Los cinco remedios para la tristeza del gran doctor católico santo Tomás de Aquino

Cada uno tiene experiencia de días tristes, en las que no consigo superar una cierta pesadez interior que contamina todo estado ánimo y entrelaza las relaciones. ¿Existe algún truco para superar el malhumor y recuperar la sonrisa? **Santo Tomás de Aquino** propone cinco remedios de sorprendente eficacia contra la tristeza.

El primer remedio es un placer cualquier. Es como si el teólogo de hace siete siglos hubiera ya intuido la idea hoy difundida de que el chocolate es antidepresivo. Puede parecer una visión materialista, pero es evidente que una jornada llena de amarguras recupera muchos puntos gracias a una cerveza.

Que este sea un materialismo incompatible con el Evangelio, hay que demostrarlo: sabemos que el Señor participó con placer en comidas y banquetes, antes y después de la resurrección, y apreció muchas cosas buenas de la vida.

También un Salmo afirma que el vino alegra el corazón del hombre (pero quizás conviene precisar que la Biblia condena claramente la embriaguez).

El segundo remedio propuesto por santo Tomás es el llanto. A menudo un momento de melancolía es más duro si uno no consigue desahogarse, y es como si la amargura se acumulase hasta hacer difícil hacer cualquier cosa.

El llanto es un lenguaje, un modo de expresar y de deshacer el nudo de un dolor que a veces resulta sofocante. También Jesús lloró. Y el Papa **Francisco** observa que “ciertas realidades de la vida se ven sólo con

Phoca PDF

los ojos limpios por las lágrimas. Invito a cada uno de vosotros a preguntarse: ¿yo he aprendido a llorar?”

El tercer remedio es la compasión de los amigos. Viene a la mente el amigo de *Renzo* que, a finales de Los Novios, le cuenta las graves desventuras que afectan a su familia, en una gran casa inhabitable por la peste: “Son cosas malas, dijo el amigo, cosas que nunca habría creído ver; cosas que quitan la alegría de por vida; pero que, hablando entre amigos, es un alivio”.

Probar para creer: cuando uno se siente un poco triste y se tiende a ver todo gris, es muy eficaz hacer un gesto de apertura hacia algún amigo o conocido. A veces basta un mensaje, una breve llamada telefónica incluso solo para contar o escuchar a un amigo y el panorama se aclara.

El cuarto remedio contra la tristeza es la contemplación de la verdad, del *fulgor veritatis* del que habla **san Agustín.** Contemplar el esplendor de las cosas, la naturaleza, una obra de arte, escuchar música, sorprenderse por la belleza de un paisaje puede ser un eficacísimo bálsamo contra la tristeza.

Es el comentario de un crítico literario que, pocos días después de haber vivido un grave luto, fuera invitado a tener una conferencia sobre el tema de *la aventura en* ***Tolkien***: “Hablar de cosas bonitas a personas interesadas fue un verdadero alivio”.

El quinto remedio propuesto por santo Tomás es lo que quizás menos cabría esperar de un maestro medieval. El teólogo afirma de hecho que un remedio inmejorable contra la tristeza es dormir y darse un baño. Pero la eficacia del consejo es evidente.

Es profundamente cristiano entender que, para remediar un mal espiritual, es útil un alivio corporal. Desde el momento en que Dios se hizo Hombre, y asumió un cuerpo, se ha superado la separación entre materia y espíritu.

Un prejuicio difundido, en cambio, es que la visión cristiana del hombre se basa en la oposición entre cuerpo y alma, donde el primero se vería como una carga o un obstáculo para la “vida espiritual”.

En realidad, el humanismo cristiano considera que la persona (alma y cuerpo) es enteramente “espiritualizada” cuando busca la unión con Dios. Por decirlo con **san Pablo**, existe un cuerpo animal y un cuerpo espiritual, y no moriremos, pero todos seremos transformados, porque es necesario que este cuerpo corruptible se revista de incorruptibilidad y que este cuerpo mortal se revista de inmortalidad.

Phoca PDF

"Que nadie considere algo extraño aconsejar que se tome como guía a un médico del cuerpo en una enfermedad espiritual", afirma **santo Tomás Moro**, en la que parece una paráfrasis de la enseñanza de su tocayo medieval:

"Desde el momento en que cuerpo y alma están tal unidos y estrechos que ambos forman una sola persona, la distensión de uno de los dos genera quizás la distensión de ambos. Por esto, igual que aconsejaría a todos que en cualquier enfermedad del cuerpo, se confiese y busque un buen médico espiritual para la salud de su alma, así exhorto a pedir, en ciertas enfermedades del alma, además del médico espiritual, el consejo del médico del cuerpo".

También a través de estos cinco remedios se realiza la promesa humana y divina de Jesús: *Estaréis tristes, pero vuestra tristeza se cambiará en gozo.*

Carlo De Marchi es vicario del Opus Dei para el Centro-Sur de Italia.

Fuente: aleteia.org.

Phoca PDF