opusdei.org

“Ser quem você é”: Como construir uma personalidade feliz

Um grupo de médicos, filósofos, padres e educadores discute as características de uma pessoa madura. O livro foi concebido para pessoas entre 15 e 30 anos de idade (adolescentes e jovens adultos), e para os que, de uma forma ou de outra, estão envolvidos em sua formação.

01/06/2024

Baixar o e-book "Ser *quem você é”* em formato digital

ePub ► “Ser quem você é”

PDF ►“Ser quem você é”

ÍNDICE

Autores e apresentação

1. Uma personalidade que se identifique com Cristo
2. Protagonistas da nossa vida
3. O correto amor a nós mesmos
4. Formar o caráter na virtude
5. Coerência: edificar a ordem interior
6. O diálogo com os demais
7. Empatia: Sentir com os outros
8. Crescer: um projeto em família (1)
9. Crescer: um projeto em família (2)
10. Os outros e eu: versos do mesmo poema

Apresentação de “Ser quem você é”: Como construir uma personalidade feliz

Diz a história que os piratas que assolavam o Mediterrâneo na época do Império Romano eram severamente reprimidos. Pompeu Magno foi incumbido de acabar com eles, mas ele os tratou com humanidade. O elogio que esses bandidos lhe dirigiram em tons lisonjeiros e, certamente, interesseiros, foi: “quanto mais você age como um homem, mais parecido com os deuses você se torna”. Séculos mais tarde, essas palavras nos ajudam a pensar sobre nossa existência: a primeira coisa para forjar um bom caráter é agir como seres humanos. Somente com esta base pode surgir uma personalidade madura. Sobre os alicerces de um

caráter forte e gentil, é possível construir uma vida espiritual rica, que trará benefícios a muitas outras pessoas.

Este livro é o resultado de um grupo interdisciplinar, com o objetivo de fornecer ideias para a formação da personalidade[1]. Entre os autores, a variedade de interesses e campos de estudo é notável, o que enriquece o conteúdo. Teólogos, filósofos, padres, médicos, educadores, psicólogos... todos contribuem com sua própria ciência e experiência. Foram abordadas as características de um caráter maduro, dando prioridade aos aspectos da vida interior e do bom senso cristão. Embora as situações descritas e as explicações abarquem uma ampla variedade de circunstâncias, os textos foram elaborados de forma especial para as pessoas que estão passando por momentos cruciais de desenvolvimento da personalidade,

entre 15 e 30 anos de idade (adolescentes e jovens adultos), e para quem, de uma forma ou de outra, participa de sua formação.

Tudo no universo segue regras precisas: desde o desenvolvimento de uma semente que se transforma em caule, folhas e frutos, até o movimento das estrelas e a disposição das galáxias. A extraordinária semelhança dos processos humanos, de raças e culturas diferentes, também é impressionante.

Ao listar os sinais de uma personalidade madura, percebemos que a ordem alfabética também refletia a ordem deles na personalidade. Essa foi a ordem que escolhemos para a estrutura do livro que apresentamos.

O primeiro texto, introdutório, explica o que é personalidade, o que significa maturidade e

temperamento. São apresentadas algumas características positivas, em que o modelo é Cristo e se fazem referência ao poder transformador da graça ao longo do tempo. Baseamo-nos na convicção de que a maturidade não é “apenas o desenvolvimento de algo já contido no código genético”; e que “a prudência, o reto juízo e a sensatez não dependem de fatores puramente quantitativos de crescimento, mas de toda uma cadeia de elementos que se sintetizam no íntimo da pessoa; mais exatamente, no centro da sua liberdade”[2].

A seguir, há uma sequência lógica de artigos que abordam outros sinais de maturidade. Autonomia e dependência saudável que nos fazem sentir livres e responsáveis, com uma missão ou projeto, conscientes de que muitas coisas grandes dependem de nós. Autoestima de quem sabe que é filho de Deus, tolera pequenos

ou grandes fracassos, administra os sucessos e sabe confiar. Bondade de vida daqueles que são guiados por ideais e valores, com o exercício da virtude, sem perfeccionismo. Coerência e unidade de vida, de acordo com o projeto pessoal. Diálogo ou manter relações cordiais com todos, saindo de si mesmo, sem se limitar a buscar o equilíbrio do ego. Empatia ou capacidade de sintonizar com os outros, compreendê-los, ter compaixão, dizer a verdade de modo amável. Pertencer a uma família, com espírito de cooperação e sacrifício, na qual há dedicação ao outro e se aprende um estilo próprio. Integração em um Grupo que nos leva a servir aos outros e a ser acolhedores.

A última parte é como uma síntese: Identidade, saber quem somos, conhecer o projeto da própria vida e tentar se identificar com ele, está

presente no início, durante e no final do processo de maturidade. Abre caminho para a descoberta de que o plano de Deus para o homem e a mulher vai além do humano. A maturidade cristã também pode ser resumida em ordem alfabética: Amar o Bem em Cristo. O projeto se torna uma luta serena para amar a todos, para ser quem realmente somos..., indispensável para ser santo: esse é o amor autêntico, porque "às vezes, fala-se do amor como se fosse um impulso para a satisfação própria, ou um simples recurso para completarmos em moldes egoístas a nossa personalidade. E não é assim: amor verdadeiro é sair de si mesmo, entregar-se"[3].

Deixamos essas linhas nas mãos dos leitores, na esperança de que elas sejam um bom instrumento para se conhecer melhor e ajudar os outros de forma mais eficaz. Cada sinal de maturidade pode se tornar uma

pergunta de exame: estou amadurecendo? Agradeço aos autores pelo importante esforço de reflexão e síntese, bem como a todos aqueles que leram o manuscrito e contribuíram com suas sugestões. Carlos Ayxelá e Rodolfo Valdés desempenharam um papel importante na revisão dos textos para dar-lhes mais unidade. Muitos, como Enrique Prada, enviaram suas contribuições. Um agradecimento especial ao padre e teólogo Javier Yániz por seu trabalho de promoção e coordenação.

Wenceslao Vial

---

[1] As contribuições foram publicadas em www.opusdei.org.

[2] FRANCISCO, Ex. Ap. Amoris Laetitia, 19/03/2016, n. 262.

[3] São Josemaria Escrivá, *É Cristo que passa*, n. 43.

pdf | Documento gerado automaticamente de https://opusdei.org/pt-br/article/ser-quem-voce-e-como-construir-uma-personalidade-feliz/ (14/11/2025)