

## EXTENSÃO CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

### Oración Centrante Uno 2025

Semana 7

## O PERDÃO

### As Fases do Perdão (cont.)

#### Fase Dois e Três: A Culpa e A Vitimização.

Na segunda fase, como foi antecipado no envio anterior, buscamos alguma explicação para o que nos fizeram. É absolutamente natural, de certo modo, que olhemos para nós mesmos, buscando uma razão. Isso é tudo que sabemos. Quando, como frequentemente acontece, o autor da ofensa é alguém próximo a nós, relutamos em colocar a culpa inteiramente nele. Adotamos a seguinte atitude: “Deve ter havido alguma coisa que fiz para provocar o ferimento.” “Deve ter sido minha culpa, talvez, inclusive, é possível que eu tenha toda culpa.”

O Padre Meninger compartilha conosco o caso de uma mulher, que ele orientou, que foi estuprada por um grupo de homens muitos anos atrás. Ela estava presa nesta fase. Apesar de ser completamente inocente, ela ainda se perguntava: “O que eu poderia ter feito para evitar isso?” “Foi a forma como eu estava vestida ou a minha forma de andar?” “Deveria ter reagido mais?”, etc., etc. Esse sentimento de culpabilidade, por algo que ela não era de forma alguma responsável, marcou a sua vida por muitos anos e a submeteu em ódio a si mesma.

Algumas vezes, certamente, os problemas são muito mais complexos, ou seja, quando existe algum elemento de contribuição própria. Isto faz com que aumente a culpa a si mesmo, como, por exemplo, em casos de situação de divórcio ou em uma situação no trabalho. Ninguém é perfeito, e frequentemente há os dois lados em cada história de distanciamento ou conflito.. Tão negativo é carregar toda a culpa nos nossos ombros, quanto fazer recair toda a culpa na outra pessoa. Nesta fase, a responsabilidade pessoal é exagerada de uma forma que excede ao razoável. É também uma forma de escapular do problema e, se a vítima se considera a única culpada, não há ninguém a quem perdoar. Podemos ficar simplesmente tal e qual estamos... e continuar sangrando.

O que podemos fazer para sair deste nível de culpabilidade e de baixa autoestima? Em primeiro lugar, reconhecer que simplesmente trata-se de uma *fase ou etapa* do processo... Em nossas orações, tratemos de conversar e analisar detidamente com Deus o nosso grande valor como filhos de Deus. Lembremos a Deus ( e, portanto, a nós mesmos) que Ele está do nosso lado. Com a ajuda de Deus, nada é impossível!

Podemos então entrar na fase 3: A VITIMIZAÇÃO. Já aceitamos a realidade da ferida, reconhecemos ( pelo menos anteriormente) o responsável e aceitamos o fato de que não somos

culpados de muitas de nossas feridas. Foram-nos infligidas injustamente.... E a vitimização é o seguinte passo lógico. Houve um dano real, que outra pessoa nos fez. Não pudemos evitá-lo, estava mais além de nosso controle. Estávamos indefesos, fomos uma vítima. E assim começa a aumentar o ciclo: Todo o mundo deveria sentir pena de nós e nos afundamos em sentir pena de nós mesmos. É a fase do “pobre eu”.

Na medida em que se trata somente de uma fase, esta etapa pode satisfazer uns propósitos específicos. Não é muito diferente do luta que leva reconhecer a dor e a perda de algo ou de alguém muito querido. Mas as pessoas nesta fase se convertem em “ feridos ambulantes”, e se identificam – a si mesmos – unicamente em relação à sua dor e suas queixas. A autoestima, já por si baixa na etapa da autculpa, entra em colapso mais ainda nesta fase. Estão convencidas de que ninguém pode fazer nada por elas porque ninguém pode compreender suas dores. Repetem sempre a mesma coisa: “Ninguém pode imaginar o que passei e tenho passado, ninguém faz ideia da minha dor.”

A fase de vítima é um grito por ajuda. É um apelo por compaixão, conforto e consolo, mas singularmente disfarçado. A vítima, buscando consolar-se, projeta sua amargura nas pessoas alheias e devolve o golpe às pessoas que não estão envolvidas na questão: outros membros da família, companheiros de trabalho, amigos... Negam-se a aceitar os conselhos e mesmo que seja conselho compassivo. Finalmente, os demais se dão por vencidos e deixam de oferecer o consolo que a vítima pretendia obter.

Todas as fases do perdão são importantes e necessárias, sempre e quando nos damos conta de que são simples fases transitórias. A etapa de vitimização nos permite expressar a dor e o pesar que queríamos ter expressado quando nos infligiram os ferimentos. Mas esta fase, como as anteriores, deve ser meramente isso, uma fase, e não se converter em um estilo de vida, capaz de se prolongar por um período de anos ou inclusive durante toda a vida.

### **Para Praticar nos Próximos Dias:**

1. Praticar a Oração do Perdão diariamente. Em que etapa acredito que estou em relação à pessoa ou acontecimento que se apresenta em meu espaço sagrado? Observe em espírito de oração.
2. Se alguém te ofendeu ou feriu no transcurso desta semana, faça uma Lectio com o ocorrido. Traga à mente o fato, sem regozijar-se e nem comentar interiormente. Que aspecto da situação capta a sua atenção? Repita, se for possível: te perdoo, te perdoo. Volte a perdoar pelo menos três vezes mais durante o dia, de modo que você se torne cada vez mais consciente da presença de Deus em seu interior e no interior da outra pessoa.
3. PERGUNTE A Deus: onde estou preso? Reze para receber uma direção e a fortaleza para se libertar, especialmente daquela pessoa que flui uma e outra vez por seus pensamentos

e sentimentos. Se você experimenta resistência interior, agarre-se suavemente, mas firmemente, na sua fé, que é a maneira como Deus cura as nossas feridas. Lembre-se de que Cristo nunca deixou passar um pedido de perdão...

---

*A vontade de Deus para o futuro não é a de reviver os pesares passados, mas um horizonte novo que se deriva das promessas de Deus, do amor; da graça e da mão de Deus que vem e m nossa ajuda... Lembremos sempre que somos algo mais que nossas feridas.*

*--William Meninger, OCSO*

---



Cristo Redentor – Rio de Janeiro – Brasil