



# A Santa Sé

---

PAPA FRANCISCO

## **AUDIÊNCIA GERAL**

*Sala Paulo VI*

*Quarta-feira, 7 de fevereiro de 2024*

**[Multimídia]**

---

O texto a seguir inclui também as partes não lidas que são igualmente consideradas como pronunciadas:

### **Catequeses. Os vícios e as virtudes. 7. A tristeza**

*Estimados irmãos e irmãs, bom dia!*

No nosso itinerário de catequeses sobre os vícios e as virtudes, hoje meditamos sobre um vício bastante negativo, a *tristeza*, entendida como um abatimento da alma, uma aflição constante que impede o homem de sentir alegria pela sua existência.

Em primeiro lugar, é preciso observar que, no que diz respeito à tristeza, os Padres elaboraram uma distinção importante. Com efeito, existe uma tristeza que convém à vida cristã e que, com a graça de Deus, se transforma em alegria: evidentemente, ela não deve ser rejeitada e faz parte do caminho de conversão. Mas existe também uma segunda figura de tristeza, que *se insinua na alma, prostrando-a num estado de desânimo*: é este segundo tipo de tristeza que deve ser combatido com determinação e com toda a força, porque deriva do Maligno. Encontramos esta distinção também em São Paulo que, escrevendo aos Coríntios, diz: «A tristeza segundo Deus produz um arrependimento irrevogável que leva à salvação, enquanto a tristeza do mundo produz a morte» (2 Cor 7, 10).

Portanto, existe uma tristeza amiga, que nos conduz à salvação. Pensemos no filho pródigo da parábola: quando toca o fundo da sua degeneração, sente grande amargura, que o leva a recuperar a razão e a decidir regressar para a casa do pai (cf. *Lc 15, 11-20*). É uma graça gemer sobre os próprios pecados, recordar o estado de graça do qual caímos, chorar porque perdemos a pureza com que Deus nos sonhou.

Mas há uma segunda tristeza que, ao contrário, é *uma doença da alma*. Nasce no coração do homem, quando se esvaece um desejo ou uma esperança. Aqui podemos referir-nos à narração dos discípulos de Emaús. Aqueles dois discípulos partem de Jerusalém com o coração desiludido e, ao desconhecido que os acompanha, a uma certa altura confidenciam: «Esperávamos que ele - isto é, Jesus - haveria de libertar Israel» (*Lc 24, 21*). A dinâmica da tristeza está ligada à *experiência da perda*. No coração do homem nascem esperanças que, às vezes, são frustradas. Pode ser o desejo de possuir algo que, ao contrário, não se consegue obter; mas também algo importante, como a perda de um afeto. Quando isto acontece, é como se o coração do homem caísse num precipício, e os sentimentos que experimenta são desânimo, fraqueza de espírito, depressão, angústia. Todos passamos por provações que geram tristeza em nós, porque a vida nos faz conceber sonhos que depois se desfazem. Nesta situação alguns, depois de um período de turbulência, confiam na esperança; mas outros mergulham na melancolia, deixando que ela apodreça o coração. Sente-se prazer com isto? Reparei: a tristeza é como *o prazer do não-prazer*; é como pegar num doce amargo, sem açúcar, mau e comer este doce. A tristeza é um prazer do não-prazer.

O monge Evágrio conta que todos os vícios visam um prazer, por mais efémero que possa ser, ao passo que a tristeza goza do oposto: *embalar-se numa dor sem fim*. Certos lutos prolongados, em que a pessoa continua a ampliar o vazio de quem já não está presente, não são próprios da vida no Espírito. Certas amarguras rancorosas, em que a pessoa tem sempre em mente uma reivindicação que a faz assumir o papel de vítima, não produzem em nós uma vida sadia, e muito menos cristã. Há algo no passado de todos que deve ser curado. A tristeza, de uma emoção natural, pode transformar-se num estado de espírito maligno.

A tristeza é um demónio perverso. Os Padres do deserto descrevem-no como um verme do coração, que corrói e esvazia o hóspede. Esta imagem é bonita, faz-nos compreender. Então, o que devo fazer quando estou triste? Parar e pensar: é uma tristeza boa? Não é uma tristeza boa? E reagir de acordo com a natureza da tristeza. Não vos esqueçais que a tristeza pode ser algo muito mau, que nos leva ao pessimismo, que nos conduz a um egoísmo dificilmente curável.

Irmãos e irmãs, devemos prestar atenção a esta tristeza e pensar que Jesus nos traz a alegria da ressurreição. Por mais que a vida possa ser cheia de contradições, de desejos derrotados, de sonhos não realizados, de amizades perdidas, graças à ressurreição de Jesus podemos acreditar que *tudo será salvo*. Jesus não ressuscitou só para si mesmo, mas também para nós, a fim de *resgatar toda a felicidade* que na nossa vida ficou incompleta. A fé expulsa o medo, e a

ressurreição de Cristo remove a tristeza como a pedra do sepulcro. Cada dia do cristão é um exercício de ressurreição. No seu famoso romance *Diário de um pároco de aldeia*, Georges Bernanos faz com que o pároco de Torcy diga o seguinte: «A Igreja dispõe da alegria, de toda a alegria que está reservada a este mundo triste. O que fizestes contra ela, fizestes contra a alegria». E outro escritor francês, León Bloy, deixou-nos esta frase maravilhosa: «Só há uma tristeza [...] a de não ser santo!». Que o Espírito de Jesus ressuscitado nos ajude a vencer a tristeza com a santidade.

---

### **Saudações:**

Saúdo cordialmente os grupos vindos do Brasil e todos os peregrinos de língua portuguesa. Desejo que cada dia da vossa vida seja um exercício de ressurreição, iluminando tudo e todos com a alegria que Cristo Ressuscitado nos traz. Deus vos abençoe!

---

### **Resumo da catequese do Santo Padre:**

Irmãos e irmãs, hoje debruçar-me-ei sobre o sentimento da tristeza que, segundo os Padres da Igreja, pode até ser conveniente para a vida cristã e faz parte do caminho de conversão. Todavia, quando passamos por perdas que causam amarguras ou mesmo depressões, podemos cair numa tristeza profunda. Não deixemos que esta se transforme num estado de ânimo que impeça a alegria de viver. Para curar tal abatimento, ajuda-nos um exercício: pensar na ressurreição de Jesus. Graças a ela, podemos crer que tudo será salvo. Cada dia do cristão é um exercício de ressurreição.

---