

# A experiência da dor

Embora a dor seja uma das experiências mais comuns da vida, surpreende sempre e exige-nos continuamente aprender e a adaptar-nos às novas circunstâncias.

15/09/2012

Ninguém pode considerar-se “perito” na dor; tem sempre uma dimensão de originalidade: na forma como se manifesta, nas suas causas e nas diversas reações que desencadeia. Muitas vezes encontramos-nos a

sofrer profundamente por motivos e razões que nunca esperamos.

O Santo Padre João Paulo II escreve: «O sofrimento humano suscita compaixão; suscita também respeito e, à sua maneira, atemoriza. Com efeito, nele está contida a grandeza de um mistério específico [...] o homem, no seu sofrimento, é um mistério intangível»<sup>[1]</sup>.

A principal peculiaridade da dor humana é que coloca uma questão existencial. «Dentro de cada sofrimento experimentado pelo homem, e também na profundidade do mundo do sofrimento, aparece inevitavelmente a pergunta: porquê? É uma pergunta acerca da causa, da razão; uma pergunta acerca da finalidade (para quê); enfim, acerca do sentido»<sup>[2]</sup>.

Com efeito, quando se empreende a busca do sentido da dor, o ser humano questiona-se sobre o sentido

da sua própria existência e procura aclarar o alcance e o significado da sua própria liberdade. «Posso recusar a dor? Posso, porventura, fixar uma distância da dor, eliminá-la? A dor imprime à vida o seu sentido efêmero»<sup>[3]</sup>.

Esta experiência humana move-nos a procurar a ajuda de outras pessoas e a oferecer, ao mesmo tempo, a nossa assistência. A experiência da dor ensina-nos a prestar mais atenção às outras pessoas<sup>[4]</sup>. A dor marca a diferença entre uma pessoa madura e equilibrada, que é capaz de enfrentar obstáculos e situações difíceis, e uma pessoa que se deixa levar e absorver pelas suas próprias emoções e sensações.

## **A interação mútua entre a dor e o amor**

«Não esqueças que a Dor é a pedra de toque do Amor»<sup>[5]</sup>. Esta afirmação incisiva e profunda de S. Josemaria

Esquivá está relacionada com as diferentes reações perante a dor.

Existe uma relação entre a maneira como cada pessoa vive a dor e a sua forma de amar, porque somente se aceita a dor quando se capta que o seu sentido é o amor. Só assim se pode chegar a exclamar: Bendita seja a dor. – Amada seja a dor. Santificada seja a dor... – Glorificada seja a dor!»<sup>[6]</sup>.

Nos escritos de S. Josemaria, o mistério da dor é uma constante pedra de toque; converte-se em ocasião para um encontro cara a cara com Deus, que se fez Homem para nos ensinar a viver como homens.

Ao escolher a Encarnação, Jesus Cristo quis experimentar todo o sofrimento humanamente possível para nos ensinar que o amor pode superar qualquer tipo de dor. Numa das passagens de Caminho, S. Josemaria expressa: Todo um

programa para frequentar com aproveitamento a cadeira da dor, é-nos dado pelo Apóstolo: “*spe gaudentes*” – na esperança, alegres; “*in tribulatione patientes*” – pacientes, na tribulação; “*orationi instantes*” – na oração, perseverantes»<sup>[7]</sup>.

A dor é um ponto de encontro entre a alegria da esperança e a necessidade da oração. Os cristãos aceitam a dor com a esperança de um gozo futuro. Estão plenamente conscientes dos seus limites e confiam na ajuda que se implora a Deus na oração.

Não se trata do convencimento da capacidade própria para enfrentar as dificuldades por si mesmo, nem de adotar a posição pessimista de quem pensa que o sofrimento é a última e inevitável estação no caminho da vida, «Se sabes que essas dores – físicas ou morais – são purificação e merecimento, bendi-las»<sup>[8]</sup>.

O sofrimento é um cruzamento de caminhos, um lugar de passagem; nunca é a estação término. Assim, a oração converte-se num momento importante onde o sofrimento encontra o seu sentido e, com a graça de Deus, se converte em alegria<sup>[9]</sup>.

O efeito de catarse da oração torna-se realidade porque, cada vez que o homem reza, experimenta a misericórdia de Deus e partilha as suas preocupações e problemas, recebendo ao mesmo tempo um sinal quase intangível do Seu Amor: «Meu Deus, ensina-me a amar! Meu Deus, ensina-me a orar!»<sup>[10]</sup>.

A relação entre a dor e o amor é muito forte. Quem ama e se «forjou no fogo da dor», encontra o gozo<sup>[11]</sup>. «O Amor é também a fonte mais plena da resposta à pergunta sobre o sentido do sofrimento»<sup>[12]</sup>. S. Josemaria costumava dizer: «Quero-te feliz na terra. Não o serás, se não

perdes esse medo à dor. Porque, enquanto ‘caminhamos’, a felicidade está precisamente na dor»<sup>[13]</sup>. Esta é uma afirmação tão taxativa que marca o caminho para a felicidade, para o fim último do homem.

No entanto, há momentos neste percurso em que a experiência da dor forja a vida de um homem. Não se trata já de uma questão de aceitação ou recusa da dor, mas de aprender a considerar o sofrimento como parte da nossa própria existência e como parte do plano de Deus para cada um de nós.

«O sofrimento é também um apelo a manifestar a grandeza moral do homem, a sua maturidade espiritual»<sup>[14]</sup>. Felizmente, com a sua liberdade e a sua racionalidade o homem pode enfrentar com êxito os acontecimentos dolorosos.

Para o poder fazer, deve atingir um nível mais elevado de maturidade

peçoal, meta que não se consegue de maneira passiva e tão pouco pode considerar-se como definitivamente atingida. É necessário reunir todos os recursos espirituais e adotar uma atitude apropriada. Como afirma Viktor Frankl, a capacidade para sofrer faz parte da própria educação; é uma fase importante do crescimento interior e também de auto-organização<sup>[15]</sup>.

Atualmente, a incapacidade para enfrentar a dor e o sofrimento, físico ou espiritual, provém precisamente da falta de “cultura do sofrimento”. Inicialmente, são os pais que temem enfrentar os filhos com o sacrifício. Como consequência, vêm-se tentados a dar-lhes tudo e de forma imediata. Pensam que haverá sempre tempo, mais adiante, para sofrer ou têm a ilusão de que esses momentos nunca chegarão para eles<sup>[16]</sup>.



É difícil entender como uma pessoa pode resistir ao aparecimento imprevisto de uma dor intensa sem a ter experimentado antes. De facto, estas pessoas estão mais propensas a sofrer crises nervosas e depressões.

O sofrimento experimentado por S. Josemaria na sua própria família foi um modo muito prático de adquirir a maturidade que outros só atingem depois de muitos anos. A sua biografia é exemplar. Esteve seriamente doente na sua infância; teve que enfrentar a morte de três das suas irmãs; contemplou o sofrimento do seu pai perante as consequências de uma crise económica; viu-se obrigado a mudar-se para outra cidade com a consequente alteração do estilo de vida.

A seguir, voltou a experimentar o sofrimento no seminário, dor que, unido a muitas horas de oração

diante do Santíssimo Sacramento, o fez amadurecer espiritualmente. As múltiplas provas internas e externas que o Senhor lhe enviou, requereram uma grande dose de espírito de sacrifício; inclusive a perseguição que sofreu durante a fundação do Opus Dei. Sofreu, além disso, de diabetes, doença que o deixou exausto durante muitos anos.

De certa forma, poderíamos dizer que não se lhe poupou nada. S. Josemaria teve sempre a capacidade de entender o sofrimento e a dor alheios devido à sua própria experiência pessoal e não simplesmente por conhecimento teórico. Enfrentou o sofrimento com fé e valentia, e com uma grande paciência humana e sobrenatural.

## **Os doentes são um tesouro**

«As testemunhas da cruz e da ressurreição de Cristo transmitiram à Igreja e à humanidade um Evangelho

específico do sofrimento. O próprio Redentor escreveu este Evangelho antes de mais nada com o próprio sofrimento assumido por amor, para que o homem ‘não pereça, mas que tenha vida eterna’. Este sofrimento, juntamente com a palavra dos Seus ensinamentos, converteu-se num rico manancial para quantos participaram nos sofrimentos de Jesus na primeira geração dos Seus discípulos e confessores e, depois, nas que se lhe foram sucedendo ao longo dos séculos»<sup>[17]</sup>.

O Santo Padre João Paulo II crê que aqueles que sofrem são protagonistas privilegiados do Evangelho da Dor, que Jesus Cristo em pessoa começou a escrever com a sua própria dor. Cada pessoa que sofre traz este Evangelho à vida com a sua própria dor pessoal. É um Evangelho vivo, que nunca acabaremos de escrever, e que verdadeiramente nos capacita

para reconhecer Deus mesmo em cada um dos que sofrem.

Na Sua profecia do Juízo Final, Nosso Senhor diz-nos: «Dirá então o Rei aos que estiverem à Sua direita: Vinde, benditos de meu Pai, possui o reino que vos está preparado desde a criação do mundo. Porque [...] estive enfermo e Me visitastes [...] Senhor, quando Te vimos enfermo [...] e fomos ver-Te? [...] E o Rei lhes dirá: em verdade vos digo que todas as vezes que vós fizestes isto a um de estes Meus irmãos mais pequenos, a Mim o fizestes»<sup>[18]</sup>.

Consciente da identificação entre Cristo e os doentes, S. Josemaria procurou sempre transmitir àquelas pessoas próximas dele um carinho especial pelos enfermos. Repetiu constantemente que amava a Deus e aos outros com o mesmo coração. Sabia como amar os outros através

de Deus e eles, por sua vez,  
aproximavam-no mais de Deus.

Os doentes ocupavam um lugar especial no coração de S. Josemaria, porque em cada um deles via a imagem de Cristo que sofre. Por esta razão, cada um o atraía, de uma maneira misteriosa e forte, à corredenção.

Na oração, imaginava-se a si mesmo como um dos Apóstolos, desejando reparar pela sua fuga no momento da Cruz. Para reparar pelas deserções que tinham aumentado tanto os sofrimentos de Jesus, desejava que os doentes fossem amados da mesma maneira que uma mãe ama com ternura o seu filho, e que nunca os deixassem sós.

«Como sempre, quando um meu filho se encontra doente, digo àqueles que vivem ao seu lado que devem cuidar dele de tal maneira que não sinta falta dos cuidados da sua mãe que

está longe e que, naqueles momentos, devemos ser como uma mãe para esse meu filho, cuidando-o como a sua mãe o faria». E noutro momento, «Embora sejamos pobres, nunca devemos poupar nada no cuidado dos nossos irmãos doentes. Se fosse necessário, roubaríamos um pedacinho de Céu para eles e o Senhor perdoar-nos-ia»<sup>[19]</sup>.

«Criança. – Doente. – Ao escrever estas palavras, não sentis a tentação de as pôr com maiúscula? É que, para uma alma enamorada, as crianças e os doentes são Ele»<sup>[20]</sup>. Os doentes são um tesouro, costumava dizer, porque ao viver o ascetismo sorridente, que era tão apreciado por S. Josemaria, o doente pode converter a sua doença em oração.

Converte-se num tesouro também para outros porque, ao cuidá-lo, praticam a virtude da caridade e enriquecem-se, desde que o cuidado

que prestam seja o melhor que podem oferecer. A doença é um tesouro para a Igreja porque cada pessoa doente participa na Paixão de Nosso Senhor na Cruz<sup>[21]</sup>.

O doente em estado grave, ao aproximar-se do momento do encontro pessoal com Deus, dirige-se para esse instante de uma maneira especial. Esse encontro tem um efeito de purificação profunda e, ao mesmo tempo, de paz.

«“Este homem está a morrer. Já não há nada a fazer [...]” – Foi há anos, num hospital de Madrid. Depois de se confessar, quando o sacerdote lhe dava a beijar o seu crucifixo, aquele cigano dizia aos gritos, sem que conseguissem calá-lo: – Com esta minha boca imunda não posso beijar o Senhor! – Mas, tu vais dar-Lhe, já a seguir um grande abraço e um grande beijo, no Céu!’ [...] Viste uma maneira mais formosamente

tremenda de manifestar a  
contrição?»<sup>[22]</sup>.

Este episódio da vida do Fundador mostra fielmente a sua atitude frente à morte e à dor. O valor purificador do sofrimento do cigano adquire uma dimensão ilimitada e, juntamente com a graça do sacramento da Penitência, a morte perde o espectro do temor. Converte-se, pelo contrário, na oportunidade que a fé de todo o homem espera: a de poder contemplar a Deus cara a cara, não como Juiz, mas como Pai amoroso que nos espera para nos abraçar.

## **Profissionais em contacto com a dor**

Não é fácil enfrentar a situação de pessoas que sofrem diariamente e, ao mesmo tempo, manter um interesse vivo pelos seus problemas e tristezas. Nestas circunstâncias existe o risco de manusear a dor de maneira



anónima, procurando aliviar falsamente a atmosfera em que os profissionais da medicina devem viver diariamente.

Podem encontrar-se enfermeiros muito competentes para quem a dor já não afeta profundamente. Em lugar de ver o doente como um ser humano, com uma visão integral das suas necessidades, centram a sua preocupação no que se requer para responder às necessidades clínicas da pessoa.

Os médicos encontram-se também frequentemente em risco de considerar os doentes de um ponto de vista meramente pragmático, limitando a sua atenção ao diagnóstico e às opções terapêuticas.

Aparte o contacto com o doente durante as etapas de diagnóstico e planeamento de tratamento, os médicos são invisíveis, absorvidos por atividades administrativas,

curiosos, consultas com colegas e conferências.

As palavras do Fundador do Opus Dei a um cirurgião ortopédico são significativas. O médico perguntou-lhe como era possível evitar a rotina na sua profissão: «Vive na presença de Deus, como seguramente já fazes. Ontem visitei uma pessoa doente a quem amo com todo o meu coração de pai, e entendo o grande trabalho sacerdotal que vós, médicos, fazeis. Mas não fiques orgulhoso com isto, porque toda a gente tem alma sacerdotal! Necessitais de pôr em prática a vossa alma sacerdotal! Quando lavas as mãos, quando usas a tua bata branca, quando pões as luvas, pensa em Deus e no Seu sacerdócio real, a que S. Pedro se refere. Só assim evitarás a rotina no trabalho. Farás bem ao corpo e também à alma»<sup>[23]</sup>.

O trabalho dos médicos e dos enfermeiros é uma realização ininterrupta e intangível daquele que levou a cabo Nosso Senhor durante a Sua vida na terra. Os Seus milagres demonstram-no: os cegos viam; os mudos falavam; os surdos ouviam; os coxos andavam. Curou os epiléticos e os leprosos, e inclusivamente ressuscitou mortos.

Um médico, ao ler o Evangelho, não pode evitar aperceber-se da profunda compaixão de Jesus quando se aproximava dos doentes, tomando Ele a iniciativa para ir ao seu encontro e atendendo sempre as suas súplicas. No entanto, o Senhor pôs uma condição: fé, uma fé humana e sobrenatural n'Ele.

Quando no Evangelho aquele pai pergunta porque é que os Apóstolos não tinham podido curar o seu filho Jesus responde que a causa é a sua falta de fé<sup>[24]</sup>. Atualmente, os médicos

esquecem com frequência a necessidade fundamental de estabelecer uma relação de verdadeira confiança com os seus doentes. Estes vêem-se estimulados a pôr a sua confiança mais nos medicamentos do que na pessoa que lhos administra. A burocratização inapropriada na prática médica pode efetivamente destruir a relação médico-doente e reduzi-la a um mero intercâmbio de informação e prescrições, onde as estatísticas tomam o lugar da comunicação interpessoal.

S. Josemaria Escrivá recordava aos médicos a dimensão única que possui a sua relação pessoal com o doente, e estimulava-os a evitar cair na rotina no seu trabalho. Incitava-os a manter o seu coração em sintonia com o coração de Deus. Não se tratava de sentimentalismo, mas da forte convicção de que não se pode exercer a profissão médica como se

fosse qualquer outra profissão, nem sequer movido meramente pelo amor à ciência.

Numa ocasião, algumas enfermeiras perguntaram-lhe como podiam melhorar no seu trabalho, e ele respondeu: «Necessitamos de muitas enfermeiras cristãs. O vosso trabalho é um sacerdócio, muito mais do que o trabalho de um médico. Disse muito mais porque vós tendes a delicadeza, a proximidade de estar sempre perto do doente. Creio que para ser enfermeira, se requer uma verdadeira vocação cristã. Para aperfeiçoar essa vocação, requer-se estar cientificamente preparado e ter uma grande delicadeza»<sup>[25]</sup>.

Noutra oportunidade, explicou ainda mais este ponto de vista: «Que Deus vos abençoe! Pensai que estais a cuidar da Sagrada Família de Nazaré e que a pessoa doente é Jesus [...] Ou pensai que é a Sua Mãe. Tratai-os

com amor, com cuidado, com delicadeza. Assegurai-vos de que não necessitem de nada, especialmente de ajuda espiritual [...] Rezo por vós porque penso no bem ou no mal que podeis fazer. A uma pessoa que está espiritualmente preparada, pode-se-lhe falar do seu estado com franqueza. Mas se não é esse o caso, deveis aproveitar qualquer oportunidade para os ajudar a recorrer à Confissão e a receber a Comunhão. E chegará o momento em que a pessoa que está doente, desejará que se lhe diga que vai para o Céu. Eu próprio conheço alguns exemplos muito bonitos»<sup>[26]</sup>.

Mais de uma vez, S. Josemaria sublinhou a dimensão sacerdotal deste trabalho: «Impressiona-me quando me dizem algo que muitos de vós já conheceis. Os médicos devem fazer o que fazem os bons confessores, mas na esfera material. Os médicos devem não só preocupar-

se com o estado físico do doente mas também da sua alma»<sup>[27]</sup>.

## **O prestígio profissional, uma maneira de dar glória a Deus**

O fundador do Opus Dei sabia como aplicar a chamada universal à santidade à profissão médica. Para procurar a santidade no trabalho, devemos levar a cabo o trabalho com perfeição, com competência profissional. «Ao que possa ser sábio não lhe perdoamos que o não seja»<sup>[28]</sup>. « A santidade compõe-se de heroísmos. – Por isso, no trabalho pede-se-nos o heroísmo de rematar bem as tarefas que nos cabem, dia após dia, embora se repitam as mesmas ocupações. Se não, não queremos ser santos!»<sup>[29]</sup>.

S. Josemaria referia-se também, com frequência à necessidade de que o médico tenha alma sacerdotal. «Afirmas que vais compreendendo a pouco e pouco o que quer dizer ‘alma

sacerdotal’... – Não te zangues se te respondo que os factos demonstram que o compreendes apenas em teoria. Todos os dias te acontece o mesmo: ao anoitecer, no exame, tudo são desejos e propósitos; de manhã e à tarde, no trabalho, tudo são dificuldades e desculpas. – Assim vives o ‘sacerdócio santo, para oferecer vítimas espirituais, agradáveis a Deus por Jesus Cristo’?»<sup>[30]</sup>.

Entendeu também a conexão entre a santidade e os interesses do intelecto humano: «Se tens de servir a Deus com a tua inteligência, estudar para ti é uma obrigação grave»<sup>[31]</sup> e «Põe um motivo sobrenatural no teu trabalho profissional habitual e terás santificado o trabalho»<sup>[32]</sup>.

E de novo, dirigindo-se aos médicos, S. Josemaria dizia: «Imitai-O; desta maneira, sereis mais refinados, mais cristãos cada dia; não só mais doutos,



inclusive mais do que peritos, mas mais como um dos discípulos de Cristo»<sup>[33]</sup>. (...)

S. Josemaria convidava enfermeiros e médicos a comparar o seu trabalho com o de um sacerdote. Falava do seu trabalho atribuindo-lhe o qualificativo de missão sagrada, pela sua proximidade com os que sofrem, que são imagens de Cristo na Cruz. O seu afeto e atenção recordam-nos o amor compassivo de Jesus pelos doentes durante a Sua vida terrena.

Por estas razões, S. Josemaria Escrivá referiu-se com clareza à necessidade de viver a vocação de médico e de enfermeiro com uma atitude verdadeiramente profissional: com perícia científica, com o cuidado amoroso de uma mãe e com esperança humana e sobrenatural.

É difícil entender realmente a doença se não se experimentou a sua carga, pelo menos uma vez na vida, e se não

se viveu esses momentos em que surge a tentação de cair na ira ou na recusa.

S. Josemaria Escrivá está capacitado para falar tão clara e caritativamente acerca do sofrimento e da dor porque os experimentou na sua própria vida. Pôde conviver com o sofrimento e a dor precisamente porque acreditava no amor de Deus. Confiava em Deus com a mesma confiança que uma criança pequena tem com o seu Pai. Transmitia claramente esta atitude na sua pregação e as suas ações falavam tão eloquentemente como as suas palavras. Qualquer pessoa que recorra a S. Josemaria para lhe confiar a sua dor e tristeza aprenderá a confiar o seu sofrimento a Deus.

**P. Binetti**

*(Publicado em Atas do Congresso “La grandeza de la vida corriente”, Vol. IX*

*La solidaridad de los hijos de Dios,*  
*EDUSC, 2003).*

---

[1] S. João Paulo II, *Salvifici doloris*, n. 4.

[2] *Ibid.*, n. 9.

[3] C. S. Lewis, *Diario di un dolore*, Milano 1990, p. 40.

[4] cf. S. Josemaria, *Forja*, n. 987.

[5] S. Josemaria, *Caminho*, n. 439.

[6] *Ibid.*, n. 208.

[7] *Ibid.*, n. 209.

[8] *Ibid.*, n. 219.

[9] cf. S. João Paulo II, *Salvifici doloris*, n. 18.

[10] S. Josemaria, *Forja*, n. 66.

[11] cf. *Ibid.*, n. 816.

[12] cf. S. João Paulo II, *Salvifici doloris*, n. 13.

[13] S. Josemaria, *Caminho*, n. 217.

[14] cf. S. João Paulo II, *Salvifici doloris*, n. 14.

[15] cf. V. Frankl, *Homo Patiens*, Brezzo di Bodero 1979, p. 98.

[16] cf. A. Macintyre, *Tras la virtud*, Barcelona 1987, pp. 34-35.

[17] cf. S. João Paulo II, *Salvifici doloris*, n. 25.

[18] Mt 25, 34-41.

[19] cf. G. Herranz, “Sem medo à vida e sem medo à morte. Palavras de Monsenhor Josemaria Escrivá de Balaguer y Albás a médicos e doentes”, em AA.VV., *Em memória de Mons. Josemaria Escrivá de Balaguer*, cit., p. 164.

[20] S. Josemaria, *Caminho*, n. 419.

[21] cf. P. Urbano, *El hombre de Villa Tevere*, Barcelona 1994, p. 235.

[22] S. Josemaria, *Via Sacra*, III Estação, n. 4.

[23] cf. G. Herranz, “Sem medo à vida” ..., cit., p. 158-159.

[24] cf. Mt. 17, 14-20.

[25] cf. G. Herranz, “Sem medo à vida” ..., cit., p. 159.

[26] cf. *Ibid.*, p. 161.

[27] cf. *Ibid.*, p. 159.

[28] S. Josemaria, *Caminho*, 332.

[29] *Ibid.*, *Sulco*, 529.

[30] *Ibid.*, n. 499.

[31] S. Josemaria, *Caminho*, 336.

[32] *Ibid.*, n. 359.

[33] cf. G. Herranz, “Sem medo à vida” ..., cit., p. 160.

P. Binetti

Photo: Raj Eiamworakul,  
Unsplash (CC)

.....

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/a-experiencia-  
da-dor/](https://opusdei.org/pt-pt/article/a-experiencia-da-dor/) (16/01/2026)