Cómo sanar la tristeza

P. Adolfo Güémez, L.C.

Es claro que la tristeza nos atañe a todos. Hombres y mujeres, pobres y ricos, viejos y niños. ¡Todos, alguna vez, nos podemos ver inundados por este sentimiento!

La tristeza es un dolor interno causado por la ausencia de un bien. Cuando, por ejemplo, a un niño se le cae la paleta, enseguida llora, porque ha perdido este bien. O si el novio termina a la novia, ésta se sume en la tristeza por haber perdido esta relación que consideraba un bien. Y lo mismo ante una enfermedad, el viaje de un ser querido o, más grave aún, la muerte.

Antes de continuar quiero dejar clara una cosa: estar triste no es sinónimo de estar deprimido. La depresión conlleva tristeza, pero no sólo eso. En la depresión la autoestima de la persona está por los suelos, no siente ilusión por nada, ni por el mismo hecho de superar esta tristeza, y, además, es incapaz de tomar decisiones por sí misma de una manera constante.

Volviendo al tema, lo primero que hay que hacer frente a la tristeza es asumirla.

A veces creemos que no nos merecemos estar tristes. Vemos todo lo que tenemos, lo que somos… y pensamos que no tenemos derecho a entristecernos.

Pero los sentimientos las más de las veces no los escogemos, simplemente se nos vienen. Y si son negativos, el primer paso para superarlos es aceptar que los tengo.

Lo segundo es aprender a conocernos.

Es muy importante ser capaces de descubrir y de describir lo que sentimos. Si ante la pregunta «¿Cómo estás?», no sabes explicarte, necesitas trabajar en tu introspección.

Y ahora sí, estamos preparados para expresar la tristeza. No temas hacerlo. Callar una emoción no la hará necesariamente desaparecer.

No compartir tu tristeza, es como dejar dentro de tu alma un veneno que poco a poco la va a carcomer hasta llegar a destruirla del todo.

Según Santo Tomás de Aquino, hay **cinco recetas** para superar la tristeza:

1. Haz algo bueno y que te guste: cuando estés triste, no dejes de consentirte. Toma un chocolate, ve una película, haz ejercicio, sal a una fiesta, escribe tus recuerdos positivos, etc.

2. El llanto: el mismo San Agustín cuenta que cuando se dolía de la muerte de su amigo, sólo en los gemidos y en las lágrimas hallaba algún descanso. Llorar no es malo si la causa que lo suscita es grave. No se trata de un llanto descontrolado, sino proporcional a la causa

de la tristeza. No es lo mismo llorar porque perdí un partido, que porque ha muerto un familiar.

3. La compasión: comparte con tus amigos la tristeza. Ella es como un peso que nos abruma y, por eso, cuando sentimos que hay otros brazos cargándola, su peso se aligera.
Además, cuando alguien me muestra compasión, es porque me ama, y esto hace que la tristeza sea más llevadera.

4. El sueño y el agua: ¡Vaya que es cierto! Cuando estamos tristes, una buena ducha nos reanima. Nos ayuda a retomar energías. A tener más clara la mente para tomar decisiones.
Y el sueño, ¡ni se diga! Como dice San Ambrosio: «el sueño restablece los miembros debilitados para el trabajo, alivia las mentes fatigadas y libera a los angustiados de su pena».
Así que un poco de agua y unas buenas horas para descansar, pueden ser también un remedio que ayude a mitigar la tristeza.

5. El encuentro con Dios en la oración: no hay nadie que nos entienda mejor que Dios. Y por eso el mejor remedio siempre será el encuentro con Él.
Acude al Sagrario, pídele explicaciones –¡sí se vale hacerlo–, no como alguien que exige, sino como un hijo que no entiende. Cuéntale tus penas, y abre los oídos de tu corazón para escuchar lo que Él te quiera decir.