



Vizio: TRISTEZZA

Secondo la Chiesa orientale la tristezza è l'ottavo vizio capitale, cioè l'ottavo "pensiero malvagio" collegato alla pigrizia, all'avarizia, all'ira e all'invidia. L'eremita greco Evagrio Pontico (sec. IV) dice che è la peggiore delle passioni interiori perché spegne completamente l'amore ed è un impedimento per ogni bene. La tristezza non compare nell'elenco dei vizi capitali della tradizione latina, che tende a fare della tristezza una parte dell'accidia o ad identificarla con essa, collegandola anche all'ira e all'invidia.

La tristezza è lo stato d'animo di chi ha lo sguardo rivolto su se stesso, invece la gioia è il sentimento di chi tiene lo sguardo rivolto su Dio e sugli altri. L'uomo, nella sua condizione paradisiaca, non conosceva la tristezza che è entrata nel mondo per mezzo del peccato. Infatti, la tristezza è il risultato di tutti i peccati.

1. TRISTEZZA SECONDO DIO

L'apostolo Paolo invita a discernere una «tristezza secondo il mondo», viziosa, ed un'altra «secondo Dio», virtuosa (2 Cor 7,10): "**Perché la tristezza secondo Dio produce un ravvedimento che porta alla salvezza, del quale non c'è mai da pentirsi; ma la tristezza del mondo produce la morte.**"

2. TRISTEZZA SECONDO IL MONDO

La nostra epoca esalta e loda la tristezza e la malinconia nelle varie forme d'arte, letteratura, cinema, musica, ecc. L'atmosfera culturale e massmediatica in cui viviamo ci invita al pessimismo, a lamentarci di questo e quello, insomma a vedere più il male che il bene.

CAUSE: frustrazione di un desiderio o la perdita di un possesso, abbattimento di fronte ai no, alle contrarietà della vita.

Il triste si atteggia a vittima ed è del tutto indifferente ai problemi degli altri.

Il primo uomo triste è Caino

La tristezza è generata da un rapporto sbagliato con il tempo

Il triste non vive l'oggi, ma idealizza o rimpiange il passato oppure si proietta in un futuro che non esiste, spostando la felicità in un altrove irraggiungibile.

COME COMBATTERE LA TRISTEZZA:

- **Avere in antipatia la tristezza.**
- **Sdrammatizzare la realtà.**
- **Sorridere di se stessi.**
- **Coltivare amicizie che "fanno sorridere il cuore" (non isolarsi) e amare**
- **Pregare regolarmente e guardare le cose dalla prospettiva di Gesù.**

VIRTU' DA ESERCITARE: la GIOIA