

# A verdadeira bondade além das aparências

written by Vitor Lima | 13 de Novembro, 2025

**OCIDADÃO**  
Jornalismo Livre

**CRÓNICA**  
Vitor Lima



Hoje é o **Dia Mundial da Bondade!** Uma iniciativa que começou em 1998 com a primeira conferência do Movimento Mundial pela Bondade, em Tóquio, com um objetivo ambicioso: criar um mundo mais compassivo. Mais de duas décadas depois, a data continua a convocar-nos à reflexão.

Pelas redes sociais, vemos histórias de pessoas a ajudar outras, gestos lindos que tocam o coração. É bonito de ver. Mas convém fazer uma pergunta simples: será que a bondade que partilhamos nas redes é a mesma que praticamos quando ninguém está a olhar?



### **A bondade que se vê**

Há algo estranho na forma como praticamos bondade nos dias de hoje. Quando fazemos algo de bom, muitas vezes o primeiro impulso é tirar uma fotografia e partilhar. Uma refeição dada a alguém sem abrigo, um presente para uma criança carenciada, uma ação generosa qualquer. Tudo fotografado, legendado, partilhado.

Não há nada de errado em ajudar. Pelo contrário. Mas é importante sermos honestos: quando partilhamos estas ações, o que procuramos realmente? Ajudar quem precisa? Ou mostrar que somos pessoas decentes?

A verdade é que muitas vezes é um pouco dos dois. E aí está o problema. Porque a bondade verdadeira não deveria depender de quem está a ver. Não deveria precisar de validação, de comentários, de corações numa rede social.

### **A bondade invisível**

Pense no vizinho idoso que vive sozinho. Alguém que passa por ele todos os dias sem o conhecer verdadeiramente. Uma verdadeira bondade seria perguntar como está, ouvir as suas histórias, estar presente mesmo que ninguém soubesse que o fez. Mesmo que ninguém lhe agradecesse.

Ou o colega de trabalho que é chato, que nos irrita. A bondade seria tratá-lo com respeito e paciência, não porque ficaria bem em foto, mas porque é a coisa certa a fazer.

Esta bondade é desconfortável. Não oferece a satisfação imediata de ser elogiado. Não nos faz sentir heróis. Frequentemente é cansativa e ingrata.

### **O que motiva as nossas ações**

Aqui está a questão incômoda que todos evitamos: por que fazemos coisas boas?

Alguns fazem porque se sentem obrigados pela sociedade é o que “se deve fazer”. Outros porque esperam algo em troca, reconhecimento ou até retorno do favor. Alguns querem apenas aliviar a própria consciência, para dormir melhor à noite.

Mas há quem faça bondade porque acredita realmente que a outra pessoa merece melhor. Porque reconhece no outro um sofrimento real. Porque não consegue viver de outra forma.

A diferença é tudo. E é tão sutil que é fácil enganarmo-nos a nós mesmos.

### **O paradoxo**

Existe algo paradoxal na bondade verdadeira: quanto mais pensamos nela, quanto mais nos orgulhamos dela, menos verdadeira ela é.

Imagine uma mãe que cuida do filho doente. Ela não anda a contar quanto é bondosa. Faz porque é mãe, porque é o que faz sentido fazer. A bondade aqui não precisa de nome. Existe simplesmente.

O problema é que vivemos numa sociedade que nos ensina a ser conscientes de nós mesmos, a negociar constantemente com a nossa autoimagem. Tentamos ser bons e, ao mesmo tempo, queremos saber que somos bons. E aí perde-se qualquer coisa.

### **No dia a dia**

A verdadeira bondade não é espetacular. É pequena, quotidiana,

frequentemente invisível.

É o funcionário que trata bem o cliente difícil, não porque o supervisor está a ver, mas porque sabe que aquela pessoa pode estar a ter um dia terrível. É a professora que fica mais tempo com o aluno que não compreende a matéria, sem esperar reconhecimento. É o amigo que ouve verdadeiramente, sem estar com pressa de contar a sua própria história.

É o pai que se controla e fala com gentileza quando está cansado. É a filha que senta com a mãe idosa e conversa, mesmo quando preferia estar a fazer outra coisa.

### **Começar. Hoje**

Este Dia Mundial da Bondade pode significar muitas coisas. Para alguns, é uma desculpa para se sentirem bem. Para outros, uma oportunidade de realmente mudar algo.

Se quer praticar verdadeira bondade, comece por questionar-se. Quando faz algo de bom, por que o faz? O reconhecimento importa-lhe? Faria a mesma coisa se ninguém soubesse?

Depois, tente fazer uma coisa simples: pratique bondade sem testemunhas. Sem câmaras. Sem contos depois. Apenas porque é certo fazer.

Será que consegue? Porque é mais difícil do que parece.

Vítor Lima