opusdei.org

Os 5 remédios contra a tristeza

Existe algum truque para superar o mau humor e recuperar o sorriso?

30/09/2015

Os santos, aqueles que tiveram uma especial amizade com Jesus, também estiveram tristes. Por isso, é interessante conhecer os remédios que dão para recuperar a alegria própria do cristão.

Todos nós temos a experiência de dias tristes, em que não conseguimos

superar um certo peso interior que contamina o ânimo e dificulta as relações. Existe algum truque para superar o mau humor e recuperar o sorriso? São Tomás de Aquino propõe cinco remédios de surpreendente eficácia contra a tristeza.

1. O primeiro remédio é conceder-se algum prazer. É como se o famoso teólogo tivesse intuído já faz sete séculos a ideia, tão difundida hoje, de que o chocolate é antidepressivo. Talvez pareça uma ideia materialista, mas é evidente que um dia cheio de amarguras pode terminar bem com uma boa cerveja. É difícil de demonstrar que isto seja um materialismo contrário ao Evangelho: sabemos que o Senhor participou com prazer de refeições e banquetes, e tanto antes como depois da Ressureição apreciava as coisas belas da vida. Inclusive um Salmo afirma que *o vinho alegra o coração*

do homem (mesmo que seja preciso esclarecer que a Bíblia condena claramente as bebedeiras).

2. O segundo remédio é o choro. Frequentemente um momento de melancolia é mais duro se não se consegue encontrar uma via de escape, e parece que a amargura se acumula até impedir realizar a menor tarefa. O choro é uma linguagem, um modo de expressar e desfazer o nó de uma dor que às vezes pode nos asfixiar. Também Jesus chorou. E o Papa Francisco indica que "certas realidades da vida só se veem com os olhos limpos pelas lágrimas. Convido cada um de vós a perguntar-se: Aprendi eu a chorar?"[1]

3. O terceiro remédio é a compaixão dos amigos. Recordo o personagem do amigo de Renzo, no famoso livro "Os noivos", que conta as grandes desgraças que atingiram a sua

família, numa grande casa vazia por causa da peste. “São coisas ruins, que jamais teria acreditado ver, coisas que tiram a alegria para toda a vida; mas falar disso com amigos é um alívio”. É algo que se deve experimentar para crer. Quando nos sentimos tristes, tendemos a ver tudo cinza. Nessas ocasiões é muito eficaz abrir-se com um amigo. Às vezes basta uma mensagem ou uma ligação para contar ou ouvir um amigo e o panorama ilumina-se.

4. O quarto remédio contra a tristeza é a contemplação da verdade, do “fulgor veritatis” de que fala Santo Agostinho. Contemplar o esplendor das coisas, na natureza ou uma obra de arte, ouvir música, surpreender-se com a beleza de uma paisagem… pode ser um bálsamo eficaz contra a tristeza. Um crítico literário, poucos dias depois do falecimento de um amigo querido, tinha que falar sobre o tema da aventura em Tolkien.

Iniciou assim: “Falar de coisas belas ante pessoas interessadas é para mim um verdadeiro consolo...”.

5. O quinto remédio proposto por São Tomás é o que talvez menos se esperaria de uma mestre medieval. O teólogo afirma que um remédio fantástico contra a tristeza é dormir e tomar um banho. A eficácia do conselho é evidente. É profundamente cristão compreender que para remediar um mal espiritual às vezes é necessário um alívio corporal. Desde que Deus se fez Homem, e, portanto assumiu um corpo, a separação entre matéria e espírito foi superada no mundo material.

No entanto, existe o preconceito muito difundido, de que a visão cristã do homem baseia-se na oposição entre alma e corpo, e este último seria visto como uma carga ou obstáculo para a vida espiritual. Na

realidade, o humanismo cristão considera que a pessoa (alma e corpo) fica completamente “espiritualizada” quando busca a união com Deus. Usando palavras de São Paulo, existe um corpo animal e um corpo espiritual, e nós não morremos, mas seremos transformados, porque é necessário que este corpo corruptível se vista de incorruptibilidade, que este corpo mortal se vista de imortalidade.

"Ninguém considera estranho tomar um médico do corpo como guia para uma doença espiritual”, afirma São Thomas More no que poderia ser uma tradução do seu homônimo medieval “o corpo e a alma estão tão unidos que juntos formam uma só pessoa a serenidade de um dos dois às vezes gera a serenidade dos dois. Portanto recomendo a todos que, ante qualquer doença corporal, se confessem, e que procurem um bom médico espiritual para a saúde da

alma; da mesma forma, às vezes recomendo para algumas doenças da alma, pedir conselho ao médico do corpo”.

Através destes cinco remédios realiza-se a promessa divina e humana de Jesus: "haveis de estar tristes, mas a vossa tristeza se há de transformar em alegria[2]".

Conferência de Carlo de Marchi, vigário do Opus Dei para Centro-Sul da Itália, pronunciada em um Congresso Eclesial em Florência (Itália).

---

[1] Papa Francisco, Encontro com os jovens na Universidade de São Tomás, Manila, 18-01-2015

[2] Jo 16,20

---

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/os-5-remedios-contra-a-tristeza/ (27/11/2025)