

## **4. Os elementos do discernimento. Conhecer-se a si mesmo**

Depois de aprofundar na importância da oração, o Papa Francisco continua o ciclo da catequese, explicando que "o bom discernimento também requer conhecimento de si mesmo".

05/10/2022

*Prezados irmãos e irmãs, bom dia!*

Continuamos a abordar o tema do discernimento. Na semana passada considerámos como seu elemento indispensável o da oração, entendida como familiaridade e confiança com Deus. Oração, não como os papagaios, mas como familiaridade e confiança com Deus; oração dos filhos ao Pai; oração com o coração aberto. Vimos isto na última Catequese. Hoje gostaria de salientar, de maneira quase complementar, que o bom discernimento exige também o *conhecimento de si*. Conhecer a si mesmo. E isto não é fácil. Com efeito, o discernimento envolve as nossas faculdades humanas: a memória, o intelecto, a vontade, os afetos. Muitas vezes não sabemos discernir porque não nos conhecemos de modo suficiente, e assim não sabemos o que realmente queremos. Ouvistes muitas vezes: “Mas aquela pessoa, por que não se ocupa da sua vida? Nunca soube o que quer...”. Sem chegar àquele

extremo, mas também a nós acontece que não sabemos bem o que queremos, não nos conhecemos bem.

Na base de dúvidas espirituais e crises vocacionais encontra-se não raro um diálogo insuficiente entre a vida religiosa e a nossa *dimensão humana, cognitiva e afetiva*. Um autor de espiritualidade observava que muitas dificuldades a respeito do tema do discernimento remetem para problemas de outro tipo, que devem ser reconhecidos e explorados. Assim escreve este autor: "Cheguei à convicção de que o maior obstáculo para o verdadeiro discernimento (e para o verdadeiro crescimento na oração) não é a natureza intangível de Deus, mas a constatação de que não nos conhecemos suficientemente a nós próprios, e de que *nem sequer queremos* conhecer-nos como verdadeiramente somos. Quase todos nos escondemos por detrás de uma

máscara, não só perante os outros, mas também quando nos olhamos ao espelho" (Th. Green, *Il grano e la zizzania*, Roma, 1992, 25). Todos temos a tentação de usar máscaras, inclusive diante de nós mesmos.

O esquecimento da presença de Deus na nossa vida anda de mãos dadas com a ignorância sobre nós mesmos – ignorar Deus e ignorar-nos – ignorância sobre as características da nossa personalidade e sobre os nossos desejos mais profundos.

Conhecer-se a si próprio não é difícil, mas é cansativo: exige um *paciente trabalho de escavação interior*.

Requer a capacidade de parar, de “desativar o piloto automático”, de tomar consciência da nossa maneira de agir, dos sentimentos que nos habitam, dos pensamentos recorrentes que nos condicionam, e muitas vezes sem que saibamos. Exige também que se distinga entre

as emoções e as faculdades espirituais. “Sinto” não é a mesma coisa que “estou convencido”; “apetece-me” não é a mesma coisa que “desejo”. Assim chegamos a reconhecer que a visão que temos de nós próprios e da realidade é às vezes um pouco deturpada. Compreender isto é uma graça! Com efeito, muitas vezes pode acontecer que convicções erradas sobre a realidade, baseadas nas experiências do passado, nos influenciem fortemente, limitando a nossa liberdade de apostar naquilo que realmente conta na nossa vida.

Vivendo na era da informática, sabemos como é importante conhecer as *passwords* para poder entrar nos programas em que se encontram as informações mais pessoais e preciosas. Mas até a vida espiritual tem as suas “*passwords*”: há palavras que tocam o coração, porque remetem para aquilo a que

somos mais sensíveis. O tentador, isto é, o diabo, conhece bem estas palavras-chave, e é importante que também nós as conheçamos, para não nos encontrarmos onde não gostaríamos. A tentação não sugere necessariamente coisas más, mas muitas vezes coisas desordenadas, apresentadas com importância excessiva. Deste modo, hipnotiza-nos com a atratividade que tais coisas suscitam em nós, coisas bonitas, mas ilusórias, que não podem cumprir o que prometem, e assim no final deixam-nos uma sensação de vazio e de tristeza. Aquela sensação de vazio e tristeza é um sinal de que empreendemos uma estrada que não era correta, que nos desorientou. Por exemplo, podem ser o título de estudos, a carreira, os relacionamentos, tudo em si louvável, mas em reação ao que, se não formos livres, corremos o risco de alimentar expectativas irreais, como por exemplo a confirmação do

nosso valor. Por exemplo, tu quando pensas num estudo que está fazendo, pensas nele apenas para te promover a ti mesmo, para o teu interesse, ou também para servir a comunidade? Nisto pode-se ver qual é a intencionalidade de cada um de nós. Deste mal-entendido derivam com frequência os maiores sofrimentos, dado que nada disto pode ser a garantia da nossa dignidade.

Por isso, estimados irmãos e irmãs, é importante conhecer-se, conhecer as *passwords* do nosso coração, aquilo a que somos mais sensíveis, para nos protegermos de quem se apresenta com palavras persuasivas para nos manipular, mas também para reconhecer o que é realmente importante para nós, distinguindo-o das modas do momento ou de slogans vistosos e superficiais. Muitas vezes o que se diz num programa de televisão, em alguma publicidade que se faz, comove-nos o

coração e faz-nos ir numa direção sem liberdade. Estai atentos a isto: sou livre ou deixo-me influenciar pelos sentimentos do momento, ou pelas provocações do momento?

Uma ajuda para isso é o *exame de consciência*, mas não falo do exame de consciência que todos fazemos quando vamos à confissão, não. Isto é: “Mas cometi este pecado, aquele...”. Não. Exame de consciência geral do dia: o que aconteceu no meu coração neste dia? “Aconteceram muitas coisas...”. Quais? Por quê? Quais traços deixaram no coração? Fazer exame de consciência, ou seja, o bom hábito de reler com calma o que acontece no nosso dia, aprendendo a observar nas avaliações e escolhas aquilo a que damos mais importância, o que procuramos e por que, e o que afinal encontramos. Aprendendo sobretudo a reconhecer o que sacia o meu coração. Pois somente o Senhor nos



pode dar a confirmação de quanto valemos. Diz-nos isto todos os dias da cruz: morreu por nós, para nos mostrar quão preciosos somos aos seus olhos. Não há obstáculo nem fracasso que possa impedir o seu terno abraço. O exame de consciência ajuda muito, pois assim vemos que o nosso coração não é uma estrada onde acontece de tudo sem que nós o saibamos. Não. Ver: o que ocorreu hoje? O que aconteceu? O que me fez reagir? O que me entristeceu? O que me alegrou? O que foi desagradável e se pratiquei algum mal aos outros. Trata-se de ver o percurso dos sentimentos, das atrações no meu coração durante o dia. Não vos esqueçais! Na semana passada falamos sobre a oração; hoje falamos da consciência de si mesmo.

A oração e o conhecimento de nós mesmos permitem-nos crescer na liberdade. Eis, é para crescer na liberdade! São elementos básicos da

existência cristã, elementos preciosos para encontrar o próprio lugar na vida. Obrigado.

---

pdf | Documento gerado automaticamente de <https://opusdei.org/pt-br/article/os-elementos-do-discernimento-conhecer-se-a-si-mesmo/> (04/02/2026)