

I 5 rimedi contro la tristezza di san Tommaso d'Aquino

Don Carlo De Marchi raccoglie e spiega i 5 rimedi contro la tristezza pensati da san Tommaso d'Aquino.

28/01/2020

Ognuno ha esperienza di giornate tristi, nella quali non riesco a superare una certa pesantezza interiore che inquina ogni stato d'animo e intralcia le relazioni. Esiste qualche trucco per superare il

malumore e recuperare il sorriso?
San Tommaso d'Aquino propone
cinque rimedi di sorprendente
efficacia contro la tristezza.

**Il primo rimedio contro la
tristezza per san Tommaso è un
qualsiasi piacere.**

È come se il teologo di sette secoli fa
avesse intuito l'idea oggi assai diffusa
che il cioccolato sia antidepressivo.
Può sembrare una visione
materialista, ma è evidente che una
giornata carica di amarezze recupera
parecchi punti grazie a una birra.
Che questo sia un materialismo
incompatibile con il Vangelo è tutto
da dimostrare: sappiamo che il
Signore ha partecipato con piacere a
pranzi e banchetti, prima e dopo la
risurrezione e ha apprezzato tante
cose belle della vita.

Anche un Salmo afferma che *il vino
allietta il cuore dell'uomo* (ma forse
conviene precisare che la Bibbia

condanna chiaramente l'ubriachezza).

Il secondo rimedio proposto da san Tommaso è il pianto.

Spesso un momento di malinconia è più duro se non si riesce a trovare uno sfogo, ed è come se l'amarezza si accumulasse fino a rendere difficile fare alcunché. Il pianto è un linguaggio, un modo di esprimere e di sciogliere il nodo di un dolore che a volte risulta soffocante. Anche Gesù ha pianto. E papa Francesco osserva che “certe realtà della vita si vedono soltanto con gli occhi puliti dalle lacrime. Invito ciascuno di voi a domandarsi: io ho imparato a piangere?”.

Il terzo rimedio è la compassione degli amici.

Viene in mente l'amico di Renzo che, verso la fine dei *Promessi sposi*, gli racconta le gravi sventure che hanno

colpito la sua famiglia, in una grande casa resa disabitata dalla peste: “Son cose brutte, disse l’amico, cose che non si sarebbe mai creduto di vedere; cose da levarvi l’allegria per tutta la vita; ma però, a parlarne tra amici, è un sollievo”. Provare per credere: quando ci si sente un po’ giù e si tende a vedere tutto grigio, è molto efficace fare un gesto di apertura nei confronti di qualche amico o conoscente. A volte basta un messaggio, una breve telefonata anche solo per raccontare o ascoltare un amico e il panorama si rischiara.

Il quarto rimedio contro la tristezza è la contemplazione della verità, del *fulgor veritatis* di cui parla sant’Agostino.

Contemplare lo splendore delle cose, la natura, un’opera d’arte, ascoltare musica, sorprendersi per la bellezza di un paesaggio può essere un efficacissimo balsamo contro la

tristezza. È il commento di un critico letterario che, pochi giorni dopo aver vissuto un grave lutto, era stato invitato a tenere una conferenza sul tema dell'avventura in Tolkien: “Parlare di cose belle di fronte a persone interessate è stato un vero sollievo”.

Il quinto rimedio proposto da san Tommaso è quello che forse meno ci si aspetterebbe da un maestro medioevale.

Il teologo afferma infatti che un ottimo rimedio contro la tristezza è dormire e fare un bagno. Ma l'efficacia del consiglio è evidente. È profondamente cristiano intendere che per rimediare un male spirituale sia utile un sollievo corporale. Da quando Dio si è fatto Uomo, e ha assunto cioè un corpo, in tutto il mondo materiale è stata superata la separazione tra materia e spirito.

Un pregiudizio diffuso, invece, è che la visione cristiana dell'uomo si basi sull'opposizione tra anima e corpo, dove quest'ultimo sarebbe sempre visto come un fardello o un ostacolo per la "vita spirituale". In realtà l'umanesimo cristiano considera che la persona (anima e corpo) viene interamente "spiritualizzata" quando cerca l'unione con Dio. Per dirla con san Paolo esiste un *corpo animale e un corpo spirituale*, e noi non moriremo, ma tutti saremo trasformati, perché è necessario che questo corpo corruttibile si vesta d'incorruttibilità e questo corpo mortale si vesta d'immortalità.

“Nessuno consideri una stranezza consigliare di prendere come guida un medico del corpo in una malattia spirituale”, afferma san Thomas More, in quella che sembra una parafrasi dell'insegnamento del suo omonimo medioevale: “dal momento che corpo e anima sono talmente

stretti e uniti insieme che tutt'e due fanno una sola persona, la distensione di uno dei due genera talvolta la distensione di ambedue. Perciò, come consiglierei a ciascuno, in qualsiasi malattia del corpo, di confessarsi e di cercare da un buon medico spirituale la salute sicura della sua anima, così talvolta io esorto a prendersi in certe malattie dell'anima, oltre al medico spirituale, il consiglio del medico del corpo”.

Anche attraverso questi cinque rimedi si realizza la promessa umana e divina di Gesù: *Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia.*

Nell'ambito del Convegno Ecclesiale Nazionale di Firenze, don Carlo De Marchi, vicario dell'Opus Dei per l'Italia Centro-Sud, ha scritto questo

articolo sui 5 rimedi contro la
tristezza proposti da san Tommaso
d'Aquino.

pdf | documento generato
automaticamente da [https://
dev.opusdei.org/it/article/i-5-rimedi-
contro-la-tristezza/](https://dev.opusdei.org/it/article/i-5-rimedi-contro-la-tristezza/) (05/08/2025)