

7. A tristeza

Nesta nova catequese o Papa Francisco falou da tristeza, “um abatimento da alma, uma aflição constante que impede o homem de sentir alegria na sua própria existência”.

07/02/2024

Estimados irmãos e irmãs, bom dia!

No nosso itinerário de catequese sobre os vícios e as virtudes, hoje meditamos sobre um vício bastante negativo, a *tristeza*, entendida como um abatimento da alma, uma aflição

constante que impede o homem de sentir alegria pela sua existência.

Em primeiro lugar, é preciso observar que, no que diz respeito à tristeza, os Padres elaboraram uma distinção importante. Com efeito, existe uma tristeza que convém à vida cristã e que, com a graça de Deus, se transforma em alegria: evidentemente, ela não deve ser rejeitada e faz parte do caminho de conversão. Mas existe também uma segunda figura de tristeza, que *se insinua na alma, prostrando-a num estado de desânimo*: é este segundo tipo de tristeza que deve ser combatido com determinação e com toda a força, porque deriva do Maligno. Encontramos esta distinção também em São Paulo que, escrevendo aos Coríntios, diz: "A tristeza segundo Deus produz um arrependimento irrevogável que leva à salvação, enquanto a tristeza do mundo produz a morte" (2 Cor 7, 10).

Portanto, existe uma tristeza amiga, que nos conduz à salvação.

Pensemos no filho pródigo da parábola: quando toca o fundo da sua degeneração, sente grande amargura, que o leva a recuperar a razão e a decidir regressar para a casa do pai (cf. *Lc 15, 11-20*). É uma graça gemer sobre os próprios pecados, recordar o estado de graça do qual caímos, chorar porque perdemos a pureza com que Deus nos sonhou.

Mas há uma segunda tristeza que, ao contrário, é *uma doença da alma*.

Nasce no coração do homem, quando se esvaece um desejo ou uma esperança. Aqui podemos referir-nos à narração dos discípulos de Emaús. Aqueles dois discípulos partem de Jerusalém com o coração desiludido e, ao desconhecido que os acompanha, a uma certa altura confidenciam: "Esperávamos que ele - isto é, Jesus - haveria de libertar

Israel" (Lc 24, 21). A dinâmica da tristeza está ligada à *experiência da perda*. No coração do homem nascem esperanças que, às vezes, são frustradas. Pode ser o desejo de possuir algo que, ao contrário, não se consegue obter; mas também algo importante, como a perda de um afeto. Quando isto acontece, é como se o coração do homem caísse num precipício, e os sentimentos que experimenta são desânimo, fraqueza de espírito, depressão, angústia. Todos passamos por provações que geram tristeza em nós, porque a vida nos faz conceber sonhos que depois se desfazem. Nesta situação alguns, depois de um período de turbulência, confiam na esperança; mas outros mergulham na melancolia, deixando que ela apodreça o coração. Sente-se prazer com isto? Reparai: a tristeza é como *o prazer do não-prazer*; é como pegar num doce amargo, sem açúcar, mau e comer este doce. A tristeza é um prazer do não-prazer.

O monge Evágrio conta que todos os vícios visam um prazer, por mais efêmero que possa ser, ao passo que a tristeza goza do oposto: *embalar-se numa dor sem fim*. Certos lutos prolongados, em que a pessoa continua a ampliar o vazio de quem já não está presente, não são próprios da vida no Espírito. Certas amarguras rancorosas, em que a pessoa tem sempre em mente uma reivindicação que a faz assumir o papel de vítima, não produzem em nós uma vida sadia, e muito menos cristã. Há algo no passado de todos que deve ser curado. A tristeza, de uma emoção natural, pode transformar-se num estado de espírito maligno.

A tristeza é um demônio perverso. Os Padres do deserto descrevem-no como um verme do coração, que corrói e esvazia o hóspede. Esta imagem é bonita, faz-nos compreender. Então, o que devo

fazer quando estou triste? Parar e pensar: é uma tristeza boa? Não é uma tristeza boa? E reagir de acordo com a natureza da tristeza. Não vos esqueçais que a tristeza pode ser algo muito mau, que nos leva ao pessimismo, que nos conduz a um egoísmo dificilmente curável.

Irmãos e irmãs, devemos prestar atenção a esta tristeza e pensar que Jesus nos traz a alegria da ressurreição. Por mais que a vida possa ser cheia de contradições, de desejos derrotados, de sonhos não realizados, de amizades perdidas, graças à ressurreição de Jesus podemos acreditar que *tudo será salvo*. Jesus não ressuscitou só para si mesmo, mas também para nós, a fim de *resgatar toda a felicidade* que na nossa vida ficou incompleta. A fé expulsa o medo, e a ressurreição de Cristo remove a tristeza como a pedra do sepulcro. Cada dia do cristão é um exercício de

ressurreição. No seu famoso romance *Diário de um pároco de aldeia*, Georges Bernanos faz com que o pároco de Torcy diga o seguinte: "A Igreja dispõe da alegria, de toda a alegria que está reservada a este mundo triste. O que fizestes contra ela, fizestes contra a alegria". E outro escritor francês, León Bloy, deixou-nos esta frase maravilhosa: "Só há uma tristeza [...] a de não ser santo!". Que o Espírito de Jesus ressuscitado nos ajude a vencer a tristeza com a santidade.

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/7-a-tristeza/](https://opusdei.org/pt-br/article/7-a-tristeza/)
(31/01/2026)