

Autor: Maciel Vieira

# **ESPIRITUALIDADE SAUDÁVEL E OS BENEFÍCIOS DO PERDÃO**

---

---

PROJETO  
TIMÓTEO

---

Estudo disponível no site: [projetotimoteo.org.br](http://projetotimoteo.org.br)

## Espiritualidade saudável e os benefícios do perdão

O ferimento mais profundo e doloroso é aquele causado pelas pessoas que amamos, respeitamos, admiramos, aquelas com as quais desejamos ter um bom relacionamento. Estas pessoas são muito significativas para nós. Por elas serem tão significativas para nós, nós colocamos sobre elas uma expectativa muito grande e quando estas expectativas não são atendidas, nós nos sentimos traídos, desprezados, rejeitados e, é claro, muito tristes e decepcionados.

A expressão “até tu Brutus?” traduz bem este sentimento de um ferimento de procedência inesperada. Segundo o professor de língua portuguesa Ari Riboldi, esta expressão remete a uma famosa história da Idade Antiga. No século I A.C., o imperador romano Júlio César foi vítima de uma conspiração de senadores para tirá-lo do seu cargo. Entre os conspiradores estava o seu próprio filho adotivo Marcus Brutus. O complô resultou no assassinato do imperador a punhaladas pelo grupo de senadores. Segundo Riboldi, na hora da sua morte, Júlio César teria reconhecido o seu filho adotivo entre os seus algozes e proferido a frase "até tu, Brutus, filho meu?".<sup>1</sup>

O salmista Davi escreveu: “se um inimigo me insultasse, eu poderia suportar; se um adversário se levantasse contra mim, eu poderia defender-me; mas logo você, meu colega, meu companheiro, meu amigo chegado, você, com quem eu partilhava agradável comunhão enquanto íamos com a multidão festiva para a casa de Deus!” Salmos 55.12-14.

Provavelmente você já passou por uma situação semelhante a esta, mas você não tem motivo para se sentir especial por isso. Até mesmo nosso Senhor Jesus Cristo que era perfeito em palavras e ações passou por isto. Ele veio para salvar o mundo derramando seu próprio sangue na cruz, mas ele “foi desprezado e rejeitado pelos homens, um homem de tristeza e familiarizado com o sofrimento. Como alguém de quem os homens escondem o rosto, foi desprezado, e nós não o tínhamos em estima,” Isaías 53.3. E quando Pilatos deu ao povo uma oportunidade para livrar Jesus da angústia e da morte, sendo ele inocente e sem ter feito mal a qualquer pessoa, mas somente o bem, mesmo assim, eles preferiram que Pilatos libertasse um bandido gritando “Não, ele não! Queremos Barrabás!” João 18.40b.

Acontece que, em alguns casos, as primeiras feridas tanto físicas quanto emocionais são infringidas no seio da própria família. Quando isso acontece aquela criança perde a referência e já não sabe mais em quem pode confiar, pois as pessoas que deveriam amá-la e protegê-la fizeram justamente o contrário. Então, ela vai vivendo como pode, desenvolvendo mecanismos de defesa e tentando se proteger através de sua vida carregando consigo suas feridas emocionais. Elas crescem e se tornam pessoas, já na fase adulta, inseguras, com baixa autoestima e, algumas vezes usam a agressão, o cinismo, a ironia e a desconfiança, entre outros mecanismos de defesa, como forma de se protegerem. Ao se tornarem cristãs, estas pessoas encontram algumas dificuldades de se tornarem novas criaturas, como disse Paulo em 2 Coríntios 5.17 e deixarem o passado no seu devido lugar. Mesmo nascendo de novo através do batismo, elas continuam levando consigo as suas bagagens do passado e isso lhes causam problemas. Devido aos traumas sofridos no passado, estas pessoas acabam ferindo aquelas que se esforçam para ajudá-las devido às imagens distorcidas que elas adquiriram de seus cuidadores no passado.

Ao lidar com estas pessoas dentro ou fora da igreja, o líder espiritual também pode se sentir desafiado a maior parte do tempo e isso é, a longo prazo, muito desgastante e cansativo. Jesus nos ensina através de Mateus 6.14-15 que temos que perdoar uns aos outros para que também sejamos perdoados, mas como podemos obedecer a este mandamento de Jesus na prática do dia a dia, constantemente? É preciso, antes de tudo, se cuidar. É preciso tirar um tempo para sentir, localizar a dor e o motivo dela existir. O motivo de estarmos abordando este assunto hoje é nos ajudar a sermos pessoas emocional e espiritualmente mais maduras e mais saudáveis. Cada pessoa, independentemente de se lembrar ou não de ter sofrido algum tipo de violência, abuso ou trauma no passado, deveria fazer de vez em quando, sempre que sentir que algo no seu íntimo ou mesmo no seu próximo o está incomodando e que está tendo dificuldade de lidar com tal situação. Deveria

fazer um autoexame, ou se necessário fazer terapia para entender um pouco melhor a razão do seu incômodo e encontrar a ajuda que precisa para lidar com esta ou aquela situação. “Examine-se o homem a si mesmo,” 1 Coríntios 11.28.

Ao longo de nossa vida nossa mente desenvolve alguns mecanismos de defesa que nos fazem esquecer este tipo de acontecimentos para nos proteger, mas estas memórias inconscientes podem se manifestar de uma forma que não percebemos, influenciar nossos pensamentos e nossa percepção do que está acontecendo ao nosso redor e alterar nosso comportamento em resposta aos estímulos que recebemos através de nossas interações sociais. Alguns destes mecanismos de defesa são chamados de negação, formação reativa, projeção, deslocamento, identificação, isolamento, racionalização, intelectualização, sublimação etc.

Um autoexame exige um forte desejo de crescer, coragem e humildade de cada um de nós. Então, é importante lembrar que devemos buscar “em primeiro lugar o Reino de Deus e a sua justiça,” Mt 6.33. Então, um autoexame faz parte do processo de todos que fazem ou querem fazer parte do reino de Deus.

## **Desejo**

Desejo de crescer como pessoa e se tornar cada dia mais parecido com Jesus. O crescimento emocional e espiritual não são naturais. É preciso ser almejado e buscado através do esforço de olhar para dentro de si mesmo, não para se autocriticar, mas com autocompaixão e lidar com as próprias dores e fragilidades para ser mais amoroso e compreensível com o próximo e consigo mesmo. Reconhecer as próprias falhas (Mt 7.3-5), mas sem dar ouvidos àquela voz acusadora que fica sussurrando acusações na consciência o tempo todo, pois esta voz não provém de Deus e sim do Diabo. A voz de Deus profere palavras de consolo, de amor, compaixão, perdão, correção, verdade etc. sempre com o objetivo de edificar e fortalecer.

## **Coragem**

Coragem de olhar para dentro de si mesmo com honestidade para ver onde precisa deixar Deus trabalhar pode ser muito difícil para algumas pessoas. A Bíblia diz que “aquele que ouve a palavra, mas não a põe em prática, é semelhante a um homem que olha a sua face num espelho e, depois de olhar para si mesmo, sai e logo esquece a sua aparência.” Tiago 1.23-24. Olhar para dentro de si mesmo pode ser muito desafiador, mas também é gratificante e recompensador. É preciso muita coragem para reconhecer a verdade, mas é preciso lembrar que somente a verdade nos liberta, João 8.32.

## **Humildade**

Humildade para admitir falhas e erros demanda desejo de aprender e crescer. Mas, Deus tem promessas de bênçãos para os humildes, então, vale a pena se esforçar. “Humilhem-se diante do Senhor, e ele os exaltará.” Tiago 4:10. Ser humilde não é se rebaixar, ao contrário, é apenas enxergar e reconhecer o seu verdadeiro eu.

Quando não tratamos nossas próprias feridas emocionais nos tornamos pessoas agressivas, raivosas e agredimos até aquelas pessoas que tentam se aproximar de nós. Hoje, nós vamos refletir um pouco sobre isto e tentar acessar nossas feridas e tratá-las para que possamos ter uma vida emocional e espiritualmente mais saudável e, como servos de Deus, podermos assistir melhor as pessoas que Deus coloca em nosso caminho para ajudá-las.

Como fazer isto?

1. Tirando tempo exclusivo para ficar a sós diante de Deus assim como Jesus fazia;
2. Procure se lembrar de todas as vezes que alguém lhe machucou física ou emocionalmente;
3. Observe se estas feridas ainda doem ou causam raiva e ressentimentos;
4. Acolha os seus sentimentos e dê nome a eles;
5. Seja empático com você mesmo. Seja o seu melhor amigo;
6. Conceda perdão ao seu agressor e peça o mesmo para você também quando se sentir culpado;

7. Ore a Deus pedindo a cura e o consolo que somente ele pode dar;
8. Siga em frente com a sua vida mais leve e com mais espaço para receber as bênçãos que Deus tem para lhe dar. Uma pessoa pode repetir este processo quantas vezes for necessário.

Uma das barreiras que nos impede de fazer este processo de receber o consolo e a cura de Deus pode ser a dificuldade de perdoar. Dependendo da dor e do sofrimento causado pelas ofensas sofridas, a pessoa pode ter alguns sentimentos contraditórios em relação ao perdão. Algumas ideias errôneas sobre o perdão podem dificultar ainda mais o processo de perdoar. Isso mesmo, *o perdão é um processo* como veremos adiante. Mas, antes de definir o que é o perdão esclareceremos o que não é perdão:

**1. O perdão não é condicional.** Não depende do comportamento do ofensor, não é merecido, não é negociado e nem comprado. Quando a parte ofendida exige algo em troca para perdoar, isto não é perdão, isto é negociação.

**2. O perdão não banaliza a ofensa nem os danos que você sofreu.** Há ferimentos causados por acidentes e há outros que são causados intencionalmente e existe uma grande diferença entre eles. Os ferimentos acidentais não precisam de perdão, em alguns mais graves precisam de reparação, de paciência e aceitação. Os ferimentos ou danos causados intencionalmente é que precisam de perdão.

**3. O perdão não significa reconciliação obrigatória.** A Bíblia ensina que perdoar e restaurar o relacionamento são duas coisas diferentes. O perdão depende de concessão da parte injustiçada, conquistar a confiança está nas mãos daquele que perpetrou a ofensa. Para que um relacionamento seja restaurado, o ofensor precisa demonstrar arrependimento sincero e produzir frutos de arrependimento, fazer restituição quando for possível e reconquistar a confiança da parte ofendida provando que mudou, e isto precisa de tempo. Mesmo assim, isso não significa que a parte ofendida precisa se colocar em um jugo desigual novamente. O perdão é concedido, a confiança é conquistada.

**4. Perdoar não é esquecer o que aconteceu.** O que a parte injustiçada precisa fazer é aprender a ver o seu ofensor com olhos de misericórdia e confiar que Deus é o Pai de toda consolação e não a deixará desprovida de consolo, de reparação. Deus é justo e não há ninguém melhor que Deus para fazer justiça para você. Então, confie.

## **O que realmente é o perdão?**

**1. O perdão é a decisão de liberar o nosso ofensor da sua dívida e deixar Deus cuidar da situação.**

A palavra perdão significa cancelar uma dívida. Como cristãos nós fomos perdoados de nossos pecados através de Jesus quando ele morreu na cruz em nosso lugar. Foi o sacrifício de Jesus na cruz por nós que nos livrou de nossas dívidas.

“Quando vocês estavam mortos em pecados e na incircuncisão da sua carne, Deus os vivificou juntamente com Cristo. Ele nos perdoou todas as transgressões, e cancelou a escrita de dívida, que consistia em ordenanças, e que nos era contrária. Ele a removeu, pregando-a na cruz, e, tendo despojado os poderes e as autoridades, fez deles um espetáculo público, triunfando sobre eles na cruz,” Colossenses 2.13-15.

O perdão tira o poder que o ofensor exerce sobre a parte ofendida e a fortalece.

**2. O perdão é incondicional.**

Não existe condições para perdoar alguém. Não existe mérito em ser perdoado, portanto ele é imerecido. Não há negociação e nem promessa de que nunca mais vou fazer isso de novo para receber o perdão. Quando Jesus estava na cruz com os braços estendidos, ele não perguntou se havia ali alguém que estivesse arrependido de seus pecados. Ninguém estava pedindo perdão, mesmo assim ele disse: “Pai, perdoa-lhes, pois não sabem o que estão fazendo,” Lucas 23.34.

Como discípulos de Cristo, devemos seguir o seu exemplo e fazer pelos outros o mesmo que ele fez por nós.

### **3. Perdoar é conceder graça.**

Quando alguém se arrepende do que fez e pede perdão não é preciso dizer que não foi nada, que está tudo bem. Se fosse assim não precisaríamos perdoar. O perdão não nos tira o direito de sofrer, de sentir raiva, de chorar e pela ofensa ou pela perda. Isto faz parte do processo de cura da pessoa ofendida. Apenas admita e conceda o perdão. Sentir raiva é permitido, só não podemos dar vazão a ela e dar lugar ao Diabo, Ef 4.26-27. Quanto antes nos livrarmos da raiva será melhor para nós. A raiva é apenas um indicador de que o seu limite foi ultrapassado, de que você está se sentindo aviltado, roubado, frustrado, traído etc. O perdão é o antídoto da raiva.

#### **Como posso perdoar?**

“Livrem-se de toda amargura, indignação e ira, gritaria e calúnia, bem como de toda maldade. Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoadando-se mutuamente, assim como Deus perdoou vocês em Cristo.” Efésios 4.31-32.

Amargura, indignação, ira, gritaria, calúnia e maldade quando se instalam no coração impedem que a pessoa produza o fruto do Espírito, Gl 5.22.

Deus espera que possamos perdoar uns aos outros, por isso Ele nos deixou este mandamento. Porém, se você tiver dificuldade para perdoar seu ofensor, aqui estão quatro passos para você seguir que ajudarão você perdoar ao seu ofensor:

#### **1. Reconheça que ninguém é perfeito.**

Quando a gente sente raiva ou está ressentido ou magoado com alguém, nossa visão a respeito daquela pessoa é distorcida. Nós não conseguimos vê-la como ela realmente é, mas, na verdade todos nós somos humanos e temos falhas.

“Por que você me chama bom? ” respondeu Jesus. “Não há ninguém que seja bom, a não ser somente Deus.” Lucas 18.19.

#### **2. Renuncie ao seu direito de se vingar.**

“Amados, nunca procurem vingar-se, mas deixem com Deus a ira, pois está escrito: "Minha é a vingança; eu retribuirei", diz o Senhor. Pelo contrário: "Se o seu inimigo tiver fome, dê-lhe de comer; se tiver sede, dê-lhe de beber. Fazendo isso, você amontoará brasas vivas sobre a cabeça dele". Romanos 12.19-20. Não existe neste mundo ninguém melhor do que Deus para fazer justiça por você. Então, entregue sua causa nas mãos dele.

#### **3. Pague o mal com o bem.**

Humanamente falando é quase impossível pagar o mal com o bem. Para fazer isso nós precisamos do amor de Deus para amar as pessoas como Ele nos amou.

“(O amor) não maltrata, não procura seus interesses, não se ira facilmente, não guarda rancor.” 1 Coríntios 13.5. Quando você pagar o mal que alguém lhe fez com o bem, você terá certeza de que realmente lhe perdoou pelo mal que ele ou ela lhe fez.

#### **4. Foque no plano de Deus para sua vida.**

Enquanto seu foco estiver na pessoa que lhe fez mal, aquela pessoa vai controlar sua vida. Se você não a perdoar, você provavelmente se tornará igual a ela. Então, o melhor que se tem a fazer é parar de focar no mal que aquela pessoa lhe fez. Em vez disso, foque no propósito de Deus para sua vida. O propósito de Deus para você é maior que a dor ou que qualquer problema que você estiver enfrentando. Não perca mais um dia de sua vida atolado em ressentimentos. Libere o perdão e siga em frente com a sua vida com os olhos atentos aos planos de Deus para você. Certamente, Deus vai usar a sua perda para o seu bem e para você poder ajudar outras pessoas também.

# Benefícios do perdão.

## 1. Bênçãos

“Ele respondeu: "Antes, felizes são aqueles que ouvem a palavra de Deus e lhe obedecem". Lucas 11.28  
Os mandamentos de Deus são todos para o nosso bem. Ele promete bênçãos para aqueles que O obedecem. O perdão é a chave que abre a porta para recebermos as bênçãos de Deus. Mas a escolha é individual. Cada um escolhe o que quer, bênção ou maldição.

## 2. Liberdade

O ressentimento coloca a parte ofendida em um jugo desigual com o ofensor de modos que aquela relação se torna cada vez mais tóxica. Além disso, o ressentimento é um fardo muito pesado que drena nossas energias e afeta vários aspectos de nossas vidas. Ressentimentos causam amargura e tiram a nossa paz. Com o passar do tempo ele se torna um fardo cada vez mais pesado até chegar ao ponto de não podermos prosseguir em nossa caminhada com Cristo.

“Cuidem que ninguém se exclua da graça de Deus. Que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando a muitos.” Hebreus 12.15.

Ao conceder perdão nos livramos do peso do fardo do ressentimento, do rancor e das emoções negativas que o acompanham e nos sentimos livres para seguir com nossas vidas e construir relacionamentos saudáveis.

“Livremo-nos de tudo o que nos atrapalha e do pecado que nos envolve, e corramos com perseverança a corrida que nos é proposta,” Hebreus 12:1b.

## 3. Melhor saúde física

Pesquisas demonstram que perdoar as ofensas que sofremos contribui para uma melhor saúde física. O coração está entre os órgãos mais beneficiados por perdoar. Estudos estão demonstrando que perdoar diminui os riscos de ataques de coração, reduz a pressão arterial e melhora os níveis de colesterol. As pessoas também experimentam melhoria no sono e redução do nível de dores no corpo.

## 4. Melhor saúde mental

Estes mesmos estudos indicam que uma saúde mental melhor também é fruto de perdão. Os níveis de estresse, ansiedade e depressão diminuem quando o perdão é concedido. A descoberta mais interessante destas pesquisas é que a probabilidade de se ter transtorno do estresse pós-traumático aumentam quando guardamos rancor.

“Quando vocês ficarem irados, não pequem". Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha, e não deem lugar ao diabo.” Efésios 4.26-27.

## 5. Melhores relacionamentos

Perdoar é uma habilidade imprescindível em um mundo caótico. Como resultado disso, quanto melhor formos em perdoar, melhores relacionamentos teremos. Bons relacionamentos é um grande benefício do perdão.

“Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus perdoou vocês em Cristo.” Efésios 4.32.

Nós cometemos erros todos os dias. As pessoas mais próximas de nós são as que mais convivem com as nossas falhas. Se nós não formos rápidos para perdoarmos uns aos outros não chegaremos a lugar algum em nossos

relacionamentos. Então, a graça e o perdão são alguns ingredientes dos relacionamentos saudáveis e fortes.

## **6. Cura**

A decisão de perdoar a quem nos ofendeu é o primeiro passo em direção à cura e a uma vida emocional e espiritualmente saudável. Não haverá cura se não houver perdão. É impossível receber a cura enquanto guardamos rancor, amargura e ressentimentos. Visto por este ângulo, conceder o perdão é uma forma que temos de impedir que o nosso ofensor continue nos prejudicando. Logo, é uma escolha inteligente.

## **7. Viver no presente**

Enquanto não perdoamos nosso ofensor, nossa vida fica presa a algo que está no passado. Viver no passado nos impede de desfrutar o presente. Não aproveitaremos as bênçãos e as oportunidades que Deus nos dá no presente porque os olhos do nosso coração estarão focados no passado.

“Esqueçam o que se foi; não vivam no passado.” Isaías 43:18.

Independentemente, se o seu passado foi ruim ou glorioso, viva no presente. Viver no passado é como dirigir um carro olhando e se orientando pelo e espelho retrovisor.

“Vejam, estou fazendo uma coisa nova! Ela já está surgindo! Vocês não o percebem? Até no deserto vou abrir um caminho e riachos no ermo.” Isaías 43:19.

## **Conclusão**

Perdoar pode ser uma decisão difícil mediante à gravidade da ofensa ou dano que se tenha sofrido, mas é a melhor opção. Somente através do perdão uma pessoa pode crescer e amadurecer emocional e espiritualmente. Consegue vencer os obstáculos que a impedem de receber as bênçãos e os benefícios que Deus concede através do perdão. É um ato de fé e os cristãos não vivem apenas pelo que veem, mas também pelo que não veem e esses são mais importantes, pois o que não se vê é eterno como diz o apóstolo Paulo em 2 Co 4:18.

Eu encorajo você a fazer um inventário das injustiças que você já sofreu em sua vida, reconhecendo que aquilo não foi certo, que você não merecia aquela injustiça e até mesmo chorar por ela, mas depois disso, tome a decisão de entregá-las nas mãos de Deus e confiar na justiça d'Ele.

Uma vez feito isso, sempre que lembrar do mal ou do dano que você sofreu, lembre-se também que você já desistiu de cobrar aquela dívida através do perdão que você concedeu ao seu ofensor. Deus é a única pessoa capaz de lidar com estas situações.

Faça também um inventário das pessoas que você já magoou, já causou algum tipo de ofensa. Certamente haverá alguém neste mundo com quem você também já cometeu alguma injustiça, seja grave ou não. Se possível, peça perdão, restitua o prejuízo causado e receba o perdão. Fazendo isso, você cumpre os mandamentos de Deus e se livra dos sofrimentos que a falta de perdão podem lhe causar. Você dá um grande passo para se tornar um cristão maduro e saudável tanto no aspecto espiritual quanto emocional.

Por Maciel Vieira

Leitura recomendada: Espiritualidade Emocionalmente Saudável, Peter Scazzero, Editora United Press.

## **Referências:**

1. De onde veio a expressão "Até tu, Brutus"? (terra.com.br)
2. What Forgiveness Really Is - Pastor Rick's Daily Hope
3. 7 Benefits of Forgiveness - Christian Counseling (sunshynegray.com)

