

A DIFÍCIL ARTE  
DE PERDOAR



Solicite nosso catálogo completo, com mais de 350 títulos, onde você encontra as melhores opções do bom livro espírita: literatura infantojuvenil, contos, obras biográficas e de autoajuda, mensagens espirituais, romances, estudos doutrinários, obras básicas de Allan Kardec, e mais os esclarecedores cursos e estudos para aplicação no centro espírita - iniciação, mediunidade, reuniões mediúnicas, oratória, desobsessão, fluidos e passes.

E caso não encontre os nossos livros na livreria de sua preferência, solicite o endereço de nosso distribuidor mais próximo de você.

*Edição e distribuição*

**EDITORA EME**

Caixa Postal 1820 - CEP 13360-000 - Capivari-SP

Telefones: (19) 3491-7000 | 3491-5449

Vivo (19) 99983-2575 📞 | Claro (19) 99317-2800 | Tim (19) 98335-4094  
vendas@editoraeme.com.br - www.editoraeme.com.br

ELAINE ALDROVANDI

A DIFÍCIL  
ARTE DE PER-  
DOAR

Capivari-SP  
- 2016 -

© 2016 Elaine Aldrovandi

Os direitos autorais desta obra foram cedidos pela autora para a Editora EME, o que propicia a venda dos livros com preços mais acessíveis e a manutenção de campanhas com preços especiais a Clubes do Livro de todo o Brasil.

A Editora EME mantém, ainda, o Centro Espírita “Mensagem de Esperança” e patrocina, junto com outras empresas, a Central de Educação e Atendimento da Criança (Casa da Criança), em Capivari-SP.

1ª edição - novembro/2016 - 3.000 exemplares

CAPA | André Stenico

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO | Marco Melo

REVISÃO | Rubens Toledo

#### FICHA CATALOGRÁFICA

Aldrovandi, Elaine, 1966

A difícil arte de perdoar / Elaine Aldrovandi - Capivari, SP | Editora EME.

192 p.

ISBN 978-85-66805-91-8

1. Práticas do perdão.
  2. Autoajuda.
  3. Bases doutrinárias espíritas.
  4. Autoconhecimento.
- I. TÍTULO.

CDD 133.9

# SUMÁRIO

Introdução .....	9
CAPÍTULO 1	
Perdoar para ser perdoado .....	17
CAPÍTULO 2	
A diferença entre perdoar e desculpar.....	31
CAPÍTULO 3	
Consequências espirituais e psicológicas da falta de perdão .....	41
CAPÍTULO 4	
Arquivar mágoas e ressentimentos é produzir doença .....	51
CAPÍTULO 5	
Você não é má pessoa por sentir raiva.....	61
CAPÍTULO 6	
Por que é tão difícil perdoar? .....	73

CAPÍTULO 7	
Por que é tão difícil pedir perdão? .....	79
CAPÍTULO 8	
É possível aprender a perdoar?.....	87
CAPÍTULO 9	
Arrepende-se e admitir o erro .....	93
CAPÍTULO 10	
Não basta arrepende-se; é preciso reparar.....	103
CAPÍTULO 11	
A promessa de não magoar outra vez .....	119
CAPÍTULO 12	
Como perdoar a quem não pede perdão? .....	127
CAPÍTULO 13	
Desafios ao perdão.....	135
CAPÍTULO 14	
Eu quero misericórdia; não sacrifício.....	149
CAPÍTULO 15	
Perdoar a si mesmo pode ser mais difícil do que perdoar aos outros.....	165
CAPÍTULO 16	
Passos para o perdão .....	175
CAPÍTULO 17	
Oração do perdão.....	189

*Bem-aventurados os que são  
misericordiosos, porque eles próprios  
alcançarão misericórdia.*

**(Mateus, 5:7)**

*A vingança pertence a Deus.*

**(Romanos 12:19)**





# INTRODUÇÃO<sup>1</sup>

*Bem-aventurados os que são  
misericordiosos, porque eles próprios  
alcançarão misericórdia.*

**(Mateus, 5:7)**

A FRASE QUE INICIA esse livro foi extraída de Mateus, capítulo 5, versículo 7, e está incluída num dos mais famosos discursos de Jesus, o Sermão da Montanha, que foi proferido publicamente pelo Mestre no auge de sua popularidade.

De difícil compreensão pelos judeus do primeiro século, ainda hoje, homens do século 21 se debruçam sobre esses textos sagrados que se iniciam com uma série de oito declarações conhecidas como as bem-aventuranças sem compreendê-los.

---

1. *Extraindo os tesouros das escrituras: exposições práticas* - Paul Earnhart - 2ª Edição Brasileira publicada por Dennis Allan - 1997 e disponível na internet para *download* gratuito.

“Felizes os misericordiosos, porque eles próprios alcançarão misericórdia” – diz o Mestre, informando-nos de que “é perdoando que se é perdoado”. Com isso Jesus sugere uma fórmula para a felicidade que contraria o senso comum, pois indica que é preciso primeiro dar para depois receber.

Interessante notar que nesse sermão o Cristo fala exclusivamente de qualidades espirituais, deixando propositadamente de lado as preocupações históricas do homem, como poder, riqueza material, condição social e conhecimentos intelectuais. Logo, Jesus está claramente esboçando um reino que não é deste mundo, cujas fronteiras circundam terras e cidades, mas sim um reino dentro dos corações humanos.

Assim como os judeus do primeiro século, também estamos despreparados para entendê-lo, pois as virtudes pregadas por Jesus e que nos credenciam a entrar em contato com esse reino são virtudes que o homem não recebe naturalmente, mas depende de sua escolha pessoal, de sua firme decisão de desenvolvê-las, pois são contrárias ao orgulho e à ambição que dominam os corações de toda a humanidade.

As bem-aventuranças marcam a diferença radi-

cal entre o reino do céu e o mundo dos homens. O seguidor do Cristo é diferente naquilo que admira e valoriza; diferente naquilo que pensa e sente; diferente naquilo que procura e faz. O discurso do Mestre buscava os corações dos pecadores humildes, abertos à sementeira de sua Boa-Nova, por estarem cansados de sofrer e que se esvaziaram na taça dos prazeres, sem encontrar alegria de viver.

Jesus deixa claro que o reino de Deus está aberto ao pecador arrependido<sup>2</sup>, suplicante e vazio, que chega procurando por ele, e para homens pacientes que abrem mão não somente de suas vontades, mas até dos seus direitos, em prol das necessidades dos outros, ou seja, para os que estão dispostos a aprender a amar incondicionalmente.

Por isso, para muitas pessoas é impossível seguir os ensinamentos de Jesus no mundo em que vivemos. Friedrich Nietzsche chegou a escrever que “a moralidade cristã é a mais maligna forma de toda a falsidade”.

Para escrever este livro elegi a misericórdia, o perdão ofertado com graça e bondade, como a virtude a ser vivenciada para que encontremos

---

2. Arreper-se, no sentido evangélico, significa reconhecer o erro e esforçar-se por mudar o comportamento.

a felicidade aqui e agora e não somente no reino celestial.

A misericórdia que Jesus recomenda vem da percepção da necessidade que a própria pessoa tem de misericórdia, não simplesmente a dos homens, mas a de Deus e, principalmente, da própria consciência culpada. Esta misericórdia que mostra compaixão e estende o perdão até mesmo àquele que repete a ofensa (Mateus 18:21-22) resulta da gratidão pela misericórdia que Deus nos tem mostrado. Os herdeiros do reino de Deus não são uma aristocracia espiritual representada por homens santos, mas por pecadores perdoados e que perdoam.

Portanto, neste livro vamos nos debruçar sobre a misericórdia, tentando aprender a difícil arte de perdoar. Vamos refletir sobre o que significa perdoar, tentando compreender o fato de que Jesus valorizou o perdão, a ponto de pedir que perdoássemos não apenas sete vezes, mas setenta vezes sete vezes, tendo em vista as consequências espirituais, emocionais e físicas que resultam do perdão não concedido. Discutiremos também os motivos psicológicos que dificultam reconhecer um erro e formular um simples pedido de perdão.

Do mesmo modo vamos tentar entender as travas psicológicas que nos impedem de perdoar a quem nos ofendeu.

Aprenderemos as diferentes linguagens do perdão, e, com esse conhecimento, descobriremos a linguagem que mais toca o coração daquele que ofendemos, facilitando seu perdão diante das ofensas que cometemos. Aprenderemos técnicas que nos auxiliam a perdoar os que nos ofenderam igualmente, libertando-nos das algemas da mágoa e do ressentimento. Abordaremos a necessidade do perdão a si mesmo, para libertação da culpa, e, para finalizar o livro, introduziremos a oração do perdão.



*Se perdoardes aos homens as faltas que cometem contra vós, vosso Pai celeste também perdoará vossos pecados; mas se não perdoardes aos homens quando estes vos ofendem, vosso Pai também não perdoará vossos pecados.*

**(Mateus, 6:14 e 15)**

*Se confessarmos nossos pecados<sup>3</sup>, Deus é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça.*

**(I João 1:9)**

---

3. Confessar os pecados significa reconhecer os erros, torná-los conscientes a ponto de podermos verbalizá-los para Deus.







## PERDOAR PARA SER PERDOADO

PERDOAI, PARA QUE DEUS vos perdoe.

Não creio que Deus nos condene ou castigue por nossos erros porque, mais do que ninguém, Ele sabe que erramos por ignorância e fragilidade, muito mais do que por maldade. O Pai Celestial não pune nem castiga porque não se sente ofendido com nossos erros, entendendo que fazem parte de nossa imaturidade espiritual.

Quando pedimos perdão por nossas faltas, Deus nos concede os meios para que possamos repará-las, ressarcindo os prejuízos causados ao nosso irmão, pois a verdadeira justiça ocorre quando compensamos o prejuízo causado. Se isso não puder ser feito numa existência, será concretizado em outra. E assim como é magnânimo conosco, Deus espera que usemos a mes-

ma moeda de generosidade em relação ao nosso próximo.

Quem se recusa a perdoar, demonstra ter uma personalidade rígida e intransigente, que não admite falhas. Por esse motivo será um crítico severo de si mesmo e das pessoas com quem convive. Esses, por sua vez, observarão rigorosamente as atitudes daquele, e, diante da mínima falha, apontarão o dedo contra ele, com o objetivo de demonstrar ao orgulhoso juiz do comportamento alheio que ele também é imperfeito.

Já a rigidez e a intransigência, voltadas contra si mesmo, causarão a sensação de inferioridade, fracasso e culpa. Perdoar para poder se perdoar no momento oportuno é o significado da frase: *Infeliz daquele que diz: "Nunca perdoarei!" este, se não for condenado pelos homens, certamente o será por Deus.* Embora Deus não condene diretamente, como justifiquei acima, porque as leis de Deus estão escritas na consciência do homem<sup>4</sup>.

O homem traz dentro de si a noção do que é certo e do que é errado e, quando erra, o sentimen-

---

4. *O Livro dos Espíritos* - Allan Kardec - Editora EME - 2ª reimpressão - 1997. Questão 621 - pág. 250 - "Onde está escrita a lei de Deus? - Na consciência".

to de culpa causa desconforto psíquico, cujo objetivo é sinalizar ao indivíduo que ele tomou uma decisão equivocada para que possa retificar seu erro. Desse modo, com a mesma medida com que julgamos, com a mesma medida seremos julgados por nós. Se formos intolerantes e perfeccionistas a ponto de não aceitar o mínimo erro alheio, fatalmente nos condenaremos quando cometermos alguma falha. Quando se diz “nunca perdorei”, perde-se o direito de errar, porque também não poderá pedir perdão: *Com que direito pedirá o perdão das suas próprias faltas* (aos outros e para a própria consciência), *se ele próprio não perdoa as dos outros?*

Quando a pessoa tem dificuldade para perdoar os erros alheios, a Divina Providência provê situação probatória em que o indivíduo se veja exatamente na mesma posição do infrator por ele condenado, para que possa pessoalmente constatar que quase sempre cometemos os mesmos erros condenados nos outros, quando experimentamos a mesma experiência. Esse é o significado de *se não perdoardes aos homens quando estes vos ofendem, vosso Pai também não perdoará vossos pecados*, ou seja, o Pai Celestial não o isentará de vivenciar situações semelhantes que ampliem sua compreensão da

fragilidade humana, favorecendo a tolerância e a flexibilidade no julgamento dos erros alheios.

Assim, por exemplo, o filho que não perdoou o pai quando se separou de sua mãe e se afastou da família, contraindo novo matrimônio, muitas vezes irá se deparar, em sua vida conjugal, com conflitos intensos que o levarão à separação e, conseqüentemente, ao afastamento dos próprios rebentos de seu coração. Somente nesse momento ele poderá compreender e perdoar o pai.

## MISERICÓRDIA

No judaísmo existe a crença de que o anjo Miguel, executor do julgamento de Deus, possui em suas costas apenas uma asa, enquanto o anjo Gabriel, executor da misericórdia, possui duas asas potentes e por isso voa muito mais rápido. Essa lenda dá a entender que Deus se apressa em ser mais misericordioso do que juiz do homem.

Historicamente, *misericórdia* era o nome dado ao punhal que os cavaleiros antigos carregavam na cintura, do lado oposto ao da espada, e que era utilizado para dar o golpe mortal no adversário moribundo, apressando sua morte.

Interessante saber que a palavra provém do latim *miserere*, que significa ter compaixão, e *cordis*, traduzida como coração, ou seja, compaixão suscitada pela dor alheia. A compaixão é o pesar pela desgraça, a dor de outrem, e que nos faz agir em favor da eliminação dessa dor. A compaixão também é usada como sinônimo de dó, comiseração e piedade, e implica a capacidade de sentir aquilo que a outra pessoa sente; aproximar seus sentimentos dos sentimentos dela, ser solidário com ela. A misericórdia é tão importante, que essa palavra aparece 166 vezes grafada na Bíblia!

Quando procedemos ao estudo criterioso de *O Evangelho segundo o Espiritismo*, vemos ali grafado que a misericórdia *consiste no esquecimento e no perdão das ofensas*, mas não há registros científicos de que o cérebro humano seja dotado de algum mecanismo capaz de apagar os registros da memória por um ato da vontade. Portanto, impossível esquecer e apagar para sempre nossas lembranças. Todas as experiências vividas estão registradas em nossa mente, tanto desta como de outras existências.

O fato de não nos lembrarmos de forma consciente de tudo o que vivenciamos não significa que esses registros deixaram de existir, mas se en-

contram arquivados nos porões escuros de nossa mente, conhecidos pelos psicanalistas como zona do inconsciente. Psicologicamente, esquecemos; ou melhor, deixamos fora da consciência para nos proteger emocionalmente de lembranças amargas.

Embora os registros no cérebro físico possam ser apagados por um tumor, um acidente vascular cerebral (derrame) ou por um traumatismo com lesões nas áreas da memória, por exemplo, tais registros permanecerão para sempre na mente (alma), arquivado no cérebro do corpo espiritual<sup>5</sup>.

Para entender isso, basta lembrar que em sua longa jornada evolutiva o ser humano priorizou a lembrança dos acontecimentos de forte conteúdo emocional, especialmente as situações que trouxeram dor e sofrimento para que pudesse evitar repetir situações e comportamentos que lhe causaram intenso desprazer. As emoções positivas geradas pelas situações muito prazerosas também permanecem arquivadas na memória de forma prioritária, para que possa repeti-las.

---

5. Corpo espiritual é o nome do corpo fluídico que envolve a alma e a acompanha no mundo espiritual, individualizando-a. Quando a alma encarna no mundo material, tem seu corpo espiritual envolvido pelo corpo físico, o qual abandona no momento da morte. Allan Kardec chamou esse corpo fluídico de perispírito.

As situações corriqueiras, aquelas que não despertaram intensa dor ou intenso prazer, também são registradas, mas não têm prioridade de leitura na hora em que se abrem as janelas que dão acesso ao passado. Por isso temos dificuldade de lembrar o que comemos no jantar de anteontem, mas nos lembramos do nascimento do primeiro filho há trinta anos e nos emocionamos ao falar nisso. Do mesmo modo, as ofensas recebidas, mas não compreendidas e efetivamente perdoadas, retornam à mente com frequência, carregadas de dor, como se o acontecimento de décadas atrás tivesse ocorrido ainda ontem.

Portanto, biologicamente, nosso cérebro dá muita ênfase aos acontecimentos negativos com o objetivo de evitar que se repitam e que causem dor. Por isso não permite que passemos uma borracha sobre o acontecimento doloroso.

Então, como exercer a misericórdia com perdão e esquecimento das ofensas se é impossível esquecer?

Antes de tudo, preste atenção na frase: *a misericórdia consiste no esquecimento e perdão das ofensas*. Percebe-se nitidamente que perdoar e esquecer são duas atitudes diferentes, mas que se unem para concretizar a misericórdia.

Entendamos que o ato de perdoar é de alta complexidade e envolve um longo processo de releitura do passado, usando as lentes do amor, da compreensão e da tolerância. O esquecimento da ofensa corresponde ao arquivamento do fato vivido, mas reeditado, ou seja, revisto e compreendido. É um novo registro de tudo o que aconteceu baseado numa nova interpretação, pois, cada vez que relembramos um fato, nós o reconstruímos, enxergando o mesmo acontecimento por um prisma diferente.

Por isso a mente traz de volta ao consciente as situações dolorosas para que se repense sobre elas de forma exaustiva, até que se consiga entender tudo o que aconteceu e que se esgote toda a dor antes de sepultá-la na mente. O perdão, portanto, nasce de uma escolha de quem considera que a vida solicita de cada um de nós uma cota a mais de amor a cada dia para que possamos superar nossos limites e nos iluminarmos interiormente.

A título de exemplo: se uma criança sofre severa repreensão de seus pais porque não fez os deveres da escola ou porque tirou notas baixas, pode interpretar isso como rejeição, desamor ou maus-tratos por parte de seus genitores. E pode



ter ficado magoada, ressentida, no momento em que foi repreendida. Quando adulta, ao relembrar esse episódio numa conversa com um amigo ou num consultório de um analista, consegue entender que os pais exerciam uma função educadora e que foram tão severos justamente por amá-la, e não por rejeitá-la, pois estavam preocupados com seu futuro.

Um registro mental de rejeição e abandono por não suprir as expectativas dos pais poderia gerar nessa criança um comportamento perfeccionista com o objetivo de agradar não somente aos pais, mas também aos adultos à sua volta, porque entendeu que se não fizesse tudo perfeito não seria amada.

Porém, ao rever o fato ocorrido na infância, usando a compreensão gerada pelo amadurecimento emocional, essa pessoa pode reescrever essa história, diminuindo o impacto desse acontecimento negativo em sua vida, que lhe instila amargura. Nesse aspecto podemos dizer que o fato foi esquecido, porque foi reeditado, e as interpretações distorcidas sofreram um novo registro.

De fato, as más lembranças de rejeição e maus-tratos foram transformadas em boas lembranças

de amor e compromisso de seus pais com seu crescimento. Logo, esquecer uma ofensa é reeditá-la e arquivá-la de forma renovada pelas lentes da compreensão.

Allan Kardec assevera que *o esquecimento das ofensas é próprio da alma elevada, que está acima do mal que lhe quiseram fazer*. Podemos afirmar que as almas elevadas conseguem praticar o perdão, pois quanto maior o grau de evolução da alma, maior seu grau de compreensão e tolerância com o outro e maior sua capacidade de amar e reeditar o filme da memória. Pairar acima das ofensas e não se sentir ofendido é apanágio das almas elevadas; portanto, não se espera de nós que não nos sintamos ofendidos, mas que nos esforcemos para estender a mão misericordiosa àquele que errou.

Para entendermos melhor como isso acontece, vou contar uma pequena história, cujo autor me é desconhecido e que fala sobre um mendigo que vivia numa praça, num bairro nobre de determinada cidade. Ei-la:

No dia de seu aniversário, um jovem rico que morava na frente da praça fez uma brincadeira de mau gosto com o pobre homem,

morador de rua. Pediu que sua empregada entregasse ao mendigo uma bandeja cheia de lixo envolta em papel de presente com os seguintes dizeres:

- Parabéns pelo seu dia! Aqui vai o meu presente para você.

O mendigo abriu o pacote com imensa alegria e, qual não foi sua surpresa, ao perceber que se tratava de uma troça. Sentiu a dor da ofensa recebida, entristeceu-se, mas logo mobilizou a compreensão. Pensou na dureza do coração desse jovem que o fazia tão insensível diante da dor alheia. Pensou na riqueza material do rapaz, identificando igualmente sua miséria moral. Compadeceu-se de sua imaturidade e pensou que Deus lhe proporcionara uma grande oportunidade de ensinar algo àquele rapaz.

Agradecido, o pobre homem jogou o lixo fora, limpou a bandeja, colheu as mais belas flores do jardim, depositando-as com carinho, e disse à empregada da casa:

- Agradeça ao seu patrão. Diga-lhe que estou enviando também o meu presente e que ele não repare, pois, cada um dá o que tem. Eu tenho apenas flores!



Q. 332 – Perdoar e não perdoar é  
absolver e condenar?

R. *Que se faz ao mau devedor a quem já se tolerou muitas vezes? Não havendo mais solução para as dívidas que se multiplicam, esse homem é obrigado a pagar. É o que se verifica com as almas humanas, cujos débitos, no tribunal da justiça divina, são resgatados nas reencarnações.*<sup>6</sup>

**(O Consolador – Emmanuel)**

*Perdoar não é esquecer; isso é amnésia.  
Perdoar é se lembrar sem se ferir, sem sofrer. Por isso é uma decisão, não um sentimento.*

**(Autor desconhecido)**

---

6. Portanto, quando se perdoa não se absolve a culpa, mas se dá ao culpado a oportunidade de reparação da falta.

