



**LA TRISTEZA.  
UN COMBATE  
ESPIRITUAL Y  
FÍSICO**

## AGENDA

- Teoría de la seta atómica
- Tristeza espiritual
- Tristeza corporal
- Conclusiones



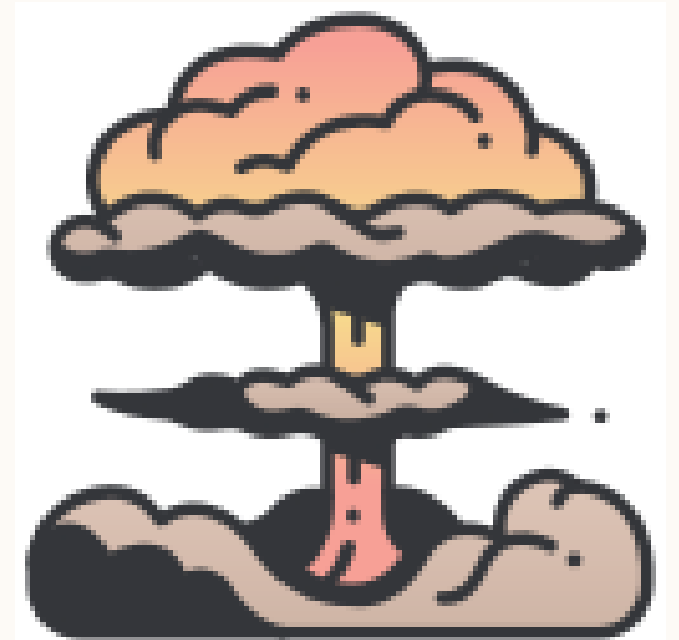
# TEORÍA DE LA SETA ATÓMICA

Teoría sobre la personalidad humana, basadas en niveles. El autor, JJ Pérez-Soba



# LA SETA ATÓMICA

- En el centro de todo. El “yo personal”. Es la intimidad, que debe expresarse en sus acciones con su Libertad.
- Alrededor, hay otros círculos que expresan su mayor o menor intimidad en la medida que estén más o menos cerca del yo

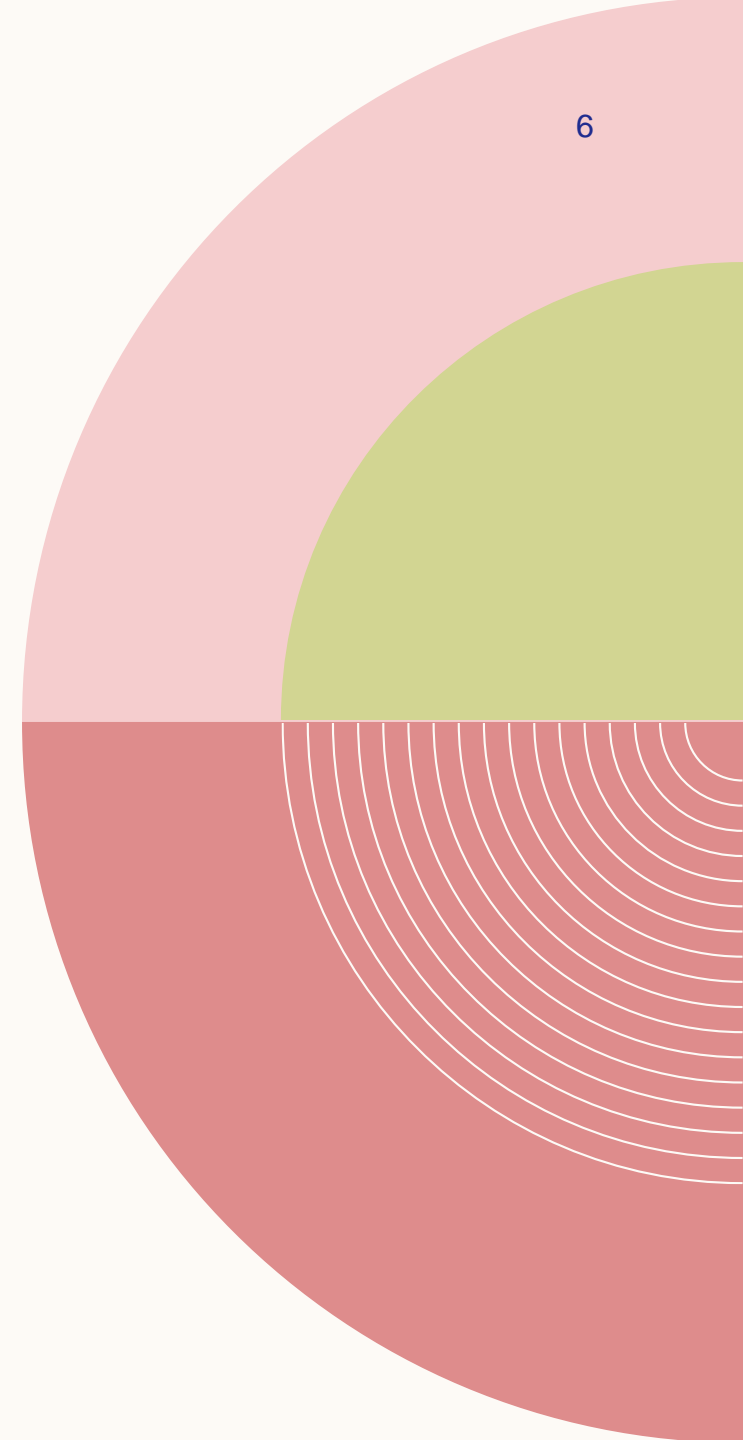
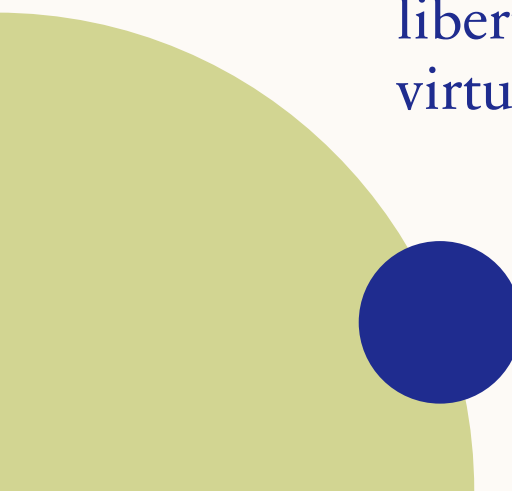


# PENSAMIENTOS CENTRALES



## LOS CÍRCULOS DE LA PERSONALIDAD

- Las **sensaciones**. Puramente material y no tiene mucho que ver con la intimidad
- Las **ideas**. Son nuestras opiniones sobre la realidad. “Si no vives como piensas, acabarás pensando como vives”. Necesitamos cierta coherencia entre las ideas y su vida.
- Los **sentimientos**. Son un principio muy importante en la motivación de nuestras acciones.
- Los **valores**. Es donde el yo expresaría su más profunda libertad a modo de elección de valores o mejor dicho virtudes.



# DOBLE NIVEL DE CONCIENCIA

- **Conciencia profunda.** Verdaderamente personal, supractual. No se refiere a actos concretos, sino a la identificación de mi Yo.
- **Conciencia superficial.** No afecta al núcleo más íntimo.

ERROR. Nuestra conciencia no es originaria, sino despertada. Estamos en relación

# TRISTEZA ESPIRITUAL



Santo Tomás  
de Aquino

# **LA TRISTEZA.**

## **APROXIMACIONES**

- Es una realidad que buscamos evitar, aunque veremos que podemos contribuir.
- Dolor como sinónimo de tristeza. En nuestro interior produce tristeza y en nuestro exterior produce dolor. Además, admiten intensidad.
- El alma se mueve más hacia el sentido que hacia el intelecto
- Es intemporal, no solo por algo presente sino también por el pasado. En el futuro será temor.

**“LA TRISTEZA ES UNA PASIÓN  
ANIMAL, PERO EL DOLOR ES  
MÁS PASIÓN CORPORAL”**

Santo Tomás de Aquino

# ¿DÓNDE RESIDE LA TRISTEZA?

- Comúnmente se dice que tristeza reside en la parte intelectual, para STA puede ser **corporal** como **espiritual**.
- El proceso que sigue es: su razón inicia en la aprehensión y se termina en la afección, donde el dolor está en el sentido tal como en el sujeto y la tristeza en el apetito.
- La tristeza destruye al hombre de arriba abajo si éste no cuenta con un armamento fuerte para luchar contra ella.

# TIPOS DE TRISTEZA



La **acedia**. Tristeza del bien divino



La **envidia**. Tristeza del bien del prójimo



La **misericordia**. La tristeza del mal del prójimo tomado como propio



La **angustia**. Que priva al hombre hasta de su voz

# **TRISTEZA ESPIRITUAL**

En la antropología de santo Tomás de Aquino, estamos compuestos por alma y cuerpo. Pero explica que tendemos más al tacto que a la razón.

# CAUSAS DE LA TRISTEZA ESPIRITUAL

---

A causa del **dolor** o del daño. El hombre es consciente sobre su propio dolor. Lo vive

---

Llegan por **inconvenientes**, pero algunas son útiles para algo bueno. La penitencia

---

La falsa **imaginación** que nos hace temer algo que no es real.

---

Las palabras **injuriosas** porque tienen fuerza para herir.

# CAUSAS DE LA TRISTEZA ESPIRITUAL

---

La **vejez** conforme se acerca la muerte.

---

Toda afección se produce por causa del **amor**.

---

Por **ninguna razón**.

---

Los **placeres** derivados de los **males**, causan tristeza en el futuro

---

El **cansancio**, no hace sentir débiles.

# CAUSAS DE LA TRISTEZA ESPIRITUAL

---

La tristeza causa **más tristeza**. Por ejemplo, los melancólicos.

---

La tristeza se padece más si hay **sufrimiento y angustia**

---

Los **defectos** corporales disponen a la tristeza

---

El **daño** de los bienes, las personas y las deshonras

# REMEDIOS

El placer. “La  
tristeza se aquieta  
durmiendo”.

Los seres  
queridos

Contemplar a  
Dios

El llanto

La virtud moral  
mitiga a tristeza  
interior

El tiempo

La esperanza y el  
gozo

# LA AMISTAD



# CONCLUSIONES



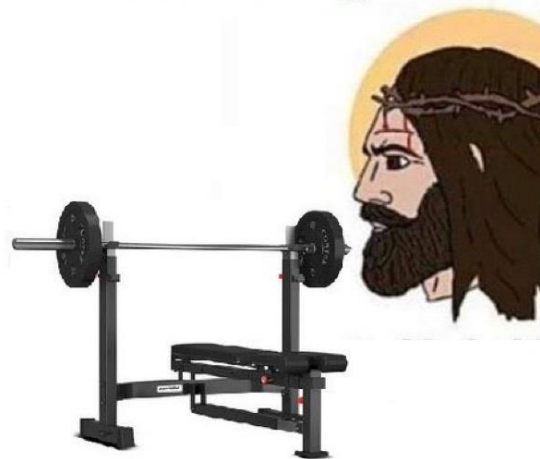
**Estoy triste hoy**



**Estamos contigo**



**Estoy triste hoy**



**Estabas**