

DAÑOS QUE BROTAN DE LA TRISTEZA

Cada vez que hemos hablado en nuestras reuniones de las consecuencias negativas de la tristeza, solíamos recordar unos pensamientos, de autores bien conocidos, que manifestaban algunos daños que brotan de ese sentimiento.

El escritor estadounidense **John Steinbeck**, ganador del Premio Nobel de Literatura y autor de conocidas novelas como *La perla*, es el que dijo: “*Un alma triste puede matar más rápidamente que una bacteria*”.

Y el filósofo **Jean-Jacques Rousseau** afirmaba que “*el alma resiste mucho mejor los dolores agudos que la tristeza prolongada*”.

El tema, por la cuenta que nos tiene, merece ser estudiado en profundidad.

Para poder hacerlo hemos elegido una página del teólogo argentino **Dr. Miguel Ángel Fuentes, I.V.E.** que se incluye en un estudio que titula *La tristeza*:

“Aleja de ti la tristeza, pues a muchos mata la tristeza y no hay utilidad en ella” (Eclo 30,24-25). Estamos hablando de la mala tristeza. Grandes daños se siguen de ella, que por eso anota San Ignacio en sus Reglas de Discernimiento de Espíritus para la primera semana que 'es propio del mal espíritu morder, tristar y poner impedimento' en quien va intensamente purgando sus pecados. He aquí, siguiendo la exposición de Alonso Rodríguez, algunos de esos males.

1. Daño físico

El primer efecto nocivo que señalo, lo indica Santo Tomás, y es el daño al mismo cuerpo. Es más, el Santo llega a decir: 'la tristeza es, entre todas las pasiones del alma, la que daña más al cuerpo, pues se opone a la vida del hombre en cuanto a la esencia de su movimiento... La vida humana consiste en cierto movimiento que del corazón se difunde a los demás miembros; movimiento que conviene a la naturaleza humana según determinada medida. Si, pues, este movimiento se extralimita de la medida conveniente, será contrario a la vida humana en cuanto a la medida, pero no en cuanto a la esencia de ese movimiento [es decir, al menos es movimiento, lo cual ya es algo]. Pero si impide el proceso del movimiento, le será opuesto según su misma especie... Las pasiones que implican un movimiento del apetito con huida o retraimiento, se oponen a la misma moción vital... y por tanto son dañosas de modo absoluto, como el temor y la desesperación, y más que todas, la tristeza, que agrava el ánimo con el mal presente, cuya impresión es más fuerte que la del mal futuro'.

2. El primero de los males espirituales es el hastío por la oración

'Si le dais entrada, y se comienza a enseñorear de vos, luego os quitará el gusto de la oración, y hará que os parezca larga la hora, y que no la cumpláis enteramente: y aún algunas veces hará que os quedéis del todo sin oración y que dejéis la lección espiritual. Y en todos los ejercicios espirituales os pondrá un tedio y un hastío que no podáis arrostrar a ellos. Adormeciósse de tedio mi alma (Sal 118,28)... Con la tristeza y acidia espiritual cobra el ánimo tanto tedio y hastío a todos los ejercicios espirituales y a todas la obras de virtud, que está como dormida, inhábil, y torpe para todo lo bueno. Y algunas veces es tan grande el fastidio que tiene uno con las cosas espirituales, que le vienen a enfadar y dar en rostro los que tratan de virtud y de perfección; y algunas veces les procura retraer y estorbar de sus buenos ejercicios'.

3. Aspereza y desabrimiento

'Tiene también otra cosa la tristeza, dice Casiano, que hace al hombre desabrido y áspero con sus hermanos. San Gregorio dice: La tristeza mueve a ira y enojo; y así experimentamos que cuando estamos tristes, fácilmente nos airamos y nos enfadamos luego de cualquiera cosa; y más, hace al hombre impaciente en las cosas que trata, hácele sospechoso y malicioso'.

4. Amarga hasta hacer perder el juicio

Dice el Eclesiástico: Donde hay amargura no hay sentido (Eclo 31,15). 'Y así vemos muchas veces que cuando reina en uno la tristeza y melancolía, tiene unas aprehensiones tan sin fundamento que los que están en su seso se suelen reír y hacer conversación de ellas como de locuras. Y a otros habemos visto hombres gravísimos de grandes letras y talentos, tan presos de esta pasión, que era gran compasión verlos unas veces llorar como criaturas, y otros dar unos suspiros que no parecía sino que bramaban, y así cuando están en su seso, y sienten venir esta locura, que bien se puede llamar así, se encierran en su aposento para, allí a solas llorar y suspirar consigo, y no perder la autoridad y opinión de los que les vieren hacer tales cosas'.

5. Inutiliza al hombre

'Si queréis saber de raíz los efectos, y daños que causa la tristeza en el corazón, dice Casiano, el Espíritu Santo nos los declara brevemente por el Sabio: lo que hace la polilla en la vestidura, y el gusano y carcoma en el madero, eso hace la tristeza en el corazón del hombre (Prov 25,20). La vestidura comida de polilla no vale nada, ni puede servir para nada; y el madero lleno de carcoma no es de provecho para el edificio, ni se puede cargar sobre él peso alguno, porque luego se hace pedazos; así el hombre lleno de melancolía, triste y desgraciado, se hace inútil para todo lo bueno'.

6. Hace caer en todo género de pecados

'Y no para aquí el mal, sino lo que peor es, la tristeza en el corazón es causa y raíz de muchas tentaciones y de muchas caídas: a muchos mata la tristeza (Eclo 30,23). A muchos ha hecho la tristeza caer en pecados. Y así llaman algunos a la tristeza nido de ladrones y cueva de los demonios, con mucha razón. Y traen para esto aquello que dice el santo Job del demonio: Duerme a la sombra (Job 40,16). En esa sombra y oscuridad, en esas tinieblas y tinieblas de esa confusión que tenéis cuando estáis triste, ahí duerme y se esconde el demonio, ése es su nido y madriguera, y ahí hace él sus mangas, como dicen; ésa es la disposición que él está aguardando para acometer con todas cuantas tentaciones quiere. Así como las serpientes y bestias fieras están aguardando la oscuridad de la noche para salir de sus cuevas, así el demonio, serpiente antigua, está esperando esa noche y oscuridad de la tristeza, y entonces acomete con todo género de tentaciones: Tiene preparadas sus saetas dentro de la aljaba, para asaetear a escondidas a los que son de recto corazón (Sal 10,3)'.

7. ... Especialmente de desesperación

'Decía el bienaventurado San Francisco que se alegra mucho al demonio cuando el corazón de uno está triste; porque fácilmente le ahoga en la tristeza y desesperación... Nótese mucho esta doctrina, porque es de mucha importancia. Al que anda triste y melancólico, unas veces le hace el demonio venir en gran desconfianza y desesperación, como hizo con Caín y con Judas'.

8. ...O de placeres mundanos...

'... O le convierte a los placeres mundanos... Otras veces, cuando por ahí le parece que no tiene buen juego, le acomete con deleites mundanos; otras con deleites carnales y sensuales, so color que con aquello saldrá de la pena y tristeza que tiene... Otras veces le suele traer el demonio pensamientos carnales y deshonestos que dan gusto a la sensualidad, y procura que se detenga en ellos, so color de que, con eso desechará la tristeza y se aliviará su corazón. Ésta es una cosa mucho de temer en los que andan tristes y melancólicos, porque suelen ser muy ordinarias en ellos estas tentaciones. Y lo advierte muy bien San Gregorio. Dice que como todo hombre naturalmente desea alguna delectación y contento, cuando no lo halla en Dios ni en las cosas espirituales, luego el demonio, que sabe bien nuestra inclinación, le representa y pone delante cosas sensuales y deshonestas, y le ofrece gusto y contento en ellas, con que le parece que se le mitiga y alivia la tristeza y melancolía presente”.

El futbolista inglés **Mike Mills** decía que *el humor es la mejor herramienta contra la tristeza que he tenido en mi vida*

El **Papa Francisco**, desde la fe, enseña que *la alegría del Evangelio llena el corazón y la vida entera de los que se encuentran con Jesús. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría».*

Florentino Gutiérrez Sánchez, Sacerdote
www.semillacristiana.com

Salamanca, 4 de octubre de 2023