



Balta Lelija

6 de marzo de 2023  
ITINERARIO CUARESIMAL  
Día 13: “La lucha contra la tristeza”

En nuestro itinerario cuaresmal, continuamos hoy con la lucha contra los vicios, que hace parte de la vía purgativa. En esta ocasión, nos enfocaremos en el vicio de la “tristitia”; es decir, la tristeza.

## 6. Lucha contra la tristeza

*“Aparta de ti la tristeza –dice el sabio Ben Sirá–, pues la tristeza ha perdido a muchos, de ella no se saca ningún provecho” (Sir 30,23).*

Podemos definir a la “tristitia” como una tristeza desordenada, a diferencia de aquella “tristeza de cara a Dios” que podemos sentir, por ejemplo, por nuestros pecados y que nos lleva a una conversión más profunda (cf. 2Cor 7,10), o la tristeza por la muerte de un ser querido, o incluso una “tristeza santa”, como la que sentía San Francisco de Asís al constatar que “el amor no es amado”, como él lo expresa.

*“La tristeza desordenada y nociva, la melancolía –sea como fuere que haya entrado en nosotros–, aleja nuestro corazón del estado de pureza, lo constriñe y debilita las fuerzas del alma hasta su raíz. Impide que el corazón se llene de serenidad interior en la oración. Impide que uno sea equilibrado y afable en el trato con el prójimo. Hace que uno cumpla sus obligaciones de mala gana y que no sea receptivo a ningún buen consejo. Puede incluso llevar a la desesperación” (Juan Casiano).*

*“Como la polilla en el vestido o la carcoma en la madera, así la tristeza hace daño al corazón” (Prov 25,20).*

La tristeza desordenada puede surgir a consecuencia de un anhelo insatisfecho, de un deseo que no se hizo realidad, o también puede asaltarnos de repente y abatirnos, o se trata de un estado de melancolía generalizado.

En todo caso, jamás debemos dejarnos llevar por ella, porque acarrea cosas aún peores: *“La tristeza ha perdido a muchos.”* Esto significa que los ha hundido en graves pecados. Por eso algunos maestros de la vida espiritual la describen como “guarida del diablo”. Y es que, en medio de la oscuridad y confusión provocadas por la tristeza, el diablo puede hacer de las suyas con facilidad. Éste es el estado de ánimo que él espera para atacar al alma con todo tipo de tentaciones.

San Francisco de Asís decía a este respecto: *“El demonio se complace mucho cuando encuentra triste el corazón del hombre, porque entonces le resulta fácil ya sea sumirlo en desesperación, o infundirle nuevamente el deseo hacia los placeres y goces mundanos.”*

Cuando una persona se deja llevar por la melancolía, las tentaciones de impureza la atacarán con más facilidad. San Gregorio nos lo explica así: *“El alma no puede estar sin ninguna satisfacción. O bien la busca en lo bajo y en lo vil, o en lo noble y elevado. Por tanto, si ya no encuentra gozo en las cosas celestiales, el demonio, que conoce tan bien nuestra inclinación natural, le ofrece cosas sensuales e indecorosas, y la persuade de que por medio de estos placeres sensuales podrá aliviar su tristeza.”*

También San Pablo nos advierte, exhortándonos a vigilar, “no sea que brote alguna raíz amarga y os perturbe y llegue a contagiar a muchos” (Hb 12,15).

La razón por la que la Sagrada Escritura y los maestros de la vida espiritual nos advierten tanto de la tristeza es precisamente porque ella es fuente de incontables males y pecados. Es también por eso que el diablo hace todo lo posible por llevarnos a un estado de ánimo melancólico, porque sabe que entonces podrá fácilmente precipitarnos en el pecado.

Entonces, la lucha contra la tristeza es igual de importante que el combate contra todos los otros vicios mencionados, porque ella “nos hace apáticos, impacientes, duros, llenos de resentimiento y aflicción infructuosa, perdidamente desesperados” (Juan Casiano).

Como en toda lucha, lo primero que precisamos es la decisión de no dejarnos llevar por la “tristeza mundana”, detrás de la cual acecha un demonio, si es que no es él mismo quien la ha provocado. Es necesario renunciar en el Nombre del Señor a todos estos estados de ánimo, invocar al Espíritu Santo, dedicarse a la Sagrada Escritura y a la oración...

Si nos dirigimos sinceramente al Señor y renunciamos a todo egoísmo y al desordenado amor propio, que a menudo se relacionan con esta tristeza, entonces volverá a brillar la luz en nuestras almas.

Un último remedio espiritual que aconseja Juan Casiano es el de pensar en la esperanza de nuestro futuro eterno y mirar hacia la dicha que nos espera. Su consejo es que nos enfoquemos en lo que es eterno y tiene futuro: en el más allá. Esto es lo que debemos tener en vista constantemente, con alegría y sin desfallecer.