

## Combatendo a culpa

[Salmo 32] <sup>1</sup> Como é feliz aquele que tem suas transgressões perdoadas e seus pecados apagados! <sup>2</sup> Como é feliz aquele a quem o Senhor não atribui culpa e em quem não há hipocrisia! <sup>3</sup> Enquanto eu mantinha escondidos os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. <sup>4</sup> Pois dia e noite a tua mão pesava sobre mim; minhas forças foram-se esgotando como em tempo de seca. [Pausa] <sup>5</sup> Então reconheci diante de ti o meu pecado e não encobri as minhas culpas. Eu disse: Confessarei as minhas transgressões ao Senhor, e tu perdoaste a culpa do meu pecado. [Pausa] <sup>6</sup> Portanto, que todos os que são fiéis orem a ti enquanto podes ser encontrado; quando as muitas águas se levantarem, elas não os atingirão. <sup>7</sup> Tu és o meu abrigo; tu me preservarás das angústias e me cercarás de canções de livramento. [Pausa] <sup>8</sup> Eu o instruirei e o ensinarei no caminho que você deve seguir; eu o aconselharei e cuidarei de você. <sup>9</sup> Não sejam como o cavalo ou o burro, que não têm entendimento mas precisam ser controlados com freios e rédeas, caso contrário não obedecem. <sup>10</sup> Muitas são as dores dos ímpios, mas a bondade do Senhor protege quem nele confia. <sup>11</sup> Alegrem-se no Senhor e exultem, vocês que são justos! Cantem de alegria, todos vocês que são retos de coração!

### “Eu não consigo me perdoar!”

A história que passo a compartilhar é real e aconteceu no estado da Virgínia, nos EUA. O nome dos personagens é fictício.

José e Maria, apesar de casados havia apenas 13 meses, estavam com o relacionamento bastante abalado. Um dia, após semanas de atraso no ciclo, a esposa fez exames e descobriu que estava grávida. Como ela não queria interromper sua carreira promissora e temendo grandemente a ideia da maternidade, decidiu abortar secretamente. Um ano mais tarde, José descobriu e pediu o divórcio.

Cinco anos se passam e Maria entregou sua vida a Cristo, mas a culpa continuava corroendo sua alma. Agora, evangélica, membro de uma igreja batista, e com suas prioridades organizadas, ela procurou o seu pastor e lhe disse: “Eu sei que Deus me perdoou por eu ter matado o meu bebê, mas eu não consigo me perdoar!”

O que você diria à Maria?

As histórias e os problemas mudam, mas as pessoas, sob o peso insuportável da culpa, sempre tendem a dizer a mesma coisa: “Eu sei que Deus me perdoou, mas eu não consigo me perdoar!” Não é verdade?

A culpa é um dos maiores gigantes que enfrentamos na alma. Quantas não são as pessoas perseguidas pela lembrança dos erros, dos pecados e dos anos de inconsequência, indisciplina, procrastinação e desperdícios do passado?

A consciência pode ser invisível, mas ela não está inativa. Massacradas pelo peso da culpa, neste momento, milhares de pessoas perambulam por esse mundão de meu Deus procurando uma maneira de aplacar a consciência atormentada – “Eu não consigo me perdoar! Eu não consigo me perdoar!”. Gente assim, geralmente, age das seguintes formas, dependendo da personalidade de cada um:

- Descambam na busca desenfreada de prazeres, tentando mascarar a culpa.
- Procuram amortecer a angústia no álcool e nas drogas.
- Trancam-se em si mesmas, nos quartos, não saem da cama, só dormem.
- Quebram as leis dos homens para não lidarem com as leis da consciência.
- Entregam-se ao trabalho, ao estudo e aos passatempos sem parar um minuto.
- Entorpecem-se com o ócio e o lazer: TV, jogos, computador, passeios, etc.

A culpa leva alguém a um estado de perturbação e agitação tão elevados, que a solução é nunca ficar “sóbrio”, evitar a consciência e jamais ficar a sós consigo mesmo, pois do contrário, ela levantará o dedo acusador e destruirá a paz. O que fazer?

Para lidar com o problema da culpa, temos que considerar a verdade sob dois aspectos básicos: o bíblico e o prático.

## **O aspecto bíblico da culpa**

Para alguém lidar com a culpa, o primeiro passo é identificar o problema real por traz da afirmação: “Eu não consigo me perdoar!”.

A primeira pergunta que a pessoa que não consegue se perdoar deveria fazer é: “O que a Bíblia ensina sobre perdoar a si mesmo?” Surpreendentemente, nada! Isso mesmo, absolutamente nada! Você estudará a Bíblia de capa a capa, mas jamais encontrará qualquer referência ao perdão de si mesmo – não achará exemplos bíblicos nem preceitos explicitamente declarados na Escritura a este respeito.

A Bíblia fala apenas de dois tipos de perdão: o *perdão vertical*, isto é, Deus perdoando uma pessoa; e o *perdão horizontal*, isto é, uma pessoa perdoando outra pessoa. O resumo do que está dito na Bíblia foi-nos dado por Paulo no seguinte verso:

**Ef 4.32** – Sejam bondosos e compassivos uns para com os outros, perdoando-se mutuamente, assim como Deus os perdoou em Cristo.

Portanto, o que há na Bíblia é: (1) o perdão vertical (Deus perdoando o pecador) e (2) o perdão horizontal (o pecador perdoando outro pecador), mais nada além disso. Qualquer tentativa de se usar um texto bíblico para tratar do pecador perdoando a si mesmo auto perdão (e há várias tentativas por aí) será uma distorção da verdade bíblica.

Como, então, ajudar alguém que diz: “Eu não consigo me perdoar!”? Essa pessoa pode ser alguém que você conhece ou pode ser você mesmo. Como proceder nesses casos?

**EM PRIMEIRO LUGAR**, parta do fato de que a auto recriminação é real. A pessoa (ou você mesmo) está se sentindo culpada (o). O sentimento existe e ele massacra.

EM SEGUNDO LUGAR, não queira ajudar (ou se ajudar) tachando equivocadamente o problema como sendo incapacidade de perdoar a si mesmo.

EM TERCEIRO LUGAR, encontre a forma bíblicamente mais profunda de diagnosticar o problema da culpa para assim poder se “curar”.

Mas o que realmente pode estar acontecendo quando alguém diz não estar conseguindo se perdoar? Permitam-me apresentar cinco possibilidades (adaptadas de um texto do Dr. Robert D. Jones):

### **1 Incapacidade de compreender, receber e desfrutar o perdão de Deus.**

A pessoa acha que *o pecado dela é grande demais*, ou seja, ela duvida da possibilidade de Deus perdoar tal tipo de pecado. Daí o sentimento: “Como eu fui capaz?!”

A pessoa acha que *o pecado dela é pequeno demais* ou está numa categoria que Deus não se importa, isto é, ela tem a ideia de que Deus não trata de tal tipo de pecado. Daí o sentimento: “Agora eu mesmo tenho de resolver!”

A pessoa pode nunca ter recebido *o perdão real de Deus em Cristo Jesus* e vive sob as acusações de sua consciência culpada e não tratada pela graça e pela misericórdia de Deus em Jesus Cristo.

A pessoa pode não estar sabendo lidar com *as acusações de Satanás*, que vive tentando nos fazer viver de justiça própria (por isso ele nos acusa: Zc 3.1; Ap 12.10).

A pessoa pode estar cansada de *não conseguir vencer os mesmos pecados* de sempre, isto é, ela se sente incapaz de se despir do velho homem e se vestir do novo homem em Cristo (Ef 4.22-24).

Portanto, a incapacidade de compreender, receber e desfrutar o perdão de Deus.

### **2 Indisposição para reconhecer a profundidade de sua natureza pecaminosa.**

A expressão “Eu não consigo me perdoar!” muitas vezes está comunicando o seguinte: “Eu não acredito que fui capaz de fazer aquilo!”

A incapacidade de se perdoar está na maioria das vezes atrelada ao orgulho e à elevadíssima estima de si mesmo (vergonha), ou seja: à indisposição de reconhecer que somos depravados por natureza e, portanto, capazes de atos ainda piores do que aqueles já cometidos.

Quando a pessoa tem consciência da profundidade de sua natureza pecaminosa ela reconhece do que foi e do que é capaz, à parte da graça de Deus (Jr 17.9; 1Co 10.6-12).

### **3 Frustração diante do fracasso de não ter conseguido o que desejava.**

A pessoa que diz “Eu não consigo me perdoar!” pode, em verdade, estar dizendo o seguinte: [1] “Eu desperdicei a oportunidade de conseguir o que eu tanto queria! Eu destruí as minhas chances! Eu não me perdoou por isso!”; [2] “Eu poderia ter me dado tão bem, mas infelizmente não soube aproveitar a oportunidade! Eu não me perdoou por isso!”.

Quando a pessoa agiu, ela agiu achando que tinha tudo sob controle, ela orgulhosamente seguiu seus próprios passos e conselhos, mas quando deu com os burros n’água ou simplesmente mudou de opinião, ela se viu frustrada por não ter controle sobre a sua felicidade e ter colocado tudo a perder.

### **4. Tentativa de viver por sua justiça própria ou pela opinião dos homens.**

Nesse caso, a pessoa que diz “Eu não consigo me perdoar!” está realmente dizendo o seguinte: [1] “Eu não consegui viver de acordo com os padrões que estabeleci para mim mesmo!”; [2] “Eu não consegui viver de forma a impressionar a opinião dos outros!”

Como é difícil ouvir de nós mesmos: “Como você foi capaz!”. Pior ainda é ouvir dos outros: “Como você foi capaz!”.

### **5. Decisão de assumir o trono do julgamento e declarar-se juiz supremo de si mesmo.**

A pessoa que diz “Eu não consigo me perdoar!” pode, em verdade, estar dizendo o seguinte: “Eu assumi a posição de juiz e vou dispensar perdão quando e da forma que eu quiser! Eu não vou me perdoar!”

Nesse caso, quem ofendeu quem? Foi o “eu” que ofendeu o “ego” ou o “ego” que ofendeu o “eu”? Quem perdoa quem nesse caso?

Portanto, em se tratando de perdoar a si mesmo, precisamos sempre discernir o que de fato está por trás da expressão: “Eu não consigo me perdoar!”.

1. Incapacidade de compreender e receber o perdão de Deus?
2. Indisposição para reconhecer a profundidade do pecado?
3. Frustração por não ter conseguido controlar a felicidade?
4. Tentativa de viver da justiça própria ou da opinião dos homens?
5. Ter se autodeclarado juiz supremo de si mesmo?

Em todo caso, há sim um problema – o sentimento de culpa –, e ele massacra!

Portanto, mediante o sintoma (o sentimento de culpa), precisamos fazer o diagnóstico correto, para sermos felizes na hora de aplicar o remédio da cura para a alma culpada.

## O aspecto prático da culpa

Tendo abordado, em linhas gerais, o aspecto bíblico da culpa, vejamos de forma prática como a Bíblia nos ajuda a lidar com ela. O Salmo 32, que lemos no início, será nosso ponto de partida.

### *1 O problema da culpa*

Os Salmos 32 e 51 de Davi foram escritos sob as mesmas circunstâncias. O rei havia adulterado com Bate-Seba, ela tinha ficado grávida dele e Davi, na tentativa de acobertar a culpa (2Sm 11-12), arquitetou e executou a morte do marido dela (Urias).

Angustiado pelo pecado, Davi escreveu, primeiro, o Salmo 51, no qual ele apresentou seu arrependimento e sua confissão a Deus. O Salmo 32 foi escrito depois de Davi ter passado pela angústia, quando ele já havia recebido o perdão de Deus e sua alma, agora sem culpa, desfrutava de profunda paz e descanso.

A primeira lição que podemos tirar do Salmo 32 é que culpa não confessada pode nos adoecer por completo – espiritualmente, fisicamente e emocionalmente. A *consciência* culpada nos abate profundamente!

**SI 32.1-5** – <sup>1</sup> Como é feliz aquele que tem suas transgressões perdoadas e seus pecados apagados! <sup>2</sup> Como é feliz aquele a quem o Senhor não atribui culpa e em quem não há hipocrisia! <sup>3</sup> Enquanto eu mantinha escondidos os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. <sup>4</sup> Pois dia e noite a tua mão pesava sobre mim; minhas forças foram-se esgotando como em tempo de seca. [Pausa] <sup>5</sup> Então reconheci diante de ti o meu pecado e não encobri as minhas culpas. Eu disse: Confessarei as minhas transgressões ao Senhor, e tu perdoaste a culpa do meu pecado.

Culpa não confessada, além de poder nos fazer adoecer completamente, nos impede de prosperar:

**Pv 28.13** – Quem esconde os seus pecados não prospera, mas quem os confessa e os abandona encontra misericórdia.

Adoecido e miserável, o pecador atormentado pela culpa deixa de testemunhar e louvar a Deus!

**SI 51.12-15** – <sup>12</sup> Devolve-me a alegria da tua salvação e sustenta-me com um espírito pronto a obedecer. <sup>13</sup> Então ensinarei os teus caminhos aos transgressores, para que os pecadores se voltem para ti. <sup>14</sup> Livra-me da culpa dos crimes de sangue, ó Deus, Deus da minha salvação! E a minha língua aclamará a tua justiça. <sup>15</sup> Ó Senhor, dá palavras aos meus lábios, e a minha boca anunciará o teu louvor.

A culpa é realmente terrível para o corpo e a alma do pecador.

## 2 O perdão para a culpa

O Salmo 32 nos revela que por mais que relutemos, a única saída para o problema da culpa é o perdão de Deus, e o perdão só vem pela confissão da culpa pelo pecado.

**SI 32.1-5** – <sup>1</sup> Como é feliz aquele que tem suas *transgressões* perdoadas e seus *pecados* apagados! <sup>2</sup> Como é feliz aquele a quem o Senhor não atribui *culpa* [iniquidade] e em quem não há *hipocrisia* [dolo, traição]! <sup>3</sup> Enquanto eu mantinha escondidos os meus pecados, o meu corpo definhava de tanto gemer. <sup>4</sup> Pois dia e noite a tua mão pesava sobre mim; minhas forças foram-se esgotando como em tempo de seca. [Pausa] <sup>5</sup> Então reconheci diante de ti o meu pecado e não encobri as minhas culpas. Eu disse: Confessarei as minhas transgressões ao Senhor, e tu perdoaste a culpa do meu pecado.

Além da existência da culpa, note no texto que Davi confessa a extensão de seu pecado ao usar *quatro termos específicos* para o erro:

1. Transgressão - É rebelar-se, revoltar-se contra a autoridade de Deus.
2. Pecado - É errar o alvo, distorcer o caminho, fazer errado diante de Deus.
3. Culpa - É iniquidade ou punição pela iniquidade, diante de Deus e na alma.
4. Hipocrisia - É dolo, traição, decepção e engano.

Davi reconhece e confessa a progressão do pecado.

O pecado começa com a nossa revolta contra a autoridade de Deus (transgressão), levamos a agir errado (pecado), nos pune diante de Deus e dentro de nós – consciência (culpa, iniquidade) e nos transforma radicalmente naquilo que nunca deveríamos ser (hipócritas, enganosos, criminosos).

Perdão para a culpa passa inevitavelmente pela confissão do pecado a Deus – dito como ele deve ser dito. Nosso pecado, seja ele qual for, é sempre contra Deus, atinge o próximo e nos abate. Davi sabia disso e foi cada uma dessas facetas do pecado que ele confessou.

Resolve-se o problema da culpa ao se confessar a Deus e dele receber o perdão.

## 3 Prevalecendo sobre a culpa

No combate contra a culpa, a última observação que precisamos fazer a partir do Salmo 32 de Davi é ouvir dele os seus segredos para se viver prevalecendo sobre os sentimentos de culpa. Ele tinha dito no Salmo 51 que quando tivesse sua culpa tratada, ensinaria o pecador a encontrar a cura também.

**SI 51.12-13** – <sup>12</sup> Devolve-me a alegria da tua salvação e sustenta-me com um espírito pronto a obedecer. <sup>13</sup> Então ensinarei os teus caminhos aos transgressores, para que os pecadores se voltem para ti.

Já reconhecemos o *problema* da culpa (ela nos adocece na consciência e no corpo) e já buscamos o *perdão* sobre a culpa (o perdão de Deus oferecido pela vida e a obra de

Cristo), resta-nos agora viver *prevalecendo* sobre ela, buscando não pecar. Mas como? Davi nos dá as dicas...

### **3.1. Atente-se na hora do sofrimento para você não pecar**

Todo o problema da culpa de Davi nasceu de seu pecado na hora do sofrimento. Israel estava em guerra e Davi ansioso. Esse contexto de crise tentou Davi a pecar.

**2Sm 11.1-4** – <sup>1</sup> Na primavera, época em que os reis saíam para a guerra, Davi enviou para a batalha Joabe com seus oficiais e todo o exército de Israel; e eles derrotaram os amonitas e cercaram Rabá. Mas Davi permaneceu em Jerusalém. <sup>2</sup> Uma tarde Davi levantou-se da cama e foi passear pelo terraço do palácio. Do terraço viu uma mulher muito bonita tomando banho, <sup>3</sup> e mandou alguém procurar saber quem era. Disseram-lhe: “É Bate-Seba, filha de Eliã e mulher de Urias, o hitita”. Davi mandou que a trouxessem, e se deitou com ela, que havia acabado de se purificar da impureza da sua menstruação. Depois, voltou para casa.

Sabedor de que na hora do sofrimento nós somos tentados a pecar, Davi nos exorta a fugir do que pode nos trazer culpa:

**Sl 32.6-7** – <sup>6</sup> Portanto, que todos os que são fiéis orem a ti enquanto podes ser encontrado; quando as muitas águas se levantarem, elas não os atingirão. <sup>7</sup> Tu és o meu abrigo; tu me preservarás das angústias e me cercarás de canções de livramento.

Na hora do sofrimento fique atento para você não pecar e depois ter de conviver com o problema da culpa. A prevenção ainda é o melhor remédio.

### **3.2. Alimente-se da Palavra de Deus para você não pecar**

Todo o problema do pecado, e a culpa que ele gera na alma, é fruto da insubmissão ao governo soberano de Deus. É rebelião do pecador. É transgressão (Sl 51.13). Veja o Salmo 32.1-2 e confira que transgressão (indisposição a Deus) gera pecado (atitudes erradas). Pecado gera culpa (diante de Deus e na alma). Culpa gera hipocrisia (negação do erro). A solução é saciar-se com a Palavra para não haver pecado.

**Sl 32.8** – Eu o instruirei e o ensinarei no caminho que você deve seguir; eu o aconselharei e cuidarei de você.

Quem não se alimenta da Palavra, submetendo-se alegremente ao governo de Deus, acaba sendo guiado pelas rédeas do sofrimento gerado pela culpa e os erros produzidos pelo pecado.

**Sl 32.9-10** – <sup>9</sup> Não sejam como o cavalo [que corre do cavaleiro] ou o burro [que se recusa a andar na trilha do cavaleiro], que não têm entendimento mas precisam ser controlados com freios e rédeas, caso contrário não obedecem. <sup>10</sup> Muitas são as dores dos ímpios, mas a bondade do Senhor protege quem nele confia.

Alimente-se da Palavra de Deus para você não pecar e não sofrer as consequências dolorosas do pecado.

### 3.3. Alegre-se em Deus para você não pecar

Nós pecamos porque acreditamos na mentira do pecado. Ele promete alegria, mas entrega culpa e dor.

**Sl 32.11** – Alegrem-se no Senhor e exultem, vocês que são justos! Cantem de alegria, todos vocês que são retos de coração!

### Combatendo a culpa

Você carrega alguma culpa na alma? Não se cale, confesse-a a Deus. Não importa o que você tenha feito nem o que as pessoas continuarão pensando de você. Em Cristo, nós temos um advogado no céu, que intercede por nós, que nos justifica, que não deixa qualquer acusação nos condenar diante do Senhor (Rm 8.33).

**1Jo 2.1-2** – <sup>1</sup> Meus filhinhos, escrevo-lhes estas coisas para que vocês não pequem. Se, porém, alguém pecar, temos um intercessor [advogado] junto ao Pai, Jesus Cristo, o Justo. <sup>2</sup> Ele é a propiciação pelos nossos pecados, e não somente pelos nossos, mas também pelos pecados de todo o mundo.

Jesus é o sacrifício que desvia a ira de Deus, tirando os nossos pecados. Quem está em Cristo não tem mais culpa diante de Deus e nem precisa nutrir culpa no coração. Eles desfrutam de paz com Deus.

**Rm 5.1-2** – <sup>1</sup> Tendo sido, pois, justificados pela fé, temos paz com Deus, por nosso Senhor Jesus Cristo, <sup>2</sup> por meio de quem obtivemos acesso pela fé a esta graça na qual agora estamos firmes; e nos gloriamos na esperança da glória de Deus.

A Bíblia também ensina que todos temos culpa diante de Deus e que a solução é Jesus.

**1Jo 1.8-10** – <sup>8</sup> Se afirmarmos que estamos sem pecado, enganamos a nós mesmos, e a verdade não está em nós. <sup>9</sup> Se confessarmos os nossos pecados, ele é fiel e justo para perdoar os nossos pecados e nos purificar de toda injustiça. <sup>10</sup> Se afirmarmos que não temos cometido pecado, fazemos de Deus um mentiroso, e a sua palavra não está em nós.

Confesse o seu pecado, receba a Cristo pela fé em seu coração e se veja livre do peso da culpa.

**S.D.G. L.B.Peixoto**