

# A Dádiva do Perdão

Histórias Inspiradoras de  
Quem Superou o Imperdoável



Katherine  
Schwarzenegger  
Pratt



**ALTA LIFE**  
EDITORA

Rio de Janeiro, 2021

CAP. DE AMOSTRA

*Este livro é dedicado à minha família e a todos que são corajosos o suficiente para praticar ou para começar a praticar o perdão. É dedicado a todos que perdoaram e foram perdoados. Espero que possamos entender que todos têm suas dificuldades e que cada um pode ser uma força de compaixão, empatia, compreensão e amor na vida de outra pessoa.*

CAP. DE AMOSTRA

# Sumário



<i>Introdução</i>	1
Elizabeth Smart	9
Chris Williams	15
Sarah Klein	23
Polly Sheppard	33
Christy Little Jones	39
Immaculée Ilibagiza	47
Ron Hall	55
Deborah Copaken	63
Nadia Bolz-Weber	71
Lewis Howes	79
Scarlett Lewis	87
DeVon Franklin	99

Mark Rozzi	107
Michelle LeClair	119
Sue Klebold	127
Talinda Bennington	139
Mark Kelly	147
Iskra Lawrence	153
Tanya Brown	161
Adel Altamimi	169
Cora Jakes Coleman	179
Sebastián Marroquín	185
Conclusão	195
Agora É Sua Vez	201

## Introdução

**E**u me lembro do exato momento em que soube que queria mergulhar nas profundezas do sentimento do perdão. Estava no estacionamento de um restaurante que amo quando, de repente, vi a garota que costumava ser minha melhor amiga.

Não éramos apenas melhores amigas, éramos como irmãs, inseparáveis desde o nascimento. Compartilhávamos tudo, desde o dia do nosso aniversário até nossas roupas, nossos amigos, nossas famílias, nossos segredos e nossos sonhos. Sentíamos que éramos a mesma pessoa; de fato, a maioria das pessoas juntavam nossos nomes, vendo-nos como a dupla que nunca se separa.

E então, com mais de vinte anos de amizade, tivemos um desentendimento — que abalou a minha própria essên-

cia. A ausência dela deixou um buraco profundo em minha vida. Pela primeira vez, vivia sem minha melhor amiga ao meu lado e não sabia quem eu era sem ela. O fim da nossa amizade afetou todas as áreas da minha vida. Foi horrível e me deixou arrasada.

Depois de manter distância e tomar um tempo para entender a mudança, convenci-me de que estava bem e que tinha perdoado a pessoa que outrora considerei parte da minha família. Pouco depois de declarar que eu tinha seguido em frente, entretanto, acabei encontrando minha antiga amiga por acaso e soube imediatamente que não estava nem perto de ter superado o que aconteceu. Em sua presença, senti-me ansiosa, assustada, magoada, brava e tremendamente emocionada, e eu soube naquele momento que nunca mais queria me sentir assim, especialmente perto dela.

Foi naquele momento que fiz uma promessa a mim mesma: eu voltaria a mergulhar no perdão. Dessa vez, mergulharia ainda mais fundo. Decidi fazer terapia semanalmente e, ocasionalmente, ia até duas vezes por semana. Procurei ajuda com o meu padre, com o meu pastor, e falei com pessoas de todas as fés e de nenhuma fé. Conversei com pessoas de todas as idades, de todas as vivências; conversei com amigos e até com pessoas que não conhecia tão bem. Descobri que existiam muitas pessoas que viveram experiências parecidas, com rupturas não curadas. Fui em busca das histórias daqueles que perdoaram para que eu



pudesse me inspirar a perdoar e seguir com a minha própria vida.

Alguns podem achar que brigar com sua melhor amiga parece algo banal, mas, para mim — e para tantos com quem conversei —, não é. Aprendi que rupturas em relacionamentos vêm em todos os tamanhos e formas. E ninguém pode dizer a você como lidar com a sua dor, o que ela significará em sua vida, nem como ela afetará o seu mundo.

Eu sabia que, em se tratando de perdão, o trabalho seria difícil — e se eu não acertasse, sentiria esse frio na barriga pelo resto da vida. Sabia que acabaria se transformando em um trauma. No instante em que minha antiga amiga apareceu, eu soube que o perdão era muito mais profundo e muito mais complicado do que eu esperava e que eu queria praticá-lo melhor.

Sou muito grata por ter decidido começar a me empenhar em entender o perdão naquela época, porque realmente é um trabalho para a vida toda. É difícil passar pela vida se não souber como perdoar os outros, aqueles que costumava amar e ainda ama e, frequentemente, o mais complicado, perdoar a si mesmo. O perdão não é simplesmente dizer “eu te perdoo” — é esforçar-se para *se desapegar*, o que pra mim se provou ser um trabalho contínuo.

Quando penso na minha jornada de perdão, a coisa mais importante que aprendi é como a dádiva é verdadeiramente poderosa. Eu incentivo a todos a receberem a dádiva do perdão em suas vidas. É uma jornada interminável e

fascinante que permitirá que você continue a crescer e seja testado ao longo do tempo.

Não sou, é claro, uma *expert* em perdão — de fato, considero-me uma estudante do perdão. Aprendo constantemente sobre o processo, que é o motivo de eu querer escrever este livro e entrevistar estas pessoas sobre suas jornadas únicas com o perdão. As conversas que tivemos trataram das histórias mais incríveis de inspiração, mágoa, medo e esperança que já vi. Mas, antes de contar o fim da história com a minha amiga, permita-me levá-lo ao começo, quando tive meu primeiro contato com o “me desculpe”.

EU ESTAVA NO PARQUINHO do jardim de infância. Lembro-me distintamente da raiva que corria por meu corpo de cinco anos quando minha amiga mentiu para mim sobre uma brincadeira para a qual eu não tinha sido convidada. Lembro-me de ter ido para casa e chorado de tristeza ao contar para minha mãe sobre a mentira da minha amiga. Minha mãe explicou que todos erram e que precisamos aprender a perdoar nossos amigos. Então, foi exatamente o que fiz. Fui para a escola no dia seguinte e falei para minha amiga que eu a perdoava. Ela pediu desculpa, nós nos abraçamos e fizemos as pazes.

Anos depois, descobri que isso não foi, de fato, perdão. Perdoar facilmente é arriscar nos prendermos a um padrão prejudicial que pode durar anos. Ao não falarmos aberta-

mente sobre um problema ou um acontecimento, evitamos as coisas que realmente precisamos enfrentar. Enterramos coisas que deveriam, de fato, ser desenterradas e protegemos pessoas que precisam de limites. Aprendi que, às vezes, o perdão nos faz sentir fracos e, outras, nos faz sentir fortes. Ele pode nos prender ou pode nos libertar.

O que eu aprendi é que o perdão tem muito mais nuances do que aquilo que aprendemos no parquinho do jardim de infância. Não é um passo fácil; não é um simples “me desculpe”: perdoar envolve honestidade, coragem, autor-reflexão, a capacidade de ouvir com atenção. Envolve o desejo de perdoar e de talvez não perdoar. E o mais importante, envolve muito amor, várias e várias vezes. A prática do perdão é uma recompensa por si mesma, uma dádiva tanto para você mesmo quanto para o mundo.

AGORA, VOLTEMOS À MINHA AMIGA. Hoje fico feliz em dizer que somos amigas. Aquele frio na barriga — e toda a ansiedade — sumiu. Agora, nós duas temos muito amor e respeito e desejamos apenas o melhor uma para a outra. Quando nos vemos, rimos, recontamos histórias de nossos passados e compartilhamos o que acontece em nossas vidas no presente. Esse perdão é *nosso*; é uma jornada compartilhada, uma escolha que nós duas fizemos e sustentamos continuamente. O objetivo não era sermos tão próximas quanto éramos na infância; era sermos capazes

de remediar a situação e seguir em frente. Eu chamo esse tipo de perdão de *consciente* — uma escolha consciente que fazemos várias vezes durante nossas vidas, em nossas amizades, nossos casamentos, separações, divórcios e até na morte. É uma escolha que fazemos e continuaremos a fazer para sempre.

O trabalho que fiz para entender as consequências da ruptura em minha amizade também permitiu que eu pensasse mais profundamente no meu papel no término dela. Foi o que me permitiu olhar para outros relacionamentos, ver quando perdoei fácil demais, quando não me comuniquei claramente ou enterrei ressentimentos que vieram à tona de outras maneiras. Ao aprender como perdoar a minha amiga, eu também aprendi a perdoar a mim mesma e a outras pessoas que me magoaram. Isso tudo me forçou a ser brutalmente honesta e encontrar novas maneiras de seguir em frente, com amor e perdão. Orgulho-me de dizer que fiz isso em todas as áreas da minha vida. E isso tudo me leva de volta ao jardim de infância.

Acontece que, no fim, a lição que aprendi há tantos anos no parquinho tem alguma verdade. Somos todos humanos, todos cometemos erros e, em algum momento de nossas vidas, estaremos em uma posição de pedir perdão ou de perdoar. O bom é que o poder de pedir perdão, ou concedê-lo, mora dentro de nós. Então, peço que você siga o seu próprio ritmo, siga seu coração e aceite a jornada.

Eu mesma tive momentos difíceis com o perdão durante anos, em minhas amizades, relacionamentos e na minha família. Estou certa de que terei momentos, no futuro, em que serei desafiada a perdoar ou a pedir perdão novamente. É por isso que sou tão grata às pessoas que compartilharam suas histórias com o perdão neste livro. Cada uma delas trilhou um caminho diferente e viveu uma história diferente. O que eu aprendi com estas histórias é algo só meu, assim como o que você aprender ao lê-las será somente seu. É por isso que este livro não é sobre mim. É sobre as pessoas incrivelmente inspiradoras e comoventes que eu entrevistei e é sobre você. Eu queria que este livro conversasse com todo mundo — pessoas de todas as idades, de todas as vivências e de todas as religiões —, porque não há um jeito certo de perdoar. Há apenas o seu jeito.

Cada pessoa que entrevistei para este livro me ensinou que precisamos continuar em nosso caminho, lembrou-me de que o perdão é um processo que tem altos e baixos e que nunca devemos julgar a nós mesmos ou aos outros durante o caminho. Torço para que este livro o ajude a se sentir menos sozinho. Torço para que o leia lentamente, talvez uma história de cada vez, pense sobre ela e a visite várias vezes. Foi o que eu fiz ao escrevê-las. O perdão, se feito corretamente, é uma dádiva e, bem-feito, pode operar milagres. O que vem a seguir são histórias de perdão — de nomes que você pode reconhecer; e outros, não. Todas nos ensinam lições valiosas. Minha esperança é que você encontre inspiração nas páginas deste livro para guiá-lo em seu próprio caminho ao perdão.

CAP. DE AMOSTRA

# Elizabeth Smart



## *Inocência Reivindicada*

“O perdão é a resposta ao sonho infantil de um milagre, por meio do qual o que está quebrado é reconstruído, o que está sujo fica limpo de novo.”

—*Dag Hammarskjöld*

Em junho de 2002, quando tinha 14 anos, Elizabeth Smart foi sequestrada de seu quarto, em Salt Lake City, Utah. Ela passou nove meses em cativeiro, durante os quais seus sequestradores — marido e mulher — a amarraram, a estupraram diariamente e ameaçaram matar sua família se ela tentasse fugir. Em março de 2003, ela foi resgatada por policiais e devolvida à família. Tal experiência deixaria muitos de nós em um estado permanente de raiva, mas, incrivelmente, não a Elizabeth. Pouco depois de ter sido solta, ela decidiu perdoar seus sequestradores por todas as coisas horríveis que fizeram com ela — e seguir em frente com sua vida.

O perdão não foi instantâneo; foi um processo. Como muitos, Elizabeth cresceu com a ideia de que o perdão era algo simples, algo que ela aprendeu no parquinho: “Quando alguém derrubá-la, você será superior ao dizer ‘Tudo bem. Podemos continuar sendo amigos.’” Quando voltou para casa depois de ser resgatada, ela ainda via o perdão dessa maneira. Ela demorou um tempo para perceber que o perdão não é algo que se dá aos outros, mas que se faz para si mesmo — mas sem justificar o que aconteceu com você. As barbáries feitas contra ela não eram justificáveis de nenhuma forma, mas ela descobriu que podia aceitar seu passado a fim de reivindicar seu futuro.

Foi só quando tentava se reacostumar com sua rotina que Elizabeth percebeu que o perdão de sua infância já não lhe servia. Ela entendeu algo crucial: “O perdão não é necessariamente uma via de mão dupla. É algo muito particular, e você não precisa de duas pessoas para que ele aconteça.” Ela aprendeu que a essência do perdão é a compaixão: compaixão pela pessoa que a machucou e, mais importante, compaixão por ela mesma. Como ela me disse: “É amar a mim mesma. É me permitir sentir as minhas emoções e lidar com elas. E, se for raiva, sabe de uma coisa? Acho que tudo bem.”

Quando Elizabeth voltou para casa, sua mãe lhe disse que ela devia se esforçar para não reviver a experiência. Seus sequestradores já tinham tirado muito dela; permitir que eles continuassem a dominá-la ao reviver seu sequestro lhes daria muito controle. Ela sabia que continuar brava



com seus sequestradores não faria diferença nenhuma para eles — não os puniria, nem apagaria o mal que eles causaram. Só a prenderia em seu próprio ciclo de trauma e raiva. Para ela, prender-se à raiva significava que nunca seria completamente feliz: “Eu nunca conseguiria aproveitar a vida.” Depois de ter reconhecido o que era importante para ela — reivindicar sua vida —, Elizabeth conseguiu se desapegar dessa raiva.

Apesar de tudo pelo que passou, Elizabeth ainda conseguiu encontrar motivos para ser grata. Ela ressaltou que a maioria dos sequestros são cometidos por pessoas que a vítima conhece. Ela me disse: “Na verdade, eu me sinto sortuda por ter sido sequestrada e abusada por estranhos, porque as pessoas que passaram por algo parecido conheciam seus sequestradores. Para mim, eu não tinha nenhum relacionamento com eles. Eles estavam fora da minha vida, então isso facilitou muito as coisas.” Reconhecer tais lampejos de luz em seus momentos mais sombrios a ajudou em sua jornada de superação.

Apesar de Elizabeth ter escolhido um caminho de perdão para seus sequestradores, ela admite que ainda vive momentos difíceis. Ela diz que é normal que sua raiva ou tristeza a dominem às vezes. “Quando você vive esses momentos em que sente que está recaindo em sua raiva ou tristeza”, ela me disse, “permita-se ter esses sentimentos e, então, ame-se o bastante para se livrar deles e tentar aceitar sua vida dali em diante.” Ela aconselha pessoas em situações parecidas a não terem pressa. Entender e aceitar

esses sentimentos são coisas que todos devem fazer no próprio ritmo. Repreender-se por ainda senti-los só dificulta a superação. Elizabeth sugere que a recuperação começa com aceitação: “Aceitar que você está bravo, aceitar que você está magoado, aceitar que algo traumático aconteceu com você. Depois, recomendo que se esforce para se amar. Não pense em perdão nesse momento. Apenas tente começar a se amar. Eu acredito que, conforme o seu amor-próprio crescer, você será capaz de se libertar do que aconteceu.”

Para ajudar a fortalecer sua determinação, Elizabeth se cerca de pessoas que a apoiam — seus amigos e, acima de tudo, sua família —, que a ajudaram durante seu processo de perdão e renovaram sua força em seus momentos de fraqueza. Determinar objetivos e contar com essa rede de pessoas positivas a ajudou a permanecer no caminho, especialmente quando sente um “vazio emocional” que, do contrário, poderia fazê-la recuar. “Eu faço tudo o que posso para encher minha vida de emoções positivas, pessoas positivas, atividades positivas.”

Cercar-se de amor também significa distanciar-se de pessoas que podem retardá-la. Seus sequestradores não fazem parte de sua recuperação. Como ela explica, “Eu não queria viver minha vida sob o controle dos meus sequestradores, quer eles estivessem parados ao meu lado, quer estivessem a centenas de quilômetros de mim, na cadeia. Não queria viver com medo e não queria sentir que precisava ter medo de tudo e todos”. Para Elizabeth, estava claro: prender-se a seus sequestradores só a restringiria,

e ela não sacrificaria seu futuro por um passado que não poderia mudar.

Quase um ano depois de ter sido resgatada, perguntaram a Elizabeth se ela havia perdoado seus sequestradores. Ela se lembra vividamente de procurar uma resposta autêntica. “Acho que eu tive uma espécie de epifania sobre o que sentia ser o verdadeiro perdão, e me lembro de ter pensado, ‘sim, eu segui em frente. Eu me desapeguei. Eu perdoei.’” Sua epifania foi que o perdão é um ato de amor-próprio. Prender-se a um passado traumático não faz nada além de consumir seu espaço emocional. Ela entendeu que “amar a si mesmo e dar a si mesmo a liberdade de viver sua vida plenamente” é o segredo para seguir em frente. Com sua concepção do que era o perdão, veio “o crescimento e a experiência; ouvir os outros sobreviventes e passar por um processo introspectivo finalmente me permitiu encontrar uma forma de falar sobre isso”.

A capacidade de Elizabeth de seguir em frente foi testada novamente com a notícia de que sua sequestradora, que deveria sair da prisão em 2024, seria libertada mais cedo, em setembro de 2018. Apesar de essa ter sido uma época incrivelmente estressante, seu perdão não foi abalado; o amor-próprio que ela se esforçou muito para manter durante os anos aguentou. E o segredo para sua incrível força é o amor-próprio. “Sinto que tenho um bom relacionamento comigo mesma e estou orgulhosa da pessoa que me tornei. Digo, certamente não sou perfeita... Eu defini-

tivamente tenho vários defeitos em que preciso trabalhar. Mas gosto de quem sou.”



Quando ouvi, pela primeira vez, Elizabeth falar sobre perdão, eu pensei: “Como ela conseguiu perdoar duas pessoas que lhe causaram tanta dor e mudaram o rumo de sua vida?” Mas ouvir como ela conseguiu deixar de lado os horrores que viveu para focar em sua cura mostrou-me que o perdão começa, primeiramente, com você. Ser gentil consigo mesmo e permitir-se viver inteiramente a vida que merece é o primeiro passo para seguir em frente. A jornada de Elizabeth pela escuridão nos ensina que o perdão é verdadeiramente um ato de amor-próprio.