

REFLEXÃO

Reflection

COMO VENCER A TRISTEZA?

How to overcome the sadness?

Thiago Zanetti*

RESUMO

Este texto tem por objetivo abordar a superação do sentimento tristeza à luz das Sagradas Escrituras. Tal sentimento é inerente à condição humana; no entanto, permanecer mergulhado no sentimento de tristeza pode ser um perigo. À luz das Sagradas Escrituras, recorremos ao livro dos Salmos, à Carta de São Paulo aos Filipenses e ao Cântico de Maria escrito pelo evangelista S. Lucas, para dizer ao homem (o fiel, o crente), abusar a alegria, e seu encontro só é possível encontrando-se com Deus. Outro passo importante é recorrer a Maria, a Rainha das Alegrias.

Palavras-chave: Tristeza. Alegria. Superação. Sagradas Escrituras. Deus.

ABSTRACT

This article aims to discuss about overcoming a feeling of sadness, based on the Scriptures. Although this feeling been a intrinsic condition for human being, become his prisoner can be dangerous. So, we looked at the Holy books, precisely, searched at Psalms, the Epistle of Paul to the Philippians and Mary's canticle, written by the evangelist Luke, to say to the Man (the loyal, the believer), who search for joyousness, that is just possible to find it when you find God. Another important path is to appeal to Mary, the Queen of joyousness.

Keywords: Sadness. Joyousness. Overcoming. Scriptures. God.

* Graduado em Jornalismo (2003) e Mestre em História Social das Relações Políticas (2007), ambos pela Universidade Federal do Espírito Santo (UFES). É fundador do Portal C3press.com (www.c3press.com). Escreve para a revista *Ave Maria*, primeira revista mariana do Brasil. E-mail: <contato@c3press.com>.

<i>Teocomunicação</i>	Porto Alegre	v. 44	n. 3	p. 433-437	set.-dez. 2014
-----------------------	--------------	-------	------	------------	----------------



Introdução

A tristeza é um sentimento recorrente em todos os seres humanos. Senti-lo, por vezes, não é o problema, faz parte da condição humana decaídas; deste homem vilipendiado pelo pecado original, portanto, fora da sua total inteireza em que estava outrora diante de Deus no Éden. O alertar é que o homem não seja tomado por pensamentos, sentimentos, emoções negativas que o definhe e, por vezes, o paralise. Neste texto propomos uma superação – um livrar-se – da tristeza e não ser consumido por ela. E como se dará isso? Aproximando-se do Criador, valendo-se das palavras de ordens que Deus nos instrui em Sua Sagrada Palavra.

A tristeza

A tristeza é um sentimento inerente à condição humana; um estado de insatisfação, de chateação, de descontentamento, diante de problemas e situações que se apresentam a nós tais como desemprego, morte, término de um namoro etc. Falaremos da tristeza que nos acomete por algum período, não muito longo, que aparece algumas vezes no dia; ou que, intercaladamente, se estende por algumas horas num dia ou vários dias ou semanas, num movimento pendular: hora mais triste, hora menos triste. Vamos descartar aqui a tristeza que dura meses a fio; essa deve merecer cuidado especial.

O Dicionário Básico de Filosofia (2008)¹ de Hilton Japiassú e Danilo Marcondes define a tristeza assim:

Estado afetivo duradouro em que a consciência se vê invadida por um doloroso sentimento de insatisfação, sendo acompanhada de uma *ideia de desvalorização da existência* e do real... [grifo nosso].

Nos apoiemos no referido Dicionário. “Estado duradouro”. Tudo bem, sentir tristeza por isso ou por aquilo é normal, é da condição humana. Não somos anjos, mas humanos. Se ela adentrar à porta do seu coração, meio que invadindo, procure retirá-la o mais breve possível. Para que ela não vá minando suas forças, deixando-o mais cabisbaixo; para que ela não o mergulhe naquele “poço de sofrimento”, alguns

¹ JAPIASSÚ, H.; MARCONDES, D. *Dicionário básico de filosofia*. 5. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

adoram nadar por lá. Mas você não. Você é filho, filha de Deus, alguém de coragem e atitude e não vai deixar (não pode) ser tomado por ela. Se não conseguir expulsá-la de uma vez, vá retirando-a do seu interior progressivamente. Mas como? Não dando bola para as agruras, os infortúnios. Não se revista de “pobre coitado”, porque a tristeza nutre-se disso também para ganhar força. A coisa já aconteceu, eclodiu? Agora a questão é superação. Olhe para frente! Bola para frente!

A superação da tristeza

Voltemos mais uma vez ao *Dicionário Básico de Filosofia*. “Desvalorização da existência”. Não faça isso com você mesmo. Não se desqualifique, não se acoite, não se maltrate.

Ao invés de ficar pensando em absurdos e procurando motivos para ficar cada vez mais para baixo, faça o que sugere S. Paulo:

Tudo o que é verdadeiro, tudo o que é nobre, tudo o que é justo, tudo o que é puro, tudo o que é amável, tudo o que é de boa fama, tudo o que é virtuoso e louvável, eis o que deve ocupar vossos pensamentos [grifo nosso] (*Fl* 4,8-9).

Aí alguém diz: “Não é fácil. Você não está levando em consideração a minha dor, a minha situação, o meu sofrimento...”. Ninguém está dizendo que isso não é uma dor para você. Sim, é uma dor. Acontece que você só não pode escolhê-la como abrigo. E para onde ir então? No melhor lugar do mundo: nos braços de Deus! O salmista diz: “Deus é nosso refúgio e nossa força, socorro sempre alerta nos perigos” (*Sl* 46,2), ainda no mesmo capítulo, no versículo 11, Deus lhe fala: “Tranquilizai-vos e reconhecei: Eu sou Deus, mais alto que os povos, mais alto que a terra!” Já daria para parar o texto aqui. Só o “tranquilizai-vos... Eu sou vosso Deus”, você já não precisaria de mais nada. Mas Deus é bom, é misericordioso, e nos fala mais. Prossigamos, ouçamos o que Deus tem mais a nos dizer quando estamos tomados pela tristeza.

O Senhor lhe diz: “Alegrai-vos no Senhor” (*Fl* 3,1). Mais à frente, Deus é mais enfático: “Alegrai-vos sempre no Senhor. Repito: alegrai-vos!” E no versículo 6, o Senhor nos diz: “Não vos inquieteis com nada!” Não vos inquieteis com a tristeza, com o desânimo, com o perigo, com o desemprego, com a falta de dinheiro, com a saúde debilitada. Deus é Senhor, e está no controle de todas as coisas. Reze, espere, confie! Abandone-se!

Eis o que diz o salmista: “Em vós eu estremeço de alegria, cantarei vosso nome, ó Altíssimo!” (*Sl* 9,3). Quanta maravilha! Deus é tão bom, amoroso, e cuida de nós, que estar em sua presença nos faz até tremer de alegria! E mais: “Vós convertestes o meu pranto em prazer, tirastes minhas vestes de penitência e me cingistes de alegria” (*Sl* 29,12).

Recorrei à Maria, Rainha da Alegria

Maria, além de ser a cheia de graça – “Ave, cheia de graça, o Senhor é contigo” (*Lc* 1,28) –, ela também é a cheia de alegria. No Cântico de Maria, ela diz: “meu espírito exulta de alegria em Deus, meu Salvador” (*Lc* 1,47). Aprenda com Maria a ser alegre, a espantar toda e qualquer tristeza, desamor da sua vida. Maria é experiente no assunto alegria.

Na hora da tristeza, aproxime-se o mais rápido de Deus. Ele já estará lá esperando-o. É só você deixar-se cuidar por Ele. Faça como os santos e santas fizeram. Eles, elas foram muito alegres; não se deixavam abater facilmente, pois tinham uma confiança fortificada em Deus. Dom Bosco já nos ensina o que era ser santo: “Ser sempre alegre e fazer bem feita todas as coisas”. Maria é a Rainha dos santos e dos anjos. É doutora em santidade e alegria. Aprenda e ore com a Maria, a Rainha das Alegrias, a Mãe de Jesus. A Virgem Maria tem até o título de Nossa Senhora das Alegrias. Ninguém foi mais alegre na face da Terra do que aquela que carregou no seu ventre o Salvador: Maria.

Conclusão

Estar triste por alguns momentos é uma coisa; outra é deixar que este sentimento se torne duradouro em nosso coração. A superação da tristeza, a maneira para se sair dela é a busca de Deus, Pai amoroso e misericordioso; Pai que abraça e acalenta os seus filhos. O Senhor nos dá uma palavra de ordem: “Alegrai-vos sempre no Senhor. Repito: alegrai-vos!” (*Fl* 3,1). Se Deus é nosso Senhor, cuida de nós, nos guia, nos protege, porque iremos sucumbir? De forma alguma! A superação da tristeza se dá por meio da leitura das Sagras Escrituras, a Palavra Viva de Deus. O modelo terreno, humano, de alegria, encontra na Mãe de Jesus, Maria Santíssima, que possui também o título de Nossa Senhora das Alegrias. Aprendamos com Maria a sermos alegres e, mesmo diante de momentos turvos, tenha fé, esperança e confiança n’Aquele que nos amou e se imolou por nós: Nosso Senhor Jesus Cristo!

Referências

- BÍBLIA. Português. *Bíblia Ave-Maria*. 140. ed. São Paulo: Ed. Ave-Maria, 2001.
- BÍBLIA. Português. *Bíblia de Jerusalém*. 3. ed., rev. e ampl. São Paulo: Paulus, 2004.
- JAPIASSÚ, H.; MARCONDES D. *Dicionário básico de filosofia*. 5. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2008.

Recebido: 13/08/2014

Avaliado: 20/09/2014