

PERDOAR: SAÚDE PARA A ALMA, SAÚDE PARA O CORPO

*FORGIVENESS: HEALTH FOR THE SOUL,
HEALTH FOR THE BODY*

Tiago André Krüger¹

Anselmo Ernesto Graff²

Resumo: Esse artigo apresenta uma discussão sobre a relação entre perdão e saúde, refletindo de forma especial sobre os benefícios do ato de perdoar. A pesquisa investiga aspectos relacionados à influência do perdão e do ato de perdoar na saúde integral do ser humano. Pesquisas apontam que aspectos emocionais impactam diretamente na saúde física, sendo que pessoas podem adoecer por causa de conflitos não resolvidos. O ato de perdoar age como um elemento promotor de resolução desses conflitos. A medicina tem atestado os efeitos benéficos do perdão sobre a saúde. Esta investigação é de cunho qualitativo e de natureza exploratória. Como procedimento técnico de investigação foi usada a pesquisa bibliográfica. Os resultados da investigação apontam que há uma correspondência entre o que a Palavra de Deus afirma sobre a relação entre a saúde da alma e do corpo e o que está sendo percebido pela ciência. Não perdoar é prejudicial para a saúde integral. O perdão recebido de Deus em Jesus Cristo é liber-

1 Bacharel em Teologia pela Universidade Luterana do Brasil (ULBRA, 2016), Canoas, RS. Especialização em Teologia e Ministério Pastoral (ULBRA, 2019). Artigo de conclusão para obtenção da Habilitação ao Ministério Pastoral no Seminário Concórdia (2019).

2 Professor orientador. Bacharel em Teologia (1997), Seminário Concórdia de São Leopoldo. Mestrado em Teologia Sistemática (2008), Concordia Seminary, St. Louis, USA. Doutor em Educação (2018) pela Universidade LASALLE, Canoas, RS.

tador. Ele produz cura integral e motiva a perdoar uns aos outros e assim auxiliar na saúde emocional.

Palavras-chave: Perdão. Oração. Saúde. Cura.

Abstract: This article presents a discussion of a relationship between forgiveness and health, specially reflecting on the benefits of forgiving. The research investigates aspects related to the influence of forgiveness and the act of forgiveness on the well-being of the person. Research indicates that emotional aspects directly impact physical health, and people can become ill because of unresolved conflicts. Medicine has attested to the beneficial effects of forgiveness on health. This research is qualitative and exploratory in nature. Bibliographic research was used as the technical procedure of investigation. Research's conclusions indicate that there is a correspondence between what the Bible says about the relationship between soul and body health and what is being perceived by science. Not forgiving is detrimental to integral health. Forgiveness coming from God in Jesus Christ makes us free. It produces integral healing and motivates people to forgive each other and so it is help to emotional health as well.

Keywords: Forgiveness. Prayer. Health. Healing.

INTRODUÇÃO

“*Mens sana in corpore sano*” (“Uma mente sã num corpo são”). Esta é uma citação latina do poeta romano Juvenal. O contexto original dessa expressão está em responder à questão sobre o que as pessoas deveriam almejar na presente vida.³

O objetivo deste artigo é refletir sobre este conceito integral do ser humano, mas de uma perspectiva teológica e a partir do perdão que Jesus Cristo conquistou na cruz para toda a humanidade. O pressuposto principal a ser observado no início desta pesquisa é que, da perspectiva vertical ou diante de Deus, o perdão é um dom gracioso de Deus recebido através do

3 Disponível em: <https://pt.wikipedia.org/wiki/Mens_sana_in_corpore_sano>. Acesso em: 22 out. 2019.

batismo, da absolvição e da santa ceia. Há uma forte correlação entre o perdão vertical e horizontal na teologia cristã. O que se quer abordar neste trabalho é o perdão em sua dimensão horizontal, para com as pessoas e para consigo mesmo.

CREIO NA REMISSÃO DOS PECADOS, POR ISSO, PERDOO

O tópico inicial deste artigo observa a perspectiva vertical do perdão, ou seja, o perdão que Deus concede. Este perdão recebido de Deus, por sua vez, é fonte e mediador do perdão nas relações interpessoais (perspectiva horizontal). Se quisermos aprender a perdoar completa e profundamente, precisamos manter nosso olhar em Cristo, pois o que move um cristão a perdoar é o perdão que ele mesmo recebeu de Deus. “[...] Nossa habilidade de perdoar os outros é baseada no perdão de Deus por nós [...]” (COLBERT, 2013, p.188), ou então, conforme o apóstolo Paulo, “assim como o Senhor perdoou vocês, perdoem também uns aos outros” (Cl 3.13; cf. Ef 4.32).

Quando o sentimento de culpa aflora, o perdão e consolo são encontrados na Escritura. Quando se escuta a confissão de alguém, ou quando um pastor ouve a confissão de um cristão, cumpre sua vocação de ser embaixador da reconciliação ao declarar o outro perdoado por causa do sangue que Jesus Cristo derramou na cruz (KOBBER, 2015, p.122).

A Bíblia confronta os filhos de Deus com a lei que aponta a condição de pecado em que todos os seres humanos se encontram. A condição de culpados diante de Deus é universal, assim como é universal a necessidade de receber o perdão. Conforme o salmo 51, se nasce na iniquidade, em pecado se é concebido e as transgressões estão sempre diante de todos. Todos pecaram, e merecem a punição divina, mas Deus, em sua misericórdia, escolheu perdoar ao invés de punir. Ele elaborou o plano de salvação para oferecer o seu perdão “mediante a redenção que há em Cristo Jesus” (Rm 3.23-25).

Quando ainda éramos pecadores, mesmo quando éramos inimigos de Deus, Cristo morreu por nós. Observe que nossa redenção ocorreu antes de nosso nascimento, antes de cremos em Deus e antes de nos arrependermos e confessarmos qualquer pecado. O perdão de Deus por nós se materializou muito antes de nossa existência (KOBBER, 2015, p.126, tradução nossa).

A necessidade do perdão de Deus é contínua, porque nunca se está sem pecado. “[...] Por isso tudo na cristandade está organizado de modo a se buscar diariamente o perdão dos pecados, por palavras e sinais, para confortar e estabelecer nossa consciência enquanto vivermos aqui [...]” (LUTERO, 2012, p.85,86). Este perdão nos é oferecido no culto, através da administração dos sacramentos (batismo e santa ceia), bem como pela proclamação da Palavra, confissão de pecados e na absolvição, pública ou privada. A reconciliação está presente no dia a dia, quando há perdão mútuo e auxílio para que as pessoas se perdoem um ao outro. Só na vida eterna não será mais necessário o perdão, pois as pessoas serão puras e santas, íntegras e justas, plenamente livres do pecado (LUTERO, 2012, p.86).

Em se tratando do perdão ao próximo, primeiro é necessário buscar o perdão de Deus. “[...] para sermos verdadeiramente purificados e prosseguirmos em direção ao bem-estar emocional, precisamos olhar para a nossa própria vida, identificar as áreas em que falhamos e pedir a Deus que nos perdoe” (COLBERT, 2013, p.192).

[...] o pão para a vida comunitária é o perdão e a mútua misericórdia; sem isso não se refazem os laços rompidos. O perdão de Deus restabelece a comunhão vertical para o Alto; o perdão daqueles que nos têm ofendido conserta a comunhão horizontal para os lados [...] (BOFF, 1982, p.116).

Caso alguém reconheça que teve alguma parcela de culpa no mal que foi feito, ou, mesmo que não seja este o caso, é bom pedir perdão por se guardar ressentimento contra a pessoa envolvida. Também pode-se pedir que Deus cure as memórias dolorosas. Feito isso, resta confiar no perdão completo do Senhor (COLBERT, 2013, p.189).

[...] Jesus penetra em nosso passado e cura todas as mágoas. Ele toma de um apagador espiritual, e desmancha todas as recordações dolorosas. Talvez ele não apague totalmente a lembrança delas, mas remove a dor e o aguilhão. Ele como que anestesia a dor e a ferida profunda. Depois ele unge com o óleo do Espírito Santo, e cura os locais onde havia a ferida. Ele nos purifica e nos dá sua paz [...] (TAPSCOTT, 1985, p.17).

Em Jeremias 31.34, Deus afirma que quando ele perdoa, ele esquece os pecados. “Não ensinará jamais cada um ao seu próximo, nem cada um ao seu irmão, dizendo: ‘Conheça o Senhor!’ Porque todos me conhecerão, desde o menor até o maior deles, diz o Senhor. Pois perdoarei as suas iniquidades e dos seus pecados jamais me lembrarei”. O texto bíblico não está dizendo que Deus sofre de demência, mas que Deus escolhe não lembrar. Ele escolhe não usar o pecado que se comete contra alguém. O perdão é um ato proveniente da decisão divina. Com seu perdão, Deus liberta de sua ira e castigo. Assim, ele ensina que perdoar é renunciar ao desejo de punir (KOBBER, 2015, p.124).

Pessoas que escolhem perdoar abrem mão do ressentimento e do desejo de punir. Elas estão dispostas a desistir do direito de reivindicar ou exigir que a ofensa seja punida. Elas, na verdade, cancelam a dívida que acreditam que o outro lhes deva (COLBERT, 2013, p.179).

É interessante observar o que é a essência do perdão na perspectiva vertical, ou diante de Deus e que está sendo considerada neste debate. Vorländer (2000, p.1.646) afirma que até é estranho que a palavra grega para perdoar (*aphiêmi*) apareça poucas vezes no Novo Testamento. São 17 vezes em Mateus, 8 vezes em Marcos, 14 em Lucas e Atos, duas vezes em João e “[...] só uma vez em Paulo”. Contudo, é em Paulo que o perdão ou a justificação tem uma construção teológica mais precisa, através de outro termo grego: *dikaioó*.

O perdão, nesta perspectiva, toma o lugar central da proclamação cristã, uma vez que através dele é reconstruído o relacionamento entre o ser humano pecaminoso e Deus. Essa ação de Deus está baseada em Jesus Cristo, em quem está o perdão. O perdão é a atividade central na missão de Jesus e é a sua obra essencial. O perdão, nessa dimensão, inclui o cancelamento da condenação sobre o pecado e a aceitação do pecador no Reino de Cristo (Cl 1.13-14).

Interessante que Preus (1996, p.105-115) fala dessa ação salvadora de Jesus explorando diferentes metáforas para descrever o que acontece quando o cristão é declarado justo, ou perdoado. Com o perdão, utilizando a metáfora de Cristo como Juiz, o crente em Cristo é declarado inocente diante de

Deus (Rm 3.21-14; Gl 2.21). Através da metáfora da criação, o perdão pode ser articulado no sentido de ter recebido uma nova vida em Cristo (Jo 3.1-8; 1Pe 1.23). Com uma metáfora comercial, é possível perceber o perdão como uma afirmação do resgate que Cristo operou na vida de seus filhos. Eles estavam perdidos ou sem filiação, mas foram “adquiridos” pelo próprio Senhor Jesus e passaram a fazer parte do seu povo (1Co 6.20).

Além dessas, há ainda outras três metáforas que podem servir de auxílio na compreensão do que é o perdão diante de Deus. A primeira é uma metáfora de natureza pessoal. Cristo, o reconciliador, o “fazedor das pazes” entre Deus e as pessoas. Cristo reconciliou os seres humanos com Deus (2Co 5.18-21; Rm 5.9-11; Cl 1.20). Nesse caso, é emprestada uma linguagem das relações interpessoais para afirmar que Cristo tornou possível a paz entre Deus e o mundo (Ef 2.15-17; Fp 4.7).

Outra metáfora é a sacrificial. Neste caso, a linguagem usada ajuda a compreender que Cristo propiciou a ira de Deus (1Jo 2.2) ou que ele se tornou o perfeito sacrifício, o cordeiro de Deus que tira o pecado do mundo, para o pagamento dos pecados da humanidade inteira (Jo 1.29; 1Co 5.7). Por último, a metáfora da libertação. Cristo, o vitorioso. Aqui é usada a linguagem do perigo e da sua libertação. É como se estivéssemos sequestrados ou fôssemos reféns e Cristo nos libertou (Mc 13.13; Jo 8.36 e 10.9; 1Co 15.55-57).

Todas essas metáforas enfatizam o perdão diante de Deus e na dimensão vertical. Contudo, a decisão de Deus em perdoar envolve também as relações interpessoais. As ofensas atingem mais pessoas do que se pensa. Qualquer maldade cometida contra alguém também é cometida contra Deus, por isso o Senhor se pronuncia diante da ofensa. Isso remete ao Ofício das Chaves e à quinta petição do Pai-Nosso: “assim como nós também perdoamos aos nossos devedores” (Mt 6.13; KOBER, 2015, p.119).

[...] assim como ficamos devendo muita coisa a Deus todos os dias, e ele mesmo assim nos perdoa tudo por graça, também precisamos perdoar sempre ao nosso próximo, quando ele nos prejudicar, forçar a barra e for injusto conosco, nos passar para trás etc. [...]. (LUTERO, 2012, p.102, 103).

À luz da quinta petição do Pai-Nosso, perdoar a outros não é uma

condição para receber o perdão. Não há nada que se possa fazer para merecer o perdão de Deus em troca. Mas recusar perdoar é agir como quem não crê no perdão que recebeu de Deus. A ira e o ressentimento tiram o olhar do perdão que se recebe de Deus. Jesus ilustra isso através da parábola sobre o servo que, após ter sua dívida perdoada, recusou-se a perdoar seu devedor (Mt 18.21-35). “Jesus deu-nos nesta quinta petição um sinal palpável de que a nossa súplica de perdão foi aceita, no fato de podermos dizer ‘como nós perdoamos a quem nos ofendeu’” (IGLESIAS, 1989, p.80). Portanto, perdoar é algo que remete ao perdão que se recebe de Deus, fazendo refletir sobre a imensidão da misericórdia de Deus para com os seus filhos (KOBBER, 2015, p.128-129).

A quinta petição do Pai-Nosso está proclamando o chamado de Deus para perdoarmos o próximo, ou seja, compartilhar aquilo que recebemos de Deus. É a decisão de Deus frente ao mal que foi cometido contra nós e contra ele.

[...] A questão é saber qual será nossa atitude em relação a quem nos fez o mal. Essa petição exige exame tanto de nossa relação com Deus quanto de nossa relação com o próximo. Força-nos a reconhecer que lembramos e julgamos nosso próximo pelos seus pecados e que devemos perdoá-lo assim como Deus nos perdoa [...] (PIERATT, 199, p.142).

Esta vontade de Deus, de que perdoemos uns aos outros diante da maldade, é expressa em diversas passagens bíblicas. Um exemplo é o texto de Efésios:

Que não haja no meio de vocês qualquer amargura, indignação, ira, gritaria e blasfêmia, bem como qualquer maldade. Pelo contrário, sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando uns aos outros, como também Deus, em Cristo, perdoou vocês (Ef 4.31,32).

“[...] O perdão é gracioso da parte de Deus, e nós o percebemos porque podemos perdoar as outras pessoas [...] ao perdoarmos o próximo, percebemos como Deus nos perdoou em Cristo Jesus” (PRUNZEL, 2017, p.135-136). Nesse sentido, a nossa dificuldade e renúncia em perdoar reflete a in-

capacidade humana de captar a plenitude do perdão divino e, além disso, denota uma tentativa de nos colocarmos no lugar de Deus de forma idólatra (KOBBER, 2015, p.125, 128).

Assim como nossa natureza humana nos leva a fugir furtivamente, a fim de não admitirmos nossos pecados em confissão, o mesmo velho Adão exorta-nos a desempenhar o papel de um “deus” zangado e sem piedade quando devemos perdoar. Diferente do Senhor, que “é misericordioso e gracioso; é lento para se enfurecer, e grande em misericórdia” (Salmo 103.8), ficamos indignados e severos, inflamamos nossa ira, guardamos rancores e nutrimos ódio em nosso coração e cometemos assassinato (1João 3.15). Punimos o ofensor ao reter a misericórdia. Ou exigimos garantias como condição para o nosso perdão. Às vezes torturamos nosso agressor, levando em consideração transgressões passadas. Sem perceber o que fazemos, nos transformamos em deuses que julgam e condenam e que nos lembram de deuses falsos idolatrados em outras religiões, em vez de imitar o Deus verdadeiro, que nos perdoa livremente (KOBBER, 2015, p.123-124, tradução nossa).

Perdoar como Deus nos perdoa em Cristo seria perdoar imediatamente, o que é impossível para a capacidade humana. Popularmente, dizemos que “perdoar é divino” e, de fato, o perdão é um milagre de Deus. “[...] Haverá momentos em que tudo o que o discípulo de Jesus pode oferecer é um coração quebrantado e contrito: “Eu sei, Senhor, que tu queres que eu perdoe. Mas eu não consigo, a não ser que tu me ajudes a fazê-lo” [...]” (GIBBS, 2006, p.336, tradução nossa). No texto de Lucas 17.4, os apóstolos reconheceram que necessitavam da ajuda de Deus para que pudessem sempre perdoar os outros, por isso, pediram ao Senhor que lhes aumentasse a fé (KOBBER, 2015, p.127-130).

“A Boa Nova de Jesus é tão poderosa que também permite que seus discípulos perdoem aqueles que lhes são devedores [...]” (GIBBS, 2006, p.335, tradução nossa). Quando oferecemos perdão para alguém, precisamos reconhecer que, na verdade, Deus é o autor e aquele que concede o perdão. Logo, ao perdoar alguém, também estamos anunciando o perdão de Deus, tanto para nós, quanto para quem nos ofendeu. Este é o significado de se dizer: “Eu te perdoo porque Deus me perdoou por causa de Cristo”. Afirmar que a motivação é Cristo subentende que não procuramos algo que

torne a pessoa merecedora do perdão. Novamente, nos colocamos junto com o outro diante de Deus. Assim como não somos merecedores do perdão de Deus, também o nosso próximo não merece receber o nosso perdão. Qualquer tentativa de proclamar o perdão partindo de nossa vontade, sem olhar para Cristo, é nos colocarmos no lugar de Deus para julgar conforme nossos próprios interesses e exigir que o outro se mostre digno de nossa consideração (KOBBER, 2015, p.130).

O perdão *não* se baseia em encontrarmos alguma qualidade redentora na pessoa [que nos machucou] que faça com que ela se torne *merecedora* do nosso perdão. Nós jamais podemos basear o perdão genuíno no bom comportamento do indivíduo e [enxergar isso como uma forma de] compensar seu mau comportamento anterior. O perdão é algo que acontece dentro de você – ele vem somente do seu desejo de perdoar simplesmente por perdoar (COLBERT, 2013, p.180-181 – ênfase do autor).

A tarefa de perdoar nem sempre é fácil e, às vezes, quase impossível aos olhos humanos. Em alguns casos, pode se tornar um longo caminho a ser percorrido. A seguir, observaremos algumas dificuldades que podem surgir durante o processo de elaboração do perdão.

O DESAFIO DE PERDOAR

Se perguntarmos para as pessoas o que é perdoar, provavelmente teremos respostas que talvez soem um tanto genéricas e abstratas ou, quem sabe, racionais. Talvez isso demonstre as dificuldades que se tem em conceituar e praticar o perdão. “Uma das razões por que muitas pessoas acham difícil perdoar é que elas têm um entendimento falso ou um conceito nebuloso do perdão [...]” (COLBERT, 2013, p.180). É necessário tornar mais claro o que é perdoar.

Gibbs (2006, p.336) define o perdão como um ato de vontade, capacitado pelo Espírito Santo, que nos remete a Cristo e à promessa de seu perdão. Perdoar implica a vontade de abrir mão do desejo de vingança e responder ao mal com o bem, caso se tenha a oportunidade de fazê-lo. Essa tarefa pode mostrar-se uma verdadeira luta espiritual e emocional, que pode demorar meses ou anos, podendo ser necessário perdoar mais de uma vez.

Do ponto de vista conceitual, é importante reforçar aquilo que o perdão NÃO é: perdão não significa desculpar, reconciliar-se, justificar o erro, deixar passar o fato sem levá-lo em consideração ou esquecer uma transgressão. Também não significa deixar de se fazer justiça se o fato tiver implicações legais (LUCCHESI, PONTES, RÖSLER, 2016, p.12).

Culturalmente, sofremos certa “pressão” para perdoar. Aprendemos que o correto é perdoar sempre. Desde criança, nossos pais ou professores costumam exigir que façamos as pazes quando nos desentendemos com algum amigo ou colega. É importante aprender a perdoar, mas, se fizermos simplesmente por obrigação, não perdoamos sinceramente, e isso poderá gerar estresse, afetando negativamente a saúde mental e física (LUCCHESI, PONTES, RÖSLER, 2016, p.12).

Mesmo na vida adulta, continuamos nos sentindo pressionados a perdoar, e esta obrigação imposta pode soar como uma forma de agressão. Isso acontece quando a pessoa entende que perdoar é reprimir seus sentimentos, minimizando a dor que sente, sem encontrar espaço para expressá-la. É isso que vemos quando pessoas dizem frases do tipo: “Você está fazendo uma tempestade em um copo d’água” ou “Isso não deveria te incomodar tanto assim”, ou simplesmente dizem para “esquecer” ou “deixar pra lá” (COLBERT, 2013, p.188).

Se ignorarmos a ofensa fingindo que ela não ocorreu, qual o motivo para perdoar? “[...] o perdão é o contrário do esquecimento de fuga; não se pode perdoar o que foi esquecido [...]” (RICOEUR, s.d. p.6-7). Negar os fatos não é perdoar. Além de tentar excluir a necessidade e devida importância do perdão, este tipo de negação coloca ainda mais peso sobre a pessoa que se sentiu prejudicada, pois, a mensagem comunicada é que não é socialmente aceitável que ela se sinta ferida e sofra por isso. Independente de quão insignificante a ofensa possa parecer, antes de perdoar é preciso admitir para si mesmo o que aconteceu e que o deixou machucado. O contrário será ignorar uma etapa extremamente importante no processo do perdão (COLBERT, 2013, p.187-188, 192).

O perdão não requer que a pessoa minimize a legitimidade do seu sofrimento, a intensidade da dor que sentiu ou a importância de sua experiência dolorosa. O perdão não significa que o indivíduo esteja

dizendo: “[O que eu passei] não teve importância” ou “o mal que me fizeram não foi tão grande assim”. Em vez disso, o perdão diz: “Eu escolho não mais me apegar a esse sentimento de falta de perdão para com a pessoa que me machucou” (COLBERT, 2013, p.181).

Reprimir determinadas emoções pode ser saudável apenas a curto prazo. Pode ser que isso permita evitar uma reação automática dando mais tempo para lidar com as emoções. Mas colocar os sentimentos negativos em quarentena não é garantia de que não irão voltar para nos assombrar no futuro (AUGSBURGER, 1996, p.41a). É mais saudável lidar com essas emoções, mesmo que sejam desagradáveis e difíceis de suportar, para não armazenarmos emoções poderosas e devastadoras no armário da nossa alma (COLBERT, 2013, p.69).

As emoções que ficam presas dentro de uma pessoa buscam resolução e expressão. Isso faz parte da natureza das emoções – elas foram feitas para serem sentidas e expressas. Quando nos recusamos a liberá-las, elas se tornam mais intensas. O inconsciente tem de esforçar-se mais furiosamente para manter esses sentimentos aprisionados (COLBERT, 2013, p.74).

Pastores e pessoas envolvidas nas atividades da igreja e em obras de caridade também se sentem feridos e acabam reprimindo seus sentimentos de mágoa. “[...] muitos desses indivíduos são pessoas extremamente sensíveis e amorosas que acabam profundamente feridas quando sentem que foram mal julgadas, criticadas ou acusadas injustamente” (COLBERT, 2013, p.50).

Outra dificuldade surge quando entendemos que perdoar é ser conivente com o erro, isentando o ofensor de qualquer consequência pelos seus atos. Na verdade, “[...] uma pessoa perdoadora ainda pode processar o indivíduo que a ofendeu ou submetê-lo às penas previstas pela lei por causa do crime que ele cometeu contra ela [...]” (COLBERT, 2013, p.181).

Algumas pessoas veem o perdão como fraqueza. No entanto, é muito mais fácil ceder à ira e guardar ressentimento do que esforçar-se para lutar contra estes sentimentos. O esforço para elaborar o perdão é proporcional à profundidade do ferimento emocional. Pequenas mágoas, ofensas superficiais podem ser perdoadas em questão de minutos. Mas perdoar ofensas extremamente marcantes é quase sempre um processo longo (COLBERT, 2013, p.181-182).

Quando impomos uma condição para perdoar, estamos criando uma dificuldade para que a elaboração do perdão aconteça. O perdão condicional não é o genuíno perdão. É colocar o outro em uma condição de dívida vitalícia, na qual cremos poder cobrá-lo a qualquer momento pelo que fez conosco (AUGSBURGER, 1996, p.16a).

O perdão superficial ou parcial não traz uma verdadeira limpeza emocional. Quando um indivíduo perdoa alguém parcialmente, ele pode experimentar uma diminuição nos sentimentos negativos, mas ele não alcança a verdadeira liberdade emocional nem a paz em seu coração. O perdão parcial costuma acontecer na cabeça. As pessoas perdoam por acharem que esta seja uma boa ideia ou a coisa certa a fazer. Elas pronunciam as palavras e acham que perdoaram, mas, no fundo, as memórias da ofensa ainda desencadeiam pontadas de dor e ressentimento (COLBERT, 2013, p.191).

Além de não produzir o efeito positivo de uma verdadeira limpeza emocional, estudos indicam que impor condições para oferecer o perdão traz consequências negativas e pode ser causa até de aumento da mortalidade por doenças de origem psicológica.

O impacto do perdão condicional (perdão que exige uma recompensa ou um pedido de desculpas do agressor) sobre a mortalidade foi estudado em uma amostra de 1.232 adultos acima de 66 anos do “*Religion, Aging, and Health Survey*”, com seguimento de três anos. Variáveis sociodemográficas, de perdão, saúde física/mental, religiosidade e espiritualidade foram medidas. A conclusão foi de que o perdão condicional se associou a aumento de 34% na mortalidade [...] (LUCCHESI, PONTES, RÖSLER, 2016, p.19).

O JOGO DA CULPA

Um dos principais inibidores para a elaboração do perdão é o jogo da culpa. Bem cedo em nossa vida nos ensinam o que é certo e o que é errado. Durante o terceiro e quarto ano de vida desenvolvemos nosso senso de justiça. Da infância até o fim da vida possuímos a necessidade de que a justiça seja feita e que os danos sejam reparados. Quando um ato que interpretamos como

mau ou injusto é cometido, nosso desejo de reparação é despertado e alguém deve ser responsabilizado pelo ocorrido (AUGSBURGER, 1996, p.13b).

Kober (2015, p.117) remete a herança do jogo da culpa ao nosso pai Adão, que, após comer o fruto proibido, culpou Deus e a mulher, e esta, por sua vez, culpou a serpente. O jogo consiste em ser o juiz no seu tribunal interior. Julgamos a nós mesmos como inocentes afirmando que a culpa não é nossa, e, movidos pela raiva e mágoa, encaramos o outro como invasor, transgressor, agressor, assim, nos libertamos de qualquer culpa ou responsabilidade e as colocamos inteiramente aos pés do outro (AUGSBURGER, 1996, p.10b).

O jogo da culpa sempre acompanha a amargura e o ressentimento contínuos. O indivíduo amargurado quase sempre acredita que alguém é culpado. Pode ser o cônjuge que caiu em adultério, a sogra que forçou o divórcio, o pai que era abusivo ou o patrão que era intolerante. Às vezes, as pessoas culpam Deus. A pessoa amargurada, realmente, acredita que o Senhor deveria ter impedido o cônjuge de abandoná-la, o pai de abusar dela, ou o incêndio de destruir a casa (COLBERT, 2013, p.143).

Aqueles que se viciam em jogar o jogo da culpa não culpam o outro apenas por eventos que ocorreram no passado, mas também o responsabilizam por experiências negativas no presente, como se tudo que der errado em sua vida seja culpa do outro. Isso acaba tornando a pessoa psicologicamente dependente daquele a quem a culpa está sendo atribuída, gerando um sentimento de impotência diante da dificuldade, podendo deixar a pessoa vulnerável à depressão (COLBERT, 2013, p.144, 145).

A única função útil em fixar a culpa em alguém é manter a nossa falsa inocência. Identificar quem fez o papel de vilão apenas aumenta a distância entre as pessoas. Na verdade, para haver um desentendimento são necessários dois lados, sendo que, geralmente, cada um desempenhou um papel (AUGSBURGER, 1996, p.12, 14b).

[...] é raro que ocorram de fato estas injustiças unilaterais nos relacionamentos contínuos. É verdade que existem atos de atacar e correr, de violação unilateral, onde uma pessoa é obviamente o agressor, e onde ambas as partes reconhecem isto. Mas na maioria das situações interpessoais de mágoa, especialmente no contexto da amizade, do casamento, das relações de trabalho ou das comu-

nidades, quando designamos responsabilidades podemos observar que uma parte do problema sempre cabe a ambos os lados (AUGSBURGER, 1996, p.10b).

Aceitar nossa parte da culpa, mesmo que pequena diante do todo, nos faz desistir da atitude de inocência ferida e nos deixa melhor preparados para lidar com o erro de forma menos hostil. Passamos a reconhecer que estamos juntos nesta dor, e podemos nos identificar com o transgressor em amor (AUGSBURGER, 1996, p.8, 12b). Há também o desafio do desprendimento. “O desprendimento é afrouxar nossas garras sobre a dor” (AUGSBURGER, 1996, p.49b). Como já vimos, o jogo da culpa pode tornar a pessoa dependente psicologicamente da pessoa acusada. Junto a esta dependência está a história sobre a afronta.

A história sobre a afronta é, simplesmente, uma narrativa da experiência dolorosa de um passado não resolvido. A história mantém a pessoa presa às memórias dolorosas. Quanto mais ela conta ou reconta sua história mais a amargura, o ressentimento e a falta de perdão ficam arraigados. Cada vez que ela compartilha sua narrativa, os sentimentos de mágoa, ira e ressentimento voltam à superfície. A ferida emocional jamais é sarada porque o indivíduo continua arrancando as casquinhas de perdão que poderiam ter se formado sobre o ferimento (COLBERT, 2013, p.141).

Além de arrancar as casquinhas de perdão, histórias doloridas não resolvidas fazem lembrar a afronta, adicionando uma nova camada de ira sobre o monte acumulado. O tempo não basta para fazer sarar, é preciso dar o primeiro passo para começar o processo do perdão. Às vezes dizemos ter perdoado alguém, porém, posteriormente, dizemos coisas que deixam claro que a elaboração do perdão ainda não terminou. Cada vez que um conjunto de memórias dolorosas vem à mente, é preciso repetir o ato do perdão. Assim, progredindo passo a passo, mesmo que de forma lenta, estas casquinhas de perdão irão sarar a ferida emocional (COLBERT, 2013, p.143, 179, 187, 188).

“A maior parte da dor humana é causada por agarrar-se ao passado ou por querer deter o futuro [...]” (AUGSBURGER, 1996, p.49b). O medo do futuro está acompanhado das suspeitas de que o outro está tramando contra nós para praticar o mal novamente. O futuro é incerto, mesmo que nossas

suspeitas tenham fundamento. A confiança foi abalada. Em certas situações pode ser difícil restaurá-la. No entanto, mesmo que no momento não seja possível cogitar uma possibilidade de reconciliação, ainda é necessário o perdão para haver desprendimento, permitindo seguir a vida libertada do passado. Há força em se dizer adeus. É o encerramento de um ciclo e o nascimento de outro. Talvez até signifique que alguns relacionamentos estão terminados para que seja possível iniciar uma nova rede de relacionamentos (AUGSBURGER, 1996, p.49, 50b).

A incapacidade de dizer adeus não permite que o indivíduo viva o momento presente, e incapacita-o de ver com clareza o que está acontecendo aqui, agora, no presente. Ao falhar em dizer adeus, a pessoa carrega imagens de pessoas, efeitos tardios das situações, emoções obsoletas de conflitos passados, percepções antiquadas que não são mais válidas, opiniões fixas que não estão dispostas a reconsiderar, julgamentos sedimentados e imutáveis como a pedra. Todo um corrilho de fantasmas, assombrações e fantasias vagam pelos seus pensamentos, atormentando-o com temores e avisos de perigo (AUGSBURGER, 1996, p.50b).

Podemos assumir nosso passado, quem somos e onde estamos, aprender com ele para crescer e, quem sabe, mudar daqui para frente o que estiver ao nosso alcance. Não precisamos fingir que não aconteceu, nem fugir (AUGSBURGER, 1996, p.63b). Geralmente pensamos que o passado é passado. Não temos controle sobre o que já aconteceu. No entanto:

[...] é preciso pôr em questão um preconceito tenaz, a saber, a crença fortemente enraizada de que unicamente o futuro é indeterminado e aberto e o passado determinado e fechado. Certamente, os fatos passados são inapagáveis: não podemos desfazer o que foi feito, nem fazer com que o que aconteceu não tenha acontecido. Mas ao invés, o sentido do que nos aconteceu, quer tenhamos sido nós a fazê-lo, quer tenhamos sido nós a sofrê-lo, não está estabelecido de uma vez por todas. Não só os acontecimentos do passado permanecem abertos a novas interpretações, como também se dá uma reviravolta nos nossos projetos, em função das nossas lembranças, por um notável efeito de “acerto de contas”. O que do passado pode então ser mudado é a carga moral, o seu peso de dívida [...] (RICOEUR, s.d., p.4-5).

Há também a armadilha do orgulho, que impede de buscarmos o auxílio de Deus para que sejamos capazes de perdoar.

[...] a principal razão por que muitas pessoas não buscam auxílio espiritual, é que são orgulhosas. Não querem que os outros saibam da sua vida passada; não querem que os outros percebam que elas se acham espiritualmente presas, devido a certas lembranças dolorosas, que elas estão passando por um sofrimento terrível bem no fundo de sua alma. Nós todos temos uma forte tendência para usar uma máscara que não permite que ninguém saiba como somos realmente. Temos que arrancar de nós essa hipocrisia, o engano, o fingimento, o ego. Enquanto não superarmos o orgulho e não buscarmos oração e aconselhamento, Satanás poderá manter-nos presos em suas cadeias (TAPSCOTT, 1985, p.63).

Outro elemento a ser destacado é que perdão não é o mesmo que reconciliação. Embora seja comum nos depararmos com esta simbiose entre os termos, é importante distingui-los corretamente. “O perdão requer uma pessoa, mas a reconciliação requer duas. Você pode perdoar uma pessoa ainda que ela não o perdoe, mas a reconciliação sempre demanda a vontade das duas partes envolvidas [...]” (COLBERT, 2013, p.182). Podemos afirmar que é possível perdoar mesmo sem haver a reconciliação. O perdão é o primeiro passo, a reconciliação pode, ou não, acontecer posteriormente.

Reconheça também que existem situações em que a reconciliação, talvez, não seja aconselhável, como em casos de abuso físico, perseguição, comportamento violento ou abuso sexual infantil. Se este for o seu caso, não fique culpando-se pelo fracasso da reconciliação. Deus requer que você perdoe, não que você volte a conviver com a pessoa que lhe feriu ou demonstrou um comportamento continuamente destrutivo (COLBERT, 2013, p.183).

Agora que observamos o desejo de Deus de que o perdão seja proclamado, podemos abordar a temática da reconciliação com ênfase na proclamação do perdão. O perdão não impõe barreiras para ser recebido. Isso nos leva a questionar qual o papel do arrependimento em relação ao perdão.

O perdão está disponível quer haja arrependimento ou não. A concessão do perdão não depende do arrependimento. Porém a recepção dos

múltiplos benefícios do perdão depende de arrepender-se e crer naquele que o concede. O propósito de mostrar o erro que uma pessoa cometeu não é punir, mas ajudá-la a preparar-se para receber o perdão. Isso vale tanto para o perdão de Deus como para as nossas relações pessoais. Não é aquele que busca perdoar que condena o que não se arrepende, mas é o coração não arrependido que traz juízo sobre si mesmo. Quem não reconhece seu erro não se beneficia do perdão. “Os sãos não precisam de médico, e sim os doentes” (Mc 2.17). Como alguém que não reconhece sua enfermidade não irá tomar o remédio para ser curado (mesmo que este esteja disponível para ele), assim também quem não reconhece a necessidade do perdão irá rejeitá-lo e continuará enfermo, o que, tratando-se da rejeição do perdão divino, resultará na morte eterna. Esta postura de abraçar o orgulho não reconhecendo o erro impede que a reconciliação ocorra (KOBBER, 2015, p.127, 131).

Mesmo assim, às vezes temos que perdoar alguém que se recusa a se arrepender e receber o perdão que sinceramente tentamos conceder. Quão doloroso é para nós quando pecam contra nós, mas não podemos nos conectar e reconciliar com a pessoa que nos ofendeu. Num sentido estrito, podemos nos identificar com Jesus, que orou por aqueles que o crucificaram, dizendo: “Pai, perdoai-os porque eles não sabem o que estão fazendo” (Lucas 23.34). A realidade de viver em um mundo pecaminoso às vezes torna isso necessário. Com a graça de Deus, podemos revestir-nos de Cristo, e sinceramente perdoar de nosso coração alguém que nos machucou e que agora não quer saber de nada conosco. Pelo menos dessa maneira, podemos levar o episódio a uma conclusão e seguir em frente, impedindo que uma raiz de amargura brote em nosso coração (KOBBER, 2015, p.132, tradução nossa).

Tendo esclarecida a diferença que há entre perdoar e receber o perdão, no caso de alguém que não esteja arrependido, poderíamos esperar para anunciar o perdão até que esteja preparado para recebê-lo. No entanto, isso não quer dizer negar perdão até que se mostre arrependido. “[...] há uma importante distinção espiritual entre achar difícil (ou mesmo por um tempo, ser incapaz) perdoar e não estar disposto a fazê-lo [...]” (GIBBS, 2006, p.336, tradução nossa). Esperar para proclamar o perdão envolve uma preocupação ainda maior, não apenas a de perdoar, mas também, preparar o outro para receber o perdão. Evidentemente, antes de nos colocarmos diante da

pessoa, precisamos primeiro ter tomado a decisão de perdoá-la. Quando se arrepende, proclamamos a cura pelo remédio da boa notícia de que a justiça de Cristo cobre esse pecado. Estas palavras de perdão conduzem à salvação e vida, tanto para quem é perdoado como para quem perdoa. O perdão é o remédio de Deus. O coração arrependido espera a ajuda do Senhor para liberar a outra pessoa do perigo da amargura de não perdoar (KOBBER, 2015, p.121, 131-133).

O tópico seguinte deste artigo é a relação entre a saúde emocional e a saúde física e, de forma particular, a influência positiva do perdoar e ser perdoado sobre a vida das pessoas.

A RELAÇÃO ENTRE SAÚDE EMOCIONAL E FÍSICA

“[...] os médicos tratam dos doentes, mas é Jesus quem os cura [...]” (TAPSCOTT, 1985, p.19). A obra de Jesus na cruz possui poder para que a cura através do perdão aconteça “[...] A salvação é a base da qual procedem todas as outras curas. Só podemos ter purificação e cura completas, por causa do sangue que Jesus derramou” (TAPSCOTT, 1985, p.54).

[...] Em Isaías 53.5, vemos como a Bíblia prediz a obra de Jesus: “... ele foi traspassado pelas nossas *transgressões* e moído pelas nossas iniquidades; o castigo que nos traz a paz estava sobre ele, e pelas suas pisaduras fomos sarados”. Ele quer salvar-nos de nossos pecados – a cura espiritual; quer que tenhamos paz – a cura interior; quer que fiquemos livres de dores e doenças – cura física. Ele quer que todo o nosso ser seja **perfeito!** (TAPSCOTT, 1985, p.16-17 – ênfase do autor).

O livro de Provérbios possui passagens que relacionam o nosso estado espiritual com a saúde física: “O coração alegre é bom remédio, mas o espírito abatido faz secar os ossos” (Pv 17.22). Também traz versículos que apontam para a Palavra de Deus como fonte da vida:

Meu filho, escute as minhas palavras; preste atenção aos meus ensinamentos. Não deixe que eles se afastem dos seus olhos; guarde-os no mais íntimo do seu coração. Porque são vida para quem

os encontra e saúde para todo o seu corpo. De tudo o que se deve guardar, guarde bem o seu coração, porque dele procedem as fontes da vida (Pv 4.20-23).

Olhar para a Palavra de Deus que nos ensina a perdoar, confiar na ajuda de Deus para perdoar como ele nos perdoou, torna possível desenvolver a habilidade ou a condição de perdoar. Isso possibilita ter maior controle de nossas emoções, nos fazendo demonstrar menos raiva e frustração, levando-nos a sentir-nos menos feridos do que aqueles que não aprendem a perdoar. O ensinamento bíblico que aponta para a relação entre o estado espiritual e a saúde, e para o perdão como fonte de cura, está sendo percebido pela medicina e outras ciências. Em conformidade com a Palavra de Deus, estudos apontam que as pessoas mais saudáveis são aquelas que perdoam. Perdoar mantém a pessoa livre emocional, espiritual e fisicamente (COLBERT, 2013, p.185-186).

Estudos têm mostrado que a saúde emocional não está desconectada da saúde física. Colbert (2013) observa os efeitos do que ele denomina de “emoções tóxicas” sobre a saúde física. Ele afirma que a maioria dos médicos são treinados a separar as emoções das doenças físicas, como se as emoções fossem “bem emocionais” e as doenças fossem estritamente físicas, mas:

[...] com o passar dos anos, nós, médicos, muitas vezes, vemos pacientes passarem por experiências emocionalmente devastadoras como o divórcio, a falência ou a morte de um filho, e, pouco depois, terem infartos, recorrências de câncer, doenças autoimunes ou enfermidades altamente incapacitantes (COLBERT, 2013, p.18).

Colbert (2013, p.49) conecta mudanças drásticas na área emocional diretamente com as doenças físicas. A partir desta percepção, não bastaria simplesmente cuidar dos sintomas físicos, sendo preciso tratar também das origens emocionais das doenças.

Quando tratamos certos sintomas físicos, muitas vezes apenas arrancamos o topo do sintoma. Fazemos o que podemos para nos livrar da dor imediata ou acalmar a dor de barriga o mais rápido possível. [Mas,] O problema retorna... e, então, voltamos a tomar comprimidos, remédios líquidos ou em pó... e o problema

retorna... e, então, tomamos mais remédios... e assim por diante, semana após semana, mês após mês, ano após ano (COLBERT, 2013, p.21).

A Medicina não está sozinha nestas pesquisas. Também a Psicologia vem ao encontro desta percepção integral do ser humano. Ambas as áreas estudam a relação entre a saúde emocional e física e, de forma particular, o perdão como gerador de múltiplos efeitos benéficos para a saúde. Um movimento chamado psicologia positiva observou os efeitos benéficos do perdão. São benefícios emocionais, cognitivos, fisiológicos, psicológicos e espirituais. A conclusão foi de que o perdão diminui os efeitos do estresse das emoções negativas, ampliando as possibilidades de comportamento, ajudando a construir estratégias adaptativas (LUCCHESI, PONTES, RÖSLER, 2016, p.11).

Conforme Augsburg (1996, p.6b), nenhum relacionamento permanece por muito tempo sem que apareçam tensões. Nenhuma interação humana ocorre sem a possibilidade de mágoa, sofrimento e alienação. Os mal-entendidos são inevitáveis. Invariavelmente aparecem problemas. Tratando-se de relacionamentos humanos, o remédio é o perdão.

Estar fisicamente bem não significa necessariamente a ausência de doenças. “A cura não é somente física, ela pode ser de relacionamentos, pois alguém pode estar fisicamente bem, mas pode estar profundamente doente por causa de seus relacionamentos perturbados, obstruídos ou destruídos [...]” (WESTPHAL, 2006, p.143). Auxiliar no cuidado dos relacionamentos humanos, de modo especial, promovendo o perdão, é também uma forma de cuidar da saúde das pessoas. “[...] Não é raro que pessoas adoeçam em função de conflitos não resolvidos. Há pessoas que não conseguem morrer, porque o perdão de culpa ainda não foi experimentado” (WESTPHAL, 2006, p.152).

Assim, o diálogo multidisciplinar é uma prática necessária, caso se queira encarar o desafio que é compreender de que forma o emocional e o físico influenciam um ao outro. “Independentemente de quem venha primeiro – a reação física ou a emocional – as duas trabalham juntas. O físico, o emocional e o espiritual estão conectados de maneiras que nós estamos apenas começando a explorar e entender” (COLBERT, 2013, p.61).

Por ser cristão, Colbert busca a Teologia para unir-se ao diálogo sobre o perdão e suas implicações na vida das pessoas. Isso, por sua vez, é plena-

mente justificável à medida que a Palavra de Deus aborda o perdão como tema central. O médico possui alguns questionamentos pessoais sobre a relação entre o pecado e as doenças a partir de sua experiência:

Será que a dor sofrida durante um infarto agudo ou outro tipo de doença cardiovascular é consequência da dor enterrada do pecado oculto, da ira que nem perdoa nem se arrepende, do abandono que não foi curado e de outras emoções tóxicas? É bem possível que o coração emocional e espiritualmente sofrido esteja pronto para revelar sua angústia por meio dos vasos e tecidos do coração físico (COLBERT, 2013, p.61).

Falar na existência de dois corações, um espiritual e outro físico, é uma linguagem que visa relacionar as emoções com o bem-estar de nosso corpo. Colbert (2013, p.61) deixa clara sua convicção, ao afirmar que o nosso estado espiritual determina a nossa condição física.

Será que o coração físico é um mero reflexo do que acontece ao coração espiritual? Eu acredito que sim. Muitas vezes, pensamos que a realidade física determina a realidade invisível da alma, da mente e das emoções. A Bíblia nos diz que o que ocorre é exatamente o oposto. A realidade invisível das nossas almas, mentes e emoções é o que determina a realidade física que percebemos com os nossos sentidos.

Dores emocionais podem gerar doenças físicas. “Mas, que tipo de dor emocional realmente se torna um problema físico permanente? A dor emocional reprimida” (COLBERT, 2013, p.67). Se pegarmos um recipiente vazio e começarmos a derramar água nele, chegará um momento em que ele não terá a capacidade de armazenar mais água e, como consequência, a água irá transbordar. Do mesmo modo, “[...] se uma pessoa continua armazenando emoções tóxicas ano após ano, um dia essas emoções enterradas *irão* transbordar” (COLBERT, 2013, p.45 – ênfase do autor).

Embora até a presente data nenhuma conexão científica tenha sido claramente estabelecida entre as doenças e o ressentimento, a amargura e a culpa, esses sentimentos, quase sempre, estão intimamente associados à ira, à ansiedade e à depressão, emoções que

estão muito ligadas às enfermidades, já que provocam uma reação intensa ao estresse. Estou plenamente convencido de que o ressentimento e a amargura são dimensões [diferentes] da ira, como cinzas remanescentes e duradouras da fúria e da hostilidade contínuas. Também estou convencido de que a ansiedade e a depressão têm sua origem na culpa constante para a qual a pessoa jamais recebeu o perdão verdadeiro (COLBERT, 2013, p.135).

Guardar ressentimento, não perdoar, prejudica a saúde. Os sentimentos mal resolvidos são geradores de sintomas físicos. Isto é o que Augsburguer (1996, p.41b) pretende mostrar ao falar sobre a prisão mental na qual um indivíduo que não perdoa fica encarcerado.

Estou ressentido. As lembranças do passado estão enchendo minha mente. Minha testa está franzida, meus dentes cerrados, meus olhos fechando-se de raiva. Meus pensamentos são frases cíclicas, repetitivas, exigências, acusações, e apontam o dedo da culpa. Não estou nem aqui nesta cadeira. Estou de volta a um doloroso momento do passado, deparando-me com uma situação que não existe mais e agindo como se o passado fosse real, verdadeiro, presente, aqui, agora. Eu o seguro com firmeza e com dor.

Esta prisão de ressentimento e mágoa é mais comum do que imaginamos. Trata-se, por vezes, de um inimigo invisível. Em meio ao ritmo frenético do dia a dia, com tantas exigências e a necessidade de resolver tudo rapidamente, entre outros fatores, fica difícil parar e olhar para o ressentimento guardado em nosso interior. Em algumas situações, essa mágoa acumulada acaba tirando a nossa paciência, fazendo com que percamos o controle, nos deixando irritados diante de qualquer provocação (mesmo que não tenha sido intencional) ou situação que não saia como havíamos almejado.

O fato é que a maioria das pessoas sente mais raiva do que consegue perceber. Muitos indivíduos em nossa sociedade hoje estão profundamente zangados por dentro. Cerca de 20% da população, em geral, têm níveis de hostilidade altos o suficiente para que isso se torne um perigo para a sua saúde – isso significa uma em cada cinco pessoas! Outros 20% têm níveis de hostilidade muito baixos e o restante da população se enquadra em níveis intermediários (COLBERT, 2013, p.51-52).

Ao guardarmos ressentimento, a pessoa mais ferida somos nós mesmos. Ao mesmo tempo em que nos tornamos inimigos de quem nos ofendeu, ao guardarmos mágoa, também nos tornamos *nostros* inimigos, sem nos darmos conta do prejuízo que estamos trazendo para a nossa saúde.

Quando você não perdoa, você, na verdade, está machucando a si mesmo. A falta de perdão raramente machuca aquele que o ofendeu. A maior parte dos indivíduos que você se recusa a perdoar não sabem sequer que você está magoado com eles. Muitas pessoas são tão rudes e tão sem consideração que nem percebem quando ofendem os outros (COLBERT, 2013, p.186).

Quando falamos em perdoar, geralmente pensamos que isso trará benefícios apenas para aquele que recebe o perdão. Dificilmente dedicamos nossa atenção para a pessoa que decide perdoar. Olhar para os malefícios que a decisão de não perdoar traz para a saúde, faz questionar se perdoar pode ser uma boa escolha também para o bem de quem perdoa. Pesquisas estão sendo feitas para investigar a influência negativa da falta de perdão em nossa saúde. Dentre elas, destaca-se a propensão para as doenças cardíacas.

Pessoas hostis liberam mais adrenalina e noraepinefrina na corrente sanguínea do que pessoas não hostis. Em termos gerais, esses hormônios elevam a pressão sanguínea, contraindo os vasos sanguíneos e aumentando a frequência cardíaca. Pessoas iradas também apresentam níveis elevados de cortisol. [...] níveis elevados de cortisol levam o corpo a reter sódio (sal), o que agrava o problema da pressão. Uma quantidade aumentada de cortisol também eleva os triglicerídeos e o colesterol, tornando as plaquetas mais pegajosas – todos esses são fatores que predispõem às doenças cardiovasculares. Com o tempo, se a hostilidade se enraizar na identidade emocional da pessoa, os problemas com a pressão alta se tornam mais permanentes (COLBERT, 2013, p.52).

Outro estudo científico da Universidade de Wisconsin, intitulado de *O projeto do perdão*, observou a incidência de doenças cardíacas e a possível conexão com o perdão. “[...] O estudo demonstrou que aprender a perdoar talvez ajude a prevenir doenças cardíacas em pessoas de meia-idade.” (COLBERT, 2013, p.185)

No Brasil, uma pesquisa foi apresentada no 40º Congresso da Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo (Socesp). A investigação indica que a dificuldade em perdoar está relacionada à maior chance de ocorrer um infarto agudo do miocárdio. Dois questionários foram elaborados pela psicanalista Suzana Avezum. Um sobre disposição para perdoar e outro sobre religiosidade. As 130 pessoas estudadas tinham entre 60 a 65 anos, sendo a maioria homens. Essas pessoas foram divididas em dois grupos, um deles, com 65 pessoas que infartaram e, o outro, com 65 pessoas sem histórico de doença cardiovascular. No grupo que sofreu infarto, 31% afirmaram ter passado por perda significativa da fé; este número caiu para 9% no grupo que não sofreu infarto. Dentre os que infartaram, 65% responderam que não estavam dispostos a perdoar em casos de quebra de confiança, sendo que o número caiu para 35% no outro grupo. Em casos de rejeição ou desprezo, 54% dos que infartaram disseram que perdoariam, número que subiu para 72% entre os que não infartaram (FELIX, 2019).

A ausência de perdão e a hostilidade são grandes geradoras de estresse. Colbert (2013, p.61, 137) afirma que “[...] um coração endurecido por anos de dor emocional e pelos efeitos resultantes e devastadores dos hormônios do estresse é um coração que experimenta a dor física”. Durante períodos de estresse, o nosso cérebro pode inibir a função imunológica, deixando-nos mais vulneráveis às doenças.

Em outro estudo, procurou-se observar os efeitos do perdão em casos de depressão. Como resultado, percebeu-se que:

[...] os níveis de sofrimento emocional diminuíram quase 40% após uma semana de treinamento ensinando o perdão, além de haver uma significativa diminuição na depressão. Os participantes relataram um aumento estatisticamente significativo no seu grau de vitalidade física e bem-estar de um modo geral, e 35% das pessoas envolvidas no estudo alegaram estar sentindo-se *menos angustiadas* (COLBERT, 2013, p.186 – ênfase do autor).

“As pessoas frustradas e temerosas estão sempre ingerindo enormes quantidades de bebida, tranquilizantes e soníferos, na tentativa de apagar as tristezas e lembranças do passado e do presente [...]” (TAPSCOTT, 1985, p.19). É possível perceber que o perdão ajuda até mesmo na diminuição do risco de abuso de álcool e drogas, bem como melhoras em pacientes com

casos de fibromialgia e síndrome de fadiga crônica (LUCCHESE, PONTES, RÖSLER, 2016, p.17, 21). Assim, os estudos mostram que o perdão ajuda a preservar a saúde física e mental.

[...] ele reduz a ruminação dos pensamentos negativos, o que diminui os ressentimentos, amargura, ódio, hostilidade, raiva residual e medo. Se não forem tratadas, essas emoções negativas podem gerar importantes alterações da saúde mental. Assim, foi feito um estudo com 227 estudantes de uma universidade dos EUA, em que todos os participantes responderam questionários sobre perdão em relação aos outros, qualidade do sono, depressão, ansiedade e raiva. Os autores detectaram que o perdão está associado a uma melhora da qualidade do sono, pois atua na redução de estados mentais negativos e da ruminação da raiva, agentes importantes para a piora do sono (LUCCHESE, PONTES, RÖSLER, 2016, p.15-16).

Não perdoar alguém compromete o nosso bem-estar emocional. “[...] eu lhe garanto que emoções tóxicas e mortais como o ressentimento e o ódio continuarão a envenenar seu sistema de maneiras tão perigosas quanto se você estivesse ingerindo um veneno de verdade” (COLBERT, 2013, p.186).

Após observarmos esses estudos, fica evidente a necessidade de se perceber o perdão de Jesus Cristo não só na dimensão vertical, diante de Deus, mas também na horizontalidade, no relacionamento com as pessoas e consigo mesmo. “Para se ficar livre da dor, é necessário haver desprendimento. Ele nos permite fluir novamente para frente no tempo, para estarmos presentes com nós mesmos, com nossos colegas, com nosso universo” (AUGSBURGER, 1996, p.49b). O perdão ao próximo não acontece sozinho, com o passar tempo. Precisa ser elaborado com o auxílio de Deus. Somente Deus nos capacita a perdoar e nos desprende da dor.

Alguns alegam que as feridas emocionais saram com o tempo. Eu raramente observei isso. As memórias, talvez, apaguem-se ligeiramente. As pessoas, talvez, amadureçam e mudem com o tempo. Mas, o tempo não pode fazer com que as dolorosas emoções tóxicas sejam automaticamente dissipadas. Eventos extremamente dolorosos ocorridos na infância podem continuar machucando a pessoa da mesma forma 70 ou 80 anos mais tarde (COLBERT, 2013, p.181).

O PAPEL DA ORAÇÃO NA EXPRESSÃO DE EMOÇÕES

A oração é o meio dado pelo próprio Deus para que possamos expressar nossas emoções na certeza de que ele nos ouve e na confiança de que nos ajudará. Os salmos trazem manifestações de ira, angústia, dor, causadas pela maldade das pessoas. “[...] essas orações mostram que Deus se dispõe a receber tais palavras, e que não há problemas nem sentimentos que não possam e não devam ser alçados a Deus em oração” (PIERATT, 199, p.153-154). Também as orações de confissão do Antigo Testamento são formas de catarse. As orações de confissão “[...] supõem que com o perdão vem a restauração da graça de Deus, e com essa restauração, a eliminação de todo problema ou preocupação que perturbava a pessoa. Se houvesse uma doença ligada ao pecado, viria a cura [...]” (PIERATT, 199, p.135).

[...] a ira é como o luto, pois a melhor forma de lidar com ela é expressá-la plenamente e entregá-la a Deus. Essas orações são expressões de sentimentos intensos que precisam ser postos para fora. A ira que não se expressa verbalmente é mórbida e pode destruir àquele que a guardar. Ao expressar verbalmente a ira e depois entregá-la a Deus, dissipamos nossos próprios sentimentos e reduzimos a intensidade da mágoa [...] (PIERATT, 199, p.152).

“O perdão contínuo impede o desenvolvimento de emoções tóxicas e mortais. O perdão diário é minha principal receita para a plena saúde mental, emocional, espiritual e física de uma pessoa” (COLBERT, 2013, p.193). O perdão genuíno que encontramos em Cristo produz maravilhosas emoções curativas que Deus criou para nosso bem-estar. Amor, paz de espírito e de coração, e alegria verdadeira, são alguns exemplos. Essas emoções destroem as camadas de sofrimento como se estivéssemos tomando um banho curativo que livra da dor emocional, que limpa e liberta a alma encarcerada (COLBERT, 2013, p.179, 193).

O perdão permite que a pessoa libere sentimentos enterrados como a ira, o ressentimento, a amargura, a vergonha, o pesar, o remorso, a culpa, o ódio e outras emoções tóxicas que estão profundamente ocultas na alma e deixam o indivíduo doente – tanto

emocional como fisicamente. Um profundo sentimento de paz costuma envolver toda a pessoa após o ato catártico do verdadeiro perdão (COLBERT, 2013, p.179).

CONSIDERAÇÕES

O presente artigo procurou investigar benefícios do ato de perdoar e ser perdoado. As principais conclusões apontam para o fato de que o perdão recebido de Deus, através da obra de Jesus Cristo na cruz, motiva e torna possível o ato de perdoar. Nesse sentido, é necessário buscar a ajuda de Deus para que possamos elaborar o perdão. Existem desafios que giram em torno do orgulho e de falsas compreensões sobre o conceito da palavra perdão. Um deles é saber distinguir perdão de reconciliação. É preciso ter clareza sobre o que é perdoar e resistir contra o orgulho. Assim, é possível se colocar junto ao ofensor diante de Deus para elaborar o perdão. Não é apenas aquele que recebe o perdão que se beneficia, mas também o perdoador. O que a Bíblia fala sobre a relação entre a saúde da alma e do corpo está sendo percebido pela ciência. Se por um lado não perdoar é prejudicial para a saúde emocional, espiritual, mental e física, por outro lado, o perdão liberta a alma encarcerada, possibilitando e produzindo a cura integral dos seres humanos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AUGSBURGER, David. *Importe-se o Bastante para não perdoar*. Campinas: Cristã Unida, 1996a.
- AUGSBURGER, David. *Importe-se o Bastante para Perdoar*. Campinas: Cristã Unida, 1996b.
- BÍBLIA. Português. *Bíblia Sagrada: antigo e novo testamento*. Nova Almeida Atualizada. Barueri: Sociedade Bíblica do Brasil, 2017.
- BOFF, Leonardo. *O Pai-nosso: a oração da libertação integral*. Petrópolis: Vozes, 1982.
- COLBERT, Don. *Emoções Mortais: Entenda a conexão de corpo, alma e espírito que pode curar ou destruir você*. Tradução de Elizabeth da Rocha Dias. Rio de Janeiro: Central Gospel, 2013.

- FELIX, Paula. Estudo associa enfarte à falta de perdão. *O Estado de São Paulo*. Disponível em: <https://saude.estadao.com.br/noticias/geral,estudo-associa-enfarte-a-falta-de-perdao,70002883701?utm_source=estadao%3Afacebook&utm_medium=link>. Acesso em: 5 set. 2019.
- GIBBS, Jeffrey A. *Concordia commentary: a theological exposition of sacred scripture – Matthew 1:1-11:1*. Saint Louis: CPH, 2006.
- IGLESIAS, Manuel Eduardo. *Um retiro com o Pai-nosso*. São Paulo: Loyola, 1989.
- KOBER, Ted. *Confesión & Perdón: Profesando fe como embajadores de reconciliación*. Tradução de J. Pfaffenzeler. Saint Louis: CPH, 2015.
- LUCCHESI, Fernando A.; PONTES, Mauro R. N.; RÖSLER, Alvaro M. Perdoar faz bem à saúde: influências do perdão sobre saúde e doença. In.: WONDRAČEK, Karin H. K. et al. *Perdão: onde a saúde e espiritualidade se encontram*. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2016.
- LUTERO, Martinho. *Catecismo Maior*. Tradução de Walter O. Schlupp. São Leopoldo: Sinodal; Porto Alegre: Concórdia, 2012.
- PIERATT, Alan. *Oração: uma nova visão para uma antiga oração*. Tradução de Eduardo Pereira e Ferreira. São Paulo: Vida Nova, 1999.
- PREUS, J. A. O. Just Words: Probing the Biblical Language of the Gospel. In.: *Law and Gospel in the Church and World*. Fifth and Sixth Annual Theological Symposium. Saint Louis: Concordia Seminary Publications, 1996.
- PRUNZEL, Clóvis Jair. *Os Catecismos de Lutero Para o Povo de Deus*. Porto Alegre: Concórdia, 2017.
- RIKOEUR, Paul. *O perdão pode curar?* Tradução de José Rosa. Disponível em: http://www.lusosofia.net/textos/paul_rikoer_o_perdao_pode_curar.pdf. Acesso em: 11 nov. 2019.
- TAPSCOTT, Betty. *Cura interior: como se apropriar do poder de Cristo para a cura de traumas, complexos, mágoas e outras lembranças dolorosas*. Venda Nova: Betânia, 1985.
- VORLÄNDER, H. Perdão. In.: COENEN, Lothar e BROWN, Colin (Eds.). *Dicionário Internacional de Teologia do Novo Testamento*, v.2. Tradução de Gordon Chown. São Paulo: Vida Nova, 2000.
- WESTPHAL, Euler Renato. *Brincando no paraíso perdido: as estruturas religiosas da ciência*. São Bento do Sul: União Cristã, 2006.