

PERDOAI-NOS, SENHOR

♦ Pe. Rivelino Nogueira* ♦

“**P**erdoai-nos as nossas ofensas, assim como nós perdoamos a quem nos tem ofendido” é uma frase da oração do Pai-Nosso, que se encontra em Mateus 6,12. A frase significa que a oferta de perdão de Deus está relacionada com a vontade de perdoar os outros. Para os cristãos, perdoar os outros não é uma opção, mas um mandamento: “Se, pois, ao trazeres ao altar a tua oferta, ali te lembrares de que teu irmão tem alguma coisa contra ti, deixa perante o altar a tua oferta, vai primeiro reconciliar-te com teu irmão; e, então, voltando, faze a tua oferta” (Mt 5,23.24).

O perdão brota do amor de Deus e a necessidade de perdoar vem do amor dele e não do merecimento humano.

A FALTA DE PERDÃO É UMA PRISÃO

Quem não perdoa está preso. A falta de perdão tem sido forte motivo de paralisia espiritual, imaturidade emocional e desenvolvimento de doenças físicas e emocionais. Existem pessoas que ficam presas no cativeiro da falta de perdão, sendo atormentadas em suas vidas durante anos.

Muita gente tem sofrido com a falta de perdão. Outro dia, ouvi alguém dizendo que ressentimento é o mesmo que você tomar diariamente um pouco de veneno, esperando que quem o magoou venha a morrer. A falta de perdão produz dano maior em quem está ferido do que naquele que feriu. A ausência do perdão está diretamente ligada à

saúde física, mental e emocional. A Sociedade de Cardiologia de São Paulo recentemente levantou essa questão, apresentando uma pesquisa com 65 pacientes sem histórico de doença cardiovascular e 65 que infartaram. Foi mostrado que existe uma relação entre não perdoar e a ocorrência de infarto agudo do miocárdio. Foram dois quesitos, “quebra de confiança” e “rejeição/desprezo”. No primeiro, a maioria, 65% dos que tiveram infarto não estavam dispostos a perdoar. Esse número foi de 35% no outro grupo. No segundo quesito, 54% dos que infartaram perdoariam, já entre os que não tiveram infarto o percentual subia para 72%.

Carregar consigo ressentimentos e dores que as relações humanas nos expõem pode gerar um peso paralisador.

A partir das últimas décadas, as pesquisas sobre o perdão e seu impacto na saúde das pessoas vêm se ampliando; há, inclusive, relação entre os ressentimentos e o aparecimento de doenças físicas e mentais. As amarguras e a presença do rancor podem gerar efeitos psicossomáticos no corpo, traduzindo essas dores emocionais em patologias como depressão, ansiedade, gastrite nervosa, hipertensão, obesidade, entre outras.

Por meio do perdão é possível deixar para trás a dor e o ressentimento provocados por uma mágoa. É uma maneira de se libertar da lembrança de um acontecimento ruim para que ela não afete mais a sua vida. O perdão é necessário para muitos processos de cura de traumas e desapego do passado.



O QUE A FALTA DE PERDÃO PODE PROVOCAR?

Amargura, tristeza, raiva e baixa autoestima. Com o tempo, você pode passar a deixar ressentidas todas as pessoas à sua volta e não apenas quem lhe causou mal. Problemas de saúde mental como ansiedade e depressão. O medo, a amargura, os conflitos internos e o ressentimento podem dificultar a manutenção de relacionamentos saudáveis. Apego ao passado.

RESILIÊNCIA

Aprender a perdoar ajuda a desenvolver a resiliência. Essa competência emocional está relacionada à capacidade de passar por situações estressantes sem sucumbir a seus efeitos negativos.

Quando não sabe lidar com uma adversidade, a pessoa resiliente procura ferramentas para ajudá-la a passar por isso, como, por exemplo, a psicoterapia.

EMPATIA

O ato de perdoar também desenvolve a empatia, a competência emocional que envolve a compreensão das perspectivas e emoções do outro. Quando você se dispõe a perdoar alguém, precisa se colocar no lugar dessa pessoa primeiro.

COMO PRATICAR O PERDÃO?

Praticar o perdão envolve uma série de passos que, muitas vezes, são desconfortáveis. Dependendo da situação, pode ser muito doloroso revisitar lembranças e tentar encontrar razões para perdoar quem lhe causou mal. Acima de tudo, tenha compaixão por você ao iniciar essa jornada. ●

***Padre Rivelino Nogueira** é padre diocesano incardinado na Diocese de Lorena (SP) e pároco da Paróquia Imaculada Conceição de Cruzeiro (SP).

Imagem: Marro / Adobe Stock