



A SABEDORIA DE PERDOAR E PERDOAR-SE

Emma Martínez Ocaña

Tradução: Júlia Moreira dos Santos

Caderno 11

23 e 24 Junho 2007

PRIMEIRA PARTE	2
1. A importância do perdão nas nossas vidas	2
2. Falsas concepções de perdão	5
3. Em que consiste o acto de perdoar	7
4. A quem se dirige o perdão	9
5. A dor das ofensas	9
SEGUNDA PARTE	
A sabedoria do perdão – um longo processo	10
1. Decidir não se vingar e acabar com gestos ofensivos	10
2. Reconhecer a ferida e as debilidades	11
3. Partilhar a mágoa com alguém	13
4. Identificar a perda para a poder sublimar	14
5. Aceitar a cólera e o desejo de vingança	15
6. Perdoar-se a si mesm@	16
7. Compreender o ofensor	18
8. Encontrar um sentido para a ofensa	19
9. Saber-se digno de perdão e absolvid@	21
10. Não teimar em perdoar	22
11. Abrir-se à graça de perdoar	22
12. Decidir entre acabar com a relação ou recriá-la	24
TERCEIRA PARTE	26
A sabedoria de crer no perdão	
1. O perdão nas diversas religiões	26
2. O perdão que Jesus de Nazaré oferece em nome de Deus	33
Duas mulheres perdoadas e regeneradas:	34
• A mulher do perfume (Lc 7, 36-50)	
• A mulher acusada de adultério (Jo 8, 1-11)	

A SABEDORIA DE PERDOAR E PERDOAR-SE

INTRODUÇÃO

Ao preparar o curso sobre o perdão, um tema tão vasto, tornou-se necessário, à medida que os diferentes aspectos iam sendo aprofundados, clarificar melhor a perspectiva que segui neste curso.

Alguns dos pontos de reflexão sobre o perdão podem ser esquematizados da seguinte forma:

1. Saber perdoar. O processo de perdoar.
2. Saber perdoar-se. O caminho do auto-perdão e as suas dificuldades.
3. Saber acolher o perdão.
4. Saber pedir perdão sem se humilhar.

Neste encontro, tratarei mais profundamente do ponto 1 e abordarei ainda o ponto 2, que será abordado com mais profundidade em cursos posteriores.

Da bibliografia lida para este encontro detive-me sobretudo no esplêndido livro de MONBOURQUETTE, J. *Como Perdoar. Perdoar para sanar. Sanar para perdoar*, Sal Terrae, 1995.

É fundamentalmente este o livro que sigo ao longo deste curso.

PRIMEIRA PARTE: O PERDÃO

1. A IMPORTÂNCIA DO PERDÃO NAS NOSSAS VIDAS

Como falámos no último encontro, há um ano atrás, é necessário que nos reconciliemos com a nossa própria história e, tal como a dor é um ingrediente presente na nossa vida, também todos, de alguma forma, sofremos em criança. Quando sofremos é inevitável que nos interroguemos: porquê, porquê eu? o que é que eu fiz para merecer isto? E procuramos desesperadamente uma explicação lógica para o sofrimento.

Por vezes existe a tentação de julgarmos que o facto de sofrermos em adultos tem a ver com o facto de termos sofrido na infância. Assim atribuímos à dor que sentimos em criança a dor que sentimos no presente.

Quando sofremos em criança uma dor profunda e não encontramos consolo, isso provoca em nós raiva, confusão e vergonha. Essa experiência leva a pessoa a identificar-se de tal maneira com o sofrimento, que se gera uma fascinação obsessiva pela dor infligida injustamente e pela busca compulsiva das suas causas: porquê?

Nesta situação a pessoa corre o risco de viver numa busca interminável do que perdeu quando era criança.

No processo de cura é importante *sentir*. No entanto, na maioria das vezes preferimos explicar a dor, racionalizar, em vez de a sentir.

O caminho passa por aceitar os sentimentos de raiva, medo e dor. Sentir a dor dessa criança ferida e aprender com isso. Aceitar que a carência sempre existirá, sentir o abandono emocional em que se viveu e saber que isso já não se pode modificar.

Não se trata de encontrar culpados mas tão só de trabalhar para superar a dor.

Reconhecer que é verdade que nos magoaram, encarar de frente essa dor e senti-la, alivia e, pouco a pouco, pacifica-nos. Desta forma é possível não fugir da dor que nos habita.

Aprender a sentir a própria dor, olhá-la de frente e sem medo torna-nos mais sensíveis à dor dos outros.

Não se trata de se resignar perante uma derrota mas de uma aceitação da dor profunda e cheia de amor, entretanto convertida em companheira de caminho ou mesmo num mestre de vida, por mais dolorosa ou injusta que essa dor possa ter sido.

A dor pode abrir-nos a porta ao perdão¹

Perdoar a quem nos magoou é difícil, exige vontade, força e tempo. Há ainda uma outra dificuldade associada ao perdão, pois perdoar implica renunciar à nossa imagem de maltratados, de destroçados, de vítimas.

“O perdão não é só para os outros. Não se trata somente de os libertar. O perdão, sobretudo a nós próprios, permite libertarmo-nos do ciclo interminável da dor, da raiva e de recriminações que nos mantêm prisioneiros do sofrimento”².

Cada um deve ser capaz de perceber em si mesmo *do que precisa para poder perdoar e de quando se sente preparado para o fazer*. Este processo não deve ser forçado nem precipitado, é preciso dar tempo, respeitar as emoções de raiva, ressentimento, tristeza,... esperar que o coração esteja preparado para perdoar.

O que perdoamos não é o acto, a violência, a negligência,... mas sim as pessoas que não foram capazes de fazer melhor. Perdoamos as suas limitações, os seus erros, o seu descontrolo, o seu abandono,...

Enquanto não perdoarmos, permaneceremos como que amarrados ao outro e ao sofrimento que ele nos provocou e isso aumentará em nós a dor que sentimos. Quando perdoamos, libertamo-nos do peso dessa amarra e deixamos o outro ser como realmente é.

“O perdão torna-nos livres para que cada um possa fazer o seu caminho e seguir o seu destino”³. O perdão liberta-nos, cura as nossas feridas e permite-nos crescer.

*“O ódio jamais acabará com o ódio;
só se cura com o amor.
Esta é uma lei antiga e sagrada”⁴.*

¹ MULLER, W. *Vivir Con El Corazón. Las ventajas espirituales de haber conocido el sufrimiento en la infancia*, Urano, 1997, 19-38.

² Tradução livre do tradutor: “El perdón no es sólo para ellos. No se trata sólo de liberarlos a ellos. El perdón, sobre todo de nosotros mismos, nos permite liberarnos del ciclo interminable de dolor, rabia y recriminaciones que nos mantienen prisioneros del sufrimiento.”

³ Tradução livre do tradutor: “Mediante el perdón todos quedamos libres para andar cada uno su camino y seguir cada uno su destino”.

(verso retirado de *Dhamapada* o livro sagrado budista)

É difícil perdoar e é necessário muita força e capacidade de amar para conseguir perdoar. Não se pode forçar o perdão.

Contudo, o perdão é imprescindível nas nossas vidas se queremos viver em paz, todos estamos feridos de uma maneira ou de outra, seja por frustrações, decepções, desgostos de amor, traições...

Quando nos magoam e não conseguimos perdoar, ficamos dominados pelos seguintes sentimentos:

- a) perpetuar em nós e nos outros o mal que nos fizeram
- b) viver com um ressentimento permanente
- c) permanecer preso ao passado
- d) vontade de vingança

a) *perpetuar em nós e nos outros o mal que nos fizeram*

Quando nos magoam, qualquer que seja o aspecto em que nos sentimos afectados, há um movimento interior no sentido de imitarmos quem nos ofendeu como se um vírus nos tivesse contaminado. Há uma tendência para reagirmos mal não só com o agressor mas também connosco próprios e com os outros. É o mecanismo defensivo de *imitação do agressor*, como que por instinto de sobrevivência a vítima identifica-se com o seu agressor. Como se tivessem permanecido no inconsciente essas tendências destrutivas.

b) *viver com um ressentimento permanente*

O ressentimento não é um sentimento de raiva saudável que se manifesta quando alguém nos magoa, o ressentimento instala-se de forma permanente e deixa-nos sempre alerta contra qualquer ataque real ou imaginário. O ressentimento traduz sempre a existência de uma ferida mal curada e, muitas vezes, leva a doenças psicossomáticas. Muitas vezes o ressentimento provoca stress, chegando a afectar o sistema imunitário que, estando em permanente alerta, pode não reconhecer elementos patológicos e, deste modo, permitir a deterioração de órgãos sãos. Há estudos que mostram existir uma relação entre viver com ressentimentos e o surgimento de doenças imunodeficientes como a esclerose ou o cancro.

c) *permanecer preso ao passado*

A pessoa que não sabe perdoar, dificilmente consegue viver o momento presente. Agarra-se obstinadamente ao passado condenando assim o seu presente e bloqueando o seu futuro. A sua vida está presa ao passado.

d) *vontade de vingança*

Esta é uma das respostas mais instintivas e espontâneas na tentativa de compensar o próprio sofrimento, infligindo-o ao agressor. A imagem do agressor humilhado e em sofrimento proporciona ao vingador um gozo narcisista, constituindo um bálsamo temporário para a dor, mas não o liberta do sofrimento e, esse alívio

⁴ Tradução livre do tradutor: "El odios jamás se acaba con el odio; sólo lo sana el amor. Esta es una ley antigua y sagrada".

efêmero, a longo prazo transforma-se numa prisão. O instinto de vingança cega quem se deixa envolver por ele e, muitas vezes, agressor e ofendido entram num círculo de violência sem fim. A famosa lei de “olho por olho e dente por dente” lei de Talião não resolve nada, antes pelo contrário, aumenta a violência. Na dinâmica da vingança, a pessoa é levada por um impulso que depois se torna incontável. A obsessão pela vingança insere-se nessa espiral de violência e em vez de ajudar a curar a ferida, agrava-a. Decidir não se vingar é, assim, o primeiro passo para poder perdoar. Só o perdão rompe a espiral de violência e o desejo de vingança e pode conduzir a uma renovação das relações humanas.

2. FALSAS CONCEPÇÕES DE PERDÃO⁵

2.1 Perdoar não é esquecer

Por certo, já ouvimos alguém dizer: “não posso perdoar porque não posso esquecer” ou “esquece tudo e passa à frente”.

Esta é uma confusão muito frequente. Se perdoar é esquecer então, perdoamos o quê? O processo de perdoar exige uma boa memória e uma consciência clara da ofensa, o perdão ajuda a memória a curar-se mas não a esquecer, com o perdão a ferida perde o seu poder destrutivo.

O acontecimento doloroso vai perdendo a sua força negativa e vai-se tornando menos obsessivo, a ferida vai cicatrizando até que a recordação da ofensa deixa de ser dolorosa. Então a memória está curada.

Quem afirma “perdoar mas não esquecer” demonstra uma boa saúde mental, porque o perdão não exige amnésia. Mas, se com essa frase estiver a exprimir a sua decisão de não voltar a confiar, isso mostra que o processo do perdão ainda não está concluído.

2.2 Perdoar não significa negar

Quando se sofre um duro golpe, uma das reacções mais frequentes é resistir ao sofrimento evitando a dor e as emoções. Este mecanismo defensivo converte-se, com frequência, na negação da ofensa e da dor. Se este mecanismo persistir, a reacção pode mesmo tornar-se patológica: provocar um nível de stress mais intenso ou uma frieza gélida que não permite saber o que se passa. Com frequência não se experimenta sequer o desejo de curar a ferida e, menos ainda, de perdoar.

Para poder curar-se é preciso reconhecer a ferida e sentir a sua dor para depois perdoar.

2.3 Perdoar requer mais do que vontade

Perdoar não é uma fórmula mágica capaz de resolver conflitos sem ter em conta os sentimentos. Este equívoco pode ter origem na educação que recebemos em criança quando nos pediam que perdoássemos como se se tratasse apenas de um acto de vontade e sem respeitar as nossas emoções, como se o perdão fosse apenas um acto de vontade e não o resultado de um longo processo que supõe pedagogia e sabedoria. O processo é lento e depende: da ferida provocada, das reacções do

⁵ MONBOURQUETTE, J. *Como Perdonar. Perdonar para sanar. Sanar para perdonar*, Sal Terrae, 1995., *Desenmascarar las falsas concepciones del perdón*, 28-39.

ofensor, dos recursos do ofendido. Para que o processo seja autêntico devem ser mobilizadas todas as faculdades: sensibilidade, coração, inteligência, vontade e fé.

2.4 Perdoar não pode ser uma obrigação

O perdão ou é livre ou não é perdão. Mas há quem sinta a tentação de *obrigar* a perdoar livremente. É muito prejudicial esta pregação à obrigação de perdoar. O perdão é mais do que uma obrigação moral pois carece do seu carácter gratuito e livre. Inclusivamente, não nos damos conta da interpretação errada que fazemos quando rezamos o Pai-Nosso: "Perdoa as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido", como se o perdão de Deus estivesse sujeito aos nossos pobres indultos humanos. Esta oração deve ser entendida como S. Paulo ensina: "Como o Senhor vos perdoou, assim também fazei vós" (Col 3, 13). Trata-se de uma exortação ao exercício da misericórdia, estando conscientes de que, também nós já fomos perdoados e, porque fomos perdoados, podemos perdoar.

2.5 Perdoar não significa sentir-se como antes da ofensa

É um equívoco muito comum crer que perdoar é restaurar a relação tal como estava. Perdoar não é sinónimo de reconciliação no sentido em que não retoma a relação no ponto em que estava. Por vezes isso pode acontecer mas outras vezes não e isso não significa que não se tenha perdoado.

A este respeito, o autor coloca a seguinte questão: poderemos recuperar os ovos depois de feita uma omeleta? Na verdade não se pode voltar ao passado, no entanto, o conflito pode servir para se fazer uma avaliação da qualidade da relação que pode vir a ser recriada sobre novas bases, mais sólidas.

2.6 Perdoar não exige renunciar aos nossos direitos

Perdoar não significa que não se condene o agressor, perdoar não é renunciar à justiça. O perdão é um acto de benevolência gratuita e não significa renunciar aos direitos e à aplicação da justiça.

O perdão que não procura a justiça, longe de ser um sinal de força e nobreza, traduz sobretudo debilidade e falsa tolerância e incita indirectamente à perpetuação do delito.

2.7 Perdoar não significa desculpar o ofensor

Perdoar não é retirar ao outro a sua responsabilidade moral. Isso pode inclusivamente ser uma forma camuflada de minorar a própria dor, dói menos não considerar o outro responsável do que saber que o outro nos magoou conscientemente.

Inclusivamente compreender as razões do outro não significa desculpá-lo.

2.8 Perdoar não é uma demonstração de superioridade moral

Alguns tipos de perdão humilham mais do que libertam pois o perdão pode ser um gesto subtil de superioridade moral, de arrogância. Perdoar para impressionar. O verdadeiro perdão do coração tem lugar na humildade e abre caminho à reconciliação. O falso perdão permite manter uma relação de dominador-dominado, é um gesto de poder sobre o outro e não um gesto de força interior.

2.9 Perdoar não consiste em transferir a responsabilidade para Deus

“O perdão a Deus pertence”⁶ é uma máxima que transfere para Deus a responsabilidade do perdão, como se se tratasse de uma atitude com a qual nós, seres humanos, nada tivéssemos a ver. O perdão é um acto totalmente humano para o qual Deus não nos substitui, Deus não faz esse trabalho por nós. Outro aspecto completamente diferente é o facto de que, ainda que nós não saibamos ou sejamos capazes de perdoar, tenhamos a certeza de que Ele perdoa sempre, mas isso não obsta a que tenhamos de fazer o esforço de curar o nosso coração com o perdão.

“Se empreender pela via do perdão verdadeiro exige muito valia, evitar ceder aos falsos indultos não é esforço menor”⁷.

Os grandes paradoxos do perdão

Fácil mas muitas vezes inacessível.

Disponível, mas frequentemente esquecido.

Libertador para o outro, mas ainda mais para nós próprios.

Tão falado e tão mal compreendido.

Tão humano e, contudo, tão fantasiado.

Vital mas tão temido.

Concedido para a paz da alma e, no entanto, tão ameaçador.

Misterioso mas tão banal.

Tão divino e tão humano”⁸.

3. EM QUE CONSISTE O ACTO DE PERDOAR⁹

O perdão é um processo que envolve a pessoa no seu todo, implica um antes, um durante e um depois.

Requer um conjunto de condições, todas elas necessárias: tempo, paciência consigo mesm@, moderação no desejo de eficácia e perseverança na decisão de chegar ao termo do processo.

Os aspectos principais do perdão:

3.1 O perdão começa com a decisão de não se vingar

Esta não é uma atitude voluntariosa, mas sim uma decisão que vem da vontade de se curar e crescer.

⁶ Tradução livre do tradutor: “El perdón sólo corresponde a Dios”.

⁷ MONBOURQUETTE, J., o.c. 39

Tradução livre do tradutor: “Si bien emprender la vía del perdón verdadero exige mucho valor, evitar ceder a los espejismos de los falsos perdones no requiere menos”.

⁸ Tradução livre do tradutor: “**Las grandes paradojas del perdón**; Fácil, pero a menudo inaccesible; Disponible, pero con frecuencia olvidado; Liberador para el otro y aún más para uno mismo; En todos los labios y, sin embargo, mal comprendido. Congénito al corazón humano y, no obstante, ilusorio. Vital para los humanos, pero a menudo temido. Otorgado al alma y, sin embargo, amenazador. Misterioso y, no obstante, cotidiano. Tan divino y, sin embargo, tan humano”.

⁹ Ibidem. El perdón, una aventura humana y espiritual, 41-49.

O instinto incita à vingança mas, como já vimos, isso não trás bons resultados. Perdoar é quebrar o ciclo da violência, é negar-se a combater com as mesmas armas de ódio do adversário, é voltar a ser livre.

3.2 O perdão requer introspecção

A ofensa provoca confusão e pânico, a pessoa ferida sente-se perturbada, a sua integridade e tranquilidade interior foram ameaçadas. A perturbação nas emoções contribui para a confusão nas atitudes da pessoa. Perante a ofensa a pessoa sente-se impotente e humilhada. As feridas mal curadas juntam-se assim a esta orquestra desafinada.

A grande tentação consiste em negar-se a tomar consciência da própria pobreza interior e em aceitá-la. São várias as estratégias psíquicas adoptadas: negar o mal-estar, grande vontade de esquecer, fazer de vítima, gastar energia em encontrar culpados, procurar um castigo digno da afronta, acusar-se a si mesm@ e fazer-se culpado ou ainda brincar aos heróis e fazer-se de intocável e magnânimo.

Ceder a estas atitudes compromete o êxito do perdão que requer libertar-se de si mesmo antes de poder libertar-se do agressor.

O perdão requer a tomada de consciência de si mesm@, de todos os sentimentos que a ofensa desperta, perdoar o outro supõe que, antes, se perdoe a si mesm@.

3.3 O perdão convida a encarar novas perspectivas da relação humana

O perdão é um "convite à imaginação". O perdão não é esquecer o passado mas antes a possibilidade de um futuro diferente do imposto pelo passado ou pela memória. Libertado dos seus dolorosos vínculos ao passado, o ofendido que perdoa pode permitir-se viver plenamente o presente e antever uma nova relação com o seu ofensor no futuro. Poder olhar com novos olhos, "re-ver". É ter a capacidade de ver para além da ferida e do ressentimento, a partir de uma perspectiva mais ampla que oferece novos modos de ser e de actuar.

3.4 O perdão valoriza a dignidade do ofensor

Para poder perdoar é imprescindível que não se deixe de acreditar na dignidade da pessoa que nos feriu. É muito difícil fazê-lo "a quente". É preciso dar tempo ao tempo. Por detrás do "monstro" descobrimos muitas vezes uma pessoa débil, frágil, psiquicamente doente, ferida... uma pessoa como nós, uma pessoa capaz de mudar e evoluir.

O perdão não é somente libertar-se do peso da dor mas também é libertar o outro do juízo penalizador e severo que dele fizemos; é reabilitá-lo aos seus próprios olhos na sua dignidade humana.

3.5 O perdão é reflexo da misericórdia divina

Para os crentes, o perdão situa-se no ponto de convergência do humano e do espiritual. Perdoar etimologicamente significa "dar plenamente", implica uma ideia de plenitude porque expressa uma forma de amor levada ao extremo. Amar, apesar da ofensa sofrida, requer forças espirituais que superam as forças humanas.

4. A QUEM SE DIRIGE O PERDÃO

*“Os homens não podem viver juntos se não se perdoam uns aos outros, vivendo verdadeiramente a sua condição humana”.*¹⁰

(François Varillon)

Neste capítulo o autor reflecte sobre o perdão apresentando-o como indispensável nas relações sociais, pois destina-se a todas as pessoas: a si próprio, aos membros da família, aos mais chegados, aos amigos, a colegas, a estranhos, às instituições, a inimigos e, inclusivamente, a Deus.

O perdão aos familiares é o mais importante já que as relações muito próximas podem, frequentemente, gerar conflitos.

O perdão fundamental para todos nós é o perdão que concedemos a nós próprios.

Perdoar o outro sem que antes nos tenhamos perdoado a nós próprios, compassivamente e com esperança, e aceite a nossa pobreza e debilidade, é um perdão superficial. Por vezes precisamos de nos perdoar por nos termos colocado numa situação em que permitimos que nos ferissem. Outras vezes porque não soubemos o que fazer ou o que dizer. Ou porque nos envolvemos irreflectidamente. Por termos permitido que nos humilhassem com palavras insultuosas. Porque nos expusemos demasiado...

5. A DOR DAS OFENSAS¹¹

*“Perdoamos tanto quanto soubermos amar”.*¹²

(Honoré Balzac)

É importante não banalizar o processo do perdão. Há que distinguir entre as circunstâncias que requerem perdão daquelas que nada têm a ver com essa prática espiritual.

Só podemos perdoar as ofensas injustificadas.

As ofensas não podem medir-se objectivamente mas através da observação do dano que nos provocou, por isso, é imprescindível ter em conta quem nos ofendeu.

5.1 As ofensas cometidas por pessoas amadas

O perdão reveste-se de formas diferentes consoante se trata de pessoas próximas ou de estranhos. Quem pode magoar-nos mais do que as pessoas que mais amamos? Com elas temos vínculos afectivos, são parte de nós, por isso esperamos muito mais delas. A gravidade da ferida mede-se não só pela ofensa em si mesma como também pelas expectativas que temos sobre as pessoas que nos feriram e pelo vínculo afectivo criado.

5.2 As ofensas cometidas por estranhos

¹⁰ Tradução livre do tradutor: *“Los hombres no pueden vivir juntos si no se perdonan unos a otros, el no ser más que lo que son”.*

¹¹ *Ibidem* ¿Cómo evaluar las ofensas?, 50-56.

¹² Tradução livre do tradutor: *“Perdonamos en la medida en que amamos”.*

As ofensas cometidas por estranhos medem-se mais objectivamente pelo prejuízo que nos causou. A gravidade da ferida aumenta se temos recordações da infância mal curadas. A ferida reabre.

Por sua vez a ferida torna-se mais traumática se não conseguimos encontrar um motivo para o mal sofrido.

5.3 As ofensas perdidas no passado

As feridas do passado que julgávamos superadas ou enterradas podem despertar de repente fruto das feridas do presente, aumentando o pânico e a dor. Percebe-se então porque a ofensa nos magoou através do olhar assustado e exagerado da criança que vive em nós.

SEGUNDA PARTE: A SABEDORIA DO PERDÃO - UM LONGO PROCESSO

Monbourquette realça o facto de ser rara a literatura em psicologia que trata o poder terapêutico do perdão. Questiona-se sobre a razão desta omissão e conclui que, com frequência, há a tendência de reduzir o perdão a uma atitude religiosa.

O autor explica que dividiu o processo de perdoar em 12 etapas de forma a apresentar uma pedagogia do perdão que esteja ao alcance do maior número de pessoas possível.

1. Decidir não se vingar e fazer com que cessem os gestos ofensivos
2. Reconhecer a ferida e as debilidades
3. Partilhar a mágoa com alguém
4. Identificar a perda para a poder sublimar
5. Aceitar a cólera e o desejo de vingança
6. Perdoar-se a si mesm@
7. Compreender o ofensor
8. Encontrar um sentido para a ofensa
9. Saber-se digno de perdão e absolvid@
10. Não teimar em perdoar
11. Abrir-se à graça de perdoar
12. Decidir entre acabar com a relação ou recriá-la

1. NÃO SE VINGAR E ACABAR COM GESTOS OFENSIVOS

"A violência não termina se respondida com violência, apenas com a não-violência".¹³

(Princípio universal budista)

O dinamismo do perdão não se desencadeia enquanto a pessoa ofendida não tomar duas decisões: renunciar à vingança e aos gestos ofensivos.

¹³ Tradução livre do tradutor: *"La violencia no ha cesado nunca por la violencia, sino tan sólo por la no-violencia"*.

Renunciar à vingança

A vingança é uma resposta impulsiva e instintiva que se experimenta depois de uma ofensa imerecida. A sede de vingança é má conselheira.

O autor desafia o leitor à leitura atenta das razões que defende para a renúncia à vingança a bem da felicidade de cada um.

- A vingança foca a nossa atenção e a nossa energia no passado. O presente não tem espaço nem no futuro se constroem projectos.
- O espírito de represália reaviva a ferida recordando-a sem cessar. Impede de se gozar a paz e tranquilidade necessárias para sanar a ferida.
- Para satisfazer o nosso afã de vingança imitamos o nosso ofensor e deixamo-nos arrastar na sua dança infernal e isso corrói e envelhece.
- A vingança conduz à repetição de gestos negativos que são barreiras ao crescimento pessoal.
- Castigar o ofensor pelo prazer de se vingar gera um profundo sentimento de culpa. Culpa por se servir do sofrimento alheio para aliviar a própria humilhação.
- A vingança leva à condenação sem piedade do ofensor e isso pode voltar-se contra o próprio. Pode gerar o receio de que outros lhe paguem na mesma moeda no futuro.
- A vingança faz viver no medo do contra-ataque do agressor.
- A vingança fomenta o ressentimento, a hostilidade e a cólera, que são sentimentos causadores de stress.

O autor afirma que, se depois desta reflexão a vontade de vingança permanece, deve passar-se à quinta etapa.

Fazer com que cessem os gestos ofensivos

Enquanto não terminarem os comportamentos ofensivos por parte do agressor é inútil querer perdoar.

Fazer todo o possível para que o agressor páre com as suas atitudes é proteger-se, defender-se, respeitar-se, lutar pelos seus próprios direitos.

Em alguns casos isso pode significar recorrer à justiça e isso deve ser feito.

2. RECONHECER A FERIDA E AS DEBILIDADES¹⁴

*"A verdade libertar-nos-á"*¹⁵

(S. João)

Não é possível perdoar sem reconhecer o sofrimento que a ofensa nos causou. Isso trará à superfície a nossa pobreza e as nossas debilidades. Reconhecer o sofrimento que nos foi infligido supõe reviver a ofensa. Há que aprender a aceitar, a curar e transformar em benefício próprio o sofrimento causado pela ofensa.

Esta não é tarefa fácil pois os mecanismos de defesa inconscientemente vão fazendo o seu trabalho criando obstáculos a este processo.

¹⁴ Ibidem 78-86.

¹⁵ Tradução livre do tradutor: *"La verdad os hará libres"*.

O fenómeno dos mecanismos de defesa

A mente humana está muito bem preparada para se defender de um sofrimento demasiado grande. Os mecanismos de defesa físicos e psíquicos são de enorme valor para a pessoa humana. Em muitos casos é o que permite a muitas pessoas sobreviver e prosseguir as suas actividades sem se desmorerarem.

Mas estes mecanismos são inúteis e prejudiciais se mantêm a pessoa "protegida" mesmo depois de passado o perigo.

Resistências cognitivas

O mecanismo de defesa mais frequente é o da *negação*. Consiste em negar a ofensa e minimizar o seu impacto.

Essas resistências revestem-se de diversas formas. *Esquecer, arranjar desculpas para retirar responsabilidade ao agressor, oferecer um perdão fácil, rápido e superficial.*

Por vezes estas resistências cognitivas levam ao esquecimento total do acontecimento.

Resistências emotivas

Investigações frequentes sobre as dependências criadas pelo álcool e pelas drogas têm revelado que a *vergonha* mal vivida representa um papel determinante na negação emocional.

A vergonha é a sensação de que o *eu profundo* ficou a descoberto e totalmente exposto. A vergonha é a sensação de se ser impotente, inadequado, incompetente... de não se ser ninguém e isso leva ao medo de se ser rejeitado. Sente-se vergonha por parecer que as debilidades estão à vista de todos e então julga-se permanentemente ameaçado pelo ridículo e pela rejeição.

A ofensa provoca um sentimento de humilhação e de vergonha e este sentimento é mais profundo quando a ofensa vem de alguém querido ou estimado e de quem se depende. A decepção é maior quando a ofensa é causada por alguém de quem se esperava afecto e estima.

O principal desafio que se coloca nesta fase emocional do perdão é precisamente reconhecer o profundo sentimento de vergonha que se segue à ofensa, para o conseguir aceitar, relativizar, digerir e integrar.

Então a pessoa reconhece em si própria, com clareza, a limitação e a debilidade próprias dos seres humanos.

A vergonha não se deixa perceber com facilidade, esconde-se por detrás de várias máscaras: a cólera, o desejo de poder, o farisaísmo moral, o complexo de eterna vítima, o perfeccionismo.

Também a cólera e o desejo de vingança servem frequentemente para ocultar a vergonha. Em vez de reconhecermos que fomos humilhados e agredidos reagimos querendo humilhar o agressor.

Às vezes a raiva não assumida volta-se contra o próprio sob a aparência de culpa, depressão, ansiedade, castigo. As pessoas preferem sentir-se culpadas do que com vergonha e impotentes. Também pode acontecer que a pessoa ofendida, incapaz de aceitar a sua humilhação, utiliza o perdão para humilhar o outro, e com custos menores para si.

Por tudo isto, antes de se poder perdoar é necessário arrumar o mundo emocional.

3. PARTILHAR A MÁGOA COM ALGUÉM¹⁶

*“Se me escutam, se simplesmente me escutam,
tudo me pertence e
certamente, não estou só”¹⁷*
(Maurice Ballet)

Vantagens de partilhar a mágoa

Perante uma afronta, uma traição ou agressão, a opção mais saudável é procurar alguém para partilhar o sofrimento. Alguém que saiba escutar sem julgar, sem moralizar, sem aborrecer com conselhos, que não tente sequer aliviar a dor.

Um dos aspectos mais dolorosos da mágoa é a sensação de que se é a única pessoa no mundo que suporta esse fardo e de que se está só. Quando partilhamos com alguém, não apenas ficamos menos sós como dividimos o peso da ofensa com alguém.

Verbalizar a dor ajuda a reviver com mais calma o acontecimento doloroso e ajuda a libertar as emoções, reviver perante alguém que nos oferece confiança, a mágoa que nos deixou o acontecimento que nos perturbou, ajuda a perceber o acontecimento de forma menos ameaçadora e mais suportável.

Contar o acontecimento a alguém que nos sirva de espelho ou de caixa de ressonância ajuda a vê-lo com mais objectividade. Se depois nos sentimos acolhidos incondicionalmente, isso terá um efeito positivo em nós que permitirá sermos mais compreensivos connosco próprios.

Partilhar a ofensa com o ofensor?

Pode ser uma ajuda nas seguintes condições: se o ofensor reconhecer a sua falta, expressar o seu pesar e decidir não voltar a repeti-la.

Se estas condições estão presentes, então precisamos de estar bem preparados:

- Falar de nós. Dizer o que significou para nós essa experiência com muita sinceridade mas sem fazer juízos de intenções nem agredir.
- Escutar a versão do outro.
- Procurar encontrar a razão de fundo da ofensa.

Se não se puder partilhar directamente a ofensa com o ofensor, ajuda escrever-lhe uma carta que não será enviada mas que pode levar a própria pessoa a soltar as suas emoções e permitir que, no futuro, se perdoe. Também pode utilizar-se a técnica da cadeira vazia.

4. IDENTIFICAR A PERDA PARA A PODER SUBLIMAR

¹⁶ Ibidem, 8-93.

¹⁷ Tradução livre do tradutor: *“Si soy escuchado, simplemente escuchado, todo el espacio es mío, y sin embargo, hay alguien”*.

Nesta fase do caminho o objectivo é fazer um inventário, o mais exaustivo possível, das perdas causadas pela ofensa sofrida.

Isto ajudará a sublimar essas perdas pois, se não se sabe o que realmente se perdeu não se pode perdoar convenientemente.

Identificar a perda

É importante identificar muito bem os danos provocados pela ofensa e o que isso significa para nós.

- Devemos perguntar-nos que parte de nós foi afectada, o que perdemos, que valores foram atacados ou ameaçados, que expectativas ou sonhos perdemos.
- Nomear com clareza os aspectos que podem ter sido prejudicados: a auto estima, a reputação, a confiança em nós próprios, a confiança nos outros, o apego aos familiares, os ideais, o sonho de felicidade, os bens materiais, a saúde, a imagem, as expectativas, a admiração pelos que amamos, a honestidade...
- Depois de termos posto a descoberto e identificado as nossas perdas, é preciso tomar consciência de que não fomos afectados em todo o nosso ser, mas apenas numa parte de nós. Pode ajudar repetir: eu não fui afectada em todo o meu ser, mas apenas em... (nomear o que foi afectado). A essência do nosso ser continua sã e íntegra.
- Repetir que *temos* uma ferida, não *estamos* feridos. No primeiro caso estamos a colocar uma distância entre a ferida e nós, enquanto que, se dizemos que *estamos* feridos há uma identificação total com a mágoa e ficamos sem capacidade de reacção.

Neste processo é importante *distinguir* a ferida em si mesma da interpretação que fazemos dela.

Isto supõe alguma lucidez para que nos demos conta de quando uma ofensa reabre uma ferida da infância ou quando uma ofensa nos leva a desempenhar o papel de vítimas, à auto flagelação ou à culpabilização.

Reconhecer e curar as feridas do passado

As feridas mais difíceis de reconhecer são as que remontam à infância pois nem sempre nos lembramos delas. Às vezes a única marca que fica são as tensões e comportamentos defensivos.

O autor propõe um exercício de regresso ao passado para identificar a ferida inicial, revivendo a cena com o maior pormenor possível, deixar que a criança se exprima plenamente e a seguir deixar o adulto que hoje somos falar com essa criança procurando compreendê-la, tranquilizá-la, abraçá-la.

Deixar de se culpabilizar

É frequente que a reacção do ofendido seja auto-culpabilizar-se e vitimizar-se, e assim o autor propõe que se aprenda a distinguir o que é da responsabilidade do ofensor da parte que nos cabe a nós.

Se reconhecemos a nossa parte de responsabilidade, devemos também conceder-nos o direito de nos equivocarmos e de errarmos e que, raramente, um erro é irreparável. Por fim demo-nos conta de que se pode sempre aprender com os erros e assim enriquecer a nossa própria vida.

5. ACEITAR A CÓLERA E O DESEJO DE VINGANÇA¹⁸

A palavra cólera reporta-se frequentemente a situações de grande violência e por isso há uma grande resistência a experimentar essa emoção.

No entanto, esta é uma emoção importante com a qual há que aprender a lidar e não a reprimir.

A cólera ou a raiva são emoções humanas que nos avisam que vivemos uma frustração, uma agressão própria ou alheia, uma falta de respeito, uma violação dos nossos direitos ou de direitos de outras pessoas... Senti-lo é positivo, é sinal de uma mente sã que reage com coerência.

A cólera não é o ressentimento nem a agressividade que se exerce contra o próprio ou contra terceiros.

Efeitos negativos da cólera reprimida

Quando a cólera é reprimida e é banida da consciência, mais cedo ou mais tarde irá surgir um desvio patológico, manifestando-se dentro ou fora de nós através da culpa ou da depressão.

A cólera reprimida pode ter várias aparências: culpa, hipercrítica, cinismo frio, hostilidade acusadora... e outras doenças psicossomáticas que em muitos casos terminam provocando stress.

A cólera saudável vai desaparecendo pouco a pouco, à medida que se lhe dá um sentido, se exprime, se escolhe o modo como a acalmar sem, desta forma, prejudicar a saúde.

Os benefícios da cólera

A cólera, tal como se referiu antes, surge de uma situação justificada, é um sinal de bom funcionamento anímico e de um saudável instinto de sobrevivência física, psíquica e moral. A sua finalidade é a auto-defesa ou a dos seus próximos, de pessoas ou realidades importantes para nós.

É muito importante saber defender-se e defender os outros e, por vezes, é necessário fazê-lo com vigor e indignação. Ajuda-nos a reagir perante injustiças cometidas contra nós e contra outras pessoas ou grupos. Desperta a energia moral certa para enfrentar o mal e a injustiça.

Dar sentido à cólera e pô-la ao nosso serviço

Antes de mais, há que considerar a cólera não como uma inimiga mas como uma amiga que nos avisa, como um sinal de alerta.

O primeiro passo é acolhê-la, escutá-la, e de seguida dar-lhe um rumo adequado.

De seguida, ajuda conceder-nos a nós próprios a possibilidade de dar expressão à cólera e de a libertar do nosso corpo (diálogo acompanhado de gestos expressivos /gestáltico, recolher-se escrevendo, pintando, expulsar a energia que se sente "despejando-a" sobre o travesseiro, a almofada, etc.)

¹⁸ Ibidem, 100-112.

Desta maneira permitimos que o ressentimento se desprenda e evitamos que a cólera se converta em rancor e em ódio.

Há pessoas que pensam que é perigoso libertar-se do ressentimento porque pode expô-las a novas humilhações, o que é positivo no sentido de que o que se procura é preservar a dignidade pessoal, mas isso não é saudável uma vez que conduz a pessoa pelo caminho do rancor, do ressentimento, do ódio, da vingança.

6. PERDOAR-SE A SI MESM@¹⁹

Perdoar-se a si mesmo é um dos momentos mais importantes do processo de perdoar.

É muito difícil perdoar aos outros e receber o perdão se não nos perdoamos a nós próprios.

Quando alguém nos fere profundamente, desencadeiam-se dentro de nós sentimentos desencontrados, antagónicos, que não queremos sentir e, inclusivamente, pode parecer-nos impossível sermos capazes de perdoar ao agressor. No entanto, se não nos abrimos ao perdão a nós mesmos, não conseguiremos restabelecer a paz interior nem perdoar.

É muito frequente que perante uma grande decepção ou ferida a pessoa se culpe a si mesma. Como se não se conseguisse perdoar por se ter exposto àquela desgraça, ter permitido que lhe tenham feito tanto mal, ter-se deixado humilhar.

Há uma espécie de desprezo por si próprio que pode ter a sua origem:

- Na decepção por não ter estado à altura das circunstâncias.
Esta decepção provém de uma busca pela perfeição absoluta, da dificuldade em assumir as nossas deficiências e limitações. Há que ir aprendendo a assumir os sentimentos de culpa por não se ser um ser perfeito. A humildade, que é a verdade, ajuda-nos a cairmos na conta das nossas limitações, dos nossos desejos narcisistas de onipotência e perfeccionismo.
- Nas mensagens negativas recebidas dos pais e das pessoas significativas da infância.
A acumulação de gestos ou mensagens desrespeitosas, desagradáveis, ridicularizantes, de comparações... criam nas pessoas complexos de inferioridade. Decepcionada consigo própria e sempre perdedora, a pessoa é dominada por pensamentos negativos e afunda-se em estados depressivos periódicos que podem levá-la ao suicídio.
- Os ataques da sua *sombra*.
A *sombra* é formada por todo o material reprimido ao longo da vida. Todos os aspectos que não pôde ou não soube desenvolver por os ter sentido como inaceitáveis no meio em que viveu. O emergir da *sombra* provoca medo à pessoa que não sabe o que fazer com essas partes de si própria e que, por isso, novamente as reprime pois considera-as como inimigas. Isto faz com que a *sombra* ataque de novo e com mais força na forma de auto-acusação.

¹⁹ Ibidem, 113-124.

Outra dificuldade para o auto-perdão é o fenómeno que a psicologia denomina por "identificação com o agressor". É um mecanismo de sobrevivência através do qual se procura escapar da situação de vítima colocando-se no lugar do agressor. Ao revestir-se da força do ofensor, a vítima tem a ilusão de salvaguardar alguma dignidade ou uma aparência de autonomia.

O problema consiste em que quando desaparece o agressor, a vítima se converte no seu próprio perseguidor. Volta-se contra si própria tiranicamente e sem piedade, criando dentro de si um contínuo descontentamento. Esta amargura é exprimida através de alcunhas degradantes e insultos dirigidos a si própria.

Vive-se numa profunda luta interior, em que uma parte de si tende a tyrannizar a outra, com exigências difíceis de satisfazer, enquanto a segunda sofre todas as acusações e é propensa a desvalorizar-se perante as suas ínfimas realizações ou, em certas ocasiões, tenderá a revoltar-se. Esta guerra interior gera culpa, vingança, angústia, estados depressivos.

De cada vez que uma pessoa é vítima de uma agressão, uma parte de si própria deixa-se contaminar pela acção degradante do agressor e faz-se cúmplice do ofensor perseguindo-se a si própria.

No processo do auto-perdão, a pessoa tem de se perdoar a si própria por se ter identificado com o ofensor.

Aceitar o amor a si próprio

O preço que se paga pela falta de auto-aceitação e de auto-estima é muito elevado. No livro "*O homem descobrindo a sua alma*", Jung defende que a neurose provoca falta de auto-aceitação e de auto-estima: "*A neurose é um estado de guerra consigo próprio. Tudo o que acentua a divisão que existe dentro de si, piora o estado do paciente e tudo quanto reduz essa divisão contribui para a sua realização*".²⁰

É de uma importância vital perdoar-se a si mesmo, pois isso condicionará o êxito do perdão ao outro. Um sábio sufí dizia: "Se alguém é cruel consigo mesmo, como pode esperar que tenha compaixão pelos outros?".

PERDOAR-SE A SI MESMO

Quero perdoar-me

*Por buscar a estrela inacessível, por ser frágil,
por me envergonhar da minha dor,
me culpar da minha desdita,
desejar uma perfeição inalcançável,
me ter tornado cúmplice do meu perseguidor,
ter prescindido do meu coração,
ter ruminado acusações que me feriam,
não ter sido capaz de me prevenir,*

²⁰ Tradução livre do tradutor: "El precio que se paga por la falta de aceptación y de autoestima es muy alto. En *El hombre descubriendo su alma*, Jung sostiene que la neurosis provoca falta de aceptación y de autoestima: 'La neurosis es un estado de guerra consigo mismo. Todo cuanto acentúa la división que hay en él empeora el estado del paciente y todo cuanto reduce la división contribuye a sanarlo'.

*por me odiar sem compaixão,
por me sentir incapaz de perdoar os outros.*

Em suma, quero perdoar-me por ser humano.

7. COMPREENDER O OFENSOR

Para poder penetrar neste universo, é necessário que a ferida já esteja sarada, que já não esteja aberta, que se tenham aceite os sentimentos de cólera.

É preciso estar-se preparado para se poder sair de si mesmo e poder *ver* noutra perspectiva, na perspectiva de quem nos ofendeu, pois colocar-se no lugar de quem nos ofendeu é muito difícil.

Antes de mais, como já vimos antes, compreender não é justificar, não é esquecer, nem mesmo desculpar. Compreender é olhar com lucidez e poder perceber algum motivo para a falha, para a atitude que nos feriu. Como quem quer perceber os *porquês* do outro.

Poder perceber alguns dos seus *porquês*, ajuda a poder perdoar. De qualquer forma, é preciso ter presente que não se conseguirá compreender totalmente o outro tal como não conseguimos compreender-nos completamente.

Compreender implica deixar de julgar ainda que se condenem os actos

O juízo e a projecção no outro de todos os males podem converter-se numa visão obsessiva que dificulta a percepção da verdade do outro como pessoa débil, falível, doente... que seja uma pessoa capaz de evoluir.

Às vezes o que mais nos custa a aceitar nos outros tem a ver com a nossa *sombra* e por isso, particularmente deixar de condenar o outro, é deixar de me condenar em mim próprio o que não consigo aceitar, o que não gosto.

Compreender é conhecer melhor os antecedentes do outro

Uma melhor compreensão dos antecedentes familiares, sociais e culturais de uma pessoa, ajuda a perdoá-la. Esses condicionamentos não justificam o seu comportamento mas ajudam a explicá-lo.

Uma vez conhecida a herança familiar, a história e as marcas da pessoa, é mais fácil colocar-se no seu lugar e compreender os desvios de conduta e, deste modo, poder perdoá-la com mais facilidade.

Compreender é perceber a intenção da pessoa

Tudo o que fazemos em geral é com um objectivo, a busca de algum bem ainda que este seja falso e que o modo de o conseguir seja errado.

Embora aqueles que nos magoaram possam não o ter feito intencionalmente, o certo é que nos provocaram sofrimento contudo, a não intencionalidade atenua a dificuldade em perdoar.

As pessoas são, na maioria das vezes, não procuram directamente magoar alguém mas pretendem realizar algo que julgam ser positivo tanto para elas próprias como para aqueles a quem acabaram por magoar.

Às vezes magoam-nos profundamente sem intenção, julgando que agem para o nosso bem, outras vezes magoam-nos inconscientemente, outras ainda, magoam-nos por não saberem dominar os seus ciúmes, invejas, agressividade... apenas porque são vítimas da sua própria vulnerabilidade e limitação humana e moral. Magoaram-nos, simplesmente, porque NÃO SOUBERAM OU NÃO PUDEAM FAZER MELHOR.

Embora o autor não o refira, existem **peçoas que sofrem de sadismo**, peçoas que têm prazer em ofender o outro. É uma patologia que é necessário saber identificar para nos podermos proteger.

Compreender é continuar a acreditar na dignidade do ofensor

Esta é uma etapa muito difícil pois tendemos a ver no ofensor um poço de defeitos e de más intenções e, inclusivamente, por vezes projectamos nele os nossos defeitos que não reconhecemos ou não suportamos em nós.

Quanto mais profunda é a decepção que sentimos, porque a peçoas era muito querida, mais difícil é dar este passo porque há um impulso para o não fazer.

Poder reconhecer na peçoas que nos ofendeu, apesar de tudo, um ser digno, é um grande passo de maturidade que nos engrandece.

Compreender é aceitar que não se compreende tudo

Compreender os outros, passa sempre por aceitar que não podemos conhecer tudo sobre eles.

Ainda que se pretenda saber tudo sobre o nosso ofensor, nunca se conseguirá saber totalmente o segredo que encerra o seu ser, nem sequer as razões dos seus actos; razões essa que, com frequência, ele próprio ignora.

Por isso, compreender o agressor é aceitar que não entendemos tudo sobre o outro.

8. ENCONTRAR UM SENTIDO PARA A OFENSA (O que posso aprender com isto?)

O objectivo desta etapa do processo é descobrir que tudo na vida e, também a ofensa sofrida, pode servir-nos para alguma coisa, para aprendermos, pode ser um caminho de crescimento.

Tudo na vida nos pode servir para aprender e, por isso, de tudo podemos tirar algo de positivo. Também da ofensa podemos tirar proveito. Para isso é necessário não ficarmos paralisados e cheios de compaixão por nós próprios. A mágoa pode ser fonte de crescimento.

Se ao cegar a este ponto a peçoas sente raiva e indignação perante a ideia de tirar algo de bom do sucedido, é sinal de que não está preparada para o fazer e é melhor voltar às etapas anteriores para as aprofundar.

A primeira reacção perante uma ofensa é de "choque" e isso é bom porque liberta o olhar, às vezes cheio de estereótipos, e pode ajudar a ver as coisas doutro ponto de vista. Por exemplo, quando a ofensa vem dum ente querido, o ofendido, ao ver frustradas as suas expectativas, terá de rever a sua perspectiva sobre o ofensor para o poder amar como ele é, com os seus defeitos e as suas qualidades, de um modo mais realista.

Algumas perguntas que podem ajudar-nos a reconhecer os "frutos" da ofensa são:

O que aprendi com esta experiência?

Em que cresci e como, com esta ferida?

Alguma coisa mudou, tomou um novo rumo, depois da ofensa sofrida?

O autor apresenta alguns exemplos de respostas:

"Agora conheço-me muito melhor".

"Tenho mais liberdade interior".

"Fez-me descobrir os meus valores. Depois do meu divórcio descobri que posso ser mais eu mesma e viver segundo os meus valores".

"O meu desgosto amoroso fez com que me conhecesse melhor. Agora, em vez de depender do amor dos outros, comecei a gostar de mim próprio".

"Acabou: não vou deixar que me ofendam mais. Vou aprender a proteger-me melhor".

"Aprendi a dizer 'não' quando algo não está de acordo com os meus valores".

"Quando a minha mulher me deixou, disse a mim próprio: 'Não tenho outro remédio senão por a minha vida em ordem'. Então, apesar do meu orgulho, pedi ajuda pela primeira vez".

"Fui posto à prova e isso deu-me um coração mais sensível. Sou muito mais compassivo e compreensivo com os outros".

"Deixei de correr atrás de maridos alcoólicos para os salvar. Dei-me conta de que quem precisava de ajuda era eu".

"Na minha angústia encontrei o amor e a fidelidade do Senhor, após um período em que estive muito zangado com Ele".

A ofensa conduz a "conhecer-se a si mesmo"

A ofensa, se digerida convenientemente, conduz a um maior auto-conhecimento. Mas primeiro é preciso deixar que cada um leve o tempo de que necessita para elaborar o desgosto, soltar os ressentimentos e a raiva, curar a dor da ferida; depois desta etapa segue-se a do aprofundamento do auto-conhecimento e, por último, passa-se para o momento de reorganizar a vida com vista a um novo começo.

Quando a ferida é menos dolorosa, é importante que a pessoa se possa perguntar: como permiti chegar a uma situação tão vulnerável? Às vezes apercebemo-nos que temos demasiadas expectativas sobre nós próprios e os outros.

A experiência de sofrer uma ofensa de uma pessoa muito querida pode ajudar-nos a recriar a relação com mais realismo e a redefinir a nossa identidade e a do outro e, quem sabe, perceber que, nem eu nem o outro somos aquilo que eu inicialmente julgava.

Ser sujeito à experiência de uma ofensa ou injustiça não é, por certo, desejável nem agradável, mas pode converter-se num espaço de crescimento e de libertação interior. Damo-nos conta de que essa experiência nos coloca perante a opção de nos deixarmos abater ou, pelo contrário, de reagirmos. Se decidimos reagir, abrimo-nos à possibilidade de recuperar a nossa identidade mais profunda e estabelecer novos vínculos com os outros.

Nesse caso, teremos encontrado um sentido para o nosso sofrimento. Esta é a mensagem de Victor Frankl que teve de suportar muitos sofrimentos e humilhações num campo de concentração. Afirma ele:

“O importante é, pois, apelar à capacidade mais extraordinária do homem: a de transformar uma tragédia pessoal em vitória e o sofrimento em realização humana”.²¹

O sofrimento converte-se, assim, num lugar de crescimento e de realização.

9. SABER-SE DIGNO DE PERDÃO E ABSOLVIDO²²

*“Apenas quem se sentiu perdoado, pode perdoar”*²³
(George Soares-Prabhu)

Perdoar é um acto humano e um dom espiritual. Uma parte desse processo depende da vontade da pessoa e é um trabalho que apenas o próprio pode fazer, a outra parte é dom e é preciso saber abrir-se a ele. Os cristãos chamam a esse dom, graça.

Saber perdoar supõe o reconhecimento de que também nós já fomos perdoados, pelos outros e por Deus (no caso de quem crê n’ Ele).

Com o perdão passa-se o mesmo que com o amor, só podemos amar se fomos amados.

Obstáculos à aceitação do perdão

Não é fácil aceitar o perdão, saber-se perdoado. Há pessoas incapazes de viver esta experiência por diversas razões. O autor refere algumas delas:

Há pessoas que se julgam imperdoáveis, crêem que as suas faltas são tão graves que não podem ser perdoadas nem por elas próprias, nem pelos outros, nem por Deus.

Outras pessoas não acreditam na gratuidade do amor. Admitem teoricamente essa possibilidade, mas na prática não crêem que assim aconteça porque estão convencidas de que nada é gratuito, incluindo o perdão, e que tudo, tarde ou cedo, há-de pagar-se.

Outro grupo de pessoas recusa o perdão. Não sentem nenhuma necessidade de perdão já que parecem não sentir nenhuma culpabilidade individual ou social.

Outras pessoas recusam a culpa por imaturidade psicológica. Não sabem distinguir entre a culpa sã e a culpa patológica.

O desafio é aprender a receber o perdão sem se sentir humilhado ou rebaixado, mas, simplesmente porque somos humanos, enganamo-nos e precisamos de ser perdoados e de perdoar.

²¹ Tradução livre do tradutor: “Lo importante, pues, es apelar al potencial más excelso del hombre: el de transformar una tragedia personal en victoria, un sufrimiento, en realización humana”.

²² Ibidem, 140-147.

²³ Tradução livre do tradutor: “Sólo quien ha tenido la experiencia del perdón puede realmente perdonar”.

10. NÃO TEIMAR EM PERDOAR

É importante neste caminho do perdão que o nosso narcisismo não nos “pregue a partida” de não contar, realisticamente, com as nossas dificuldades ou com a lentidão do processo e, inclusivamente, de não considerar o dom que é suposto ser o de perdoar do fundo do coração.

A obstinação impede que se alcance o perdão.

Em geral quando teimamos obsessivamente nalguma coisa é quando menos a conseguimos alcançar, a própria tensão obstinada tolhe-nos o desabrochar desse desejo.

Também é importante, para ir acolhendo o dom de saber perdoar, *evitar o risco de reduzir o perdão a uma obrigação moral, porque o perdão é um acto de liberdade e de gratuidade, é um acto voluntário mas é sobretudo um dom.*

11. ABRIR-SE À GRAÇA DE PERDOAR

Esta etapa é dedicada exclusivamente aos crentes. Renunciar a considerar que somos os únicos autores do perdão prepara-nos para o acolher como um dom de Deus, como uma graça Sua.

Pedimos que se faça verdade em nós o convite de Jesus: “Sê-de compassivos como o Pai do céu é compassivo”.

Poder abrir-se a essa graça supõe que, antes:

- *Se tenha passado da imagem de um Deus justiceiro ao verdadeiro Deus revelado em Jesus.*
- *Se tenha deixado de crer que a nossa pobre forma de perdoar condiciona o perdão de Deus.* Esta é uma crença muito arraigada no nosso inconsciente devido a uma interpretação errada das palavras do Pai-Nosso: “Perdoai as nossas ofensas assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido”. Essa interpretação passou a ideia do perdão gratuito de Deus como perdão-recompensa pelas próprias faltas que perdoamos. Muitas razões contribuíram para o sentido que foi atribuído a estas palavras do Pai-Nosso, umas das mais significativas teve origem no texto de S. Mateus: “Pois, se perdoardes aos homens os seus delitos, também vosso Pai celeste vos perdoará; mas se não perdoardes aos homens, vosso Pai também não perdoará vossos delitos” (Mt 6, 14-15). Actualmente os exegetas lêem estas palavras tendo em conta a quem elas se dirigiam, pois S. Mateus falava para judeus imbuídos pela Lei do Antigo Testamento. O Evangelho de S. Mateus desenvolve uma linha de pensamento rabínico legalista, presente neste texto e, a interpretação que delas se fez durante muito tempo está em clara contradição com as diversas parábolas e actos de Jesus. Acresce que, até ao Vaticano II, a liturgia e a pregação cristãs estiveram centradas nesta visão do perdão segundo o Evangelho de S. Mateus. Esta visão acabou por tornar o perdão numa troca subtil entre Deus e os homens. Um Deus de “troca por troca”. Isto tem uma grande influência na vida espiritual, especialmente de quem se sente incapaz de perdoar. “Para garantir a salvação, que provém do perdão de Deus, devem

esforçar-se por perdoar a qualquer preço, ainda que não se sintam capazes de o fazer. Então, ou se confessam incapazes de perdoar e por isso indignos do perdão de Deus pela evidente falta de generosidade, ou mentem a si próprios, acabando por conceder um falso perdão ou, pelo menos, um perdão sem autenticidade. É evidente que, assim, as pessoas que crêem merecer o perdão de Deus ficam perante um penoso dilema²⁴. (158)

Para ultrapassar este beco sem saída, o caminho passa por se deter em duas verdades fundamentais: a primeira, é que Deus tem sempre a iniciativa de perdoar e a segunda é que o perdão não é apenas um acto da vontade mas também de abertura interior ao acto de perdoar.

Na parábola do devedor implacável (Mt 18, 23-25) o que é relevante é que o devedor que foi perdoado pelo seu amo (Deus) não se abriu a acolher essa graça no seu coração e a deixar-se transformar por ela. Isso tornou-o incapaz de um gesto de clemência e de misericórdia e, por isso, condenou-se a si mesmo.

Mas, ao contrário do amor apresentado nesta parábola de S. Mateus, Deus é paciente e sabe esperar o momento favorável para a abertura de coração de todos os seus filhos.

O Deus do perdão revela-se em Jesus

Para descobrir a face misericordiosa de Deus, é preciso observar o comportamento de Jesus com os "pecadores".

Jesus não teve uma atitude altiva, moralizadora, de escárnio, mas mostrou-se simples, humilde, compreensivo, tomando quase sempre a iniciativa de perdoar sem esperar que lhe fosse pedido perdão. Valorizou as pessoas a quem perdoou os pecados e colocou-se, com frequência, na situação de receber algo delas: à Samaritana pediu de beber, ao ver Zaqueu pediu-lhe que o recebesse em sua casa e Zaqueu convidou-o, permite que a mulher do perfume o afagasse com os seus beijos.

Sem dúvida que a parábola que, por excelência, melhor apresenta o rosto misericordioso de Deus, é a do Filho Pródigo e também muito significativa, é a do pastor que vai à procura da ovelha perdida.

Perdoa as nossas ofensas

Senhor, perdoa as nossas ofensas.

Não em função do perdão que concedemos.

Não do modo que perdoamos.

Não à semelhança dos nossos indultos interesseiros e calculistas.

Mas,

²⁴ Tradução livre do tradutor: "Para asegurarse la salvación, que proviene del perdón de Dios, deben esforzarse en perdonar a cualquier precio, aunque no se sientan capaces de hacerlo. Entonces, o bien se confiesan incapaces de perdonar y por tanto indignos del perdón de Dios por su falta de generosidad, o bien se mienten a sí mismos para terminar concediendo un perdón falso o al menos inauténtico. Es evidente el angustioso dilema en que se encuentran quienes creen merecer el perdón de Dios".

para que descubramos a Tua "doce piedade", para que sintamos a Tua "comovedora ternura", para que, também nós, aprendamos a perdoar, para que perdoemos a quem conosco partilha o pão, para que não mergulhemos no desespero da vergonha, para que renunciemos ao desejo orgulhoso de perdoar, para que desmascaremos os nossos falsos princípios e indignações, para que possamos perdoar-nos a nós mesmos, para que perdoemos como Tu perdoas.

Senhor, perdoa as nossas ofensas.

12. DECIDIR ENTRE ACABAR COM A RELAÇÃO OU RECRIÁ-LA

"As amizades renovadas exigem mais cuidados do que as que nunca foram postas à prova"²⁵.

(La Rochefoucauld)

É muito importante no processo de perdoar o momento de decidir se queremos continuar com a relação com a pessoa que nos ofendeu e aprofundá-la ou se julgamos preferível a ruptura.

Não confundir perdão com reconciliação

Para algumas pessoas perdão é sinónimo de reconciliação e por isso receiam perdoar, por pensarem que isso poder levar a uma reconciliação e assim exporem-se a mais ofensas.

Esta confusão também foi muito alimentada por padres em orientação espiritual e em pregação com frases como: "o fim último do perdão é a reconciliação", "o perdão não fica completo sem a reconciliação". Como se o perdão fosse esquecer o passado e continuar em frente como se nada tivesse acontecido. Esta concepção tem mais a ver com um pensamento de tipo miraculoso do que com a psicologia humana.

Quando há laços afectivos profundos pode ser desejável e razoável, que possa haver uma reconciliação, mas mesmo que assim seja, a relação já não será a mesma de antes. Depois de uma ofensa grave, não se pode recuperar a relação do passado pela simples razão de que essa relação já não existe, mas a relação pode passar a ser outra coisa que é preciso recriar.

Perdoar e acabar com a relação

Há situações em que acabar com a relação é a única solução possível e a mais salutar.

O perdão precisa de uma predisposição do coração e é importante que seja concedido para que a pessoa possa recuperar a paz e a liberdade interior, independentemente do ofensor pedir desculpa ou não, queira recebê-lo ou não, reconheça ou não a ofensa... O ofensor não tem a chave nem o poder sobre o nosso perdão.

²⁵ Tradução livre do tradutor: "*Las amistades renovadas exigen más cuidados que las que nunca se han roto*".

Às vezes, ajuda encenar um gesto que simbolize o perdão, como escrever uma carta que nunca será enviada, perdoadando, imaginando o diálogo e dizendo: perdoote, fazer um rito de perdão, etc.

Perdoar pode, em muitos casos, ser acompanhado por atitudes de auto-protecção para não voltar a ser ofendido, inclusivamente, às vezes, o melhor e mais prudente é manter-se o mais afastado possível do agressor-ofensor.

A ruptura com uma pessoa muito querida permite perceber até que ponto se tinha estabelecido uma relação de dependência com ela. A ruptura e o perdão dão a oportunidade de *recuperar todas as idealizações projectadas sobre a pessoa amada*. E permite também recuperar todo o amor, a energia, o idealismo,...em suma, toda a projecção psicológica e espiritual sobre a pessoa amada.

Se for possível a reconciliação ambos devem crescer com essa experiência

Se se dá a reconciliação, é necessário reestruturar a relação e ambos devem mudar. Na construção da nova relação devem sentir-se ambos implicados, tanto o ofensor como o ofendido.

O ofensor

- Deve reconhecer a sua parte de responsabilidade na ofensa.
- Terá de estar disposto a escutar a pessoa ofendida até ao fim e a colocar-se no seu lugar para tentar avaliar a importância e a profundidade da ofensa, pois mesmo que não seja possível suprimir o sofrimento do ofendido, pode-se ao menos tentar entendê-lo.
- Relativamente a danos e injustiças cometidas em relação a bens materiais, reputação, faltas de lealdade,... terá de procurar repará-las no que for possível.
- Não basta que tenha boas intenções, deve mostrar com actos concretos as mudanças de conduta e/ou de atitude.
- Deve questionar-se se aprendeu algo sobre si próprio e sobre a sua maneira de se relacionar com os outros. Algumas perguntas que deveria responder são: como pude cometer esta falta grave?, qual foi a minha motivação profunda?, o que foi que me levou a cometer este acto ofensivo?, que comportamentos poderia alterar no futuro?, que ajudas vou procurar para conseguir mudar?

O ofendido

Também o ofendido tem algo a aprender com a experiência, a primeira das quais, é aprender a não voltar a colocar-se na posição de se converter em vítima, aprender a proteger-se.

Também pode ajudar responder a algumas das seguintes perguntas:

- O que aprendi sobre mim próprio@?
- Sou o meu melhor amig@?
- Aprendi a falar comigo com carinho e compreensão?
- Ir substituindo os "tenho que" e "há que" por "quero" e "escolhi".
- Sou capaz de dizer 'não', especialmente aos que me são mais próximos, respeitando mais as minhas necessidades e limitações pessoais?

- Aprendi a exprimir mais espontaneamente o que vivo e o que sinto através de afirmações mais do que por acusações?
- O que posso fazer para não me sentir atraído por pessoas que têm problemas de comportamento?
- Tenho consciência de que posso ter exigências e expectativas demasiado elevadas e pouco realistas a respeito dos outros?
- No processo de me perdoar a mim próprio, consegui aumentar a minha auto-estima?
- No caso de ser crente, perguntar-me se mudou em mim a imagem do Deus justiceiro para a de um Deus como Jesus, que ama incondicionalmente?

Reestruturar a relação se não é possível abandoná-la nem aprofundá-la

Há casos em que não é possível abandonar a relação nem aprofundá-la. Então é preciso pensar em modificá-la, em estabelecer novos vínculos. Por vezes isso significa rever o seu ideal de "pais", "amigos", "irmãos", "casal"... para enfrentar com maior realismo a relação, aceitando o que tem para dar e aprendendo a proteger-se para que o agressor não volte a ter tanto poder que possa fazer-nos mal.

O autor propõe concluir o processo com algum ritual de celebração para se felicitar e festejar o processo que, sem dúvida, nos torna mais humanos.

Propõe também um ritual para recuperar a "herança", isto é, recuperar para si mesmo o que projectou na pessoa amada.

TERCEIRA PARTE: LEITURA TEOLÓGICA DO PERDÃO

1. O PERDÃO NAS DIVERSAS RELIGIÕES²⁶

A experiência da culpa e o desejo de perdão

a) A culpa original

Um dos enigmas fundamentais do ser humano é a forte dissonância existente entre o que "é de facto" e essa radical aspiração e desejo de ser "outra coisa"; essa "outra coisa" que se sente chamado a ser constitui o seu ser mais profundo e original, de tal modo que a sua realidade presente vive-a não apenas na sua dimensão finita, como também como "perda". É este o sentimento profundo que subjaz a todos os mitos do paraíso perdido.

Esses mitos estão carregados de sabedoria e de verdade: todo o ser humano se experimenta em ruptura e contradição com o seu ser verdadeiro, com a sua genuína aspiração, com a sua meta essencial".²⁷ (15)

É um sentimento de inadequação permanente entre o ser finito e aquele de horizonte infinito. O ser humano, não só sente, que não chega a ser o que deseja, como, também, que não é aquele que deve e pode ser; não só sente que é um ser finito aberto a um infinito inalcançável, como também que foi chamado à sua

²⁶ ARREGUI, J. "El perdón en las religiones de la tierra" en EZQUIZA J. (Dir) *Para celebrar el sacramento de la penitencia. El perdón divino y la reconciliación eclesial hoy*. Evd, 2000, 13-35.

²⁷ Tradução livre do tradutor. "El ser humano se experimenta universalmente en ruptura y contradicción con su ser verdadero, con su aspiración genuina, con su meta esencial".

vocação própria e original e isso provoca-lhe um sentimento de dúvida consigo mesmo e com os outros, não só pela sua finitude como também pela "culpa" de não ser o que deve ser.

Há uma "culpabilidade" constitutiva da existência humana que não se identifica com o conflito nem com a angústia psicológica.

Na realidade, as religiões não *inventaram* a culpabilidade mas perceberam-na presente na relação do ser humano com essa Realidade primeira e última. Conforme a interpretação que se faça dessa relação, essa culpabilidade originária poderá resultar em angústia e opressão ou, pelo contrário, conduzir a uma confiança libertadora.

A Modernidade desligou a culpa do aspecto religioso para a situar no plano filosófico e antropológico. A culpabilidade ocupa um lugar central na filosofia ética de Kant. Freud coloca a origem da culpa, no conflito com a figura paterna (complexo de Édipo) e, depois, na formação do *superego*. A figura paterna desempenha a função de autoridade, vigilância, proibição. O adulto comporta-se-á com o seu *superego* como a criança se comportou perante o seu pai: medo e submissão mas também procura de carinho e de aprovação. A agressividade dirigida primeiro contra o pai ou contra o *superego*, acaba voltando-se contra si próprio em forma de culpa. A sociedade serve-se deste mesmo mecanismo para regular a agressividade dos indivíduos e tornar possível a convivência humana.

b) A tentação da inocência

Como vimos, a culpabilidade tem que ver com a existência do outro: a sua presença, a sua chamada, a sua interpelação.

A verdade é que ao magoarmos alguém, seja com actos, com permissões ou omissões: à nossa volta, próximo de nós ou distante, nesta aldeia global tão afectada de que fazemos parte... vulneráveis e vulnerados, vulneramos.

Ao cometermos faltas, prejudicamo-nos a nós próprios e, frequentemente, essas faltas acontecem porque nos sentimos ofendidos.

Perante as faltas que, querendo ou não, conscientemente ou não, sofremos e cometemos, é humano ceder à tentação da inocência tão vulgar actualmente? Podemos sentir-nos totalmente isentos de responsabilidade perante o drama de 35 000 crianças que morrem de fome diariamente e de outros tantos adultos que o nosso sistema económico condena à morte? É certo que a culpa pode ser insana e doentia, mas não sentir culpa também é inconsciente e patológico, e saber sentir-se culpado em determinadas ocasiões, é sinal de maturidade. A culpabilidade dignifica o ser humano quando é vivida de forma sã, quando não está cativa da angústia que a encerra, do tabu e do narcisismo, mas é expressão de dor pelo sofrimento real causado a outros, por se ter sido infiel ao melhor de si mesmo, quando abre o coração ao futuro e nos encoraja a sermos mais livres e responsáveis, quando nos leva a perdoarmo-nos, a abrirmo-nos ao perdão e a perdoar. (17)

"Sou menos do que me julgo quando o meu eu-superficial me engana. Sou mais do que penso, quando chego ao melhor que há em mim, me detenho no meu eu-responsável, e chego ao eu que sai de mim e se liberta".²⁸

²⁸ MASÍA CLAVEL, j. "Aprender a perdonarse a sí mismo y dejarse perdonar" en ALEMANY, C. 14 *aprendizajes vitales*, DDB, Bilbao, 1998, 179.

c) O horizonte do perdão

Aquele que reconhece o mal que fez e assume a sua responsabilidade, abre-se ao perdão. O que pede perdão, sai de si, rompe a sua barreira interior, reconhece o mal causado e a vergonha correspondente.

A vida humana é inconcebível sem o gesto: "sinto muito, perdoa-me!". O pedido de perdão pressupõe a oferta de perdão por parte do outro, ou a possibilidade de perdoar. No perdão pedido e concedido recriamo-nos uns aos outros para a bondade.

A nossa experiência é, muitas vezes, de um perdão frustrado. Podemos sonhar com um Perdão original e único? Um Grande Perdão que acabará por nos regenerar a todos segundo o nosso anseio original?

As religiões: reconhecimento do pecado e do perdão

A experiência humana da culpa e do perdão tem, nas diversas religiões, uma dimensão própria: a experiência de sermos culpados perante esse Mistério último da realidade e de sermos perdoados por esse mesmo Mistério último.

No entanto, a maneira de formular e de expressar essa verdade pelas diversas religiões pode ser ambígua e, inclusivamente, perversa. Pode ser uma oferta de graça, uma palavra de consolo, uma promessa de libertação mas, muito facilmente, a graça perverte-se em juízo, o consolo em ameaça, a libertação em opressão, provocando danos profundos ao ser humano.

O sentimento de culpabilidade e de medo do castigo divino foi desenvolvido com mais intensidade nas religiões semitas. Não se compreende o lugar que a instituição penitencial chegou a ocupar no cristianismo sem ter em conta que se trata de uma religião que herdou muitas práticas da religião judaica e mesopotâmica.

O pecado como categoria religiosa é o reconhecimento do mal realizado como algo contrário à bondade e harmonia do Mistério.

O reconhecimento do mal feito contra Deus, agrava ou atenua a culpa?

O característico da religiosidade não seria culpabilizar mas libertar da culpa. As religiões são, sobretudo, testemunhas do perdão. "É próprio da religião olhar o pecado a partir do perdão, descobri-lo como pecado perdoado... como ofensa duplamente curada na sua origem por aquela Presença misteriosa que funda e sustém a existência... como situação aberta à esperança e banhada de confiança na libertação"... Para o crente, "não há pecado senão o perdoado (Lacroix)".²⁹ (22)

Para além de todas as ambiguidades e perversidades, as religiões, devem dedicar-se exclusivamente a dar este testemunho: "Há perdão para além de todo o pecado, há reconciliação para além de toda a ruptura, há graça para além de toda a

Tradução livre do tradutor: "*Soy pero de lo que me creo cuando engaño con el espejismo del yo superficial. Soy mejor de lo que me creo cuando llego al fondo de lo mejor de mí mismo y me detengo en el yo culpable, sin llegar al yo que sale de sí y se deja liberar*".

²⁹ Tradução livre do tradutor: "Lo propio de la religión es mirar el pecado desde el perdón, descubrirlo como pecado perdonado... como daño doblemente curado de raíz por aquella Presencia misteriosa que funda y sostiene la existencia... como situación abierta a una esperanza y bañada en una confianza de liberación"... Para el creyente, "no hay más pecado que el perdonado" (Lacroix)".

ameaça. Há uma Realidade última que dá sentido, fundamento e sustento, a todos os nossos pedidos e ofertas de perdão”.³⁰ (22)

Devemos exigir às religiões que sejam profetas e testemunhas do perdão. Tornam-se assim humanizadoras, pois não há nada que o ser humano mais necessite de escutar, do que uma voz de consolo que lhe chegue do mais fundo do seu ser: “Eu não te condeno. Tu não és culpado apesar da tua culpa. És amado desde sempre e para sempre”. A autenticidade de uma religião pode medir-se pelo grau em que esta voz de consolo e companhia prevalece sobre todos os medos e fantasmas feitos de ameaças.

É humano reconhecer o pecado perante um Deus que é presença, solidário, misericordioso e redentor, promessa de graça e de esperança que regenera. É desumano reconhecer o pecado perante um deus que é soberano, que julga e que castiga.

As negações do perdão

Ao deturpar a imagem do mistério divino, também a consciência religiosa e a confissão são deformadas e pervertidas.

a) O perdão como ritual mágico

A história das religiões oferece infindáveis exemplos de uma concepção mágico-ritualista do pecado e do perdão.

b) O perdão como expiação por sacrifício

As ideias religiosas comumente ligadas à categoria sacrificial são perniciosas e aberrantes. Toda a destruição de um ser no altar da divindade é uma atrocidade.

Uma imagem de um deus que exige expiação através do sofrimento e da morte é nefasta e não faz justiça a Deus.

Já a voz dos profetas de Israel se levantava contra esta concepção: “Porque é amor que eu quero e não sacrifício, conhecimento de Deus mais do que holocaustos” (Os 6, 6).

A comunhão com Deus, rompida pelo pecado, não se restabelece por nenhum sacrifício, apenas pelo acolhimento terno e profundo do mistério de ternura, gratuidade e comunhão que é Deus.

c) O perdão como função da penitência

O mais comum nas religiões é que o perdão seja “obtido” pelo pecador através de uma penitência. Imposta pelo sacerdote ou por quem recebe a confissão. Por detrás deste gesto, há uma verdade profunda que se mantém oculta: o perdão deve significar regeneração, uma transformação profunda do ser. Mas a lógica da gratuidade é substituída pela lógica jurídica do juízo e da condenação. Assim, não é a divindade quem perdoa, mas é o próprio pecador que se regenera com a penitência.

d) O castigo sem perdão

³⁰ Tradução livre do tradutor: “Hay perdón más allá de todo pecado, hay reconciliación más allá de toda ruptura, hay gracia más allá de toda amenaza. Existe una Realidad última que da sentido, fundamento, sustento, a todas nuestras peticiones y ofertes de perdón”.

Em muitas ocasiões as religiões apresentam um deus zangado e as liturgias penitenciais têm como objectivo suplicar a deus que se reconcilie com o pecador.

E se não houver perdão divino? Se não há perdão, há castigo. Todas as religiões regidas por uma ou várias divindades antropomórficas conhecem a categoria humana – na realidade desumana – do castigo nas suas várias modalidades: castigo expiatório, preventivo, pedagógico...

Todo o "castigo divino" contém um elemento fundamental de arbitrariedade.

"Seria perversa a figura de uma divindade irada e castigadora por vingança; seria absurda uma divindade sujeita à irracionalidade de uma lógica expiatória; seria sinistra uma divindade que educa fazendo sofrer. Consequentemente, uma religião que contasse com o castigo divino seria sinistra: lugar de angústia e opressão em vez de lugar de graça e de promessa.

O tema do castigo torna-se ainda mais terrível quando se tem a perspectiva de uma vida eterna depois da morte pois, nesse caso, a vida eterna converter-se-ia em eterna condenação e tortura. A negação do perdão torna-se irrevogável; o castigo irreversível. É o obscurecimento total e absoluto do horizonte. É o ensombrar absoluto da religião. A noção – e o medo atroz – de um inferno eterno terá sido, precisamente, a maior falta da religião cristã, a negação mais radical do Evangelho e da graça. Por certo, esta ideia da condenação eterna não é de origem cristã. O cristianismo herdou do apocalipse judaico, movimento espiritual e literário surgido em 170 a.C., que se encontrava amplamente disseminado entre os judeus na época de Jesus, e foi a "mãe da teologia cristã" (Käsemann) e, muito em particular, da escatologia cristã³¹. (28) O apocalipse judaico, por sua vez, foi beber grande parte das suas imagens à religião iraniana.

A graça do perdão

O que se sente culpado, só pode ter paz, na confiança do perdão, esta confiança só é possível se o perdão é graça: se não é conquista própria nem arbitrariedade divina, mas dom incondicional, gratuito.

Apesar de todas as negações do perdão de que as religiões têm sido e são testemunhas, a intuição e a intenção última da experiência religiosa e das religiões não é senão afirmar: o ser, no seu todo, está envolvido em graça desde a sua criação até ao seu fim, e a última palavra será plena de graça, porque o Mistério último é Amor, qualquer que seja o nome que se lhe dê. Só assim a religião tem

³¹ Tradução livre do tradutor: "Sería perversa una divinidad airada que castiga por venganza; sería absurda una divinidad sujeta a la irracionalidad lógica expiatoria; sería siniestra una divinidad que educa haciendo sufrir. En consecuencia, una religión que contase con el castigo divino sería siniestra: lugar de angustia y opresión, no lugar de gracia y promesa.

La categoría del castigo se hace mucho más terrible cuando se abre la perspectiva de una vida eterna después de la muerte, pues en tal caso la vida eterna puede convertirse en eterna condenación y tortura. La negación del perdón se hace irrevocable; el castigo irreversible. Es el obscurecimiento absoluto del horizonte. Y el ensombrecimiento total de la religión. La noción- y el miedo atroz- de un infierno eterno ha sido justamente quizá la lacra mayor de la religión cristiana, la negación más radical del Evangelio de la gracia. Por supuesto, esta idea de la condenación eterna no es de origen cristiano. El cristianismo lo heredó de la apocalíptica judía, movimiento espiritual y literario surgido hacia el 170 A.c. que se hallaba ampliamente extendido entre los judías en la época de Jesús y fue la "madre de la teología cristiana" (Käsemann) y muy en especial de la escatología cristiana".

sentido, só assim se entende uma atitude realmente religiosa, digna do homem e de Deus.

a) O perdão como graça que regenera

A questão decisiva é a de saber se entendemos o perdão segundo um esquema jurídico-penalista ou segundo um esquema gratuito-personalista. No primeiro caso, o pecado é infracção e o perdão indulto. Neste esquema chegamos a uma negociação com Deus que fica preso aos aspectos legais, a divindade fica suplantada pela lei.

No segundo caso, o pecado é uma situação de mal de que a pessoa se sente responsável e se pretende libertar. O perdão é uma graça que regenera, um alento que ajuda a seguir caminho. O perdão de Deus é o acolhimento da Sua presença amorosa, do milagre da transformação pela Sua bondade.

b) A confissão do pecado a partir do reconhecimento do perdão

É a certeza do perdão gratuito, da companhia incondicional, da proximidade sempre amiga de Deus, que permite ao ser humano confessar o seu pecado e decidir tornar-se responsável do mal que fez.

Reconhecer-se pecador não é comparecer perante um tribunal mas reconhecer-se limitado e desejar salvar-se, sentir-se chamado e deixar-se acolher, pôr-se a caminho e deixar-se acompanhar...

O discurso sobre o pecado e o perdão é autenticamente religioso se o anima a esperança de se ser libertado de toda a opressão e o gozo de, apesar de tudo, se ser amado.

Apesar de todas as equívocos e negações do perdão autêntico, as religiões são, no fundo, testemunho de que o Mistério último é graça que permanece e que tudo regenera, que resgata o ser humano da sua indigência e ferida.

Cristianismo e religiões: a emulação do perdão

Ao chegar a este ponto, o autor pergunta o que temos feito, nós cristãos, da boa-nova do perdão que liberta e regenera, da graça que se abre e nos fortalece?

"O Evangelho de Jesus julga-nos e interpela-nos: não teremos esquecido e deturpado a boa-nova do perdão? Há um dado histórico inquestionável: nenhuma religião, dentre as hoje existentes, foi e continua a ser, tão culpabilizadora como o cristianismo. Nas religiões cósmicas e animistas não se desenvolveu um sentimento de culpa e responsabilidade pessoal tão forte como na tradição bíblica, e o sentimento de culpabilidade moral e religiosa é praticamente inexistente nas correntes religiosas orientais (hinduísmo, jainismo, taoísmo, budismo), apesar do sentimento religioso e da sensibilidade ética estarem muito desenvolvidas nessas religiões".³² (33-34)

³² Tradução livre do tradutor: "El Evangelio de Jesús nos juzga y nos interpela: ¿no hemos olvidado y corrompido la buena noticia del perdón? Hay un dato histórico incuestionable: ninguna de las religiones hoy vivas ha sido tan culpabilizadora como ha sido y en buena medida sigue siendo todavía el cristianismo. En las religiones cósmicas y animistas no se ha desarrollado un sentimiento de culpa y responsabilidad personal tan fuerte como en la tradición bíblica, y el sentimiento de culpabilidad moral y religiosa es prácticamente inexistente en las corrientes religiosas orientales (hinduísmo, jainismo, taoísmo, budismo) a pesar de que el sentimiento religioso y la sensibilidad ética están en ellas tan sumamente desarrolladas".

O autor afirma que o carácter marcadamente próximo que a imagem de Deus adquiriu na tradição bíblica poderá explicar, em parte, esta posição do cristianismo.

“Mas – continua o autor – esse carácter fortemente próximo de Deus não basta para explicar o fenómeno da culpabilização que se desenvolveu no cristianismo. Com efeito, nem no judaísmo nem no islamismo, que partilham com os cristãos uma imagem de Deus próximo de cada um, se verificou o medo do castigo de Deus e da condenação eterna, de forma tão aguda e angustiada como sucedeu no cristianismo ocidental desde Santo Agostinho até aos nossos dias.

São muitas as razões históricas desta situação: desde o apocalipse judaico que marcou o cristianismo com o seu pessimismo antropológico e a sua escatologia dualista (céu e inferno, juízo e graça) mas também o selo sombrio que Santo Agostinho imprimiu, o legalismo romano que marcou a teologia e a espiritualidade, a violência das divindades nórdicas que se ligaram às imagens violentas de Deus na Bíblia, o feudalismo hierárquico e arbitrário que se reflectiu numa teologia desprovida de satisfação... práticas penitenciais desumanas, medo secular do castigo divino e do inferno, medo do demónio e de bruxedos, predestinação calvinista, teologia e espiritualidade jansenista... foram alguns outros aspectos que terão contribuído para o endurecimento da imagem de Deus que se verificou na história do cristianismo.

É compreensível que muitas mulheres e homens do nosso tempo tenham considerado dever de consciência e de higiene mental deixar de falar de culpa e de perdão”.³³

Conclusão

“Apesar de todas as distorções, tão nefastas e lamentáveis, as religiões contêm, no seu âmago, apenas este testemunho unânime: a existência de uma realidade última que acolhe todos os seres com todos os sofrimentos provocados e padecidos, que nos abraça a todos, vítimas e culpados que todos somos, com um único abraço, tornando a vítima capaz do perdão e o culpado capaz da bondade. Por último, o que importa é que o ser humano, na sua ferida pessoal e estrutural se saiba infinitamente acolhido e envolto por um “Deus todo misericordioso” (2 Cor 1, 3) que o levanta e lhe permite ser outro, melhor, para se transformar e transformar a história atingida por tanta dor e injustiça. Finalmente, esta é a palavra que se busca e se anuncia em todas as religiões, tal como vive no fundo dos nossos corações:

³³ Tradução livre do tradutor: “Pero - sigue diciendo - ese carácter fuertemente personal de Dios no basta para explicar el fenómeno de la culpabilización que se ha dado en el cristianismo. En efecto, ni en el judaísmo ni en el Islam, que comparten con los cristianos una imagen de Dios personal, se ha dado el miedo al castigo de Dios a la condenación eterna de forma tan aguda y angustiada como se ha dado en el cristianismo occidental desde San Agustín hasta hoy.

Son muchas las razones históricas de esta situación: desde la apocalíptica judía que marcó al cristianismo con su pesimismo antropológico y su escatología dual (cielo e infierno, juicio y gracia) pero también el sello sombrío que le imprimió el último san Agustín, el juridicismo romano que marcó todo el conjunto de la teología y la espiritualidad, a la violencia de las divinidades nórdicas que se añadió a las imágenes violentas de Dios en la Biblia, al feudalismo jerárquico y arbitrario que se reflejó en una teología cruenta de la satisfacción... Inhumanas prácticas penitenciales, miedo secular del castigo divino y del infierno, miedo al demonio y a los embrujos, predestinacionismo calvinista, teología y espiritualidad jansenista... son otros rasgos del ensombrecimiento de la imagen de Dios que se ha dado en la historia del cristianismo.

Es comprensible que muchas mujeres y hombres de nuestro tiempo hayan considerado deber de conciencia y de higiene mental dejar de hablar de culpa y perdón”.

‘Também Eu te não condeno. Vai e não voltes a pecar. E é responsabilidade das religiões que nenhuma palavra de angústia e de condenação prevaleça sobre esta palavra de graça’.³⁴ (35)

2. O PERDÃO QUE JESUS DE NAZARÉ OFERECE EM NOME DE DEUS

A graça do perdão. Cristologia básica³⁵

O autor refere que irá estudar o tema do perdão de forma geral, partindo da vida e obra de Jesus segundo os evangelhos. Apresentará a *graça do perdão* como princípio e auge da cristologia destacando cinco temas ou áreas cristológicas (juízo, redenção, libertação, reconciliação e salvação).

Em torno da exegese destes temas, que não irei analisar, o autor vai identificando as características do perdão oferecido por Jesus.

Jesus Juiz

Jesus foi mensageiro da graça de Deus e não do seu juízo, como aparece em João Baptista. A sua forma de se relacionar com os pecadores e os excluídos da sociedade da época não era ameaçando-os nem julgando-os, mas oferecendo-lhes, com gestos e palavras, o perdão incondicional, a total solidariedade perante o reino de Deus, foi portador da graça do Pai.

Certamente que Jesus falou do juízo, embora não para os “pecadores” (publicanos, prostitutas, leprosos, enfermos, excluídos...) mas precisamente para aqueles que recusam o perdão. Isso significa que, para Jesus, Deus é perdão, de tal forma que apenas aqueles que não aceitam esse perdão, nem aceitam, em amor, que são pecadores, destroem-se a si mesmos, enredados por um juízo que não vem de Deus mas deles próprios.

O perdão que Jesus oferece é expressão do seu compromisso vivo e profundo a favor dos marginalizados. Não se trata de algo que surge após o arrependimento e conversão do pecador mas é ponto de partida: é dádiva de Deus. A transcendência radical de Deus tem a sua expressão máxima no perdão.

Desaparecem os elementos de vingança próprios do apocalipse judaico e emerge o amor criador de Deus que se exprime no perdão.

³⁴ Tradução livre do tradutor: “A través de todas las tergiversaciones, tan nefastas y lamentables, las religiones no contienen, en el fondo, sino este testimonio unánime: existe una realidad última que nos acoge a todos los seres con todos nuestros daños producidos y padecidos, que nos abraza en un abrazo único a culpables y víctimas, al culpable y a la víctima que somos todos, haciendo a la víctima capaz de perdón al culpable capaz de bondad. Lo que importa es, por fin, que el ser humano en su herida personal y estructural se sepa infinitamente acogido y envuelto por un “Dios de todo consuelo” (2 Cor 1, 3) que le ponga en pie y le habilite para ser otro y mejor, para transformarse y transformar esta historia agravada de tanto dolor injusto. Ésta es, por fin, la palabra que se busca y que se anuncia en el fondo de las religiones, así como en el fondo del corazón humano: “Tampoco yo te condeno. Vete y no peques más”. Y es responsabilidad de las religiones procura que ninguna palabra de angustia y condena prevalezca sobre esta palabra de gracia”.

³⁵ PIKAZA, X. “El perdón en el Nuevo Testamento” en EQUIZA, J. *Para celebrar el sacramento de la penitencia. El perdón divino y la reconciliación eclesial hoy*. Evd, 2000, 51-73.

Certamente continua a existir, nas nossas vidas, um juízo castigador, mas esse castigo não vem de Deus, mas de nós próprios, que recusamos o perdão e, ficamos assim, entregues à violência da vingança, tão humana e tão frequente no nosso mundo.

Jesus Redentor

O redentor, o "goel" era, para Israel, o que resgatava, o que devolvia a liberdade.

Em Jesus, o juiz transforma-se em redentor. Jesus apresentou-se como mensageiro de um juízo de Deus que se realiza na forma de perdão e em absoluta gratuidade. Não veio pedir contas aos pecadores mas oferecer o jubileu supremo da liberdade e do perdão, entendidos como graça do amor de Deus.

Redimiou-nos num gesto de amor gratuito, para que nos possamos realizar como pessoas. Gratuitamente, sem cobrar por isso.

Jesus Libertador

O perdão redentor expande-se e exprime-se em libertação, chamando-nos a viver em liberdade. Liberta-nos para que possamos viver em liberdade.

Jesus Reconciliador

O perdão reconcilia-nos não apenas com Deus mas também, uns com os outros, todos somos iguais, todos fomos reconciliados e perdoados por Deus. Como diz S. Paulo: Deus está em Cristo reconciliando o mundo consigo mesmo, não lhe imputando os seus pecados e concedendo a nós próprios a tarefa da reconciliação.

Jesus Salvador

Salvação entendida como harmonia total e transbordante: viver em amizade em Deus, abrir-se em gestos de fraternidade com todos os irmãos.

Análise de alguns textos onde Jesus mostra o seu modo de perdoar

Poderíamos analisar muitos textos evangélicos do perdão: a cura de um paralítico (Mc 2, 1-12); o perdão a uma mulher acusada de adultério (Jo 8, 1-11); Levi, o publicano (Mc 2, 13-17) que podia ligar-se a Zaqueu, também publicano (Lc 19, 1-10); o perdão das ofensas (Mt 18, 21-23); a pecadora que lava com perfume (Lc 7, 36-50) e o filho pródigo (Lc 15, 11-32).

Podem encontrar uma análise desenvolvida dos textos sobre a mulher acusada de adultério e a pecadora que lava com perfume, em MARTÍNEZ OCAÑA, E., *Cuando la palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer*, Narcea, Maio 2007.