TERAPIA DA ALMA NA TRADIÇÃO CRISTÃ ORTODOXA

CARTILHA II



A IRA E O RESSENTIMENTO

Do conflito interior à mansidão, ao perdão e à liberdade em Cristo

Biblioteca de Espiritualidade Cristã Ortodoxa

Igreja Apostólica Ortodoxa da América

A ilustração de abertura é uma composição iconográfica contemporânea sobre a reconciliação. Não representa um episódio histórico específico dos Evangelhos.

Apresentação. Por que estudar a ira?

A ira acompanha a experiência humana desde as relações familiares mais simples até os grandes conflitos entre povos. Pode aparecer como explosão de palavras, impaciência, frieza calculada, silêncio punitivo ou desejo de vingança. Quando se torna uma disposição persistente, fere a consciência, obscurece o discernimento e destrói vínculos que levaram anos para ser construídos.

A tradição espiritual ortodoxa não pretende negar as emoções ou exigir que as pessoas finjam serenidade. Ela procura distinguir o sentimento que surge espontaneamente da decisão de alimentar uma hostilidade e transformá-la em comportamento. O objetivo é ordenar a vida interior pelo amor de Cristo, sem encobrir injustiças nem comprometer a segurança de quem sofre violência.

Esta cartilha reúne Escritura, ensinamentos dos Santos Padres, orientações de vida espiritual e situações pastorais contemporâneas. Não é um manual de diagnóstico psicológico; é material de formação cristã que também reconhece quando a assistência profissional e medidas de proteção são necessárias.

1. A ira é sempre pecado?

A resposta exige cuidado. Sentir irritação diante de uma injustiça não equivale necessariamente a pecar. A emoção pode sinalizar que uma fronteira foi ultrapassada, que alguém foi humilhado ou que uma pessoa vulnerável precisa de defesa. No entanto, a resposta pode converter-se em pecado quando escolhemos ferir, humilhar, ameaçar, vingar-nos ou cultivar o ódio.

O apóstolo Paulo escreve: «Irai-vos e não pequeis; não se ponha o sol sobre a vossa ira» (Efésios 4,26). A advertência associa o reconhecimento do conflito à exigência de não permitir que ele se transforme em hostilidade duradoura. Tiago acrescenta que a ira humana não realiza, por si mesma, a justiça de Deus (Tiago 1,19–20).

Uma mãe que intervém para proteger o filho, um cristão que denuncia exploração ou um sacerdote que interrompe uma situação abusiva podem agir com firmeza e, ao mesmo tempo, buscar a mansidão. A questão moral não é apenas a intensidade da emoção, mas a direção da vontade e a maneira de agir.

2. O coração e os pensamentos que alimentam o conflito

Evágrio Pôntico inclui a ira entre os oito pensamentos gerais, chamados *logismoi*, que podem perturbar a vida espiritual. Em sua obra *Praktikos*, especialmente nos parágrafos 6 e 11, descreve como a lembrança da ofensa volta à mente, ocupa a atenção e perturba a oração. Essa linguagem ascética descreve processos de vigilância espiritual, não uma classificação médica.

Podemos reconhecer três movimentos. Primeiro surge um acontecimento: uma crítica, rejeição ou injustiça. Depois aparece a interpretação interior: «fizeram isso para me desprezar», «preciso provar meu valor» ou «jamais esquecerei». Por fim, a pessoa pode consentir em alimentar repetidamente a cena, imaginar represálias ou converter a mágoa em identidade.

O cristão não controla o aparecimento de todos os pensamentos, mas pode aprender a não acolher indiscriminadamente cada interpretação. Isso exige humildade para perguntar o que realmente aconteceu, distinguir fato de suposição e reconhecer que também podemos interpretar mal as intenções do outro.

3. São João Cassiano e a perda do discernimento

São João Cassiano dedica o Livro VIII de suas *Instituições Cenobíticas* ao espírito da ira. Seu argumento central é que uma cólera cultivada pode obscurecer a clareza de julgamento e contaminar a vida comunitária. Ele adverte especialmente contra a tentativa de justificar qualquer explosão pessoal apelando à justiça ou à indignação santa.

A lição continua atual. Quando alguém se sente ofendido, pode reunir apenas os fatos que confirmam a própria versão, ignorar explicações alternativas e atribuir intenções que não conhece. O primeiro passo espiritual não consiste em reprimir a emoção à força, mas em suspender a reação precipitada e recuperar a capacidade de escutar.

Cassiano escreve num contexto monástico, com ascese rigorosa. Suas observações não autorizam exigir passividade de pessoas ameaçadas, violentadas ou submetidas a relações de poder injustas. A prudência pastoral deve traduzir seus princípios para realidades distintas.

4. São João Clímaco: a ira e a memória das ofensas

Na *Escada da Divina Ascensão*, São João Clímaco dedica o degrau 8 à mansidão e à libertação da ira, e o degrau 9 à memória das ofensas. Ele observa que o ressentimento prolonga o conflito muito depois de terminado o episódio exterior. Essa memória alimentada pode tornar-se uma forma de prisão interior.

A lembrança de uma violência grave, porém, não é necessariamente ressentimento moral. Muitas pessoas apresentam recordações involuntárias, hipervigilância e sofrimento relacionados ao trauma. Nesses casos, recomendar simplesmente «esquecer» pode agravar a dor. A distinção entre rancor deliberadamente cultivado e lembranças traumáticas é indispensável.

A sabedoria patrística convida a não buscar prazer no sofrimento alheio e a não transformar a ofensa em justificativa para nossa própria crueldade. Isso pode coexistir com a lembrança lúcida dos fatos, o pedido de justiça e os limites necessários.

5. O ressentimento silencioso: quando a ferida se torna morada

Nem toda ira se manifesta em gritos. Às vezes aparece em ironias, afastamentos calculados, desprezo, comparações, cobranças intermináveis ou comentários que desmoralizam o outro. A pessoa pode dizer «não estou com raiva» enquanto constrói continuamente acusações interiores.

A persistência da ofensa não cicatrizada desgasta o matrimônio, separa irmãos, desorganiza comunidades e pode converter divergências administrativas em conflitos eclesiásticos. A consciência cristã deve resistir à tentação de considerar a hostilidade uma prova de zelo doutrinário.

Para interromper esse ciclo, pode ser útil nomear com precisão o dano sofrido; reconhecer o que se esperava; identificar o limite que precisa ser estabelecido; e perguntar qual resposta contribui para a verdade e para a proteção da dignidade humana.

6. Cristo e a mansidão que não é fraqueza

O Senhor apresenta-se como manso e humilde de coração (Mateus 11,29). Essa mansidão não significa indiferença, ausência de firmeza ou conformismo diante do mal. Nos Evangelhos, Jesus acolhe os feridos e também denuncia a hipocrisia, defende os vulneráveis e recusa transformar a violência em método de seu Reino.

A mansidão cristã é força ordenada pelo amor. A pessoa mansa pode pronunciar um «não» claro, interromper uma agressão, buscar proteção legal e denunciar um abuso. O que a distingue é a recusa de fazer do ódio o fundamento de suas decisões.

«Bem-aventurados os pacificadores» (Mateus 5,9) não significa que a paz deva ser obtida pelo silêncio das vítimas. A verdadeira paz supõe verdade, justiça, dignidade e responsabilidade.

7. Perdoar não significa reconciliar-se a qualquer preço

No ensino cristão, o perdão renuncia ao desejo de vingança e entrega a Deus o julgamento último. Não significa dizer que a agressão foi correta, anular consequências, retirar denúncias ou confiar novamente em quem continua oferecendo perigo.

Reconciliação é uma realidade relacional: pressupõe verdade, reconhecimento do dano, mudança de conduta e, quando cabível, reparação. A confiança pode levar tempo e, diante de violência continuada, a convivência pode não ser segura nem apropriada.

Nas situações de abuso doméstico, sexual, espiritual ou institucional, a prioridade pastoral deve ser interromper o dano, proteger a pessoa vulnerável, assegurar acolhimento e encaminhá-la aos serviços competentes.

Jamais se deve exigir que a vítima retorne à convivência perigosa para demonstrar perdão.

8. A linguagem como instrumento de paz ou ferida

Provérbios 15,1 ensina que uma resposta branda pode desviar o furor. Isso não constitui uma fórmula que sempre neutraliza o agressor, mas descreve a responsabilidade que temos sobre nossas próprias palavras.

Em momentos de conflito, convém evitar ameaças, insultos, exposição pública e atribuições totais como «você nunca» ou «você sempre». É melhor descrever um fato observável e seu efeito: «Quando a conversa foi interrompida por gritos, não conseguimos decidir; quero continuar quando estivermos em segurança».

Conversar com mansidão não impede registrar limites firmes. Às vezes o gesto mais responsável é interromper o diálogo e retomar apenas quando houver condições adequadas. Em situações de perigo imediato, afastar-se e pedir ajuda tem prioridade sobre qualquer tentativa de persuasão.

9. A ira no ambiente familiar

Muitos aprendem desde a infância que conflito significa humilhação, ameaça ou silêncio prolongado. Outros cresceram em ambientes onde a expressão da tristeza era proibida, e por isso passam a manifestá-la como raiva. Esses padrões podem ser transmitidos por observação e hábitos familiares, sem que isso determine inevitavelmente o futuro de ninguém.

Pais e responsáveis são chamados a mostrar pelo exemplo que é possível discordar sem destruir. Pedir desculpas ao filho, reconhecer um excesso e reparar uma ofensa ensina mais sobre arrependimento do que longas exortações sem coerência.

Crianças não devem assumir a função de mediadoras dos conflitos conjugais. Se há agressões, ameaças ou violência psicológica, a família necessita de proteção e ajuda especializada, não apenas de aconselhamento genérico para «ter paciência».

10. A ira nas comunidades e no ministério sacerdotal

Também as comunidades religiosas sofrem com disputas de prestígio, divergências administrativas, ciúmes e acusações precipitadas. O hábito de falar dos conflitos apenas diante de terceiros pode transformá-los em facções e comprometer a missão evangelizadora.

O sacerdote precisa cultivar uma atitude especialmente prudente: escutar antes de julgar, distinguir informação de rumor, proteger a reputação das pessoas, não divulgar relatos recebidos em confiança e reconhecer quando está pessoalmente envolvido na controvérsia.

A autoridade pastoral não pode ser exercida mediante intimidação, humilhação ou exigência de obediência irrestrita. Conselhos espirituais precisam preservar a liberdade, o respeito à consciência e os limites da competência sacerdotal. O próprio pastor deve buscar orientação e prestar contas de sua conduta.

11. A oração e a intercessão quando existe conflito

A Oração de Jesus — «Senhor Jesus Cristo, Filho de Deus, tende piedade de mim, pecador» — ajuda o fiel a recordar que também necessita de misericórdia. Não serve para negar acontecimentos, mas para impedir que o conflito ocupe sozinho todo o espaço do coração.

Antes de uma conversa difícil, pode-se reservar alguns minutos para oração simples, respirar naturalmente sem forçar ritmos e pedir lucidez. O objetivo não é fabricar estados espirituais extraordinários, mas entrar no diálogo com maior atenção e responsabilidade.

A comemoração dos nomes na Divina Liturgia, a participação na Santa Eucaristia, a confissão quando pertinente e a oração comunitária podem sustentar a

reconciliação. A oração por quem nos ofendeu não exige que nos exponhamos novamente a situações nocivas.

12. Uma prática de sete movimentos para o cotidiano

Primeiro: reconhecer a emoção sem justificá-la nem negá-la. «Estou irritado» é diferente de «tenho o direito de ferir».

Segundo: verificar a segurança. Se houver violência ou ameaça, afastar-se e buscar ajuda.

Terceiro: adiar decisões e mensagens quando a reação estiver intensa; evitar publicar acusações.

Quarto: separar acontecimentos comprováveis das suposições sobre a intenção alheia.

Quinto: formular um limite concreto e proporcional, sem ameaça de vingança.

Sexto: procurar diálogo, mediação ou orientação confiável somente quando houver condições de respeito e segurança.

Sétimo: cultivar oração, exame de consciência e revisão do próprio comportamento, aceitando reparar o dano que tivermos causado.

13. Cinco situações pastorais

1. Um casal discute e troca palavras ofensivas. A orientação pastoral inicial deve desestimular a agressão verbal, favorecer uma pausa segura e estimular responsabilidade pelas palavras. Havendo violência ou controle coercitivo, não se deve impor reconciliação imediata nem mediação conjunta sem avaliação de segurança.

2. Dois irmãos deixam de se falar por uma herança. O sacerdote pode ajudar a distinguir interesses materiais, mágoas e deveres jurídicos. A oração não dispensa acordos claros e aconselhamento legal quando necessário.

3. Um fiel se sente humilhado por uma autoridade religiosa. Sua queixa deve ser escutada sem retaliação. A autoridade não está acima da responsabilidade, e denúncias sérias exigem canais adequados de proteção e apuração.

4. Uma adolescente responde sempre com irritação. Antes de atribuir desobediência moral, é preciso investigar sobrecarga, conflitos, violência, privação de sono, sofrimento psíquico e dificuldades escolares. O diálogo respeitoso e a avaliação profissional quando indicada são medidas de cuidado.

5. Um idoso vive revivendo antigas ofensas. A comunidade pode oferecer presença, escuta e

oportunidades de reconciliação sem pressionar pela exposição pública de sua história. Mudanças recentes de comportamento ou sofrimento intenso merecem avaliação clínica.

14. Quando a ajuda especializada é indispensável

Explosões frequentes e graves, ameaças, agressões físicas, intimidação, uso problemático de álcool ou outras substâncias e perda importante do controle comportamental exigem avaliação adequada. Irritabilidade persistente pode acompanhar condições médicas, efeitos de medicamentos, privação de sono ou transtornos mentais; não cabe ao sacerdote diagnosticar.

Pessoas ameaçadas precisam de medidas de proteção, e situações de perigo imediato requerem contato com serviços de emergência. No Brasil, o SAMU atende pelo 192 e a Polícia Militar pelo 190. Quando houver risco de suicídio ou autoagressão, não se deve deixar a pessoa sozinha enquanto se busca assistência urgente.

Encaminhar para profissionais capacitados não diminui o valor da oração. A Igreja oferece acompanhamento espiritual e comunitário; profissionais de saúde e órgãos de proteção cumprem funções próprias e indispensáveis.

15. A misericórdia como transformação do coração

A cura da ira não se realiza apenas pelo esforço de parecer tranquilo. Ela amadurece quando a pessoa reconhece os próprios limites, recusa a desumanização do adversário, pratica a justiça e desenvolve hábitos de paciência, verdade e serviço.

Na tradição ortodoxa, o objetivo da ascese é abrir o coração à graça. A mansidão é um fruto da transformação da pessoa pela comunhão com Cristo, não uma máscara emocional. Ela se manifesta especialmente quando temos razão para reclamar e escolhemos fazê-lo sem crueldade.

Nem toda relação poderá ser restaurada. Ainda assim, é possível procurar liberdade interior, reconstruir a própria vida e não permitir que a violência recebida defina definitivamente nossa maneira de amar.

Conclusão. Da lembrança da ofensa à liberdade em Cristo

A ira torna-se destrutiva quando passa a governar a palavra e a vontade. O ressentimento prolonga a ferida quando faz da lembrança da ofensa uma ocupação permanente. Os Santos Padres não propõem indiferença diante do mal, mas discernimento e uma luta perseverante contra a vingança e a hostilidade.

A mansidão não dispensa a justiça; o perdão não exige retorno ao perigo; a oração não exclui a medicina nem a proteção dos vulneráveis. O cristão é chamado a buscar a verdade com caridade, reparar o mal praticado e acolher a ação de Deus no processo de transformação interior.

Assim, a Igreja pode ser verdadeiramente uma comunidade de reconciliação: um lugar onde a firmeza convive com a misericórdia e onde a dignidade humana permanece acima de toda disputa.

Oração. Pela mansidão e pela cura do ressentimento

Senhor Jesus Cristo, Filho do Deus vivo, que sois manso e humilde de coração, olhai com misericórdia para as feridas que carregamos. Quando a ira perturbar nossos pensamentos, dai-nos lucidez; quando a palavra quiser ferir, ensinai-nos a verdade acompanhada do amor.

Libertai-nos do desejo de vingança, sem permitir que confundamos perdão com aceitação da injustiça. Protegei os que sofrem violência; fortalecei os que precisam estabelecer limites; conduzi ao arrependimento aqueles que causaram dano.

Abençoai nossas famílias, sacerdotes e comunidades. Ensinai-nos a pedir perdão quando erramos, a reparar as ofensas cometidas e a perseverar na construção da paz. Por intercessão da Santíssima Mãe de Deus e de todos os

Santos, concedei-nos um coração reconciliado convosco, agora e sempre. Amém.

Referências. Textos bíblicos e patrísticos

Sagrada Escritura: Salmo 4,4–5; Provérbios 15,1; Mateus 5,9.22–24.44; 11,29; 18,15–17.21–35; Romanos 12,17–21; Efésios 4,25–32; Tiago 1,19–20; Colossenses 3,12–15.

EVÁGRIO PÔNTICO. *Praktikos*, §§ 6 e 11, sobre os pensamentos e a ira. Consultado em Guide to Evagrius Ponticus, edição de Joel Kalvesmaki: evagriusponticus.net.

JOÃO CASSIANO. *Instituições Cenobíticas*, Livro VIII, *Sobre o espírito da ira*. Texto inglês de consulta: newadvent.org/fathers/350708.htm.

JOÃO CLÍMACO. *A Escada da Divina Ascensão*, degraus 8 e 9, sobre a mansidão e a memória das ofensas. Texto de referência: azbyka.org/otechnik/world/the-ladder-of-divine-ascent/.

Nota bibliográfica: as formulações deste caderno são explicações originais em português, não traduções literais das fontes patrísticas. As referências indicam os textos históricos utilizados no estudo.

IGREJA APOSTÓLICA ORTODOXA DA AMÉRICA

Na fé dos Apóstolos, no amor de Cristo

www.iaoa.com.br