

A arte do perdão

1. Uma necessidade que pode ser suprida

A mãe de Lucas estava muito preocupada com ele. Eles já haviam ido a vários médicos, mas nada parecia fazer com que a ferida no joelho de Lucas sarasse. Ele havia se esfolado numa queda de bicicleta, meses atrás, mas por mais que tratasse, aquele machucado permanecia aberto.

Porém um dia, aquela mãe cuidadosa flagrou Lucas. Ele levou um susto! Mas não tinha mais jeito, agora sua mãe sabia que ele descascava a ferida!

- Por que você está fazendo isso, menino?

Lucas não sabia responder o porquê de estar cometendo um ato do qual se envergonhava muito. O prejudicado era ele.

Muitos de nós, adultos, costumamos fazer, com a nossa saúde emocional, exatamente como o que Lucas fazia com o seu joelho, quando deixamos que a amargura seja alimentada no nosso interior. Primeiro acontece algum atrito no relacionamento. Depois, em vez de resolvermos a questão, deixamos que a mágoa fique nos remoendo.

Quando não perdoamos, o mais prejudicado não é a outra pessoa; o sofrimento é reforçado em nós. Não perdoar faz com que sentimentos como ódio, mágoa e ressentimento perdurem. Isto contribui negativamente para nossa saúde mental, física e espiritual. Elas estão intimamente ligadas.

Muitas vezes, temos dificuldade em dar ou receber perdão. Se você não tem muita facilidade em perdoar, provavelmente terá, também, dificuldade de se aceitar perdoado. Portanto, vamos aprender a arte do perdão.

2. O que é o perdão?

É o remédio para os atritos de relacionamentos entre as pessoas. A arte de saber perdoar e receber o perdão é uma mágica que faz com que os relacionamentos sejam duradouros. Na realidade, o perdão é um processo de cura que promove a saúde em todos os seus aspectos. Através do perdão, você faz as pazes com o passado, dá espaço para que a alegria se instaure no presente e adquire esperança para o futuro.

Esta arte consiste, basicamente, na remoção da culpa. É o abandono do ressentimento, na intenção de mudar a posição de culpado que o ofensor recebe e dar a ele a condição de aceito. É como cancelar débito, retirar queixas ou curar feridas. Enfim, é a reconciliação entre duas ou mais pessoas, do mais profundo do coração.

3. Como ele acontece

Às vezes, perdoar pode ser simples, mas muitas vezes, pode ser um processo. Para perdoar é preciso decidir. Sim! O perdão não acontece por acaso. Então, é preciso escolher ter o respeito próprio para não mais: a) fazer mal a si mesmo; b) ser pisoteado por outra pessoa, e ter respeito pelo outro também sem prejudicá-lo com suas atitudes ou comportamentos.

3.1 Quando você ofende

Perdão não envolve somente o ato de perdoar, mas também o de pedir perdão. Ambos são importantes para o nosso desenvolvimento pessoal e espiritual como filhos de Deus. Para pedir perdão, é importante que você:

- 1) Reconheça o seu erro;
- 2) Esteja sinceramente arrependido;
- 3) Peça, em primeiro lugar, perdão a Deus;
- 4) Peça perdão à pessoa que você ofendeu;
- 5) Procure reparar o erro ou os danos causados;
- 6) Esforce-se para não repetir a falta.

Pode ser que, embora você seja cuidadoso em seguir todos os detalhes deste processo, você ainda não consiga receber o perdão. Mas não permita que isso lhe deixe abatido:

- Caso o ofendido não lhe perdoe, sinta-se você, perdoado. Se a pessoa vai perdoar ou não, não é responsabilidade sua. Uma vez que você tenha feito sua parte com sinceridade e amor, não deve se sentir culpado pela indisposição do outro em perdoar. Se o reconhecimento do erro, o pedido de perdão e a possível reparação já foram feitos, a resposta agora cabe à outra pessoa.
- Correr atrás do perdão de uma pessoa geralmente não vale a pena, se você já conversou com ela e já pediu perdão. Corremos o risco de ser pisados mais uma vez. O melhor é manter uma postura digna de aceitação da pessoa, mesmo com os traumas que ela possa ter ou demonstrar. Mas não deixe que o seu comportamento seja para ela uma provocação, caso ela

não queira perdoar você. Existem pessoas que só se recuperam de uma ofensa com o passar do tempo. Ore por esta pessoa sempre. E espere Deus agir ao longo do tempo. Algumas frases que podem ser úteis são as seguintes: “Se precisar de alguma coisa, conte comigo”; “Estou orando por você”; “O que posso fazer para obter [especifique seu desejo ou necessidade] de você?”; “Apesar das minhas falhas pessoais, estou procurando estar no reino eterno de Cristo e desejo que você também esteja lá”.

perdaoUm outro problema que pode acontecer é não perdoarmos a nós mesmos, ainda que tenhamos recebido o perdão de Deus e da outra pessoa. Mesmo que o seu erro traga conseqüências eternamente dolorosas, você precisa aceitar que foi perdoado. Isto não é entusiasmar-se com a desgraça. Isto é amar a si mesmo, na medida em que Deus deseja. Você pode até sentir tristeza pela existência de algum mal, mas, apesar disso, deve aprender que sempre existe a chance do recomeço. Na arte do perdão, devemos aprender a separar duas coisas: conseqüência e culpa. A conseqüência, não podemos evitar; mas a culpa, não precisamos carregar.

É importante que, após o reconhecimento do erro e de pedirmos o perdão a Deus, também nos perdoemos! Se não nos perdoarmos, ficaremos “remoendo” o erro, por mais que já tivermos recebido o perdão da outra pessoa e de Deus. E isso não é bom!

3.2 Quando você é o ofendido

Ao contrário do que muitos pensam, o perdão não é uma complacência com o erro. Quando perdoamos ou quando pedimos o perdão, não estamos concordando com o erro (do outro ou nosso), mas aceitando que o fato aconteceu. Aceitamos a falibilidade do ser humano, apesar de não nos acomodarmos com ela.

Quando tratamos as pessoas melhor do que elas merecem, estamos seguindo o exemplo de Jesus. Pesquise sobre todos os relacionamentos que Ele teve e analise como Ele perdoou. Jesus não suprimia da verdade uma palavra que fosse, mas sempre falava com amor. Em Seu convívio com o povo, exercia o maior tato, dispensando-lhes atenta e bondosa consideração. Nunca era rude; jamais pronunciava desnecessariamente uma palavra severa; nunca motivava dores desnecessárias a uma alma sensível. Ele não censurava as fraquezas humanas.

Tomando a iniciativa

Tem gente que guarda ressentimentos por causa de uma discussão, um mal-entendido ou mesmo por uma necessidade não percebida pelo companheiro. Então, fica esperando que o(a) companheiro(a) toque no assunto, para então, “conceder perdão” ao “ofensor”.

Bruna estava bem doente. Ela contou à Gabriele, sua amiga, que não estava falando com o marido há três meses. Eles haviam tido um desentendimento a respeito da compra de um

imóvel. E a posição daquela esposa era a de não voltar a conversar com o marido, a menos que fosse procurada primeiramente. “Porque é o Felipe quem me deve desculpas”, ela dizia. A resistência em demonstrar amor estava agravando o estado de saúde da Bruna.

Gabriele insistiu com Bruna, que ela deveria procurar o marido para resolverem a questão, e ela assim o fez. Veja a surpresa: o marido agradeceu à esposa por procurá-lo e foi o primeiro a pedir perdão. Os dois saíram ganhando. O mal-entendido foi resolvido, e quando Felipe e Bruna recuperaram a felicidade no casamento, a saúde física dela também foi recuperada.

Quando tomamos a iniciativa de conversar sobre os nossos sentimentos feridos, estamos contribuindo para a nossa própria saúde mental e para uma maior harmonia conjugal.

Esquecendo?

Perdoar não é esquecer, no sentido de apagar a ofensa da memória. Perdoar é esquecer no sentido de apagar a condenação. Você ainda vai lembrar do que aconteceu, mas não deixe que a recordação continue a lhe machucar. Apesar de ainda ter o registro do caso no cérebro, não deixe que ele prejudique mais o seu relacionamento com o perdoado, pois já houve o perdão. “Sejam amáveis e prontos em perdoar; jamais guardem rancor” (Colossenses 3:13 – BV).

Se você perdoou, sepulte a ofensa e nunca mais use sua língua para reabrir o túmulo. Quando as lembranças vierem e você sentir um ressentimento apontando, corte o pensamento pela raiz. Decida isto! Não descasque a ferida. Reconstrua o relacionamento.

Aceitando quem ofendeu você

Mesmo sabendo que a pessoa tenha agido de forma errada, transmita-lhe amor na medida em que você for conseguindo. Abrace – em todos os sentidos possíveis da palavra – o ofensor, dando-lhe um sorriso que substitua palavras. Continue a admirar e a respeitar esta pessoa que é alvo do seu amor.

Cultivando o hábito

Faça da prontidão em perdoar, um estilo de vida. Se você tiver a iniciativa de perdoar como um princípio estabelecido no seu modo de viver e de encarar todos os níveis de relacionamento, no dia em que for magoado profundamente, estará mais forte emocionalmente para sair dessa com menos dificuldade. As pequenas ações de perdão no dia-a-dia e a manutenção contínua da limpeza de coração, é que vão lhe ajudar nisso. Portanto, perdoe a todos, sempre, até mesmo nas pequenas coisas. Perdoe os seus pais, os seus irmãos, os seus parentes, o cônjuge, os seus vizinhos, amigos, colegas, irmãos de igreja e, até mesmo, os desconhecidos. Você não terá nada a perder. Apenas ganhará habilidade, e talvez até o

título, de um grande perdoador. Faça “todo o possível para viver em paz com todos” (Romanos 12:18).

Conclusão

Todos nós temos dificuldade em dar e receber perdão. Mas é importante que você lembre de duas coisas:

Deus é Aquele que está disposto a nos dar a cura interior, sempre que vamos a Ele, sinceramente arrependidos: “Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça” (1João 1:9).

Assim como o Senhor nos perdoou, devemos perdoar uns aos outros (Colossenses 3:13). Vamos seguir o exemplo do Mestre? A nossa próxima lição é sobre como ter Jesus em nosso lar. Que Ele abençoe a sua família.

Leia mais sobre o que estudamos em:

É Melhor Esquecer. Jaime Kemp, Editora Mundo Cristão

Parábolas de Jesus, cáp. “Como é Alcançado o Perdão”. Ellen G. White, Editora Casa Publicadora Brasileira

Perdoar e Esquecer. Lewis B. Smedes, Editora Claridade

Momento de Reflexão

1. Você tem maior dificuldade em perdoar ou pedir perdão? Reflita em alguma situação que você tenha passado ultimamente na qual tenha sentido essa dificuldade.
2. A seguir, pense no que você poderia fazer na prática para confrontar a sua dificuldade da próxima vez em que estiver face a face com ela.
3. Escreva seus pensamentos para lembrar-se deles depois.