



A resposta de São Tomás de Aquino ao império das emoções na cultura contemporânea

Vivemos numa época em que as emoções parecem ter sido elevadas à categoria de critério supremo da verdade. A sociedade contemporânea repete constantemente mensagens como: “Siga o seu coração”, “Faça o que sente”, “Se isso o faz feliz, está certo” ou “Não reprima quem você é”. Nas redes sociais, no cinema, na publicidade e até mesmo em alguns ambientes religiosos, a autenticidade costuma ser identificada com a expressão espontânea dos sentimentos.

Contudo, essa visão levanta uma questão decisiva:

O homem deve ser governado pelas suas emoções ou pela razão iluminada pela graça?

A tradição católica responde com uma clareza extraordinária: **as emoções são boas, mas não devem governar a vida humana.**

Poucos explicaram essa realidade com tanta profundidade quanto **São Tomás de Aquino**, o **Doutor Angélico**, que dedicou uma parte significativa da *Summa Theologiae* ao estudo das paixões da alma, da virtude e do domínio próprio.

Longe de ser um tratado filosófico ultrapassado, o seu ensinamento constitui um verdadeiro remédio espiritual para o homem moderno, constantemente arrastado por impulsos, sentimentos mutáveis e emoções desordenadas.

O Grande Engano do Nosso Tempo

Uma das maiores confusões culturais consiste em identificar **sentir** com **ser**.

Hoje se diz:

- “Sinto-me mulher, logo sou mulher.”
- “Já não sinto amor pelo meu cônjuge, portanto o meu casamento acabou.”
- “Não tenho vontade de ir à Missa.”



- “Não sinto Deus.”
- “Não sinto que isso seja pecado.”

Tudo parece depender dos sentimentos.

Mas a fé católica nunca ensinou que a verdade depende das emoções.

A verdade permanece a mesma, mesmo quando os nossos estados de espírito mudam.

Jesus não disse:

| *“A verdade será aquilo que vocês sentirem.”*

Pelo contrário, declarou:

| *“Eu sou o Caminho, a Verdade e a Vida.” (João 14,6)*

A verdade não nasce dos sentimentos; os sentimentos é que devem aprender a orientar-se para a verdade.

O Homem Segundo São Tomás

Para compreender o problema, devemos recordar como São Tomás entende a natureza humana.

O homem possui:

- inteligência
- vontade
- sensibilidade

A sensibilidade inclui precisamente as emoções ou paixões.



Estas não são más.

Muito pelo contrário.

Foram criadas por Deus.

O problema surge quando deixam de obedecer à razão.

São Tomás ensina que o homem virtuoso não elimina as paixões; **ele ordena-as**.

Aqui reside uma das maiores diferenças entre o pensamento cristão e muitas filosofias antigas.

O cristianismo não pretende transformar o homem numa máquina sem sentimentos.

Pretende transformá-lo num santo.

O Que São as Paixões?

Na *Summa Theologiae* (I-II, qq. 22-48), São Tomás estuda cuidadosamente as paixões.

Define-as como movimentos do apetite sensível provocados por um bem ou por um mal percebido.

Ou seja, respostas naturais da nossa dimensão afetiva.

Entre elas encontramos:

- amor
- ódio
- desejo
- aversão
- esperança
- desespero
- medo
- audácia
- ira



- alegria
- tristeza

Todas podem ser orientadas para o bem ou desviadas para o mal.

Não existe nenhuma paixão que seja má em si mesma.

O que é mau é a sua desordem.

O Sentimentalismo Moderno

A cultura contemporânea substituiu o conceito clássico de virtude pelo de autenticidade emocional.

Hoje considera-se mais importante expressar aquilo que se sente do que perguntar se esses sentimentos são verdadeiros ou bons.

Assim surgem expressões como:

- “Não consigo evitar.”
- “Eu sou assim.”
- “O meu coração manda.”
- “Tenho direito a ser feliz.”

Contudo, a experiência demonstra que as emoções mudam constantemente.

Aquilo que hoje nos entusiasma amanhã pode deixar-nos indiferentes.

Quem constrói a sua vida unicamente sobre as emoções acaba por viver uma existência profundamente instável.



A Razão como Rainha da Alma

São Tomás ensina que Deus criou uma ordem interior.

A inteligência conhece.

A vontade decide.

As paixões ajudam.

Nunca devem substituir a inteligência nem dominar a vontade.

Quando acontece o contrário, surge a desordem moral.

É precisamente isso que experimentamos depois do Pecado Original.

As paixões já não obedecem espontaneamente à razão.

Por isso, a vida cristã consiste também numa restauração interior.

O Pecado Original e a Desordem Interior

Antes da Queda, Adão possuía um domínio perfeito sobre as suas inclinações.

Não existia conflito entre a razão e as emoções.

Depois da Queda surgiu a concupiscência.

São Paulo descreve magistralmente esta luta:

“*Porque não faço o bem que quero, mas o mal que não quero, esse pratico.*” (Romanos 7,19)



Esta batalha interior faz parte da condição humana.

Por isso, ninguém pode afirmar legitimamente:

“Como eu sinto isso, devo fazê-lo.”

Precisamente porque a nossa natureza foi ferida.

A Virtude da Temperança

A resposta de São Tomás não consiste em reprimir violentamente as emoções.

A sua resposta é a virtude.

Especialmente a virtude da **temperança**.

A temperança modera a atração pelos prazeres sensíveis para que eles não escravizem o homem.

Não destrói o desejo.

Purifica-o.

Não elimina a alegria.

Enobrece-a.

Não suprime o amor.

Ordena-o.



O Domínio Próprio Não É Repressão

Uma crítica frequente afirma que o cristianismo reprime os sentimentos.

Nada poderia estar mais longe da verdade.

Reprimir significa esconder.

Dominar significa governar.

A diferença é enorme.

Um cavalo selvagem pode possuir uma força extraordinária.

Mas somente quando aceita o freio pode servir para alcançar um destino.

Assim acontece com as paixões.

A sua força é um dom.

A sua direção depende da virtude.

Cristo: O Modelo Perfeito

Jesus experimentou emoções autenticamente humanas.

Sentiu:

- tristeza
- compaixão
- alegria
- indignação
- angústia

Chorou diante do túmulo de Lázaro.

Sentiu compaixão pelas multidões.



Indignou-se com os vendedores do Templo.

No Getsémani, experimentou uma angústia tão profunda que chegou a suar sangue.

Contudo, nunca foi escravo das Suas emoções.

No momento decisivo, disse:

| *“Pai, não se faça a minha vontade, mas a tua.” (Lucas 22,42)*

Aqui se manifesta o domínio perfeito da vontade sobre a sensibilidade.

A Ditadura do “Tenho Vontade”

Um dos grandes ídolos do mundo contemporâneo é o desejo imediato.

Se algo é difícil...

abandona-se.

Se exige sacrifício...

evita-se.

Se requer perseverança...

substitui-se.

Esta mentalidade afeta até mesmo a vida espiritual.

Muitos abandonam a oração porque “já não sentem nada”.

Mas a oração nunca dependeu dos sentimentos.

Os grandes santos atravessaram longas noites espirituais.



A fidelidade vale mais do que a emoção.

As Redes Sociais e a Manipulação Emocional

Nunca antes a humanidade esteve tão exposta a um fluxo constante de estímulos emocionais.

Cada notificação.

Cada vídeo.

Cada manchete.

Cada comentário.

É concebido para provocar uma reação imediata.

A ira vende.

O medo gera cliques.

A indignação produz interação.

O resultado é uma sociedade emocionalmente exausta.

São Tomás recordar-nos-ia que quem perde o domínio das suas paixões torna-se facilmente manipulável.

A Castidade: Um Exemplo de Domínio Interior

Poucas virtudes ilustram tão bem esta doutrina como a castidade.

O mundo afirma:



“Se desejas sexualmente alguma coisa, deves satisfazê-la.”

A Igreja ensina exatamente o contrário.

O desejo não determina a moralidade.

A razão iluminada por Deus discerne o uso reto da sexualidade.

A castidade não destrói o amor.

Liberta-o do egoísmo.

A Ira: É Sempre Má?

Não.

São Tomás explica que pode existir uma ira justa.

Jesus expulsou os vendedores do Templo.

A questão não é sentir ira.

A questão é:

Porquê?

Com que intensidade?

Durante quanto tempo?

Com que finalidade?

A ira ordenada defende a justiça.

A ira desordenada destrói a caridade.



A Tristeza

Vivemos numa cultura obcecada em evitar qualquer forma de sofrimento.

No entanto, a tristeza nem sempre é negativa.

Ela pode conduzir ao arrependimento.

Pode aproximar-nos de Deus.

São Paulo distingue entre a tristeza segundo Deus e a tristeza do mundo (cf. 2 Coríntios 7,10).

A primeira conduz à conversão.

A segunda conduz ao desespero.

A Alegria Cristã

A verdadeira alegria não depende de circunstâncias favoráveis.

Depende de viver em amizade com Deus.

É por isso que tantos mártires morreram cantando.

Humanamente falando, isso parecia absurdo.

Teologicamente, era a manifestação de uma vontade perfeitamente unida a Deus.



O Espírito Santo e o Domínio Próprio

A virtude natural precisa de ser elevada pela graça.

O cristão não luta sozinho.

O Espírito Santo fortalece a vontade.

São Paulo enumera entre os frutos do Espírito:

“Mas o fruto do Espírito é amor, alegria, paz, paciência, benignidade, bondade, fidelidade, mansidão e domínio próprio.” (Gálatas 5,22-23)

O domínio próprio não é apenas fruto do esforço humano.

É também obra da graça numa alma dócil a Deus.

Aplicações Pastorais para a Vida Quotidiana

A doutrina de São Tomás não pertence apenas às salas de aula de teologia.

Ela tem consequências muito concretas para a vida de todos os dias.

No Matrimónio

O amor conjugal não pode ser reduzido a uma emoção passageira. Haverá dias de entusiasmo e dias de cansaço, momentos de ternura e momentos de incompreensão. O matrimónio cristão sustenta-se numa decisão da vontade fortalecida pela graça, e não na intensidade variável dos sentimentos. Quem ama apenas quando “lhe apetece” dificilmente perseverará nas provações.



Na Educação dos Filhos

Educar não significa satisfazer todos os desejos de uma criança, mas ensiná-la a governar-se. Uma criança que aprende a esperar, a obedecer, a pedir perdão e a renunciar a um capricho está a desenvolver os fundamentos do domínio próprio. A verdadeira liberdade nasce quando a vontade aprende a escolher o bem, mesmo quando isso custa.

No Trabalho

As emoções podem influenciar o ambiente de trabalho, mas não devem ditar todas as decisões. A prudência, a justiça e a fortaleza ajudam-nos a agir com equilíbrio perante conflitos, pressões ou sucessos. Um profissional que governa os seus impulsos inspira confiança e estabilidade.

Na Vida Espiritual

A oração nem sempre será acompanhada de consolações sensíveis. Haverá períodos de aridez, distrações e momentos em que Deus parecerá permanecer em silêncio. A fidelidade nesses momentos tem um valor imenso, porque manifesta um amor que não depende de emoções passageiras, mas de uma vontade que permanece unida ao Senhor.

No Uso da Tecnologia

Antes de reagir a uma notícia, responder a um comentário ou partilhar um conteúdo, convém perguntar: estou a agir movido pela ira, pelo medo ou pela vaidade, ou pela verdade e pela caridade? O domínio próprio também se exercita diante de um ecrã.

Exercícios Espirituais para Governar as Paixões

A tradição ascética da Igreja propõe meios concretos para educar o coração:

- **Exame diário de consciência:** identificar quais emoções governaram as nossas ações e apresentá-las humildemente ao Senhor.
- **Oração perseverante:** pedir a graça de ordenar os nossos afetos e crescer nas



virtudes.

- **Frequência dos sacramentos:** a Confissão restaura a alma e a Santíssima Eucaristia fortalece a nossa união com Cristo.
 - **Pequenas mortificações voluntárias:** renunciar a um conforto, moderar o uso do telemóvel ou aceitar com paciência um contratempo quotidiano ajuda a fortalecer a vontade.
 - **Leitura espiritual:** meditar a Sagrada Escritura e os ensinamentos dos santos forma a inteligência para que ilumine as nossas decisões.
 - **Direção espiritual:** sempre que possível, contar com a orientação de um sacerdote prudente favorece o discernimento e o crescimento na vida interior.
-

Uma Visão Profundamente Esperançosa

A doutrina de São Tomás de Aquino sobre as paixões não procura esmagar a riqueza da afetividade humana. Pelo contrário, revela que Deus não deseja homens e mulheres frios, insensíveis ou incapazes de amar. Ele deseja homens e mulheres cujo coração esteja plenamente ordenado para o bem.

O Evangelho não propõe uma vida sem emoções; propõe uma vida na qual as emoções, iluminadas pela verdade e sustentadas pela graça, encontram o seu lugar próprio. O amor deixa de ser um impulso caprichoso para se tornar uma entrega firme; a alegria deixa de depender das circunstâncias e brota da comunhão com Deus; a tristeza pode transformar-se em arrependimento fecundo; a ira pode ser colocada ao serviço da justiça; o medo pode abrir a alma à confiança filial.

Numa civilização marcada pela imediatidade, pela exaltação dos sentimentos e pela busca constante de gratificações, a mensagem do Doutor Angélico ressoa com uma atualidade surpreendente. O seu ensinamento recorda-nos que a verdadeira liberdade não consiste em fazer tudo aquilo que se deseja, mas em chegar a desejar aquilo que é bom, verdadeiro e santo.

O cristão não é chamado a ser escravo das suas paixões, mas discípulo de Cristo. E quanto mais se conforma com Ele, mais descobre que o autêntico domínio próprio não é um peso, mas o caminho para a paz interior. Como ensina a tradição da Igreja, a graça não destrói a natureza: cura-a, eleva-a e aperfeiçoa-a. Neste processo, as paixões deixam de ser um campo de batalha de desordem e tornam-se aliadas de uma vida plenamente orientada para



Deus.

Que o exemplo de São Tomás de Aquino nos incentive a procurar essa harmonia interior, na qual a inteligência conhece a verdade, a vontade abraça o bem e as paixões, purificadas pela virtude e fortalecidas pela graça, cooperam para o único fim para o qual fomos criados: amar a Deus acima de todas as coisas e alcançar a santidade.