

A DOENÇA DO RESSENTIMENTO E A CURA DO AMOR

“O amor... não se ressentido do mal” (1 Coríntios 13:b)

Hellen Janosik, em seu livro *Crisis Counseling*, diz que o ressentimento é um dos principais causadores de doenças emocionais. Fazendo uma relação entre o emocional e o físico ela conclui: “seríamos muito mais saudáveis se substituíssemos o ressentimento pelo perdão.” Os neuróticos anônimos argumentam que o ressentimento “de modo geral, nos tira a alegria de viver, tornando-nos pessoas mesquinhas, amargas, fofas, cheias de dores, desagradáveis, não confiáveis, e bloqueadas para amar. Se os ressentimentos forem se acumulando, vamos passar à depressão, solidão e problemas físicos de saúde.” O ressentimento de fato nos faz adoecer. Dethlefsen e Dahlke, analisando a origem das doenças, apontam o ressentimento como uma das causas do câncer (A DOENÇA COMO CAMINHO. Editora Cultrix). Na antiguidade alguns médicos já relacionavam sentimentos com doenças, como Cláudio Galeno (129 d.c.), o mais importante médico da antiguidade depois de Hipócrates. Em sua autobiografia intitulada *Sobre meus próprios livros*, aliás, considerada a primeira autobiografia da história, ele argumenta que ‘*nos recônditos da alma estão a causa da grande maioria das enfermidades*’ (A HISTÓRIA DA MEDICINA. Antonio C. N. Britto. Faculdade de Medicina da Bahia). Como bem disse William Shakespeare (1564-1616), “Guardar ressentimento é como tomar veneno e esperar que a outra pessoa morra.” Pessoas ressentidas adoecem e sofrem. Você é uma delas?

Todos têm razões para guardar ressentimento, afinal, quem nunca foi ferido, afrontado, magoado, desprezado, traído, entristecido, enfim, quem nunca sofreu? Conviver com pessoas é correr riscos. Quando passamos por situações que nos trazem sofrimento nós ficamos tristes e magoados e esse sentimento, naquele momento, é até próprio. Porém, se o tempo passou e você continua sentindo a mesma coisa é sinal que está ressentido. A palavra ressentimento significa literalmente ‘sentir de novo.’ E aqui se levanta uma importante pergunta: por quê continuar sofrendo por um problema já acontecido? Qual será o motivo que nos leva a repetir sensações e sentimentos que tanto nos prejudicam?

Charles Swindoll diz que o ressentimento é como uma corrente que nos aprisiona a um fato ou uma pessoa (CHRISTIAN LIFE. Publishing House). E o pior é que nós mesmos nos aprisionamos. Nós é que sofremos. Nós é que perdemos a alegria dos relacionamentos e da vida. As pessoas podem até ser atingidas por nosso ressentimento, mas o maior afetado é aquele que se ressentido. Ele acaba desperdiçando seu tempo vivendo em função de sentimentos de amargura, perseguição, vingança e outros tão ou mais negativos que esses.

A bíblia diz que o ressentimento pode ser combatido com o amor. Onde há amor não existe ressentimento, pois o amor não comporta tal

sentimento. Entre as tantas qualidades do amor descritas em 1 Coríntios 13 lemos claramente: “*não se ressentir do mal.*” O verbo ressentir aqui é tradução do grego *logizomai* (*logizomai*) que literalmente significa ‘contar ou pesar duas vezes.’ Infelizmente algumas pessoas contam dezenas, centenas ou milhares de vezes uma tristeza ou decepção e em função disso não conseguem se libertar das correntes do ressentimento.

Jesus diz que devemos amar o próximo e até os inimigos (Mateus 5:44; 22:39). Somente o amor nos faz ter relacionamentos sadios e sem ressentimentos. Se você está repetindo seus sentimentos de tristeza, decepção ou amargura mesmo depois que o tempo já sepultou uma situação, talvez seja hora de pedir a Deus amor suficiente para perdoar e seguir em frente na caminhada da vida. J.C. Ryle diz que a frase de Jesus na cruz, “*perdoa-lhes porque não sabem o que fazem*” (Lucas 23:34), demonstra como podemos vencer os ressentimentos e reconstruir relacionamentos. Jesus deixou na cruz as afrontas, Ele não as carregou para o futuro (FÉ GENUÍNA. Editora Fiel). Nós podemos e devemos agir como Jesus: deixar as afrontas, as mágoas, as tristezas, as decepções, enfim, deixar os sentimentos antigos no passado, exatamente na ocasião onde eles surgiram. Carregar sentimentos assim no coração é como se auto-flagelar.

Ame a pessoa que te afrontou. Ame aquele que te decepcionou. Ame a quem te feriu. Ame os que te prejudicaram. Amando conseguiremos nos livrar dos ressentimentos e teremos mais saúde física, emocional e espiritual.

Deste que deseja a você uma vida saudável e permeada pelo amor de
Jesus,

Pastor Dr. Guilherme de Amorim Ávilla Gimenez