

El lado positivo de la melancolía



Normalmente, a ninguno de nosotros le gusta sentirse triste, pesaroso o deprimido. Generalmente preferimos la luz del sol a la oscuridad, la jovialidad a la melancolía. Por eso, casi siempre hacemos todo lo que podemos para distraernos de la melancolía, para dejar los pesares y la tristeza acorralados. Tendemos a escaparnos de esos sentimientos que hay en nosotros y nos ponen tristes o nos asustan.

Por eso, generalmente, pensamos en la melancolía y sus hijos (tristeza, nostalgia de lo tenebroso, soledad, depresión, sentimientos de fracaso, sentimientos de pesar, intimaciones de nuestra propia moralidad, sensación de omisión en vida, temor de lo que yace en los oscuros rincones de nuestras mentes y abatimiento del alma) como algo negativo. Pero estos sentimientos tienen sus lados positivos. Dicho simplemente, ayudan a mantenernos en contacto con esas partes de nuestra alma a las que normalmente no prestamos atención. Nuestras almas son profundas y complejas, y tratar de oír lo que nos están diciendo implica escucharlas en cada estado de nuestras vidas, incluso -y a veces especialmente- cuando nos sentimos tristes y de mal humor. En tristeza, melancolía y temor, el alma nos dice cosas que normalmente rehusamos oír. De ahí que es importante examinar el lado positivo de la melancolía.

Desgraciadamente, hoy es común ver la tristeza y pesadumbre de alma como una falta de salud, como una deficiencia en nuestra vitalidad, como una situación malsana. Eso es desgraciado y miope. Por ejemplo, en muchos libros sobre medicina del medievo y del renacimiento, la melancolía era vista como un don para el alma, algo por lo que uno necesitaba pasar, en ciertos momentos de su vida, con el

fin de llegar a una salud y plenitud más profundas. Esto, por supuesto, no se refiere a la depresión clínica, verdadera falta de salud, sino a todas esas otras depresiones que nos arrastran hacia adentro y hacia abajo. ¿Por qué necesitamos pasar por la melancolía para llegar a la plenitud?

Thomas Moore, que escribe con profunda visión sobre cómo necesitamos aprender a escuchar más cuidadosamente los impulsos y necesidades de nuestras almas, ofrece esta visión. “La depresión nos da valiosas cualidades que necesitamos para ser plenamente humanos. Nos da peso cuando somos demasiado leves respecto a nuestras vidas. Ofrece un punto de gravedad. Fue asociada con el plomo y se dijo que era pesada. También nos da años para que crezcamos apropiadamente y no pretende ser más joven que nosotros. Nos hace crecer y nos da la clase de emoción y carácter que necesitamos para tratar de la seriedad de la vida. En clásicas imágenes del renacimiento, encontradas en antiguos textos de medicina y colecciones de remedios, la depresión es una anciana que lleva un sombrero de ancha montura, en las sombras, y va cogiéndose la cabeza en sus manos”.

Milan Kundera, el escritor checo, en su clásica novela “La insoportable levedad del ser”, se hace eco de lo que Moore dice. Su heroína, Teresa, lucha por estar en paz con la vida cuando no es difícil, cuando hay demasiada levedad, luz de sol y, aparentemente, despreocupación; cuando está vacía del tipo de ansiedades que dan indicio de oscuridad y mortalidad. Así, ella siempre siente la necesidad de gravedad, alguna pesadumbre que señale que la vida es algo más que el simple presente que florece de salud y confort. Para ella, la levedad se equipara a la superficialidad.

En muchas culturas y sin duda en todas las grandes religiones del mundo, los periodos de melancolía y tristeza son considerados como el necesario camino que uno tiene que recorrer para mantener la salud de uno y llegar a la plenitud. En verdad, ¿no es eso en el Cristianismo parte de la verdadera esencia de pasar por el misterio pascual? El mismo Jesús, cuando se preparaba para efectuar el último sacrificio por amor, tuvo que aceptar penosamente que no había más camino al Domingo de Pascua que no lo envolviera la oscuridad del Viernes Santo. El Viernes Santo fue malo y largo antes de que fuera bueno; o, al menos, así parece desde fuera. La melancolía, la tristeza, y la pesadumbre de alma parecen en su mayor parte lo mismo.

Así, ¿cómo podríamos mirar los periodos de tristeza y pesadumbre de nuestras vidas? ¿Cómo podríamos tratar de la melancolía y sus hijos?

Primero, es importante ver la melancolía (en cualquiera de sus formas) como algo normal y saludable en nuestras vidas. La pesadumbre de alma no es necesariamente un indicio de que hay algo perjudicial dentro de nosotros. Más bien, en condiciones normales, es la misma alma que requiere nuestra atención, que pide ser oída, que trata de cimentarnos de alguna manera más profunda e intenta, como dice Moore, envejecernos adecuadamente. Pero, para que esto suceda, necesitamos resistir a dos tentaciones opuestas, a saber, distraernos de la tristeza o condescender a ella. ¿Cómo hacemos eso? James Hillman nos da este aviso: ¿Qué hacer con la pesadumbre de alma? “Ponla en una maleta y cárgala contigo”. Guárdala cerrada, pero contenida. Asegúrate de que permanece disponible, pero no le dejes tomar posesión de ti.

Esta es la secular formulación para el desafío de Jesús: Si quieres ser discípulo mío, carga con tu cruz cada día y sígueme.

Ron Rolheiser (Trad. Benjamín Elcano)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/el-lado-positivo-de-la-melancolia