



# La Santa Sede

---

PAPA FRANCESCO

**UDIENZA GENERALE**

*Aula Paolo VI*

*Mercoledì, 7 febbraio 2024*

**[[Multimedia](#)]**

---

Il testo qui di seguito include anche parti non lette che sono date ugualmente come pronunciate.

**Catechesi. I vizi e le virtù. 7. *La tristezza***

*Cari fratelli e sorelle, buongiorno!*

Nel nostro itinerario di catechesi sui vizi e le virtù, oggi ci soffermiamo su un vizio piuttosto brutto, la *tristezza*, intesa come un abbattimento dell'animo, un'afflizione costante che impedisce all'uomo di provare gioia per la propria esistenza.

Anzitutto bisogna notare che, a proposito della tristezza, i Padri avevano elaborato un'importante distinzione. Vi è infatti una tristezza che conviene alla vita cristiana e che con la grazia di Dio si muta in gioia: questa, ovviamente, non va respinta e fa parte del cammino di conversione. Ma vi è anche una seconda figura di tristezza che *si insinua nell'anima e che la prostra in uno stato di abbattimento*: è questo secondo genere di tristezza che deve essere combattuto risolutamente e con tutta forza, perché essa viene dal Maligno. Questa distinzione la troviamo anche in San Paolo, che scrivendo ai Corinzi dice così: «La tristezza secondo Dio produce un pentimento irrevocabile che porta alla salvezza, mentre la tristezza del mondo produce la morte» (2 Cor 7,10).

C'è dunque una tristezza amica, che ci porta alla salvezza. Pensiamo al figlio prodigo della parabola: quando tocca il fondo della sua degenerazione prova grande amarezza, e questa lo spinge a rientrare in sé stesso e a decidere di tornare a casa di suo padre (cfr Lc 15,11-20). È una grazia gemere sui propri peccati, ricordarsi dello stato di grazia da cui siamo decaduti, piangere perché abbiamo perduto la purezza in cui Dio ci ha sognati.

Ma c'è una seconda tristezza, che invece è *una malattia dell'anima*. Nasce nel cuore dell'uomo quando svanisce un desiderio o una speranza. Qui possiamo fare riferimento al racconto dei discepoli di Emmaus. Quei due discepoli se ne vanno da Gerusalemme con il cuore deluso, e allo sconosciuto che a un certo punto li affianca confidano: «Noi speravamo che fosse lui – cioè Gesù – a liberare Israele» (Lc 24,21). La dinamica della tristezza è legata all'*esperienza della perdita*. Nel cuore dell'uomo nascono speranze che vengono a volte deluse. Può essere il desiderio di possedere una cosa che invece non si riesce ad ottenere; ma anche qualcosa di importante, come una perdita affettiva. Quando questo capita, è come se il cuore dell'uomo cadesse in un precipizio, e i sentimenti che prova sono scoraggiamento, debolezza di spirito, depressione, angoscia. Tutti attraversiamo prove che generano in noi tristezza, perché la vita ci fa concepire sogni che poi vanno in frantumi. In questa situazione, qualcuno, dopo un tempo di turbamento, si affida alla speranza; ma altri si crogiolano nella malinconia, permettendo che essa incancrenisca il cuore. Si sente piacere in questo? Vedete: la tristezza è come *il piacere del non piacere*; è come prendere una caramella amara, senza zucchero, cattiva, e succhiare quella caramella. La tristezza è un piacere del non piacere.

Il monaco Evagrio racconta che tutti i vizi hanno di mira un piacere, per quanto effimero esso possa essere, mentre la tristezza gode del contrario: del *cullarsi in un dolore senza fine*. Certi lutti protratti, dove una persona continua ad allargare il vuoto di chi non c'è più, non sono propri della vita nello Spirito. Certe amarezze rancorose, per cui una persona ha sempre in mente una rivendicazione che le fa assumere le vesti della vittima, non producono in noi una vita sana, e tanto meno cristiana. C'è qualcosa nel passato di tutti che dev'essere guarito. La tristezza, da emozione naturale può trasformarsi in uno stato d'animo malvagio.

È un demone subdolo, quello della tristezza. I padri del deserto lo descrivevano come un verme del cuore, che erode e svuota chi l'ha ospitato. Questa immagine è bella, ci fa capire. E allora che cosa devo fare quando sono triste? Fermarti e vedere: questa è una tristezza buona? È una tristezza non buona? E reagire secondo la natura della tristezza. Non dimenticatevi che la tristezza può essere una cosa molto brutta che ci porta al pessimismo, ci porta a un egoismo che difficilmente guarisce.

Fratelli e sorelle, dobbiamo stare attenti a questa tristezza e pensare che Gesù ci porta la gioia della risurrezione. Per quanto la vita possa essere piena di contraddizioni, di desideri sconfitti, di sogni irrealizzati, di amicizie perdute, grazie alla risurrezione di Gesù possiamo credere che *tutto sarà salvato*. Gesù non è risorto solo per sé stesso, ma anche per noi, per *riscattare tutte le felicità*

che nella nostra vita sono rimaste incompiute. La fede scaccia la paura, e la risurrezione di Cristo rimuove la tristezza come la pietra dal sepolcro. Ogni giorno del cristiano è un esercizio di risurrezione. Georges Bernanos, nel suo celebre romanzo *Diario di un curato di campagna*, così fa dire al parroco di Torcy: «La Chiesa dispone della gioia, di tutta quella gioia che è riservata a questo triste mondo. Ciò che avete fatto contro di lei, lo avete fatto contro la gioia». E un altro scrittore francese, León Bloy, ci ha lasciato quella stupenda frase: «Non c'è che una tristezza, [...] quella di non essere santi». Che lo Spirito di Gesù risorto ci aiuti a vincere la tristezza con la santità.

---

## Saluti

Je salue cordialement les pèlerins de langue française en particulier les collégiens et lycéens venus de France. Frères et sœurs, que l'Esprit de Jésus aide toutes les personnes plongées dans une solitude profonde et dans la nuit du désespoir à vaincre la tristesse par la joie de la résurrection. Que Dieu vous bénisse !

*[Saluto cordialmente i pellegrini di lingua francese. Fratelli e sorelle, lo Spirito di Gesù aiuti tutte le persone immerse in una profonda solitudine e nella notte della disperazione a vincere la tristezza con la gioia della risurrezione. Dio vi benedica!]*

I extend a warm welcome to the English-speaking pilgrims and visitors taking part in today's Audience, especially the groups from England, Denmark, Malta and the United States of America. Upon all of you, and upon your families, I invoke the joy and peace of our Lord Jesus Christ. God bless you!

*[Do il benvenuto a tutti i pellegrini di lingua inglese, specialmente ai gruppi provenienti da Inghilterra, Danimarca, Malta e Stati Uniti d'America. Su tutti voi e sulle vostre famiglie invoco la gioia e la pace del Signore nostro Gesù Cristo. Dio vi benedica!]*

Liebe Brüder und Schwestern deutscher Sprache, nehmen wir im Kampf gegen die Traurigkeit vertrauensvoll Zuflucht zum Heiligen Geist, dem höchsten Tröster. Er befreit uns von der Einsamkeit, indem er in unsere Herzen die Liebe Gottes eingießt, welche uns befähigt, auch unsererseits die Trauernden und Bedürftigen zu trösten.

*[Cari fratelli e sorelle di lingua tedesca, nella lotta contro la tristezza ricorriamo con fiducia allo Spirito Santo che è il consolatore perfetto. Egli ci libera dalla solitudine infondendo nei nostri cuori l'amore di Dio che ci rende capaci di consolare a nostra volta gli afflitti e i bisognosi.]*

Saludo cordialmente a los peregrinos de lengua española. El próximo domingo celebramos la

Jornada Mundial del Enfermo. Pidamos a María, Salud de los enfermos, por todos los que sufren, para que sepan poner su confianza en Dios, experimentando la alegría de saberse amados por Él. Que Dios los bendiga y la Virgen Santa los cuide. Muchas gracias.

Saúdo cordialmente os grupos vindos do Brasil e todos os peregrinos de língua portuguesa. Desejo que cada dia da vossa vida seja um exercício de ressurreição, iluminando tudo e todos com a alegria que Cristo Ressuscitado nos traz. Deus vos abençoe!

*[Saluto cordialmente i gruppi provenienti dal Brasile e tutti i pellegrini di lingua portoghese. Auguro che ogni giorno della vostra vita sia un esercizio di risurrezione, illuminando tutto e tutti con la gioia che Cristo Risorto ci porta. Dio vi benedica!]*

أَحْيِي الْمُؤْمِنِينَ النَّاطِقِينَ بِاللُّغَةِ الْعَرَبِيَّةِ. مَنْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ لَا يَسْمَحُ لِحُزْنِهِ أَنْ يَخْنُقَهُ، أَيَا كَانَ سَبَبُهُ. بَلْ يَتَغَلَّبُ عَلَيْهِ بِقُوَّةِ الرُّوحِ الْقُدُسِ، وَيُحَوِّلُهُ إِلَى حَيَاةٍ جَدِيدَةٍ. بَارِكْكُمْ الرَّبُّ جَمِيعًا وَحَمَاكُمْ دَائِمًا مِنْ كُلِّ شَرٍّ!

*[Saluto i fedeli di lingua araba. Chi crede in Dio non si lascia soffocare dal suo pianto, qualunque ne sia la ragione. Ma, lo vince con la forza dello Spirito Santo e lo trasforma in una vita nuova. Il Signore vi benedica tutti e vi protegga sempre da ogni male!]*

Pozdrawiam serdecznie Polaków. Każdy z Was nosi w swoim sercu pragnienie szczęścia, poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości. Niech wierność Bogu i Jego przykazaniom oraz pielęgnowanie w sobie czystego serca, otwartego na Boga i drugiego człowieka, wzmacniają nadzieję i męstwo w życiu osobistym, rodzinnym i społecznym. Z serca Wam błogosławię.

*[Saluto cordialmente i polacchi. Ognuno di voi porta nel cuore il desiderio di felicità, senso di sicurezza e di stima di sé. La fedeltà a Dio e ai suoi comandamenti e la cura di un cuore puro, aperto a Dio e agli altri, rafforzino la speranza e il coraggio d'animo nella vita personale, familiare e sociale. Vi benedico di cuore.]*

\* \* \*

Rivolgo un cordiale benvenuto ai pellegrini di lingua italiana. In particolare, saluto le Pie Discepole di Divin Maestro, che celebrano il Centenario di fondazione: possa questa ricorrenza essere uno stimolo per rinsaldare gli ideali religiosi e per esprimere in modo sempre più generoso la dedizione a Dio e ai fratelli. Saluto i sacerdoti, accompagnati dall'Arcivescovo Giovanni Tani, che ricordano il 25° di Ordinazione e auspico che il giubileo sacerdotale sia per ciascuno fonte di rinnovata dedizione a Cristo e alla Chiesa.

Accolgo con affetto i Seminaristi dei Padri di Schoenstatt, i fedeli di Casal di Principe, la Delegazione della Fiaccola benedettina e le Associazioni *Spe Salvi* e *Insuperabile*: a tutti auguro di saper crescere e operare, con l'aiuto del Signore, testimoniando la fraternità e la solidarietà.

E non dimentichiamo le guerre, non dimentichiamo la martoriata Ucraina, la Palestina, Israele, i Rohingya, tante, tante guerre che sono dappertutto. Preghiamo per la pace. La guerra sempre è una sconfitta, sempre. Preghiamo per la pace. Ci vuole la pace.

Il mio pensiero va infine ai giovani, ai malati, agli anziani e agli sposi novelli. La Vergine di Lourdes, che festeggeremo domenica prossima, vi accompagni con tenerezza materna nel vostro cammino. A tutti la mia Benedizione!