale, *Prawo przyciągania. 5 prostych kroków do zdobycia bogactwa (lub czegokolwiek innego)*, tłum. M. Strzelecka, Gliwice 2012.

czuj lub choć wyglądaj jak szczęśliwy, a szczęście nadejdzie<sup>4</sup>. W świecie, który przechodzi z kultury słowa w strefę kultury obrazu, nasz idealny i promienny portret to ważny predyktor sukcesu.

## 2. Terror szczęścia

*Social Media* pełne są popularnych profili ilustrujących perfekcyjne, szeroko uśmiechnięte życie wybrańców Fortuny. Internet kipi wręcz od treści prowadzących, a niekiedy dość natrętnie popychających czytelnika w stan błogości: *Otaczaj się ludźmi sukcesu = szczęśliwymi*<sup>5 6</sup>, *Szczęśliwa matka — szczęśliwe dziecko*<sup>7</sup> — pouczają niezliczone artykuły, inne zaś oferują wszelkiej maści melancholikom, mizantropom tudzież malkontentom *Przepis na szczęście w 6 punktach*<sup>8</sup> czy *11 elementów szczęśliwości*<sup>9</sup> — proste, zwarte recepty na to, jak być osobą szczęśliwą. Przestrzegają też wydatnie przed nieszczęściem i za wszelką cenę każą unikać melancholijnych nastrojów: *Walcz z chandrą*<sup>10</sup> — radzą, *twoje szczęście zależy od ciebie*<sup>11</sup> — przekonują, *zły nastrój może spowodować zawał serca*<sup>12</sup> — straszą.

<sup>4</sup> Zob. L. L. Hay, *Pokochaj swoje życie: nauka skutecznych afirmacji wg Louise Hay*, tłum. M. Warda, Białystok 2011.

<sup>5</sup> Gosia, *Z kim ty się zadajesz? Biorę szczęście w swoje ręce*, [w:] <https://dreamandcreate.pl/z-kim-ty-sie-zadajesz-biore-szczescie-w-swoje-rece/>; [stan z dn. 12. 02. 2025].

<sup>6</sup> S. Fries I. Metzner, *Szczęśliwi otaczają się ludźmi pogodnymi*, [w:] <https://www.dw.com/pl/szcz%C4%99%C5%9Blwi-otaczaj%C4%85-si%C4%99-lud%C5%BAmi-pogodnymi/a-4680758> [stan z dn.12. 02.2025].

<sup>7</sup> A. Krawców, *Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko*, [w:] <https://swiadomamama.pl/szczesliwa-mama-to-szczesliwe-dziecko/>, [stan z dn. 12 02.2025].

<sup>8</sup> M. Matacz, *Przepis na szczęście w 6 punktach*, [w:] <https://zdrowie.pap.pl/psyche/jak-osiagnac-szczescie-przepis-w-szesciu-punktach>, [stan z dn. 12.02.2025].

<sup>9</sup> K. Klejment, *11 elementów szczęśliwości*, [w:] <https://www.onet.pl/styl-zycia/damosfera/11-elementow-szczesliwosci/4hsstrp,30bc1058>, [stan z dn. 12. 02.2025].

<sup>10</sup> P. Wawrzyński, *Chandra — co to jest i jak z nią walczyć. Podpowiadamy*, [w:] <https://kanaste.pl/blog/chandra-co-to-jest-i-jak-z-nia-walczyc-podpowiadamy/>, [stan z dn. 12. 02.2025].

<sup>11</sup> R. Wrona, *Twoje szczęście zależy od ciebie*, [w:] <https://www.obcasypodlasia.pl/dwa-szczescie-zalezy-od-ciebie/>, [stan z dn. 12. 02. 2025].

<sup>12</sup> M. Kozela, A. Pająk. M. Zabdyr-Jamróz, *Czy zły nastrój może spowodować zawał serca?*, [w:] <https://izp.wnz.cm.uj.edu.pl/pl/blog/czy-zly-nastroj-moze-spowodowac-zawal-serca/>, [stan z dn. 18. 02. 2025].

Porady takie cieszą się ogromnym zainteresowaniem, co znamienne, rosnącym wprost proporcjonalnie do popytu na antydepresanty. Cóż za paradoks. Dostępne powszechnie i na parę kliknięć „złote rady” okazują się tak mało efektywne! Skutecznie za to przekonują czytelnika, że bycie szczęśliwym to proste zadanie, z którym, jak widać, on sobie nie radzi. To kwestia paru tricków, szczypty silnej woli, a przede wszystkim: pakietu słusznych decyzji zakupowych. Marketing kusi zatem w starym stylu: kup, co trzeba — a posiadasz wyczekiwany dobrostan! I całkiem po nowemu podpira się autorytetem medycyny sugerując, że kto nie chce lub nie umie skutecznie podążać wypunktowaną w kilku zdaniach drogą szczęścia — zapewne cierpi na defekt, który winien leczyć. Wszak, jak głosi zapomniany, ale jakże aktualny szlagwort, *szczęście trzeba rwać jak świeże wiśnie*<sup>13</sup> — i nie sposób darować sobie tak uparcie reklamowanej aktywności. Za szczęściem trzeba gonić i je rwać — choćby się nie miało najmniejszej ochoty ani na bieganie, ani na rwanie, ani na wiśnie.

Istnieje zatem uzasadniona obawa, że imperatyw szczęścia stał się dziś pewnego rodzaju emocjonalnym terrorem. Musisz być pełna pozytywnej energii, a jeśli nie jesteś — powinnaś coś z tym zrobić. Nie możesz być smutna. Musisz zwalczać, niczym kłacza trującego bluszczu, łagodne, ciemne nurty melancholii, które płyną przez żyły powolnym strumieniem i każą wątpić, wzdychać, zamyślać się oraz rozważać drażliwe tematy. Dlaczego? Bo nieujarzmione smutki mogą cię zatrzymać w biegu, uczynić mniej produktywnym, a nawet doprowadzić do utraty apetytu. A wtedy będziesz lichym producentem i nie mniej beznadziejną konsumentką. Świat, który stereotypowo utożsamia szczęście z rosnącym PKB<sup>14</sup>, potrzebuje ożywionych, szczebioczących, rozpedzonych w stronę szczęścia, ale wciąż go niedosięgających ludzi. Pragnie gorliwych wyznawców wiary w spełnienie dostępne na wyciągnięcie ręki, w promocyjnej cenie, które wystarczy intensywnie gonić w nieosobiście ukierunkowanym peletonie, by dłoń wreszcie oparła się na tym właściwym produkcie. (Albo następnym. Kolejnym. I dalszym.) Nic światu zbudowanemu na paradygmacie stałej pogoni za „więcej” po melancholikach, którzy mają dość Nic, poza niebezpiecznym

<sup>13</sup> T. Faliszewski, *Życie należy rwać jak wiśnie*, [w:] <https://www.google.com/search?client=firefoxbe&q=szcz%C4%99%C5%9Bcie+trzeba+rwa%C4%87>, [stan z dn. 12.02.2025].

<sup>14</sup> A. Sieroń, *Czy wzrost dochodów i PKB prowadzi do szczęścia?*, [w:] <https://forsal.pl/artykuly/1469730,czy-wzrost-dochodow-i-pkb-prowadzi-do-szczescia.html>, [stan z dn. 12.02.2025].

defetyzmem. Dlatego wszystko wokół napomina smutnych do natychmiastowej zmiany nastawienia, do leczenia się i do unikania obniżonego nastroju.

### 3. Dźwignia w dół

Obniżony nastrój to pojęcie konotowane negatywnie. Kojarzy się z czymś, co nie dosięga norm, jest słabsze, gorsze, nie trzyma poziomu, jest wadliwe i co należałoby naprawić doprowadzając do pożądaných standardów. Warto zatem zastanowić się nad szczegółowym znaczeniem pojęcia „obniżonego nastroju”, by móc odpowiedzieć sobie na zasadnicze pytanie, o jakie to dokładnie braki w owym obniżeniu chodzi? A także co jest uznaną normą, w stosunku do której pewni ludzie mają, jak się sugeruje, mniej i niepoprawnie? Czy powszechnie obowiązującym emocjonalnym wzorcem jest uczucie radości, entuzjazmu, bycia w *flow*, siły i witalności? Czy raczej spokojne zadowolenie, poczucie pewności, bezpieczeństwa, kompetencji, wystarczająca energia i motywacja? A może emocjonalna norma w życiu ludzi oznacza tylko realistyczną świadomość skomplikowanej sytuacji, z poczuciem, że trzeba robić swoje oraz niewyraźną nadzieję, że da się radę? W którym momencie nastrój jest akceptowalny, a w którym spełnia wyznaczniki niepopularnego obniżenia?...

Na to pytanie szczególnie trudno dzisiaj odpowiedzieć z powodu braku jasnych ram i definicji, przy czym wydaje się, że aktualnie zbyt pochopnie kwalifikuje się zupełnie zwykłe stany ludzkich emocji związanych ze smutkiem jako groźne aberracje. Zakłada się, że normalne samopoczucie ludzi to, w najlepszym przypadku, szybowanie po orbicie szczęścia, a w nieco mniej spektakularnym pozostawanie w obszarze homeostazy. I jest to bardzo piękna, ambitna idea — zadowoleni, pogodni ludzie jako norma. Wydaje się jednak, że to idea *sensu stricte*, a nie empirycznie potwierdzony fakt przeciętnej kondycji człowieka. Tego należy wszak postrzegać nie wrywkowo, w kontekście aspiracji Świata Zachodu XXI wieku, lecz w szerokim spektrum przestrzeni i czasu. Tak oglądane dane o najczęściej spotykanych ludzkich emocjach i nastrojach okazują się zgoła inne niż projekcja współczesnych specjalistów od samopoczucia. Strącają ich wysoko ustawioną poprzeczkę normalnego nastroju i osadzają ją znacznie niżej. A to za sprawą sytuacji, jakie miały miejsce znacząco dawniej.

#### 4. Ponury dzikus

Eksplorująca niewyraźne prapoczątki psychologia ewolucyjna uzasadnia, że to właśnie melancholicy, czyli inaczej mówiąc wysokowrażliwi umiarkowani pesymiści<sup>15</sup>, mają wyposażenie genetyczne, jakim przyroda darzy skazanych na sukces. W ujęciu socjobiologicznym chodzi tu oczywiście o sukces służący przetrwaniu. Z dzisiejszej perspektywy teoria ta brzmi prawie jak kpina, dworowanie sobie z człowieka smutnego, wyczerpanego z energii, w kryzysie, poprzez przewrotne ogłaszanie go ewolucyjnym czempionem. Badania potwierdzają jednak zasadność tych zaskakujących mniemań. Okazuje się, że cień pesymizmu, sceptycyzmu, w powiązaniu z umiejętnością powściągnięcia się od gwałtownych działań, jest adaptacyjny<sup>16</sup>.

Jakim zatem sposobem to właśnie melancholik, swego rodzaju Syzyf dnia powszedniego, ciągle od nowa toczący kamień swojego nastroju z nizin Tartaru na jakiś dający wytchnienie płaskowyż, kamień wciąż położenie swe obniżający — ma być przetrwaniowym wybrańcem natury? Wydaje się, że sposobem tym jest właśnie nastrój dziś kwalifikowany jako obniżony, bowiem nacechowany doszukiwaniem się w otaczającej rzeczywistości niespójności i szczelin, pułapek, zagrożeń. Melancholicy wszak są nieufni, ostrożni, a jako najbardziej sceptyczni przedstawiciele hipokratejskich typów humoralnych nie dali się uwieść teorii Rousseau, jakoby naturalnym stanem naszego globu było przypomnienie uroczej Arkadii, w której zacny i szczęśliwy dzikus żyje w błogostanie<sup>17</sup>. Stoją na stanowisku, że jest wręcz odwrotnie. I mają rację, przynajmniej na terenie pierwotnej sawanny. Tamtejsza rzeczywistość nie była wszak żadną Arkadią i gdyby dzikus miał tam żyć błogo, nie pożyłby długo. Szybko zostałyby pokonany przez liczne antyarkadyjskie w swej istocie przeciwności, jak trujące grzyby i owoce, jadowite stworzenia, pułapki terenu, niszczyielskie żywioły, wrogie hordy — wymieniając pobieżnie i wstępnie. Po drugie, im bardziej mieszkaniec pierwotnej sawanny był spięty, wyczulony, co, jak wiadomo, jest stanem dalekim od homeostazy, tym większe miał szanse przetrwania. Zatem to właśnie nerwowo, czujny, niewesoły dzikus był nie do zdarcia. Wędrował przez sawannę

<sup>15</sup> Zob.: A. Kępiński, *Melancholia*, Warszawa 1974.

<sup>16</sup> A. Głos, *Pochwała zgryzoty. Czy smutni ludzie są bardziej racjonalni?*, [w:] <https://www.wielkiepytnia.pl/article/pochwala-zgryzoty-czy-smutni-sa-bardziej-racjonalni/>, [stan z dn. 18.02.2025].

<sup>17</sup> Zob. J. J. Rousseau, *Trzy rozprawy z filozofii społecznej*, tłum. H. Elzenberg, Warszawa 1956.

w aurze podejrzliwości, byle do przodu — i cel swój osiągał. Następnie przekazywał sztafetę przedzierania się z trudem przez życie kolejnym pokoleniom.

## 5. Dzieci smutku

Burzliwe dzieje ludzkości nie pozostawiają złudzeń co do możliwości występowania kiedykolwiek, gdziekolwiek społeczeństw, w których normą było stałe, pozytywne emocjonalne *constans*. Wojny, głód, niewole, klęski żywiołowe, epidemie, wczesne śmierci i nieuleczalne choroby, ciężka praca, zależność od kaprysów władców i przyrody — nie dawały przeciętnemu człowiekowi minionych epok wielu powodów do entuzjazmu czy choćby do zadowolenia. Nasi antenaci, co wiemy z historii i z literatury, a także z prywatnych pamiętników i zapisków, często bywali załamani, stroskani, załęcznieni, niespokojni, smutni, zrozpaczeni. Czasami tylko, raczej rzadko i niektórzy, wznosili się wyżej na fali doświadczenia piękna, dobroci, przeżycia duchowego, muzyki, baśni, tworzenia, fortunnego obrotu ich spraw.

Zgodnie z regułami działania świata emocji<sup>18</sup>, głębokie doświadczenie smutku i melancholii otwierało jednak na szerokie spektrum uczuć, poszerzało przestrzeń przeżywania i wzbogacało paletę nastrojów dostępnych przeżywającemu. Romantyczne hasło *Kto nie zaznał goryczy (...) ten nie zazna słodyczy*<sup>19</sup> — ma uzasadniony w psychologii sens. W przeciwieństwie do stłumienia, wyparcia, zamrożenia emocjonalnego czy aleksytymii, świadome i wyraźnie odczuwane przechodzenie smutku, zwątpienia, tęsknoty, nostalgii rozwija sferę uczuć i uwrażliwia na wszelkie ich odcienie. Także, a może właśnie i na te radosne. Pozwala je odczuwać równie silnie, przejmująco. Nadmiarowa kontrola „negatywnych” emocji w trosce o własny stabilny dobrostan prowadzi do zawężenia amplitud odczuwania i do ograniczeń w doświadczaniu uczuć. Tłumi więc także te pożądane<sup>20</sup>. Podążaniu za ideą szczęścia i izolowaniu się od dyskomfortów towarzyszy więc brak silnych doświadczeń: gwałtownej ulgi, euforii, czyli chwil,

<sup>18</sup> Zob. H. Gasiul, *Teorie emocji i motywacji*, Warszawa 2007.

<sup>19</sup> A. Mickiewicz, *Dziady — część II*, w. 119–120, [w:] <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/dziady-dziady-poema-dziady-czesc-ii.html>, [stan z dn.18. 02.2025].

<sup>20</sup> Por. O. Kamińska, *Do czego prowadzi tłumienie emocji — perspektywa neuropsychologiczna*, [w:] <https://www.youtube.com/watch?v=-Nw15mCR2WY>, [stan z dn. 18. 02.2025].

które udowadniają eksploratorom strefy smutku, że jednak było warto. Emocjonalna „polityka ciepłej wody w kranie” w postaci nieczucia zbyt wiele w mniej atrakcyjnym obszarze, bywa dobra jako terapia wychodzenia z poważnych stanów klinicznych, nie sprawdza się jednak jako uniwersalny *modus operandi*.

## 6. Iluzja dobrostanu

Przede wszystkim dzieje się tak dlatego, że „emocjonalna ciepła woda w kranie” ma naturalną tendencję do wychładzania się i zdaje się nigdy nie utrzymywać doskonale satysfakcjonującej temperatury. Coś, co jeszcze przed chwilą wydawało się zadowalać, zgodnie z silnie wpisaną w myśl Zachodu doktryną progresu szybko traci wymiar atrakcyjności i wystarczalności. Na tle tego, czym wydają się dysponować inni, jawi się jako mizerne i mierne. Współczesny człowiek Zachodu ma wysokie oczekiwania, co oznacza dlań problem z trwaniem w strefie stanów średnich. Stymulowany wizją siebie jako prawowitego udziałowca dobrostanu i innych ludzi jako ten dobrostan już posiadających — chce stale czuć się dobrze, czego nie może osiągnąć dysponując wciąż tymi samymi środkami. One wszak szybko tracą walor nowości, przestają zadowalać i pobudzać coraz bardziej znieczulone na nie zmysły. Tak rodzi się poczucie braku, deprywacji — przy obiektywnie możliwym stanie satysfakcji. To zatem nie dobrostan w formie *constans*, lecz naznaczone deprywacją dążenie do niedościgniętego stabilnego dobrostanu jest dziś najbardziej powszechnym i osiągalnym stanem emocjonalnym.

Kolejnym wątkiem podważającym koncepcję jedynostuszości dobrostanu jest praktyczny sens posiadania doświadczeń z gatunku trudnych. Ma się rozumieć nie chodzi tu o apoteozę sytuacji rujnujących psychicznie, przepłacanych trwałym uszczerbkiem, lecz o doświadczanie stanów przykrych, wymagających i skomplikowanych, ale dających się przetrwać „na żywo”. Tego rodzaju zjawiska psychiczne, rozwiązane czy choćby świadomie przeżyte, stanowią ważny element rozwoju<sup>21</sup>. Uczą sposobów radzenia sobie, wzmacniają poczucie kompetencji, nadają realistyczny tok myśleniu i, co niezwykle ważne, stanowią

<sup>21</sup> M. Kaczmarzyk, *Zafiksowaliśmy się na uczuciach pozytywnych, tymczasem to, co trudne, nas rozwija*, [w:] <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181619,31769829,prof-kaczmarzyk-zafiksowalismy-sie-na-uczuciach-pozytywnych.html> [stan z dn. 18.03.2025].

podwaliny empatii wobec pokrzywdzonych, niespełnionych, nieszczęśliwych, postrzeganych już nie jako ci, którzy nie dość się starali w kwestii dobrostanu, lecz jako bliźni w powszechnych ludzkich doświadczeniach.

Zamknięcie w „bańce” samozadowolonego dobrostanu odrywa od świata realiów i ludzkiej wspólnoty. Prowadzi też do kondycji, w której łatwo doświadcza się wstrząsu od zetknięcia się z minimalną nawet dawką emocjonalnej i poznawczej „zimnej wody”. Ta, malowniczo przedstawiana w polskich frazeologizmach jako „kubel zimnej wody” lub „zimny prysznic”, oznacza chwile nagłych otrzeźwień wyrywających z letargu, czyli sytuacje kryzysowe, niosące szereg nieprzyjemnych odkryć. Mieszkaniec Zachodu *in gremio* coraz gorzej radzi sobie w konfrontacji z przykrościami i trudami. Z pozoru dziarski, decyzyjny (zwłaszcza zakupowo) optymista, nieprzećwiczony w radzeniu sobie ze zwątpieniem, chronicznym problemem, porażką, a jednocześnie przekonany o należnym mu komforcie i bonusach, doświadcza załamania wobec rozczarowań. W świecie nieustającej reklamy szczęścia na wyciągnięcie ręki lawinowo rośnie więc spożycie antydepresantów przez ludzi nie radzących sobie nawet z cieniem deprywacji.

## 7. Czarna wstążka

W sukurs kulturowym tendencjom do „chowania” sfery niespełnienia czy straty, przychodzi coraz częściej medykalizacja stanów, które dawniej poczytywane były za „koleje losu”. Zyskuje popularność postawa szybkiego eliminowania smutnych odczuć, uzasadniana wymagającym tempem życia, do którego trzeba być dostosowanym, tj. entuzjastycznym, dynamicznym i zmotywowanym. Świat sprzed czasu wynalezienia łatwo dostępnej farmakologii podnoszącej nastrój zdawał się bardziej rozumieć, że pewne sytuacje wymagają specjalnego traktowania. Straty, nieszczęścia i związane z nimi załamania otrzymywały zatem należne sobie atrybuty, z akceptacją na czele. Do niedawna jeszcze, tradycyjnie w Polsce, żałoba po śmierci osoby bliskiej trwała rok. W tym czasie zalecano zmniejszenie towarzyskich wymagań wobec osoby w żałobie, towarzyszenie jej w smutkach, pozwalanie na łyzy, wspomnienia i mniejszą aktywność. Trudne wydarzenia w ludzkim życiu miały społecznie uznawany czas, wcale nie krótki. Dostawały uwagę, atencję, oprawę. Tak przebiegający proces eksploracji smutku kończył się na ogół naturalnym powrotem w krąg codziennych spraw i poże-

gnaniem z żałobą. Aktualnie zaś, według klasyfikacji DSM-5, w analogicznych okolicznościach „wolno” płakać, smucić się i być mniej wydajną tylko przez 14 dni — po tym czasie, gdyby żałoba nie przeszła, można uznać się za osobę chorą i skorzystać ze wsparcia farmakologicznego w celu podniesienia nastroju<sup>22</sup>. Domyślnie wydaje się, że w czasie tych dopuszczalnych dwu tygodni żalu lepiej nie wychodzić z domu. Kulturowo wszak coraz bardziej nie wypada nie ukrywać faktu przeżywania żałoby. Na wielkomiejskich ulicach nie widać już raczej ludzi z czarną wstążką symbolizującą czas żałoby — przestrzeń publiczna zdaje się coraz mniej akceptować tak otwarte ujawnianie stanów naznaczonych brakiem szczęśliwości. W świecie nieustannego konsumpcyjnego karnawału nie ma miejsca na smutek i na ludzi, którzy nie tańczą w podawanym rytmie.

## 8. Kowale próżni

Dlaczego dzisiejszy świat tak bardzo nie lubi melancholii i melancholików? I czy nie lubi, czy raczej się boi? Druga sugestia nie jest bezpodstawna. Melancholicy, sceptycy oraz ludzie smutni są wszak naturalnymi demaskatorami wszelkiego *Truman Show*<sup>23</sup>. Wyczuleni, wrażliwi na niuanse oraz niespójności, zadają pytania i szybciej niż inni odkrywają prawdziwą tożsamość wszelkiego rodzaju kartonowych kreacji. Są niczym sokratejska drętwa, która dotyka głośno wyrażoną wątpliwością i zatrzymuje w biegu, każe analizować, a w efekcie często kwestionować<sup>24</sup>. Obecność i postawa takich ludzi podważa stabilny, choć niezdrowy ład. Łamie utarte stereotypy i rozwiewa *złudzenia, które pozwalają żyć*<sup>25</sup>. Nieszczęśliwi są bowiem blisko, tuż obok, więc wydają się zaprzeczać choćby temu kojącemu przekonaniu, że złe rzeczy zdarzają się daleko i innym.

<sup>22</sup> Zob. A. Pawelczyk, T. Pawelczyk, *Żałoba a depresja. Jak odróżnić normę społeczną i kulturową od patologii*, [w:] <https://podyplomie.pl/psychiatria/23688,zaloba-a-depresja-czyli-jak-od-roznic-norme-spoieczna-i-kulturowa-od-patologii-cz-1?srsId=AfmBOoqre-BgozulT6p-3PILXTTnbNu5TzolWiHNvNaC7J3XjqOpePw-D>, [stan z dn. 22. 02.2025].

<sup>23</sup> P. Weir (reż.), *Truman Show*, USA 1998, [w:] <https://www.cda.pl/powtorki-z-telewizji/truman-show-1998>, [stan z dn. 22. 02.2025].

<sup>24</sup> Platon, *Menon*, tłum. W. Witwicki, [w:] <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/platon-menon.html>, [stan z dn. 22. 02.2025].

<sup>25</sup> Por. M. Kofta, T. Szustrowa, *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej teorii osobowości*, Warszawa 2016.

Opowiadają swoje historie, w których trudno dopatrzeć się błędów — nie sposób więc podtrzymywać często stosowaną narrację, że ofiary muszą być w jakiś sposób winne swego losu, więc ten, kto postępuje właściwie, nie dozna uszczerbku. Podobnie rzecz ma się z huraoptymistycznym przekonaniem, że *każdy jest kowalem swego losu*. Smutni ludzie zbyt często i zbyt przekonująco dowodzą, że nie jest, choćby nawet wykuwał swoje szczęście uparcie niczym posłuszne dźwięcznemu wezwaniu 12 młotów z wiersza Bolesława Leśmiana, w którym na koniec okazało się, że nie dokuto się niczego, bo *nic nie było oprócz głosu*<sup>26</sup>.

Ów leśmianowski zwodniczy „głos” wydaje się podobny w sposobie działania do jakże dobitnie przemawiających dziś głosów wyrażających pogląd, że każdy jest kowalem swego dobrostanu, a więc wystarczy odpowiednio zagospodarować *5 obszarów, o które musisz zadbać, by mieć lepsze życie*<sup>27</sup>, by zamieszkać na stałe w uniwersum szczęścia. Ten głos pełen obietnic, projektor miraży, zawdzięcza nośność pomijaniu kontekstu. Zwłaszcza starannie omija tematy związane z lokowaniem sprawczości nie tylko w człowieku, lecz także w okolicznościach. Łatwiej jest bowiem przypisywać słabość, lenistwo, niedostateczne starania pojedynczej osobie, niż przyznawać, że problemem jest wadliwy bądź okrutny system. Na tej samej zasadzie działa wspomniana wcześniej medykalizacja zwykłych psychicznych stanów. Coraz chętniej diagnozuje się wszak chorobę tam, gdzie *de facto* jest skomplikowana, trudna sytuacja. „Łatwo nam diagnozować depresję i, nie patrząc na kontekst, przepisywać lek. Leczymy tylko objawy — mówi w wywiadzie Agnieszki Urazińskiej psychoterapeuta dr Konrad Ambroziak. — Ludzie czują się źle, ale nie dlatego, że coś im się stało w głowę, tylko dlatego, że spotykają się ze światem, w którym często nie sposób czuć się dobrze”<sup>28</sup>. Ale i dawniej, jak przypomina, nie było inaczej. Przypisywanie aberracji ofierze nieznośnych okoliczności ma długą tradycję. Przytaczana przez Konrada Ambroziaka historia niedoszłej samobójczyni z przełomu XIX i XX w, u której zdiagnozowano melancholię, pokazuje, w jaki sposób ówczesne

<sup>26</sup> B. Leśmian, *Dziewczyna*, [w:] *Poezje*, Lublin 1998, s. 178.

<sup>27</sup> N. Kwiatkowska, *Jak osiągnąć dobrostan? 5 obszarów, o które musisz zadbać, by mieć lepsze życie*, [w:] <http://www.zapiskizeswiata.pl/2020/01/jak-osiagnac-dobrostan-5-obszarow-o-ktore-musisz-zadbac.html>, [stan z dn. 22. 02.2025].

<sup>28</sup> A. Urazińska, *Łatwo nam diagnozować depresję i, nie patrząc na kontekst, przepisywać lek. Leczymy tylko objawy*, [w:] <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181617,31704379,latwo-nam-diagnozowac-depresje-i-nie-patrzac-na-kontekst-przepisywac.html>, [stan z dn. 22. 02. 2025].

opiniotwórcze gremia pomijały w dyskursie podstawowe kwestie. Bolejący nad rozmiarem choroby desperatki zespół lekarzy zupełnie ignorował jej tragiczną sytuację życiową, przypisując winę za jej czyn wyłącznie wyjątkowej mocy dręczącej ją melancholii. Dziwiono się zarazem, że na ów delikatny stan zapadła niewiasta prosta i niewykształcona<sup>29</sup>.

## 9. Melancholia ekskluzywna

Przyznawanie prawa do melancholii jedynie jednostkom wykształconym, głównie myślicielom i artystom, nie jest ideą przynależną wyłącznie wspomnianym powyżej czasom *fin de siecle'u*. Już w starożytności liryka, gatunek literacki wyrosły z rzewnych pieśni, zajmował poczesne miejsce wśród ekskluzywnych propozycji dla wykształconych greckich i rzymskich notabli. Tristia, elegie, treny, epitafia opiewały nie tylko ich szlachetne czyny, lecz również osobiste przeżycia, uczucia. Średniowieczne kroniki odmalowujące portrety *nobiles* także dość często piszą o łzach, zadumie, cierpieniach, miłosna zaś pieśń celtycko-prowansalska w wykonaniu melancholijnych trubadurów podbija Europę, każąc należycie wyedukowanym arystokratom rozeznawać się w dziejach syna smutku — Tristana, arystokratkom zaś podzielać cierpienia Izoldy<sup>30</sup>. Brak tam też, co znamienne, zajmowania się światem przeżyć prostej służki Brangien (niesprawiedliwość tę po mistrzowsku wynagradza Andrzej Sapkowski pisząc w XX w. opowiadanie *Maladie*<sup>31</sup>). Literatura kolejnych epok nie inaczej traktuje emocjonalność wykształconych warstw wyższych i gminu. Ta pierwsza jest dopuszczalna, podziwiana, utrwalana, druga — widziana niechętnie i traktowana jako swego rodzaju kuriozum. Topiczną postacią uosabiającą motyw smutku bywa wszakże zamyślony mędrzec, melancholijny anioł ze spuszczoną głową, czasem zatroskany przenikliwy błazen — nigdy zaś dziarski wieśniak czy skrzętna służąca.

Znakomitym literackim przyczynkiem do rozważań o intelektualnej ekskluzywności melancholii jest klasyka gatunku smutnych dzieł literackich, czyli *Cierpienia* młodego Wertera<sup>32</sup>: Werter, jako pierwszy tak wyrazisty kulturowo

<sup>29</sup> Zob. M. Marcinów, *Słońce wśród czarnego nieba. Studium melancholii*, Gdańsk 2017.

<sup>30</sup> Zob. J. Bedier, *Dzieje Tristana i Izoldy*, tłum. T. Boy-Żeleński, Kraków 2024.

<sup>31</sup> Zob. A. Sapkowski, *Maladie i inne opowiadania*, Warszawa 2016.

<sup>32</sup> J. W. Goethe, *Cierpienia młodego Wertera*, tłum. F. Mirandola, Żychlin 2022.

eksplorator strefy melancholii, zauważa, że nie tylko ona, ale i wszelkie głębsze i intensywniejsze przeżycia przynależą głównie myślicielom i artystom. Dramatami pospółstwa nikt się nie zajmuje. Werter, który rozmawia z wieśniakami z okolic Wahlheimu, pyta o ich przeżycia i troski, odbierany jest przez otoczenie, z rozmówcami włącznie, jako szkodliwy ekscentryk. Tymczasem ze zdumieniem odkrywa on analogie pomiędzy sobą i pewnym parobkiem, a wkrótce potem — nieprzekraczalne różnice. Parobek, jak dowiaduje się nieszczęśliwie zakochany przedstawiciel miejskich elit — jest równie nieszczęśliwie zakochanym przedstawicielem gminu. On cierpi — i Werter cierpi. Podobnie intensywnie — ale nie tak samo. Werterowi bowiem cierpieć wolno. Jego wykształcone środowisko, obyte z kulturą wysoką i wrażliwe artystycznie, od dawna daje sobie prawo do uczuciowości, a nawet poniekąd lubuje się w niej. Werter maluje, szkicuje, wyraża w sztuce to, co widzi i czuje. Jego świat aprobejuje tę pracę, chwilami podziwia. Werter pisuje listy, w których rozkłada na czynniki pierwsze własne stany, i ma grono empatycznych przyjaciół, odbiorców. Parobek jest w cierpieniu swoim sam, co coraz mocniej strąca go w obszar szaleństwa, a nawet występku. W ówczesnym społeczeństwie emocjonalność ludzi niewyrobionych intelektualnie jawi się więc jako niebezpieczna. Prości wieśniacy mają być przede wszystkim przewidywalni oraz produktywni, a melancholia staje temu wspan.

## 10. Żabi żywot

Potrzeby związane z głębią emocjonalną i cały, używając współczesnej kategorii, rozwój osobowościowy w epokach dawnych korelowały ze starannym wykształceniem oraz rysem artystycznym. Niewydurowana, pracująca większość uważała za stosowne nierozbudowywanie sfery uczuć, zwłaszcza smutnych. Miało to wymiar praktyczny. Dobry robotnik nie może być nadto wrażliwy. W jego przypadku wysoka wrażliwość, zwłaszcza w połączeniu ze smutną refleksją, interpretowana jest jako słabość i defekt, bo nie sprzyja wydajnej pracy. Melancholia osłabia w działaniu, lecz wzmacnia w odczuwaniu i myśleniu. Dla jakiej więc przyczyny świat skupiony na produktywności miałby popierać rewoltę melancholii dla każdego?...

Owo drażniące zagadnienie genialnie opisuje oraz komentuje na długo przed Goethem polski XVII-wieczny poeta Szymon Szymonowicz. Jego „Sielanki”

— mistrzowski opis życia wsi, realistycznie oddają istotne fakty i przekonania. W *Sielance IV*<sup>33</sup> zatem, kosarze, czyli dwaj żniwiarze, w czasie pracy prowadzą dialogi o charakterze światopoglądowym. Pierwszy z nich, niewątpliwie cieszący się przywilejem edukacji „pan” i utalentowany śpiewak, jest zakochany, smętny, pełen niepokoju. Dziwi się temu niepomiernie kosarz drugi, prezentowany jako „chłop prosty”, przy czym wzorowy robotnik. Melancholijny kosarz próbuje więc tłumaczyć kosarzowi–praktykowi, że istnieją stany i okoliczności, które usprawiedliwiają mniejszą wydajność w koszeniu.

Dusza twoja z kamienia kędyś się urwała,  
Słuchaj, aboć tęsknica nigdy nie była?

— zapytuje kosarz–pieśniarz kosarza–przodownika, szukając u niego zrozumienia i współczucia. Ten jednak odpowiada z rozbrajającą szczerością:

Nie była, po kimże chłop prosty ma tużyć,  
który ustawnie musi robić albo służyć?<sup>34</sup>

Szymonowic kwituje temat nieprzystawalności melancholii do postawy utylitarnej w końcowej części utworu, kiedy to, operując nonsensem, ironią, wkłada w usta pragmatycznego kosarza szereg nużących przepisów związanych z pracą na roli, wśród których uderza nagła pointa z zupełnie innego obszaru:

Najlepszy zabi żywot — nigdy nie upragnie,  
Nigdy nie woła „Daj pić!” — zawsze mieszka w bagnie<sup>35</sup>.

Osobliwa sentencja wpleciona w poradnictwo rolne, wbrew pozorom absurdalności, jest właśnie *credo* kosarza pozostającego w służbie „mocy (...) koszenia w dzień jako i w nocy”<sup>36</sup>. Ilustruje wszak przewrotnie korzyści z wyzbycia się emocjonalnych czy też intelektualnych aspiracji na rzecz stabilizacji w ogra-

<sup>33</sup> S. Szymonowic, *Sielanka IV Kosarze*, [w:] *Sielanki*, [w:] <https://redakcja.wolnelektury.pl/editor/edit/szymonowic-sielanki-iv-kosarze/#VisualPerspective>, [stan z dn. 22. 02.2025].

<sup>34</sup> Tamże.

<sup>35</sup> Tamże.

<sup>36</sup> Tamże.

niczonym wymiarze. Nieposiadanie tęsknot, pragnień, niemyślenie, pomaga w skupieniu się na prostych zadaniach. Wydajny, pozbawiony sentymentów oraz dylematów kosarz jawnie kpi więc z kosarza melancholijnego. Udziela mu zarazem praktycznych pouczeń. Czy udziela ich także i nam? Kim bowiem dziś jesteśmy albo mamy być w społecznej machinie, gdy nie pozwala się nam smucić, błędzić w melancholii i mocno przeżywać?<sup>37</sup>

## 11. Liryka nie dramat

Być może bylibyśmy kimś więcej, gdyby jakimś sposobem zdjęto czarny PR z melancholii. Niesłusznie myłona z depresją, tak też diagnozowana, niejednokrotnie leczona farmakologicznie, jest jak liryka błędnie uznana za dramat. Taka pomyłka nie dziwi. Wpisuje się wszak w szeroką współczesną tendencję hiperbolizacji zjawisk. Wysokie kwantyfikatory, operowanie skrajnościami, trudności z zachowaniem umiarkowania w słowach rozlewają się z mediów na świat nauki, także psychologii i być może wpływają nawet na charakter diagnoz. Skala przedstawiania i interpretowania rzeczy jest więc zaburzona: zdają się na niej istnieć tylko szczęście, dobrostan czy *flow versus* depresja, choroba, jednostka kliniczna. Zdecydowanie brakuje „strefy stanów średnich”, a w niej — miejsca dla zwykłego żalu, smutku, melancholii.

Po stronie melancholii stoją jednak potężne siły, które być może obronią ją i zrehabilitują. Przywrócą jej blask, wartość, pokażą jej piękno. Literatura, sztuka, a zwłaszcza muzyka, wyrosły przecież na kamieniu węgielnym smutku i tęsknoty. Niełatwo w ramach tak popularnej dziś „obsługi emocji” ignorować przejmujące, lecz urzekające pięknem słowa, nuty, obrazy. Choćby dlatego, że przeżywanie smutku przez sztukę rozwija. David Huron w *The Science of Sadness: A New Understanding of Emotion*<sup>38</sup> pisze, że słuchanie smutnej muzyki wzbogaca duchowo; pozwala zagłębić się bezpiecznie w świat smutku, tworzy szczególną więź i bliskość pomiędzy słuchającymi poprzez ich wspólne wzruszenie, oswaja z nostalgią, poszerza spektrum uczuć, wzbudza refleksje, uruchamia

<sup>37</sup> Zob. E. Pągowska, Prof. Bartłomiej Dobroczyński: Stworzyliśmy kulturę, w której by dostać akceptację, trzeba ukryć smutek, [w:] <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181615,31698504,stworzylismy-sobie-kulture-w-ktorej-akceptacje-mozna-otrzymac.html>, [stan z dn. 20. 03.2025].

<sup>38</sup> Zob. D. Huron, *The Science of Sadness. A New Understanding of Emotion*, The MIT Press, Cambridge 2024.

wyobraźnię. Unikanie melancholii, która przychodzi przez sztukę, to strata, że zatrząsnięcie ważnych drzwi do sfery piękna, duchowości i metafizyki.

Obok wartości *stricte* artystycznych po stronie melancholii stoi także nauka w postaci psychologii ewolucyjnej oraz epigenetyki. Te wyjaśniają wątpięcym, że melancholia ma głęboki i adaptacyjny sens. Dowodzą, że smutek to zjawisko zdrowe, a większość ludzi na tej planecie ma zazwyczaj nastrój niewyraźny, który w tej sytuacji trudno nazwać obniżonym<sup>39</sup>. Wbrew ambitnym założeniom WHO, to nie dobrostan dyktuje Ziemiakom rytm kroków, lecz wprawia ich w ostrożny ruch rutyna, poczucie obowiązku, silna wola każąca zebrać się w węzełek i pchać taczki żywota po grząskim terenie. Czując się niewyraźnie, niechętnie, tak sobie, jesteście więc zdrowi. Teza ta ma mocne uzasadnienie ewolucyjnie — lekki niepokój, sceptycyzm, radary ustawione na niebezpieczeństwa i podejrzanе szczeliny są pożyteczne, bo pozwalają zachować czujność i nie iść nieostrożnie w przepaść czy też w paszczę drapieżnika. Ludzie postrzegani jako osoby nieco bardziej niż przeciętnie pesymistyczne, funkcjonujące na pograniczu łagodnej dystymii, jak pokazują badania, mają najbardziej realistyczny ogląd rzeczywistości<sup>40</sup>. Umiarkowani pesymiści są zatem jak najlepsi pierwotni myśliwi, którzy z ułamanej gałązki czy ciemnej chmury wnioskuje, czy drapieżnik jest blisko, lub czy zaraz nie uderzy piorun lub inny myśliwy. Minorowa nuta zapisana w DNA to cenny dar. Melancholia jest jej nobilitującym znakiem. Epigenetyka normalizuje więc obecność w naszym życiu melancholii twierdząc, że jako spadkobiercy trudnych doświadczeń poprzednich pokoleń jesteście predysponowani do jej przeżywania. Nosimy w sobie smutek, troskę, lęk, niepokój przodków. To, że zazwyczaj nie jesteście głodni, mamy gdzie spać i w co się ubierać, niczego nie zmienia. Pamiętamy, bezwiednie, ale niezawodnie, że i na sawannie, i w mieszczańskim salonie lub na pańskim polu zdarzają się rzeczy rozpaczliwe, godne smutku i opłakiwania. I że dobrze jest, gdy nastąpią, móc sobie na to pozwolić. Bo możliwość bycia smutnym to cenny przywilej.

Czego dowiadują się zatem o sobie ludzie spod znaku nie „obsłużonej” (drogą eliminacji) melancholii, kiedy patrzą w lustro smutnym wzrokiem, przez

<sup>39</sup> Zob. J. C. Lucchesi, *Epigenetyka*, tłum. F. Fierek, Warszawa 2021.

<sup>40</sup> Badania Lyn Abramson i Lauren Alioy potwierdziły tezę znaną dziś jako *sadder — but — wiser* i dowiodły, że ludzie smutni są dzięki swemu nastrojowi bardziej racjonalni i odporni na popularne iluzje, m.in. na iluzję kontroli. Eksperymenty Josepha Forgosa wykazały zaś stymulujący wpływ emocji negatywnych i trudnych na myślenie, kreatywność, znajdowanie rozwiązań, [w:] A. Głos, dz. cyt.

pryzmat dawnych dziejów oraz literatur i przez trawy sawanny wyszeptujące prawdy swe? Otóż zupełnie śmiało mogą domniemywać, że są skazani na byt. Acz nie na kwitnący dobrobyt czy popularny, a przez to już nieco trywialny, dobrostan. To jednak nie kogo innego, jak ich — smutnych, sceptycznych, lękowych — natura wyposażyła w cenne narzędzia przetrwania w postaci kwestionowania, badania i oglądania z wielu stron. Dała im także inne uciążliwe, ale pożyteczne cechy związane z wysoką wrażliwością i inteligencją, receptywnością, kreatywnością, wyobraźnią i spostrzegawczością. A uczyniła to po to, by trwali. Dlaczego właśnie oni? Trudno odpowiedzieć. Może dlatego, że przy okazji trwania piszą *Tristia*<sup>41</sup> nucąc *Killing Me Softly With His Song* Roberty Flack<sup>42</sup>.

## Bibliografia

- Bedier J., *Dzieje Tristana i Izoldy*, tłum. T. Boy-Żeleński, Kraków 2024.
- Gasiul H., *Teorie emocji i motywacji*, Warszawa 2007.
- Goethe J. W., *Cierpienia młodego Wertera*, tłum. F. Mirandola, Żychlin 2022.
- Hay L. L., *Pokochaj swoje życie: nauka skutecznych afirmacji wg Louise Hay*, tłum. M. Warda, Białystok 2011.
- Huron D., *The Science of Sadness. A New Understanding of Emotion*, Cambridge 2024.
- Kępiński A., *Melancholia*, Warszawa 1974.
- Kofta M., Szustrowa T., *Złudzenia, które pozwalają żyć. Szkice ze społecznej teorii osobowości*, Warszawa 2016.
- Leśmian B., *Dziewczyna*, [w:] *Poezje*, Lublin 1998.
- Lucchesi J. C., *Epigenetyka*, tłum. F. Fierek, Warszawa 2021.
- Marcinów M., *Słońce wśród czarnego nieba. Studium melancholii*, Gdańsk 2017.
- Sapkowski A., *Maladie i inne opowiadania*, Warszawa 2016.
- Ovid, *Tristia. Ex Ponto*, Harvard 2022.
- Rousseau J. J., *Trzy rozprawy z filozofii społecznej*, tłum. H. Elzenberg, Warszawa 1956.
- Vitale J., *Prawo przyciągania. 5 prostych kroków do zdobycia bogactwa (lub czegokolwiek innego)*, tłum. M. Strzelecka, Gliwice 2012.

---

<sup>41</sup> Ovid, *Tristia. Ex Ponto*, Harvard 2022.

<sup>42</sup> R. Flack (wyk.), *Killing Me Softly With His Song*, [w:] <https://www.youtube.com/watch?v=mrudT-410TAI>, [stan z dn. 20. 03.2025].

**Netografia**

- Faliszewski T, *Szczęście trzeba rwać jak wiśnie*, [w:] <https://www.google.com/search?client=firefoxbe&q=szcz%C4%99%C5%9Bcie+trzeba+rwa%C4%87>, [stan z dn. 12.02.2025].
- Flack R., *Killing Me Softly With His Song*, [w:] <https://www.youtube.com/watch?v=mrudT-410TAI>, [stan z dn. 20. 03.2025].
- Fries S., Metzner J., *Szczęśliwi otaczają się ludźmi pogodnymi*, [w:] <https://www.dw.com/pl/szcz%C4%99%C5%9Bliwi-otaczaj%C4%85-si%C4%99-lud%C5%BAmi-pogodnymi/a-4680758> [stan z dn.12. 02.2025].
- Głos A., *Pochwała zgryzoty. Czy smutni ludzie są bardziej racjonalni?*, [w:] <https://www.wielkiepytania.pl/article/pochwala-zgryzoty-czy-smutni-sa-bardziej-racjonalni/>, [stan z dn. 18.02.2025].
- Gosia, *Z kim ty się zadajesz? Biorę szczęście w swoje ręce*, [w:] <https://dreamandcreate.pl/z-kim-ty-sie-zadajesz-biore-szczescie-w-swoje-rece/>; [stan z dn. 12. 02. 2025].
- Kaczmarzyk M., *Zafiksowaliśmy się na uczuciach pozytywnych, tymczasem to, co trudne, nas rozwija*, [w:] <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181619,31769829,prof-kaczmarzyk-zafiksowalismy-sie-na-uczuciach-pozytywnych.html> [stan z dn. 18.03.2025].
- Kamińska O., *Do czego prowadzi tłumienie emocji — perspektywa neuropsychologiczna*, [w:] <https://www.youtube.com/watch?v=-Nw15mCR2WY>, [stan z dn. 18. 02.2025].
- Klejment K., *11 elementów szczęśliwości*, [w:] <https://www.onet.pl/styl-zycia/damosfera/11-elementow-szczesliwosci/4hsstrp,30bc1058>, [stan z dn. 12. 02.2025].
- Kozela M., Pajak A., Zabdry–Jamróz M., *Czy zły nastrój może spowodować zawał serca?*, [w:] <https://izp.wnz.cm.uj.edu.pl/pl/blog/czy-zly-nastroj-moze-spowodowac-zawal-serca/>, [stan z dn. 18. 02. 2025].
- Krawców A., *Szczęśliwa mama to szczęśliwe dziecko*, [w:] <https://swiadomamama.pl/szczesliwa-mama-to-szczesliwe-dziecko/>, [stan z dn. 12 02.2025].
- Kwiatkowska N., *Jak osiągnąć dobrostan? 5 obszarów, o które musisz zadbać, by mieć lepsze życie*, [w:] <http://www.zapiskizeswiata.pl/2020/01/jak-osiagnac-dobrostan-5-obszarow-o-ktore-musisz-zadbac.html>, [stan z dn. 22. 02.2025].
- Matacz M., *Przepis na szczęście w 6 punktach*, [w:] <https://zdrowie.pap.pl/psyche/jak-osiagnac-szczescie-przepis-w-szesciu-punktach>, [stan z dn. 12.02.2025].
- Mickiewicz A., *Dziady — część II*, [w:] <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/dziady-dziady-poema-dziady-czesc-ii.html>, [stan z dn.18. 02.2025].
- Pawelczyk A., Pawelczyk T., *Żaloba a depresja. Jak odróżnić normę społeczną i kulturową od patologii*, [w:] <https://podyplomie.pl/psychiatria/23688,zaloba-a-depresja-czyli-jak->

- odrozniać-norme-spoeczna-i-kulturowa-od-patologii-cz-1?srsId=AfmBOoqre-BgozUIT6p3PILXTTnbNu5TzolWiHNvNaC7J3XjqOpePw-D, [stan z dn. 22. 02.2025].
- Pągowska E., *Prof. Bartłomiej Dobroczyński: Stworzyliśmy kulturę, w której by dostać akceptację, trzeba ukryć smutek*, [w:] <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181615,31698504,stworzyliśmy-sobie-kulture-w-ktorej-akceptacje-mozna-otrzymac.html>, [stan z dn. 20. 03.2025].
- Platon, *Menon*, tłum. W. Witwicki, [w:] <https://wolnelektury.pl/katalog/lektura/platon-menon.html>, [stan z dn. 22. 02.2025].
- Sieroń A., *Czy wzrost dochodów i PKB prowadzi do szczęścia?*, [w:] <https://forsal.pl/artykuly/1469730,czy-wzrost-dochodow-i-pkb-prowadzi-do-szczescia.html>, [stan z dn. 12. 02. 2025].
- Szymonowicz Sz., *Sielanki*, [w:] <https://redakcja.wolnelektury.pl/editor/edit/szymonowicz-sielanki-iv-korsarze/#VisualPerspective>, [stan z dn. 22. 02.2025].
- Urazińska A., *Łatwo nam diagnozować depresję i, nie patrząc na kontekst, przepisywać lek. Leczymy tylko objawy*, [w:] <https://www.wysokieobcasy.pl/zyclepiej/7,181617,31704379,latwo-nam-diagnozowac-depresje-i-nie-patrzac-na-kontekst-przepisywac.html>, [stan z dn. 22. 02. 2025].
- Wawrzyński P., *Chandra — co to jest i jak z nią walczyć. Podpowiadamy*, [w:] <https://kanaste.pl/blog/chandra-co-to-jest-i-jak-z-nia-walczyc-podpowiadamy/>, [stan z dn. 12. 02.2025].
- Weir P. (reż.), *Truman Show*, USA 1998, [w:] <https://www.cda.pl/powtorki-z-telewizji/truman-show-1998>, [stan z dn. 22. 02.2025].
- WHO, *definicja zdrowia*, [w:] <https://www.gov.pl/web/psse-wolomin/swiatowy-dzien-zdrowia---7-kwietnia-2023-r>
- Wrona R., *Twoje szczęście zależy od ciebie*, [w:] <https://www.obcasyplodlasia.pl/twoje-szczescie-zalezy-od-ciebie/>, [stan z dn. 12. 02. 2025].

**THE NOSOLOGY OF SADNESS**  
**— ON THE MEDICALIZATION OF MELANCHOLY**

**Summary**

The popular media and many scientific authorities claim, that everybody should live in emotional well-being. It is also said that people should avoid feelings like melancholy, sadness, grief, nostalgia, mourning. A way to cope with unpleasant emotions may be to improve one's mood through pharmacology.

Evolutionary psychology, epigenetics, the history of literature and culture say that it is not necessary. Sad feelings are normal and useful. They develop, serve better adaptation and inspire the creation of outstanding works of literature and culture. They are usually connected with being an artist or an intellectual. Melancholic feelings are normal, necessary and valuable.

**Keywords:** *sadness, melancholy, mourning, pop-psychology, medicalization.*