ESCRAVIDÃO EMOCIONAL AO RESSENTIMENTO

Liberte seu coração

Autor: Pr. Valmir Alencar | Lição da EBD – 15 de novembro de 2026

A graça do Senhor!

Você sabia que a falta de perdão aprisiona a alma e prejudica a comunhão com Deus?

> *"Tendo cuidado de que ninguém se prive da graça de Deus, e de que nenhuma raiz de amargura, brotando, vos perturbe, e por ela muitos se contaminem."*
>
> **Hebreus 12:15**

LEITURA DA PALAVRA DE DEUS: Mateus 18:21-35

O **ressentimento** é um sentimento de mágoa, indignação ou rancor que permanece no coração de uma pessoa em consequência de uma ofensa sofrida.

Todos nós, em algum momento da vida, podemos ser feridos por palavras, atitudes, injustiças, traições ou decepções. Entretanto, existe uma diferença entre sofrer uma ofensa e permitir que essa ofensa passe a governar nossos pensamentos e sentimentos.

Quando alguém se recusa a perdoar, pode acabar se tornando prisioneiro emocional da própria ofensa.

O mais preocupante é que, muitas vezes, aquele que nos feriu continua vivendo normalmente, enquanto nós permanecemos presos à lembrança do que aconteceu. Todavia, isso não nos pertence. Na verdade, o que pertence a cada filho de Deus ferido ou magoado é o perdão — e, sem perdoar, nenhum de nós será perdoado.

O mais triste é que quem não perdoa continua carregando dentro de si o peso daquilo que deveria entregar a Deus.

UMA FRASE PARA REFLEXÃO

"Quem não perdoa continua sofrendo por uma ferida que o outro talvez já tenha esquecido. Perdoar é deixar de sangrar por dentro e permitir que Deus cure aquilo que a mágoa tentou destruir."

1. O QUE É A ESCRAVIDÃO EMOCIONAL AO RESSENTIMENTO?

É a condição de uma pessoa que permite que uma ofensa passada continue controlando suas emoções, pensamentos e atitudes no presente.

Essa escravidão começa quando o crente:

- Recorda constantemente o mal que sofreu;
- Alimenta sentimento de vingança;
- Tem dificuldade de desejar o bem a quem o ofendeu;
- Perde a tranquilidade quando se lembra da situação;
- Passa a interpretar outras situações a partir daquela ferida.

Vamos ler **Efésios 4:26-27**.

Nesta referência, o apóstolo Paulo ensina que não devemos permitir que a ira permaneça e se transforme em oportunidade para o mal. O problema não é apenas ter sido ferido, mas permitir que a ferida se transforme em uma morada permanente dentro do coração.

2. O RESSENTIMENTO É UMA RAIZ QUE CONTAMINA

Vamos ler **Hebreus 12:15**. Observem que, nesta referência, a Palavra de Deus compara a amargura a uma raiz. Pense agora numa árvore! Uma raiz começa escondida, debaixo da terra, mas, quando cresce, seus efeitos aparecem na superfície.

Assim acontece com o ressentimento: primeiro, surge uma ofensa; depois, nasce a mágoa; e a mágoa alimentada transforma-se em ressentimento. O ressentimento produz a amargura, e essa amargura prejudica o relacionamento e a comunhão espiritual com Deus e com os irmãos. Essa é uma das mais terríveis formas de escravidão.

Uma pessoa amargurada pode contaminar uma família, uma igreja e até um ambiente de trabalho. Precisamos vigiar nosso coração para que uma ofensa individual não se transforme em um problema coletivo.

3. A FALTA DE PERDÃO PREJUDICA NOSSA COMUNHÃO COM DEUS

A falta de perdão é o principal impedimento que prejudica nossa comunhão com Deus. Vamos ler as seguintes referências: **Mateus 6:14-15; Marcos 11:25; Colossenses 3:13**. Não existe outra saída: temos o dever de perdoar aqueles que nos têm ofendido.

O crente Fé em Ação não pode desejar continuamente a misericórdia de Deus para sua própria vida e, ao mesmo tempo, cultivar deliberadamente a falta de misericórdia para com o próximo. O perdão é uma das manifestações mais importantes de uma vida transformada pelo Evangelho.

Faça a si mesmo a seguinte pergunta: **como podemos pedir que Deus tenha misericórdia de nós, se nos recusamos a demonstrar misericórdia para com aqueles que nos ofenderam?**

Ter uma atitude de vingança, ou esperar que o próximo tenha uma queda ou sofra algo, não condiz com quem tem o Espírito Santo.

4. O EXEMPLO DO SENHOR JESUS CRISTO

Vamos ler **Lucas 23:33-34**. Na cruz, diante de uma terrível injustiça, Jesus demonstrou uma atitude extraordinária de misericórdia. Ele disse:

> *"Pai, perdoa-lhes, porque não sabem o que fazem."*
>
> **Lucas 23:34**

Jesus não respondeu à violência com vingança. Ele não desejou o mal nem amaldiçoou aqueles homens; simplesmente, com amor no coração, pediu perdão por eles.

Em **1 Pedro 2:21-23**, temos a receita de como devemos proceder: Cristo sofreu injustamente, mas não retribuiu insultos com insultos. Isso nos ensina que o perdão não é sinal de fraqueza, mas uma demonstração de maturidade espiritual. Se você tem maturidade espiritual e conhece a Palavra de Deus, vai libertar o seu coração desse peso que está carregando.

> *"Aquele que dentre vós está sem pecado seja o primeiro que atire pedra contra ela."*
>
> **João 8:7**

Precisamos lembrar da "pedra". Quando aqueles homens acusaram a mulher que fora pega em flagrante adultério, o Senhor disse que aquele que não tivesse pecado atirasse a primeira pedra. Uma pergunta: **você pode jogar pedra em alguém?**

O perdão é uma decisão espiritual de abandonar o desejo de vingança e entregar a Deus aquilo que não podemos resolver pela força do ressentimento (**Romanos 12:17-19**).

5. COMO VENCER A ESCRAVIDÃO EMOCIONAL AO RESSENTIMENTO?

1. **Tenha uma atitude sincera diante de Deus no altar.** Esse é o primeiro passo.
2. **Reconheça a mágoa (Salmo 139:23-24).** Deixe o Senhor Deus examinar o seu coração e decida perdoar a quem o ofendeu. Perdoar deve fazer parte da prática diária de todos nós, crentes.
3. **Abandone o desejo de vingança (Romanos 12:19).** Lembre-se de que a justiça pertence a Deus, e não a você.
4. **Procure fazer o bem a quem lhe fez o mal (Romanos 12:20-21).** Não devemos permitir que a maldade de outra pessoa determine o tipo de pessoa que nos tornaremos.
5. **Por último, cultive um coração misericordioso (Efésios 4:31-32).** A Palavra de Deus nos ensina que devemos abandonar a amargura, a ira e a malícia, sendo benignos e misericordiosos uns para com os outros.

6. NÃO PERMITA QUE A OFENSA SE TORNE SUA PRISÃO

O ressentimento é uma prisão cuja porta pode permanecer aberta, mas da qual muitas pessoas não conseguem sair porque continuam alimentando a lembrança da ofensa. Deus não deseja que vivamos dominados pela amargura. O Evangelho nos ensina a viver em liberdade, misericórdia e amor. Não podemos mudar o que aconteceu ontem, mas podemos decidir como viveremos hoje.

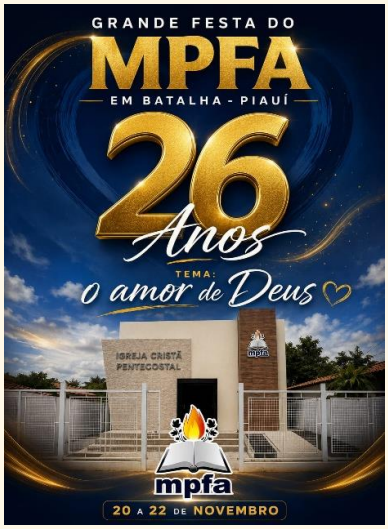
A pessoa que nos feriu não deve receber o poder de determinar nossa paz, nossa alegria e nossa comunhão com Deus. Portanto, perdoe e deixe de alimentar o desejo de vingança. O crente Fé em Ação é chamado de **"o povo mais feliz da terra"**; então, perdoe e viva feliz, sem guardar ressentimentos e mágoas, pois a vingança pertence ao Senhor.

SOBRE O AUTOR
Pr. Valmir Alencar — Ministério Pentecostal Fé em Ação
Leia mais artigos do autor: www.mpfa.com.br/pastores/valmir-rodrigues-de-alencar

INFORMATIVO MINISTERIAL

FESTA NAS IGREJAS FÉ EM AÇÃO

Nos meses de novembro e dezembro, teremos festas nas igrejas do MPFA: em Batalha e em Teresina, no bairro Areias. Participe!



DE 20 A 22 DE NOVEMBRO
Batalha – PI • 26 anos



5 E 6 DE DEZEMBRO
Teresina, bairro Areias • 29º aniversário