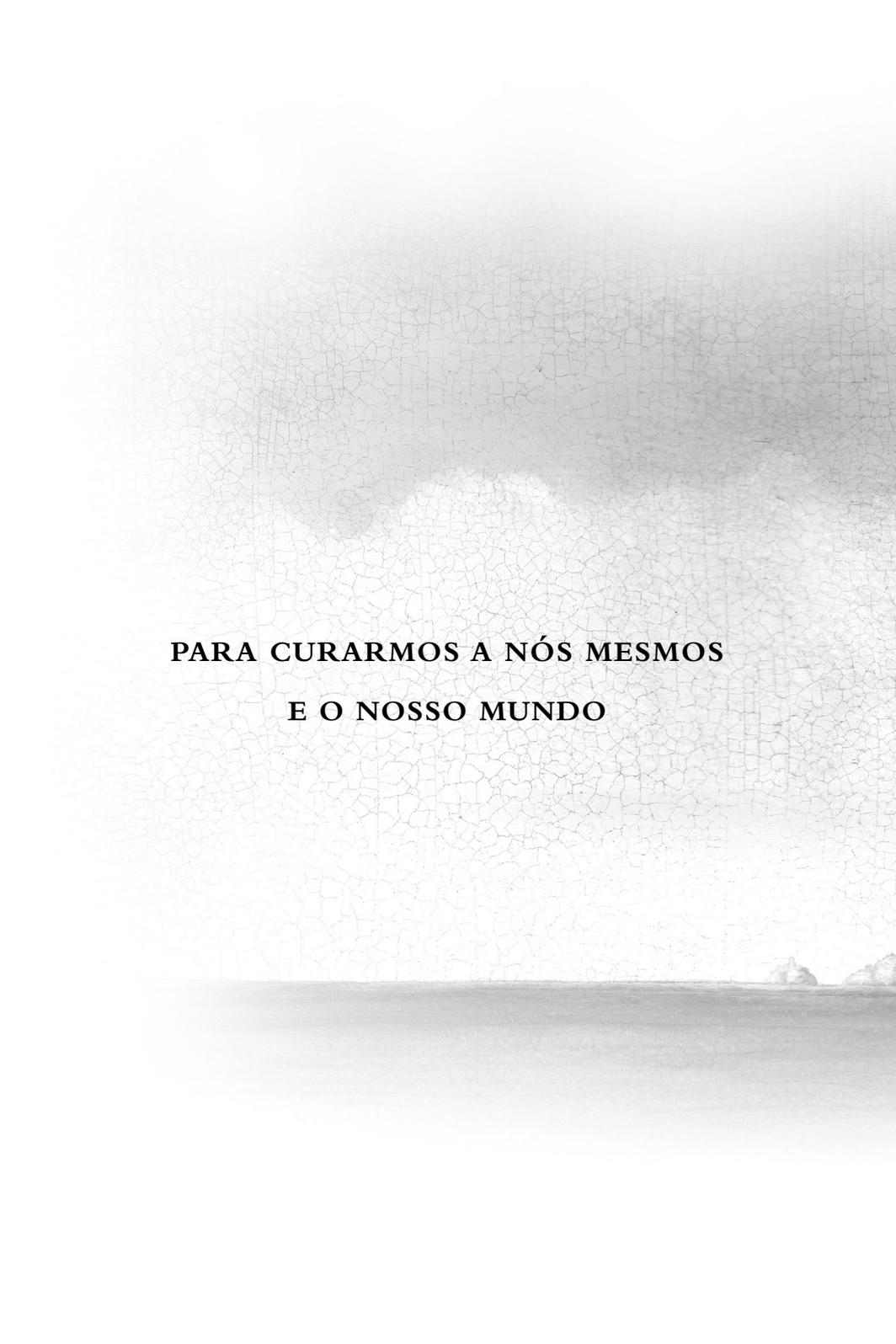


DESMOND TUTU
& MPHO TUTU



O livro do
PERDÃO

PARA CURARMOS A NÓS MESMOS
E O NOSSO MUNDO



**PARA CURARMOS A NÓS MESMOS
E O NOSSO MUNDO**

DESMOND M. TUTU
& MPHO A. TUTU



O livro do
PERDÃO

Tradução
HELOÍSA LEAL

Editado por
DOUGLAS C. ABRAMS

valentina 
Rio de Janeiro, 2014
1ª Edição

Para Angela
Sentimos sua falta

Sumário



Introdução: Rumo à Completude 9

Parte Um: COMPREENDER O PERDÃO

1 Por que Perdoar? 23

2 O que o Perdão Não É 39

3 Compreender o Quádruplo Caminho 53

Parte Dois: O QUÁDRUPLO CAMINHO

4 Contar a História 75

5 Dar Vazão à Mágoa 101

6 Conceder o Perdão 127

7 Renovar ou Abrir Mão do Relacionamento 153

Parte Três: TODOS PODEM SER PERDOADOS

8 Precisar do Perdão 173

9 Perdoar a Si Mesmo 203

10 Um Mundo de Perdão 223

Fontes 234

Agradecimentos 235

Notas 238

Introdução



Rumo à Completude

– ELE TINHA MUITOS FERIMENTOS. – ELA falava com a precisão de um legista. – Só na parte superior do abdômen, eram cinco. Isso indicava que armas diferentes haviam sido utilizadas para apunhalá-lo, ou que havia sido apunhalado por um grupo de pessoas. – A Sra. Mhlawuli continuou seu contundente depoimento à Comissão da Verdade e da Reconciliação (CVR). Ela falava sobre o desaparecimento e o assassinato de seu marido, Sicelo. – Mas ele também tinha ferimentos na parte inferior. No total, eram quarenta e três. Jogaram ácido no seu rosto. Amputaram sua mão direita pouco abaixo do pulso. Não sei o que fizeram com aquela mão. – Senti uma onda de horror e náusea.

Em seguida foi a vez de Babalwa, de dezenove anos. Ela tinha oito quando o pai morreu. Seu irmão tinha apenas três. Ela descreveu a dor, os abusos policiais e as privações nos anos que se seguiram à morte do pai. E então, declarou:

– Eu e meu irmão gostaríamos muito de saber quem matou nosso pai. – Suas palavras seguintes me assombraram e me deixaram sem fôlego: – Queremos perdoar, mas não sabemos a quem.

Como presidente da Comissão da Verdade e da Reconciliação, muitas vezes me perguntaram de que modo o povo da África do Sul conseguiu perdoar as atrocidades e injustiças que sofreu sob o regime do apartheid. Nossa jornada na África do Sul foi longa e acidentada. Hoje, é difícil de acreditar que, até nossa primeira eleição democrática, em 1994, o país institucionalizava o racismo, a desigualdade e a opressão. Na África do Sul do apartheid, só os brancos podiam votar, receber educação de alta qualidade e desfrutar de avanços e oportunidades. Houve décadas de protestos e violência. Muito sangue foi derramado durante nossa longa marcha rumo à liberdade. Quando, por fim, nossos líderes foram libertados da prisão, temeu-se que a transição para a democracia fosse se tornar uma carnificina de vingança. Milagrosamente, escolhemos outro futuro. Escolhemos o perdão. Na época, sabíamos que contar a verdade e limpar nossa história seria a única maneira de salvar o país da destruição. Não sabíamos aonde essa escolha nos levaria. O processo em que embarcamos através da CVR foi, como todos os processos de crescimento autênticos, extremamente doloroso e profundamente belo.

Também já me perguntaram o que aprendi sobre o perdão a partir dessa experiência e dos muitos lugares onde houve conflitos e sofrimento que já visitei na vida, desde a Irlanda do Norte até Ruanda. Este livro é a resposta. E é também a resposta à pergunta não formulada que vem em seguida: *Como perdoar?* Este livro foi escrito para aqueles que precisam do perdão, quer por desejarem perdoar, quer por desejarem ser perdoados.

Há dias em que eu gostaria de poder apagar da memória todos os horrores que testemunhei. Parece não haver limite para as maneiras criativas que nós, humanos, encontramos de ferir uns aos outros, nem para as razões com que as justificamos. Também não há limite para a capacidade humana de curar as feridas. Cada um de nós possui uma habilidade inata para extrair alegria do sofrimento, para encontrar esperança nas situações mais desesperadoras e para restaurar qualquer relacionamento que necessite ser restaurado.

Gostaria de compartilhar com você duas verdades simples: não há nada que não possa ser perdoado, nem ninguém que não mereça ser perdoado. Quando você compreende que estamos todos unidos uns aos outros – por nascimento, circunstância ou simplesmente por nossa humanidade comum.– Seja em relação ao torturador que me supliciou brutalmente, à esposa que me traiu, ao patrão que promoveu outro no meu lugar ou ao motorista que me deu uma fechada quando eu ia para o trabalho, eu enfrento a mesma escolha: perdoar ou me vingar. Enfrentamos a escolha de perdoar ou não como indivíduos, como famílias, como comunidades e como um mundo profundamente interconectado.

A qualidade da vida humana em nosso planeta nada mais é do que a soma total de nossas interações diárias. Cada vez que ajudamos, e cada vez que prejudicamos, exercemos um impacto dramático sobre o nosso mundo. Como somos humanos, algumas de nossas interações dão errado, e então ferimos, somos feridos, ou ambos. Faz parte da natureza humana, e é inevitável. O perdão é o modo como corrigimos essas interações. É o modo como remendamos os rasgões no tecido social. É o modo como impedimos nossa comunidade humana de se desintegrar.

Há incontáveis estudos que enumeram os benefícios sociais, espirituais, psicológicos e até fisiológicos do perdão. O processo em si do perdão, no entanto, permanece um mistério. Sim, é bom e benéfico abrir mão do ressentimento, mas como fazer isso quando fomos prejudicados? É claro que é melhor não buscar a vingança, mas como podemos fazê-lo quando o que nos foi tirado não pode ser restituído? E será possível perdoar e ainda fazer justiça? Que passos devemos seguir para alcançar o perdão? Como curar todas as feridas em nossos corações sendo as criaturas frágeis que somos?

O caminho para o perdão não é fácil. Nesse caminho, devemos passar por lamaçais de ódio e revolta e atravessar a depressão e a dor até encontrarmos a aceitação que caracteriza o perdão. Embora fosse muito mais fácil fazer a jornada se a rota tivesse limites claros, esse não é o caso. A fronteira que separa os que feriram dos que foram feridos também não é clara. Cada um de nós em algum momento foi o ferido, e no momento seguinte foi o que feriu. E em outro momento ficamos com um pé de cada lado da fronteira, ferindo quem nos feriu, cheios de dor e raiva. Todos cruzamos essa fronteira com frequência. Qualquer que seja a sua posição agora, o que quer que você tenha feito, o que quer que tenha sido feito a você, esperamos que este livro o ajude.

Juntos, exploraremos cada aspecto do Quádruplo Caminho do perdão: Contar a História, Dar Vazão à Mágoa, Conceder o Perdão e Renovar ou Abrir Mão do Relacionamento. Convidamos você a se juntar a nós nessa jornada de cura e transformação. Não importa se você está tendo problemas para superar os males que lhe foram causados, ou se precisa de coragem para admitir os males que causou. O perdão não é nada menos do que o modo como curamos o mundo. E cura-

mos o mundo curando cada um de nossos corações. O processo é simples, mas não é fácil.

Estou escrevendo este livro em parceria com minha filha, Mpho, que também é uma sacerdotisa. Mpho fez um trabalho em profundidade com paroquianos e peregrinos em sua busca por perdão e superação. Ela está fazendo um doutorado sobre o tema do perdão e traz uma rica bagagem de conhecimentos para o livro. Ela também traz sua própria jornada pessoal pelo Quádruplo Caminho, compartilhando sua luta para compreender e perdoar.

O livro é um convite para que você trilhe conosco o caminho do perdão. Nele, compartilharemos nossas histórias pessoais, além de histórias de outros que nos inspiraram, e o que aprendemos sobre o processo do perdão. Já vimos esse processo transformar situações e restaurar relacionamentos entre parentes, amigos, estranhos e inimigos. Já o vimos drenar o veneno das pequenas ofensas do cotidiano que por descuido fazemos uns aos outros, e permitir a superação dos mais brutais atos de crueldade que se possam imaginar. Acreditamos que não há ninguém que seja irredimível, nenhuma situação que seja sem esperança e nenhum crime que não possa ser perdoado.

Se você deseja perdoar, esperamos apontar o caminho para a liberdade. Mostraremos como se livrar do jugo do perpetrador e se libertar das dolorosas correntes do ressentimento e da revolta que o prendem à sua experiência.

Se você sente necessidade de ser perdoado, é nossa esperança que *O Livro do Perdão* lhe aponte um caminho claro para se libertar dos grillhões do passado e o ajude a tocar sua vida em frente. Quando testemunhamos o mal e o sofrimento que causamos, quando pedimos aos outros que nos perdoem e os com-

pensamos, quando perdoamos e restauramos nossos relacionamentos, retornamos a nossa natureza inerente.

Nossa natureza é a bondade. Sim, cometemos muitos atos que são maus, mas nossa natureza é essencialmente boa. Se não fosse, não ficaríamos tão chocados e abalados quando prejudicamos uns aos outros. Quando alguém comete um ato hediondo, isso se torna notícia porque é a exceção à regra. Vivemos cercados por tanto amor, bondade e confiança, que chegamos a nos esquecer de que isso é notável. O perdão é o modo como devolvemos o que nos foi tirado e restituímos o amor, a bondade e a confiança que se perderam. Com cada ato de perdão, quer seja pequeno, quer grande, nós nos movemos em direção à completude. O perdão não é nada menos do que o modo como trazemos paz a nós mesmos e ao mundo.

Este livro foi escrito, em primeiro lugar, para aqueles que precisam perdoar. Assim o fizemos porque mesmo aqueles que precisam do perdão também devem perdoar o mal que lhes foi feito. Isso não é uma desculpa ou justificativa para o que fizemos, apenas o reconhecimento do mal que é passado de mão em mão e de geração em geração. Ninguém nasce criminoso; ninguém nasce cruel. Cada um de nós nasce inteiro, mas essa inteireza pode ser facilmente estilhaçada.

Na África do Sul, escolhemos buscar o perdão e não a vingança. Essa escolha evitou um banho de sangue. Para cada injustiça, há uma escolha. Como dissemos, você pode escolher o perdão ou a vingança, mas a vingança é sempre mais cara. Escolher o perdão ao invés da retaliação serve, em última análise, para torná-lo uma pessoa mais forte e mais livre. A paz sempre vem para aqueles que escolhem perdoar. Mpho e eu já vimos os efeitos de se beber do veneno amargo da revolta e do ressentimento – e o modo como corrói e des-

trói de dentro para fora –, e também já vimos o doce bálsamo do perdão aplacar e transformar até mesmo as mais virulentas situações. É por esse motivo que podemos dizer que há esperança.

Não entramos no caminho do perdão numa atitude des preocupada, nem o trilhamos sem certa apreensão de que a jornada possa não sair conforme o planejado. O perdão é um diálogo, e como todos os diálogos importantes, necessita de uma linguagem clara, honesta e sincera. Este livro o ajudará a aprender a linguagem do perdão. Ao longo do caminho, ofereceremos meditações, exercícios e rituais que irão orientá-lo e ajudá-lo enquanto o trilha. Alguns dos exercícios, esperamos, irão lhe oferecer conforto e apoio, bem como inspirar sua compaixão. Imaginamos que alguns deles também o desafiarão.

Seríamos culpados de propaganda enganosa se não lhe contássemos que, como acontece com todos os diálogos, o desfecho do processo do perdão não pode ser conhecido antecipadamente. Este livro não é um remédio milagroso, uma panaceia. Temos a esperança, no entanto, de que suas páginas o orientem em direção ao desfecho que procura. Confiamos que nelas você poderá aprender a adquirir as habilidades e a encontrar a disposição de espírito necessária para reparar seus relacionamentos e, de algum modo importante, contribuir para reparar o nosso mundo.

Na África do Sul, *Ubuntu* é a nossa maneira de compreender o mundo. A palavra significa literalmente “humanidade”. É a filosofia e a crença de que uma pessoa só é uma pessoa através das demais. Em outras palavras, somos humanos apenas em relação aos outros humanos. Nossa humanidade é tecida por nossa interconexão, e qualquer rasgão no tecido

dessa interconexão deve ser reparado para que voltemos a ser inteiros. Essa interconexão é a raiz de quem somos.

Trilhar o caminho do perdão é reconhecer que os seus crimes fazem tanto mal a você próprio quanto a mim. Trilhar o caminho do perdão é reconhecer que a minha dignidade está entremeada com a sua dignidade, e que cada mal praticado fere a todos nós.

Mesmo quando reconhecemos nossa interconexão, o perdão ainda pode ser um caminho difícil de trilhar. Alguns dias parecerá que, para cada passo que damos à frente, recuamos dois. É uma jornada. E antes do começo de qualquer jornada, grande ou pequena, deve haver a disposição de dar aquele primeiro passo hesitante. Há um provérbio gaélico que diz: “Nada é fácil para os que não estão dispostos.” Sem a disposição, a jornada será impossível. Antes da compaixão, deve vir a disposição para sentir compaixão. Antes da transformação, deve haver a crença de que essa transformação é possível, e a disposição para se transformar. Antes do perdão, deve haver a disposição para considerar o perdão como uma possibilidade.

Faremos essa jornada ao seu lado. Mesmo que você acredite que não há a menor possibilidade de vir a perdoar, ou que acredite que o que fez é tão hediondo que jamais poderá ser perdoado, caminharemos com você. Se tem medo, se sente inseguro ou duvida que sua situação possa se transformar, nós o convidamos a tentar. Se você se sente sem esperanças, paralisado pelo sentimento de culpa, se afogando num mar de dor ou revolta, nós o convidamos a vir conosco. Trilharemos esse caminho ao seu lado porque acreditamos que é um caminho que o conduzirá à cura e à transformação. Convidamos você a empreender essa jornada não porque seja fácil,

mas porque, no fim, o caminho do perdão é o único que vale a pena trilhar.

Oração Antes da Oração

*Quero estar disposto a perdoar,
Mas não ousou pedir a disposição de perdoar,
Caso você me dê essa disposição,
Mas eu ainda não esteja pronto.
Ainda não estou pronto para abrandar meu coração,
Ainda não estou pronto para voltar a ser vulnerável,
Nem para ver que há humanidade nos olhos do meu torturador,
Ou que aquele que —————  em pode ter chorado.
Ainda não estou pronto para a jornada,
Ainda não estou interessado no caminho,
Ainda estou fazendo a oração anterior à oração do perdão.
Conceda-me a disposição para querer perdoar.
Conceda-a em breve, mas não ainda.
Será que posso sequer formar as palavras
Me perdoe?
Será que ousou sequer olhar
E ver o mal que causei?
Tenho um vislumbre dos estilhaços daquela coisa frágil,
Daquela alma tentando se erguer nas asas partidas da esperança,
Mas apenas com o canto dos olhos;
Tenho medo dela,
E se tenho medo de ver,
Como posso não ter medo de dizer
Me perdoe?*

*Há algum lugar onde possamos nos encontrar,
Você e eu?
O lugar é no meio,
Na terra de ninguém,
Onde não há fronteiras;
Onde você pode ter razão
E eu também;
Onde ambos ferimos e fomos feridos.
Podemos nos encontrar lá?
E buscar o local onde começa o caminho –
O caminho que termina quando se perdoa?*



Suprimentos para a Jornada

Todas as jornadas necessitam de provisões. A sua jornada requer dois objetos para apoiar a sua cura:

Por favor, compre um diário, que será usado para os exercícios dados a cada capítulo. Esse será o seu “livro do perdão”. Pode ser um caderno comum ou um diário especial, comprado apenas para esse fim. Só você lerá o diário, e nele deve se sentir à vontade e seguro para registrar seus pensamentos, emoções, ideias e progressos pelo Quádruplo Caminho.

Por favor, saia e procure uma pedra que o atraia por algum motivo. Pode ser bonita ou feia. Não deve ser um seixo, nem um pedregulho. Encontre uma pedra que tenha certo peso. Deve ser pequena o bastante para ser carregada na palma da mão e grande o bastante para não ser perdida. Anote no seu diário exatamente onde a encontrou e por que ela o atraiu.

Seja bem-vindo. Você começou a trilhar o Quádruplo Caminho.