

# Quatro Passos para o Perdão

Uma forma poderosa  
de liberdade, felicidade  
e sucesso

William Fergus Martin

# **Quatro Passos para o Perdão**

Uma forma poderosa de liberdade, felicidade e sucesso.

**William Fergus Martin**

Copyright © 2014 by William Fergus Martin

Todos os direitos reservados. Este livro ou qualquer parte dele, não poderá ser reproduzido ou utilizado sem autorização prévia por escrito da editora, exceto para o uso em breves citações em resenhas do livro.

Este livro é baseado no original "Forgiveness is Power", também de autoria de William Fergus Martin e publicado por Findhorn Press [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

Imagem da capa, copyright Copyright © 2014 Findhorn Press, uso por permissão

Para mais informações:

[Forgiveness-is-power.com](http://Forgiveness-is-power.com)

## **Sobre o Autor**

William Fergus Martin é um autor, palestrante e líder seminarista independente que ajuda as pessoas a se fortalecerem. Ele é Escocês e é casado com uma senhora Japonesa.

Ele já viajou extensivamente e sua escrita é influenciada pela apreciação dos desafios comuns que as pessoas enfrentam em todos os lugares do mundo.

William fica feliz em escrever artigos sob encomenda, dar palestras e realizar seminários, especialmente sobre o tema do Perdão. Ele adora usar sua experiência de escritor e de treinamentos, adquiridas na área de computação, para ajudar pessoas a aprenderem a perdoar. Contate-o através de sua editora: Findhorn Press, [findhornpress.com](http://findhornpress.com)

## **Outros trabalhos:**

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Elogios sobre o Forgiveness is Power

“William Martin criou um esclarecedor Guia do Usuário para o perdão. Exaustivamente pesquisado. Imensamente perspicaz. Muito prático. Eu sinceramente recomendo.”

Robert Holden, autor de Shift Happens! E Loveability

“Uma profunda mina de ouro, cheia de informações ricas e relevantes.”

William Bloom, Autor de The Endorphin Effect

“William Martin escreveu um poderoso livro-guia sobre como perdoar, não apenas nossos irmãos e irmãs, mas também a nós mesmos.

Jon Mundy, Ph.D. autor de Living A Course in Miracles.

## **Status da Tradução**

Desculpe, mas meu livro Forgiveness is Power ainda não está disponível em seu idioma. Por favor, visite meu site <http://forgiveness-is-power.com> para atualizações sobre quando ele poderá ficar disponível.

## **Por que Perdoar?**

### O Perdão liberta você

Você se beneficia imensamente, assim como quem está ao seu redor, quando escolhe perdoar. Quer você precise perdoar outros ou perdoar a você mesmo, ao fazê-lo você liberta-se do passado e permite-se realizar o seu verdadeiro potencial. O Perdão permite que você se liberte de crenças e atitudes limitadoras. Ele liberta sua energia mental e emocional para que assim, você possa aplicá-las para criar uma vida melhor.

O perdão ajuda você a alcançar seus objetivos, mesmo os mais práticos e imediatos: Talvez você queira um trabalho melhor para ganhar mais dinheiro, queira ter relacionamentos melhores ou viver em um lugar mais agradável. O perdão ajuda você a alcançar tudo isto. Se você não perdoou, uma parte de sua energia interna de vida fica presa ao ressentimento, raiva, dor ou a algum tipo de sofrimento. Essa energia de vida que está presa irá limitar você. É como tentar andar de bicicleta freando o tempo todo. Isso atrasa e frustra você, e faz com que seja difícil continuar a viver.

As escolhas que você faz e as coisas que você acredita serem possíveis, serão todas influenciadas pelos casos que você não perdoou. Assim que você aprende a perdoar, a energia que estava sendo usada para pensamentos e sentimentos infelizes, será liberada e poderá fluir para criar a vida que você deseja, ao invés de limitá-lo ou criar mais sofrimento.

Se você não quer aprender a perdoar para beneficiar a si próprio, então aprenda a perdoar para que você possa beneficiar os outros. Quando você aprende a perdoar, você beneficia todo mundo que está em contato com você. Seus pensamentos serão mais claros e mais positivos do que antes. Você terá muito mais a oferecer e facilmente desfrutará do ato de compartilhar o que você possui. Você se tornará, naturalmente e facilmente mais bondoso, mais generoso e mais carinhoso com os outros – sem precisar se esforçar para que isto aconteça. Você terá atitudes mais alegres e positivas com as pessoas que estão em sua vida e em troca elas irão responder mais positivamente para você.

É mais fácil estar por perto de uma pessoa que perdoa do que uma que não perdoa? Sim, com certeza é. É sempre muito mais fácil estar próximo de uma pessoa que perdoa do que uma que não perdoa. A qualidade da sua vida depende da qualidade de seus relacionamentos. Todos os aspectos em sua vida irão mudar para melhor, assim que você aprender a perdoar: seja na sua família, na sua vida profissional ou vida social. Aprender a perdoar irá melhorar todos seus relacionamentos porque sua atitude irá melhorar. Na medida em que seus relacionamentos melhoram, todos os aspectos de sua vida também irão melhorar.

Se você deseja passar para o próximo nível de sucesso e abundância financeira, o Perdão irá ajudá-lo a conquistar isto. Por exemplo, se você deseja mais dinheiro em sua vida, você precisa ter certeza que não tem magoas com pessoas que possuem mais dinheiro que você. As pessoas que tem mais dinheiro que você, são as que mais serão capazes de ajudá-lo a ter mais dinheiro também. Se, assim como certas pessoas fazem, você tiver ressentimentos de “pessoas com dinheiro”, então elas não serão capazes de ajudá-lo, porque você não estará aberto enquanto estiver magoado. Da mesma forma, se você tem uma atitude positiva com pessoas que tem mais dinheiro que você (sorrindo para elas ao invés de olhar com raiva), elas irão vê-lo como uma pessoa acessível e serão mais propensas a trabalhar ou a socializar com você.

Se você deseja um trabalho melhor e deseja ganhar mais dinheiro, então ter uma atitude positiva em seu trabalho, com seu chefe, com seus colegas e com seus clientes, ajudará imensamente. Pessoas que tem uma atitude positiva e prestativa se destacam em qualquer situação. Você nunca

poderá ter sucesso em uma organização para qual você não deseja sucesso, porque você não dará o seu melhor. Se você não der o seu melhor, fazendo o melhor que você pode em seu trabalho, então você não receberá o melhor que pode vir à você. O Perdão irá ajudar você a ter o tipo de atitude que fará com que você tenha sucesso em seu trabalho.

Aprender a perdoar também a si mesmo é de importância vital. Ferir-se, recusando-se a perdoar a si mesmo, irá machucar os outros também. Se você não perdoar a si mesmo, então você ira punir-se negando a si mesmo as coisas boas da vida. Quanto mais você negar a si mesmo, menos você terá a doar. Quanto menos você doar, menos você poderá beneficiar quem está a sua volta. Quando você para de limitar o que você recebe, você para de limitar o que pode doar. Todo mundo se beneficia quando você perdoa a si mesmo, pois assim você permitirá mais coisas boas em sua vida e possuirá muito mais para doar. Aprender a perdoar também a si mesmo é de importância vital. Ferir-se, recusando a perdoar a si mesmo, irá machucar os outros também. Se você não perdoar a si mesmo, então você ira punir-se negando a si mesmo as coisas boas da vida. Quanto mais você negar a si mesmo, menos você terá a doar. Quanto menos você doar, menos você poderá beneficiar quem está a sua volta. Quando você para de limitar o que você recebe, você para de limitar o que pode doar. Todo mundo se beneficia quando você perdoa a si mesmo, pois assim você permitirá mais coisas boas em sua vida e possuirá um monte a mais para doar.

Quando você perdoa, você se torna um melhor marido ou esposa, você se torna um melhor aluno ou professor, você se torna um melhor empregado ou empregador e você se torna um melhor pai ou filho. Quando você é capaz de perdoar, você se abre ao sucesso, seja o que ele significar para você. Conforme você aprende a perdoar, o que parecia impossível não apenas se torna possível, mas até mesmo mais fácil de alcançar.

Se você é uma pessoa religiosa ou espiritual, aprender maneiras práticas de perdoar melhorará e aprofundará sua experiência religiosa ou pratica espiritual. Isto livrará você da culpa de não ser tão “bom” quanto você acha que deveria ser, e ajudará você a se tornar a pessoa que você gostaria de ser. Praticar o perdão fortalece a bondade dentro de você e assim, você se torna mais ativo em sua vida. Você se sentirá menos inclinado a fazer coisas que você sabe que não deve, mas que não foi capaz de parar de fazer por conta própria. Você começará a fazer mais as coisas que você sabe que deve, mas que ainda não foi capaz de começar a fazer.

Aprender a perdoar só ajuda você; nunca fará com que você se machuque.

O perdão é imensamente prático e útil. Não existe nada de vago ou inviável nele. O perdão liberta você. À medida que você aprende a perdoar, muito problemas (possivelmente até problemas de saúde) irão desaparecer gradualmente. Será como se você pudesse ver sua vida de cima e enxergar o caminho mais fácil para chegar aonde deseja. A vida irá surgir diante de você. Novas oportunidades irão emergir do nada. Coincidências felizes irão ocorrer ao encontrar a pessoa certa no momento certo. Idéias ou respostas irão vir até você quando você precisar delas. Um comentário de algum amigo, o folhear de um livro ou revista, ou uma conversa que você escute sem querer, irá lhe dar o que você esta procurando. Por que isso acontece? É porque ao praticar o perdão você se torna mais aberto à bondade da vida, assim a bondade será mais capaz de encontrar o caminho até você.

Na medida em que você aprende a perdoar, habilidades que estavam adormecidas dentro de você irão emergir e você irá descobrir que você é muito mais forte e capaz do que você imaginava ser. Partes de você que não poderiam florescer no solo frígido da falta de perdão, irão começar a crescer. Você começará a livrar-se de apertos e dificuldades. Você encontrará um fluxo fácil e a vida será muito mais prazerosa e muito mais agradável. Se tudo isso parece exagero, então deixe estar, assim, por agora. Simplesmente pratique os Quatro Passos para o Perdão que você

encontrará nestas páginas e você será muito grato por ter o feito.

## **Quatro Passos para o Perdão**

### Uma poderosa maneira de mudar sua vida para melhor.

Os Quatro Passos para o Perdão fornecem a você uma maneira rápida e fácil de começar a perdoar. Ele poderá levá-lo a mudanças profundas e grandiosas em sua vida. Seu poder está em sua simplicidade, portanto, comece a utilizá-lo e você verá por si próprio.

Estes Quatro Passos podem ser usados para qualquer tipo de questão, grande ou pequena. Contudo, é melhor iniciar com assuntos relativamente pequenos até que você pegue a idéia. De fato, é melhor não tentar perdoar alguém que poderá potencialmente lhe causar feridas futuras até que você obtenha experiência e entendimento sobre todo o processo de perdão (veja Perdão Difícil e Reconciliação). Pense em uma questão pequena, que você deseja perdoar e tente fazer os passos abaixo.

### **Os Quatro Passos para o Perdão**

É melhor anotar os Quatro Passos até que você obtenha experiência.

Passo 1: Declare o nome da pessoa que você precisa perdoar e a razão.

Passo 2: Reconheça como você atualmente se sente em relação a situação. É melhor que sejam os sentimentos mais honestos, não as coisas educadas ou legais que você pensa que deveria sentir. Você precisa trabalhar com o que você realmente sente. Então, você expressa sua disposição de ao menos estar aberto à possibilidade de deixar esses sentimentos irem embora.

Passo 3: Declare os benefícios que você terá pelo perdão. Isto, sobretudo será o oposto do que você está sentindo atualmente. A tristeza se tornará felicidade, raiva se tornará paz, o peso se tornará uma sensação de leveza e assim por diante. Se você não tem certeza sobre os benefícios, basta escolher alguns bons sentimentos que você gostaria de ter a partir de agora (felicidade, mais vontade, mais confiança, etc). Ajudará se você puder imaginar o quão melhor você se sente quando você perdoar.

Passo 4: Comprometa-se a perdoar. Simplesmente, declare a si mesmo quem é que você deseja perdoar e então reconheça os benefícios que o perdão trará para você.

Geralmente, você terminará os Quatro Passos com algo parecido com isto:

#### Exemplo 1:

Imagine que seu amigo João começou a lhe evitar e você não sabe a razão.

1. Estou disposto a perdoar o João por ter me evitado.
2. Eu agora escolho libertar meus sentimentos de tristeza, raiva e medo. (Caso necessário, você pode optar por libertar mais emoções posteriormente).
3. Eu reconheço que perdoar João me beneficia e assim me sentirei mais feliz, saudável e em paz.
4. Eu me comprometo a perdoar o João e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.

#### Exemplo 2:

Neste exemplo, a namorada de alguém, Janete, terminou o relacionamento.

1. Eu quero perdoar Janete por ter me deixado.



2. Eu agora escolho libertar meus sentimentos de arrependimento, abandono e medo.
3. Eu reconheço que perdoar Janete me beneficia e assim me sentirei esclarecido, mais feliz e mais capaz de criar relacionamentos melhores no futuro.
4. Eu me comprometo a perdoar Janete e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.

### Exemplo 3:

Neste exemplo, alguém foi demitido de seu emprego.

1. Eu quero perdoar meu chefe por ter me demitido.
2. Eu agora escolho libertar meus sentimentos de raiva, tristeza, injustiça e desapontamento.
3. Eu reconheço que perdoar meu chefe me beneficia e assim me sentirei positivo, feliz e mais capaz de encontrar um emprego melhor no futuro.
4. Eu me comprometo a perdoar meu chefe e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.

Para guiá-lo através dos passos existe uma Ficha de Trabalho para os Quatro Passos Para o Perdão

## **Ficha de trabalho dos Quatro Passos para o Perdão**

Esta ficha pode ajudá-lo a encontrar seu caminho através dos quatro passos.

### **1. Quem e O que**

Pense a respeito da pessoa que você precisa perdoar e porque você deseja perdoá-la, então escreva os detalhes abaixo:

E quero perdoar \_\_\_\_\_ por \_\_\_\_\_.

Isto cria a frase sobre quem você precisa perdoar e a razão pela qual você precisa perdoar.

Exemplos:

E quero perdoar Tatiana por roubar meu namorado.

Eu quero perdoar João por me bater quando eu era pequeno.

Eu quero perdoar meu pai por não me dar amor suficiente.

### **2. Reconheça e Comece a Libertar os Possíveis Bloqueios**

Escreva uma frase a respeito de qualquer sentimento que possa estar no caminho de você perdoar esta situação, tais como raiva, dor, medo, inveja, desejo de vingança e assim por diante.

Eu agora escolho libertar meus sentimentos de \_\_\_\_\_

Exemplos:

Eu agora escolho libertar meus sentimentos de raiva e medo.

Eu agora escolho libertar meus sentimentos de ódio, amargura e ressentimento.

Eu agora escolho libertar meus sentimentos de tristeza, dor e angústia.

### **3. Benefícios**

Liste as razões pela qual você quer perdoar e então crie uma sentença com elas. Quais benefícios você receberá por perdoar? Como você se sentiria e como sua atitude iria melhorar? Como seu comportamento seria diferente? Isto ajuda a fortalecer seu desejo e motivação para perdoar.

Faça uma frase com a lista de benefícios que você irá obter do perdão. Faça isto completando a frase abaixo com a lista de sentimentos que você espera ter quando você perdoar.

Preferencialmente, declare sentimentos positivos em vez de negativos (“mais tranquilo” ao invés de “menos receoso”).

Eu reconheço que perdoar esta situação me beneficiará e assim me sentirei \_\_\_\_\_

Exemplos:

Eu reconheço que perdoar meu irmão me beneficia e assim me sentirei mais feliz, saudável e mais tranquilo.

Eu vejo que perdoar João me beneficia e assim me sentirei livre, amado capaz de seguir em frente com a vida.

### **4. Comprometimento**

Crie uma frase para afirmar e confirmar sua intenção de perdoar. Neste passo você deve declarar sua intenção de perdoar a pessoa e afirmar sua escolha em viver a vida com uma perspectiva mais sábia e grandiosa.

Eu me comprometo a perdoar \_\_\_\_\_ [pessoa] e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.

Exemplo:

Eu me comprometo a perdoar Janete e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.

## **Construindo sua Declaração de Perdão**

Agora você construiu sua Declaração de Perdão ao combinar as sentenças que você criou acima.

Exemplo 1:

Eu quero perdoar Janete

Eu agora escolho libertar meus sentimentos de amargura e ressentimento

Eu reconheço que perdoar esta situação me beneficiará e assim me sentirei mais feliz, saudável e tranqüilo.

Eu me comprometo a perdoar Janete e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.

Exemplo 2:

Eu quero perdoar meu pai por não me dar amor suficiente.

Eu agora escolho libertar meus sentimentos de raiva, decepção e ressentimento.

Eu reconheço que perdoar esta situação me beneficiará e assim me sentirei livre, amado e mais vivo.

Eu me comprometo a perdoar meu pai e aceito as formas pelas quais me permitirão ser mais feliz e mais amado em relação ao outros.

## **Pratique**

Escolha por quanto tempo você vai trabalhar com os Quatro Passos (7 dias, 21 dias, etc) e em quais horários do dia você vai usá-los. Faça isso pelo menos três vezes em cada sessão, escreva os passos se possível ou diga eles em voz alta ou em silêncio mentalmente em cada sessão.

Ao repetir os passos você perceberá que seus sentimentos vão mudar (ex: no Passo 2, a raiva mudará para frustração e assim por diante). Se isso acontecer, basta alterar o seu texto para algo que melhor reflita os sentimentos que você tem no momento. Você poderá perceber que depois de passar por todos os passos algumas vezes, seus sentimentos sobre o desejo de perdoar, serão muito mais fortes. Este é um bom sinal, especialmente se é porque você está começando a enxergar todos os benefícios que virão para você (e as pessoas próximas de você) conforme você aprender a perdoar.

Depois de um tempo você pode sentir que não é mais necessário fazer todos os quatro passos. Você poderá então, apenas usar a Declaração de Perdão do Passo Quatro, até você se sentir satisfeito.

Como parte de livrar-se de velhos sentimentos, você pode precisar fazer outros tipos de libertação emocional tais como, falar sobre as coisas com um amigo ou até mesmo ver um terapeuta. Ao fazer isto, você pode encontrar sentimentos inesperados e lembranças há muito tempo esquecidas poderão surgir. Basta deixá-los passar ou encontre apoio se necessário.

Se você acredita em um poder espiritual mais elevado, é natural que você queira que ele faça parte de seu processo de Perdão. Simplesmente adicione uma frase no final, como: "Peço a ajuda de Deus para perdoar e me tornar livre" ou "eu convido e aceito a graça de Deus para ajudar-me a

perdoar."

## ***Usando o Passo Um***

A chave para o primeiro passo é simplesmente reconhecer que pretende perdoar alguém e reconhecer o motivo de você querer perdoar. Isso ajuda você a sair de qualquer tipo de negação sobre o que aconteceu e ir para um estado de espírito de aceitação e a partir daí, começar a fazer algo a respeito.

É importante não tentar ser agradável ou educado nesta etapa. Você precisa aceitar seus sentimentos reais sobre o acontecimento, a fim de fazer mudanças reais. Se você se sentir como "alguém roubou minha namorada", então essa é a frase para usar - pelo menos no início. No entanto, evite interpretações excessivamente dramáticas sobre o evento, tal como "eles arruinaram minha vida para sempre".

Um pouco de drama é aceitável no início, porém tente ficar perto dos fatos, sem muito drama. Mais tarde, depois de passar pelos passos algumas vezes, você provavelmente vai descobrir que seus sentimentos vão mudar e as palavras que deseja usar vão mudar também. Esta é uma parte natural do processo.

Quando você quer perdoar alguém, você pode pensar que este alguém é quem deve pedir desculpas para você primeiro. Ou você pode sentir medo de perdoar alguém, pois você se preocupa que a pessoa possa lhe machucar de novo, caso você ainda tenha algo a resolver com ela. Se sim, então dê uma olhada em Perdão Difícil onde está incluído separadamente e distintamente um processo de reconciliação. Se você está disposto a proceder com a idéia do Perdão Difícil, então prossiga com o perdão usando os Quatro Passos durante este processo. Caso contrário, escolha uma questão mais fácil por agora.

Se desejar trabalhar em perdoar a si mesmo, por favor, consulte Como Perdoar a Si Mesmo.

## **Usando o Passo Dois**

O Passo Dois é sobre reconhecer as formas em que as dores, que você começou a sentir desde o acontecimento, aparecem em seus pensamentos, sentimentos e ações. Assim como no Passo Um, é muito importante escrever seus sentimentos reais, quanto mais você aceitar seus verdadeiros sentimentos, mais facilmente você terá uma verdadeira mudança.

Se você não tem certeza do que você sente, ajudará se você fizer uma estimativa aproximada e alterá-la conforme você vai trabalhando por algumas vezes através dos passos.

Você também pode incluir sensações físicas para descrever seu sentimento, tal como; "Eu libertarei esse sentimento espinhoso e de dormência fria". Isto é especialmente útil caso você não esteja ciente das emoções específicas em torno da questão, mas está ciente das sensações físicas. Basta você usar as sensações físicas no lugar das emoções. Posteriormente, se você tornar-se consciente das emoções, então você deve começar a incluí-las também.

Se os seus sentimentos são vagos, descreva-os da melhor maneira possível neste momento: "Eu liberto esse tipo de sentimento de desespero"; "Eu liberto esse tipo de sentimento obscuro, uma espécie de infelicidade fria e pegajosa". Mesmo sentimentos vagos podem levar a descobertas maravilhosas, por isso não deixe que a imprecisão dos seus sentimentos interrompa você, caso seja isto que você está sentindo atualmente sobre uma questão.

Se você se sente realmente preso nesta etapa, então apenas tente trabalhar em outra questão mais fácil por agora e volte a esta mais tarde. Caso contrário, você pode precisar de apoio de um amigo de confiança ou um conselheiro, para que possa trabalhar com a questão. Outra opção, se você ainda quiser ir em frente, mesmo que você se sinta preso, pule este passo, se concentre mais nos outros passos e veja se isso o ajuda a descobrir os seus sentimentos necessários.

## **Usando o Passo Três**

No Terceiro Passo você foca nos benefícios que você receberá ao se libertar de sentimentos infelizes relacionados ao acontecimento. Imagine como você vai se sentir e se comportar quando estiver livre destes velhos sentimentos dolorosos. Pense o quão melhor e mais claro você se sentirá e na diferença que isso fará em sua vida. Pense nas maneiras que você espalhará este sentimento bom para aqueles que o cercam.

Neste passo você talvez comece a perceber o quão benéfico é o Perdão, isso significa que você estará deixando a dor de lado e em seu lugar estará escolhendo atitudes e ações mais felizes. Se isso acontecer, você está realmente começando a entender porque perdoar é uma coisa maravilhosa de se fazer. Se esta percepção surgir em você, então é um sinal muito bom, pois vai ajudar a motivá-lo a perdoar.

Normalmente, os benefícios para perdoar são o oposto dos sentimentos dolorosos. É melhor expressar esses benefícios em suas formas positivas: "feliz" em vez de "não tão triste", "tranquilo" em vez de "sem raiva". Se você não tem certeza dos benefícios específicos que você receberá do perdão, você pode usar as coisas boas em geral que você gostaria de ter em sua vida no momento - mesmo que você não tem certeza de que elas sejam relevantes - tais como: "paz, felicidade, sucesso, ou abundância".

Se você usou sensações físicas para descrever o que você quer libertar, então você pode simplesmente usar o seu oposto físico para descrever os benefícios nesta etapa. As sensações de "frio e dormência" podem se tornar "calor e vitalidade", "apertado e sufocado" se torna "livre e leve", etc.

Os benefícios também podem incluir coisas que são muito práticas, declaradas da melhor forma que lhe agrada: "ser mais confiante", "conseguir um emprego melhor" ou "criar um novo relacionamento feliz". Quanto mais você gostar de obter um benefício, mais você irá se ajudar a motivar-se para perdoar.

## **Usando o Passo Quatro**

No Passo Quatro você formalmente e especificamente declara sua intenção de perdoar.

Você pode não ter certeza de que você realmente quer perdoar. Você pode até ter um monte de dúvidas, mas apenas experimente e veja o resultado. O perdão é uma dessas coisas onde até mesmo um pouco de vontade de experimentar, de estar aberto a explorar as possibilidades - mesmo que muito timidamente - pode trazer grandes resultados.

No início é melhor ser bastante genérico em relação aos efeitos do perdão: "e eu aceito a paz e a liberdade que o perdão traz" ou "eu aceito a cura e bem-estar que o perdão traz".

Mais tarde, você pode incluir alguns dos benefícios que você citou no Passo Três e também inclui-los no Passo Quatro. Por exemplo, digamos que você está perdando uma questão relacionada ao trabalho e que esclarecer esta questão ajudará você a conseguir um emprego melhor. Você pode usar frases como: "Eu aceito a paz que o perdão traz e os benefícios de uma relação de trabalho mais feliz e um emprego melhor" ou "Eu aceito os benefícios de ser mais feliz no meu trabalho atual e de ser capaz de encontrar até mesmo um emprego melhor."

No entanto, se este tipo de benefício parece muito materialista para você ou de alguma forma ofende seu senso de valor, então deixe fora os benefícios práticos.

Às vezes, pode ser útil levar um pouco mais de tempo em um determinado passo, especialmente se você sente uma sensação de liberdade ou vitalidade durante o tempo que você trabalha neste passo. Demorar no Passo Quatro e repeti-lo mais do que os outros, pode funcionar bem a qualquer momento.

Também funciona bem transformar o Passo Quatro em uma afirmação verbal, que você fala em voz alta ou em silêncio em sua mente por várias vezes. Imaginar como você pensará, sentirá e agirá depois de concluir este processo de perdão, torna isto ainda mais poderoso.

## **O Ciclone do Perdão**

Conforme você trabalha através dos quatro passos, você perceberá o sentimento se construindo. Ao voltar para o Passo Um, depois de fazer os outros passos, você provavelmente perceberá que o sentimento de "quero perdoar" será mais forte. No Passo Dois, estará mais claro para você o que sente atualmente ou, no Passo Três, você verá mais claramente os benefícios deste passo. Cada vez que você passar pelos quatro passos, será como construir um vórtice de perdão.

Você até pode pensar nisso como sendo um daqueles modernos aspiradores de pó que usa um ciclone para limpar os tapetes; neste caso, ao passar várias vezes através dos Quatro Passos Para o Perdão, você criará um ciclone para limpar os velhos padrões de dor e de infelicidade. Quanto mais vezes você seguir os passos, mais poderoso o efeito será.

Além disso, quando você já tiver usado os Quatro Passos por algumas vezes, o efeito será mais forte, mesmo se você estiver trabalhando em um tópico completamente novo. À medida que você experimenta os benefícios de perdoar uma coisa, você vai querer perdoar mais coisas. O seu nível de "querer perdoar" será mais forte, até mesmo para as coisas não relacionadas aos seus processos de perdão anteriores. Desta forma o Perdão se tornará mais fácil e natural para você.



## ***Culpa e vergonha***

A culpa nos faz sentir que fizemos algo ruim; a vergonha nos faz sentir que somos ruins.

De maneira que possamos nos perdoar, precisamos entender a diferença entre culpa e vergonha. Culpa e vergonha são muitas vezes mencionadas juntas, como se elas fossem a mesma coisa ou muito semelhantes. No entanto, elas são coisas realmente muito diferentes.

A culpa surge quando fazemos algo que vai contra o nosso senso de certo. A vergonha surge quando sentimos que há algo errado com a gente. A culpa é um sentimento sobre o que fazemos ou o que fizemos, a vergonha é um sentimento sobre quem somos. Quando nos sentimos culpados, pensamos: "Eu fiz algo ruim"; quando sentimos vergonha pensamos: "Eu sou ruim".

É importante entender essa diferença, pois para perdoar a nós mesmos completamente, precisamos aprender a lidar tanto com nosso senso de culpa como com nosso sentimento de vergonha. Alguns eventos podem desencadear em nós estes dois sentimentos, porém o que é preciso para resolver a culpa, é diferente do que é preciso para resolver a vergonha.

Livramos-nos da culpa, simplesmente deixando de lado o desejo de nos punir, deixando de lado a autocondenação e qualquer forma de querer prejudicar ou machucar a nós mesmos. Nós podemos ajudar a nós mesmos fazendo reparos no que fizemos, desculpando-se, usando os Quatro Passos Para o Perdão e assim por diante. Isso pode nos ajudar a curar um pouco da nossa vergonha, bem como a nossa culpa, mas resolver a vergonha muitas vezes requer a utilização de outra abordagem.

Para livrar-se da vergonha, precisamos nos reconciliar com nós mesmos (ver Reconciliação). A vergonha é curada através de um melhor relacionamento permanente com nós mesmos, particularmente com todas as nossas partes que julgamos serem fracas ou defeituosas de alguma forma. Precisamos criar um relacionamento feliz e saudável com nós mesmos para banir as formas de vergonha não saudáveis. Isto significa estar disposto a se tornar consciente e a libertar as "vozes" dentro de nós que nos denigrem ou nos colocam para baixo de alguma forma. Significa também, mudar a forma de como nos relacionamos com as pessoas que não nos fazem bem e estão ao nosso redor, e nos colocar, se possível, a uma boa distância delas. Isso significa gastar mais tempo com aqueles que nos querem bem e nos fazem bem. Significa aprender a parar de suspeitar das pessoas que realmente gostam de nós. Deixar de lado a vergonha, tem muito a ver com tornar-se um bom, amável e carinhoso amigo para nós mesmos.

Muitos de nós seguimos exemplos de um pai, professor ou parente, que era excessivamente crítico ou duro conosco em nossos anos de formação. Se assim for, temos a voz daquela crítica correndo em nossas cabeças. Ela poderia ser empurrada tão profundamente dentro de nós que não a notaríamos mais, porém os sentimentos e emoções que ela criou ainda continuarão a aparecer. Nós não precisamos lutar contra esta voz excessivamente crítica e que nos envergonha. Nós não precisamos nos esconder dela ou ser incomodado pelo o que ela diz. Nós não precisamos lhe dar poder reagindo a ela. Toda vez que o nosso crítico interior oferece-nos algo que não é útil ou construtivo, podemos apenas dizer a nós mesmos: "Este é apenas um pensamento, é tudo o que ele é". Com o tempo, se não reagirmos e acreditarmos no que ela diz, a voz ficará sem força.

Um sentimento de vergonha pode ser o que realmente nos leva a fazer coisas que mais tarde nos sentiremos mal a respeito. Um sentimento de vergonha pode alimentar vícios, maus hábitos, isolamento ou comportamento excessivamente agressivo. Uma sensação de vergonha, se deixada sem contestação, é autoperpetuação. Quando nos sentimos mal sobre nós mesmos, nos sentimos enfraquecidos e mais facilmente tentados a continuar a fazer coisas que nos manterão assim Por isso, um sentimento de vergonha pode alimentar culpa e mais vergonha.

Um sentimento de vergonha tende a fazer com que nós culpemos os outros com rapidez e não perdoemos seus erros. Por isso, um sentimento de vergonha consegue ser transmitido para outras pessoas à medida que cada pessoa envergonhada tenta desviar a vergonha de si mesmo fazendo com que outras pessoas se sintam envergonhadas. Quando o líder de um grupo de pessoas (uma família, uma organização, uma religião, ou qualquer outro) tem um forte sentimento de vergonha isso pode facilmente se espalhar para todas as pessoas desse grupo e criar uma atmosfera tóxica subjacente de culpa e condenação.

Não vamos permitir a nós mesmos sentirmos que temos o que não merecemos ter, não importando o quão ridículo ou injustificado seja o sentimento de desmerecimento. No entanto, desejos não realizados não vão embora. Eles só vão para o submundo e saem como vícios e compulsões. Nosso comportamento viciante e compulsivo nos faz sentir indignos. Este é o Círculo da Vergonha: sentimos uma compulsão de fazer algo que sentimos que não devemos fazer, sentimos vergonha de nós mesmos sobre isso, surgem tentativas compulsivas de esconder do nosso senso de vergonha (e as vozes críticas internas que nos condenam) algo que sentimos que não deveríamos fazer, e assim por diante.

## **Orgulho e Vergonha**

A culpa só é útil quando nos leva a mudar o nosso comportamento e fazer as pazes.

Sentimentos de vergonha não são apenas pessoais. Nós também podemos ter sentimentos de vergonha de nossa nação, de nossa família ou até mesmo por estar apenas perto a algum acontecimento.

Antes de olhar para a Vergonha Nacional, vamos primeiro olhar para o Orgulho Nacional. Eu nasci, e vivi em um país de grande beleza natural (Escócia). Um dia um visitante americano me disse: "Você vive em um país muito adorável. Ele é simplesmente lindo!" Eu senti um pouco de orgulho mexendo dentro de mim por alguns segundos, mas então eu pensei sobre isso. "Espera um pouco! Eu não tenho absolutamente nada a ver com a beleza deste país. Eu não criei as montanhas que ele estava admirando ou os rios e paisagens que ele tanto gostava. Eu acredito que eu nem mesmo conseguiria criar uma pequena colina, nem que eu me dedicasse toda a minha vida a ela. Enfim, não existe algo disponível como cursos de formação sobre como criar montanhas, vales e rios. Porque eu estou sentindo orgulho?"

Por outro lado, o meu sentimento de Vergonha Nacional pode ser acionado quando a nossa seleção de futebol não se dá bem na Copa do Mundo - o que, infelizmente, é o que acontece toda vez que participa. Depois de assistir a alguns jogos eu normalmente me sinto tão afetado por eles não jogarem bem que eu desisto.

Eu li em algum lugar que o Manchester United, clube de futebol Inglês extremamente bem sucedido, possui mais fãs em países fora do Reino Unido do que no próprio Reino Unido. Muitos desses "fãs" são pessoas que nunca estiveram no Reino Unido e provavelmente nunca irão para o Reino Unido. Eles não têm nenhuma conexão natural com o time de futebol do Manchester United. No entanto, eles comemoram quando o Manchester United vence e ficam infelizes quando perde.

Este é um exemplo leviano (a menos que você seja um fã sério de futebol), mas aponta para um problema muito mais profundo. Nosso orgulho e vergonha podem ser desencadeados por situações sobre as quais não temos nenhum controle. Ou podemos escolher deliberadamente coisas - que não temos de forma alguma qualquer ligação - para usar como uma fonte de orgulho. Está é a razão provável dessas pessoas de outros países escolheram sabiamente torcerem pelo time de futebol do Manchester United (que é um sucesso notável) ao invés de uma equipe escocesa de futebol (que não são tão notáveis pelo seu sucesso). Orgulho e vergonha podem ser peculiares e arbitrários, no entanto, são forças motoras fundamentais que moldam nosso comportamento de uma forma profunda e intensa. Elas moldam eventos a nível pessoal, bem como coletivamente por todas as nações que atuam no cenário mundial.

A culpa e a vergonha não são de modo algum algo sempre ruim. Quando elas trabalham em uma forma saudável, colocam limites razoáveis em nosso comportamento e nos ajudam a nos encaixar nas regras sociais de nosso tempo. A culpa é útil somente quando nos leva a fazer as pazes por alguma coisa ruim que fizemos e nos encoraja a mudar o nosso comportamento. A culpa não é útil se ela só nos amarra a auto-obsessão e autoculpa em longo prazo e que não resulta em nenhuma mudança positiva. A vergonha é útil apenas quando nos leva a questionar nossas atitudes e crenças e a nos faz procurar maneiras de nos tornarmos uma pessoa melhor, como por exemplo, através do desenvolvimento de qualidades pessoais que nos faltam. A vergonha poderá nos guiar a desenvolver maior sensibilidade para com os sentimentos dos outros, caso isto nos falte, ou fazer com que sejamos mais ousados para que possamos materializar nossas idéias.

É uma questão de aprender a gerenciar estes sentimentos básicos de culpa e de vergonha de maneira que seja construtiva. Não é uma questão de cegamente ceder a eles, os evitar (mantendo-

se ocupado) ou tentando lutar contra eles. Nós não queremos ficar vinculados a sentimentos do passado que não estão nos levando a atitudes construtivas ou ação útil. Podemos gerenciar a culpa e a vergonha, praticando perdoar a nós mesmos para que possamos moldar o modo como reagimos a esses sentimentos básicos em vez de apenas ficar à mercê deles.

## **Remorso**

### O melhor remorso é uma vida bem vivida.

Vai contra a bondade natural da vida se prender ao passado. A melhor maneira de reparar qualquer mal que fizemos é viver bem agora. Parafraseando um velho ditado sobre vingança, "O melhor remorso é uma vida bem vivida". Se existem maneiras de fazer as pazes por algo que fizemos, então, isso seria naturalmente parte de viver bem.

Um pedido de desculpas sincero, vindo do coração, muitas vezes pode fazer maravilhas e ajudar a reparar danos que fizemos. Todo mundo comete erros e todo mundo possui coisas que foram ditas ou feitas de que se arrepende. Pode precisar de muita coragem para enfrentar aqueles que nós machucamos, admitir que estávamos errados e confessar o quanto lamentamos. Também, isso pode nos ajudar a garantir que não cometeremos o mesmo erro novamente. O vínculo de empatia que formamos com a outra pessoa quando pedimos desculpas, torna menos provável que iremos machucá-la novamente.

Podemos expressar remorso fazendo uma reparação; corrigir coisas desagradáveis que falamos a respeito de alguém, falando bem deles a partir de agora, devolvendo o dinheiro roubado, comportando-se mais honestamente e abertamente com todos para equilibrar os danos que fizemos e assim por diante.

Se não podemos ressarcir a pessoa que prejudicamos, podemos procurar fazer algo para beneficiar alguém no grupo dela. Por exemplo, se machucamos alguém por causa de sua raça, podemos fazer as pazes, fazendo algo para ajudar outra pessoa daquela raça. Podemos fazer as pazes, fazendo uma doação anônima para uma instituição de caridade adequada. Com um pouco de pensamento e imaginação vamos encontrar uma maneira de fazer as pazes, mesmo se a pessoa que foi prejudicada não estiver disponível para fazer as pazes diretamente.

Se tivermos feito algo muito ruim, como deliberadamente matar ou gravemente ferir outra pessoa, é obviamente mais difícil de fazer as pazes. No entanto, ninguém pode ficar sem esperança. Perdão, juntamente com a paz e a cura que ele traz, é alcançável por todos. Em casos extremos, é melhor começar a fazer as pazes primeiro com os pequenos erros que cometemos, assim, vamos saber melhor o que fazer com os maiores.

Nunca decida que você precisa ser punido e, conseqüentemente, comece a se punir. Punir a si mesmo não ajuda aqueles que você prejudicou. Só acrescenta uma tolice em cima da outro. Você não pode corrigir um erro, punindo a si mesmo. Você só pode corrigir um erro, fazendo o bem. Também não se pode ajudar aos outros, prejudicando a si mesmo. Você só pode ajudar os outros, fazendo o bem para eles.

Viver bem não inclui deixar que outras pessoas usem os nossos erros contra nós, caso tenhamos feito tudo o que pode ser razoavelmente esperado na maneira de fazer as pazes. Se as pessoas continuam a culpar-nos além dos limites razoáveis, então, o problema é a respeito delas e não sobre nós. Eles estão atuando em seus próprios problemas e precisamos questionar seus motivos, mesmo que eles façam o papel de vítima. A Vítima Agressiva gosta de brincar com a culpa e a vergonha dos outros como uma tentativa de justificar seu próprio comportamento beligerante e como uma cortina de fumaça para esconder seus motivos duvidosos.

A culpa ou a vergonha podem ser usadas por outros para nos manipular ou controlar nosso comportamento. Tais manipulações geralmente vêm de pessoas que afirmam superioridade moral. No entanto, tais alegações são, na melhor das hipóteses, um meio doentio de influência. Líderes morais genuínos nos orientarão para que possamos tomar medidas positivas para compensar os

erros; e não usar tais erros como uma desculpa para impor a sua própria ordem.

Até mesmo as pessoas muito confiantes e competentes podem interiormente entrar em colapso ao enfrentar um Ataque de Vergonha. Ele pode vir de um membro da família "Lembro-me de você molhar a cama quando era uma criança" ou de uma companheira "Lembre de quando você esqueceu nosso aniversário!". Pode vir de um ataque contra as ações passadas do nosso país "Lembre do que seu povo fez na guerra!". A resposta a todos estes ataques é simplesmente uma atitude de "Eu abandonei isso, o que os outros fazem é da conta deles". Como uma forma de defesa adicional, sempre teremos o direito de duvidar da moralidade de qualquer posição que alguém esteja mantendo com tais táticas baixas.

Se reprendermos e condenarmos a nós mesmos por algo errado que fizemos ou que o nosso país tenha feito, de que isso adianta? Quem se beneficia com isso? Como o mundo se torna um lugar melhor por condenarmos a nós mesmos? Pode ser útil, como uma medida provisória, para pararmos de causar mais danos, mas além disto, não será útil. Reprendermos a nós mesmos por muito tempo não é nada mais do que o mesmo tipo de foco excessivamente egocêntrico que nos trouxe problemas no início. A maioria de nossos erros acontece por estarmos muito presos em nós mesmos e não ser suficientemente consciente das necessidades e desejos das outras pessoas. A autopunição é apenas mais do mesmo egocentrismo. É muito melhor usar o nosso tempo e energia em maneiras que irão ajudar e servir as necessidades dos outros, em vez de gastá-los inutilmente em alguma forma de autoaversão, autculpa ou auto-ofensa.

## **Deus vai me perdoar?**

Autoperdão é uma das coisas mais generosas que você pode fazer.

Se você é uma pessoa religiosa, você pode estar se perguntando onde entra Deus em tudo isso. Você pode estar pensando: "Deus é quem decide se me perdoa". A questão a considerar é, quem é que te condenou? Certamente foi você ou então, você não precisa se perdoar. Você precisa lidar com as maneiras que você se culpa e tirar as coisas a partir daí. Você realmente acha que é uma boa idéia decidir como Deus vai julgar suas ações e tentar antecipar isso, punindo-se com antecedência? Se sim, então considere se é sensato supor que você conhece a mente de Deus. É melhor aprender a perdoar, praticando em si mesmo ou em outros, para que você possa então ter uma idéia mais clara de como Deus provavelmente vê as coisas. Se você sentir a necessidade de rezar por perdão, então com certeza, o faça.

Era uma vez um homem que era criado de um grande Senhor de uma grande fazenda. Um dia ele estava ajudando a preparar uma festa para comemorar o retorno de seu Senhor de uma viagem distante. O criado estava com pressa, quando esbarrou em uma porta e deixou cair uma tigela delicada e muito valiosa que quebrou em vários pedaços no chão de pedra. O criado ficou tão horrorizado que fugiu e escondeu-se da irá de seu Senhor. Em seu desespero, ele pensou muito sobre o que fazer para amenizar o castigo que ele tinha certeza de que iria receber. Ele pensou que teria que ser algo que o fizesse sentir muita dor e então, ele decidiu cortar um de seus dedos. E assim o fez e os seus gritos de agonia atraíram outros criados que o encontraram, ataram a ferida e levaram-no para seu Senhor, que tinha acabado de voltar.

Quando o Senhor descobriu o que tinha acontecido, ele disse a este criado. "Criado tolo, você me deu três golpes quando apenas um foi por acaso. Você quebrou uma tigela muito valiosa é verdade, mas isso é o de menos. Você, então, tomou para si o direito de administrar a justiça, quando isto não foi lhe concedido. Então você decidiu ferir a si mesmo, e não pensou em como isso iria reduzir a sua capacidade de me servir. Estes dois últimos são, de longe, os maiores erros. Agora você terá que conviver sabendo que você se puniu muito mais gravemente do que eu teria feito e que, devido à sua ferida, você ficou incapacitado de me servir e, portanto, incapacitou sua habilidade de mudar de posição na vida".

Um homem que se afoga não pode salvar outro do afogamento. Qualquer pessoa que não tenha perdoado a si mesmo, terá apenas uma pequena idéia ou capacidade de perdoar outro alguém. Por isso que tantos acham o perdão difícil. Eles recusam-se a perdoar-se pois sentem que não merecem isso. Ao sentirem-se indignos, eles se tornam incapazes de também perdoar os outros, pois eles sentem que tem tão pouco que são incapazes de doar. O sentimento de ser indigno torna-os pessoas fáceis de ofender e assim, eles tendem a acumular um sentimento de injustiça ou ressentimento. O perdão é a maneira de sair disto.

O perdão tem um lindo preço. O preço de perdoar a si mesmo, é que será mais difícil para você parar de perdoar os outros. O preço de perdoar os outros, é que será mais difícil para você parar de perdoar a si mesmo. Perdoar é dar o presente que pensamos não sermos capazes de possuir, assim que o fazemos, temos este presente em abundância.

É fácil de ver que ser egoísta é pensar exageradamente em si mesmo. No entanto, não é tão fácil de ver que ser egoísta pode ser pensar singelamente em si mesmo. O ego adora separar-se por ser "especial", mesmo que isso signifique ser especialmente ruim. Não seja arrogante, você não é pior do que qualquer outra pessoa. Qualquer coisa que bloqueia a participação normal na vida, que impede você de viver a vida ao máximo por ser excessivamente autopreocupante e egocêntrica, é egoísmo. Focar em "meus erros", "minhas desculpas", "o que eu fiz de errado", é tão fora de

equilíbrio quanto estar absorvido pela presunção de auto-promoção ou auto-satisfação. Se você perceber vem fazendo isso, não há necessidade de ser duro consigo mesmo. A verdade nunca será uma vara para bater em sim mesmo.

O autoperdão não ajuda somente você. Contribui para amizades saudáveis, famílias saudáveis, ambientes de trabalho mais saudáveis, comunidades mais saudáveis, governos mais saudáveis e finalmente, para um mundo mais saudável. É um passo em direção a um mundo em que cada vez mais e mais pessoas fazem e falam as coisas certas e onde elas podem agir com um senso de bondade e certeza, em vez da manipulação e compulsividade que vem da culpa e vergonha não reconhecida.

O autoperdão permite que você coloque sua energia para fazer o bem; tanto para fazer as pazes com aqueles que você feriu, como para sua vida em geral. A energia que era usada para atacar a si mesmo pode então, ser usada numa ação construtiva e em vez de num comportamento autodestrutivo.

O autoperdão é uma das coisas mais generosas que você pode fazer. Ele liberta você de tendências egocêntricas e da auto-obsessão, e torna mais fácil de você ter um papel positivo em sua vida. O autoperdão ajuda a evitar que você seja o tipo de pessoa de peso emocional ou psicológico para aqueles que lhe cercam. Ele permite a você reconhecer e atender às suas necessidades de maneira saudável. Ele permite a você participar de relacionamentos em moldes que contribuam de forma positiva e construtiva para a vida dos outros. Ele ajuda você a obter o seu melhor, tanto para a sua vida social, como para sua vida profissional. O autoperdão permite a você ser alguém que sabe o que é bom e correto (talvez você tenha aprendido da maneira mais difícil o que não é bom e não é correto) e a ser alguém capaz de tomar partido na criação de algo bom e correto em sua vida e no mundo.



## **Como Perdoar a Si Mesmo**

Considere o bem que você pode fazer; ao invés do mal que você não pode desfazer.

A fim de perdoar a si mesmo, você poderá precisar pensar em uma forma adequada para fazer as pazes com a outra pessoa. Fazer as pazes pode ser uma coisa muito boa para se fazer, mas atente-se para a autopunição disfarçada de remorso. Fazer as pazes ou até mesmo pensar em fazer as pazes, normalmente lhe trará um sentimento de alívio. Se isso não acontecer, então pode ser que alguma forma de auto-ofensa ou autopunição disfarçada. Fazer as pazes poderá ser custoso para você, porém não deverá prejudicá-lo.

Se você não tem acesso à pessoa (ela está fora de sua vida por qualquer motivo), mas você quer fazer as pazes, então faça por meio de um representante e seja especialmente generoso ou útil a alguém da mesma raça, grupo ou tipo de pessoa - ou até mesmo alguém aleatório.

Você crê que Deus deve perdoo-lo antes que você possa perdoar a si mesmo? Se sim, pergunte-se como você sabe que isso ainda não aconteceu. Em seguida, tente e complete os Quatro Passos por algumas vezes e veja se você fica mais esclarecido. (Veja Deus Vai me Perdoar?)

Para perdoar a si mesmo, os Quatro Passos Para o Perdão serão basicamente os mesmos. No entanto, nós mudaremos o Terceiro Passo adicionando uma seção sobre como os outros vão se beneficiar pelo nosso autoperdão.

### **Passo 1: Eu quero me perdoar por:**

Escolha algo específico.

Exemplo: Eu quero perdoar a mim mesmo por fazer e dizer coisas ruins para o meu irmão.

### **Passo 2: Eu quero libertar os sentimentos de:**

Liste os sentimentos que você tem a respeito do acontecimento. Você precisa reconhecer esses sentimentos para libertá-los e então seguir em frente.

Exemplos: medo de ser punido, a auto-censura, auto-ódio, culpa, vergonha, etc

### **Passo 3A. Eu reconheço que perdoar esta situação vai me beneficiar como eu desejo:**

Listar os benefícios você terá quando for capaz de perdoar a si mesmo. Os benefícios podem incluir livrar-se dos sentimentos listados no passo 2 e sentir o oposto deles. Os benefícios também podem incluir a possibilidade de criar um melhor relacionamento, conseguir um emprego melhor, ter mais dinheiro, etc, dependendo o que for relevante para o que você estiver perdando.

Exemplos: se sentir mais feliz, ser livre, estar mais relaxado e assim por diante.

Como este é um processo de autoperdão, nós adicionará um passo extra, o Passo 3B, para as quatro etapas habituais. Neste passo vamos nos concentrar nas maneiras que outros irão se beneficiar quando você perdoar a si mesmo. Alguns benefícios podem ser algo que surge dos benefícios que você receberá ao perdoar a si mesmo, alguns podem ser benefícios que acontecerão com outras pessoas à medida que você se torna mais vivo e criativo.

### **Passo 3B. Eu reconheço que perdoar a mim mesmo por isto, irá beneficiar os outros, por que:**

Perdoar a si mesmo irá beneficiar outros à medida que você se torna um pai melhor, um amigo mais atencioso, um ouvinte melhor e uma pessoa mais tolerante e assim por diante. Você poderá

ser menos egocêntrico e mais interessado em outras pessoas. Você poderá se tornar menos carente e ter mais para doar. Escolha um exemplo de um benefício para os outros, que provavelmente irá importar de verdade para aquelas pessoas que o cercam.

Exemplos: Eu serei mais agradável para quem está ao meu redor (menos mal humorado, ácido e deprimido), vou me tornar mais amável e mais amoroso. Vou ter mais para oferecer.

**Passo 4. Eu me comprometo a perdoar a mim mesmo por \_\_\_\_\_ e aceito a paz e a liberdade que o perdão traz.**

Bem como, ou em vez de paz e liberdade, você pode listar benefícios específicos. Você também pode incluir benefícios que os outros vão receber das mudanças que acontecem dentro de você conforme você aprende a perdoar a si mesmo. Muitas vezes, os benefícios que você recebe diretamente beneficiam os outros também. Se você se tornar uma pessoa mais feliz, ou um funcionário melhor, muitas pessoas ao seu redor irão se beneficiar disso. Estar ciente dos benefícios que os outros terão, conforme fazemos os Passos do Perdão, poderá ajudar a tornar mais fácil perdoar a nós mesmos.

Exemplos:

1. Eu me comprometo a perdoar a mim mesmo por ficar com raiva de minha esposa/marido, de modo que estou livre para viver de acordo com todo o meu potencial e me tornar um parceiro mais amoroso.
2. Eu me comprometo a perdoar a mim mesmo por perder o meu emprego, para que assim eu possa seguir em frente e encontrar um trabalho ainda melhor, com salário melhor para beneficiar a mim e a minha família.

É melhor fazer os passos por escrito em primeiro lugar. Comece com pequenas coisas, embora você descubra que para o perdão não existem pequenas coisas. Mesmo perdoar a si mesmo em relação a uma pequena coisa insignificante que aconteceu há muito tempo, poderá causar grandes mudanças. Faça todos os passos pelo menos algumas vezes e você vai ver como a habilidade e a capacidade de perdoar surgirá dentro de você. Adicione coisas e mude as palavras que você usa (se você quiser), conforme você repete os passos. Leve o tempo necessário em cada passo que você sentir um movimento acontecendo dentro de você.

É claro que nada disso exclui fazer as pazes ou pedir desculpas quando for viável e ser útil; contanto que isso não cause aos outros envolvidos mais dor. Se você parar para pensar e sentir o que é certo, em breve você vai ter algumas idéias sobre o que fazer. Se não for possível fazer as pazes, então, viva a sua vida da melhor maneira possível. Considere o bem que você pode fazer; ao invés do mal que você não pode desfazer.

## **Perdão Falso**

O verdadeiro perdão dá uma sensação de liberdade e leveza.

Quando você tenta fomentar ou intimidar a si mesmo para perdoar cedo demais ou sem usar algum tipo de processo de perdão deliberado (como os Quatro Passos Para o Perdão), você vai em direção ao Falso Perdão. O Falso Perdão é onde alguma forma de reconciliação acontece, porém o verdadeiro trabalho de perdão não é feito. Nós nos reconectamos com a outra pessoa quando a perdoamos, porém neste caso, nós não a perdoamos de verdade.

O Perdão Falso acontece quando não aceitamos por completo quão dolorosa a experiência foi (evitando sentimentos dolorosos), apressando o processo de perdão ou até mesmo não tendo qualquer tipo de processo de perdão e supondo que podemos simplesmente decidir perdoar e depois fingir que nada de ruim aconteceu.

O Falso Perdão também tende a acontecer quando as pessoas ignoram seus verdadeiros sentimentos e decidem perdoar da maneira que entendem ser uma coisa "legal" a ser feita. Mesmo sabendo que a outra pessoa muito provavelmente fará a mesma coisa novamente, elas sentem que "devem" perdoar. Elas não estão realmente perdoando, estão apenas criando ressentimentos e muita ansiedade à espera da próxima vez que isso vai acontecer. Elas usam o "perdão" como desculpa para tolerar o mau comportamento, e assim nunca encontram a sensação de bem-estar que o verdadeiro perdão traz.

O verdadeiro perdão dá uma sensação de liberdade e leveza, onde podemos ver a nosso caminho de forma clara e podemos tomar decisões melhores para o nosso bem-estar. O falso perdão só nos mantém amarrados as mesmas situações com as mesmas pessoas. O Falso Perdão acontece quando falamos ou agimos sem acreditar que merecemos algo melhor ou que não criaremos algo melhor, então nos fixamos em coisas que não são boas para nós em longo prazo. O verdadeiro perdão muda a nossa perspectiva e nos liberta para que possamos criar uma vida mais feliz. O verdadeiro perdão nos conecta com nosso próprio valor e importância como pessoa. O Falso Perdão nos mantém desconectados do nosso sentimento de sermos valiosos.

Em uma situação de codependência, onde os padrões dos vícios de duas pessoas amarram-se entre si, há muito pouco perdão presente. Pode parecer uma parceira "perdoar" um ao outro regularmente, porém na verdade é um Perdão Falso, pois eles estão se reconciliando sem que ocorra qualquer tipo de perdão verdadeiro. Se o perdão verdadeiro estivesse ocorrendo, uma das pessoas se tornaria livre desta amarração. Então, essa pessoa iria negociar o tipo de relação que eles gostariam de ter e se isso não acontecesse, simplesmente, eles abençoariam um a outro e seguiriam em frente, à medida que fosse possível.

A maneira de evitar o Falso Perdão é garantir de que você se envolva em um processo de perdão que permita a você incluir os seus sentimentos mais profundos.

## **Reconciliação**

O perdão é incondicional, mas a reconciliação é, por vezes, condicional.

No livro Forgiveness is Power, o perdão é descrito como "Desistir do desejo de punir". Se você olhar atentamente para este texto, verá que ele não diz nada sobre reconciliação. Reconciliação tem a ver com o tipo de relacionamento que queremos com a pessoa que estamos trabalhando em perdoar. A reconciliação é um processo de re-estabelecer a nossa relação com alguém. A reconciliação é muitas vezes parte do perdão, mas nem sempre precisa ser. A reconciliação é realmente um processo separado e distinto.

Desempacotar a reconciliação do perdão pode realmente ajudar-nos a aprender a perdoar, pois isso traz clareza e conhecimento muito útil para o processo. Compreender a diferença entre reconciliação e perdão, e como eles se encaixam, é uma ótima maneira de identificar qualquer possível bloqueio que possa nos impedir de perdoar e permite que tudo aconteça de forma mais suave.

O perdão é incondicional e sempre possível; a reconciliação, às vezes, precisa ser condicionada e nem sempre é possível.

O perdão é incondicional, pois é sempre possível abrir mão de nosso desejo de punir alguém não importando se este alguém está vivo ou morto ou se ainda está em nossa vida ou muito longe dela. Deixar de lado o sentimento de querer punir alguém é uma decisão apenas nossa, e pode ser feito independente da outra pessoa.

Reconciliação, às vezes, precisa ser condicionada, pois poderemos estar trabalhando na tentativa de perdoar alguém que é persistentemente abusado, viciado, criminoso ou que nega completamente seu comportamento. É provável que colocaremos certas condições claras e específicas sobre o tipo de relação que queremos ter com tal pessoa (ver Perdão Difícil). Nós podemos perdoá-los mas ainda podemos criar limites claros em torno das formas que nos relacionamos com eles. Escolher perdoar alguém é uma escolha diferente e separada de se reconciliar com este alguém.

Além disso, a reconciliação nem sempre é possível. A pessoa pode estar morta há muito tempo, fora da nossa vida ou tão desesperadamente viciada que não podemos nos aproximar dela. Reconciliar-se com alguém, não depende somente de nós, depende muito do comportamento que outra pessoa tem agora.

Este entendimento de que você pode perdoar alguém e ainda assim, decidir não ter mais nada a ver com este alguém (cuidado com vingança oculta se você decidir isto), tornará realmente mais fácil o perdão. Nós, naturalmente, seríamos cautelosos em perdoar alguém que, quando está por perto, é um pesadelo para nós, caso suponhamos equivocadamente que perdoar significa voltar a ter um relacionamento com a pessoa. Perceber que podemos negociar uma reconciliação em termos aceitáveis para nós ou até mesmo decidir não fazer a reconciliação, irá nos libertar para perdoar tão abertamente quanto gostaríamos.

Para perdoar pessoas problemáticas em todos os sentidos, use os Quatro Passos Para o Perdão e, em algum momento, decida o que você deseja fazer a respeito da reconciliação. A decisão a respeito do que você quer fazer no caminho de uma reconciliação, também pode esperar até que você obtenha uma nova perspectiva. Isso acontecerá à medida que usar os Quatro Passos.

Você pode achar a idéia do Perdão Difícil uma maneira útil para pensar a respeito de como perdoar em situações desafiadoras.

## **Perdão Difícil**

Perdão Difícil significa estabelecer condições para qualquer relacionamento futuro.

O conceito de Perdão Difícil tornará mais fácil perdoar quando existem circunstâncias difíceis e desafiadoras. Com o Perdão Difícil nós perdoaremos (e faremos todo o trabalho de perdão usando Os Quatro Passos para o Perdão), porém nos daremos permissão de não precisar ter qualquer relação com a outra pessoa, a menos que certas condições sejam satisfeitas. Podemos decidir pela não reconciliação com ela, a menos que tenhamos evidências suficientes dela estar verdadeiramente arrependida ou disposta a mudar.

Você provavelmente já se deparou com a idéia de Amor Difícil. O Perdão Difícil é uma idéia semelhante. Como mencionado na página sobre Reconciliação, o perdão é algo incondicional, mas a reconciliação é, por vezes, condicional. O Perdão Difícil significa que iremos definir as condições para qualquer relacionamento futuro.

Com o Perdão Difícil qualquer reconciliação é condicional, pois depende parcialmente de como a outra pessoa está se comportando no momento. Isto é importante porque muitas vezes as pessoas confundem o perdão com a reconciliação e assumem que ambos sempre andam juntos. No entanto, eles realmente são duas coisas diferentes que só às vezes andam juntos. Com o Perdão Difícil, nós iremos perdoar incondicionalmente (ou seja, nós deixamos de lado o desejo de querer punir), porém colocaremos limites claros e específicos em torno do processo de reconciliação. Isso ajuda a minimizar as chances de que vamos simplesmente se machucar novamente (e novamente), da mesma forma pela mesma pessoa.

Decidir proteger a nós mesmos de qualquer dano é muito diferente de que decidir evitar alguma pessoa como forma de puni-la. Pode parecer a mesma coisa para a outra pessoa, mas é menos provável que seja, caso estivermos abertos sobre o que estamos fazendo e por quê. Com o Perdão Difícil podemos perdoar a pessoa e ainda assim evitá-la, a fim de nos proteger.

Há uma qualidade enobrecedora do perdão que eleva a nossa mente para um nível mais alto e nos permite caminhar livremente.

Como eu gosto de dizer no livro Forgiveness is Power: O perdão nos dá a liberdade para ficar e a liberdade para ir adiante.

Com o Perdão Difícil você pode optar por perdoar e:

- + Criar acordos claros sobre problemas específicos de modo que você fique disposto a ir em frente (para que você possa se sentir seguro e respeitado).
- + Especificar os tipos de comportamento que você não acha aceitável e que farão com que você termine ou interrompa o processo de reconciliação.
- + Limitar os tipos de contato que você terá com a outra pessoa, até que sejam satisfeitas determinadas condições.
- + Querer um acordo para fazer algo que aumente a compreensão mútua, assim como irem a um conselheiro juntos.

O núcleo Perdão Difícil é o respeito mútuo. O Perdão Difícil significa garantir que a outra pessoa saiba e respeite seus sentimentos e também, que você saiba e respeite como ela se sente. Se este tipo de respeito mútuo não está presente, e a outra pessoa não quer ajudar a estabelecê-lo, então não existe uma relação verdadeira e não há motivos verdadeiros para a reconciliação.

A reconciliação não é apenas uma decisão, é um processo. Como parte do Perdão Difícil, nós podemos querer ter certeza de que os outros realmente entendam como nos sentimos a respeito do que eles fizeram. No entanto, o Perdão Difícil não significa colocar a culpa em outra pessoa por

todas as nossas infelicidades. Há uma grande diferença entre dizer "é assim que eu me sinto...e tudo isso é sua culpa" e simplesmente dizer "é assim que eu me sinto...". A primeira frase está carregada de culpa e julgamento. A segunda frase é mais uma expressão de respeito mútuo de sentimentos honestos.

Também podem apenas decidir que a reconciliação não será possível. Se alguém não tem a intenção de mudar, podemos ter certeza de que não irá mudar! A mudança requer esforço e não acontece sem compromisso. Não importa o quanto desejamos que as pessoas mudem, sem um compromisso com a mudança, elas não irão mudar.

O respeito mútuo compreende você mostrar respeito por si mesmo, assim como você mostrar respeito à outra pessoa. Para respeitar a si mesmo é preciso ser honesto com você mesmo sobre o que você realmente sente. Você nunca esconderá de si mesmo como você realmente sente, porque caso isso se torne um hábito, pode muito facilmente conduzir ao Falso Perdão.

Se você não está pronto para perdoar alguém, ou não está pronto para se reconciliar com alguém, então você precisa perdoar a si mesmo e aceitar que é assim como você se sente no momento. Desta forma, você pode pelo menos reconciliar-se com você mesmo. Você poderá precisar de tempo para se recuperar, renovar-se e para restaurar a sua fé na vida e em outros seres humanos, antes que você esteja pronto para perdoar algumas das questões mais importantes em sua vida. Dê a você mesmo o tempo que precisar. Uma vez que você possuir mais prática tanto com o perdão, quanto com a reconciliação, você se tornará mais capaz de perdoar, e até mesmo reconciliar, as questões mais desafiadoras.

## ***Próximos Passos***

Para se tornar um professor do Perdão, basta.

Se você quiser explorar profundamente este assunto, por favor, debata o Perdão com os outros, seja pessoalmente ou on-line através das redes sociais. Você vai descobrir que ele é um excelente tópico para se conversar, na qual ajuda intensamente e enriquece suas conexões.

Apenas por mencionar para as pessoas que você está lendo um livro sobre Perdão, poderá desencadear uma conversa maravilhosa. Talvez alguém irá falar sobre algo que gostaria de perdoar, mas não sabe como. Basta ensinar a este alguém os Quatro Passos Para o Perdão! Ao explicar estes quatro simples passos simples para alguém, você pode mudar completamente a vida dela.

Todo mundo que está aprendendo a perdoar é também um professor do Perdão. Quanto mais você ensinar o Perdão, mais você conseguirá perdoar; e quanto mais você praticar o perdão, mais você vai ensiná-lo. Você pode tornar isso sua tarefa (sua tarefa secreta, se você preferir): informar pessoas a respeito do Perdão, ou até mesmo se tornar um professor do Perdão.

A única coisa que você precisa fazer para se tornar um professor de Perdão é decidir que é isto que você quer fazer. Você não precisa ser um "expert", obter um certificado ou qualquer coisa assim. Somos todos professores do Perdão, ou o seu oposto, pois todos nós ensinamos uns aos outros por exemplo. É apenas uma questão de tornar-se consciente disto e deliberadamente decidir ensinar o Perdão em vez de ensinar a ausência dele. Você só precisa começar a fazer e você ficará cada vez melhor nisso com o passar do tempo.

Você é muito bem-vindo a citar este livro e usá-lo como material didático. Mas, por favor, envie-me um email solicitando permissão caso você deseje copiar mais de 10% deste livro. Todos nós gostaríamos de fazer do mundo um lugar um pouco melhor do que existe. Qual maneira melhor de fazer isso do que espalhando a palavra sobre o Perdão?

Você talvez esteja interessado em meu outro livro *Forgiveness is Power*, publicado pela Findhorn Press, e disponível em muitas livrarias. Ele está disponível em diferentes idiomas, portanto por favor, visite o meu site e clique na bandeira de seu país ou idioma, para maiores informações: [forgiveness-is-power.com](http://forgiveness-is-power.com)