

TRISTEZA ESTACIONAL DE OTOÑO¹

Mensajes de felicidad para la melancolía otoñal

El Editor

Page | 1



(Otoño Varsoviano)

Las frases felices siempre son bienvenidas. Tanto más, cuando el sol nos traiciona mudándose al otro hemisferio, exponiéndonos a la tristeza estacional de otoño. Recurrir a los mensajes de sabiduría de las citas célebres nos puede ayudar a reencontrar la felicidad, que nos libere de la melancolía otoñal.

“Abandonada al lánguido embeleso
que alarga la otoñal melancolía,
tiembla la última rosa que por eso
es más hermosa cuanto más tardía.
Y en una blanda lentitud, dichosa
con la honda calma que la tarde vierte,
pasa el deshojamiento de la rosa
por las manos tranquilas de la muerte.”

(Leopoldo Lugones, "Rosa de otoño")²

Como ya señalaba Confucio *“sólo es posible pretender una felicidad constante si somos capaces de acomodarnos a los frecuentes cambios.”* Y de eso se trata; el otoño con sus días cortos y poco apacibles, también puede tener su atractivo y su magia.

¹ <http://crecimiento-personal.innatia>

² <http://literatura.about.com/od/citasportema/a/Versos-De-Poemas-De-Otoño.htm>

Volver por un instante a la infancia y disfrutar del sencillo placer de sentir crujir bajo nuestros pies las hojas secas de los árboles, puede propiciarnos un momento de felicidad inigualable. Es que como diría Fernando Savater *"el secreto de la felicidad es tener gustos sencillos y una mente compleja, el problema es que a menudo la mente es sencilla y los gustos son complejos."*



(Otoño Danés)

“Me siento, a veces, triste
como una tarde del otoño viejo;
de saudades sin nombre,
de penas melancólicas tan lleno...
Mi pensamiento, entonces,
vaga junto a las tumbas de los muertos
y en torno a los cipreses y a los sauces
que, abatidos, se inclinan... Y me acuerdo
de historias tristes, sin poesía... Historias
que tienen casi blancos mis cabellos.”

(Manuel Machado, "Melancolía")

En cualquier caso, vale recordar aquella cita de Miguel de Unamuno que rescata que *"una de las ventajas de no ser feliz, es que se puede desear la felicidad"* Y... ¡vaya que tenemos sobrados motivos de felicidad y alegría!, si hemos logrado preservar por sobre la melancolía y la tristeza, la esperanza y el deseo.

Más aún, siguiendo a León Tolstói, *"el secreto de la felicidad no está en hacer siempre lo que se quiere sino en querer siempre lo que se hace."* Tal es así, que como bien señala Thomas Jefferson, *"no son la riqueza ni el esplendor, sino la tranquilidad y la ocupación los que dan la felicidad."*

Por eso, si quieres sobreponerte a la **tristeza estacional de otoño** y **recuperar tu felicidad y alegría**, no olvides que "*la palabra felicidad tienes que entenderla como recompensa y no como fin.*" tal como ha expresado Antoine de Saint-Exupéry, a través de su Principito.

Por lo que ocúpate, ponte en movimiento, sacúdete esa melancolía otoñal y sé feliz. Una vez pasado el invierno, la primavera está a la vuelta de la esquina y no querrá encontrarte mascullando tristezas a escondidas.