

# Os 5 remédios contra a tristeza

Os santos, que desfrutaram dum especial amizade com Jesus, também experimentaram a tristeza. Por isso, é bom conhecer os remédios que sugerem para recuperar a alegria própria do cristão.

02/02/2020

Cada um de nós passou por dias tristes, dias em que não se consegue superar um certo peso interior que contamina o ânimo e dificulta as relações com os outros. Existirá

alguma estratégia para superar o mau humor e recuperar o sorriso? S. Tomás de Aquino propõe cinco remédios de surpreendente eficácia contra a tristeza.

**1. O primeiro remédio é concedermos-nos uma satisfação.** É como se, sete séculos atrás, o famoso teólogo tivesse intuído a ideia, hoje tão difundida, de que o chocolate é antidepressivo. Talvez pareça uma ideia materialista, mas é evidente que um dia cheio de amarguras pode acabar bem, com uma boa cerveja. É difícil demonstrar que algo deste estilo seja contrário ao Evangelho: sabemos que o Senhor participava com gosto em banquetes e festas e, tanto antes como depois da Ressurreição, desfrutou com gosto das coisas belas da vida. Até mesmo um Salmo afirma que o vinho alegra o coração do homem (embora se deva esclarecer que a Bíblia condena claramente as bebedeiras).

## **2. O segundo remédio é o choro.**

Muitas vezes, um momento de melancolia é mais duro se não se consegue encontrar uma via de escape, parecendo até que a amargura se acumula, a ponto de impedir levar a cabo a tarefa mais simples. O choro é uma linguagem, um modo de expressar e desfazer o nó de uma dor que às vezes nos pode asfixiar. Jesus também chorou. E o Papa Francisco assinala que «certas realidades da vida só se veem com olhos que foram limpos pelas lágrimas. Convido cada um de vós a perguntar-se: “Eu aprendi a chorar?”».

## **3. O terceiro remédio é a compaixão dos amigos.** Vem-me à cabeça a personagem do amigo de Renzo, no famoso livro *Os noivos*, de Alessandro Manzoni, que numa grande casa desabitada por causa da peste vão repassando as grandes desgraças que atingiram a sua

família. «São factos horríveis, que jamais imaginaria chegar a ver; coisas que tiram a alegria para toda a vida; mas falar delas com os amigos é um alívio». Para se acreditar nisso tem de se experimentar. Quando uma pessoa se sente triste, tende a ver tudo cinzento. Nessas ocasiões é muito eficaz abrir a alma com uma pessoa amiga. Às vezes basta uma mensagem ou um telefonema breve, e o panorama fica novamente iluminado.

**4. O quarto remédio contra a tristeza é a contemplação da verdade, do *fulgor veritatis* de que fala Santo Agostinho.** Contemplar o fulgor das coisas, na natureza ou numa obra de arte, ouvir música, surpreender-se com a beleza duma paisagem... pode ser um bálsamo eficaz contra a tristeza. Poucos dias depois do falecimento de um amigo que estimava muito, um crítico literário tinha de falar sobre a

aventura em Tolkien. Começou assim: «Falar de coisas belas diante de pessoas interessadas é para mim um verdadeiro consolo...».

**5. O quinto remédio proposto por S. Tomás** é aquele que talvez menos esperássemos de um mestre medieval. O teólogo afirma que um remédio ótimo contra a tristeza é **dormir e tomar um bom banho**. A eficácia do conselho é evidente. É profundamente cristão compreender que, para remediar um mal espiritual, por vezes é necessário um alívio corporal. Desde que Deus se fez Homem, e portanto assumiu um corpo, o mundo material superou a separação entre matéria e espírito.

Um preconceito muito difundido é que a visão cristã do homem se baseia na oposição entre alma e corpo, e este último seria visto sempre como um fardo ou obstáculo para a vida espiritual. Na realidade,

o humanismo cristão considera que a pessoa (alma e corpo) é completamente *espiritualizada* quando busca a união com Deus. Usando palavras de S. Paulo, existe um corpo animal e um corpo espiritual, e nós não morreremos, mas seremos transformados, porque é necessário que este corpo corruptível se vista de incorruptibilidade, que este corpo se vista de imortalidade.

«Ninguém considere estranho recorrer a um médico do corpo como conselheiro para uma enfermidade espiritual», afirma S. Tomás More, reafirmando o pensamento do seu homónimo medieval: «O corpo e a alma estão tão intimamente unidos que juntos formam uma só pessoa, e assim o mal-estar de um deles gera por vezes o mal-estar de ambos. Portanto, aconselharia a todos que, perante qualquer enfermidade do corpo, se confessem e busquem um

bom médico espiritual para a saúde da alma; do mesmo modo, aconselho que para algumas doenças da alma, além do médico espiritual, se procure o conselho do médico do corpo».

Através destes cinco remédios realiza-se a promessa divina e humana de Jesus: «Vós estais tristes, mas a vossa tristeza transformar-se-á em alegria».

*Conferência de Carlo Marchi, vigário da região de Itália Centro-Sul, proferida num Congresso Eclesial em Florença (Itália).*

---