

Saúde Através do Perdão

1. O perdão como caminho de cura

Entre os muitos ensinamentos de Jesus, poucos são tão desafiadores e ao mesmo tempo tão libertadores quanto o perdão. Em uma cultura que frequentemente valoriza o orgulho, a autoproteção e a resposta imediata às ofensas, Jesus nos chama para um caminho completamente diferente: o caminho da graça. E esse caminho não é opcional. **Ele é um mandamento.**

Quando Pedro perguntou a Jesus quantas vezes deveria perdoar, talvez esperando um limite razoável, Jesus respondeu: “*Não te digo que até sete vezes, mas até setenta vezes sete*” (Mateus 18:22). Em outras palavras, perdoar não é uma escolha baseada na conveniência emocional; é uma postura permanente do coração.

O perdão não é apenas um ato espiritual. Ele é também um poderoso instrumento de saúde mental. A ciência moderna confirma aquilo que a Bíblia já ensinava há séculos: guardar mágoa adoece, perdoar cura. A amargura corrói a alma, intoxica os pensamentos e afeta o corpo. O perdão, por outro lado, abre espaço para paz, leveza e restauração.

Como costumo dizer: “*Posso até conhecer muitos versos bíblicos de cor, porém se eu não souber perdoar, não aprendi nada sobre a Bíblia.*”

2. O peso invisível da amargura

A amargura é como uma raiz silenciosa, profunda e destrutiva. Hebreus 12:15 nos alerta: “*Tenham cuidado para que nenhuma raiz de amargura brote e cause perturbação, contaminando muitos.*” A imagem é precisa: a amargura não fica parada; ela cresce, se espalha e contamina tudo ao redor.

Um coração amargurado:

- revive constantemente a dor do passado
- interpreta o presente com desconfiança
- perde a capacidade de confiar
- se torna emocionalmente reativo
- experimenta ansiedade, irritabilidade e tristeza
- afasta pessoas e destrói relacionamentos

A amargura é um cárcere emocional. Ela prende a pessoa ao momento da ofensa, como se o tempo parasse ali. A mente volta repetidamente ao mesmo episódio, alimentando ressentimento e reforçando a ferida. É como beber veneno esperando que o outro sofra.

Jesus sabia disso. Por isso, Seu ensino sobre o perdão não é apenas moral, é terapêutico. Ele nos chama a perdoar não para minimizar a dor, mas para impedir que a dor nos domine.

3. O perdão como mandamento e como libertação

Jesus não tratou o perdão como uma sugestão espiritual. Ele o colocou no centro da vida cristã. Na oração do Pai Nosso, Ele nos ensinou a dizer: *“Perdoa-nos as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores”* (Mateus 6:12). E logo depois reforçou: *“Se não perdoarem aos outros, o Pai de vocês também não perdoará as suas ofensas”* (Mateus 6:15).

Por que tamanha ênfase?

Porque o perdão é a expressão mais profunda do Evangelho. Somos chamados a perdoar porque fomos perdoados. A cruz é o maior lembrete de que Deus não nos tratou conforme nossos pecados mereciam. Ele nos alcançou com graça, e essa graça deve fluir através de nós.

Mas perdoar não significa:

- esquecer o que aconteceu
- aprovar o erro
- permitir abusos
- negar a dor

Perdoar significa soltar o peso, entregar a justiça nas mãos de Deus e libertar o coração da prisão emocional. É uma decisão espiritual que, com o tempo, produz cura emocional.

O perdão não muda o passado, mas transforma o futuro.

4. A relação entre perdão e saúde mental

A psicologia contemporânea confirma o que Jesus ensinou: pessoas que perdoam experimentam níveis mais baixos de estresse, ansiedade e depressão. O perdão

reduz a pressão arterial, melhora o sono, fortalece o sistema imunológico e aumenta a sensação de bem-estar.

Por outro lado, a falta de perdão está associada a:

- tensão emocional constante
- pensamentos obsessivos
- dificuldade de concentração
- irritabilidade
- sensação de injustiça permanente
- desgaste físico e mental

A amargura cria um ciclo de sofrimento. O perdão cria um ciclo de cura.

Quando Jesus nos ordena a perdoar, Ele não está impondo um fardo. Ele está oferecendo um caminho de libertação. Ele sabe que o coração humano não foi criado para carregar rancor. Fomos feitos para amar, restaurar e viver em paz.

5. Como cultivar um coração que perdoa

Perdoar não é natural. É espiritual. E, como todo exercício espiritual, exige prática, humildade e dependência de Deus. Algumas atitudes ajudam nesse processo:

1. Reconhecer a dor

Perdoar não é negar o que aconteceu. É encarar a ferida com honestidade.

2. Entregar a justiça a Deus

Romanos 12:19 nos lembra: *“A mim pertence a vingança; eu retribuirei, diz o Senhor.”*

Perdoar é confiar que Deus fará o que é justo.

3. Orar por quem nos feriu

Jesus disse: *“Orem pelos que vos perseguem”* (Mateus 5:44).

A oração quebra cadeias internas.

4. Lembrar do perdão que recebemos

Quem entende a graça se torna mais gracioso.

5. Repetir o perdão quantas vezes for necessário

Às vezes, perdoamos hoje e a dor volta amanhã. Então, devemos perdoamos de novo.

É necessário que o perdão se torne um processo na nossa vida.

6. Conclusão: A saúde que nasce do perdão

O perdão é uma das maiores expressões de maturidade espiritual e emocional. Ele nos aproxima de Cristo, nos liberta do passado e nos devolve a leveza da alma. Um coração que perdoa é um coração saudável.

A falta de perdão, por outro lado, é um veneno lento. Ela destrói relacionamentos, corrói a paz interior e compromete a saúde mental. Jesus nos chama a perdoar não para nos sobrecarregar, mas para nos curar.

A verdadeira saúde emocional, espiritual e até física, passa pelo perdão.

E, no fim, a pergunta não é se o outro merece ser perdoado.

A pergunta é: eu mereço continuar preso a essa dor?

Perdoar é escolher viver.

Pr. Paul Rech

Nota sobre o autor:

O Pr Paul Rech é formado em Saúde Mental pela Light University na Virginia, USA e membro presidencial da American Association of Christian Counselors.