

# Perdoando Passo a Passo

Todos nós passamos por relações profundas e amorosas, mas infelizmente todos nós experimentamos mágoas e possivelmente até um abuso por outras pessoas. Isto é doloroso e nós sofremos com isso. Assim como as feridas físicas podem ser infectadas e apodrecidas, as feridas em nosso coração podem se tornar infrutíferas se não agirmos. O tempo, por si só, não irá curar!

Em resposta, nós frequentemente nos retiramos e construímos muros como forma de proteção. Como um resultado, nós impedimos que alguém se aproxime de nós e ficamos isolados. De outro modo, podemos reagir com raiva, segurar os erros contra a outra pessoa e buscar vingança. Isso permite que os nossos pensamentos sejam consumidos com a dor que a outra pessoa nos causou.

Ao usar essas estratégias, nós tentamos nos proteger de outra mágoa, mas no final machucamos mais ainda nós mesmos. Além disso, se estivermos magoados, não trataremos os outros com amor – *Pessoas feridas ferem pessoas.*

A única saída desse ciclo vicioso é o *perdão*, que pode ser muito difícil se tivermos experimentado a dor de modo significativo. No entanto, desde que não perdoamos, permanecemos ligados à pessoa que nos machucou e ao passado. Isso ocorre porque não podemos simplesmente esquecer experiências dolorosas e tentar reprimir tais memórias. Mas Deus quer que sejamos *livres* – livres da amargura, livres do desejo de vingança, e livre da dor do passado.

## O que é o perdão?

O perdão é escolher deixar de lado todas as censuras e acusações contra outra pessoa. Eu entrego esta pessoa nas mãos de Deus, em vez de criar julgamentos, eu confio que Deus é justo e deixo que ele decida o que acontecerá com a outra pessoa. Isso também significa que eu não contarei os pecados de outras pessoas ou mantê-los de alguma forma sobre esta pessoa. Em outras palavras, como eu já estou vivendo com as conseqüências de seus pecados e não posso mudar o passado, eu agora faço as pazes com isso e liberto a outra pessoa de todas as suas dívidas contra mim.

Esta é minha decisão. É completamente independente de outra pessoa, se ela diz 'desculpe-me' ou não, ou se ela está presente ou não. Não somos dependentes da pessoa que nos machucou.

Embora perdoar seja bom para a outra pessoa, em primeiro lugar eu faço isso para o meu próprio bem. Quando nós perdoamos, ficamos livres de sentimentos negativos, como o medo, a raiva ou a amargura e podemos nos tornar curados e inteiros novamente.

## Passos do perdão

Às vezes, nós pegamos atalhos quando falamos 'perdão' às pressas, mas depois percebemos que existem ainda remanescentes da dor em nossos corações. Então, como podemos perdoar completamente os outros? Os seguintes passos podem nos ajudar, levando-nos através do processo de perdoar.

*Os três primeiros passos que vão nos fazer entender, devem ser vistos com bastante cuidado, preferencialmente com uma pessoa para nos ajudar.*

### 1. O que aconteceu?

- Descreva com detalhes o que aconteceu.
- *Erro comum:* Nós fazemos de modo geral e vago.

### 2. O que me magoou? Como eu me senti?

- Sentimentos são importantes e são uma parte vital de quem nós somos.
- *Erro comum:* Nós pulamos esse passo e apenas nos atentamos aos fatos.

### 3. Nomeie o pecado

- Não suavize os erros e não os justifique. Identifique como a outra pessoa pecou contra mim através das coisas que ela fez ou deixou de fazer.
- *Erro comum:* Nós justificamos a outra pessoa (mas se nós não identificarmos o pecado, não pode haver o perdão).

*Agora nós oramos e trazemos tudo para Deus.*

#### 4. Trazer as cobranças e injustiças para Deus

- Nós vamos a Deus que é juiz e entregamos todas as acusações e cargas contra a pessoa que nos machucou. Entregamos nossos corações a Deus e dizemos a ele todos os principais pontos dos primeiros 3 passos.
- *Erro comum:* Nós pulamos este passo, ou nós escondemos nossas emoções de Deus.

#### 5. Diga o perdão

- Nós agora dizemos em bom som o perdão ("Eu o perdoo \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_") e decidimos entregar todo o que aconteceu nas mãos de Deus.
- *Erro comum:* Nós dizemos a Deus o que fazer com a pessoa (nós amaldiçoamos a outra pessoa), Ou dizemos que queremos perdoar ("Senhor, me ajude a perdoar"), mas na realidade não tomamos essa atitude.

### Traga todas as cargas e acusações injustas para Deus

Deus é o juiz e nós temos o direito de entregar todas as injustiças a Ele. Nós temos certeza que ele trará a justiça e julgará a todos - esse não é nosso trabalho. Não temos o direito de darmos o troco ou de nos vingarmos deles.

Do mesmo jeito que levamos as cargas e acusações a um juiz nesse mundo, nós podemos levar as acusações para Deus. Não devemos temer ou ofendê-lo, mas devemos ser totalmente honestos e mostrar a Deus todos os nossos sentimentos. Depois de terminado, nós deixamos todas as acusações e colocamos todas as coisas nas mãos de Deus. Nós não continuamos a julgar as outras pessoas por nós mesmos, mas deixamos o julgamento apenas para Deus.

### Mais dicas

**Usando o apoio de uma pessoa para ajudar:** É difícil passar por todo esse processo de perdão sozinho sem negligenciar alguns aspectos. Procure por alguém que possa fazer esses passos com você e orar com você!

**Nosso próprio pecado:** Quando estamos machucados, muitas vezes nós tratamos mal aos outros e pecamos contra eles sem termos essa intenção. É importante não ignorar esses detalhes, mas repensar e pedir perdão. Esclareça tudo que venha a sua cabeça assim que possível!

**Perdoando a si mesmo:** Às vezes, nós estamos com raiva de nós mesmos ou nos culpamos por algo. Deus oferece um jeito para perdoar e nos purificar através de Jesus Cristo. Perdoar a você mesmo significa aceitar a oferta Dele e aplicá-la em você mesmo.

**"Perdoando" Deus:** Às vezes, nós temos pensamentos negativos sobre Deus ou até mesmo ficamos com raiva dele. Deus não comete erros, então não podemos "perdoá-Lo" neste sentido. Mas é importante que deixemos de lado nossas frustrações e sentimentos negativos sobre Ele.

**Apegando-se ao perdão:** Caso sentimentos passados surjam novamente, lembre-se que você já escolheu perdoar e que esse sentimento vai passar. Contudo, é possível que existam outros aspectos ou camadas profundas de feridas que você não abordou da primeira vez. Nós podemos, então, passar pelo processo de perdoar mais uma vez, para que essas partes sejam curadas também.

### Examinando a si próprio

*Tire 2 minutos para perguntar a Deus a seguinte questão e fazer anotações:*

#### Deus, quem eu preciso perdoar?

Escute o Senhor e examine seus relacionamentos (pais, família, parentes, amigos, vizinhos, colegas, turma da escola, professores, líderes, você mesmo, Deus, ...)

Como eu fui ferido e por quem?

#### Prática

*Quais feridas eu quero abordar primeiro?*

*Quem deveria me apoiar nisso? Esclareça especificamente como você irá continuar!*

Dicas para descobrir se o relacionamento com uma certa pessoa é saudável ou continua danificado de alguma forma:

- Pense sobre a pessoa: você pode desejar a ele/ela tudo de bom com todo o coração?
- Imagine que você encontrou a pessoa na rua: Como você se sente? Você ainda tem um ressentimento?