**Los cinco remedios para combatir la tristeza, según Santo Tomás**

**Una cerveza, un amigo para desahogarse, un baño, llorar, contemplar la verdad y la belleza**



por [**[](http://www.forumlibertas.com/author/salvador-aragones/) SALVADOR ARAGONÉS**](http://www.forumlibertas.com/author/salvador-aragones/) en [**EL OJO CRÍTICO**](http://www.forumlibertas.com/category/el-ojo-critico/)

TwitterFacebook

 29 JULIO, 2016 [0 COMENTARIOS](http://www.forumlibertas.com/los-cinco-remedios-combatir-la-tristeza-segun-santo-tomas/" \l "respond)1 LIKE

**A-AA+**

La tristeza, las penas, las melancolías, los desencantos y las tribulaciones no son estados de ánimo que afectan solo a los hombres y mujeres de nuestro siglo. Ciertamente hoy están mucho más difundidos junto a las enfermedades mentales y psicológicas.

**El hombre cada vez está más solo y le resulta difícil desahogarse con otro** cuando sufre penas y tristezas. La globalización de la economía no ha llegado a las personas, y más bien se ha fortalecido el individualismo y el egocentrismo. Entonces, a  veces, uno se encierra sobre sí mismo (sobre sí misma**) para ahogar las penas**, pero en lugar de aliviarlas las hace más grandes desgranando el presente y el pasado, que se ve gris y oscuro, de su vida.

Esta no es la solución. Las penas deben ser compartidas y aliviadas por el consejo de personas amigas o que te quieren desinteresadamente. La tristeza no es un estado de ánimo de hoy, sino del hombre de todos los tiempos, después del pecado original. **Los desamores, las contrariedades familiares y profesionales, las antipatías y**animadversiones, no son de hoy, **vienen ya de Adán y Eva.**

Uno de los grandes sabios de la humanidad, y gran conocedor de lo humano y lo divino, **es un santo medieval: santo Tomás de Aquino**. Fue este santo el que estableció ya en el siglo XIII **los cinco remedios contra la tristeza**. Tienen mucha actualidad, aunque fueron escritos hace casi 800 años.

Las recordó en una conferencia el sacerdote italiano Carlo De Marchi, en el Convegno Ecclesiale Nazionale celebrado en Florencia. Se peguntó: **¿cómo superar el malhumor  y recuperar la sonrisa?** Cualquiera tiene jornadas tristes.

**Veamos cuáles son los cinco remedios que propone Santo Tomás:**

**Primero.- Darse un placer cualquiera.** Algo agradable. Puede parecer algo materialista, pero en nuestros días, tras una jornada triste o atribulada, es bueno tomar una cerveza o un plato de buena comida. Dice Carlo De Marchi que en el Evangelio también el Señor gustaba de buen vino (las Bodas de Caná) y de ir a banquetes, porque apreciaba las cosas buenas de la vida. El Salmo 104 afirma que “el vino alegra el corazón del hombre”. Naturalmente sin caer en excesos, ni en cerveza ni en vino, pues de la alegría se pasa a la embriaguez que es mala para la salud del alma y del cuerpo.

**Segundo.- Llorar.** Santo Tomás dice que **el llorar es un desahogo importante**, tanto para el alma como para el cuerpo: limpia el dolor. También Jesús lloró ante la muerte de su amigo Lázaro. **El papa Francisco comenta**: “algunas realidades de la vida se ven mejor con los ojos lavados por las lágrimas. Invito a todos a pedirse**: ¿he aprendido a llorar?**

**Tercero.- La compasión de los amigos.**Cuando se siente bajo de forma y a verlo todo de color gris u oscuro, es muy eficaz **desahogarse con un amigo y escuchar sus consejos**. A veces tomando un vino o una cerveza en un bar, a veces con solo un golpe de teléfono y se aclara todo.

**Cuarto.- La contemplación de la verdad.** Es contemplar **las maravillas de las cosas**, de una obra de arte, una película, contemplar la naturaleza, escuchar música y dejarse sorprender. Es un remedio muy eficaz contra la tristeza.

**Y quinto.- Dormir mucho y bañarse o ducharse.**Este remedio de santo Tomás es muy eficaz. Algunos dirán que es “poco teológico”, pero es un remedio muy cristiano que para aliviar penas del alma conviene apaciguar el cuerpo. Jesús fue perfecto Dios y perfecto Hombre y por lo tanto superó la separación entre la materia y el espíritu.

Hay **un prejuicio** extendido, señala Di Marchio, que consiste en **oponer el alma y el cuerpo**, en el sentido que el cuerpo sería un obstáculo para la vida espiritual. En realidad, el humanismo cristiano considera que la persona (cuerpo y alma) se “espiritualiza” cuando busca la unión con Dios.

Esto indica también que esta interrelación entre alma y cuerpo, que la tendremos hasta el final de nuestro andar terreno, necesita un médico para el alma (un consejero o director espiritual) y otro para el cuerpo (el médico), y en el primer caso es muy aconsejable el sacramento de la confesión, que limpia el alma de todas las impurezas, y así de la tristeza se pasa a la alegría. **¿Estamos tristes? Busquemos al médico del cuerpo y al médico del alma?**