



Um olhar atual sobre uma das doenças da alma mais esquecidas — e mais perigosas

Introdução: o que há de tão errado em estar desmotivado?

Vivemos numa época de esgotamento. O ritmo frenético da vida moderna, a conexão constante, o excesso de informações e a pressão por sermos sempre produtivos levaram muitas pessoas a experimentar um cansaço profundo da alma. Às vezes chamamos isso de “tédio”, outras vezes de “apatia”, “burnout” ou simples falta de vontade. Mas por trás de todos esses sintomas modernos se esconde um antigo demônio que a tradição cristã conhece bem: a **acédia**.

Essa antiga doença espiritual, temida pelos Padres do Deserto e incluída entre os **vícios capitais**, hoje está quase esquecida. E, no entanto, está mais viva do que nunca — e infiltra-se até no coração dos cristãos mais devotos. Por isso, é urgente compreender o que é a acédia, por que a Igreja a condenou e como podemos reconhecê-la e combatê-la em nossa vida cotidiana.

1. O que é acédia? Um pecado de nome esquecido

A palavra **acédia** vem do grego *akēdía* (ἀκηδία), que significa “descuido”, “indiferença”, “insensibilidade”. Na tradição cristã antiga, especialmente entre os **Padres do Deserto**, como Evágrio Pôntico e João Cassiano, a acédia era um dos oito **pensamentos maus** a serem combatidos. São Tomás de Aquino herdará esse conceito, inserindo-a na lista dos **vícios capitais**, ou seja, aqueles pecados “mães” que geram muitos outros.

Mas atenção: acédia **não é preguiça física**. Não se trata de cansaço ou necessidade de descanso. É muito mais profunda: é uma **preguiça espiritual**, uma aflição da alma que perde o gosto por Deus, uma apatia que recusa o empenho do amor.

“A acédia é uma tristeza em relação ao bem espiritual, uma recusa do bem divino por ser cansativo e exigente.”

— São Tomás de Aquino, Summa Theologiae II-II, q.35



É aquele estado de alma vazio, de insensatez, que paralisa a vida interior. Uma **tristeza** diante daquilo que é bom e santo. Um enjoo da alma diante da oração, da caridade, da perseverança.

2. História: do deserto aos nossos dias

Os primeiros a falar seriamente da acédia foram os **Padres do Deserto**, especialmente entre os séculos IV e V, no Egito. Evágrio Pôntico chamava-a de “**demônio do meio-dia**”, aquele que ataca o monge quando o sol está alto e o dia parece não acabar. O monge atingido pela acédia olhava constantemente o relógio, abandonava a cela, desinteressava-se pela oração, pelo trabalho manual e pela vida comunitária.

João Cassiano a definia como um “cansaço da alma”, que leva ao desprezo até dos compromissos espirituais. Mais tarde, o Papa São Gregório Magno inseriu a acédia entre os sete vícios capitais, associando-a à **preguiça** (*pigritia*), mas mantendo seu sentido espiritual.

Na **Idade Média**, São Tomás de Aquino definiu a acédia como “tristeza pelo bem divino” e considerou-a um pecado grave porque rejeita o amor que nos une a Deus. Em outras palavras: **é uma lenta forma de suicídio espiritual**.

Hoje, o termo desapareceu da linguagem comum — mas suas consequências estão por toda parte. Talvez mais do que nunca.

3. Relevância teológica: por que a acédia é tão perigosa?

A acédia não é apenas esquecer de rezar ou “não ter vontade” de ir à Missa. Sua **gravidade teológica** está no fato de atacar diretamente a **virtude da caridade**, ou seja, o amor por Deus.

Em outras palavras:

- A acédia, embora pareça passiva, é **uma recusa do amor divino**.
- É um veneno espiritual que **ofusca o sentido da vida eterna**.
- Torna a alma morna, resignada, incapaz de doar-se.



“Conheço as tuas obras: não és frio nem quente... Mas, porque és morno... estou para vomitar-te da minha boca.”

— Apocalipse 3,15-16

É o pecado de uma alma que se **acostumou à mediocridade**, que não espera mais nada, que parou de lutar. É um mal que se disfarça de cansaço, racionalidade ou “maturidade espiritual”, mas que na verdade é **uma rebelião silenciosa contra Deus**.

4. Como a acédia se manifesta hoje?

Mesmo sem chamá-la pelo nome, **a acédia está em toda parte**:

- No fiel que vai à Missa por hábito, mas com o coração apagado.
- Em quem já não reza porque “não sente nada”.
- No jovem que se distrai constantemente por medo do silêncio.
- No adulto que vive no piloto automático e perdeu o sentido.
- Nos pais que já não têm entusiasmo para transmitir a fé aos filhos.
- No sacerdote ou religioso seduzido pelo conforto e pelo desânimo.

Ela também se manifesta através de:

- **Ativismo vazio**: encher a vida de coisas para não ouvir o vazio interior.
 - **Perfeccionismo paralisante**: “Se não posso fazer bem, melhor nem tentar.”
 - **Hedonismo**: buscar prazer para anestesiar o tédio espiritual.
 - **Desilusão disfarçada de realismo**: “Já não espero mais nada de Deus.”
-

5. Guia prática e pastoral: como combater a acédia hoje?

A. Reconhecê-la sem medo

A acédia se esconde. O primeiro passo é **dar nome** ao que estamos vivendo. Se sentes apatia espiritual, **não a justifiques**. Humilha-te diante de Deus e reconhece a tua pobreza



interior. A verdade é sempre o primeiro passo para a liberdade.

“A verdade vos libertará.”
— João 8,32

B. Retomar o combate espiritual

A alma cristã é chamada à **milícia de Cristo** (2Tm 2,3). Estamos em combate. Não estás sozinho — **Deus luta contigo**. A acédia faz parecer que não vale a pena lutar. Não a escutes. Reza mesmo sem vontade. Ama mesmo quando custa. Persevera. Nada vence a acédia como a **fidelidade nas pequenas coisas**.

C. Voltar ao silêncio e à oração

A acédia teme o silêncio porque ali se encontra o próprio vazio. Mas é justamente ali que **Deus age**. Redescobre a força da oração simples e perseverante. Não busques “sentir”, mas **amar**. Reza os salmos. Repete jaculatórias. Confia-te ao Rosário. Oferece-te a Deus como uma criança nos braços da Mãe.

D. Refugiar-se nos sacramentos

- **Confissão**: purifica o veneno da alma.
- **Eucaristia**: alimenta a fé e fortalece a vontade.
- **Direção espiritual**: ajuda a não caminhar sozinho.

E. Redescobrir a beleza espiritual

A acédia apaga o encantamento. Busca a beleza: lê vidas de santos, ouve música sacra, contempla um crucifixo, encontra outros crentes, faz pequenos atos de caridade. A **beleza do bem** rompe o enjoo da alma.

F. Estabelecer uma disciplina espiritual concreta

Não esperes “ter vontade”. Os santos agiam **por amor, não por emoção**. Estabelece uma rotina fixa: oração, leitura espiritual, exame de consciência diário. Uma alma desordenada é terreno fértil para a acédia.



6. Acédia e esperança: é possível sair dela?

A boa notícia é que **a acédia não é um destino irreversível**. É uma noite escura que pode se tornar **uma nova aurora**. Deus nunca abandona quem luta, mesmo que caia mil vezes.

São Bento aconselhava contra a acédia: **trabalho manual, leitura espiritual, oração constante**. Também Santa Teresa d'Ávila, que conhecia bem essa tentação, falava da “determinada determinação”: **nunca abandonar a oração, custe o que custar**.

O próprio Cristo, no Horto das Oliveiras, enfrentou a tristeza espiritual e a venceu aceitando a vontade do Pai. Nele está a nossa força.

Conclusão: por que falar de acédia hoje?

Porque **estamos cercados de almas tristes, anestesiadas, adormecidas espiritualmente**. Porque muitos vivem sem esperança, sem direção, sem gosto por Deus. Porque o mundo moderno perdeu **a linguagem da interioridade**, e precisa redescobrir **o fogo da fé viva**.

A acédia não se cura com mais estímulos, mas com mais profundidade. Precisamos voltar a descobrir a beleza do silêncio, do sacrifício, da oração fiel e da vida doada por amor.

A acédia é real — **mas a graça é ainda mais real**. O Espírito Santo pode reacender o fogo que perdemos.

“Sede fervorosos de espírito; servindo ao Senhor.”

— Romanos 12,11



Para meditar e partilhar:

- Reconheces sinais de acédia na tua vida?
- Quando foi a última vez que rezaste mesmo sem vontade?
- Que pequenos propósitos espirituais podes retomar hoje?

Se este artigo tocou o teu coração, **não o ignores**. A acédia se vence com **humildade, oração e perseverança**. **Tu não estás sozinho!** Cristo caminha contigo — mesmo quando não O sentes.

Levanta-te e reza. Mesmo sem vontade. É aí que começa a ressurreição.