

Els 5 remeis contra la tristesa

Tothom ha experimentat dies tristos, en els quals no podem superar una certa fatiga interior que contamina cada estat d'ànim i dificulta les relacions. Hi ha algun truc per superar el mal humor i recuperar el somriure? Sant Tomàs d'Aquino proposa 5 remeis contra la tristesa de sorprenent eficàcia.

28/01/2022

1.-El primer remei és **un plaer qualsevol**. És com si el filòsof i teòleg de fa set segles hagués endevinat la idea molt estesa que la xocolata és un antidepressiu. Pot semblar un punt de vista materialista, però és obvi que un dia ple d'amargor recupera alguns punts gràcies a una cervesa. Que es tracti d'un materialisme incompatible amb l'Evangeli hauria de ser provat: sabem que el Senyor va participar amb plaer en dinars i banquets, abans i després de la resurrecció i va gaudir de moltes coses belles de la vida. Fins i tot un salm diu que el vi alegra el cor de l'home (però potser caldria dir clarament que la Bíblia condemna l'embriaguesa).

2.-La segona solució proposada per sant Tomàs és **plorar**. Sovint, un moment de malenconia és més dur si no es troba una manera de desfogar-se, i és com si l'amargor s'acumulés fins que es fa difícil fer qualsevol

cosa. El plor és un llenguatge, una manera d'expressar i deslligar el nus d'un dolor que de vegades és sufocant. Fins i tot Jesús va plorar. I el Papa Francesc assenyala que "certes realitats de la vida només es veuen amb els ulls netejats per les llàgrimes. Convido cada un de vosaltres a què es demani: He après a plorar?".

3.-El tercer remei és **la compassió dels amics**. Recordo l'amic de Renzo que, cap al final de la novel·la *Els promesos*, li diu sobre els greus mals que van afectar la seva família, en una gran casa deshabitada per la plaga de la pesta: "coses dolentes fill, diu l'amic, coses que mai no hauria cregut veure, coses que treuen l'alegria per a tota la vida; però, parlar-ne amb els amics, no obstant això, és un alleujament". Quan hom se sent una mica fluix i tendeix a veure-ho tot de color gris, és molt eficaç fer un gest d'obertura cap a

algun amic o conegut. De vegades, només cal un missatge, una trucada breu encara que sigui per explicar o escoltar un amic i el panorama s'aclareix.

4.-El quart remei contra la tristesa és **la contemplació de la veritat**, el *veritatis fulgor* de què sant Agustí parla. Contemplar l'esplendor de les coses, la natura, les obres d'art, escoltar música, sorprendre's davant la bellesa d'un paisatge pot ser un bàlsam eficaç contra la tristesa. És el comentari d'un crític literari uns dies després de viure un dol greu, el qual havia estat convidat a donar una conferència sobre el tema de l'aventura en Tolkien: "Parlar de coses belles a persones interessades ha estat un autèntic alleujament."

5.-El cinquè remei proposat per sant Tomàs és potser menys del que es podria esperar d'un mestre de l'edat mitjana. El filòsof i teòleg afirma que,

de fet, uns remeis excel·lents contra la tristesa són **dormir i banyar-se**. L'eficàcia d'aquest remei és evident. És profundament cristià entendre que per a remeiar un mal espiritual sigui útil alleujar el cos. Des que Déu es va fer home, i s'ha encarnat en un cos, el món material ha superat la separació entre la matèria i l'esperit.

[Descarrega't la imatge](#)

Un prejudici estès, però, és que la visió cristiana de l'home es basa en l'oposició entre l'ànima i el cos, on aquest últim sempre seria vist com una càrrega o un obstacle per a la "vida espiritual". De fet, l'humanisme cristià considera que la persona (cos i ànima) és totalment "espiritualitzat" quan busca la unió amb Déu. En paraules de sant Pau hi ha un cos natural i un cos espiritual, i nosaltres no morim sinó que serem tots transformats, perquè cal que aquest cos corruptible sigui revestit

d'incorruptibilitat, que aquest cos mortal revestit d'immortalitat.

"Ningú consideri una raresa aconsellar algú que en una malaltia espiritual prengui com a guia un metge del cos", escriu sant Tomàs Moro, en el que sembla una paràfrasi de l'ensenyament del seu homònim medieval: "Ja que el cos i l'ànima estan tan units, que tots dos fan una sola persona, la distensió d'un dels dos genera la distensió d'ambdós. Per tant, així com recomanaria a tothom, en qualsevol malaltia del cos, confessar-se i buscar un bon metge espiritual per a la salut de la seva ànima, insto a prendre en certes malalties de l'ànima, a més de les recomanacions del metge espiritual, el consell del metge del cos".

Fins i tot a través d'aquests 5 remeis ens realitza la promesa humana i divina de Jesús: Vosaltres estareu

tristos, però la vostra tristesa
esdevindrà en joia.

*Conferència de Carlo de Marchi, vicari
de la regió d'Itàlia Centre-Sud,
pronunciada en un Congrés Eclesial a
Florència (Itàlia).*

pdf | document generat
automàticament des de [https://
dev.opusdei.org/ca/article/els-5-remeis-
contra-la-tristesa/](https://dev.opusdei.org/ca/article/els-5-remeis-contra-la-tristesa/) (06/08/2025)