

Voz del Papa  
Vencer la tristeza  
José Martínez Colín

### **1) Para saber**

"La Iglesia dispone de la alegría, de toda esa alegría que está reservada a este triste mundo. Lo que han hecho contra ella, lo han hecho contra la alegría". El Papa Francisco citó esta frase de Georges Bernanos, de su novela *Diario de un cura rural*, para reflexionar sobre el vicio de la tristeza: la aflicción constante que impide al ser humano experimentar alegría por su propia existencia.

Es preciso distinguir dos clases de tristeza como señala san Pablo: «La tristeza que proviene de Dios produce un arrepentimiento que lleva a la salvación y no se debe lamentar; en cambio, la tristeza del mundo produce la muerte.» (2 Cor 7,10). En la primera se llora por los pecados porque se ha perdido la pureza con la que Dios nos soñó. Entonces se convierte en alegría por alcanzar la conversión. Es la del hijo pródigo que al sentir amargura, decide volver a la casa de su padre. Pero la segunda postra al hombre en el abatimiento del ánimo, se experimenta depresión, angustia, que hay que combatir porque viene del Maligno.

### **2) Para pensar**

En el corazón del ser humano nacen esperanzas que a veces se ven defraudadas. Aunque es natural la tristeza ante la pérdida de algo querido, no por ello la vida pierde sentido. Importa tener claro una jerarquía de valores, para que una derrota no nos destruya.

Un famoso jugador de fútbol americano ha mostrado cómo su fe lo sostiene en momentos difíciles. Se trata de Brock Purdy, mariscal de campo del equipo de San Francisco, quien jugó el Super Bowl, este año. En una entrevista, que le hicieron antes del partido, Brock declaró que es fácil perderse en los deseos de ganar y en querer ser amado por tus compañeros y por todos. Pero rezar cada día le recuerda que ya tiene lo que necesita, tiene a Dios. En concreto, dijo que el Salmo 23, le habla de cómo el Señor es su Pastor y nada le falta; Dios nunca le falla.

Algo que sorprendió en la entrevista es que Purdy dijo que no reza para ganar, o tener grandes jugadas, sino para no perder la paz y tener firmeza: "Para que el Espíritu Santo me acompañe y me guíe, que me permita pensar claramente". Purdy se describe como un seguidor de Jesús: "Creo que Jesucristo descendió, murió por mis pecados y resucitó

(...) Creo eso. No es sólo una historia de cuento de hadas. Es real. Y me permite mantenerme sensato y real con la vida”.

### **3) Para vivir**

Todos pasamos por pérdidas que nos ponen tristes. El peligro está en que la tristeza, una emoción natural, se convierta en un estado de ánimo maligno, como un gusano del corazón que roe y vacía, y caiga el corazón en un precipicio. Por ejemplo, agrandando el vacío de quien ya no está, adoptando el papel de víctima. Y ello no produce una vida sana, y menos aún cristiana, dice el Papa. Habrá que saber detectar la tristeza mala e impedir el pesimismo o el egoísmo que difícilmente se cura.

Por muchas contradicciones, sueños no realizados o amistades perdidas que haya, se puede conservar la paz y alegría gracias a la resurrección de Jesús, que quitó la tristeza como a la piedra del sepulcro y rescató todas las felicidades que no se realizaron en nuestras vidas. El Papa terminó citando al escritor francés, León Bloy: "No hay más que una tristeza, (...) la de no ser santos".

José Martínez Colín es sacerdote, Ingeniero (UNAM) y Doctor en Filosofía (Universidad de Navarra).  
([articulosdog@gmail.com](mailto:articulosdog@gmail.com))