

# A humildade é realmente uma virtude?

“Humildade é vermo-nos como somos, sem paliativos, com a verdade. E ao compreender que não valemos quase nada, abrimo-nos à grandeza de Deus: esta é a nossa grandeza”. Artigo que explica a humildade como virtude cristã.

15/11/2020

## 1. A humildade como virtude moral

As virtudes morais são hábitos que inscrevem firmemente na pessoa que as possui os critérios que regulam as tendências humanas, de modo que as tendências e os atos que procedem delas nem ultrapassem nem fiquem aquém da medida requerida pelo bem próprio e os dos outros.

Assim como a sobriedade regula a tendência a alimentar-se, e a castidade modera a tendência sexual, a humildade regula duas importantes tendências do indivíduo: a necessidade de reconhecimento e de estima por parte dos outros e o sentimento do próprio valor (autoestima)<sup>[1]</sup>. São duas tendências que fazem parte da condição humana: existem em todo o homem, e não podem nem devem ser suprimidas, como também não é possível eliminar a alimentação e a tendência sexual. A sua correta educação é de extrema importância para preservar o equilíbrio e o

crescimento moral e pessoal e, indiretamente, a boa ordem das relações interpessoais, pois as injustiças, a violência, os fracassos matrimoniais e os conflitos no âmbito profissional, para citar só alguns exemplos, são frequentemente consequência do orgulho, da suscetibilidade ou do rancor. Nas relações do homem com Deus, a humildade também desempenha um papel importante: a vida espiritual pressupõe uma ideia adequada da posição que o homem ocupa diante de Deus.

A humildade foi frequentemente mal interpretada, e inclusive considerada uma qualidade negativa e desprezível, própria de uma moral de escravos ou fruto do ressentimento dos fracos. De facto, é perfeitamente possível que alguém queira fazer passar por humildade formas inautênticas de compensar debilidades e desequilíbrios, como é

possível pretender disfarçar comportamentos viciosos sob o nome de qualquer outra virtude (a prepotência pode-se disfarçar de dignidade ou de justiça; a cobardia, de benignidade, etc.). Tudo isso, porém, não tem nada a ver com a humildade, que corresponde à inegável necessidade de regular e educar duas tendências fundamentais que todo o homem tem.

## **2. Importância e tarefas da humildade**

É possível investigar tanto do ponto de vista histórico como da análise teórica, qual foi a sorte da humildade fora do Cristianismo. Para começar, na antiguidade pagã, a humildade era vista mais como um vício do que como uma virtude, embora haja algumas exceções. Deixando, porém, esta questão, é preferível mostrar quais são as suas raízes

antropológicas, antes de apresentar as formas próprias da humildade como virtude cristã.

A regulação ética das duas tendências às quais a humildade se refere consiste em ajustá-las à realidade de cada pessoa, quer considerada em si mesma, quer no seu ambiente familiar, profissional e social, e também na sua relação com Deus. Aristóteles considera as coisas desta maneira quando escreve: «aquele que de pouco é merecedor e assim se considera é temperante (...) o que se julga digno de grandes coisas sem possuir tais qualidades é vaidoso (...). O homem que se considera menos merecedor do que realmente é, é indevidamente humilde, quer os seus méritos sejam grandes ou moderados, quer sejam pequenos, mas as suas pretensões ainda menores»<sup>[2]</sup>. O importante não é aspirar a muito ou a pouco, mas em cada caso ao que é razoável de

acordo com uma apreciação objetiva e serena da realidade, não forçada pela paixão.

A importância da humildade não consiste tanto em que ela realize positivamente alguma das dimensões do bem humano, e sim em que lhe corresponde preservar as realizações – do conhecimento, do amor, do trabalho, etc. – de deformações que podem privá-las do seu autêntico valor. O orgulhoso é egocêntrico e dificilmente é capaz do verdadeiro amor; vê o trabalho profissional apenas como uma forma de autoafirmação, e não como um modo de transcender-se que enriquece o mundo e contribui para o bem dos outros.

É natural no homem a capacidade de se contemplar a si mesmo, como se olha para alguém que tem um valor. Do ponto de vista evolutivo, a percepção do próprio valor passa pelo

juízo que merecemos diante dos nossos semelhantes (pais, amigos, etc.). O ser humano necessita de certo reconhecimento alheio e a isso corresponde a tendência que chamamos necessidade de estima. Com o desenvolvimento psicológico e moral, a pessoa, mesmo sem poder nem dever ser totalmente indiferente perante as reações que o nosso ser ou o nosso comportamento causam nos outros, adquire a maturidade de juízo suficiente para formar uma imagem realista de si mesma e do próprio valor (autoestima), conhecendo as qualidades positivas e as negativas, o que se é e o que se pode chegar a ser. Na medida em que o sentimento do próprio valor depende de um juízo próprio, objetivo e realista, a pessoa pode estabelecer adequadamente as suas relações com os outros (dependência – independência, liberdade – autoridade, etc.).

A falta de uma direção razoável (de humildade) pode afetar as duas tendências mencionadas: afeta a necessidade de estima, quando a pessoa não adquire um distanciamento suficientemente equilibrado em relação ao juízo dos outros; afeta a autoestima quando, mesmo dispondo de suficiente autonomia para o juízo, este se baseia numa percepção pouco realista do próprio valor, quer por excesso, quer por defeito.

A dependência excessiva do juízo dos outros leva a fenómenos como o desejo de notoriedade, a vaidade, a obstinação e a rigidez, o isolamento, a simulação da doença, etc. Tudo isso implica sofrimento para quem o sofre e muitas vezes também para os outros. O desejo de notoriedade é próprio de uma personalidade fraca e imatura que precisa constantemente de sentir-se aprovada e louvada pelos que estão à

sua volta. Procura satisfazer essa necessidade por todos os meios ao seu alcance: utiliza os seus bens e dirige o seu saber e o seu trabalho para o prestígio e a estima pública, ou quer dar que falar mediante condutas extravagantes ou inclusive absurdas, ou procura a aprovação do grupo aceitando as ideias e os costumes dominantes, ainda que sejam contrários às próprias convicções profundas.

Outras vezes opta-se pela vaidade, isto é, aparentar o que não se é, adotando com tal fim comportamentos falsos ou pouco autênticos. Quando se trabalha sob a autoridade de outros ou em estreita colaboração com eles, chama a atenção sobre si mesma mediante a obstinação, a intransigência ou a rigidez. Nos casos mais extremos, procura-se os cuidados ou o afeto dos outros simulando a doença, consciente do engano ou inclusive

sem ter consciência disso (fenómenos do tipo histórico). Quem padece essas deformações acaba por empobrecer as suas relações sociais e a sua sensibilidade diante dos valores objetivos. A pessoa está sempre preocupada com o próprio eu, porque o seu desejo desordenado de estima é insaciável.

Também não seria justo, no outro extremo, que uma pessoa não fosse suficientemente sensível perante as reações que suscita nos outros, o que levaria a contínuas faltas de atenção, de respeito ou de educação.

O segundo problema origina-se quando o sentimento do próprio valor depende de um juízo autónomo, mas não suficientemente realista. Surgem então os sentimentos irracionais, de inferioridade e insegurança por um lado, e orgulho e autossuficiência por outro. A personalidade do orgulhoso

é diferente daquela que é condicionada pelo desejo de notoriedade. Atrás desse último fenómeno, apesar das aparências, esconde-se uma personalidade frágil e carente, que se tortura muitas vezes com comparações e invejas. O orgulhoso, pelo contrário, é uma personalidade dura, que vive gerando conflitos, quase sempre agressiva ou violenta, julga tudo e todos (espírito crítico), pensa sempre que tem razão, sente-se superior a todos e a tudo, talvez “premeie” quem se submete a ele, dificilmente, porém, chega a amar e a entregar-se a alguém, e dificilmente será amado, embora possa ser temido. Só admira e respeita a si mesmo, com tendência ao narcisismo. O orgulhoso é muitas vezes suscetível e arrogante.

Confronta-se com os outros e com a própria realidade, porque o seu nível de aspirações é superior às suas reais capacidades. Às vezes, elas são realmente elevadas, mas falta-lhe

sensatez para governá-las, evitando que “lhe subam à cabeça”.

Esta breve descrição mostra a importância da humildade para o equilíbrio e o desenvolvimento pessoal e, ao mesmo tempo, a dificuldade de vivê-la. A humildade mantém a direção da intencionalidade pessoal que está por trás das nossas ações em direção ao valor e ao amor, sem o qual inclusive o que parece virtude pode não o ser na realidade. A dificuldade da humildade radica em que as tendências que ela regula não podem ser suprimidas nem dominadas pela vontade. Devem ser educadas, isto é, ajustadas à realidade e abertas à participação, ao serviço e ao amor. Não é possível deixar totalmente de olhar-se a si mesmo, mas podemos aprender a fazê-lo com uma mistura de realismo e sentido de humor e, sobretudo, sem que se obscureça a percepção do que está fora e do que

está acima de nós, pois é nessa dimensão que o que somos e o que não somos adquire sentido.

### **3. A virtude cristã da humildade**

Não é possível deter-se no estudo do grande número de aspetos sob os quais a humildade aparece no Antigo Testamento. A ideia predominante está ligada à profissão de fé em Javé que, nas Suas intervenções na história dos homens, derruba os soberbos enquanto escolhe e redime os humildes e os que foram humilhados. É a ideia que reaparece no cântico da Mãe de Jesus: o Senhor «pôs os olhos na humildade da Sua serva», «mostrou a força do Seu braço: dispersou os que têm planos orgulhosos no coração. Derrubou os poderosos dos Seus tronos e exaltou os humildes»<sup>[3]</sup>, assim como na Primeira Carta de S. Pedro e na de S. Tiago<sup>[4]</sup>. A razão de fundo, porém, dos ensinamentos do Novo Testamento

sobre a humildade está em que Jesus Cristo percorreu um caminho de humildade, que Ele mesmo propõe como exemplo quando diz: «Aprendeis de Mim que sou manso e humilde de coração»<sup>[5]</sup>, e que S. Paulo ilustra no hino da Carta aos Filipenses<sup>[6]</sup>. Esta dinâmica de humilhação e exaltação inspira os ensinamentos do Senhor quando convida a não escolher para si os melhores lugares<sup>[7]</sup>, na parábola do fariseu e do publicano<sup>[8]</sup>, quando exorta a ser como crianças<sup>[9]</sup>, em diversos discursos polémicos contra os chefes do povo<sup>[10]</sup>, e quando recomenda servir os outros e não se deixar servir por eles<sup>[11]</sup>.

O critério pelo qual a virtude cristã da humildade regula as tendências humanas de que estivemos a falar continua a ser o da verdade. A humildade não tolera a falsidade sobre as próprias qualidades positivas ou negativas. Mas à luz dos

ensinamentos do Senhor é possível compreender com mais exatidão qual é a nossa verdadeira posição diante de Deus e diante dos outros. O cristão tem plena consciência de que recebeu tudo gratuitamente de Deus, tanto o ser e a vida como a justiça e a graça. Com a sua doutrina sobre a justificação, S. Paulo destaca que, olhando as coisas em toda a sua profundidade, não existe em nós nenhuma verdadeira justiça a não ser aquela pela qual o próprio Deus nos torna justos por meio de Jesus Cristo. Não temos nada que não tenhamos recebido<sup>[12]</sup>. Só podemos gloriar-nos da Cruz de Cristo<sup>[13]</sup>. Sejam quais forem as nossas obras, corresponde-nos assumir diante de Deus uma atitude de profunda adoração e de amoroso agradecimento, porque só em virtude da sua gratuita ação salvadora em Cristo, podemos ser aceites por Ele. Qualquer atitude presunçosa ou autossuficiente nos privaria da Sua

graça e nos deixaria presos na nossa pobre miséria. A humildade vem a ser assim a outra face do amor a Deus, da caridade. O orgulhoso nem ama a Deus nem consegue acolher o amor que Deus lhe dá. *Deo omnis gloria*: a Deus toda a glória; significa que não temos nada de bom que não venha de Deus, Verdade e Amor subsistente.

A humildade ensinada pelo Senhor constitui também a outra face da caridade para com o próximo. Quem tem consciência de ser nada diante da majestade de Deus, evita o orgulho e o desprezo pelo próximo, sabe compreender os outros e inclusive os seus erros. Só quem pensa que nunca errou, fica horrorizado com os erros dos outros (“se os outros fossem como eu, as coisas não iriam tão mal”). Seja como for, a humildade é verdade, conhecimento verdadeiro de si mesmo, que por isso não impede de

reconhecer as boas qualidades que possuímos, e leva a não esquecer que foram recebidas de Deus para colocá-las generosamente ao serviço dos outros. O Senhor condena a falsa humildade de quem esconde o talento recebido<sup>[14]</sup>, que deveria ter dado frutos ao serviço de Deus e dos outros. Essa fecundidade chega através da direção espiritual quando o Espírito Santo modela a alma: *sicut lutum in manus figuli*<sup>[15]</sup> (Como o barro nas mãos do oleiro). Os ensinamentos de S. Paulo sobre os fortes e os fracos na fé e na ciência<sup>[16]</sup> mostram eloquentemente que as próprias qualidades e inclusive o bem precioso da legítima liberdade cristã, não devem ser vistos como uma barreira que nos protege das exigências dos outros, e sim como um recurso que se coloca gozosamente ao seu serviço. Jesus carregou sobre Si o peso dos nossos pecados, entregando a Sua vida por

nós, e assim também nos deu exemplo de humildade de coração.

A humildade tem, na prática, múltiplas manifestações, das quais não é possível tratar aqui detalhadamente. Sobre elas escreveram coisas de grande valor os Padres da Igreja, os Santos e os autores da teologia espiritual ao longo da história. Para concluir essas reflexões, limitamo-nos a reproduzir uma página de S. Josemaria Escrivá cuja eloquência torna inútil qualquer comentário.

*«Deixa-me que te recorde, entre outros, alguns sinais evidentes de falta de humildade:*

- pensar que o que fazes ou dizes está mais bem feito ou mais bem dito do que o que os outros fazem ou dizem;
- querer levar sempre a tua avante;

- discutir sem razão ou, quando a tens, insistir com teimosia e de maus modos;
- dar a tua opinião sem te pedirem ou sem a caridade o exigir;
- desprezar o ponto de vista dos outros;
- não encarar todos os teus dons e qualidades como emprestados;
- não reconhecer que és indigno de toda a honra e estima, inclusive da terra que pisas e das coisas que possuis;
- citar-te a ti mesmo como exemplo nas conversas;
- falar mal de ti mesmo, para fazerem bom juízo de ti ou te contradizerem;
- desculpar-te quando te repreendem;

- ocultar ao Diretor algumas faltas humilhantes, para que não perca o conceito que faz de ti;
- ouvir com complacência quem te louva, ou alegrar-te por terem falado bem de ti;
- doer-te que outros sejam mais estimados do que tu;
- negar-te a desempenhar ofícios inferiores;
- procurar ou desejar singularizar-te;
- insinuar na conversa palavras de louvor próprio, ou que dão a entender a tua honradez, o teu engenho ou destreza, o teu prestígio profissional...;
- envergonhar-te por careceres de certos bens...»<sup>[17]</sup>.

## ***Bibliografia básica***

- Gioacchino Pecci (Leão XIII), *A prática da humildade*, Cultor de livros, São Paulo, 2015.
- S. Josemaria, *Amigos de Deus*, n. 94-109.
- S. Josemaria, *Caminho*, n. 589-613
- Angel Rodríguez Luño, *Ética General*, 4ª ed, Eunsa, Pamplona 2001, pp 163-164 (sobre as tendências reguladas pela humildade) e 250-253 (sobre a virtude da humildade) [estas páginas não existem nas edições anteriores].
- Enrique Colom - Angel Rodríguez Luño, *Scelti in Cristo per essere santi. I. Morale fondamentale*, 1ª ristampa della 3ª edizione, Edizione Università della Santa Croce, Roma 2008, pp 153-154 (sobre as tendências reguladas pela humildade; essas páginas não existem na 1ª e na 2ª

edições italianas nem na edição em língua espanhola).

- Angel Rodríguez Luño, *Scelti in Cristo per essere santi. III. Morale speciale, Edizione Università della Santa Croce*, Roma 2008, pp 333-337 (sobre a virtude da humildade).

- Joseph Pieper, *Virtudes fundamentais*, Cultor de livros, São Paulo, 2018.

Do artigo “*Humildad personal*”, publicado no site [collationes.org](http://collationes.org).

---

[1] Era clássica a definição de humildade como virtude que tem como objeto moderar o apetite (o desejo, a tendência) da própria excelência. Não é diferente do que se diz no texto, porque a “própria excelência”, refletida no juízo dos outros ou no próprio é objeto das

duas tendências mencionadas. S. Tomás de Aquino considera que a humildade está ligada à temperança, porque os desejos suscitados pela própria excelência têm necessidade, sobretudo, de freio e moderação, que é o que caracteriza formalmente a temperança e as outras virtudes relacionadas com ela. Cf. S. Tomás de Aquino, *Suma Teológica*, II-II, q. 161.

[2] Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, IV, 3:1123 b 5 ss.

[3] Lc 1, 48; 51-52.

[4] cf. 1Pe 5, 5 e Tg 4, 6.

[5] Mt 11, 29.

[6] «Haja entre vós o mesmo sentir e pensar que no Cristo Jesus. Ele, existindo em forma divina, não se apegou ao ser igual a Deus, mas despojou-Se, assumindo a forma de escravo e tornando-Se semelhante ao ser humano. E encontrado em aspeto

humano, humilhou-Se, fazendo-Se obediente até a morte – e morte de cruz! Por isso, Deus O exaltou acima de tudo e Lhe deu o Nome que está acima de todo o nome, para que, ao Nome de Jesus, todo o joelho se dobre no céu, na terra e abaixo da terra, e toda língua confesse: “Jesus Cristo é o Senhor”, para a glória de Deus Pai» (Fl 2, 5-11).

[7] cf. Lc 14, 7-11.

[8] cf. Lc 18, 9-14.

[9] cf. Lc 18, 16-17.

[10] cf. Mt 23.

[11] cf. Mt 20, 24-28.

[12] cf. 1Cor, 4,4 e Rm 3, 27-28.

[13] cf. Gl 6, 14.

[14] cf. Mt 24, 25-28.

[15] Jr. 18, 6; cfr 18, 1, 1-6.

[16] cf. Rm 14 e 1 Cor 8.

[17] S. Josemaria, *Sulco*, n. 263.

Ángel Rodríguez Luño

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/a-humildade-e-  
realmente-uma-virtude/](https://opusdei.org/pt-pt/article/a-humildade-e-realmente-uma-virtude/) (30/03/2026)