7. La tristezza

In questa nuova catechesi papa Francesco ha parlato della tristezza, "un abbattimento dell’animo, un’afflizione costante che impedisce all'uomo di provare gioia per la propria esistenza".

07/02/2024

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Nel nostro itinerario di catechesi sui vizi e le virtù, oggi ci soffermiamo su un vizio piuttosto brutto, la *tristezza*, intesa come un abbattimento

dell’animo, un’afflizione costante che impedisce all’uomo di provare gioia per la propria esistenza.

Anzitutto bisogna notare che, a proposito della tristezza, i Padri avevano elaborato un’importante distinzione. Vi è infatti una tristezza che conviene alla vita cristiana e che con la grazia di Dio si muta in gioia: questa, ovviamente, non va respinta e fa parte del cammino di conversione. Ma vi è anche una seconda figura di tristezza che *si insinua nell’anima e che la prostra in uno stato di abbattimento*: è questo secondo genere di tristezza che deve essere combattuto risolutamente e con tutta forza, perché essa viene dal Maligno. Questa distinzione la troviamo anche in San Paolo, che scrivendo ai Corinzi dice così: «La tristezza secondo Dio produce un pentimento irrevocabile che porta alla salvezza, mentre la tristezza del

mondo produce la morte» (*2 Cor* 7,10).

C'è dunque una tristezza amica, che ci porta alla salvezza. Pensiamo al figlio prodigo della parabola: quando tocca il fondo della sua degenerazione prova grande amarezza, e questa lo spinge a rientrare in sé stesso e a decidere di tornare a casa di suo padre (cfr *Lc* 15,11-20). È una grazia gemere sui propri peccati, ricordarsi dello stato di grazia da cui siamo decaduti, piangere perché abbiamo perduto la purezza in cui Dio ci ha sognati.

Ma c'è una seconda tristezza, che invece è *una malattia dell'anima*. Nasce nel cuore dell'uomo quando svanisce un desiderio o una speranza. Qui possiamo fare riferimento al racconto dei discepoli di Emmaus. Quei due discepoli se ne vanno da Gerusalemme con il cuore deluso, e allo sconosciuto che a un

certo punto li affianca confidano: «Noi speravamo che fosse lui – cioè Gesù – a liberare Israele» (*Lc* 24,21). La dinamica della tristezza è legata all'*esperienza della perdita*. Nel cuore dell'uomo nascono speranze che vengono a volte deluse. Può essere il desiderio di possedere una cosa che invece non si riesce ad ottenere; ma anche qualcosa di importante, come una perdita affettiva. Quando questo capita, è come se il cuore dell'uomo cadesse in un precipizio, e i sentimenti che prova sono scoraggiamento, debolezza di spirito, depressione, angoscia. Tutti attraversiamo prove che generano in noi tristezza, perché la vita ci fa concepire sogni che poi vanno in frantumi. In questa situazione, qualcuno, dopo un tempo di turbamento, si affida alla speranza; ma altri si crogiolano nella malinconia, permettendo che essa incancrenisca il cuore. Si sente piacere in questo? Vedete: la tristezza

è come *il piacere del non piacere*; è come prendere una caramella amara, senza zucchero, cattiva, e succhiare quella caramella. La tristezza è un piacere del non piacere.

Il monaco Evagrio racconta che tutti i vizi hanno di mira un piacere, per quanto effimero esso possa essere, mentre la tristezza gode del contrario: del *cullarsi in un dolore senza fine*. Certi lutti protratti, dove una persona continua ad allargare il vuoto di chi non c'è più, non sono propri della vita nello Spirito. Certe amarezze rancorose, per cui una persona ha sempre in mente una rivendicazione che le fa assumere le vesti della vittima, non producono in noi una vita sana, e tanto meno cristiana. C'è qualcosa nel passato di tutti che dev'essere guarito. La tristezza, da emozione naturale può trasformarsi in uno stato d'animo malvagio.

È un demone subdolo, quello della tristezza. I padri del deserto lo descrivevano come un verme del cuore, che erode e svuota chi l'ha ospitato. Questa immagine è bella, ci fa capire. E allora che cosa devo fare quando sono triste? Fermarti e vedere: questa è una tristezza buona? È una tristezza non buona? E reagire secondo la natura della tristezza. Non dimenticatevi che la tristezza può essere una cosa molto brutta che ci porta al pessimismo, ci porta a un egoismo che difficilmente guarisce.

Fratelli e sorelle, dobbiamo stare attenti a questa tristezza e pensare che Gesù ci porta la gioia della risurrezione. Per quanto la vita possa essere piena di contraddizioni, di desideri sconfitti, di sogni irrealizzati, di amicizie perdute, grazie alla risurrezione di Gesù possiamo credere che *tutto sarà salvato*. Gesù non è risorto solo per

sé stesso, ma anche per noi, per *riscattare tutte le felicità* che nella nostra vita sono rimaste incompiute. La fede scaccia la paura, e la risurrezione di Cristo rimuove la tristezza come la pietra dal sepolcro. Ogni giorno del cristiano è un esercizio di risurrezione. Georges Bernanos, nel suo celebre romanzo *Diario di un curato di campagna*, così fa dire al parroco di Torcy: «La Chiesa dispone della gioia, di tutta quella gioia che è riservata a questo triste mondo. Ciò che avete fatto contro di lei, lo avete fatto contro la gioia». E un altro scrittore francese, León Bloy, ci ha lasciato quella stupenda frase: «Non c'è che una tristezza, [...] quella di non essere santi». Che lo Spirito di Gesù risorto ci aiuti a vincere la tristezza con la santità.

Copyright © Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana

Papa Francesco

https://www.vatican.va/content/francesco/it/audiences/2024/documents/20240207-udienza-generale.html

pdf | documento generato automaticamente da https://opusdei.org/it-ch/article/7-la-tristezza/ (12/12/2025)