

Los 5 remedios contra la tristeza

Los santos, aquellos que han disfrutado de una especial amistad con Jesús, también han estado tristes. Por eso, es interesante conocer los remedios que dan para recuperar la alegría propia del cristiano.

24/09/2015

Cada uno de nosotros ha atravesado días tristes, días en los cuales no se logra superar una cierta pesadez interior que contamina el ánimo y

dificulta las relaciones con los demás. ¿Existe algún truco para superar el malhumor y recuperar la sonrisa? Santo Tomás de Aquino propone cinco remedios de sorprendente eficacia contra la tristeza.

1. El primer remedio es concederse un placer. Es como si el famoso teólogo hubiese intuido ya hace siete siglos la idea, tan difundida hoy, de que el chocolate es antidepresivo. Quizá parezca una idea materialista, pero es evidente que una jornada llena de amarguras puede terminar bien con una buena cerveza. Que algo así sea contrario al Evangelio es difícilmente demostrable: sabemos que el Señor participaba con gusto en banquetes y fiestas, y tanto antes como después de la Resurrección disfrutó con gusto de las cosas bellas de la vida. Incluso un Salmo afirma que el vino alegra el corazón del hombre (aunque es preciso aclarar

que la Biblia condena claramente las borracheras).

2. El segundo remedio es el llanto.

A menudo, un momento de melancolía es más duro si no se logra encontrar una vía de escape, y parece como si la amargura se acumulase hasta impedir llevar a cabo la tarea más pequeña. El llanto es un lenguaje, un modo de expresar y deshacer el nudo de un dolor que a veces nos puede asfixiar. También Jesús lloró. Y el Papa Francisco señala que «ciertas realidades de la vida se ven solamente con ojos que han sido limpiados por las lágrimas. Invito a cada uno de vosotros a preguntarse: "¿Yo he aprendido a llorar?"».

3. El tercer remedio es la compasión de los amigos.

Me viene a la cabeza el personaje del amigo de Renzo, en el famoso libro *Los novios*, que en una gran casa deshabitada a

causa de la peste va desgranando las grandes desgracias que han sacudido a su familia. «Son hechos horribles, que jamás hubiera creído que llegaría a ver; cosas que quitan la alegría para toda la vida; pero hablarlas entre amigos es un alivio». Es algo que hay que experimentar para creerlo. Cuando uno se siente triste, tiende a ver todo de color gris. En esas ocasiones es muy eficaz abrir el alma con algún amigo. A veces basta un mensaje o una llamada de teléfono breve y el panorama se ilumina de nuevo.

4. 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, en la naturaleza o una obra de arte, escuchar música, sorprenderse con la belleza de un paisaje... puede ser un eficaz bálsamo contra la tristeza. Un crítico literario, pocos días

después del fallecimiento de un querido amigo, tenía que hablar sobre el tema de la aventura en Tolkien. Inició así: «Hablar de cosas bellas ante personas interesadas es para mí un verdadero consuelo...».

5. El quinto remedio propuesto por santo Tomás es el que quizá uno menos podría esperar de un maestro medieval. El teólogo afirma que un remedio fantástico contra la tristeza es **dormir y darse un baño**. La eficacia del consejo es evidente. Es profundamente cristiano comprender que para remediar un mal espiritual a veces resulta necesario un alivio corporal. Desde que Dios se ha hecho Hombre, y por tanto ha asumido un cuerpo, el mundo material ha superado la separación entre materia y espíritu.

Un prejuicio muy difundido es que la visión cristiana del hombre se basa sobre la oposición entre alma y

cuerpo, y este último sería siempre visto como una carga u obstáculo para la vida espiritual. En realidad, el humanismo cristiano considera que la persona (alma y cuerpo) resulta completamente *espiritualizada* cuando busca la unión con Dios. Usando palabras de san Pablo, existe un cuerpo animal y un cuerpo espiritual, y nosotros no moriremos, sino que seremos transformados, porque es necesario que este cuerpo corruptible se vista de incorruptibilidad, que este cuerpo mortal se vista de inmortalidad.

«Nadie considere extraño tomar un médico del cuerpo como guía para una enfermedad espiritual», afirma santo Tomás Moro, reafirmando el pensamiento de su homónimo medieval: «El cuerpo y el alma están tan estrechamente unidos que juntos forman una sola persona, y así el malestar de uno de los dos genera en ocasiones el malestar de ambos. Por

tanto, aconsejaría a todos que, ante cualquier enfermedad del cuerpo, se confiesen y que busquen un buen médico espiritual para la salud del alma; asimismo, aconsejo que para algunas enfermedades del alma, además del médico espiritual, se busque el consejo del médico del cuerpo».

A través de estos cinco remedios se realiza la promesa divina y humana de Jesús: «Vosotros estaréis tristes, pero vuestra tristeza se transformará en alegría».

*Conferencia de Carlo de Marchi,
vicario de la región de Italia Centro-Sur,
pronunciada en un Congreso
Eclesial en Florencia (Italia).*

[opusdei.org/es-ec/article/los-5-remedios-
contra-la-tristeza/](https://opusdei.org/es-ec/article/los-5-remedios-
contra-la-tristeza/) (02/02/2026)