

**BÜZZ**

© 2019 Buzz Editora

Publisher ANDERSON CAVALCANTE

Editora SIMONE PAULINO

Editora assistente LUISA TIEPPO

Projeto gráfico ESTÚDIO GRIFO

Assistentes de design NATHALIA NAVARRO, FELIPE REGIS

Preparação ANTONIO CASTRO

Revisão MARINA MUNHOZ

---

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
de acordo com o ISBD

---

M3571

Marques, José Roberto

*O livro do perdão* / José Roberto Marques

São Paulo: Buzz, 2019

192 pp.

ISBN 978-65-80435-22-7

1. Autoajuda 2. Perdão I. Título

CDD-158.1

2019-1760

CDU-159.947

---

Elaborado por Vagner Rodolfo da Silva CRB 8/9410

Índices para catálogo sistemático:

1. Autoajuda 158.1

2. Autoajuda 159.947

Todos os direitos reservados à:

Buzz Editora Ltda.

Av. Paulista, 726 – mezanino

cep: 01310-100 São Paulo, SP

[55 II] 4171 2317

[55 II] 4171 2318

contato@buzzeditora.com.br

www.buzzeditora.com.br



José Roberto Marques

*O livro  
do perdão*

Aprenda a construir  
uma vida sem culpas



*Ser livre é saber que o sofrimento é uma escolha,  
e você pode escolher não sofrer.  
Perdoar-se pode ser o caminho.*

## APRESENTAÇÃO, 9

*Um livro para você ser livre*



### *Capítulo 1*

Conhece-te a ti mesmo, 17

### *Capítulo 2*

O desenvolvimento dos sentimentos, 37

### *Capítulo 3*

A resistência a perdoar, 51

### *Capítulo 4*

Os dez passos no caminho  
rumo ao perdão, 65

### *Capítulo 5*

Satélite do perdão, 79

### *Capítulo 6*

As três dimensões do perdão, 91

*Capítulo 7*

O perdão e a neurociência, 105

*Capítulo 8*

O poder do perdão, 115

*Capítulo 9*

Perdão e gratidão, 129

*Capítulo 10*

O perdão como libertação, 143

*Capítulo 11*

A roda do perdão, 155

*Capítulo 12*

Os sentimentos que resultam do perdão, 169

*Capítulo 13*

Diário do perdão e da libertação, 181



**MENSAGEM FINAL, 189**





---

## APRESENTAÇÃO

*Um livro para você ser livre*

Depois de tantos anos de formações, estudos e treinamentos, há algumas teorias clássicas pelas quais sou reconhecido. De pronto, consigo identificar pelo menos quatro ou cinco teorias e ferramentas que com certeza fazem as pessoas se lembrarem rapidamente de mim. Uma delas – talvez a mais facilmente reconhecível – é a dualidade humana, luz e sombra, da qual falo sempre.

Não importa o assunto: sempre acho relevante lembrar as pessoas que somos luz e sombra, que temos em nós a dualidade. E por que continuo insistindo nisso? Porque vejo a dificuldade que as pessoas têm de se aceitar e de compreender a própria sombra. A dificuldade de aceitar e se conectar com o seu lado obscuro, com suas trevas, com seus erros. Nós erramos. Erramos muito e várias vezes por dia. Uns erros são menos prejudiciais, coisas simples. Outros são mais graves e acabam prejudicando a nós mesmos e aos outros. Em nós gera a autoacusação, nos outros gera a culpa. Muitas pessoas também erram conosco e causam em nós sofrimento e frustração

O erro, portanto, não é uma escolha. Erramos até quando fazemos algo com muito amor e dedicação. Isso porque o erro é uma condição humana: ser humano significa errar. Significa estar sujeito ao erro e, sobretudo, aos seus efeitos. Mas, se não temos opção senão errar, o que nos cabe?

É para responder a essa questão que resolvi escrever sobre uma visão nova de algo extraordinário: o perdão.

Voltando à questão, o que nos cabe, frente ao erro, é a escolha de dois estados internos que comandam nossa vida. Só há duas possibilidades para nossa vida interior, para nossa mente e alma: ou estamos em Estado de Sofrimento, ou estamos em Estado de Não Sofrimento, ou Estado de Graça.

O Estado de Sofrimento é quando inconscientemente decidimos nos conectar com nossas energias mais negativas, pessimistas, fatos e memórias ruins, fracassos, rejeição, o Eu e o ego. É o estado da separação e do individualismo, um estado narcísico em que vemos nossa vida como algo terrível e fechamos os olhos para tudo e todos à nossa volta, pois só conseguimos enxergar como somos terrivelmente sem sorte.

O Estado de Sofrimento não é um acontecimento ao acaso, mas sim uma escolha mental, inconsciente, que vamos alimentando ao longo da vida. Já no Estado de Graça, há a escolha inconsciente de nos conectarmos com energias de positividade, uma mente de unidade, de fraternidade, que nos conecta com o outro em essência, exercitamos nossa empatia e escolhemos enxergar o nosso potencial e nosso poder interior.

Nesse estado aprendemos com o sofrimento e as perdas, e levamos esses aprendizados adiante. É um estado de florescimento que nos leva a evoluir cotidianamente. O Estado de Graça também é uma escolha inconsciente, mas pode se tornar consciente, uma prática, um hábito. É possível, mesmo que tenhamos escolhido viver os últimos anos em Estado de Sofrimento, passarmos a viver em Estado de Graça e de florescimento interior.

**No Estado de Sofrimento,  
escolhemos:**

Energia e memórias de  
sofrimento  
Narcisismo  
Foco no problema  
Maximização do problema  
Potencialização das perdas  
Perseguição  
Baixa autoestima  
Estagnação

**No Estado de Graça,  
escolhemos:**

Energia e memórias de  
superação  
Empatia  
Foco nas soluções  
Estima por nós mesmos  
Agir para mudar  
Resiliência  
Olhar para nossa luz  
Ressignificação

O Estado de Sofrimento exige de nós um processo de libertação, e não estou falando de misticismo ou de rituais religiosos. Estou afirmando que, se não nos libertamos dos efeitos do Estado de Sofrimento, não evoluímos, não construímos nada neste mundo nem alcançamos os estados de felicidade.

A felicidade e a evolução exigem que nos libertemos do Estado de Sofrimento. E como fazer isso?

Por meio do perdão.

O perdão é o que garante a nossa passagem de um estado a outro. O perdão é o passaporte para o Estado de Graça. E o perdão é, sobretudo, uma decisão interna de se desconectar do Estado de Sofrimento. É a libertação e o caminho da felicidade.

Tudo que está relacionado ao Estado de Sofrimento pode ser rompido com o perdão. Quando nos encontramos em Estado de Sofrimento, dizemos para nós mesmos que não

somos bons o suficiente. Que não somos capazes nem dignos. Somos nossos julgadores e nossos próprios juízes.

No Estado de Sofrimento deixamos de lado tudo que fizemos de maravilhoso e decidimos olhar apenas para o que fizemos de errado, a nós e aos outros.

Para isso, a única solução é o autoperdão. Sem se perdoar, você jamais se libertará da culpa e do remorso. No Estado de Sofrimento acreditamos que fomos humilhados demais, fomos machucados demais, fomos ignorados demais, e que todas as pessoas que de alguma forma nos prejudicaram merecem sofrer tanto quanto ou mais que nós.

Desejamos com toda a força que o mal que recebemos volte em dobro. Esquecemos a piedade e a empatia, porque achamos que nossa dor é sempre maior e merece ser compartilhada, devolvida. Não há espaço para a reconciliação. No Estado de Sofrimento nos afastamos das pessoas, rompemos laços por coisas tão pequenas que, aos olhos dos outros, chega a ser incompreensível.

Julgamos que qualquer ato de reaproximação de quem nos fez mal pode ser tomado como fraqueza e desejamos ser mais fortes que quem nos magoou. Sem liberar o perdão, sincero e fraterno, a quem nos fez mal, estaremos sempre reféns da raiva e da solidão. No Estado de Sofrimento também relutamos em pedir perdão. Nós nos achamos tão superiores, que imaginamos que todos devem recorrer a nós e que, mesmo quando estamos errados, merecemos ser procurados em todos os casos. “Eu não vou procurar o fulano”, dizemos do alto de nosso orgulho. Preferimos enxergar e julgar os erros alheios.

As palavras parecem ser muito dolorosas. Dizer “perdão” ou pelo menos “me desculpe” parece causar mais sofrimento que a própria situação. Então, fazemos de conta que não fizemos nada e esperamos que as coisas se resolvam sozinhas. De repente elas parecem ter voltado ao normal, mas na verdade a mágoa continua por lá.

E o que representa o perdão frente a tudo isso? Ele representa a nossa LI-BER-TA-ÇÃO. Este livro é sobre liberdade. Eu quero que você SEJA LIVRE. Livre de todo sofrimento causado pelo orgulho que te faz incapaz de reconhecer os próprios erros. LIVRE de todo rancor e mágoa dos perdões não concedidos ou mal resolvidos. LIVRE de todo autojulgamento e culpa que te impedem de se perdoar e aceitar que você também tem o direito de errar. Quero ajudar você a ser livre. Quero ajudar você a construir uma nova forma de se relacionar consigo mesmo e com os outros frente aos erros inevitáveis. Você está convidado a vir comigo nessa jornada em busca do perdão, da liberdade e da felicidade.



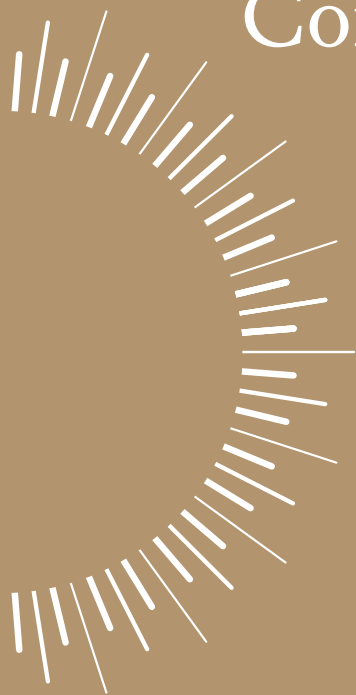






## Capítulo I

# Conhece-te a ti mesmo



*Eu costumo dizer sempre que mais doloroso do que conhecer seu lado sombra é justamente não o conhecer. Não saber qual caminho seguir, quais coisas fazem você infeliz, não conhecer seus medos e inseguranças, tudo isso pode fazer com que você “adoeça”. E é nosso dever nos protegermos e cuidar bem de nós mesmos e da nossa saúde. Quanto mais nos conhecemos, mais nos curamos e nos potencializamos.*



the 1990s, the number of people in the UK who are aged 65 and over has increased from 10.5 million to 13.5 million, and the number of people aged 75 and over has increased from 4.5 million to 6.5 million (Office for National Statistics 2000).

There is a growing awareness of the need to address the needs of older people, and the need to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The Department of Health (2000) has published a strategy for older people, which sets out the government's commitment to improve the health and well-being of older people, and to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people.

The strategy for older people is based on three main principles: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities. The strategy sets out a range of measures to be taken to achieve these aims, including: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities.

The strategy for older people is a key document in the development of health care for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and well-being of older people, and to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The strategy sets out a range of measures to be taken to achieve these aims, including: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities.

The strategy for older people is a key document in the development of health care for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and well-being of older people, and to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The strategy sets out a range of measures to be taken to achieve these aims, including: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities.

The strategy for older people is a key document in the development of health care for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and well-being of older people, and to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The strategy sets out a range of measures to be taken to achieve these aims, including: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities.

The strategy for older people is a key document in the development of health care for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and well-being of older people, and to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The strategy sets out a range of measures to be taken to achieve these aims, including: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities.

The strategy for older people is a key document in the development of health care for older people. It sets out the government's commitment to improve the health and well-being of older people, and to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people. The strategy sets out a range of measures to be taken to achieve these aims, including: (1) to improve the health and well-being of older people; (2) to ensure that the health care system is able to meet the needs of older people; and (3) to ensure that older people are able to live independently and actively in their communities.

## O CAMINHO DO PERDÃO

Imagine se você fosse acusado injustamente de algo, preso, torturado, carregado à força a algum lugar e apedrejado até sangrar. Se fosse crucificado com estacas nos pés e nas mãos e uma coroa de espinhos na cabeça, teria a capacidade de pedir que seus acusadores e torturadores fossem perdoados?

Jesus foi um homem que viveu há dois mil anos. Talvez ele seja a expressão máxima do amor. E o que fazia dele um homem grandioso e de intensa luz é que, além de tudo que nos deixou como ensinamento, tinha a capacidade de perdoar em qualquer circunstância, e o fez, quando disse: “Pai, perdoa-lhes. Eles não sabem o que fazem”.

Você pode estar dizendo: “Mas Jesus era Jesus, né?”

Pois bem. E você? Até que ponto é capaz de perdoar alguém? Até que ponto é capaz de perdoar a si mesmo?

Em algum momento da sua vida pensou em perdoar alguém por ter feito algo que consideramos imperdoável? E existe de fato algo imperdoável?

Meu convite é que a partir de agora possamos refletir sobre o perdão. Perdão é um processo mental e espiritual. Você acaba com aquele nó dentro do seu coração. Você dissolve a raiva. Você decide se libertar de uma coisa que te prende mais que uma corrente de ferro. Você fica livre.

E essa decisão é só sua. Essa decisão transforma a noite em dia. Livra sua mente de tudo que te afasta da luz. Mas só encontra a luz dentro de si mesmo quem entende como funcionam os sentimentos ali dentro.

O ser humano é capaz de desenvolver vacinas e a cura para diversas doenças, construiu maravilhas para o mundo, ultrapassou barreiras do próprio planeta, do Sistema Solar, das galáxias. Mas ele não olha para dentro de si mesmo.

A pergunta é: você conhece esse universo que você é?

## AUTOCONHECIMENTO

“Conhece-te a ti mesmo.”

Você já deve ter ouvido essa frase. Ela está lá, nos livros, filmes, redes sociais. Mas nasceu há dois mil anos e até hoje se mantém poderosa. Em suas conversas, Sócrates dizia que só poderia desvendar algo se antes conhecesse a si mesmo.

A frase remonta à Grécia antiga, há mais de dois mil anos, e até hoje se mantém uma poderosa reflexão. Essa sentença advém de uma suposta inscrição que existia no templo de Delfos: “*gnothi seauton*”. E foi explorada por Platão em alguns de seus diálogos, por meio de Sócrates. Em um diálogo presente no livro *Fedro*, ao ser indagado sobre a veracidade ou não de um mito, Sócrates responde que não pode investigar sobre aquilo que lhe é alheio sem antes conhecer a si mesmo.

O filósofo nos mostra, assim, que o autoconhecimento é sua principal investigação e é um exercício necessário para todos nós.

Aliás, quem duvida que autoconhecimento é necessário?

Quem conhece os próprios anseios, desejos, expectativas e sentimentos sabe do que tem medo e descobre que também tem muitos sentimentos que parecem negativos. Mas não recua.

Sabe aquela sensação de ver a si mesmo do avesso e perceber que aquilo faz parte de você? Pois é isso que o autoconhecimento faz. Quando você se conhece, começa a aceitar o que é de verdade e consegue dominar suas ações.

E a se perdoar.

Só que enxergar a si mesmo de forma integral não é uma tarefa fácil. E não existe fórmula mágica que faça surgir isso de uma hora para outra.

Mudamos o tempo todo e está tudo em movimento. E quem mergulha em si mesmo deve estar preparado para encontrar sua própria luz e sua sombra.

E é difícil encarar a própria sombra. Só que costumo dizer que mais doloroso do que conhecer seu lado sombra é justamente não conhecê-lo. Quanto mais nos conhecemos, mais nos curamos e mais nos potencializamos.

Já pensou não saber qual caminho seguir, não entender quais coisas fazem você infeliz, não conhecer seus medos e inseguranças?

Já vi uma porção de gente adoecendo por causa disso. E quando nos conhecemos, nos curamos. E curados, ficamos potentes. Potentes e seguros.

Aprendemos a ser mais resilientes, mais resistentes e mais flexíveis. Isso porque, quando conhecemos nossas limitações, atuamos ativamente para superá-las. Podemos encará-las como desafios.

A pergunta que te faço agora é: o que move suas ações do dia a dia? O que está por trás de seus comportamentos, sensações e emoções? Você se responsabiliza por suas atitudes, tanto as boas quanto as ruins?

Quando estamos conscientes de nossos hábitos, não perdemos mais tempo culpando o mundo por tudo o que acontece em nossas vidas. Nossas crenças mudam. E se você não está familiarizado com o termo “crenças”, aí vai um pouquinho do que quero dizer com isso.

## Crenças

Sabe aquela criança que a mãe sempre dizia que era incapaz de tudo? Pois bem. Essa criança cresce acreditando naquilo. Ela pode ser desmotivada pela mãe a vida toda e, quando chega na idade adulta, acredita tanto naquilo que não é capaz de realizar nada.

Essas crenças ficam ali, instaladas no inconsciente. E empacam as pessoas. Até que elas desistem por acreditar que não são capazes de nada.

Já uma criança que ouve a mãe incentivá-la o tempo todo e acredita em si mesma desde cedo acaba se tornando mais confiante. Ou seja: as chances de essa criança conseguir o que se propõe a fazer são muito maiores do que a criança que foi massacrada durante toda a infância.

A parte boa é que somos capazes de moldar nossas crenças para obtermos os melhores resultados.

Dei dois exemplos antagônicos para que você perceba que crenças estão instaladas em nós desde que nascemos, porque cada um nasce numa sociedade, num país, dentro de um contexto familiar, e desde o nosso nascimento, já se inicia um condicionamento social para vivermos de determinado modo, de acordo com as possibilidades e as crenças que nossos progenitores (ou cuidadores) nos oferecem. É por isso que herdamos tantas crenças.

Você tem o seu jeito de pensar, de agir, teme algumas coisas mais do que outras, tem expectativas, é influenciado por amigos e hoje, com as redes sociais, é influenciado por pessoas que nem conhece.

Mas as crenças têm um poder muito grande sobre nós. E às vezes nem imaginamos isso.

Você sabia que a sua saúde é influenciada pelas suas crenças? Que a sua vida é influenciada por elas? Que muita gente não se adapta a determinados contextos por conta das crenças?

Logo, conhecer a si mesmo é necessário. Por isso aquela frase se torna tão cheia de significados e sobrevive ao longo do tempo. Conhecer a si mesmo é a chave para muitas das coisas que falaremos neste livro.



## AS CINCO FONTES DE AUTOCONHECIMENTO

Já que estamos falando tanto de autoconhecimento, vou trazer para você as cinco fontes de autoconhecimento propostas pelo psicólogo social Jonathon D. Brown, ph.D. da Universidade de Washington.

Estas são as cinco fontes de autoconhecimento. Por meio delas, podemos aprender caminhos para conhecer a nós mesmos.

Dessa forma, podemos:

1. consultar o mundo físico, concreto;
2. comparar-nos com outros – comparação social;
3. incorporar as opiniões dos outros – avaliação refletida;
4. olhar para dentro de nós mesmos – introspecção;
5. examinar nossos próprios comportamentos e o contexto em que acontecem – percepção própria e de suas atribuições.