

# O sorriso e a alegria

Sorrir porque Deus sorri. Sorrir porque, com os meus defeitos, sou cómico. Sorrir porque os outros necessitam do meu sorriso. Estes são os três sorrisos que devem caraterizar um cristão.

23/10/2015

**Não se pode anunciar o Evangelho com cara de funeral:** a provocação do Papa Francisco não é uma piada casual, e a ideia de que os cristãos não devem andar com cara triste não é nova: «Deviam cantar-me melhores

cânticos, para eu me decidir a acreditar no seu Salvador! Era preciso que os seus discípulos tivessem mais aspeto de pessoas felizes», dizia Nietzsche.

Mas como ser capaz de sorrir quando as preocupações, o trabalho, os pequenos contratempos e os grandes sofrimentos são tão frequentes na vida?

*O primeiro sorriso é fundamental: Aquele que está nos Céus sorri, diz a Bíblia. E também: a alegria do Senhor é a vossa força. É o sorriso de Deus. A alegria com que o Criador contempla cada uma das suas criaturas deve ser o fundamento sólido da serenidade e da paz de cada um de nós.*

Mas não pode ser irreverente pensar que Deus, o Senhor do Universo, sorri? «Deus deve amar-nos tanto mais, quanto mais o fazemos rir», diz uma personagem criada por Ray Bradbury. «Nunca tinha pensado em

Deus como um humorista»,  
responde-lhe alguém. A resposta é  
imediatamente: «O Criador do ornitorrinco,  
do camelo, da avestruz e do homem?  
Oh, claro que é!»

O *segundo sorriso* é aquele com o  
qual olho para mim mesmo, sem  
perder de vista a minha  
humanidade, os meus limites, que  
não são necessariamente defeitos e  
não devem ser levados demasiado a  
sério. O meu Criador quer-me assim,  
como sou, porque se me quisesse  
diferente, ter-me-ia feito diferente.

«Saber ver o aspeto divertido da vida  
e a sua dimensão alegre, sem encarar  
tudo de forma trágica – disse uma  
vez Bento XVI – é algo muito  
importante, diria que necessário,  
para o meu ministério. Um escritor  
disse que os anjos podem voar  
porque não se levam demasiado a  
sério. E nós talvez pudéssemos voar

um pouco mais se não nos déssemos tanta importância».

Sorrir é um ato de humildade. Significa que me aceito a mim mesmo e ao meu modo de ser, permanecendo onde estiver com santa paz, sem me levar muito a sério, porque a «seriedade não é uma virtude. Talvez seja uma heresia dizer que a seriedade é um vício, mas pelo menos, é uma heresia inteligente. Há uma tendência natural (uma espécie de decadência) para levar-se a sério, porque é a atitude mais fácil de viver. A solenidade é própria das pessoas que não se querem esforçar. Pelo contrário, uma gargalhada exige entusiasmo. É fácil estar triste, e é difícil ser simples. Satanás caiu pela força da gravidade» (Chesterton).

O *terceiro sorriso* é consequência dos dois anteriores. É o sorriso com que acolho as outras pessoas,

especialmente aquelas que vivem e trabalham comigo, demonstrando-lhes afeto e sem dar demasiada importância a possíveis equívocos ou desentendimentos. De rosto alegre, a Madre Teresa de Calcutá ao receber o prémio Nobel, surpreendeu o público ao dar-lhes esta sugestão: «Esforçai-vos por sorrir uns aos outros, dedicai tempo para estar junto das vossas famílias. Sorri uns para os outros».

Diz o livro do Ben Sira (*Sir 19, 30*), que *a maneira como um homem se veste e como sorri, e a sua maneira de andar, revelam aquilo que ele é*.

O sorriso pode ser verdadeiramente o sinal que permite aos outros reconhecer um cristão.

*Carlo de Marchi*

---

pdf | Documento gerado  
automaticamente a partir de [https://  
opusdei.org/pt-pt/article/o-sorriso-e-a-  
alegria/](https://opusdei.org/pt-pt/article/o-sorriso-e-a-alegria/) (29/01/2026)