opusdei.org

Educar a afetividade

Os afetos são imprescindíveis para uma vida plena. Mas é necessário educá-los para que contribuam realmente para a felicidade da pessoa.

17/07/2011

A ideia de que aqueles sentimentos que diminuam ou anulem a liberdade são maus é muito antiga. Foi esta a grande preocupação da época grega, do pensamento oriental e de muitas das religiões antigas. Em todas as grandes tradições sapienciais da humanidade

encontramos uma advertência sobre a importância de educar a liberdade do homem face aos seus desejos e sentimentos. Parece como se todas elas tivessem experimentado, já desde tempos muito remotos, que no interior do coração do homem há forças e solicitações contrapostas que com frequência lutam violentamente entre si.

Todas essas tradições falam da agitação das paixões; desejam a paz de uma conduta prudente, guiada por uma razão que se imponha sobre os desejos; apontam para uma liberdade interior no homem, para uma liberdade que não é um ponto de partida mas uma conquista que cada homem há-de realizar. Cada um deve adquirir domínio de si mesmo, impondo-se a regra da razão, e esse é o caminho daquilo que se começou a chamar virtude: a alegria e a felicidade virão como fruto de uma vida conforme a ela.

CONVERSÃO DO CORAÇÃO

A moral cristã ensina que a desordem do nosso mundo afetivo mergulha as suas raízes no pecado original. O coração humano é capaz de indubitável nobreza, dos mais elevados graus de heroísmo e de santidade, mas também das maiores baixezas e dos instintos mais desumanizados.

O Novo Testamento recolhe em várias ocasiões diversas palavras de Jesus Cristo em que insistia pedindo com vigor a conversão interior do coração e dos desejos: **Ouvistes que foi dito: "Não cometerás adultério". Eu, porém, digo-vos que todo aquele que olhar para uma mulher cobiçando-a, já cometeu adultério com ela no seu coração** [1].

Nosso Senhor sublinha que não basta abster-se de agir mal, ou ater-se a umas normas na conduta exterior,

mas que há que mudar o coração, **porque do interior do coração do homem, é que procedem os maus pensamentos, os furtos, as fornicações, os homicídios, os adultérios, as avarezas, as perversidades, as fraudes, as libertinagens, a inveja, a maledicência, a soberba, a insensatez. Todos estes males procedem de dentro e contaminam o homem** [2].

Os Seus ensinamentos são um constante apelo à conversão do coração, a única que faz o homem realmente bom: **O homem bom, do bom tesouro do seu coração tira o bem; o homem mau, do mau tesouro do seu coração tira o mal: porque a boca fala da abundância do coração [3]**. Sublinham a necessidade radical de purificar-se interiormente:**Vós fazeis-vos passar por justos diante dos homens; mas**

Deus conhece os vossos corações[4].

Os atos imorais surgem dos pensamentos retorcidos que o coração incuba. Por isso tem tanta importância a educação dos seus afetos. E por isso o Apóstolo Pedro diz a Ananias, quando é surpreendido na sua falsidade: **Por que motivo puseste em teu coração fazer tal coisa?** [5]

A moral cristã não olha para os sentimentos com desconfiança. Pelo contrário, dá uma importância fundamental ao seu cuidado e à sua educação, pois têm uma enorme transcendência na vida moral. Orientar e educar a afetividade supõe um trabalho de purificação, porque o pecado introduziu a cizânia da desordem no coração de todos os homens e é, portanto, necessário curá-lo. Por isso escreveu S. Josemaria: ***Não te digo que me tires***

os afetos, Senhor, porque com eles posso servir-Te, mas que os purifiques [6].

Trata-se de construir sobre o fundamento firme das exigências da dignidade do homem, do respeito e da sintonia com tudo o que exige a sua natureza e lhe é próprio. E o melhor estilo afetivo, o melhor caráter, será aquele que nos situe numa órbita mais próxima dessa singular dignidade que corresponde ao ser humano. Na medida em que o consigamos, tornar-se-á mais acessível a felicidade e a santidade.

SENTIMENTOS E VIRTUDE

Cada sentimento favorece umas ações e entorpece outras. Portanto, os sentimentos favorecem ou entorpecem uma vida psicológica espiritualmente sã, e também favorecem ou entorpecem a prática das virtudes ou valores que desejamos conseguir. Não podemos

esquecer que a inveja, o egoísmo, a soberba ou a preguiça, são certamente carências de virtude, mas também são carências da adequada educação dos sentimentos que favorecem ou entorpecem essa virtude. Pode dizer-se, portanto, que a prática das virtudes favorece a educação do coração e vice-versa.

Muitas vezes esquecemo-nos que os sentimentos são uma poderosa realidade humana, uma realidade que — para bem ou para mal — é habitualmente aquilo que com mais força nos impulsiona ou retrai na nossa atuação. Numas ocasiões tende-se a descuidar a sua educação, talvez pela impressão confusa de que são algo obscuro e misterioso, pouco racional, quase alheio ao nosso controlo; ou talvez por confundir sentimento com sentimentalismo; ou porque a educação da afetividade é uma tarefa difícil, que requer discernimento e constância e que,

talvez por isso, se evita quase sem nos apercebermos.

Os sentimentos fornecem à vida grande parte da sua riqueza, e são decisivos para uma vida conseguida e feliz. ***O que é preciso para conseguir a felicidade não é uma vida cómoda, mas um coração enamorado***[7]. E para isso é preciso educar o coração, embora nem sempre seja uma tarefa fácil. Todos temos a possibilidade de orientar em grau elevado os nossos sentimentos. Não devemos cair no fatalismo de pensar que quase não se podem educar e considerar, por isso, que as pessoas são inevitavelmente de uma maneira ou de outra, e que são generosas ou invejosas, tristes ou alegres, carinhosas ou frias, otimistas ou pessimistas como se isso fosse algo que corresponde a uma natureza inexorável quase impossível de modificar.

É verdade que as disposições sentimentais têm uma componente inata, cujo alcance é difícil precisar. Mas há também o poderoso influxo da família, da escola, da cultura em que se vive, da fé. E há, sobretudo, o próprio esforço pessoal por melhorar, com a graça de Deus.

EXEMPLO, EXIGÊNCIA, BOA COMUNICAÇÃO

Na aprendizagem emocional, o exemplo tem um protagonismo particular. Basta pensar, por exemplo, como se transmite de pais para filhos a capacidade de reconhecer a dor alheia, de compreender os outros, de prestar ajuda a quem necessita. São estilos emocionais que todos nós aprendemos de modo natural e registamo-los na nossa memória sem nos darmos conta, observando quem nos rodeia.

Mas, nem por isso, tudo é questão de bom exemplo. Há filhos egoístas e insensíveis cujos pais são pessoas de grande coração. E isto é assim porque o modelo é importante, mas, além dele (por exemplo, de pais atentos às necessidades dos outros), é preciso sensibilizar, face a esses valores (fazer-lhes descobrir essas necessidades nos outros, salientar-lhes quão atraente é um estilo de vida baseado na generosidade) e, além disso, educar num clima de exigência pessoal, porque, se não há auto-exigência, a preguiça e o egoísmo afogam facilmente qualquer processo de maturação emocional. A disciplina e a autoridade são decisivas para educar, pois sem um pouco de disciplina dificilmente se podem aprender a maioria das questões importantes para a vida.

Juntamente com isso, é essencial que haja um clima distendido, de boa comunicação; que na família seja

fácil criar momentos de maior intimidade, em que possam emergir com confiança os sentimentos de cada um e, assim, serem partilhados e educados; que não haja um excessivo pudor à hora de manifestar os próprios sentimentos; que haja facilidade para expressar aos outros com lealdade e carinho o que neles nos desagradou; etc.

Quando falta essa sintonia diante de algum tipo de sentimentos (de misericórdia face ao sofrimento alheio, de desejo de superar-se diante de uma contrariedade, de alegria diante do êxito de outros, etc.), ou na medida em que esses sentimentos não se fomentam, ou mesmo se dificultam ou se desprestigiam, cada um tende a restringi-los e, pouco a pouco, senti-los-á cada vez menos; vão-se e desfigurando e desaparecem pouco a pouco do repertório emocional.

A FORÇA DA EDUCAÇÃO

Entre o sentimento e a conduta há um passo importante. Por exemplo, pode sentir-se medo e atuar valentemente. Ou sentir ódio e perdoar. Nesse espaço entre sentimentos e ação está a liberdade pessoal. Produz-se então uma decisão pessoal, que se situa em parte nesse momento concreto e em parte antes, no processo prévio de educação e auto-educação. Ao longo da vida vai-se criando um estilo de sentir, e também um estilo de atuar. Continuando com o exemplo, uma pessoa medrosa ou rancorosa acostumou-se a reagir cedendo ao medo ou ao rancor que espontaneamente lhe produzem determinados estímulos, e isto criou nele um hábito mais ou menos permanente. Esse hábito leva-o a ter uma forma própria de responder afetivamente a essas situações, até

acabar por constituir um rasgo do seu caráter.

Em resumo, não podemos mudar a nossa herança genética, nem a nossa educação até ao dia de hoje, mas podemos sim pensar no presente e no futuro, com uma confiança profunda na grande capacidade de transformação do homem através da formação, do esforço pessoal e da graça de Deus.

SENTIMENTOS E EDUCAÇÃO MORAL

A educação deve prestar uma atenção muito particular à educação moral e não pode ficar apenas em questões como o desenvolvimento intelectual, a força de vontade ou a estabilidade emocional. Uma boa educação sentimental há-de ajudar, entre outras coisas, a aprender, dentro do possível, a desfrutar fazendo o bem e sentir desgosto fazendo o mal. Trata-se, portanto, de

aprender a amar o que verdadeiramente merece ser amado.

No nosso interior há sentimentos que nos impulsionam a agir bem, e, junto a eles, pululam também outros que ameaçam a nossa vida moral. Por isso devemos procurar modelar os nossos sentimentos para que nos ajudem o mais possível a sentirmo-nos bem com aquilo que nos ajuda a construir uma vida pessoal harmónica, plena, conseguida; e a sentirmo-nos mal em caso contrário. Porque a educação moral ajuda-nos — entre outras coisas — a sentirmo-nos ótimamente.

Para os primeiros cristãos, o sentido positivo da afetividade humana era algo conatural e muito próximo. Prova disso é o conselho de São Paulo: **Tende entre vós os mesmos sentimentos que teve Cristo Jesus**[8]. O Catecismo da Igreja Católica fala também da importância

de envolver a vida afetiva na santidade: «A perfeição moral consiste em que o homem não seja movido ao bem apenas pela sua vontade, mas também pelo seu apetite sensível segundo estas palavras do salmo: 'O meu coração e a minha carne gritam de alegria pelo Deus vivo' (Sal 84,3)»[9].

É verdade que por vezes fazer o bem não será atrativo. Por isso os sentimentos nem sempre são um guia moral seguro. É necessário não desprezar a sua força e influência, e compreender que convém educá-los para que ajudem o mais possível à vida moral. Se uma pessoa, por exemplo, sente desagrado ao mentir e satisfação quando é sincera, isso sem dúvida ser-lhe-á de grande ajuda. E se se sente incomodada quando é desleal, ou egoísta, ou preguiçosa, ou injusta, esses sentimentos afastá-la-ão desses erros

e, por vezes, com bastante mais força do que outros argumentos.

Com uma boa educação dos sentimentos, faz-se menos esforço para levar uma vida de virtude e alcançar a santidade. De qualquer forma, por muito boa que seja a educação de uma pessoa, fazer o bem exigirá com frequência luta, por vezes grande. Mas sempre se sai a ganhar com agir bem. Pelo contrário, escolher o mal é auto-enganar-se e, a longo prazo, conduz a uma vida muito mais difícil e dececionante. Por isso, não se trata de ganharmos a felicidade do Céu sendo desgraçados na terra, mas de procurar ambas as felicidades ao mesmo tempo: ***Cada vez estou mais persuadido: a felicidade do Céu é para os que sabem ser felizes na terra***[10].

A LIBERDADE INTERIOR

Por vezes tendemos a identificar obrigação com coação, percebemos a

ideia do dever como uma perda de liberdade, e isso é um erro no desenvolvimento emocional. Atuar conforme o dever é algo que nos aperfeiçoa. Se aceitamos o nosso dever como uma voz amiga, acabaremos por o assumir de modo agradável e cordial e descobriremos, pouco a pouco, que a grande conquista da educação afetiva é conseguir unir, na medida do possível, o querer e o dever. Assim, além disso, atinge-se um grau de liberdade muito maior, porque a felicidade não está em fazer o que se quer, mas em amar o que se deve fazer.

Sentir-nos-emos assim ligados ao bom agir moral, mas não obrigados, nem forçados, nem coagidos, porque o entenderemos como um ideal que nos leva à plenitude, e isso constitui uma das maiores conquistas da verdadeira liberdade.

A. Aguiló

---

[1] *Mt* 5, 27-28.

[2] *Mc* 7, 21-23.

[3] *Lc* 6, 45.

[4] *Lc* 16, 15.

[5] *Act* 5, 4.

[6] S. Josemaria, *Forja*, n. 750.

[7] S. Josemaria, *Sulco*, n. 795.

[8] *Flp*, 1, 5.

[9] *Catecismo da Igreja Católica*, n. 1770.

[10] S. Josemaria, *Forja*, n. 1005.

pdf | Documento gerado automaticamente a partir de https://opusdei.org/pt-pt/article/educar-a-afetividade/ (26/11/2025)