

■ Ciência e Fé

## Controle emocional: o que aprender com Santa Teresinha

por Lorraine Martins em 01/11/2024

Tempo de leitura: 6 minutos

Conquistar o equilíbrio emocional é um dos grandes desafios que enfrentamos diariamente. Normalmente, em um momento de impulso ou dominado pelas emoções, podemos fazer algo do qual nos arrependemos logo em seguida. Este conflito emocional é profundamente humano e aparece em momentos de irritação, tristeza, medo e até mesmo em situações de felicidade intensa. A fé Católica oferece, por meio dos exemplos de Jesus e dos Santos, importantes ensinamentos para enfrentar esses momentos e manter o equilíbrio. Apesar de Jesus ter enfrentado muitos desafios emocionais durante sua missão, Ele nunca permitiu que as emoções controlassem Suas ações. Mesmo diante de ameaças e perseguições, Ele permaneceu firme e confiante, passando no meio da multidão e se retirando sem ceder ao impulso da raiva ou do medo.

“Eles o conduziram até o alto do monte sobre o qual estava construída a sua cidade, para precipitá-lo dali abaixo. Ele, porém, passou por entre eles e retirou-se”

*Lc 4, 29-30*

Assim como Jesus, a maneira como os Santos lidaram com situações que atingiram suas emoções, pode ser exemplos para nós. Através do exemplo deles, percebemos que com o auxílio da fé e de práticas espirituais, podemos enfrentar as provações diárias com serenidade e confiança.

Cena em que Jesus permanece firme diante de ameaças ([Veja o episódio completo aqui](#))

## Beata Chiara Luce e a transformação da dor em amor

A beata [Chiara Luce Badano](#), diagnosticada com um câncer agressivo aos 17 anos, é um exemplo emocionante de como transformar a dor em amor. Mesmo diante de uma doença que lhe trazia dor física intensa, Chiara sempre repetia a frase: “*Jesus, se você quer, eu quero também.*” Este ato de entrega e aceitação trouxe-lhe um

amor profundo, que ela compartilhava com os outros, levando amigos e familiares a refletirem sobre a força do amor divino.

Um de seus amigos relembra que, ao visitá-la, inicialmente ia para dar apoio, mas logo percebia que era ele quem saía com o coração fortalecido. *“No início, achávamos que íamos sustentar Chiara, mas logo percebíamos que quem entrava em seu quarto sentia-se tocado pelo amor de Deus.”* Chiara nos ensina que, quando entregamos a dor nas mãos de Deus, ela se torna um canal de amor e um exemplo de controle emocional.

## **Santa Teresinha: transformação de vontades**

**Santa Teresinha** é conhecida pela sua capacidade de transformar os próprios desejos em uma constante busca pela vontade de Deus. A partir da leitura de sua autobiografia, *“História de uma Alma”*, vemos que ao longo da vida, Teresinha aprendeu a abrir mão de seus desejos e vontades pessoais. Muitas vezes em pequenos atos de obediência e humildade, para seguir aquilo que ela via como a vontade de Deus. Isso é um ato de virtude diante do controle emocional. Em momentos de tristeza, em vez de se deixar dominar por este sentimento, Santa Teresinha buscava apoio na fé e dizia:

“Acho que nesses momentos de grande tristeza, devemos olhar para o céu, em vez de chorar.”

*Santa Teresinha do Menino Jesus*

Este gesto de redirecionamento dos sentimentos demonstra como Santa Teresinha encontrou equilíbrio emocional e fé nas horas difíceis. Ela nos inspira a reavaliar nossos sentimentos, buscando transformá-los em algo positivo e que esteja alinhado com os ensinamentos de Deus.

## **São Domingos Sávio e a alegria no sacrifício**

Outro exemplo de como a fé católica nos ajuda a controlar nossas emoções é São Domingos Sávio, o qual transformava pequenos sacrifícios em atos de alegria e ofertas a Deus. Um jovem devoto, Domingos decidiu abrir mão dos prazeres momentâneos, como dormir alguns minutos a mais pela manhã, para cumprir seu papel como coroinha, mesmo em dias de inverno rigoroso. **São João Bosco**, ao conhecê-lo, admirou-se de sua determinação e comentou:

“Parece-me que temos aqui um bom tecido.” Ao que Domingos respondeu: “Eu serei o tecido; o senhor, o alfaiate.”

*São João Bosco*

São Domingos nos lembra que, ao realizarmos sacrifícios diários, podemos encontrar uma fonte de alegria e gratidão. Esses pequenos atos de renúncia são também um exercício de equilíbrio emocional, pois nos ensinam a abrir mão de certas vontades para focar no bem maior.

## Os Pastorinhos de Fátima: da confusão ao compromisso com a fé

A história dos três pastorinhos de Fátima ([Santos Francisco e Jacinta](#) e a Beata Lúcia) é uma rica fonte de ensinamento sobre o controle emocional e a confiança em Deus. Quando Nossa Senhora apareceu a eles pela primeira vez, eles sentiram medo e tentaram afugentar a visão com água benta. No entanto, ao entender que aquela aparição era uma manifestação divina, os três jovens, ainda crianças, abriram-se ao plano de salvação e enfrentaram perseguições e julgamentos, mas nunca perderam a confiança.

Com essa história, aprendemos que o medo pode ser transformado em confiança e compromisso com a fé. Os pastorinhos nos ensinam que, mesmo em meio ao medo, podemos encontrar serenidade e força na certeza de que Deus está sempre ao nosso lado.

## Santa Faustina e a confiança em Jesus Misericordioso

[Santa Faustina Kowalska](#) propagou a devoção a Jesus Misericordioso, que é uma poderosa mensagem de amor e confiança em tempos de tribulação. Durante a Segunda Guerra Mundial, ela continuou a proclamar a Misericórdia Divina e a confiar em Jesus, mesmo em meio às incertezas da guerra. Sua devoção foi especialmente marcante na chamada **Hora da Misericórdia**, às três da tarde, quando se dedicava a orar pelos pecadores e a meditar sobre o abandono que Jesus sofreu durante a Paixão.

Em seu diário, Santa Faustina escreveu:

“Às três horas da tarde, implora à Minha misericórdia especialmente pelos pecadores e, ao menos por um breve tempo, reflete sobre a Minha Paixão, especialmente sobre o abandono em que Me encontrei no momento da agonia.”

Seu exemplo nos ensina que o equilíbrio emocional está profundamente relacionado à confiança em Deus e à aceitação de Sua Misericórdia.

## Como o equilíbrio emocional nos aproxima de Deus

Buscar o equilíbrio emocional é um exercício diário de fé e entrega. Vemos, pelos exemplos de Jesus e dos santos, que o controle emocional é possível quando temos a fé como guia. Os ensinamentos dos santos mostram-nos que, ao invés de reprimirmos nossos sentimentos, podemos transformar cada emoção em um ato de amor e devoção a Deus. Esses atos de amor nos levam a um relacionamento mais profundo com a nossa fé, ajudando-nos a viver em paz, mesmo em meio às adversidades.

Se aprendermos a redirecionar as emoções e a encontrar Deus nas pequenas e grandes provações da vida, estaremos caminhando para o verdadeiro equilíbrio emocional. Que possamos, então, confiar em Deus e deixar que Ele nos guie pelo caminho da serenidade e da paz interior.

– *Lorraine Martins, psicóloga clínica*

- [Terço Divina Misericórdia: saiba a origem e como rezar](#)
- [Depressão e Santa Terezinha do Menino Jesus](#)
- [FORMA CORRETA DE SE REZAR O TERÇO](#)
- [CAUSA DE NOSSA ALEGRIA – NOSSA SENHORA E SEUS INFINDOS TÍTULOS](#)
- [O SALMO 70 É O SALMO DA CONFIANÇA](#)

---

Conteúdo extraído do site do aplicativo Pocket Terço <https://www.pocketterco.com.br/artigos/control-emocional-o-que-aprender-com-santa-teresinha>.

Baixe o [Pocket Terço em seu celular](#) e leve este conteúdo em seu bolso.