



# La Tristeza

mi vieja conocida

Ana María Castellón Chiriboga

## La tristeza: Mi vieja conocida

*"Viene a mí, avanza  
viene tan despacio  
viene en una danza  
leve del espacio."*

*Oh Melancolía- Silvio Rodríguez*

Llevo algunas horas sentada en silencio, sola, sin saber por dónde empezar. Me he propuesto escribir sobre la tristeza, mi vieja conocida. No entiendo porqué me cuesta tanto hablar de ella si nos conocemos tan bien. Le he dedicado muchas horas de mi vida (más de las que me hubiera gustado) y otras tantas me las ha robado ella, sin pedir permiso. Me he puesto a desempolvar poemas, canciones, dibujos, cartas...en su momento pintaba, escribía o cantaba para desahogarme, luego guardaba las lágrimas y el arte en el último cajón de la cómoda en mi cuarto, creyendo que quedarían ahí sepultadas para siempre. Pero hoy he decidido volver a abrir el cajón y, con él, abrir también mi alma. Lo siento como una necesidad y también como un mandato divino. Es que esta tarde estuve contemplando las estaciones del *Vía Crucis*. Me he detenido, despacio, a ver las lágrimas del crucificado y su silencio me ha invitado a hablar. Supongo que Él no ha tenido tiempo de pintarlo, de escribirlo o de cantarlo, así que esa parte del trabajo me la dejó a mí.

Quizás la dificultad para hablar de la tristeza radica en que, cuando no se la aborda desde la teoría, sino desde la experiencia, duele. Se rompe la barrera espacio-tiempo y se clava en el alma como si el dolor fuera actual. Y no sólo duele lo que pasó sino también todo lo que se dejó de lado, lo que no fue, lo que no se vio por quedarse estancado. Duele la soledad y la indiferencia.

No es la primera vez que intento abordar este tema y ponerlo en palabras. Hoy mismo he abierto un montón de archivos en los que alguna vez intenté plasmar algo sobre mi sentimiento de pena, de rechazo, de llanto....casi todos han quedado a medias, el dolor no me ha dejado terminar.

Ahora que me atrevo a abrir el cajón y el alma, quiero acercarme a mi vieja conocida sin miedo, siguiendo la voz de Jesús que, desde la Cruz me asegura que, aunque no lo haya sentido, Él ha estado siempre ahí, al lado mío, doliéndose por los dos, cayéndose y levantándose conmigo, acompañándome en silencio, esperándome, sosteniéndome.

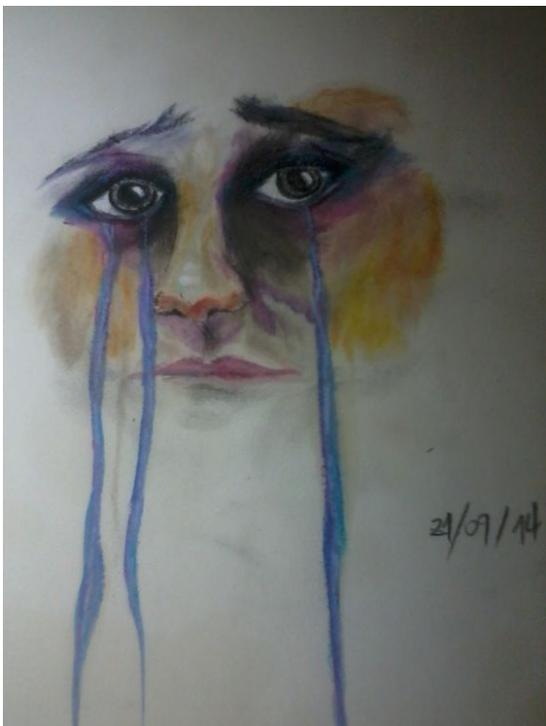


### **Mi vieja conocida**

¿Cuándo se instaló la tristeza en mi vida? La llamo mi vieja conocida porque está conmigo desde niña. Creo que tenía seis años el día en que empecé a llorar. No tenía motivos, sólo era una sensación que me aplastaba la garganta y a la que yo llamaba "*las angustias*". Si me preguntaban el motivo de mi llanto o de mi miedo, decía que era culpa de *las angustias* que no me dejaban respirar y me taladraban la cabeza con ideas de muerte. Con el paso de los años entendí que las famosas *angustias* es lo que se puede catalogar como ataques de pánico. Mi mamá me repetía siempre que dependía de mí

hacer de *las angustias* grandes o chiquitas, pero en realidad nunca supe cómo se hacía eso.

Pienso que *las angustias* tienen mucho que ver con mi personalidad. Indudablemente soy de esas personas a las que llaman de “humor melancólico” o “hipersensibles”. La tristeza y la melancolía me han acompañado siempre, aunque en ciertos momentos se han agudizado. Es como una enfermedad crónica que tiene sus picos agudos y sus temporadas de calma. Todos pasamos por penas a lo largo de la vida, no en vano se habla del *valle de lágrimas*. Es normal, es parte de nuestra condición humana. Sólo el hombre es capaz de romper a llorar y limpiar el alma con sus lágrimas. El llanto es la expresión que une la corporeidad con el alma. La tristeza no es mala. Es simplemente un sentimiento. Sentimiento necesario para descargar, desahogar, unir, compadecer, comprender... Lo malo está cuando empieza a embotar la cabeza y el corazón y en vez de descargar, carga; en lugar de desahogar, ahoga; no une, divide; para no compadecer, victimiza; y enreda para no dejar entender.



Tengo que aclarar que no me he pasado la vida llorando. Disfruto mucho de la naturaleza, la música, la buena compañía y el chocolate. Trato de sonreír siempre y

vestirme de colores vivos. Sin embargo hay temporadas en las que los colores se apagan, siento como si tuviera una nube negra metida en la cabeza y, definitivamente, es algo que no depende de mí. Es verdad que *mis angustias* me acompañan desde pequeña, sin embargo llegó un momento en mi vida en el que empezaron a desbordarse. Después de varios años de aparente calma y estabilidad, estando a la mitad de mi carrera como músico, una mañana amanecí con mucho dolor en la mano derecha. Parecía una tendinitis y el médico que me vio le echó la culpa a alguna mala posición en el piano. Después de un mes de rehabilitación y de dejar de tocar mi instrumento, el dolor se extendió hasta el hombro y comenzó también a molestarme en la mano izquierda. Fue cuestión de semanas el quedarme con ambos brazos en cabestrillo. No podía usar mis manos para nada, ni siquiera para las cosas más simples como peinarme, o llevarme una cuchara a la boca para comer. Empecé a sentirme inútil. A los 21 años me encontré con la carrera universitaria frustrada y sin poder hacer lo que más disfrutaba: tocar el piano, pintar, escribir... El cuadro se completó cuando me dieron un diagnóstico difícil de entender, al que los entendidos han llamado Fibromialgia y que me acompañará el resto de mi vida.

Las angustias, que llevaban unos cuantos años sin dar señales de vida, regresaron con todas sus fuerzas. De nuevo tenía miedo de todo, sensación de ahogo, insomnio, náusea, lloraba sin motivo y con mucha frecuencia. Fue entonces cuando conocí su verdadero nombre: *ansiedad*, así como también su apellido: *Trastorno depresivo mayor*.

Con la sentencia del psiquiatra comencé a conocer todos los colores y tamaños de pastillas. Me volví una experta en ansiolíticos, antidepresivos y antipsicóticos. No estoy en contra de la medicación cuando se trata de trastornos que requieren un componente externo para equilibrar el funcionamiento bioquímico, pero me opongo radicalmente al uso indiscriminado de psicotrópicos, que lo que hacen es amortiguar las sensaciones y adormecer la voluntad. Es verdad que las pastillas estabilizaban mi estado de ánimo, sin embargo nunca encontré alguna capaz de devolverme la sonrisa. Mi cuerpo necesitaba dosis cada vez mayores, lo que me provocaba mucho sueño y me llevaba a desconectar de la realidad. Cada pastilla tenía un efecto secundario, para el cual había

que tomar algún otro remedio. Los sentidos se me empezaron a apagar y los sentimientos se fueron disipando poco a poco. Es verdad, llegó un punto en el que la medicación logró que ya no sienta tristeza. El problema fue que dejé de sentir también todo lo demás. Me convertí en una especie de robot, bastante funcional, pero indolente. Así como ya no sentía dolor, tampoco era capaz de sentir alegría, ternura o compasión.

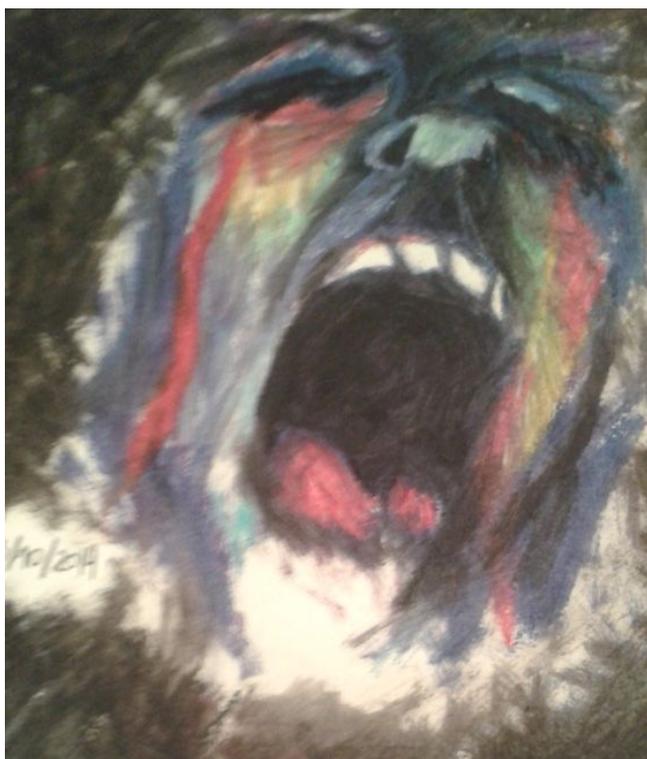


### **Algunos datos sobre la tristeza**

Es imposible poner en palabras el dolor y el sufrimiento. Además, no quiero enredarme en mi historia, sino más bien encararla para compartir las herramientas que me han permitido sacar el velo que cubre a la tristeza.

Es mucho lo que he aprendido en los últimos años junto a mi vieja conocida. Varias veces he sentido que nos despedíamos y que no la volvería a ver. De hecho, han pasado largas temporadas en que no me ha molestado. Pero siempre vuelve. Al principio me angustiaba mucho con cada nueva recaída. No entendía cómo, después de haber estado tan bien y tan feliz durante un tiempo, podía volver a hundirme en lo más oscuro del hueco. Además, cada retorno parece más duro que el anterior. Cada vez que regresa, me envuelve tanto que parece que no voy a volver a salir. Esto se da porque cuando la tristeza se instala, le quita su puesto a la esperanza.

Creo que es momento de aclarar porqué “las angustias” se exponen en plural y no en singular. Desde pequeña podría haber dicho “tengo angustia”, pero de cierto modo intuía que no se trataba de una sensación única, sino de algo que venía en combo. Es que la tristeza no suele llegar sola. Junto a ella se encuentra siempre la soledad, el miedo, la incertidumbre, la desesperanza, la ira y la culpa. Por si fuera poco, a medida que va ganando terreno puede abrir la puerta a la autoagresión y las ideas de muerte y suicidio.



Antes pensaba que la tristeza era una cuestión meramente psicológica, sin embargo, la experiencia me va confirmando la unidad en medio de la multidimensionalidad de nuestra naturaleza. El **tomar contacto con mi cuerpo** me ha mostrado que la tristeza tiene componentes bioquímicos que causan ciertos síntomas (disminución de ritmo cardiaco; frío; falta de apetito o, por el contrario, ansiedad por la comida; insomnio o hipersomnias; dolor musculoesquelético; jaquecas; fatiga, etc.). El cuerpo, de una u otra manera, siempre termina gritando lo que carga el alma.

Además, el mundo de las sensaciones abre la puerta de **lo espiritual**, por lo que la sensación constante de melancolía, da paso a la opresión de ciertos espíritus que quieren quitarnos la libertad para amar y la capacidad de disfrutar. Sin ser una experta en lo que a se refiere a espíritus, no me da miedo hacer esta afirmación, principalmente por dos motivos: en primer lugar, lo he visto en varias personas que, tras ser liberadas en nombre de Jesús, recuperan la alegría; además, he constatado en mí misma cómo la acción de la gracia (por medio de los sacramentos- Confesión y Eucaristía-, de la oración y ciertos sacramentales) disipan el llanto e incluso los síntomas físicos causados por una aparente depresión, sin necesidad de hacer un proceso psicológico para liberarse de la amargura.

### **Cómo actúa la tristeza**

Normalmente la tristeza no aparece de repente. En algunos casos suelen haber causas o desencadenantes que dan paso a esta sensación, mientras que en otros, es como una semillita que va echando raíces y creciendo en silencio.

Como ya dije, la tristeza **quita el espacio a la esperanza**. Quien está triste no suele ver la luz al final del túnel. Es un sentimiento tan envolvente que ciega a lo bueno, a lo bello, a lo único. El Catecismo de la Iglesia nos dice que “la esperanza corresponde al anhelo de felicidad puesto por Dios en el corazón de todo hombre” (CIC, 1818) además “es la virtud teologal por la que aspiramos al Reino de los cielos y a la vida eterna como felicidad nuestra, poniendo nuestra confianza en las promesas de Cristo y apoyándonos no en nuestras fuerzas, sino en los auxilios de la gracia del Espíritu Santo” (CIC 1817). De lo cual podemos deducir, que quien pierde la esperanza deja de confiar en Dios y en su gracia, no es capaz de disfrutar de la compañía y los bienes de su Padre, sino que se instala como el hermano del hijo pródigo que, viviendo en la casa se olvidó de su condición de hijo (Cfr. Lc 15, 28-30). Es así que nos encontramos con muchas personas con una aparente vida espiritual, pero que viven amargadas y envueltas en sus propias penas. Van a la iglesia a llorar en lugar de disfrutar de la compañía del Señor. Con esto no quiero decir que no se pueda llorar en el templo. El problema está cuando nos sumergimos en el propio dolor y no alzamos a ver al “Varón de dolores” (Is 53, 3) que

está en la Cruz, esperando para llorar con nosotros. Es que Dios sabe de lágrimas, no sólo por haberlas creado, sino también por haberlas llorado. Cristo ha asumido nuestra condición humana y ha experimentado el llanto (Jn 11, 35; Lc 19, 41; Heb 5, 7). Jesús sabe lo que es el llanto. Él llora por nosotros y quiere llorar con nosotros. No sólo eso, sino que también nos ofrece siempre la esperanza de la resurrección junto con la bienaventuranza del consuelo. *“Dichosos los que lloran porque serán consolados”* (Mt 5, 4).

Cerrarse al consuelo y a la esperanza hace que la tristeza nos hunda por medio de la **victimización**. El sentimiento de tristeza va llevando a una actitud egocéntrica que no permite ver más allá del propio dolor. Hace que uno se sienta el ser más sufriente del mundo y reclame la atención y el consuelo por parte de los demás, sin encontrarlo nunca en nadie. El sentimiento de víctima es una de las trampas que tiende la tristeza para envolvernos y no dejarnos salir adelante. Quien está todo el tiempo viéndose al ombligo no sabe dónde poner el pie para dar el siguiente paso.

Con la tristeza aparece también la **culpa**. No es raro que quien está triste se sienta culpable de estar así, principalmente cuando no encuentra razones que justifiquen su sensación. La culpa siempre es veneno para el alma. Alguna vez escribí que es el alimento del miedo, ya que éste la necesita para crecer. *Culpa que nace de la tristeza y genera más culpa; culpables que la provocan y, libres ellos de culpa, ni siquiera se disculpan; espiral de culpas que no acaba, que hunde y agota. ¡Qué cansancio y cuánta culpa!*

La tristeza es bastante comodona y le gusta instalarse en el alma. Por eso necesita del **miedo**, pues éste paraliza y no permite actuar, no deja tomar medidas ni poner los medios para evitar estancarse. Bien dice el dicho que “más vale malo conocido que bueno por conocer”. Para los que tenemos a la tristeza como vieja conocida, resulta más fácil quedarnos con ella que abrirnos a nuevas experiencias de gozo. Muchas veces entramos en una espiral de melancolía de la que, consciente o inconscientemente, no queremos salir.

El resultado de la tristeza repercute necesariamente en una **baja autoestima**. Quien está triste se siente inútil e incapaz de salir de este círculo vicioso, le parece que la vida no tiene sentido y que carece de la voluntad necesaria para salir adelante.



### **Contra la tristeza**

Santo Tomás de Aquino propone 5 remedios contra la tristeza (*Suma teológica - Parte I-IIae - Cuestión 38*): 1. concederse algún placer; 2. Llorar y desahogarse; 3. Buscar el consuelo de los amigos; 4. Contemplar la verdad; 5. Dormir y darse un baño. Además de estos consejos tan humanos y sobrenaturales, (con los cuales concuerdo absolutamente), me atrevo a agregar algunas sugerencias que, en mi experiencia, sirven para salir adelante en los momentos de depresión.

El primer paso para desterrar la amargura del alma consiste en **querer** deshacerse de ella. No hay nada más molesto para quién está triste que le digan que ponga de parte, sobre todo porque la voluntad se encuentra debilitada. Sin embargo, no se trata de realizar algo heroico, sino que basta el simple acto de voluntad que consiste en tener el deseo de salir adelante.

Lo siguiente es **pedir ayuda**. Como vimos, la esperanza es la virtud que combate a la tristeza y ésta es una virtud teologal, (por lo tanto infusa) de modo que tenemos que pedir ayuda, en primer lugar a Dios, para que el Espíritu Santo aumente esta virtud que recibimos en el bautismo y nos de la fortaleza para luchar y no dejarnos hundir. Además, es necesario pedir ayuda a los demás. **De la tristeza no se puede salir solo**. Hay que evitar la victimización, pero es importante tener una persona de confianza a quien poder presentarle el estado de nuestra alma, con toda sencillez. No se trata de buscar consuelo ni consejo, sino de dejarse envolver por el cariño y cuidado de quienes nos aman. Hay que **evitar la soledad** cuando nos encontramos tristes, pues el espíritu propio suele ser mala compañía en esos momentos. Siempre es mejor salir, buscar la conversación de un amigo, la presencia de un familiar o entregarse a alguien que se sienta abandonado. Además, si la tristeza es recurrente o permanente, es necesaria la intervención profesional de quien pueda orientarnos de manera objetiva por medio de la **terapia psicológica**, además de una correcta **dirección espiritual**.

Otro medio importante es **despertar los sentidos**. Como vimos, la tristeza embota y adormece los sentidos, haciéndonos perder contacto con la realidad. Es muy importante encontrar algo que nos sirva de *cable-tierra*, y nos devuelva al contacto con el mundo que nos rodea. Aproximarse a **la naturaleza** siempre ayuda. Es bueno tener un lugar tranquilo donde los árboles, el mar o el viento nos reciban con los brazos abiertos y limpios para poder desahogar y respirar nuevamente. El día que Dios me ayudó a desterrar el dominio de la depresión sobre mí, recuerdo que lo primero que vi fue el color de las hojas de un árbol. Me impresionó tanto ver los distintos tonos de verde colgando de las ramas, que empecé a reír y a llorar de la alegría por volver a ver la vida a color. Es importante que cada persona descubra cuál es el sentido que se convertirá en su aliado. Con lo que me ocurrió viendo el árbol, yo descubrí que el mío era la vista. Cuando me veo envuelta por la tristeza, lo primero que dejo de observar son los colores. De manera que, en mi caso, la herramienta que uso es la pintura. La observación que se requiere para hacer un cuadro hace que ponga mi atención en los distintos tonos y matices, concentrándome así en la belleza que está en lo que me rodea. Esto mismo se puede hacer con cualquiera de los sentidos: saborear despacio algo que

nos gusta, escuchar música de la que disfrutamos, oler un aroma agradable, acariciar a mi mascota, etc.

Asimismo es muy importante **tomar contacto con el cuerpo**. El ejercicio físico es imprescindible porque contrarresta las alteraciones neuronales que ocasionan la depresión, ayuda a liberar sustancias químicas que devuelven la sensación de bienestar y mejora el estado de ánimo, disminuyendo la ansiedad. Además, tener el cuerpo como aliado ayuda a prevenir futuras recaídas, pues a medida que nos conocemos, empezamos a identificar los síntomas de la depresión y podemos poner los medios antes de que ésta se manifieste (por ejemplo, si notamos que estamos durmiendo más de lo normal, nos falta apetito, etc.). **Moverse** es importante. Cuando estamos mal, hay que evitar a toda costa quedarse en posición horizontal, la cama y la televisión no son buenas compañías en los momentos de bajón.

Otro punto clave es **sonreír**, aunque cueste. No se trata de ponerse una careta falsa y fingir que todo está bien, sino de encontrar motivos que despierten en nosotros sentimientos de ternura, de manera que ésta se refleje en nuestra sonrisa.

**Tener un sentido** hacia el cuál dirigirse es también clave para salir adelante en los momentos difíciles. Poder entregarnos a algo o alguien fuera de nosotros mismos nos ayuda a trascender y a encontrar nuestro lugar en el mundo, o por lo menos nos mantiene ocupados mientras lo encontramos.

**La oración** es otro medio imprescindible para salir del estado de tristeza. Lo dice el apóstol Santiago en su carta: *“¿Está triste alguno de ustedes? ¡ore!”* (Sant. 5, 13). El simple hecho de estar frente al Señor en el Santísimo o de alzar la vista hacia Él y compartirle nuestras penas ya las hace más llevaderas. *“Descargad en Él todo vuestro agobio, porque Él cuida de vosotros”* (1Pe. 5, 7). Jesús nos invita a unir nuestra soledad a la suya, nuestras lágrimas a su llanto, nuestro dolor a su pasión. *“Vengan a mí los que están cansados y agobiados, que yo los aliviaré”* (Mt 11, 28). Cuando nos encontramos en este estado, es importante que la oración no sea una súplica ensimismada, ya que

corremos el peligro de buscar respuestas, refugio o consuelo prescindiendo de Dios. Si vamos a la oración y salimos más tristes de lo que llegamos, quiere decir que en lugar de tener la vista en el Señor y en sus llagas, la tuvimos en nosotros mismos y en nuestras penas. Existen distintas formas de oración, entre ellas, San Ignacio recomienda la alabanza para combatir la desolación. La recitación de salmos, oraciones como el *Magnificar* o el *Benedictus*, cantar, danzar, alzar las manos o cualquier manifestación que nos lleve a elevar el espíritu para alabar al Señor, evita que el espíritu de tristeza se instale en el alma.

La pieza clave para sobreponerse a la tristeza es **amar y dejarse amar**. La razón de esto es que nuestra esencia es el amor. Cuando nos abrimos a amar y nos entregamos a los demás, descubrimos nuestra verdadera vocación y ahondamos en la invitación de Jesús cuando nos dijo que quería que su alegría esté en nosotros y que nuestra alegría sea plena (Cfr. Jn 15, 11). La entrega a los demás no debe tener como fin acabar con nuestro sufrimiento, sino **hacer felices a los demás**. Sólo así, la felicidad llegará a nosotros como consecuencia, sin haber sido buscada. Siempre podemos entregarnos para realizar una obra de misericordia, hacer un favor a quien nos lo pide, jugar con unos niños, escuchar a quién lo necesita, etc. Salir de nosotros mismo, evita que la tristeza nos enrede y nos encierre. Del mismo modo, **sentirnos amados** nos saca del abismo de soledad que causa la tristeza. Tenemos que aprender a recibir el amor que llega a nosotros por medio de la creación, de los demás y del Señor que nos asegura “eres precioso para mí, de gran valor y yo te amo” (Is 43, 4)

Por último, en los momentos de mayor susceptibilidad, tenemos que **ser pacientes** y **evitar enredarnos**. El sufrimiento va a llegar, muchas veces sin poder evitarlo, es entonces cuando hay que vivirlo en profundidad, con la esperanza de que Dios nos sacará victoriosos de él: “*Después de sufrir un poco, Él mismo os restablecerá, os afianzará, os robustecerá y os consolidará*” (1Pe. 5, 10). Cuando es de noche y está oscuro no se ve el camino. En los momentos de tristeza y soledad no tiene sentido buscar soluciones o tomar decisiones importantes, hay que esperar a que amanezca para ver con claridad. En esos momentos **no hace falta llenarse de preguntas ni de**

**respuestas, sino sólo de amor.** La clave está en aprender a salir de nosotros mismos y no hacernos mucho caso, aceptar nuestra condición y esperar a que las nubes pasen para volver a ver el sol. Los momentos de desolación son crisol para el alma, son las oportunidades para poner el amor en práctica, para vernos tal cual somos, sin añadidos y aceptar nuestra condición. Es entonces cuando palpamos nuestra pequeñez y podemos acercarnos con la confianza de la pecadora para entregarle a Jesús lo único que tenemos: lágrimas que limpien sus pies (Cfr. Lc 7, 35-50). Él no nos pide más, no nos exige lo que no podemos darle, sólo quiere que nos postremos ante Él, le llenemos de besos y le demos nuestro llanto. A Jesús no le interesan los fariseos que pueden ofrecerle grandes banquetes, sino los pequeños que reconocen su vacío y aman mucho, porque en su pequeñez y en su nada se han visto amados y compadecidos (Cfr. Lc 7, 44-48). De este modo Dios toma en sus manos nuestro dolor mientras dice: *“También ustedes ahora están tristes, pero yo los volveré a ver y tendrán una alegría que nadie les podrá quitar”* (Jn. 16, 22)



### **Mi piedra de tropiezo o mi trampolín al cielo**

Decía Dostoievski, *“Sólo temo una cosa, no ser digno de mi sufrimiento”*. Tengo sobre mi velador un libro autografiado que se titula *“¿Se puede aprender a sufrir?”*. La primera

página ya afirma que sí y yo soy testigo de ello. No solamente se puede aprender a sufrir, sino que, en palabras de V. Frankl *“El sufrimiento hace al ser humano más lúcido y al mundo más diáfano. Esto se llama crecer. Sufrir significa obrar. Pero significa también crecer y madurar.”* Ahora que me atrevo a contar mi historia en libertad y mirar hacia atrás me doy cuenta cuánto he crecido y cuánto me queda por crecer. **La tristeza me ha abierto el camino de la escucha, de la espera y de la misericordia con los demás y conmigo misma.**

Siempre consideré al sufrimiento que me ha causado la depresión como mi piedra de tropiezo; como ese obstáculo que, al impedirme ser feliz, no me permitía acercarme a Dios. Pasé años peleando contra mi vieja conocida y lo único que logré fue terminar agotada y sin ganas de seguir luchando. Me ha costado mucho entender y aceptar que la Cruz es necesaria para la redención. Me ha costado más aún entender y aceptar que mi Cruz, escondida en cada lágrima, es necesaria para mi redención. Esto no quiere decir que me deje vencer por la desolación, por el contrario, cada vez que viene **me da la oportunidad de poner todos los medios para seguir avanzando, para unirme más a Dios y caminar hacia la santidad.** Pienso que quizás, como san Pablo, yo también *“tengo una espina en la carne”* (2Cor. 12, 7) que se clava con fuerza cada vez que me siento triste y es entonces cuando puedo apropiarme de las palabras que el apóstol recibió del Señor: *“Te basta mi gracia: la fuerza se realiza en la debilidad”* (2Cor. 12, 9)

Me sorprendí mucho con la respuesta de mi director espiritual en una ocasión en que le abrí el alma para contarle la oscuridad en que me encontraba. En lugar de aconsejarme, me felicitó por experimentar ese vacío, pues, me explicó que sólo bajando al fondo podría vaciarme de todo para verme a mí misma. Entendí entonces que, cuando uno mira dentro de un pozo todo está oscuro y sucio, pero si uno se atreve a meter el balde vacío hasta el fondo, puede sacar el agua viva de la que habló Cristo a la samaritana (Cfr. Jn 4, 14). La tristeza se enfrenta viviéndola, la soledad se enfrenta estando solo, el silencio se enfrenta sin ruidos. En esos momentos, en que lo que más buscamos son seguridades y consuelos, hay que atreverse a dejar los lamentos, las

excusas y las razones. No buscar refugios ni respuestas, sino soltar y descubrir la verdadera vida, la fuerza que Dios tiene para mí, el amor con que me ama, la cruz y el dolor que son parte de mi propio ser y que tengo que aprender a amar y a abrazar como Él las abraza en mí, porque sólo “*cuando soy débil soy fuerte*” (2Cor, 12, 12).

Qué consuelo me ha dado encontrar que grandes santos como Teresita de Jesús, Ignacio de Loyola, Juan de la Cruz, Juana Francisca de Chantal o el Cura de Ars experimentaron estados de melancolía profunda, y que éste fue su impulso para escribir, ayudar a otros y buscar una mayor unión con Cristo. Hay una carta de la Madre Teresa a un sacerdote que, personalmente me ha dado muchas luces. En ella, la santa muestra que ella también vive en oscuridad y, desde su vivencia escribe:

*“...de ahí, ese terrible vacío que usted experimenta. Dios no puede colmar lo que está lleno, sólo puede llenar lo vacío – la pobreza profunda – y su «sí» es el comienzo, el empezar a vaciarse. Realmente el asunto no está en cuánto tenemos que dar, sino en cuan vacíos estemos, de modo que le podamos recibir plenamente en nuestra vida, dejándole vivir su vida en nosotros. Él, hoy, quiere revivir en usted su completa sumisión a su Padre; permítale hacerlo.*

*Lo que importa no es lo que usted sienta, sino lo que Él siente en usted. Aparte los ojos de sí mismo y gócese de no tener nada – de que usted no es nada – de que no puede hacer nada. Dele a Jesús una gran sonrisa, cada vez que su nada le asuste. Esta es la pobreza de Jesús. Tanto usted como yo debemos permitirle vivir en nosotros y, a través de nosotros, en el mundo. (...) Dígale «soy tuyo» y si me hicieras pedacitos, cada pedazo sería solamente y todo tuyo.”*

La clave no se encuentra, por tanto, en luchar contra la tristeza, ni tampoco en entregarse a ella, sino en abordarla con amor, como Jesús abrazó la Cruz, entendiendo que es un trampolín para llegar al Cielo. Sólo así el dolor transforma, trasciende, redime.

### **Causa nostrae laetitiae**

No puedo acabar sin mencionar a Mamá María. Ella, que ha sido invocada por la Iglesia como “causa de nuestra alegría”, ha estado a mi lado en los momentos más oscuros, repitiéndome que por cada lágrima mía Ella ha derramado dos. La Madre del consuelo, es quien nos levanta y nos abraza en medio del dolor. Podría escribir otro documento entero sobre Ella y su amparo en los momentos de tristeza, pero me limito a hacer la

invitación para que cada uno se acerque confiadamente y tenga su propia experiencia de consolución bajo su manto.

En el siguiente link se puede encontrar la novena a la Virgen de la Sonrisa, devoción que libró a Santa Teresita de su melancolía y que ayuda a quienes se encuentran tristes y agobiados:

<https://drive.google.com/file/d/0B47mKQPelkEbcDlOOWVWN2YzS28/view>

***Ana María Castellón Chiriboga***