



"O Senhor requer o coração e uma mente solícita"

Notas e transcrições do programa

Descrição geral do podcast:

FollowHIM: Um podcast *Vem, Segue-me*) com Hank Smith e John Bytheway

Você já sentiu que a preparação para sua lição semanal do *Vem, e Segue-Me* é insuficiente? Junte-se aos anfitriões Hank Smith e John Bytheway enquanto eles entrevistam especialistas para tornar seu estudo do curso *Vem, e Segue-Me* de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias não apenas agradável, mas também original e educativo. Se estiver procurando recursos para tornar seu estudo novo, fiel e divertido - não importa sua idade -, junte-se a nós todas as quartas-feiras.

Descrições de episódios de podcast

Parte 1:

Por que o perdão é um desafio? O Dr. Jason Whiting examina como o conflito, a busca de falhas e as diferenças - mesmo entre os primeiros santos - não são novos desafios. Por meio das lentes de Doutrina e Convênios e da natureza humana, ele explora o poder transformador do perdão e como ele constrói a união nas famílias, nas comunidades e na Igreja.

Parte 2:

O Dr. Jason Whiting continua sua discussão sobre perdão e cura de traumas, destacando como o Senhor nos ajuda a perdoar a nós mesmos e a construir relacionamentos mais fortes por meio de conexões significativas.

Códigos de tempo:

Parte 1 -

- 00:00 - Parte 1 - Dr. Jason Whiting
- 04:23 Biografia de Jason Whiting
- 05:58 *Manual do Vem, e Segue-Me*
- 07:12 Histórico da lição
- 12:11 Um professor pode remar uma canoa?
- 14:14 Versículos mais discutidos sobre o perdão
- 18:11 A doutrina da reciprocidade
- 22:21 Por que é difícil perdoar
- 25:05 A busca de falhas é uma culpa equivocada
- 29:41 As pessoas são alvos que buscam mísseis
- 32:31 O impulso de vingança
- 39:01 Exemplos de irmãos e perdão
- 43:31 Uso das escrituras em nossa vida profissional
- 44:01 Segurança física e emocional
- 45:59 O perdão no casamento
- 48:56 Existe uma cota de perdão?
- 52:52 Responsabilidade pessoal e deixá-la para Deus
- 53:25 Discurso da irmã Yee sobre perdão, abuso e violência doméstica
- 55:21 Quando é hora de sair de um relacionamento
- 57:40 Casamento no templo vs. casamento celestial
- 1:00:02 Perspectiva e perdão
- 1:01:04 Limites como arma
- 1:06:37 Estamos sendo piores em resolver as diferenças?
- 1:09:56 Duas possíveis armadilhas no casamento
- 1:12:02 - Fim da Parte I - Dr. Jason Whiting

Parte 2 -

- 00:00 - Parte 2 - Dr. Jason Whiting
- 01:37 Trauma multigeracional
- 05:44 Deixando de lado os mecanismos de defesa
- 06:55 Sentimentos não são fatos
- 08:48 O perdão e o nosso próprio arrependimento
- 12:23 Como a reflexão e o perdão me abençoam
- 14:14 A Expição nos ajuda a perdoar
- 18:08 Luta no rio para a revelação
- 20:03 Misericórdia para mim, justiça para todos os outros
- 24:05 Passos para o perdão

- 28:41 A igreja como material clínico
- 31:26 É melhor ser confiável do que ser amado
- 35:27 Habilidades de comunicação não estão no Guia de tópicos
- 39:08 O alto preço de estar disposto a perdoar
- 43:03 Incentivo para os cansados
- 48:15 Pequenas coisas que ajudam os relacionamentos
- 50:13 Licitações para conexão e um moedor de trigo
- 54:28 Pensamentos do Dr. Whiting sobre as escrituras e a Restauração
- 01:01:05 Fim da Parte 2 - Dr. Jason Whiting

Referências:

"C. Terry Warner". BYU Speeches of Brigham Young University, 11 de novembro de 2008.
<https://speeches.byu.edu/speakers/c-terry-warner>

"Doutrina e Convênios 64-66". Manual do Vem, e Segue-me - June 16-22: "*O Senhor requer o coração e uma mente solícita*", 1º de janeiro de 2025.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/manual/come-follow-me-for-home-and-church-doctrine-and-covenants-2025/25-doctrine-and-covenants-64-66?>

Élder Dale G. Renlund, do Quórum dos Doze. "Não Sejais Cansados de 'Fazer o Bem'. Insights dos Apóstolos - Não se cansem de "fazer o bem". Acessado em 9 de junho de 2025.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/video/insights-from-the-apostles/05-be-not-weary-in-well-doing?>

Élder Jeffrey R. Holland, do Quórum dos Doze Apóstolos. "O Ministério da Reconciliação". Conferência Geral de Outubro de 2018 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 7 de outubro de 2018. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2018/10/the-ministry-of-reconciliation?>

Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Arrepende-se de [Nosso] Egoísmo" Conferência Geral de Abril de 1999 - (D&C 56:8).
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1999/04/repent-of-our-selfishness-d-c-56-8?>

Élder Neal A. Maxwell, do Quórum dos Doze Apóstolos. "Um Irmão Ofendido". Conferência Geral de Abril de 1982 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 1982.
<https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/1982/04/a-brother-offended?>

Esplin, Scott C. "Uma História de Todas as Coisas Importantes" (D&C 69:3) | Centro de Estudos Religiosos da Universidade Brigham Young. Acessado em 9 de junho de 2025.
<https://rsc.byu.edu/preserving-history-latter-day-saints/history-all-important-things-dc-693>

"Perdoar os outros: Uma Mensagem de Páscoa do Presidente Russell M. Nelson". YouTube, 2023. <https://www.youtube.com/watch?v=cb6UGnSEDi4>

Holland, Jeffrey R. "Para Tempos Difíceis". BYU Speeches of Brigham Young University, 16 de maio de 2025. <https://speeches.byu.edu/talks/jeffrey-r-holland/times-trouble/>

"Lar". The Gottman Institute, 2 de junho de 2025. <https://www.gottman.com/>

"Jason Whiting Ph.D.". Psychology Today. Acessado em 9 de junho de 2025. <https://www.psychologytoday.com/us/contributors/jason-whiting-phd>

Maxwell, Neal A. "Livre para escolher". BYU Speeches of Brigham Young University, 27 de julho de 2021. <https://speeches.byu.edu/talks/neal-a-maxwell/free-choose/>

McKay, Llewelyn R. "Fiel à Fé" Sermões e Discursos de David O. McKay: Acessado em 9 de junho de 2025. <https://www.amazon.com/Faith-Sermons-Discourses-David-McKay/dp/B0017004ZU>

Nelson, Wendy Watson. "Amor e casamento". Devocional Mundial para Jovens Adultos 2017: Uma noite com o presidente Nelson - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 8 de janeiro de 2017. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/broadcasts/worldwide-devotional-for-young-adults-an-evening-with-president-nelson/2017/01/love-and-marriage?>

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "Precisamos de pacificadores". Conferência Geral de Abril de 2023 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 2 de abril de 2023. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2023/04/47nelson?>

Presidente Russell M. Nelson Presidente de A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias. "O poder do impulso espiritual". Conferência Geral de Abril de 2022 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 3 de abril de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/04/47nelson?>

Irmã Kristin M. Yee Segunda Conselheira na Presidência Geral da Sociedade de Socorro. "Beleza para Cinzas: O Caminho de Cura do Perdão". Conferência Geral de Outubro de 2022 - A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias, 1º de outubro de 2022. <https://www.churchofjesuschrist.org/study/general-conference/2022/10/23yee?>

Sitake, Kalani. "Descobrimo o Plano de Deus para Você". BYU Speeches of Brigham Young University, 6 de maio de 2025. <https://speeches.byu.edu/talks/kalani-sitake/discovering-gods-plan-for-you/>

Whiting, Jason B. "Me ame de verdade: superando as maneiras surpreendentes de nos enganarmos nos relacionamentos". Amazon: Jason Whiting - Acessado em 9 de junho de 2025. <https://www.amazon.com/Love-True-Overcoming-Surprising-Relationships/dp/1462118615>

Whiting, Jason. "Jason Whiting". Jason Whiting - Universidade Brigham Young, 6 de setembro de 2018. <https://byu.academia.edu/JasonWhiting>

Wotman, Sara, Arlene Stillwell e Roy F. Baumeister. "Apa PsycNet - American Psychological Association -Narrativas autobiográficas sobre a raiva. Associação Americana de Psicologia. Acessado em 9 de junho de 2025. <https://psycnet.apa.org/record/1991-12538-001>

Informações biográficas:



O Dr. Jason Whiting é professor e diretor do programa de Terapia Familiar e Matrimonial da Universidade Brigham Young. Sua pesquisa se concentra em relacionamentos insalubres e abusivos. Além de suas publicações de pesquisa, ele escreve livros e blogs para um público geral. Ele ministra cursos sobre vícios, violência e métodos de pesquisa.

Aviso de uso justo:

O *Podcast Follow Him com Hank Smith e John Bytheway* pode fazer uso de material protegido por direitos autorais, cujo uso nem sempre foi especificamente autorizado pelo detentor dos direitos autorais. Isso constitui um "uso justo" e qualquer material protegido por direitos autorais, conforme previsto na seção 107 da Lei de Direitos Autorais dos EUA. De acordo com o Título 17 U.S.C. Seção 107, o material deste podcast é oferecido publicamente e sem fins lucrativos, para uso público ou na Internet para comentários e fins educacionais e informativos sem fins lucrativos. Isenção de direitos autorais De acordo com a Seção 107 da Lei de Direitos Autorais de 1976, é permitido o uso justo" para fins como crítica, comentário, reportagem, ensino, bolsa de estudos e pesquisa. Nesses casos, o uso justo é permitido.

Nenhum direito autoral é reivindicado.

O conteúdo é transmitido para fins de estudo, pesquisa e educação.

A emissora não obtém lucro com o conteúdo transmitido. Isso se enquadra nas diretrizes de "Uso Justo":

[.www.copyright.gov/fls/fl102.html](http://www.copyright.gov/fls/fl102.html)

Observação:

O *podcast Follow Him com Hank Smith e John Bytheway* não é afiliado a A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias nem à Universidade Brigham Young. As opiniões expressas nos episódios representam apenas o ponto de vista do convidado e dos podcasters. Embora as ideias apresentadas possam variar dos entendimentos ou ensinamentos tradicionais, elas não refletem de forma alguma uma crítica aos líderes, políticas ou práticas de A Igreja de Jesus Cristo dos Últimos Dias.



- Hank Smith: 00:00:00 A seguir, neste episódio do followHIM.
- Doutor Jason Whiting: 00:00:03 Eu pergunto: com que frequência vocês pedem desculpas depois que algo acontece? Às vezes as pessoas dizem: Hmm, nunca. Essa é sempre uma grande preocupação. Se alguém não diz: "Sabe de uma coisa? Eu não agi da maneira correta, ou poderia ter lidado melhor com a situação, ou, desculpe, eu disse o que disse, é isso que você quer ouvir. Se você não ouvir isso e houver pessoas que não vão até lá, provavelmente não haverá muita mudança.
- Hank Smith: 00:00:28 Olá a todos. Bem-vindos a mais um episódio de followHIM. Meu nome é Hank Smith. Sou seu anfitrião. Estou aqui com meu co-apresentador, John Bytheway, que não se cansa de fazer o bem. John, eu o conheço há muito tempo. Ainda não o vi cansado de fazer o bem.
- John Bytheway: 00:00:43 Em geral, estou cansado, mas obrigado o tempo todo.
- Hank Smith: 00:00:48 Vejo que você está cansado de tudo, exceto de fazer o bem.
- John Bytheway: 00:00:51 Não é?
- Hank Smith: 00:00:52 Que engraçado. John, hoje temos a companhia do Doutor Jason Whiting, da BYU. Jason, obrigado por estar aqui.
- Doutor Jason Whiting: 00:01:00 É ótimo estar aqui com vocês dois.
- Hank Smith: 00:01:02 Há muito tempo estou esperando por isso. Na verdade, Jason e eu nos conhecemos em um avião meses atrás. Estou animado para que o público conheça o Jason. John, quando você pensa nessa viagem ao Missouri e agora estamos de volta, muita coisa aconteceu. Muito drama, muita mudança nessa viagem ao Missouri. O que você acha que Joseph Smith e seus companheiros estão sentindo quando voltam?

John Bytheway: 00:01:27 Quando trabalhamos com muitas pessoas, penso nessas seções como seções de perdão, certo? Você percebe coisas sobre as pessoas e, então, pode decidir se quer abrigar esse ou se apegar a ele, se quer tentar deixá-lo ir. Adoro a mensagem de como o Senhor perdoa nessas seções. Portanto, vocês devem perdoar uns aos outros.

Hank Smith: 00:01:48 Sim. Como falamos nas últimas semanas, quando começamos a trabalhar juntos na obra do Senhor, começamos a nos encontrar.

John Bytheway: 00:01:55 Sim, exatamente.

Hank Smith: 00:01:56 Você fica um pouco humano, bagunçado, irritado e sarcástico. Jason, ao examinar essas seções, o que você quer fazer hoje? Para onde queremos ir?

Doutor Jason Whiting: 00:02:05 É exatamente disso que vocês dois estão falando. Temos algumas situações desafiadoras nos relacionamentos que temos uns com os outros. Bem, na verdade, gostaria de começar com uma citação geral do [Presidente Nelson](#). Ele fala sobre relacionamentos. Esse é um discurso com o qual todos vocês estão familiarizados. Eu adoro isso. Fala sobre a necessidade de pacificadores. Ele diz, meus queridos irmãos e irmãs, a maneira como tratamos uns aos outros realmente importa. O modo como falamos com e sobre os outros em casa, na igreja, no trabalho e on-line é realmente importante. Hoje, estou pedindo que interagjamos com os outros de uma forma mais sagrada. Minha esperança é que possamos falar sobre o perdão com alguma profundidade, pois creio que essa é a verdadeira chave para os relacionamentos. Faz parte de como tratamos uns aos outros e é uma das chaves em termos de sermos semelhantes a Cristo, mas é difícil. Falarei um pouco sobre isso hoje, por que o perdão às vezes é uma coisa tão desafiadora, mas por que é crucial para nosso bem-estar espiritual, para nosso bem-estar relacional. Falaremos sobre como isso se aplica em nossos relacionamentos e em nossas famílias, inclusive nos momentos em que eles não são saudáveis, quando as coisas não estão indo bem ou até mesmo se tornando prejudiciais, como o perdão ainda se aplica nessas situações complicadas, e falaremos sobre como o Salvador pode nos ajudar com essa doutrina desafiadora, mas importante.

Hank Smith: 00:03:21 Oh, isso é fantástico. John, você se lembra que no ano passado estivemos com a [Doutora Rebecca Clark](#). Ela disse: "Pense no céu. O céu são os relacionamentos. Você não pensa nas nuvens, nas ruas ou na comida. Bem, ocasionalmente talvez você pense na comida. Quando você pensa no céu, você pensa em

relacionamentos. Faz sentido que o Senhor esteja dizendo: "Bem, se isso vai ser o céu, é melhor trabalharmos nisso e fazermos as coisas direito".

- John Bytheway: 00:03:44 Falando sobre a história da igreja, isso realmente me ajudou muito a abrir minha mente para essa ideia. Melissa Inouye nos ajudou com isso. O que você acabou de dizer, Jason, sobre o que dizemos uns dos outros realmente importa, mas nunca apliquei isso a vivos ou mortos. Ou talvez possamos dizer melhor. O que dizemos uns sobre os outros em ambos os lados do véu é realmente importante. É tentador pensar que, bem, quando alguém está morto, você pode dizer o que quiser, mas se for verdade, Hank, que esses relacionamentos vão perdurar? E se formos nos encontrar com Joseph? E se formos conhecer Emma? E se formos conhecer Brigham? Talvez o que dissermos sobre eles realmente importe, mesmo agora.
- Hank Smith: 00:04:23 Sim, eu adoro isso. Antes de deixarmos Jason assumir o comando e ensinar John, é melhor dizermos ao nosso público quem ele é. Há muitos alunos da BYU que conhecem o Doutor Whiting. Vamos apresentá-lo.
- John Bytheway: 00:04:35 Sim. Jason B. Whiting. Ele tem doutorado. É terapeuta de casamento e família licenciado e professor do programa de terapia de casamento e família da Universidade Brigham Young. Ele pesquisa casamentos saudáveis e não saudáveis. É [autor](#) do livro Ame-me de Verdade: Superando as Formas Surpreendentes com que Enganamos nos Relacionamentos bem como de outros livros e artigos sobre controle de dependência e comunicação de qualidade. Jason e sua esposa, April, estão casados há quase trinta anos e são pais de seis filhos, duas noras e um genro. Em seu tempo livre, ele gosta de livros, de estar ao ar livre, tocar violão, pintar a óleo e dobrar pilhas enormes de roupa suja. Essa é a atitude certa a se ter, pois esse é um problema de primeiro mundo quando se tem muita roupa suja, não é mesmo?
- Doutor Jason Whiting: 00:05:24 Isso é verdade.
- John Bytheway: 00:05:24 Não é?
- Hank Smith: 00:05:25 John, você se lembra da lavanderia Nirvana? Não consigo me lembrar de quem foi o convidado que disse isso.
- John Bytheway: 00:05:28 Oh, Emily Watts fala que nunca se chega ao ponto porque, mesmo enquanto estamos conversando, alguém está produzindo novas roupas sujas.

- Hank Smith: 00:05:37 Certo? Não tem fim. Nunca acaba. Bem, Jason, estamos muito felizes por você estar aqui. Como apresentadores deste programa, John, eu e toda a nossa equipe sentimos que é importante quem convidamos. Estamos sempre atentos à mão do Senhor. Jason e eu nos sentamos um ao lado do outro e começamos a conversar, descobrimos que ambos lecionamos na BYU, fizemos essa conexão e pensei que o Senhor está nisso. Espero que o Senhor esteja nisso. Vamos começar. Vou ler o manual [Venha, siga-me](#). Então, Jason, quero ver onde você quer chegar com isso. A lição começa assim. No calor terrível de agosto de mil oitocentos e trinta e um, vários élderes estavam viajando de volta a Kirtland, vindos da terra de Sião, no Missouri. Os viajantes estavam com calor e cansados. As tensões logo se transformaram em brigas. Pode ter parecido que a construção de Sião, uma cidade de amor, união e paz, levaria muito tempo.
- 00:06:33 Não sei sobre nenhum de vocês. Isso nunca acontece em nossa família, quando todo mundo fica quente e cansado, brigando, eu adoro isso. Felizmente, a construção de Sião no Missouri em mil oitocentos e trinta e um ou em nosso coração, família e ala hoje não exige que sejamos perfeitos. Em vez disso, é necessário perdoar. O Senhor disse que exige, entre outras coisas, o coração e uma mente disposta, e exige paciência e diligência. Pois Sião é construída sobre o alicerce de pequenas coisas realizadas por aqueles que não se cansam de fazer o bem. Assim como John Bytheway, adoro essa interação. Sinto que aprenderemos muito hoje sobre nossos relacionamentos uns com os outros. Com isso, Jason, como você quer começar? Quer dar uma olhada na história primeiro?
- Doutor Jason Whiting: 00:07:22 Sim. Deixe-me expandir um pouco o que você acabou de descrever nesse resumo, porque foi um momento desafiador, acho que ilustra bem o que você acabou de dizer, ou seja, que temos interações normais, humanas e difíceis que trazem à tona nossas imaturidades e nossa irritabilidade. Isso leva a algumas situações desafiadoras. Temos de escolher o que fazer com isso. O que estava acontecendo nessa época era que, no verão de mil oitocentos e trinta e um, antes do verão, houve uma conferência na fazenda de Isaac Morley. As pessoas estavam animadas. Estavam falando sobre o Missouri. Ei, essa será a Nova Jerusalém. É uma grande coisa. Haverá um templo lá. Talvez até mesmo o Senhor volte e nos encontre lá. Há muito entusiasmo. Um grupo de anciãos foi chamado para ir ao Missouri.
- 00:08:10 É uma série de missionários, treze companhias diferentes, além de Joseph Smith e Sidney Rigdon, foram convidadas a ir. Uma

dessas companhias era a de Ezra Booth e Isaac Morley. Ambos eram conversos dos últimos anos. Na verdade, Ezra Booth havia sido um ministro que causou esse alvoroço em sua congregação. Quando ele disse: "Ei, eu encontrei essa coisa e é a verdade". Ele começou muito forte, mas os problemas se tornaram uma coisa para ele muito rapidamente após esse forte início, começando com, eles são convidados a ir para o Missouri e Ezra Booth e Isaac Morley são informados, vocês devem caminhar até o Missouri. Joseph e Sidney entraram em uma carroça. Eles decolam. Isso imediatamente incomoda Ezra Booth. Ele pensa: "Espere um pouco. Nós vamos caminhar e pregar ao longo do caminho, no calor e nos insetos, e vocês estão entrando em uma carroça.

00:09:01 Quando li isso, pensei: é como uma missão. Quando os líderes de zona pegam o carro e vão para a conferência e dizem: "Vocês vão nos encontrar lá, mas batam nas portas pelo caminho". Isso não é justo? Exatamente. Bem, vocês estão fazendo essa coisa. É uma jornada longa e difícil e então chegam lá. Depois de toda essa badalação, não é nada de especial. É um monte de pradaria. Há alguns convertidos lá, mas não é um grande centro brilhante de Sião. Booth sente que Joseph prometeu demais. Eles se acomodam um pouco. Joseph recebe mais algumas revelações, como já foi dito nas semanas anteriores. A localização do templo, por exemplo. Eles também recebem um aviso de que Sião só será construída depois de muita tribulação. Isso não vai acontecer instantaneamente. Em seguida, o Senhor os adverte sobre a reclamação, o que, em sua opinião, chamaria a atenção deles.

00:09:57 Ele diz: "Estou lhe dando um mandamento para não fazer as coisas com um coração duvidoso e não ser preguiçoso", essencialmente é o que ele diz. Alguns ficam, outros se estabelecem, mas muitos dos outros saem, como você mencionou antes, e vão fazer outro trabalho missionário, mas era difícil. Eles estavam pulando em um rio. Você já tentou navegar por um rio em uma canoa com seus familiares ou algo assim? Você pode ver como a irritabilidade pode ser uma coisa. Essa não é exatamente uma situação serena no rio Missouri, então eles estavam tendo pequenas discussões. Em um determinado momento, eles estão remando em um rio agitado. Oliver Cowdery se recusa a remar. Eles quase afundam, e então todos desembarcam para conversar sobre o assunto. Agora, aqui está a citação do livro de história da Igreja [Santos](#). Ele diz que, depois de montarem o acampamento, Joseph, Oliver e Sidney tentaram conversar com o grupo e aliviar as tensões. Irritados, os homens chamaram Joseph e Sidney de covardes por terem saído do rio, zombaram da maneira como Oliver

remava em sua canoa e acusaram Joseph de agir como um ditador. A briga durou até tarde da noite.

- Hank Smith: 00:10:59 Uau.
- Doutor Jason Whiting: 00:11:00 Bons tempos. Bom, não é fácil, certo? Até mesmo as pessoas boas se envolvem em situações mesquinhas, estressantes e irritantes. A vida é assim mesmo. Às vezes nos esquecemos, quando vemos os destaques desses eventos históricos da igreja, que no dia a dia acontecem coisas bem difíceis.
- Hank Smith: 00:11:18 Eu rio um pouco de coisas como essa, mas, para ser sincero, se você quisesse registrar as situações em que fui essa pessoa, haveria tantas para escolher em que fiquei um pouco irracional, desculpe, o que eu disse quando estava com fome, John, nunca vi você, irritado. Em todo o tempo que passamos juntos.
- John Bytheway: 00:11:38 Temos uma piada de família sobre isso porque dirigimos para Seattle em nosso Sequoia. A maioria dos passageiros estava me dizendo que eu estava dirigindo muito devagar.
- Doutor Jason Whiting: 00:11:52 Clássico.
- John Bytheway: 00:11:53 Tivemos que fazer uma parada para descansar e fazer uma pequena reunião de família. Ah, cara, eu adoro isso. Isso os deixa bem. Eles são como nós. Estão fazendo o melhor que podem. Se eles escrevessem um livro de santo sobre mim, haveria coisas como essa nele.
- Hank Smith: 00:12:10 Eu amo isso.
- John Bytheway: 00:12:11 O que o Oliver tinha de especial em seu remo? Porque eu sei que ele era como você. Se você colocar o remo de cabeça para baixo, Oliver, a ponta maior vai para a água. Quero dizer, eu adoraria saber o que era.
- Doutor Jason Whiting: 00:12:22 Sim. Do que eles estavam tirando sarro? Não sei. Eles tiveram o momento de parar no ponto de descanso, como vocês tiveram. Temos que parar e conversar sobre isso, então todos eles saíram no dia seguinte ou nos dois dias seguintes e se acalmaram um pouco. Resolveram algumas coisas e estavam se saindo melhor. O Senhor até diz, na seção sessenta e um, que eu, o Senhor, estava irado com vocês ontem, mas hoje a minha ira desviou-se. Em seguida, ele diz: "Por terem se humilhado diante de mim, as bênçãos do reino são suas". Gosto dessa frase. Alguns deles escolheram se humilhar. Essa é uma atitude consciente e implica em arbítrio. Alguns o fizeram, mas outros

continuaram irritadiços, inclusive Ezra Booth, que naquele momento deixou sua missão e está voltando para casa. Depois de voltar do Missouri para Ohio, ele continua a criticar Joseph.

00:13:11 Ele começa a escrever material em jornais que são negativos sobre a igreja. Por fim, sua licença para pregar é revogada e ele deixa a igreja, mas, curiosamente, seu companheiro, Isaac Morley, segue um caminho diferente. Ele tem algumas dificuldades na Seção sessenta e quatro, sobre as quais falaremos um pouco. Esses dois homens são repreendidos pelo Senhor, mas, em algum momento, Isaac Morley amolece. Ele para de reclamar e se torna mais valente. Em um determinado momento, ele doa a maior parte de sua fazenda para a igreja. Mais tarde, ele se torna um bispo, um patriarca, e vai para o oeste com os santos. Dois caminhos diferentes para esses companheiros missionários. Agora chegamos à seção sessenta e quatro, que o Senhor revela em setembro. É depois que muitos deles estão de volta a Ohio. Os primeiros versículos. Ele lhes diz que recebam Sua vontade de vencer o mundo e que terá compaixão deles, e diz que alguns pecaram, mas Eu os perdoei e que Ele é misericordioso, e então os lembra de que Joseph tem as chaves.

00:14:14 Em seguida, chegamos a esses que são os versículos mais discutidos sobre o perdão. Começando no versículo seis. Ele diz que há aqueles que procuraram ocasião contra Joseph Smith sem motivo. Vou falar sobre essa frase, procurar ocasião, esse tipo de escolha de encontrar falhas ou de ser crítico, quase querendo ser ofendido. No versículo sete, ele diz: "Ele pecou, mas em verdade vos digo que eu, o Senhor, perdoei os pecados daqueles que confessam seus pecados perante mim e pedem perdão, se não pecaram até a morte". Joseph tinha defeitos, mas ele os corrigiu com Deus. Basicamente, creio que o Senhor está dizendo que não é seu trabalho apontar e criticar essas falhas. Sou eu quem perdoa, e então ele faz um pequeno aparte, que é muito interessante e importante. Ele diz: "Meus discípulos, nos dias antigos, procuraram pretextos uns contra os outros e em seu coração não se perdoaram; e por esse mal foram afligidos e severamente repreendidos. Por isso vos digo que deveis perdoar-vos uns aos outros, porque aquele que não perdoa a seu irmão as suas ofensas está condenado diante do Senhor, pois nele permanece o pecado maior. Eu, o Senhor, perdoarei a quem eu quiser perdoar, mas de vocês é exigido que perdoem todos os homens. Temos essa doutrina central realmente poderosa sobre o perdão que, às vezes, é realmente desafiadora. Meu plano é falar sobre essa ideia geral sobre o perdão, por que ele é uma doutrina fundamental, como trabalhamos com Deus para obter nosso próprio perdão, mas

principalmente como ele funciona em nossos relacionamentos com outras pessoas, como perdoamos os outros, por que é difícil, por que é uma bênção, por que às vezes procuramos ocasiões ou encontramos falhas. Depois, falaremos sobre por que esse é um mandamento e é pecado não perdoar, e falaremos sobre as bênçãos do perdão e como isso se aplica à nossa vida

Hank Smith: 00:16:09 Neste momento, se eu for um ouvinte e quiser desligar isso porque conheço as lições que estão por vir e não quero ouvi-las, posso ser Isaac Morley e dizer: "Quer saber? Vou me humilhar e fazer isso, ou eu poderia ser Ezra Booth e dizer: "Não, não estou interessado". Espero que todos os ouvintes sejam um Isaac Morley aqui, e como posso me humilhar o suficiente para estar aberto?

Doutor Jason Whiting: 00:16:31 Essa é uma boa pergunta. É difícil de fazer. Vamos começar buscando o perdão de Deus, porque quecreio essa é uma das maneiras de nos tornarmos mais brandos e mais tolerantes com os outros, pois nos lembramos de nossas próprias imperfeições e de nossa própria dependência do perdão de nosso Pai Celestial. De fato, o manual Vem, Segue-me começa com uma boa pergunta que diz: "Pense em uma ocasião em que o Senhor o perdoou. Como você se sentiu? Isso é ótimo. É uma bela doutrina ser perdoado porque todos nós cometemos erros o tempo todo. Sempre precisamos dele. Todos nós já tivemos essa experiência em que sentimos o alívio de sermos perdoados e de seguirmos em frente e começarmos de novo. [O Presidente Nelson](#), é claro, falou muito sobre o arrependimento diário, que é um ótimo lembrete de que, embora sejamos imperfeitos, podemos nos encontrar com Deus e Ele está lá e é misericordioso.

00:17:18 Ele disse: Jesus está de braços abertos, esperando e desejando nos curar, perdoar, limpar, fortalecer, purificar e santificar. Nada é mais libertador, mais enobecedor ou mais crucial para nosso progresso individual do que o foco diário e regular no arrependimento. É esse grande lembrete de como Deus é misericordioso. Ele é amoroso. Ele é um pai que nos dá apoio. Quando temos um relacionamento diário com Ele, somos abençoados. Essa doutrina do Presidente Nelson me abençoou muito. Quando penso no arrependimento diário, em vez de apenas pensar: "Ah, fiz algo realmente terrível, preciso me arrepender. É melhor pensar: "Ah, é só mais um dia. Preciso falar com Deus e me arrepender. Isso tem sido uma bênção para mim. Sei que não estou fazendo isso muito bem. Na verdade, tenho certeza de que preciso me arrepender de não

me arrepender diariamente, mas o esforço de fazer isso é realmente útil, acho que para todos nós.

Hank Smith: 00:18:10

Isso realmente amolece você.

Doutor Jason Whiting: 00:18:11

Sim, o mundo é difícil lá fora. Há muito desânimo. Há muitas pessoas que se sentem deprimidas, que são duras consigo mesmas. É um sinal dos últimos dias que o coração dos homens lhes falhará. Como sou terapeuta, trabalho com muitas pessoas que se sentem desanimadas. Elas se sentem deprimidas e acham que não são o que deveriam ser. Certa vez, estava trabalhando com uma mulher, isso foi há muitos anos. Ela era cristã. Ela não era membro de nossa religião, mas disse: "Eu vou à igreja e leio a Bíblia e sempre me concentro nas partes que dizem que você é menos do que o pó da terra ou que está caído ou que é corrupto". Ela disse: "Tenho muita dificuldade em aceitar o amor de Deus, que sou digna do amor de Deus", e conversamos sobre isso. Eu disse que é ótimo identificar isso.

00:18:56

Como podemos falar sobre isso de uma forma que seja útil para você e que você possa aceitar e receber o amor de Deus? E então ela disse uma coisa interessante. Ela disse que, mesmo quando vou à terapia, faço essa coisa de ir apenas uma vez e depois acho que não mereço mais ajuda. Eu disse: "Bem, fico feliz que você tenha me dito isso também, porque como podemos fazer isso diferente e como podemos fazer deste um lugar de segurança e de cura". Foi uma boa conversa e ela nunca mais voltou. Eu pensei: "Nossa, é muito triste que ela tenha esse sentimento de que eu estou deprimido e que Deus não me ama e que eu precise viver nessa depressão". Até mesmo no Antigo Testamento da Bíblia, onde às vezes pensamos em Deus como um Deus bastante rigoroso e exigente, há muita doutrina de amor e misericórdia lá. Em Neemias, há uma citação que diz: "Sou um Deus pronto a perdoar, gracioso e misericordioso". Em todo o Antigo Testamento, Deus é misericordioso, ou ainda que seus pecados sejam como a escarlata, eles se tornarão brancos como a neve. Esse é um Deus que é generoso, que perdoa e que não guarda rancores mesquinhos. É claro que o Livro de Mórmon e Doutrina e Convênios contêm muitas dessas mesmas escrituras. Sempre que meu povo se arrepender, eu lhe perdorei suas ofensas. Nós falhamos o tempo todo, mas Deus é realmente misericordioso. Ele está nos pedindo para sermos mais parecidos com o que Ele é uns com os outros.

Hank Smith: 00:20:17

Experimentar o perdão de Deus. Um, ajuda você a ser grato a Deus pelo perdão, mas também ensina como perdoar. Ele quase lhe mostra como se faz. Ele é muito bom nisso.

Doutor Jason Whiting: 00:20:32 Ele é o exemplo perfeito disso. Ele não guarda rancor. Não é mesquinho. Nós não lutamos com essas coisas tanto quanto lutamos.

Hank Smith: 00:20:41 Sim, é preciso se apegar às coisas por muito tempo.

John Bytheway: 00:20:44 É isso que recebo dessas seções. Eu perdoar. Vocês devem perdoar uns aos outros. O que é realmente útil para mim, ouvi uma vez, Hank, você se lembra, ser chamada de doutrina da reciprocidade? Não me lembro quem. A ideia de infrações recíprocas. Está diretamente na Oração do Senhor. Perdoai as nossas dívidas, assim como nós perdoamos aos nossos devedores. As bem-aventuranças Bem-aventurados os misericordiosos, porque eles alcançarão misericórdia. Se eu precisar de perdão, preciso perdoar. Isso me motiva a não fazer julgamentos severos porque quero que os outros não me julguem com severidade.

Hank Smith: 00:21:20 Ah, cara, isso é difícil. Quando estou me sentindo humilde, o que não é muito frequente, John sabe que reconheço que ele é um juiz melhor da situação do que eu. Olho para essa outra pessoa ou pessoas e acho que entendo o motivo. Entendo o que aconteceu dessa forma. Ele está dizendo: "Não, eu entendo a pessoa e o motivo. Eu sou o juiz aqui. Isso não acontece com muita frequência, mas ocasionalmente acontece quando penso: "Tudo bem, você obviamente entende isso melhor do que eu. Vou tomar a direção de você e não o contrário. Eu lhe dou a orientação.

Doutor Jason Whiting: 00:22:01 Esse é um ótimo ponto. Na verdade, vou citar um pequeno estudo psicológico que descreve exatamente o que você acabou de dizer, ou seja, como atribuímos motivos à outra pessoa que são diferentes dos nossos próprios motivos. Somos mais rápidos em defender nossos próprios motivos do que os motivos de outra pessoa, essencialmente.

Hank Smith: 00:22:18 Bem, então estou animado, Jason, o que você quer fazer agora?

Doutor Jason Whiting: 00:22:21 Vamos falar sobre os motivos pelos quais é difícil perdoar os outros. Acho que há muitas coisas que trabalham contra nós nesse sentido em nossas próprias fragilidades humanas. Por exemplo, a primeira coisa é que os relacionamentos são inerentemente desafiadores, e isso se deve ao fato de todos nós sermos únicos. Todo mundo é diferente. Você sempre vai se deparar com outra pessoa que tem valores, opiniões e preferências diferentes. Além disso, todo mundo tem seus próprios pontos cegos, suas esquisitices, seus preconceitos que nem sequer enxergam. Às vezes, estamos em um

relacionamento em que esses pontos se alinham com nosso cônjuge. Podemos ver o mundo da mesma forma, com esperança, ou um grande amigo ou companheiro de missão, mas às vezes nos deparamos com situações em que eles não se alinham muito bem, e isso apenas nos lembra que é um desafio, mas na verdade não é um problema. Não é um erro do plano. É um recurso do plano. Isso nos ajuda a crescer. Somos apenas diferentes.

Hank Smith: 00:23:14 Sim, tudo bem. Gostei de você ter dito que isso é inerente. Você não está quebrado.

Doutor Jason Whiting: 00:23:19 Não é verdade. Não há mais ninguém como você, mas tudo bem. Isso é até bom porque, ao longo da vida, você aprenderá a apreciar as diferenças e outras perspectivas. Sim, espero que sim. Esperançosamente, e com relação a isso, todos nós somos naturalmente egocêntricos. Apenas vemos o mundo a partir de nossa própria perspectiva, se é que isso faz sentido. Temos o homem natural dentro de nós, mas isso pode se tornar exagerado. Quando nos tornamos mais egocêntricos, mais egoístas, começamos a ter problemas, principalmente do ponto de vista moral ou do evangelho. De fato, o Élder Maxwell disse que o egoísmo é o detonador que quebra a maioria dos dez mandamentos. Na seção cinquenta e seis, que sei que já examinamos, o Senhor diz a Ezra Thayre que ele precisa se arrepender de seu orgulho e de seu egoísmo. Há muitas repreensões públicas em Doutrina e Convênios que eu acho que seriam um pouco difíceis de engolir. Joseph Smith disse o seguinte: "Que todo sentimento egoísta seja não apenas enterrado, mas aniquilado".

00:24:17 Esse é um padrão muito alto. Acho que muitas vezes nos esforçamos para enterrar ou deixar de lado nossos sentimentos egoístas, mas livrar-se deles, de fato, é difícil. É um trabalho de uma vida inteira, mas, novamente, isso é parte do que os relacionamentos podem nos ajudar a fazer. Outra coisa que fazemos, porque somos todos diferentes e porque nos deparamos com esses incômodos, como aconteceu com aqueles caras no rio, podemos nos deixar levar pela busca de defeitos. Todo mundo tem seus defeitos. Todos nós os temos. Se estivermos procurando os defeitos de outra pessoa, provavelmente os encontraremos se estivermos buscando ocasião, como faziam os antigos discípulos do Senhor, mas o problema é que, às vezes, fazemos essa coisa de encontrar defeitos em um lugar onde, às vezes, eles nem existem. Por exemplo, estou ficando irritado com outra pessoa, mas o problema está em mim.

00:25:05 O problema é meu. Talvez eu esteja irritado, talvez eu esteja com fome. Talvez eu esteja na defensiva por algo que fiz e que não deveria ter feito. Isso se relaciona a esse versículo realmente interessante na seção sessenta e quatro, versículo dezesseis, em que o Senhor diz, voltando à nossa companhia, Ezra Booth e Isaac Morley, ele diz que eles condenaram por maldade aquilo em que não havia maldade. Esse é um versículo muito interessante para mim porque vejo isso acontecer com frequência. Eles estavam encontrando falhas ou problemas com Joseph, mas na verdade não havia nenhuma falha ou problema a ser encontrado. O problema era deles. Isso me fez lembrar deste outro versículo, do qual gosto. Na seção cento e vinte e um, versículo dezessete, o Senhor diz: "Mas os que clamam transgressão o fazem porque são servos do pecado e são filhos da desobediência". Muitas vezes, as pessoas que estão fazendo o que é errado choram transgressão por causa de outra pessoa. Às vezes, elas estão encontrando falhas como forma de se justificar ou apenas para serem exigentes.

Hank Smith: 00:26:07 Uau. Que coisa perspicaz dizer isso ou talvez eu tenha certeza de que há um mal ali e o Senhor está dizendo que não há.

Doutor Jason Whiting: 00:26:17 O problema é seu. Não é o problema da outra pessoa. Você está apenas nesse modo de procurar uma ocasião ou encontrar uma falha. Mais uma vez, as pessoas entram nesse modo às vezes quando estão sendo rabugentas ou julgadoras ou defendendo seu próprio mau comportamento ou qualquer outra coisa. Certa vez, tive uma situação em que estava me reunindo com uma mulher para fazer terapia de casamento. Essa mulher e seu marido. Ela disse: "Estou com muito medo do Vem, e Segue-Me", e eu disse: "Uau! O que você quer dizer com isso? Parece até uma espécie de blasfêmia. O quê? Do que está falando? Você teme o Vem, e Segue-Me. Ela disse, bem, deixe-me explicar. Não sou uma pessoa que gosta de acordar cedo e tenho um emprego, portanto, estou sempre correndo para me arrumar, mas meu marido insiste que façamos isso do jeito dele, no horário dele, quando eu não estou lá, quando ele acha que eu deveria estar. Ele começa a suspirar. Está revirando os olhos, batendo as unhas. Mesmo quando me sento para falar sobre o Vem, e Segue-Me e leio as escrituras com ele, ele passa para essa moralização piedosa, suas percepções não são tão valiosas quanto as minhas, o que é realmente um problema. Sim. Não é disso que se trata o Vem, e Segue-Me, mas para ele, ele está nesse modo de condenar por maldade aquilo em que não há maldade. Ele a está julgando com base em seu estilo, suas preferências ou suas percepções. Coisa muito doentia.

Hank Smith: 00:27:38 Uau.

- 00:27:39 Ele está julgando como mau aquilo que não é mau. Eu me pergunto, muitas vezes fazemos isso com nossos filhos.
- Doutor Jason Whiting: 00:27:44 Certo? Às vezes, são apenas crianças, e nós, em nossa própria imaturidade, achamos que elas estão sendo más. Elas estão apenas tendo quatro anos de idade ou sendo adolescentes ou o que quer que estejam sendo, sabe? Isso é o que acontece.
- Hank Smith: 00:27:54 Oh, cara, estou adorando isso, John, você não está? Adoro quando um convidado diz: "Muito bem, aqui está o que o Senhor disse. É com isso que essas pessoas estão lidando. Vamos falar sobre você. Vamos falar sobre sua vida.
- John Bytheway: 00:28:07 É muito prático. Adoro o fato de o Salvador ter dito, sim, isso já aconteceu antes. Meus discípulos, nos dias antigos, procuraram uma ocasião, penso nessa frase, Jason, que você mencionou algumas vezes. Eles procuraram uma ocasião. Quero dizer, buscaram é o pretérito perfeito de buscar. Você está procurando, mas na verdade está dizendo: "Vou encontrar algo errado com isso. Vou encontrar algo de errado com você para que eu possa colocar isso na sua cabeça e vou continuar colocando isso na sua cabeça. Eu gosto disso. O Salvador diz, sim, vocês têm o mesmo problema. Meus discípulos também fizeram isso. Agora podemos ler e dizer, sim, nós também fizemos isso. Em dois mil e vinte e cinco. Também estamos fazendo isso.
- Doutor Jason Whiting: 00:28:51 Sabe onde mais vejo as pessoas procurarem ocasiões ou falhas é na Internet. Não quero me aprofundar muito nesse assunto, mas se você já leu um artigo sobre a igreja, por exemplo, e leu os comentários depois, as pessoas estão procurando ocasiões. Elas começam com uma agenda e vão escolhendo, procurando um motivo para se ofender. É claro que isso acontece com questões sociais ou políticas. Há outra frase que me vem à mente aqui, que vem do Livro de Mórmon, que é provocar a ira. As pessoas querem despertar a raiva, principalmente nesses locais, porque funciona. As pessoas ficam indignadas. Isso se torna viral. Isso chama a atenção. As pessoas têm essa motivação de ficarem ofendidas para escolherem os problemas. Isso também pode acontecer em casamentos. Quando eles se tornam insalubres, as pessoas começam a encontrar defeitos ou a procurar motivos para se ofender.
- 00:29:41 [Terry Warner](#), que era professor de filosofia na BYU, disse que algumas pessoas são como alvos que buscam mísseis. Está vendo o que ele fez? Elas estão procurando motivos para serem atingidas e ofendidas. [O Élder Maxwell](#) também usou uma analogia semelhante. Ele disse que algumas pessoas andam por

aí cobertas de furúnculos quando esbarram em algo, ficam enfurecidas de dor. Elas têm essas coisas para se ofenderem ou ficarem chateadas quando na verdade não havia nenhum problema. Às vezes, são apenas diferenças. As pessoas têm diferenças. As pessoas têm pontos de vista diferentes. As pessoas têm opiniões diferentes sobre uma variedade de questões. Seja sobre como estudar as escrituras ou sobre uma questão social. [O Presidente Nelson](#) também falou sobre isso. Ele disse: "Estou muito preocupado com o fato de que muitas pessoas parecem acreditar que é completamente aceitável condenar, difamar e caluniar qualquer um que não concorde com elas. É muito fácil fazer isso se você estiver procurando, porque todos nós temos diferenças, mas isso não ajuda. Essa é outra razão pela qual precisamos desses mandamentos para perdoar, para deixar as coisas de lado, porque haverá problemas.

- Hank Smith: 00:30:47 Sim. Percebi online, Jason, que o anonimato pode tornar as coisas ainda piores.
- Doutor Jason Whiting: 00:30:52 Torna tudo muito pior. As pessoas dizem coisas que nunca diriam pessoalmente. As pessoas fazem coisas on-line que não diriam pessoalmente. Sim, isso não ajuda.
- Hank Smith: 00:30:59 Ninguém sabe que sou eu. John, você pode me ajudar com esse versículo em que o Senhor diz que toda palavra ociosa que os homens disserem, dela darão conta.
- John Bytheway: 00:31:07 Mateus doze:trinta e seis, eu acho, que é o segundo versículo mais assustador das obras-padrão, na minha opinião. Sim.
- Hank Smith: 00:31:17 Cada uma das coisas que você disse, por que não falamos sobre isso?
- John Bytheway: 00:31:20 Toda palavra ociosa que os homens disserem, escreverem ou postarem será uma palavra ociosa. Não são, bem, não as palavras que você disse em uma palestra, porque você preparou isso, mas as palavras ociosas que escaparam, uau, isso é assustador.
- Hank Smith: 00:31:36 Então não será anônimo, não é? Não era eu. Era alguém. Não, na verdade, eu sei a quem a conta pertence. Jason, posso lhe fazer uma pergunta? Provavelmente, você ia entrar aqui, mas uma das coisas mais difíceis para mim, e talvez para outras pessoas, é essa ideia de que o pecado maior permanece em mim. Eu vou, não fui eu quem fez isso. Não fui eu quem ofendeu. Agora sou pior porque não perdoou.

Doutor Jason Whiting: 00:32:04 Vou entrar em detalhes sobre isso. Quando começarmos a falar sobre a Expição, como isso é relevante, como às vezes negamos a Expição quando negamos outra pessoa, sabe, quando negamos o perdão.

Hank Smith: 00:32:17 Talvez esse seja o maior pecado.

Doutor Jason Whiting: 00:32:19 Mas você está certo. Essa é uma doutrina difícil em algumas circunstâncias.

Hank Smith: 00:32:22 Sim, especialmente em algo que não seja "fulano comeu minha comida". Meu colega de quarto comeu minha comida. Alguém realmente feriu a mim ou a minha família, e você está me dizendo que esse é o maior pecado.

Doutor Jason Whiting: 00:32:31 Bem, vamos continuar falando sobre por que é difícil. Eu estudo a raiva, a agressão, a escalada e até mesmo o abuso. Uma das coisas que vemos à medida que as pessoas se tornam insalubres e aumentam a agressividade é que, quando estou sofrendo, quero atacar, encontrar a causa dessa dor. Isso significa que isso se transforma em uma acusação que, às vezes, pode provocar esse impulso de vingança, que é uma espécie de senso de justiça equivocado. Se eu estou sofrendo, vou fazer com que você sofra também. Entrevistei pessoas que foram muito claras quanto a essa motivação, o que é algo assustador, especialmente em um relacionamento íntimo, quando as pessoas começam a se machucar. Mas você pode ver como isso se torna cíclico, porque se eu me sinto magoado e depois me lanço e magoo seus sentimentos, então isso se torna essa defesa de ataque, olho por olho e dente por dente, e todos ficam cegos e desdentados, e muitos danos são causados.

00:33:26 Costumo perguntar isso aos casais. Eu digo: conte-me o que acontece quando vocês discutem. As pessoas descrevem que eu fico exaltado e que nosso tom piora quando isso acontece. Eu pergunto: vocês saem dessas discussões intensas com a sensação de que foi muito bom, muito construtivo e que se sentem mais próximos? É claro que eles dizem que não, que nos sentimos péssimos. Quando as coisas se intensificam, elas se tornam prejudiciais. Mas voltando ao [presidente Nelson](#), ele diz que a raiva nunca persuade. A hostilidade não constrói ninguém. A disputa nunca leva a soluções inspiradas. É apenas, novamente, outro impulso humano que temos. Quando estamos falando a partir de nossa própria dor ou agindo a partir dela, às vezes entramos nesse modo de querer causar dor a outra pessoa e isso pode gerar essa guerra de ida e volta. Hmm. Outra parte que torna isso desafiador é que, às vezes, temos

dificuldade em assumir a responsabilidade por nosso comportamento.

00:34:22 Isso é mais difícil do que olhar para sua contribuição ao problema. Posso ver suas falhas. Posso ver onde você exagerou, mas não quero necessariamente dar uma olhada nas minhas. É difícil. Voltamos àquela frase de humildade. Isso não é fácil de fazer. Houve um estudo feito por um psicólogo chamado [Roy Baumeister](#) em que ele perguntou às pessoas: "Pense em uma ocasião em que você irritou outra pessoa", e depois disse: "Pense em uma ocasião em que alguém o irritou" e pediu que as pessoas descrevessem essas ocasiões. O que aconteceu foi que as descrições eram muito diferentes. Em teoria, você pensaria que seria a mesma coisa, pois tudo se trata de raiva, mas é claro que não é assim. Quando deixo alguém com raiva, essa é a história típica. Eu tinha um bom motivo para fazer o que fiz e não era tão ruim assim. A pessoa exagerou e vai superar, mas quando alguém me deixa com raiva, bem, essa pessoa não tem um bom motivo.

00:35:11 Eles estavam apenas sendo maldosos. Estou muito ofendido. Não vou simplesmente deixar isso passar. Os psicólogos disseram que os preconceitos estão embutidos nos papéis, como nós, é isso que os humanos fazem. Nós meio que descrevemos as coisas para apoiar nossas respectivas posições. A prestação de contas é difícil. Mais uma vez, o Presidente Nelson falou sobre isso no mesmo discurso dos pacificadores, que está repleto de coisas boas. Ele disse que, a esta altura, vocês podem estar pensando que esta mensagem realmente ajudaria alguém que vocês conhecem. Eu dei uma grande risada porque é fácil pensar, sim, você precisa fazer isso, mas ele disse, talvez você esteja esperando que isso ajude a pessoa a ser mais gentil com você. Espero que sim, mas também espero que você olhe profundamente em seu coração para se tornar um pacificador.

Hank Smith: 00:35:59 Eu serei misericordioso com vocês. O Senhor diz no versículo quatro.

John Bytheway: 00:36:04 Aposto que Jason, provavelmente mais do que eu e mais do que você, Hank, já participou de conferências sobre casamento, mas sei que todos nós já participamos. Costumamos brincar dizendo quantos de vocês queriam estar aqui ou quantos foram arrastados para cá por seu cônjuge? Uma das razões pelas quais eles não querem vir é o quê? porque vão ouvir todas as coisas que estão fazendo de errado e aqui está o Presidente Nelson dizendo: "Aposto que todos vocês podem pensar em alguém que realmente precisa dessa palestra". Sim. Ouçam, vocês

realmente precisam disso, como se dissesse: "Eu não preciso, mas todos vocês precisam". Depois disso, nosso bispo pediu a toda a ala que o lesse novamente. O que foi isso, dois mil e vinte e dois.

- Doutor Jason Whiting: 00:36:48 Há apenas alguns anos? Sim. Tem muita coisa ali. Já o ouvi muitas vezes e sempre fico impressionado com a quantidade de coisas boas que há nele. Já tive pessoas que vieram e estavam lendo livros sobre casamento, mas estavam lendo para apontar o que o cônjuge precisava fazer, e isso não ajuda muito quando estão levando-os para a terapia.
- John Bytheway: 00:37:06 Acabei de deixar um post-it na página vinte e quatro para você.
- Doutor Jason Whiting: 00:37:10 Foi exatamente isso que aconteceu.
- Hank Smith: 00:37:13 Jason, quero fazer uma camiseta com isso. A responsabilidade é difícil. Doutor Jason Whiting, por que é tão difícil?
- Doutor Jason Whiting: 00:37:21 É humilhante. Todos nós temos nossas fraquezas. Às vezes, é um pouco doloroso e embaraçoso admitir essas fraquezas. Na verdade, quando pensamos em grupos de recuperação de vícios ou até mesmo em grupos de recuperação de abusos, eles começam com o rompimento da negação, assumindo a responsabilidade, porque quando alguém, por exemplo, está no meio do vício, é fácil inventar muitas desculpas e dizer: "Bem, estou minimizando isso, estou escondendo isso ou estou envergonhado com isso". Quero dizer, todos nós temos nossas fraquezas e nossos constrangimentos. Eu diria apenas que até mesmo falar com Deus às vezes pode ser uma experiência de humildade. Se não o fizermos, se não prestarmos contas, não mudaremos. Se não nos arrependermos, não mudaremos. Se minimizarmos, há pessoas com quem converso nos relacionamentos e pergunto: "Com que frequência vocês pedem desculpas depois que algo acontece? Às vezes, as pessoas dizem: Hmm, nunca. Essa é sempre uma grande preocupação. Se alguém não está dizendo: "Sabe de uma coisa? Eu não agi da maneira certa ou poderia ter lidado melhor com isso ou, desculpe, eu disse o que disse, é isso que você quer ouvir, porque se você não ouvir isso e houver pessoas que não vão até lá, então você provavelmente não vai conseguir muita mudança.
- Hank Smith: 00:38:30 John, sei que isso nunca aconteceu com você, mas houve momentos em minhas orações em que evitei certos assuntos, em que o Espírito Santo disse: "Por que não falamos sobre isso? Por que não falamos sobre isso? Bem, talvez amanhã possamos

falar sobre isso. Você está certo. Prestar contas é difícil, mas é libertador. Você não acha, Jason?

Doutor Jason Whiting: 00:38:54

É claro que sim. É assim que a mudança e o progresso acontecem. Essa é outra razão pela qual o arrependimento é uma sensação de paz e alívio quando Deus perdoa e quando perdoamos uns aos outros. É assim que crescemos. De fato, é sobre isso que falarei aqui nos próximos minutos. Em termos de alguns exemplos familiares, quando prestamos contas, quando nos arrependemos e quando perdoamos, coisas boas acontecem. Quais são alguns bons exemplos das escrituras relacionados ao perdão? Vários exemplos me vieram à mente quando estava pensando sobre isso. Percebi que todos eles se referem a irmãos. Aqui está o primeiro: José, no Egito, é jogado em um poço. Os irmãos decidem, na verdade, acho que podemos ganhar algum dinheiro. Eles o vendem. Quero dizer, é uma traição muito grande que esses irmãos fizeram a esse irmão. Quer dizer, estamos falando de sérios problemas familiares aqui. José sofre muito por causa disso.

00:39:38

Quero dizer, ele tem algumas coisas difíceis pelas quais passa. No final das contas, porém, há uma reunificação. Ele perdoa seus irmãos. Ele diz: "Vejo a mão de Deus nisso". Isso é muito impressionante. Ele perdoa. Espera-se que haja crescimento e reconciliação. Aqui está outro exemplo. O filho pródigo, o filho desperdiça sua herança em uma vida desregrada. Em última análise, esse não é um estilo de vida satisfatório. Ele volta a si e retorna à família. O pai sai correndo nessa figura cristã, abraça-o e fica muito feliz porque o filho que estava perdido agora foi encontrado. Ele poderia ter dito: "Você não é meu filho. Você não vai voltar. Ele poderia ter dito: "Você tem ideia do quanto sua mãe e eu sofremos por causa de suas escolhas? Muitas famílias dizem coisas como essa. Ele não fez isso. Ele o perdoou. Foi o irmão que teve a luta e estava tipo, você está fazendo uma comemoração e matando o bezerro gordo para ele, e ele fez todas essas coisas. Isso é um pouco mais típico do que um membro da família pode fazer. Ele teve de trabalhar nisso.

Hank Smith: 00:40:41

Eles são todos irmãos, não são?

Doutor Jason Whiting: 00:40:44

Aqui está outra. Joseph Smith e William Smith. William era uma espécie de cabeça quente. Sei que estávamos em uma época diferente e que havia mais franqueza e repreensão nesse tipo de relacionamento, mas às vezes as coisas ficavam tensas entre Joseph e William e um dia as coisas transbordaram em uma reunião em que William foi repreendido. William atacou seu irmão. Ele atacou Joseph e o feriu. Esta é uma citação. Ele diz: "Joseph ficou machucado e ferido, incapaz de sentar-se ou

levantar-se sem ajuda e com uma tristeza indescritível diante da maldade de seu irmão, mas dentro de um ou dois dias, William escreveu para ele e disse: "Sinto muito pelo que fiz e humildemente peço seu perdão. Sinto-me envergonhado e sinto que todas as confissões que eu pudesse fazer verbalmente ou por escrito não seriam suficientes para expiar a transgressão. Para seu crédito, ele sente remorso.

00:41:34 Ele está se desculpendo. Isso é importante. Joseph, para seu crédito, escreve de volta para ele e diz: "Em sua carta, você pediu meu perdão, que eu prontamente concedo". Impressionante, mesmo em uma luta muito difícil, em uma situação muito intensa. A última história, e essa ilustra não apenas o perdão em uma situação familiar difícil, mas também a tomada de algumas decisões sobre separação, escolhendo a segurança. Trata-se de Néfi e seus irmãos. Na verdade, vou dizer que uma das maneiras pelas quais meu testemunho é fortalecido quando leio o Livro de Mórmon é quando leio essas histórias de família. Até mesmo nas sutilezas, no que diz respeito ao que dizem, como acusam uns aos outros, como resolvem as coisas. É um processo muito humano. Eu simplesmente leio essas coisas. Eu digo, uau, é exatamente isso que as famílias fazem. Essas histórias são interessantes.

00:42:24 Todos nós conhecemos as histórias, certo? Os irmãos eram difíceis. Eles bateram em Néfi com uma vara. Em determinado momento, tentaram bater nele novamente. Estavam tentando impor as mãos sobre ele, e algumas das esposas convenceram Lamã e Lemuel a se acalmarem. Eles o acalmam. Eles então se sentem mal e pedem o perdão de Néfi, e ele diz: "Eu francamente lhes perdoei tudo o que haviam feito e os exortei a orar ao Senhor seu Deus pedindo perdão". Impressionante. Ele poderia ter revidado. Poderia ter se ressentido. Ele era de grande estatura e provavelmente era um jovem físico. Ele poderia ter se envolvido em uma briga, mas não o fez. Ele os perdoou. Mas aqui está a parte que considero muito interessante. Mais tarde, a situação piora. Néfi chega a dizer algo do tipo: "Vou poupá-lo dos detalhes, mas basta dizer que eles tentaram tirar minha vida". Como se fosse algo realmente sério. Coisas do tipo violência doméstica. Há uma separação. Néfi e sua família e a família estendida seguem seu próprio caminho e isso é relevante por causa de todas essas histórias de família que mostram reconciliação. Elas mostram crescimento, mostram perdão. Elas também mostram que, às vezes, pelo menos no caso de Nephi, era preciso estabelecer alguns limites.

Hank Smith: 00:43:31 Recentemente, eu estava em uma sessão de perguntas e respostas. Estava observando um terapeuta dar respostas a

perguntas. Ele não usou as escrituras de forma alguma. Não era uma reunião religiosa. Você tira as escrituras de onde pode ensinar essas lições. É difícil. É difícil porque quando me fazem uma pergunta, eu automaticamente penso que você acabou de fazer Jason, bem, vamos ver esse exemplo nas escrituras. Vamos dar uma olhada nesse exemplo das escrituras. Elas são muito úteis dessa forma. Foi divertido passar por isso. Tenho certeza de que há dezenas de outros. Muitas outras.

John Bytheway: 00:44:01

Jason, fico feliz que você tenha levantado essa questão. Essa ideia de segurança. Será que perdoar significa que vou me sujeitar a mais abusos? Bem, é claro que não. Adoro o fato de Néfi chegar a um ponto em que, sabe de uma coisa? Temos de ir embora. Temos de sair dessa situação e eu posso perdoar, mas também sei que tenho de sair dessa situação. Acho que estou feliz por você estar aqui, porque adoraria ouvi-lo falar sobre isso, sobre como essa decisão tem de ser tomada. Eu posso, mas não posso ficar.

Doutor Jason Whiting: 00:44:33

É exatamente isso. Vamos falar um pouco sobre isso. Vamos falar primeiro sobre situações mais típicas e depois sobre situações menos seguras ou perigosas. Em situações mais comuns, por meio do perdão, aprendemos a ser menos egoístas. Lembre-se de que [Joseph Smith](#) falou sobre como precisamos aniquilar nosso egoísmo. Uma das maneiras de fazermos isso é oferecendo perdão e graça uns aos outros. Como eu disse anteriormente, todos temos diferenças. Muitas dessas diferenças não vão desaparecer. Seja a forma como eu lido com o dinheiro ou como minha esposa lida com o dinheiro. Eu estava pensando sobre isso outro dia. Lembrei-me de uma coisa engraçada: minha esposa e eu temos uma diferença na rapidez com que achamos que um produto lácteo está estragado.

00:45:15

Acho que tem um pouco mais de vida. Ela diz, não, temos que nos livrar disso. Eu digo, não, acho que está tudo bem. Acho que ainda estamos bem com esse iogurte ou esse queijo ou o que quer que seja, e estou falando de um exemplo bobo, mas essa é uma diferença clássica. Portanto, mesmo em relacionamentos saudáveis, aprendemos a não nos importar com isso. Com o passar do tempo, novamente, em relacionamentos saudáveis, os casais aprendem a dar graça um ao outro. Eles dizem: "Esse é o estilo dele, esse é o seu estilo, e não é nada demais". Em situações menos saudáveis, as pessoas se ressentem e varrem o fato para debaixo do tapete, mas não o fazem de fato, e a situação piora. Mas eu diria que, mesmo de uma perspectiva secular, tenho colegas que estudam o perdão, mas ele sempre ajuda. Novamente, nem mesmo de uma perspectiva religiosa,

mas ele está ligado a uma maior satisfação conjugal e à longevidade do relacionamento.

00:45:59 Casais que têm níveis mais altos de perdão em seu relacionamento também estão ligados a níveis mais baixos de conflito e níveis mais altos de proximidade emocional. Os casais simplesmente dão um tempo um ao outro. Eles se soltam. Permitem as diferenças, e isso está relacionado à ideia de aceitação e flexibilidade, o que, mais uma vez, é uma questão de maturidade. Algumas coisas nunca serão resolvidas. Você nunca vai mudar a personalidade do seu cônjuge ou a maneira como ele deixa as meias no chão ou o estilo dele quando você vai a uma festa. Todos nós temos estilos diferentes e é assim que as coisas são. Há algumas citações aqui de Marjorie Pay Hinckley, esposa de Gordon B. Hinckley. Ela disse: "Logo no início, percebi que seria melhor se nos esforçássemos mais para nos acostumarmos uns com os outros do que tentar mudar constantemente um ao outro, o que descobri ser impossível. É preciso dar e receber um pouco e ter muita flexibilidade para criar um lar feliz.

00:46:51 Eu adoro essa citação. Vamos nos acostumar um com o outro em vez de tentar mudar um ao outro. Ela não está falando de questões pesadas e sérias. Ela está falando apenas das diferenças mais comuns que, às vezes, os casais se prendem e começam a criar grandes problemas quando não são. É apenas a maturidade de dizer: você é você, eu sou eu. Juntos, permitimos que cada um seja quem é. E há mais uma citação, até mesmo as pessoas boas lutam com isso. Essa é de Wendy Watson Nelson, Wendy Watson. Ela era terapeuta de casamento e família. Na verdade, ela foi minha professora nos anos noventa. Eu realmente aprendi muito com ela. Ela sabe muito sobre relacionamentos, é uma pessoa muito boa. Russell M. Nelson, todos nós sabemos que ele é uma pessoa muito boa. Eles se casaram mais tarde na vida, duas ótimas pessoas prontas para se casar, mas ela diz que isso é da biografia do Presidente Nelson escrita por Sheri Dew.

00:47:38 [A irmã Nelson](#) diz: "O início de nosso casamento foi mais difícil e exigiu mais de mim e mais volta para o Senhor do que qualquer outra coisa em minha vida. Essas lutas me voltaram ainda mais para o Senhor, o que, por sua vez, fortaleceu nosso casamento para criar o tipo de casamento que queríamos, exigiu muito trabalho, sacrifício, perdão e oração de nós dois no início, à medida que entrelaçávamos nossas vidas para nos tornarmos um só, mas valeu a pena. Esse é um ótimo lembrete de que, é claro, a situação deles era única e provavelmente muito complicada, mas as pessoas boas ainda trabalham, se adaptam,

oram, perdoam e fazem algum sacrifício. É assim que são os relacionamentos.

- Hank Smith: 00:48:15 Minha esposa adora gatos. Eu não gosto de gatos. Nós nos comprometemos e temos três gatos.
- Doutor Jason Whiting: 00:48:23 Legal.
- John Bytheway: 00:48:23 Os adolescentes dizem a você, o quê?
- Hank Smith: 00:48:26 Ah, sim, dizem os adolescentes, isso não é um compromisso. Eu costumo dizer: "Hmm, você não é casado. Tipo, sim, como você chama isso? Como um tipo de problema de jardim.
- Doutor Jason Whiting: 00:48:39 Há uma diferença.
- Hank Smith: 00:48:40 Não vou mudar o amor da minha esposa por animais, então é melhor me acostumar com isso. Não tem problema.
- Doutor Jason Whiting: 00:48:46 Não tem problema.
- Hank Smith: 00:48:46 Temos um porco barrigudo. Temos muitos animais estranhos correndo pela casa, inclusive quatro adolescentes. Temos muitos deles.
- Doutor Jason Whiting: 00:48:56 Essa ideia de crescer e se tornar mais semelhante a Cristo por meio do perdão é uma das razões pelas quais Deus nos pede para perdoar repetidamente. setenta vezes sete implica que não há uma cota. Às vezes, as pessoas dizem: "Bem, já lhe dei três golpes e você está fora", mas acho que, em relacionamentos típicos, nós simplesmente trabalhamos nas coisas, crescemos e melhoramos, e eu diria que é mais fácil perdoar quando as pessoas são humildes e se arrependem. Se elas pedem perdão, se pedem desculpas, se estão se esforçando, e as pesquisas confirmam isso também, é mais fácil perdoar quando vejo que você entende minha dor, que entende por que isso me machuca, que demonstrou empatia, que está mostrando que vai se esforçar mais. Isso gera confiança. Nos melhores casos, ambas as pessoas estão trabalhando e estão melhorando. É isso que ajuda os relacionamentos a crescerem.
- 00:49:56 No entanto, se apenas uma pessoa estiver fazendo isso, a situação será diferente e, às vezes, isso acontece quando talvez não haja remorso, talvez haja agressão e as coisas se tornem prejudiciais. Apenas uma pessoa está dizendo: "Estou trabalhando nisso e como posso melhorar? E ela está tentando e a outra pessoa não está fazendo isso. Ela continua a dizer:

"Bem, eu não preciso mudar. Você é que precisa mudar. Essa não é uma boa situação. Há vários graus desses problemas, de leve a moderado e bastante grave. Como o perdão se aplica a essas situações? Comece com uma citação do [Élder Holland](#). Voltando à pergunta de John, é importante que alguns de vocês que vivem em verdadeira angústia observem o que ele não disse, ou seja, o Salvador. Ele não disse que não é permitido sentir dor verdadeira ou tristeza real pelas experiências devastadoras que tiveram nas mãos de outra pessoa, nem disse que, para perdoar plenamente, é preciso reatar um relacionamento tóxico ou voltar a uma circunstância abusiva e destrutiva.

00:50:56 Perdoar não é ser forçado a continuar sentindo dor ou ser culpado por seus próprios maus-tratos. Infelizmente, algumas pessoas que são manipuladoras ou abusivas distorcem essa doutrina. Elas dirão: "Bem, você tem de me perdoar". Elas dirão que o pecado maior está em você. Se você não perdoar, elas dirão: "Deus me perdoou. Por que você não pode? Esse não é um sinal de arrependimento e não é um sinal saudável quando alguém faz mau uso do perdão dessa forma. [O Presidente Nelson](#) também enfatizou isso. Isso foi dito em uma das mensagens de Páscoa do Presidente Nelson. Ele disse que perdoar os outros não significa tolerar o comportamento pecaminoso ou criminoso, e certamente não significa permanecer em situações abusivas. Dito isso, podemos falar um pouco mais sobre o que é e o que não é o perdão. É mais fácil perdoar alguém quando essa pessoa é responsável e se desculpa, mas não depende disso porque, se dependesse, muitas pessoas ficariam desamparadas para perdoar porque a outra pessoa não está necessariamente sendo responsável.

00:51:59 Na verdade, eu estava conversando com uma mulher há cerca de uma semana e meia que está em um relacionamento tóxico. Ele é bastante manipulador. É bastante abusivo do ponto de vista psicológico. É muito feio. Essa é uma mulher profissional e perspicaz que disse: "Eu sei que não é assim, mas não consigo sair dessa situação até que ele admita que está fazendo isso comigo, até que ele se responsabilize, até que ele peça desculpas". Eu disse que entendo esse seu impulso de querer justiça, mas não sei se ele estará disposto ou será capaz de fazer isso. Alguns estão muito presos em sua própria negação, em seus próprios mecanismos de defesa, e essa é uma situação triste, mas nessa situação, se alguém está esperando por isso, pode ou não acontecer. Isso também não significa que perdoar alguém não é desculpa para o que ele fez, se é que isso faz sentido. Não significa que foi bom.

00:52:52 É aqui que começa a se tornar essa questão de ter fé e confiança em Deus, porque é ele quem julga. Podemos deixar isso com ele. Podemos perdoar e sair de uma situação ruim. Podemos perdoar e estabelecer limites. O perdão tem a ver com a cura e o abandono. Não se trata necessariamente de responsabilizar a outra pessoa. Isso é algo de que Deus se encarregará. Não é fácil. Não quero dar a impressão de que você toma essa decisão, perdoa e está tudo certo, mas é um processo desafiador. Esse também é o ponto principal aqui, é que provavelmente será necessária muita ajuda do céu. Temos de falar com nosso Pai celestial. Temos de trabalhar com o Salvador e sua expiação. Isso está relacionado a esse excelente discurso mencionado no material do Vem, e Segue-Me desta semana, da [irmã Yee](#), de Kristen Yee.

00:53:45 É a Beleza por Cinzas. É uma palestra realmente poderosa. Ela conta a história de suas próprias dificuldades ao crescer em um lar que, segundo ela, era repleto de circunstâncias difíceis e doentias. Ela se refere especificamente a seu pai. Ela fala muito sobre o trabalho que foi necessário, e cita o Presidente Nelson aqui sobre como o Salvador pode ajudar. Eis a citação do Presidente Nelson: "Por meio de Sua infinita expiação, você pode perdoar aqueles que o magoaram e que talvez nunca aceitem a responsabilidade por sua crueldade para com você. Geralmente é fácil perdoar alguém que sincera e humildemente busca seu perdão, mas o Salvador lhe concederá a capacidade de perdoar qualquer pessoa que o tenha maltratado de alguma forma. Assim, os atos ofensivos deles não poderão mais corroer sua alma, e ela continua. Este é o comentário dela agora. Ela diz que o Senhor exige que perdoemos para o nosso próprio bem, mas não nos pede que o façamos sem a ajuda, o amor e a compreensão Dele. Por meio de nossos convênios com o Senhor, cada um de nós pode receber o poder fortalecedor, a orientação e a ajuda de que precisamos para perdoar e ser perdoados. Saiba que perdoar alguém não significa que você se colocará em uma posição em que continuará a ser magoado. Podemos nos esforçar para perdoar alguém e ainda assim nos sentirmos inspirados pelo Espírito a nos afastar dessa pessoa.

John Bytheway: 00:55:02 Obrigado, Jason. Achei que a irmã Yee foi incrivelmente corajosa ao falar sobre isso. Provavelmente milhares de pessoas ficaram muito gratas por ela ter feito isso. Às vezes, há a ideia de que tenho de ficar, arriscando minha própria segurança. Você já se deparou com isso?

Doutor Jason Whiting: 00:55:21 Muito. Às vezes, as pessoas acham que, por terem se casado, por exemplo, e feito um convênio, assumido um compromisso, têm de permanecer no casamento. Eu diria que quando fui

entrevistado na BYU para o cargo aqui na BYU, uma das coisas que acontece é que você fala com uma autoridade geral sobre o cargo, e eu disse a essa autoridade geral que eu estudava abuso e violência doméstica. Falamos sobre a ideia de que, às vezes, na Igreja, as pessoas sofrem em silêncio, sem saber que as coisas estão tão insalubres quanto estão, ou sentem que estão presas e que precisam ficar porque assumiram um compromisso ou fizeram um convênio no templo. Ele disse que as pessoas não percebem que quando o abuso está acontecendo, quando as coisas se tornam tão prejudiciais, isso não é mais um relacionamento celestial. Não é um relacionamento de convênio.

00:56:11 Nesse ponto, as pessoas já quebraram convênios. Às vezes, tenho essa conversa com as pessoas. Uma das coisas sobre as quais falo é que sou pai de filhos casados. Eu não gostaria que meu filho ficasse em uma situação que prejudicasse sua dignidade, sua espiritualidade e sua psique. Não acho que nosso Pai celestial espera que fiquemos em situações prejudiciais só porque assumimos um compromisso em um determinado momento e agora uma pessoa não está mais cumprindo esse compromisso de honrar, valorizar e amar. Acho que é uma situação complexa, pois cada caso é diferente, mas, como disse a irmã Yee, como disse o presidente Nelson e como disse o élder Holland, o perdão tem a ver com a cura e o abandono. Não se trata de ser forçado a permanecer em uma situação ruim.

Hank Smith: 00:57:03 Quando alguém diz: "Você precisa ser mais como Cristo e me perdoar", acho que essa pessoa não leu o Novo Testamento. Há muitas ocasiões em que Cristo perdoa alguém, mas tem alguns limites bem firmes, como Nazaré. Lembre-se da cidade de Nazaré, João, essa é a cidade natal dele, que tentou assassiná-lo. Pelo menos pelo que sabemos, ele nunca mais voltou. Nunca mais voltou. Ele nunca mais voltou. Ele se recusou a falar com Herodes. Ele avisou Pedro quando ele havia passado dos limites algumas vezes. A ideia de que Jesus não tem limites não se baseia nas Escrituras.

John Bytheway: 00:57:40 Gosto de dizer aos jovens adultos que há uma diferença entre um casamento no templo e um casamento celestial. Você pode se casar no templo, e então sua vida estará trabalhando para um casamento celestial.

Doutor Jason Whiting: 00:57:56 Sim. Na melhor das hipóteses, ambas as pessoas estão trabalhando para alcançar esse tipo de relacionamento celestial. Estão se desculpando, crescendo, arrependendo-se e tentando ouvir um ao outro. Em outras situações insalubres,

uma ou ambas não estão. Eles não estão assumindo a responsabilidade ou estão dizendo ou fazendo coisas que são prejudiciais ou estão dizendo que a outra pessoa precisa mudar, mas eles não vão mudar. De fato, essa ideia de não aceitar a influência da outra pessoa é um indicador de divórcio. Você vê isso o tempo todo em relacionamentos abusivos. Vemos pessoas dizendo: "Bem, eu realmente não me importo que sua mãe venha aqui. Não vou mudar meus planos, ou não me importo que você queira ir àquele restaurante. Eu não quero ir. Essa é a ideia de que, em vez de fazer concessões e estar aberto a trabalhar as coisas de um lado para o outro, seja em relação a dinheiro, tarefas domésticas ou intimidade, se uma pessoa diz que o problema não é meu, é seu, não vou mudar, isso não é um sinal saudável. Isso também está relacionado a essa ideia de defesa ou culpa. De volta à importância da humildade e da responsabilidade. É preciso uma deliberação difícil. Cada caso é diferente. Não há uma recomendação geral sobre o que fazer em circunstâncias difíceis, mas, às vezes, as pessoas precisam se proteger.

Hank Smith: 00:59:15

Sim.

John Bytheway: 00:59:16

Bem, eu adoro esse versículo em que o Senhor diz: "Eu, o Senhor, perdoarei a quem eu perdoar". Isso nos permite saber que Ele tem uma visibilidade melhor. Ele sabe como ler os corações. Ele vê toda a situação. Ele está dizendo: "Não se preocupe com a minha parte nisso. De você é exigido que perdoe todos os homens. Eu perdoarei a quem eu perdoar. Ele sabe o que está fazendo. Gosto do fato de podermos confiar que é impossível para mim perdoar essa pessoa. Você pode dizer que isso está certo. É impossível para você fazer isso, mas para Deus todas as coisas são possíveis. Pode ser que isso seja necessário. Pode ser que a única maneira de perdoar seja com a ajuda de Deus. Como você disse antes, Jason.

Doutor Jason Whiting: 01:00:02

Sim, gostei de como você disse que Deus tem uma perspectiva diferente da nossa. Às vezes, de fato, muitas vezes as pessoas fazem coisas prejudiciais porque elas mesmas tiveram suas próprias experiências prejudiciais. Deus pode levar isso em conta. Ele pode analisar isso de uma forma que nós provavelmente não podemos. Eu diria que, às vezes, isso é um fator para deixar para lá e perdoar. Por exemplo, quando falo com alguém sobre um pai ou uma mãe que foi difícil quando era jovem, conversamos sobre: "Bem, como era a vida de sua mãe ou de seu pai enquanto crescia? Quais foram os desafios que eles enfrentaram? Isso ajuda a colocar as coisas em uma perspectiva um pouco diferente e pode ajudá-los a esquecer algumas coisas. Isso não desculpa as coisas que aconteceram.

Não elimina os danos, mas pode ajudar alguém a se acalmar um pouco e dizer: "Sabe de uma coisa? Eles tiveram seu próprio histórico de abuso. Vou deixar que Deus resolva isso com eles e vou pedir a Deus que me ajude a deixar essas coisas de lado como parte do meu perdão, mesmo que haja limites estabelecidos.

Hank Smith:

01:01:04

Jason, tenho uma pergunta para a qual não sei se há uma resposta, mas gostaria muito de ouvir sua opinião. Sei que queremos passar mais tempo na seção 64, mas estou fascinado com isso. Falamos sobre alguns momentos em que as pessoas são pessoas que ajustamos, acomodamos, e falamos sobre o fato de que, às vezes, é preciso estabelecer um limite e dizer: "Isso não está certo. Vou me retirar dessa situação. Há algum momento em que podemos confundir essas duas coisas? Já falamos sobre aquele em que achamos que se trata de uma situação abusiva. Provavelmente há um momento para estabelecer um limite firme. Há algum momento em que, às vezes, isso vai na direção oposta, em que estou estabelecendo limites em situações em que preciso ser um pouco mais complacente? Falo sobre isso porque faço postagens frequentes no Instagram sobre limites. Acho que eles são importantes. Sei que vou receber duas respostas. Uma é: muito obrigado. Isso precisa ser mais comentado. A outra é algo parecido com isto. Minha filha excluiu a mim e a meu marido completamente de sua vida. Não temos contato com nossos netos. Ela chama isso de limites. Você pode comentar sobre isso? O senhor já viu isso?

Doutor Jason Whiting: 01:02:14

Sim. Essa é uma pergunta muito boa. Já vi exatamente o que você está descrevendo, ou seja, que há um momento e um lugar para estabelecer limites. Há muito a ser dito sobre segurança e essa é uma questão cuidadosamente considerada quando as pessoas decidem fazer isso. Entretanto, ouço as mesmas histórias que você acabou de mencionar. Já tive pessoas que me procuraram dizendo: "Meus filhos me isolaram. Não consigo vê-los. Ou os netos. Obviamente, cada caso é diferente e é preciso ser sensível a isso porque, às vezes, as coisas são muito prejudiciais. Dito isso, ouço muitas circunstâncias em que isso me parece um caso em que poderia haver reconciliação, discussão e interação, em que poderia haver perdão e um relacionamento, mesmo que talvez alguns limites precisem ser estabelecidos, mas cortar o relacionamento familiar é um grande passo.

01:03:09

Já li artigos e ouvi histórias de colegas sobre essa mesma questão em que acho que, às vezes, as pessoas exageram, estabelecem limites ou não perdoam, mesmo quando poderia

haver relacionamentos saudáveis ou, pelo menos, funcionais. Uma das coisas que acontece, você sabe que falamos sobre essas frases de buscar ocasiões. Uma das coisas que é um pouco problemática em nossa atual cultura on-line é que se alguém está procurando ocasiões ou falhas em sua própria família e leva esse caso para o mundo e diz: "Fui abusado e isso aconteceu. É provável que as outras pessoas se juntem e digam: "Isso parece terrível. Não acho que esse seja o lugar para julgar os problemas de sua família, pois, como dissemos anteriormente, as pessoas vão se amontoar e vão ver o que elas, o caso que lhes foi apresentado. Elas não verão toda a situação.

01:04:03 Às vezes, as pessoas reclamam de abuso. Esse é um termo um tanto carregado. Como alguém que estuda o abuso, digo que nem sempre é fácil separar algumas coisas que sabemos, abuso físico, agressão sexual, mas o abuso psicológico às vezes é abuso psicológico e às vezes são apenas diferenças. Às vezes, as pessoas dizem que você está abusando de mim quando, na verdade, estão tendo algumas diferenças ou talvez estejam sendo responsabilizadas por algo pelo qual não querem ser responsabilizadas. Às vezes, as pessoas não estão perdendo situações em que o perdão poderia ser aplicado e os relacionamentos ainda poderiam ser funcionais e estar bem. Penso nessa frase de buscar ocasião. Também penso na frase de despertar a raiva porque as pessoas fazem isso quando postam on-line. Justificam seu próprio comportamento dizendo: "Veja como isso é terrível", e outras pessoas se juntam a elas, mas há também outra frase do Livro de Mórmon que pode ser relevante aqui, que é "eles se recusaram a ser consolados". Às vezes, as pessoas não estão abertas ao perdão, à reconciliação ou ao consolo que poderia acontecer em uma conversa saudável. Elas vão se agarrar a seus rancores e vão alimentá-los e usá-los ou transformá-los em armas. Certamente não quero fazer julgamentos, pois há situações em que acho que as pessoas se afastaram de situações bastante perigosas e desagradáveis, mas também acho que há muitas outras que são acidentadas e difíceis, mas certamente podem ser resolvidas.

Hank Smith: 01:05:30 Você simplesmente não conhece a situação. Recebo um comentário no Instagram. Obviamente não tenho ideia do que está acontecendo, e acho que se você tem uma pessoa que quer estar em sua vida, que quer abençoar sua vida, isso é difícil.

Doutor Jason Whiting: 01:05:43 É realmente difícil. Há recursos profissionais, há muitos terapeutas familiares por aí. Acho que há lugares onde as conversas podem ocorrer em um espaço seguro para serem

trabalhadas. Se alguém tiver ressentimentos ou sentir que algo foi feito, as famílias são imperfeitas. Coisas são feitas e ditas, sentimentos são feridos e brigas acontecem. Não estou tentando minimizar nada disso, mas também digo que parte de aprender a ser como Cristo e quem somos é aprender a perdoar e resolver as coisas quando for possível. Quando as pessoas querem voltar a essa questão de se as pessoas estão querendo ter um relacionamento, se estão querendo trabalhar nele, isso é um bom sinal. Mesmo coisas muito difíceis podem ser perdoadas nessa circunstância, e eu trabalho com pessoas que lutaram contra vícios, traições ou casos. O perdão ainda pode acontecer, dependendo do ponto em que as pessoas se encontram nessas situações.

Hank Smith: 01:06:37

Jason, você acha que, de alguma forma, criamos, pelo menos nos últimos, não sei, cinquenta, cem anos, cinquenta anos, uma geração de pessoas que estão, não quero dizer muito ofendidas, mas será que nossos avós conseguiram resolver suas diferenças melhor do que nós, porque não posso acessar a Internet e obter todas as justificativas de que preciso para cortar um membro da família. Será que sou muito sensível?

Doutor Jason Whiting: 01:07:03

Essa é uma ótima pergunta. Sim. Em algum nível, por algumas das razões que eu disse antes, que é o fato de ser fácil justificar nossas razões. Como você disse, on-line, é fácil ir e dizer: "Você acredita que isso aconteceu? E todo mundo diz: "Não, não acredito que isso aconteceu". Fazemos isso em nossas discussões políticas. Isso vende e funciona, e também é uma espécie de validação, e mencionei anteriormente a citação de Terry Warner. Ele tem algumas discussões sobre o perdão e falou sobre como até mesmo os grupos profissionais ou, às vezes, a terapia podem reforçar essa ideia de que você foi vitimado e deve se indignar e ficar com raiva novamente. Esse é um equilíbrio complicado, porque as pessoas realmente são vitimadas às vezes. É justo dizer isso. As pessoas têm traumas e vitimizações terríveis. É claro que isso é verdade e eu nunca quero minimizar isso, mas também é verdade que, às vezes, as pessoas se inclinam para, como posso dizer isso?

01:07:58

Que o papel de vítima, de raiva, de retaliação, em vez de dizer: "Fui ferido, agora preciso encontrar a cura e seguir em frente e até mesmo perdoar e escolher limites mais saudáveis", é diferente. Vou falar com outras pessoas sobre como os homens são horríveis ou como os relacionamentos são horríveis, as famílias são horríveis ou os avós são horríveis, ou o que quer que seja. As pessoas podem entrar nesse tipo de mentalidade. Quero dizer, há a culpa da mãe. As pessoas passam a ter uma mentalidade de vítima negativa. É preciso ter essa conversa

consigo mesmo, com Deus e com aqueles que você conhece e confia para resolver essas coisas, porque essas conversas são difíceis. Há vítimas genuínas, mas também é verdade que, na posição de vítima, as pessoas podem fazer coisas ruins em troca. Quase sempre, quando estão sofrendo, as pessoas dizem que são as vítimas, o que torna nosso trabalho complicado, mas essa é a realidade.

- Hank Smith: 01:08:59 Você disse anteriormente que meu trabalho não é necessariamente mudar meu cônjuge ou qualquer outra pessoa. Talvez eu esteja tentando usar meus limites para fazer com que eles mudem algo que não precisam mudar.
- Doutor Jason Whiting: 01:09:12 Sim, talvez, mas há maneiras melhores de pedir mudanças mais cedo. Sabe, estávamos falando sobre a irmã Hinckley e outros que dizem que é melhor ser flexível e isso é verdade, mas não significa que você não possa ter conversas e dizer: "Ei, quando você disse aquela coisa que me magoou, ou quando eu fiz esse grande trabalho e limpei a casa, e depois você jogou lixo na cozinha, isso me incomodou. Você pode ter essas conversas. Você pode pedir compreensão e até mesmo desculpas, mas isso é diferente de se tornar agressivo ou estabelecer limites e dizer: "Nunca mais falarei com você porque você fez isso".
- Hank Smith: 01:09:47 Uau. Bem, obrigado por isso. Esse é um assunto delicado. Quero dizer, estamos entrando em relacionamentos, nas partes mais íntimas da vida das pessoas e aqui estamos tentando ser úteis.
- John Bytheway: 01:09:56 Algumas pessoas, no dia em que se casam, dizem: "Quero que meu cônjuge permaneça do jeito que é agora". O outro pensa: "Tudo bem, agora posso moldá-lo no que eu realmente quero". Adoro o fato de termos a oportunidade de ter um casamento de aliança, de ter Deus como parte dele. Com esse relacionamento de aliança, podemos crescer e melhorar juntos. Adoro a maneira como o evangelho nos dá a certeza de que Deus faz parte de nosso casamento. Adoro essa doutrina.
- Doutor Jason Whiting: 01:10:28 É essencial, como se nossos relacionamentos não fossem um impedimento para que esses solavancos e essas diferenças sejam o que importa. É interessante pensar nos filhos que você tem. Você olha para seus filhos ou irmãos e diz: "Puxa, todos nós temos personalidades muito diferentes. Não sei se escolheria sair com essa pessoa se nos conhecêssemos em uma festa, mas ela é minha irmã ou meus filhos, então é claro que somos uma família. Nós resolvemos isso. É muito bom. Temos essas situações desafiadoras que nos levam ao crescimento. Elas nem sempre são fáceis, mas fazem parte do processo de nos tornarmos mais parecidos com o Salvador, que tem todas

essas virtudes de bondade, paciência e misericórdia. Em nossos melhores momentos, aprendemos essas virtudes. Grande parte desse aprendizado acontece em situações familiares.

Hank Smith: 01:11:17

A seguir, a segunda parte deste episódio.

Doutor Jason Whiting: 01:11:19

Não faz muito tempo, eu disse, de todas as coisas que vocês fizeram para mudar e chegar a esse lugar melhor, porque não estava parecendo bom e as pessoas diziam, vocês precisam se divorciar, mas aqui vocês estão se saindo melhor. Nem tudo é perfeito, mas vocês estão muito melhores. Eu perguntei: o que fez a maior mudança para você? Imediatamente ele disse: o evangelho de Jesus Cristo, e eu perguntei: "É mesmo? Fale-me mais sobre isso. E ele disse, meu relacionamento com o Salvador, e ele ficou um pouco emocionado, o que me ajudou a suavizar e a ver as coisas que eu estava fazendo de maneira prejudicial que eu não via antes, porque ainda estava em minha própria dor.



John Bytheway:	00:00	Bem-vindos à segunda parte com o Doutor Jason Whiting, Doutrina e Convênios, seções sessenta e quatro a sessenta e seis.
Hank Smith:	00:07	Notei que na seção sessenta e quatro, versículo dezessete, Satanás procura destruir almas. Acho que é útil lembrar quem é o verdadeiro inimigo.
John Bytheway:	00:18	Sim.
Hank Smith:	00:18	Não é essa pessoa. Temos um inimigo comum que quer destruir almas, famílias e relacionamentos.
Doutor Jason Whiting:	00:25	Muitas vezes, quando as pessoas vêm à terapia porque estão sofrendo e porque há dor, elas veem umas às outras como o inimigo. Esse é um bom lembrete para dizer: vocês não são inimigos uns dos outros. Vocês estão no mesmo barco. O problema é a contenda ou as coisas que atrapalharam. Não são vocês. Vocês fazem parte da mesma equipe. Quando as pessoas podem começar a trabalhar juntas na contenda ou no que quer que seja, essa é uma situação muito melhor do que ver o outro como inimigo.
John Bytheway:	00:53	Não consigo nem lembrar há quantos anos isso aconteceu com o Hank, mas tivemos um desentendimento familiar e todos tivemos de nos sentar. Eu disse: "Pessoal, isso não é a mamãe contra vocês, nem o papai contra vocês. Somos todos nós contra Satanás. Reformular a situação dessa forma pareceu ajudar muito, e somos todos nós contra o adversário. O adversário adora nos ver lutando uns contra os outros. Ele está contra todos nós.
Doutor Jason Whiting:	01:21	Novamente, voltando à necessidade de pacificadores, o Presidente Nelson nos lembrou disso naquele discurso, ele disse que a contenda é sempre de Satanás. A raiva não ajuda ninguém. Ela é sempre um problema. Se começarmos a seguir

esse caminho, saberemos que começará a causar problemas e mágoas.

- Hank Smith: 01:37 Sim. Digamos que seja um relacionamento em que a pessoa esteja genuinamente tentando mudar. Digamos que alguém tenha crescido em um lar manipulador. Passou dezoito anos aprendendo essa linguagem. Agora está em um casamento. Descobriu que sua linguagem é manipuladora e difícil. Ela quer mudar isso. O que você faz nesse caso, Jason, porque não se trata de alguém mal-intencionado. Não se trata de alguém que está se recusando a mudar. Trata-se de alguém que tem anos, tenho certeza de que você tem termos para isso, anos de comportamento doentio e que agora vai tentar mudar tudo isso de alguma forma.
- Doutor Jason Whiting: 02:23 É um cenário comum. Há muitas pessoas que cresceram em um ambiente onde há traumas e problemas intergeracionais. Não apenas habilidades ruins, mas coisas prejudiciais que foram feitas. Não é nem mesmo aquele que você aprende ou vê, você vê exemplos ruins e isso é uma coisa. Você aprende maus exemplos, mas também, se não for saudável, se você estiver traumatizado, seu corpo aprende, por exemplo, a se proteger. Ele aprende a ficar estressado o tempo todo porque não quero me machucar. Quer dizer, estou em uma situação de raiva, abuso psicológico, físico ou pior. Você tem razão quando diz que isso deixa algumas tendências desafiadoras que as pessoas têm, que aprenderam por meio dessas experiências traumáticas.
- Hank Smith: 03:11 Certo. Habilidades de enfrentamento, o que for.
- Doutor Jason Whiting: 03:13 Sim. Sim. Eles aprenderam a lidar com a vida da melhor forma possível. Algumas dessas coisas são as defesas, estávamos falando anteriormente sobre como alguém pode ser muito reativo se tiver algum TEPT. Bem, isso é uma coisa real, e uma pessoa pode ser excessivamente sensível à diferença de alguém. Alguém pode dizer: "Ei, você se importa de guardar a louça? Essa pessoa pode pensar: "Por que você está me atacando ou sendo crítico? Talvez não haja nenhuma crítica. É apenas um pedido. Sinceramente, é sobre isso que estamos falando, quando algumas pessoas são excessivamente sensíveis a diferenças ou a ofensas percebidas. Às vezes, há esse tipo de coisa. Há históricos de críticas ou o que quer que seja.
- Hank Smith: 03:54 Que você teve de se defender quando era criança ou algo assim.
- Doutor Jason Whiting: 03:56 É isso mesmo. Você aprendeu muito a ter uma postura defensiva que era adaptativa. Isso fazia sentido, mas agora você

não está em uma situação em que tenha de se defender. Na melhor das hipóteses, em um relacionamento saudável, as pessoas começam a desaprender e a reaprender essas coisas. Elas começam a se sentir mais seguras. Elas conversam sobre essas coisas. Obviamente, há muitos recursos profissionais, como terapia, livros ou até mesmo blogs ou recursos da igreja. Há muita cura que pode ocorrer. Se alguém procurar isso. É isso que acontece. Na melhor das hipóteses, as pessoas trabalham nisso e aprendem juntas. Nas situações menos saudáveis, elas meio que se aprofundam e continuam a fazer as coisas que são resultado de seus próprios medos e defesas. Isso é difícil. Se não houver abertura, humildade e responsabilidade, as coisas provavelmente não mudarão, mas sempre podem mudar.

04:49

As coisas sempre podem mudar. Gostaria de reiterar a mensagem de que, mesmo nas situações mais difíceis nas famílias, no abuso, no vício ou nos casos extraconjugais, as coisas podem mudar. Isso não significa que será fácil, mas pode mudar. Já vi situações em que pensei que esses caras não iriam mudar isso de jeito nenhum. Às vezes, eles conseguem. É realmente impressionante. Creio que há muitos fatores que contribuem para isso. Às vezes, as pessoas perguntam: esse casamento pode ser salvo? Eu diria que sim, quase sempre pode, mas se as pessoas estão dispostas a fazer o trabalho é a próxima pergunta. Isso não acontece da noite para o dia, porque às vezes as pessoas dizem: "Dê-me outra chance. Eu posso mudar, e isso é verdade. Elas podem mudar, mas a menos que estejam dispostas a dizer: "Vou trabalhar duro nisso por um ano", então uma promessa é apenas uma promessa.

Hank Smith:

05:44

O Doutor Whiting e eu, John, temos uma amiga em comum, Amanda Christensen. Ela é terapeuta em Spanish Fork. Ela disse algo interessante. Ela disse: "Olhe, você pode ter esse comportamento que lhe serviu quando era adolescente ou criança. Você pode dizer a esse comportamento: "Obrigado. Você me serviu bem. Você me ajudou a sobreviver. Não preciso mais disso. Não estamos mais nessa situação. Não há problema em se afastar, sabe, odiar a si mesmo. Você não odeia essa parte de você. Você diz que ela era útil. Então, ela não é mais útil.

Doutor Jason Whiting: 06:16

Se você é uma criança pequena e vê dois pais grandes andando pela casa jogando coisas, você aprende: "Tenho de manter minhas defesas ou minha adrenalina em alta e tenho de me esconder ou o que quer que seja. Tenho de manter essas defesas, mas isso pode ou não se aplicar quando você é um adulto em um relacionamento saudável, mas seu corpo ainda está dizendo: "Bem, é melhor tomarmos cuidado", mas isso

pode não estar ajudando você em nada. Ele pode estar fazendo com que você pense que essa pessoa é um inimigo e uma ameaça e que vai abandoná-lo, mas provavelmente não vai. Você pode deixar essas defesas de lado, mas precisa trabalhar com isso. O corpo realmente se apega às coisas. Aprendemos coisas em um nível profundo com as quais nosso corpo está tentando nos proteger e que talvez tenhamos de desaprender.

- John Bytheway: 06:55 Uma das coisas que mais gosto em minha esposa é que ela para e diz: "Por que estou me sentindo assim? Ela se afasta de si mesma e avalia a situação. Eu penso: "Nossa, é muito legal que você possa passar por isso e talvez até mesmo se ajustar porque é capaz de se afastar de si mesmo e dizer: "Por que estou me sentindo assim agora?"
- Doutor Jason Whiting: 07:17 Bem, essa é uma ótima pergunta, porque muitas vezes nossos sentimentos não são precisos, se é que isso faz sentido. Eles surgem porque talvez estejamos cansados, ou talvez estejamos na defensiva, ou seja lá o que for. Se pudermos parar e perguntar: por que estou ficando irritado? Talvez seja porque meu cônjuge esteja sendo difícil, mas pode ser que eu tenha tido um longo dia e ainda esteja com algumas coisas na cabeça por causa de algo anterior. Meu cônjuge é doze% do problema, mas estou agindo como se ele fosse noventa% do problema. Ser reflexivo, como seu cônjuge faz, é uma ótima habilidade para fazer isso, parar e dizer: o que está acontecendo aqui?
- John Bytheway: 07:54 Sim. Estou me sentindo péssimo. Vou fazer todo mundo pagar.
- Doutor Jason Whiting: 07:58 Sim. Exatamente. É isso que fazemos com frequência.
- Hank Smith: 08:00 John, você se lembra de quando o Doutor Doug Benson esteve conosco no ano passado no livro Ether, e ele falou sobre isso? Se você perceber que está sentindo raiva, esse é um grande passo. Em vez de entrar no piloto automático quando está com raiva, você diz: "Uau". Acho que ele chamou isso de atenção plena. Estou consciente de que estou sentindo raiva. Todos deveriam voltar. Se você ainda não ouviu nossos episódios do livro de Éter, todos os três são incríveis, mas aquele com o Doutor Benson foi ótimo.
- Doutor Jason Whiting: 08:27 Na verdade, sou parente do Doutor Doug Benson. Meu irmão mais novo é casado com a família dele. Eu ouvi esse episódio. Sou fã da atenção plena. Essa ideia de estar mais consciente do que está acontecendo conosco em nossos próprios recipientes físicos é muito útil. Muitas vezes ficamos realmente desconectados disso, incluindo com coisas como a raiva.

- Hank Smith: 08:46 Muito bem, Jason, o que você quer fazer a seguir?
- Doutor Jason Whiting: 08:48 Muito bem. Deixe-me falar um pouco sobre como o perdão aos outros às vezes inclui nossa própria reflexão e nosso próprio arrependimento. Sei que é complicado falar sobre isso porque, muitas vezes, quando somos feridos, achamos que a outra pessoa é responsável e, na maioria das vezes, as pessoas são. É justo dizer que as pessoas são genuinamente vitimadas, mas também é justo dizer que, às vezes, em nossas dores, em nossas mágoas, às vezes fazemos coisas em troca que não são úteis. Deixe-me contar uma história rápida. Esta é de um livro meu. Eu lhe disse que dou aulas na BYU sobre dependência e violência. Essa é uma história sobre vício em que uma mulher e um homem estavam noivos. Ele estava lutando contra um comportamento viciante. O relacionamento estava se encaminhando para o casamento, mas em vez disso... com o entendimento de que ele iria trabalhar nessa questão, mas na verdade não o fez.
- 09:37 Ele ficou mais defensivo em relação a isso. Ele disse: por que você está sendo tão crítica? Ele minimizou. Essa mulher disse que isso a fez se sentir muito inadequada, muito ansiosa, muito deprimida e que não confiava mais nas pessoas depois disso. Percebi que não só precisava perdoar o namorado, mas também pedir desculpas a ele. Isso foi muito difícil. Finalmente, encontrei-me com ele e simplesmente expliquei que me sentia ressentida com ele e que precisava me desculpar. O alívio e a paz que senti foram impressionantes. Embora ele não tenha se desculpado nem expressado remorso por nada do que havia feito, eu sabia que tinha dado um passo importante em minha própria recuperação. Essa é uma história poderosa porque ela não o desculpou.
- 10:33 Ele nem sequer assumiu a responsabilidade. Ela se concentrou apenas em seu próprio perdão a ele. Ela também queria se desculpar pelas coisas com as quais se sentia irritada e ressentida e, mais uma vez, não estou tentando sugerir que alguém que tenha sido vítima de violência seja agora responsável por se arrepender. Estou apenas dizendo que, nos relacionamentos, quando há ressentimentos e quando as coisas acontecem, às vezes fazemos coisas às quais estamos nos apegando. Ficamos ressentidos e com raiva. Essa parte de nosso próprio arrependimento também pode ser libertadora e curadora. Quero dizer, ela disse que isso lhe trouxe alívio e paz a mente, mais uma vez, isso faz parte do poder libertador do perdão, pois ela não dependia da mudança dele. Ele a havia machucado. Ele não havia se desculpado por isso, mas ela ainda conseguia encontrar alívio e paz por meio do perdão a ele e a

ela mesma, apenas se desculpando por qualquer papel que ela sentisse ter desempenhado nisso, e isso tem a ver com seu trabalho com o Salvador e seu trabalho com o arrependimento e o perdão. É uma conexão poderosa com a Expição e apenas um lembrete de que todos nós temos essa capacidade de acesso.

- Hank Smith: 11:48 Isso é muito bom. Veja a seção sessenta e quatro, versículo trinta e quatro. O Senhor requer o coração e uma mente disposta. Parece que era isso que ela estava oferecendo.
- Doutor Jason Whiting: 11:57 Sim.
- Hank Smith: 11:59 Entregando seu coração ao Senhor.
- Doutor Jason Whiting: 12:01 Sim, e ela disse que foi muito difícil. Aposto que foi porque ela poderia ter se justificado dizendo: "Ele é o único. Eu não fiz nada de fato. Ele fez muitas coisas, mas ela também percebeu que tinha feito algumas coisas, algumas atitudes ou ressentimentos que não queria ter. Creio que, às vezes, é muito importante pedirmos desculpas por nossas coisas também.
- Hank Smith: 12:23 Jason, por que isso é bom para mim? Digamos que essa pessoa tenha me magoado e ferido profundamente. Você está dizendo que é bom para mim talvez olhar para mim mesmo ou me arrepender e me desculpar. Por que isso é bom para mim? Sei que é, mas por que é?
- Doutor Jason Whiting: 12:38 Às vezes, sentimos que nossa raiva e nosso ressentimento são muito justificados e, em muitos casos, são justificados, mas acho que, às vezes, também levamos isso para o próximo nível e alimentamos e meio que nos apegamos a esses ressentimentos. É aí que isso começa a se tornar problemático. Eu não gostaria de julgar alguém por estar lutando contra suas mágoas. Às vezes, fazemos isso e começamos a construir nosso próprio caso. Creio que esse também é um dos motivos pelos quais é problemático fazer fofoca, por exemplo, porque estamos nos dirigindo a outra pessoa como quem diz: "Espere até você saber o que aconteceu comigo. Espere até saber o que essa pessoa fez ou o que essa pessoa disse e, às vezes, os colegas fazem isso ou nós fazemos isso em nossas enfermarias. As pessoas falam: "Espere até você ouvir o que aconteceu". É aí que a coisa começa a se transformar em uma busca de ocasião.
- 13:30 Nunca é útil para a alma se entregar à autocomiseração ou à raiva, mas certamente faz parte do homem natural, e Creio que estamos sempre nos esforçando para deixá-la de lado. Mesmo

quando justificamos isso, às vezes ficamos com raiva ou nos sentimos mal porque algo realmente ruim aconteceu. Isso é totalmente compreensível. Jesus está dizendo: "Eu o ajudarei. Eu já paguei o preço por isso. Você não precisa pagar um preço adicional, o que é relevante para algumas citações que farei daqui a pouco, mas é uma resistência a Deus e à expiação de Cristo quando fazemos isso.

Hank Smith: 14:06

Muito bem, Jason, prometi antes que não faria perguntas e quebrei minha promessa, mas prometo novamente, você vai me pedir para trabalhar nisso. É uma promessa. Se eu não for.

Doutor Jason Whiting: 14:14

Continuaremos a perdoá-lo todas as vezes.

Hank Smith: 14:17

Muito bem, continue.

Doutor Jason Whiting: 14:18

Isso apenas destaca a ideia de que a Expiação é o que nos ajuda a perdoar. Jesus pagou o preço pelos pecados, incluindo os pecados de outras pessoas, portanto, deixe-me voltar ao discurso da irmã Yee. Ela diz: Ao longo dos anos e em meus esforços para encontrar paz e cura no caminho do perdão, percebi de forma profunda que o mesmo filho de Deus que expiou meus pecados é o mesmo Redentor que também salvará aqueles que me magoaram profundamente. Eu não poderia realmente acreditar na primeira verdade sem a segunda. À medida que meu amor pelo Salvador cresceu, também cresceu meu desejo de substituir a mágoa e a raiva por seu bálsamo curativo. Foi um processo de muitos anos que exigiu coragem, vulnerabilidade, perseverança e o aprendizado de confiar no poder divino do Salvador para salvar e curar.

15:08

Ainda tenho trabalho a fazer, mas meu coração não está mais em um caminho de guerra. Foi-me dado um novo coração. Ela está sendo vulnerável ao descrever esse processo, mas está compartilhando essa mudança e como a mesma expiação que a abençoa também abençoou e pagou o preço por outras pessoas que a magoaram. Tenho uma citação complementa relacionada a essa ideia, voltando ao porquê. Por que se recusar a perdoar é um pecado. Essa citação é de James Rasband, que era vice-presidente acadêmico da BYU. Ele agora é uma autoridade geral. Essa frase é de um devocional muito bom que ele deu sobre o perdão e que eu recomendo. Ele diz que essa é uma declaração muito forte. Se nos recusarmos a perdoar, permanecerá em nós o pecado maior, como pode ser isso? Nossa salvação está condicionada ao perdão dos outros porque, quando nos recusamos a perdoar, o que estamos realmente dizendo é que rejeitamos ou não confiamos totalmente na

expição e é a nossa aceitação da expiação que, em última análise, nos salva.

- Hank Smith: 16:08 Isso faz sentido porque é o pecado maior, ou seja, você não é a pior pessoa na situação. Você vai ficar pior porque está rejeitando o próprio poder que pode salvá-lo.
- Doutor Jason Whiting: 16:21 Sim. Novamente, trata-se de nos curarmos e sermos abençoados pela expiação e permitirmos que a expiação cure e abençoe os outros, independentemente de continuarmos ou não em um relacionamento com outra pessoa. Podemos permitir e confiar na Expiação para fazer esse trabalho. Aqui está outra citação de Terry Warner. Ele diz: "O Salvador tomou sobre si os pecados daqueles que você julga e das pessoas contra as quais você provocou a ira. Assim como ele é um advogado que defende sua causa no trono do Pai, ele está diante de você pedindo perdão por alguém que o ofendeu e oferece seu sacrifício para satisfazer seu senso de justiça. A expiação dele é inadequada? Você precisa acrescentar sua própria condenação para que a outra pessoa seja realmente curada? É uma doutrina bastante desafiadora. Acho que, às vezes, quando nos sentimos magoados e com raiva, é um bom lembrete para dizermos: será que realmente confiamos na expiação? Posso entregar esses fardos ao Salvador? Todos nós já vimos pessoas que não fazem isso, que se apegam a ofensas, que se ressentem e ficam com raiva a vida inteira, e esse é um fardo pesado para carregar que elas não precisam carregar porque o Salvador já o fez.
- John Bytheway: 17:38 Aqui estão todos esses homens no rio Missouri. Eles não gostam da maneira como Oliver Cowdery está remando. Joseph Smith está agindo como um ditador. O que são esses caras de vinte e poucos anos? Para mim, parte de meu testemunho de Doutrina e Convênios é observar a beleza e a eloquência dessas declarações. Elas estão saindo dessa situação. Há apenas um grupo de jovens e eles estão aprendendo grandes lições aqui.
- Doutor Jason Whiting: 18:04 Coisas que todos nós ainda trabalhamos ao longo de nossas vidas.
- Hank Smith: 18:08 É incrível para mim, John e Jason, que o Senhor possa pegar uma discussão no rio e transformá-la em uma bela revelação, que muda a vida. Antes de deixarmos essa ideia, quanto tempo poderíamos falar sobre relacionamentos, perdão, arrependimento?
- John Bytheway: 18:27 É tão aplicável. Sim.

- Doutor Jason Whiting: 18:29 Sim. É o trabalho de uma vida inteira. Assim como acontece com muitos princípios do evangelho, precisamos de lembretes. Precisamos dizer: "Ah, sim, preciso trabalhar nisso. Sim, preciso ser mais caridoso e perdoar mais. É para isso que estamos aqui embaixo. As famílias em que vivemos, as alas em que vivemos, nós trabalhamos nessas coisas e algumas pessoas realmente têm uma quantidade aparentemente desproporcional de provações e traumas, mas, mesmo assim, todos nós trabalhamos nessas coisas. Creio que uma das razões pelas quais é uma doutrina desafiadora é porque o Salvador está nos pedindo para fazer o trabalho desafiador de ter fé em sua expiação, o que é tão fácil para nós confiarmos em nós mesmos, fazer esse trabalho e fazer nossos relacionamentos como normalmente fazemos, mas às vezes creio que sermos empurrados para o próximo nível é a maneira de Deus dizer, você precisa ser mais humilde e mais confiante na expiação. É aí que, em última análise, a cura pode vir.
- Hank Smith: 19:26 Uma das minhas alunas de hoje, Brooklyn Condie, me ensinou um pequeno mantra que eu adoro. Ela disse: "Eu não apenas acredito em Jesus. Eu acredito nele, e ela diz isso para si mesma quando está com dificuldades. Não acredito apenas nele. Eu acredito nele quando ele diz que pode consertar essas coisas.
- Doutor Jason Whiting: 19:43 Sim, sim, sim. Essa é uma doutrina da qual pelo menos, temos de nos lembrar regularmente. Costumo passar o dia todo confiando no braço da carne e fazendo o que quero, mas às vezes me deparo com essas coisas. Eu penso: "Ah, isso é difícil. Preciso de ajuda. É por isso que Deus nos permite lutar com algumas dessas coisas.
- John Bytheway: 20:03 Adoro as ideias de justiça e misericórdia. Às vezes, queremos misericórdia para nós e justiça para os outros. Você sabe?
- Doutor Jason Whiting: 20:11 É isso mesmo.
- John Bytheway: 20:13 A ideia de que há uma justiça suprema que, em última instância, fará com que todos sejam responsabilizados. Às vezes, gostamos disso, exceto por mim, porque eu gostaria de ter misericórdia por isso, isso, isso, isso. Achamos que se eu estiver perdendo muitas pessoas, bem, eu quero que haja alguma justiça em algum lugar. É interessante como o Salvador consegue manter essas coisas perfeitamente unidas, pois o Livro de Mórmon nos ensina que o Senhor sabe como fazer isso. Penso nessas cinco palavras na seção sessenta e quatro, Hank, você sabe que eu adoro dizer um sermão em uma frase, versículo sete. O que você acha, Hank? Isso deveria ser colocado em um vinil, na parede de alguém.

Hank Smith:	20:53	Sim.
John Bytheway:	20:53	Eu, o Senhor, perdoo os pecados. Apenas essa parte. Ele é um perdoador. Nós o chamamos de redentor, mas é mais ou menos a mesma coisa. Eu vou redimir você. Vou perdoar você. Eu, o Senhor, perdoo o pecado. Aqui ele está dizendo que é isso que Ele faz, o que é um alívio agradável de se ouvir.
Hank Smith:	21:13	Escrevi em minhas escrituras aqui, John, de quatro anos atrás com o Doutor S. Michael Wilcox. O Senhor perdoa com prazer.
John Bytheway:	21:20	Ele se deleita.
Hank Smith:	21:21	Eu, o Senhor, perdoo pecados. É o que eu faço.
Doutor Jason Whiting:	21:27	Tenho uma citação que se relaciona a isso e é do discurso do Élder Holland sobre reconciliação. Ele diz que, apesar das ofensas mais terríveis que possam nos atingir, podemos nos erguer acima de nossa dor. Somente quando colocamos nossos pés no caminho da verdadeira cura, que é o caminho do perdão trilhado por Jesus de Nazaré, que chama cada um de nós. Vem, Segue-me. Testifico que o perdão e o abandono de ofensas, antigas ou novas, são fundamentais para a grandeza da expiação de Jesus Cristo. Testifico que, em última análise, esse reparo espiritual só pode vir de nosso divino Redentor. Ele que corre em nosso auxílio com a cura em suas asas, um futuro livre de velhas mágoas e erros do passado não só é possível, mas já foi comprado, pago a um custo exorbitante. A eloquente declaração do Élder Holland sobre o Salvador que, como você disse, tem prazer em perdoar. Ele está correndo em nosso auxílio com a cura em suas asas e já pagou por todas essas tristezas e erros.
Hank Smith:	22:30	Sim, notei que quando estou mais em sintonia com o espírito, o perdão se torna mais fácil.
Doutor Jason Whiting:	22:36	Com certeza.
Hank Smith:	22:37	Mas meu coração está tocado. Creio que posso fazer isso. Posso perdoar. John, você sabe disso, minha boca tem uma tendência a ofender. Deveria haver um filtro que diz: "Não diga isso", e então eu digo. Não sei se isso é um dom ou não, mas minha capacidade de ofender os outros e ser perdoado tem me ajudado a perdoar, devido ao número de vezes que tive de ser perdoado.
John Bytheway:	23:00	Essa é a doutrina da reciprocidade.

Doutor Jason Whiting: 23:03 Se quisermos ser perdoados, precisamos aprender a perdoar os outros. Isso é dito de várias maneiras nas escrituras. Isso faz parte do nosso desafio.

Hank Smith: 23:11 É impressionante. John, você se lembra de algumas semanas atrás, quando Andy Horton esteve conosco e falou sobre aquela mulher que ele pediu para falar na conferência de estaca? Ela se sentou no púlpito e ele nunca a fez falar.

John Bytheway: 23:23 É isso mesmo.

Hank Smith: 23:24 Então ele levou flores para ela para se desculpar. Foi muito gentil a forma como ela disse, está tudo bem. Eu não precisava dar a palestra. Eu só precisava prepará-la. Foi muito bonito, porque ela poderia ter ficado profundamente ofendida, mas não ficou.

John Bytheway: 23:39 Boa resposta.

Hank Smith: 23:41 Jason, isso é muito útil. Algo sobre o qual John, eu e toda a nossa equipe falamos todas as semanas é que queremos ajudar as pessoas. Creio que o que fizemos até agora, se decidirmos implementá-lo, pode mudar completamente a trajetória de um relacionamento. Só quero dizer obrigado. Continuem. Diga-nos o que fazer em seguida.

Doutor Jason Whiting: 24:05 Bem, nesse espírito, ao encerrarmos algumas de nossas discussões sobre o perdão, deixe-me resumir as medidas que podemos tomar quando estamos trabalhando para perdoar. Não estou tentando simplificar demais nem fazer disso uma lista dos 10 melhores ou algo assim, mas quero resumir algumas das coisas que podemos fazer para perdoar. Em primeiro lugar, eu diria que se você estiver trabalhando para deixar ir e perdoar, a primeira coisa que pode fazer é reconhecer que é difícil, que a dor é real. Os relacionamentos terão problemas. Todos nós vamos nos machucar às vezes, talvez até mesmo em nossa cultura SUD, nós, voltando ao comentário de John sobre o casamento do Élder Hafen, certo? Os casamentos serão uma bênção. Vai ser ótimo, e eu sou um missionário de retorno. É verdade. Todas essas coisas são ótimas, mas isso não significa que sejam sempre fáceis. Não há problema em dizer que meus sentimentos foram feridos e que isso é difícil.

24:54 O próximo passo, eu diria, é buscar a orientação do Senhor. Fale com Deus sobre isso. Quando estiver se sentindo magoado, quando estiver se sentindo frustrado, volte à reflexão da esposa de João: o que está acontecendo comigo neste momento? Por

que estou sentindo o que estou sentindo? Posso resolver isso? Essa é uma das razões pelas quais a oração é tão boa. Ela é naturalmente terapêutica. Estamos conversando sobre algo com um Deus amoroso e compreensivo. É um bom lugar para conversar e deixar de lado algumas dessas coisas. Às vezes, talvez seja só isso que seja necessário. O terceiro passo, eu diria, é entender e confiar na expiação, que, como já falamos, às vezes esquecemos, mas é realmente fundamental para o que estamos falando, e ter fé na expiação e em sua eficácia será muito importante, especialmente para casos maiores de perdão. Relacionado a isso, confiar no julgamento de Deus, Ele é o juiz.

25:44 Como estávamos dizendo antes. Ele sabe qual é a história de outra pessoa, quais são suas escolhas e quais não são. Ele pode fazer essa decisão de uma forma que nós não podemos. Às vezes, é difícil para nós abrir mão de parte disso e deixar que Deus seja o juiz, mas é útil quando podemos entregar isso a Ele. O próximo passo, eu diria, é reconhecer a imperfeição. Todos nós, incluindo a pessoa que nos magoou, somos imperfeitos. Às vezes, quando pensamos, oramos e tentamos nos colocar no lugar da outra pessoa, isso pode ser útil para casamentos saudáveis. Na verdade, isso acontece muito. As pessoas dizem: "Ela é uma ótima pessoa. Ela foi um pouco ríspida, mas não é assim que ela costuma ser. Não vou me preocupar com isso. Em situações menos saudáveis, as pessoas se apegam a essas coisas e dizem: você disse isso.

26:33 Elas estão buscando ocasião. Estão implicando, mas em situações mais saudáveis dizemos: "Sabe de uma coisa? Não somos perfeitos. Vamos seguir em frente. Isso se relaciona com o próximo passo, que é ter empatia, dizendo: você tem suas provações. Às vezes, sou eu que estou contribuindo para algumas de suas provações. Também é justo falar sobre isso, e não sei quantas vezes pensei em minha própria cabeça, talvez depois de ela se sentir como minha esposa e eu, vamos conversar sobre isso. Sei que ela vai entender porque me sinto tão justificado em minha perspectiva e tenho essa conversa. De repente, percebo que ela vê as coisas de forma muito diferente da minha. Como pode ser isso? Mas ela não concorda automaticamente com tudo o que estou dizendo. Não tem problema.

Hank Smith: 27:16 Essa parte de reconhecer que você é a grande provação de alguém, eu não sou um presente para você? Estou lhe dando todas essas chances de aprender a perdoar

Doutor Jason Whiting: 27:28 Alguém em algum lugar está fazendo um discurso na reunião sacramental, dizendo: "Tive um companheiro missionário muito difícil chamado Élder Whiting e ele foi uma provação com a qual aprendi".

Hank Smith: 27:38 Aprendi muito.

Doutor Jason Whiting: 27:39 Tive que orar e aprender a perdoar. Quem sabe isso pode ser uma coisa.

Hank Smith: 27:45 Vou dizer à Sara: estou lhe dando tantas oportunidades de viver o evangelho. Você precisa ser mais grata.

John Bytheway: 27:51 É isso mesmo. Alguém disse que a maioria dos meus problemas foi causada pelo meu casamento ou pelo meu nascimento. Lembra disso?

Hank Smith: 27:57 Sim, lembro. Pois é. Ah, sim. Oh, cara.

Doutor Jason Whiting: 28:01 Sim. Os membros da nossa família, cara, eles estão bem ali em nossas interações, famílias. Temos personalidades diferentes, níveis de poder diferentes. Estamos próximos. Todos têm suas emoções, suas opiniões. Isso é um caldeirão de aprendizado. Especialmente quando você os coloca todos juntos em uma minivan.

Hank Smith: 28:18 Sim. Jason, você vai rir disso. A Dra. Melissa Inouye nos disse, John, já nos referimos a isso muitas vezes. Deus quer que você ame seus inimigos. Ele os coloca em sua ala. Ele lhe dá muitas oportunidades.

John Bytheway: 28:29 Que conveniente.

Hank Smith: 28:30 Sim. Para praticar.

Doutor Jason Whiting: 28:31 Sim. Essa é parte da razão pela qual a igreja é verdadeira. É apenas um desses laboratórios, somos o material clínico uns dos outros. Como o Élder Maxwell costumava dizer, aprendemos que, além de sermos empáticos, temos de fazer essa escolha. Escolhemos perdoar. Trabalhamos para isso. Às vezes, fazemos isso repetidamente. As pesquisas também confirmam isso. Às vezes, depois de coisas como um caso, por exemplo, pode haver uma escolha de perdoar, mas depois pode surgir outra coisa alguns meses mais tarde e alguém escolhe novamente, à medida que os lembretes acontecem, à medida que as coisas se chocam, é um processo contínuo e uma escolha contínua. Outra coisa em que precisamos trabalhar é deixar de lado a obsessão

e a ruminação, como quando, às vezes, você se deita na cama e pensa: "Não acredito que, quando publiquei aquela coisa no Instagram, essa pessoa me assediou dessa forma e me entendeu mal e isso não foi justo".

29:22 Isso provavelmente é verdade. Temos a tendência de nos apegar e pensar que alguém nos acusou falsamente ou algo assim. Essas coisas acontecem. Você tem de voltar a trabalhar com a atenção plena, fazer uma caminhada ou deixar para lá de qualquer maneira. Esse é um processo contínuo, que se relaciona com a próxima dica, que é ser paciente com o processo. Pode levar algum tempo. Talvez você tenha que perdoar a si mesmo enquanto trabalha para perdoar os outros, porque não será um processo fácil e único. Todos nós somos imperfeitos nisso.

Hank Smith: 29:57 Anteriormente, você nos disse que talvez precisássemos nos arrepender de não nos arrependermos. Agora está nos dizendo que talvez precisemos nos perdoar por não perdoarmos.

Doutor Jason Whiting: 30:04 Exatamente. É isso aí, nossa vida. Perdoe-se por não perdoar os outros adequadamente. A vida é uma série contínua de lições e aprendizado, e creio que é preciso reconhecer que todos nós temos nossas fraquezas e imperfeições. Não tem problema. É para isso que estamos aqui. É isso mesmo. A última coisa que se aplica é ser cuidadoso com seus limites. O perdão não é confiança. Não é nem mesmo necessariamente reconciliação. Espero que seja, na maioria das vezes, e espero que as pessoas construam confiança e se reconciliem, mas se não for, então você deve ser cuidadoso com isso. Você pode optar por estabelecer limites. Você pode optar, por exemplo, por não sair com um colega de trabalho se ele for difícil. Você pode fazer escolhas em relação aos amigos se eles puderem ser negativos. É mais fácil falar do que fazer isso com os membros da família, onde essas escolhas se tornam um pouco mais difíceis. Mas certamente já trabalhei com pessoas que diziam: "Podemos passar um tempo com você desta forma e neste espaço, mas você não pode aparecer a qualquer momento ou não concordo que você diga isso". Tentar estabelecer limites e negociar essas coisas também faz parte do processo. Às vezes, isso é realmente complicado. Não há problema em pedir e solicitar uma comunicação digna e semelhante à de Cristo. É possível amar uma pessoa e não confiar nela.

31:26 Meu presidente de missão costumava dizer a frase de David O. McKay: "É melhor ser confiável do que ser amado". A confiança é outro nível. Você pode amar alguém, mas dizer: "Eu te amo, mas não está tudo bem com o que está acontecendo nesse

relacionamento que, às vezes, é uma escolha difícil de fazer. Não, é isso mesmo.

- 31:43 Vou resumir nossa discussão sobre o perdão com a história de um casal com o qual tenho trabalhado constantemente. Trata-se de um casal em que ambos cresceram em lares realmente insalubres, abusivos e manipuladores. Isso realmente deixou uma marca. Esses rapazes se uniram ainda jovens. O marido, nessa situação, lutou com algumas das coisas sobre as quais falamos anteriormente, ou seja, fazer o tipo de coisa que ele tinha visto, que era ser manipulador, usar palavras como pressão, mentir, tentar conseguir o que queria, tentar fazer com que outras pessoas fizessem o que ele queria. Isso era muito difícil para a esposa, que também lutava com sua própria autoestima e sentimentos de culpa e inadequação. Eles tinham alguns filhos pequenos e, em determinado momento, depois de muitos comportamentos psicológicos e outros tipos de manipulação, houve uma separação e ela disse: "Isso não está funcionando".
- 32:36 Ela tinha razão para isso. Muitas pessoas diriam: "Este é um casamento terrível. Você tem de sair desse casamento. Bem, houve uma separação, mas isso instigou o que foi um esforço interessante, humilde e sincero de mudança por parte dele e dela também. Os dois tiveram longas conversas. Começaram a buscar ajuda profissional. Fizeram terapia. Ele foi a um grupo de apoio. Eles leram coisas. Algumas mudanças impressionantes aconteceram. Muito perdão foi concedido. Suas interações eram diferentes no dia a dia da família. Houve muito mais responsabilidade, por exemplo, houve muito mais pedidos de desculpas. Houve muita coisa: "Percebi que estou fazendo aquilo que costumava fazer. Não quero mais fazer isso. Como posso ser diferente? Uma mudança profunda. Eu perguntei a ele, isso não foi há muito tempo. Eu disse, de todas as coisas que você fez para mudar e chegar a esse lugar melhor, porque não estava parecendo bom e as pessoas diziam que vocês precisavam se divorciar, mas aqui estão vocês melhorando.
- 33:39 Nem tudo é perfeito, mas vocês estão muito melhores. Eu perguntei: o que fez a maior mudança para vocês? Imediatamente ele disse: o evangelho de Jesus Cristo, e eu perguntei: "É mesmo? Fale-me mais sobre isso, e ele disse: meu relacionamento com o Salvador, e ficou um pouco emocionado. Isso me ajudou a suavizar e a enxergar coisas que eu estava fazendo de maneira prejudicial que eu não via antes, porque ainda estava apenas em minha própria dor. Tivemos uma conversa sobre isso. Foi legal ver que a humildade que estava ajudando os dois em seu trabalho com profissionais também

era uma grande parte de sua cura com a expiação e com o evangelho. Quero dizer, isso estava mudando quem eles são, de modo que essa história familiar de água negra tóxica estava agora sendo purificada para um fluxo puro de águas, de modo que eles estavam fazendo coisas diferentes com seus filhos e isso estava mudando gerações.

34:29 É algo poderoso, e não estou dizendo que tudo será fácil e perfeito, mas o relacionamento dele com o Salvador e o relacionamento deles com o Salvador, uns com os outros, com o perdão, foi realmente uma parte poderosa do que estava acontecendo com eles. Isso me fez pensar no poder do evangelho e também me fez pensar nesta citação do Presidente Nelson. Ele a proferiu no Dia Mundial do Perdão, há alguns anos. Ele disse que o perdão não é apenas um ato único, mas um processo contínuo que exige paciência, compaixão e compreensão. Nem sempre é fácil perdoar aqueles que nos magoaram. Você pode receber força de Jesus Cristo. Coisa poderosa. O que fazemos, como ele disse, também é realmente importante nos relacionamentos. Quando fazemos esse tipo de esforço para perdoar, ser bondosos, amorosos, suaves, isso é imediatamente útil. Isso faz parte de nosso aprendizado contínuo, parte de nossa jornada ao longo da vida.

John Bytheway: 35:27 Lembro-me de ouvir o Doutor Doug Brinley discursar na BYU. Ele disse que, quando me formei, disseram-me que a coisa mais importante, e estou fazendo o melhor que posso para parafrasear aqui, Doutor Brinley, se eu entender errado, são as habilidades de comunicação, mas então ele disse que não consegui encontrar habilidades de comunicação no meu guia de tópicos. O que eu encontrei foi fé, paciência, amor, perdão e misericórdia. Seu discurso foi que as habilidades de comunicação sem atributos semelhantes aos de Cristo, disse ele, apenas nos tornam lutadores mais habilidosos.

Doutor Jason Whiting: 36:04 Sim, isso é verdade.

John Bytheway: 36:05 Ele estava dizendo que os atributos semelhantes aos de Cristo, foi o que aquele homem descobriu. É aqui que tudo começa, é com o evangelho de Jesus Cristo. Hank, como ouvi você citar Mateus vinte:vinte e dois, o Senhor, será que sou eu? essa atitude de, será que fiz algo que feriu seus sentimentos? Sinto muito.

Hank Smith: 36:25 Em vez de se ajoelhar na cama e dizer: "Senhor, é ela, conserte-a", "Senhor, será que sou eu?" Jason, eu realmente adoro essa história, porque não foi: "Tudo bem, vamos consertar isso amanhã. Foi um marido que, talvez sem culpa alguma, talvez

com alguma culpa, decidiu que faria o trabalho profissional e espiritual para mudar. Não apenas uma mudança do tipo "ah, eu fiz algo errado". São gerações de mudanças. Estou disposto a fazer esse trabalho. Isso é um ato de amor.

Doutor Jason Whiting: 37:07

E é um ato contínuo de amor. É uma escolha constante. Parte disso se deve ao fato de ele estar reconhecendo a importância de seus filhos e de sua família querer que as coisas sejam diferentes para eles do que ele teve. Como um aparte, esse é um casal que está escolhendo alguns limites com seus próprios pais, que foram bastante insalubres e ainda o são em alguns aspectos, de modo que algumas das conversas que estamos tendo na terapia são sobre que tipo de relacionamento é seguro e saudável. Por exemplo, às vezes eles dizem que não permitem que os pais deles apareçam a qualquer momento. Limitamos a conversa por causa de algumas das coisas manipuladoras que ainda estão acontecendo. Ainda queremos que nossos filhos tenham um relacionamento com os avós, mas faremos isso de forma segura. De vez em quando, vamos nos encontrar em um restaurante por uma hora e passar algum tempo de uma forma que tenha alguns limites e alguma estrutura. É uma coisa contínua, mas sim, voltando ao seu ponto, é um trabalho espiritual. Não se trata apenas de ir e aprender algumas habilidades de comunicação, o que é ótimo. Se você tiver a atitude subjacente de "quero ser um comunicador melhor. Vou usar isso para abençoar. São as virtudes que são mais fundamentais do que as habilidades.

Hank Smith: 38:18

E do outro lado está um cônjuge que está disposto a trilhar esse caminho.

John Bytheway: 38:24

Essa é a maior parte da batalha.

Hank Smith: 38:26

Oh, não é lindo?

John Bytheway: 38:27

Um casal em que ambos estão dizendo: "Queremos melhorar nosso casamento".

Hank Smith: 38:31

Vou trilhar esse caminho com você.

John Bytheway: 38:34

Sim.

Doutor Jason Whiting: 38:34

Sim, é difícil. Houve coisas que foram ditas e feitas no casamento que foram realmente prejudiciais e muito danosas. São coisas que ainda estão sendo discutidas e trabalhadas. Esse é um processo contínuo, mas a tentativa está sendo feita. O

perdão está sendo trabalhado, em vez de não estar sendo trabalhado. O crescimento está ocorrendo por causa disso.

- John Bytheway: 38:55 O Senhor requer o coração e a mente disposta. É isso aí. Não sou capaz, mas estou disposto a tentar e vou tentar fazer isso. A intenção é extremamente importante.
- Hank Smith: 39:08 Jason, quando você diz que é trágico que alguém diga: "Não, não estou disposto. Não estou disposto a fazer esse trabalho. Não fui eu que causei esse problema . Bem, você não o causou, mas é você quem tem de consertá-lo.
- Doutor Jason Whiting: 39:21 E isso requer disposição e essa disposição às vezes tem um preço alto. Embora, como lemos anteriormente do Élder Holland, esse preço, de certa forma, já tenha sido pago. Mas a disposição de deixar que Cristo pague esse preço e que eu não seja o único a se agarrar a ele, é realmente difícil. Algumas pessoas realmente passam por situações difíceis. Espero que, nesta conversa, isso transpareça que reconheço que as pessoas realmente têm fardos pesados para carregar, alguns traumas e alguns desafios que reconheço que não são resolvidos com um esforço rápido, uma oração ou um esforço único de perdão. Esse é o trabalho de uma vida inteira. Certamente é mais esperançoso dizer "vamos nos envolver nesse trabalho junto com o Salvador" do que não fazê-lo e não estar disposto a fazê-lo.
- Hank Smith: 40:08 Jason, outra pergunta rápida. Nem todo mundo tem acesso ao Doutor Jason Whiting, um santo dos últimos dias muito ativo e fiel que quer ajudar a melhorar o casamento. Quando se trata de ajuda profissional, digamos que alguém esteja ouvindo e diga: "Tudo bem, estou aberto ao fato de que posso precisar de ajuda profissional. Vou trabalhar com meus líderes do sacerdócio. Vou trabalhar com o Senhor. Quero trabalhar com um profissional, mas não quero piorar a situação. Já conversei com pessoas que, tenho certeza, já conversaram com você, que disseram que fulano se queimou ao ir a esse terapeuta, piorou a situação ou não se encaixou realmente. O senhor tem algum conselho?
- Doutor Jason Whiting: 40:49 Essa é uma boa pergunta. Há muitos recursos por aí, o que significa que há uma grande variedade de recursos disponíveis. Alguém que mora em uma área onde há uma variedade de terapeutas que são SUD, por exemplo, tem uma opção diferente se quiser fazer essa conexão do que alguém que mora em um lugar onde não há terapeutas SUD. Mas, dito isso, a versão conectada do mundo em que vivemos hoje significa que há opções de terapia on-line. Existem grupos de discussão,

existem livros. Vocês dois escreveram livros, outras pessoas escreveram livros. Há blogs e recursos. Essa é uma das vantagens do mundo em que vivemos hoje, o fato de haver muita discussão. Em algumas das pesquisas que fiz, ocasionalmente investigamos coisas como bate-papos on-line ou fóruns de discussão sobre determinados tópicos. Por exemplo, recuperação de abuso sexual ou perguntas sobre violência por parceiro íntimo.

41:41 Analisamos esses grupos de discussão e os analisamos. Muitas vezes, eles são bastante úteis no sentido de que alguém que não tem acesso a um terapeuta pode entrar lá e dizer: "Isso está acontecendo comigo. O que devo fazer? As pessoas se manifestam com pensamentos que podem ser realmente validadores. Isso também pode ser problemático em alguns aspectos, pois é preciso ter uma variedade de opiniões, mas vivemos em uma época e em um lugar em que há muita coisa por aí. Voltando ao meu comentário anterior, isso não significa necessariamente que você tenha de procurar alguém que seja da sua mesma fé, por exemplo, para trabalhar o perdão e a cura profissional. Há boas pessoas que eu indico e que não são da minha religião, ou há pessoas que me indicam ou que me procuram e que são de outra religião. Resumindo, pode levar um pouco de tempo, mas há muitas coisas para se examinar e buscar.

Hank Smith: 42:29 Sim, não desista.

Doutor Jason Whiting: 42:31 Se não for uma boa opção. Quando estiver verificando ou se encontrando com alguém, vá se encontrar com outra pessoa. Veja o que acontece. Há uma variedade de terapeutas. Há uma variedade de grupos de apoio. Há uma variedade de recursos.

Hank Smith: 42:40 Ótimo. Obrigado por isso, Jason. Estou muito feliz por termos dedicado o tempo que dedicamos a isso. Isso foi algo sobre o qual você e eu conversamos. Vamos realmente falar sobre esse tópico porque, como o John disse anteriormente, ele é muito aplicável e relevante. Jason, podemos falar sobre algumas das outras coisas que você preparou? Voltaremos e vamos encerrar o assunto.

Doutor Jason Whiting: 43:03 Claro, apenas algumas outras coisas. Sempre há mais coisas em que poderíamos nos aprofundar, mas estou feliz por termos gastado o tempo que gastamos com a doutrina do perdão, que creio que é realmente relevante e vale a pena. Há muita coisa na seção sessenta e quatro, bem como nas seções seguintes. Essa ideia que mencionamos um pouco é que, mais adiante na seção sessenta e quatro, o Senhor elogia nossos esforços. Ele

diz, este é o versículo trinta e três. Portanto, não vos canseis de fazer o bem, porque estais lançando o alicerce de uma grande obra; e de pequenas coisas provém aquilo que é grande. Eis que o Senhor requer o coração e uma mente disposta, e os dispostos e obedientes comerão o bem da terra de Sião nestes últimos dias. Gosto desse incentivo. Não se cansem de fazer o bem. Todos nós nos cansamos às vezes.

43:52

Não queremos correr mais rápido do que temos forças. É bom tentar voltar à ideia do Presidente Nelson de que o modo como tratamos uns aos outros realmente importa. Pequenos esforços podem, às vezes, render grandes frutos. Das pequenas coisas provém o que é grande, e penso novamente nos relacionamentos. Pequenas coisas podem fazer uma grande diferença. Creio que todos nós podemos pensar em exemplos em que uma pequena coisa que foi feita por nós e que foi realmente significativa. Por outro lado, às vezes, pequenas coisas que são ditas ou feitas, que são negativas, que são prejudiciais e que permanecem conosco. Vocês devem ter ouvido o devocional do treinador Kalani Sitake há algumas semanas, no qual ele falou que, quando menino, teve dificuldades por causa da situação difícil de sua família, que se divorciou e se mudou. Ele era um aluno da quarta série que se sentia inseguro. Ele era um grande fã do futebol da BYU. Quando teve a chance de estar na sala com alguns dos rapazes de sua escola primária, ele nem se sentia à vontade para se aproximar deles, mas um deles, Vai Sikahema, foi até ele. Essa é uma bela história e eu recomendo que as pessoas a ouçam. Ele se aproximou dele. Ele disse: "Vai dar tudo certo. Eu o amo e o Senhor o ama. Essa coisa pequena e simples mudou sua vida. É uma grande coisa.

John Bytheway:

45:05

De fato, Kalani disse que ele fez um gesto para ele. Kalani, como um garotinho, meio que não. Vai saiu, foi até ele e disse aquelas poucas palavras inspiradas. Acho que nem me lembrei mais tarde que ele tinha feito isso. Uau. Falando sobre uma pequena revelação, uma pequena interseção que significou muito. Adorei essa história. Assistimos ao filme duas vezes porque achamos que era uma história muito bonita. Vai Sikahema, que agora é o Élder Sikahema dos setenta.

Hank Smith:

45:39

Sim. Se eles estiverem ouvindo, obrigado a vocês dois. Tivemos momentos maravilhosos de alegria em eventos esportivos por sua causa, John, falei sobre isso há algumas semanas, mas quero ter certeza de que todos saibam disso. Se você acessar seu aplicativo da biblioteca do evangelho, vá até Vem, e Segue-me. Há uma nova seção chamada Insights dos Apóstolos. São vídeos novos dos apóstolos sobre algumas das seções do Vem, e

Segue-me. Há um novo vídeo do Élder Renlund chamado Não se canse de fazer o bem. Tem cerca de seis minutos. Vale a pena seu tempo. É maravilhoso vivermos em uma época em que podemos estar estudando as escrituras e dizer: "Ah, o Élder Renlund gravou esse vídeo recentemente para vermos". Espero que todos o façam. Novamente, o aplicativo da biblioteca do evangelho. Vem, e Segue-me. Insights dos apóstolos. Quando leio esse versículo, o versículo trinta e três é um belo versículo.

46:34 Não se cansem de fazer o bem. Vocês estão fazendo grandes coisas. Essas pequenas coisas que estou mandando você fazer, grandes coisas virão disso. É um ótimo versículo para seguir em frente. Isso me faz lembrar do Doutor Frantz Belot, que agora é o presidente da missão em Orlando. Ele já esteve conosco algumas vezes no programa. Você se lembra do John, que voltou para casa? Ele era bispo, estacionou o carro na entrada da garagem e disse: "Vou fechar os olhos por um minuto. Então, creio que eram três da manhã e sua esposa, Brandy, estava batendo na janela. O que está fazendo? Você vai entrar? Ele estava tão cansado. Ser bispo era muito para ele, emocionalmente e fisicamente. Ele disse algo que eu nunca esqueci. Foi de improviso. Ele disse: "Eu me canso em seu trabalho, mas nunca me canso de seu trabalho. Não se cansem de fazer o bem. Você está fazendo grandes coisas. Você disse com o Vai Sihakema. Isso foi uma coisa muito pequena. Ele poderia ter dito: "Estou cansado de fazer todas essas pequenas coisas boas", mas foi algo grandioso.

John Bytheway: 47:39 Ontem à noite, falei em uma reunião. Vi dois, não um, dois dos meus ex-amigos de missão lá fora, o Élder Comstock e o Élder Campbell, mencionando a eles meu flip chart com a foto de todos os dezasseis templos, todos os dezasseis. Em que ponto estamos, pessoal? Quero dizer, a que horas são mais de trezentos e cinquenta templos? Se vocês tivessem me dito isso em minha missão. Esse é um grande trabalho. O presidente Nelson disse: "Vocês conseguem ver o que está acontecendo bem diante de nossos olhos?

Hank Smith: 48:15 Jason, você mencionou isso brevemente, talvez eu o coloque no lugar. Você disse que, nos relacionamentos, as pequenas coisas importam. Pode me dar alguns exemplos do que eu poderia estar fazendo? Pequenas coisas que eu poderia estar fazendo e que você já viu dizer: "Nossa, isso é realmente eficaz".

Doutor Jason Whiting: 48:30 Sim. Vou lhe dar um exemplo de pequenas coisas em um relacionamento. Certa vez, eu estava no trabalho e estava ocupado trabalhando, digitando, e percebi que minha esposa me enviou uma mensagem de texto que dizia: "Você sabe onde

fica o moedor de trigo? É uma pergunta meio engraçada de um santo dos últimos dias. Eu não sabia onde ficava o moedor de trigo. Continuei digitando e, cerca de sessenta segundos depois, percebi que ela estava ligando. No começo, pensei: "Ah, não tenho tempo para atender a ligação. Estou ocupado escrevendo um livro sobre comunicação conjugal, mas pensei, ah, é claro. Sabe, vou dar uma olhada. Alô, como está indo? Ela perguntou: Você sabe onde fica o moedor de trigo? E eu disse, não sei onde fica o moedor de trigo. Desculpe-me. Como está indo? O que está acontecendo em casa? O que está acontecendo com as crianças?

49:19 O que está acontecendo? Sabe, conversamos, nos conectamos por alguns minutos. Uma coisa bem pequena e simples. Levou apenas cinco minutos, talvez menos. Depois, terminamos e comecei a pensar sobre isso. Provavelmente pensando nisso porque estava trabalhando no livro. Pensei que poderia ter reagido de centenas maneiras diferentes. Nos relacionamentos, sempre podemos responder às coisas uns dos outros de maneiras diferentes. Na pesquisa, às vezes isso é chamado de lances. Quando uma pessoa faz algo, é uma oferta para que a outra pessoa responda. Às vezes é um texto, às vezes é uma pergunta, às vezes é uma preocupação. Às vezes é, você sabe, está um clima agradável hoje. É apenas um comentário, mas esses são pedidos de conexão. Achei que poderia ter ignorado, o que meio que fiz no início, ou poderia ter sido rígido, grosseiro, tipo, por que você está me incomodando?

50:13 Eu diria que, mesmo sendo um terapeuta familiar há trinta anos, fico surpreso com a frequência com que as pessoas e as famílias fazem isso às vezes, são rudes de uma forma que não seriam com seus amigos na igreja. Mais uma vez. Coisa pequena. Não, é uma grande coisa. Faz uma grande diferença. Eu poderia ter sido sarcástico, como: "Ah, sim, eu sempre joga o moedor de trigo na minha pasta quando vou para o trabalho", ou estou usando isso como uma lição objetiva. Talvez eu pudesse ter sido bem-humorado ou algo do gênero. Eu poderia ter sido gentil. Espero ter sido gentil. Talvez eu pudesse ter sido mais gentil. Espero ter sido pelo menos compreensivo. Talvez eu pudesse ter sido melhor, mas está entendendo o que estou dizendo? Estamos sempre tendo essas interações pequenas e simples e, na verdade, há pesquisadores que analisaram esses tipos de interações.

51:02 Só para dar um exemplo, um pesquisador chamado John Gottman, que fez muitas pesquisas sobre casamento, acompanhou casais logo que se juntaram e se casaram e observou o que acontecia sempre que havia um lance. Em

outras palavras, alguma coisa pequena, Ei, fui promovido no trabalho hoje ou alguma coisa pequena, as crianças estão me deixando louco. Os casais que foram bem-sucedidos seis anos depois e que estavam prosperando responderam a esses lances em cerca de noventa% das vezes. Eram respostas positivas, apenas com um "isso é ótimo" ou "isso é legal" ou "ah, isso é interessante" e, novamente, às vezes eram pequenas coisas bobas como "eu costumava dirigir um carro assim". Ah, isso é legal. Os casais que não estavam se saindo tão bem, inclusive os que estavam se separando, responderam positivamente em cerca de trinta e dois% das vezes, de oitenta e oito% dos casais bem-sucedidos para cerca de trinta e dois% dos casais, como você pensa, pequenas coisas são pequenas, mas se somam com o tempo. Elas fazem uma grande diferença. Somos programados para nos conectar. Queremos nos conectar. A maioria de nós reage naturalmente uns aos outros de forma positiva, espero. Faz diferença se ignorarmos, se revirmos os olhos, se dermos um fora ou pior, ou se formos rudes. A questão é que as coisas que fazemos em um relacionamento realmente importam, como o Presidente Nelson.

- Hank Smith: 52:22 E fique atento a esses lances. Elas também vêm das crianças. Nossos filhos, nossos amigos.
- Doutor Jason Whiting: 52:28 Essa é uma das razões pelas quais não gostamos de ser "fantasmagórico". Não gostamos quando alguém não responde. Às vezes digo isso aos meus filhos. Digo que vale a pena dar um emoji de polegar para cima em uma mensagem de texto. Reserve três segundos, não ignore. Seja um respondedor. Pois as pessoas gostam que respondam a elas. É assim que somos construídos espiritualmente, emocionalmente e fisicamente. Somos criaturas relacionais.
- John Bytheway: 52:47 Eu adoro isso.
- Hank Smith: 52:49 Há algumas pessoas que estou animado para ouvir este episódio, que realmente precisam disso aqui, realmente precisam disso. Há um versículo na seção sessenta e seis que creio que você, Jason, nos ajudou. Ele está falando com William McClellan, o Senhor é, e ele diz: "Impelirás muita gente a Sião com cânticos de eterna alegria sobre suas cabeças". Sinto que foi isso que fizemos hoje. O Senhor nos deu um bom empurrão, não um empurrão forte, mas um leve empurrão em direção a Sião em nossos casamentos e em nosso relacionamento. Estou animado. Uma canção de alegria eterna, certo John?
- John Bytheway: 53:25 Sim. Já conversamos sobre isso. Adoro a ideia de que Sião era um lugar e depois uma causa. É um estado de espírito. Podemos

até, creio eu, ter um casamento em Sião, no qual estamos tentando ser de um só coração e mente para amá-Lo.

Doutor Jason Whiting: 53:38 Sim. Espero que seja um trabalho contínuo, mas ser um de coração é certamente melhor do que a alternativa. É possível.

Hank Smith: 53:46 Podemos construir Sião em casa e amizades. Eu adoro isso. Isso é lindo.

John Bytheway: 53:52 Você encontrou o moedor de trigo? Estou morrendo de vontade.

Doutor Jason Whiting: 53:55 Creio que ele acabou aparecendo. Provavelmente uma das crianças o jogou na banheira ou algo assim. Sabe-se lá onde está o moedor de trigo.

Hank Smith: 54:04 Isso é ótimo.

Doutor Jason Whiting: 54:04 Não sei. O mistério do moedor de trigo. Sim.

John Bytheway: 54:07 Quando você tem filhos, procure onde não deveria estar e você encontrará.

Doutor Jason Whiting: 54:10 É isso mesmo. O engraçado é que eu uso esse exemplo no meu livro, mas o moedor de trigo é uma coisa tão aleatória que mudei o exemplo no meu livro para um iPad, para ser um exemplo mais genérico, porque eu penso: quem vai entender um moedor de trigo?

John Bytheway: 54:21 Por exemplo, o que é um...?

Doutor Jason Whiting: 54:22 Esse é um exemplo de santo dos últimos dias. Quem é esse cara?

Hank Smith: 54:25 Sim.

Doutor Jason Whiting: 54:26 O quê? Quem tem um moedor de trigo?

Hank Smith: 54:28 Jason, antes de deixá-lo ir, fiquei impressionado com algo que quero lhe perguntar. Aqui está você. Você foi treinado como terapeuta familiar. Pesquisou, é professor universitário, é pai e marido, e aqui está essa seção de Doutrina e Convênios que foi dada em mil oitocentos e trinta e um por um fazendeiro que está por volta de dois mil e vinte e cinco. O que você vê nessas seções de Doutrina e Convênios? É impressionante para você poder usar os anos de experiência que você tem, mas essa

seção de Doutrina e Convênios é impressionante para alguém com a sua formação?

Doutor Jason Whiting: 55:10

Essa é uma das coisas incríveis sobre as escrituras. Quando abordamos as escrituras com a mente aberta e com o coração atento, as coisas que elas produzem, esses princípios, são eternos. Quero dizer, eles podem estar se aplicando, naquele caso, a um grupo de jovens de vinte anos em algumas canoas, mas são eternos no sentido de que, quando os leio com cuidado, quando penso sobre eles e temos essas conversas, podemos dizer: "Uau, isso ainda é válido". Essa é uma das coisas incríveis sobre as escrituras. Você pode descartá-las e dizer que são apenas escritos antigos. Às vezes, as pessoas fazem isso, mas se você se esforçar um pouco e dedicar algum tempo a elas, há tesouros profundos nelas que nos ajudam em nossa caminhada diária e em nossos relacionamentos. Essa é uma das melhores coisas sobre as escrituras, pois saímos delas não apenas esclarecidos, mas motivados. É uma coisa emocional, espiritual e prática. Eu adoro isso.

Hank Smith: 56:04

Sim. Quando pensamos em Joseph Smith, há uma sabedoria em algumas dessas seções que, por mais inteligente que você seja, há uma sabedoria que não se adquire até que se esteja por perto há algum tempo.

Doutor Jason Whiting: 56:17

Sim. Não é possível que um fazendeiro tenha se sentado e escrito isso só por diversão. Isso não faz sentido.

Hank Smith: 56:23

E algumas das pequenas informações que você nos mostrou hoje... quero dizer, isso é brilhante, Jason. Você não diria que é tão universal?

Doutor Jason Whiting: 56:32

Sim, com certeza. Um bom princípio sempre será aplicável. Ele será aplicável de diferentes maneiras em sua vida, quer você tenha dezesseis ou quarenta e cinco anos, quer more em Boise, Osaka ou no Peru. Isso é algo universal de diferentes maneiras. Em épocas diferentes, os princípios do perdão. Não consigo pensar em ninguém a quem isso não se aplique. Não consigo imaginar alguém que não precise desse princípio. Creio que todos nós precisamos dele.

Hank Smith: 56:58

Sim. Quando estava lendo isso com você, pensei: "Cara, isso foi dito por alguém que entende a humanidade e entende a experiência humana". Na minha opinião, não consigo ver um fazendeiro de vinte e cinco anos de idade que aparentemente age como um ditador na canoa como alguém que entende a condição humana da forma como essa seção o faz.

Doutor Jason Whiting:	57:21	Sim, concordo plenamente.
John Bytheway:	57:23	Espero que possamos ver o vídeo um dia. Só quero ver como o Oliver estava remando.
Doutor Jason Whiting:	57:30	Sim.
John Bytheway:	57:31	Espero que eles tenham senso de humor em relação a isso agora, porque, cara, isso nos deu um presente, não foi?
Hank Smith:	57:36	Sim. Ele pode dizer: "Tudo bem, vamos assistir a alguns vídeos de sua vida agora". Certo? tipo, bem, não, não, não, não, não, não, não, não, não, não, não, não. Oh, eu adoro isso. Jason, obrigado por passar um tempo conosco hoje e nos oferecer sua experiência e suas percepções.
Doutor Jason Whiting:	57:50	Obrigado por me convidar. Foi realmente um prazer. Foi muito divertido estar aqui.
Hank Smith:	57:53	Sim. Sentimos que foi uma grande bênção, e creio que nossos ouvintes sentirão o mesmo, certo, John?
John Bytheway:	57:59	Com certeza. Somos muito abençoados por estarmos aqui. Espero que esta discussão abençoe muitas pessoas.
Hank Smith:	58:05	De onde quer que esteja ouvindo, de Payson, Utah a Osaka, passando pela Noruega ou Finlândia ou até a Argentina, entre no YouTube. Conte para nós. É divertido compartilhar com nossos convidados de onde as pessoas estão ouvindo. Já ouvi pessoas dizerem: "Ah, só estou em Springville". Bem, espere um pouco. Estou bem perto desse lugar. Então, do que está falando? Só que é divertido para nós compartilhar com nossos convidados o que você aprendeu e de onde você é. Já mencionei isso antes. Já mencionei isso antes. Pode ser muito útil para quem está no YouTube não apenas assistir aos vídeos no YouTube, mas também se inscrever no canal. Estamos aprendendo sobre esse processo e, aparentemente, isso é melhor para todos nós. Não sabemos exatamente como isso funciona, mas se você for em frente e fizer isso, se não souber como, se tiver nascido no século dezenove, talvez peça a um de seus filhos ou netos para ajudá-lo com isso.
	58:54	Com isso, gostaríamos de agradecer ao Doutor Jason Whiting por estar conosco hoje. Foi um prazer absoluto. Tenho algumas desculpas para pedir logo depois que terminarmos de gravar aqui e alguns perdões para estender. Queremos agradecer à nossa produtora executiva Shannon Sorensen, aos nossos

patrocinadores David e Verla Sorensen. Sempre nos lembramos de nosso fundador, Steve Sorensen. Esperamos que se junte a nós na próxima semana. Vamos continuar em Doutrina e Convênios no followHIM. Obrigado por se juntar a nós no episódio de hoje. Você ou alguém que você conhece fala espanhol, português ou francês? Agora você pode assistir e ouvir nosso podcast nesses idiomas. Os links estão na descrição abaixo. As notas e a transcrição do programa de hoje estão em nosso site. FollowHIM.co. Isso é Follow him.co. É claro que nada disso poderia acontecer sem a nossa incrível equipe de produção. David Perry, Lisa Spice, Will Stoughton, Krystal Roberts, Ariel Cuadra, Heather Barlow, Amelia Kabwika, Iride Gonzalez e Annabelle Sorensen.

NOT UNCLE FRED!



- Hank Smith: 00:03 Bem-vindo a mais um followHIM Favorites. Aqui, John e eu compartilhamos uma única história para acompanhar a lição de cada semana. John, Doutrina e Convênios 64 a 66, você me disse que tem uma história para compartilhar. Estou pronto para ela.
- John Bytheway: 00:16 Sim, tenho. Ela me faz rir. Também tenho uma espécie de conexão com ela. Aqui vamos nós. Esta é do Élder Michael J. Teh, T E H. Em outubro de 2007, ele disse: "Quando eu tinha seis anos de idade, o tio Fred era meu pior pesadelo. Ele era nosso vizinho. Estava sempre bêbado. Um de seus passatempos favoritos era jogar pedras em nossa casa. Ele é uma espécie de personagem de Ernest T. Bass. Como minha mãe era uma ótima cozinheira, os membros adultos solteiros de nossa pequena filial frequentavam nossa casa. Um dia, quando o tio Fred estava sóbrio, esses membros fizeram amizade com ele e o convidaram para entrar em nossa casa. Esse fato me aterrorizou. Ele não estava mais do lado de fora. Ele estava dentro de nossa casa. Isso aconteceu mais algumas vezes até que finalmente convenceram o tio Fred a ouvir os missionários. Ele aceitou o evangelho e foi batizado. Serviu em uma missão de tempo integral, retornou com honra, estudou mais e se casou no templo.
- 01:12 Agora ele é um marido, pai e líder do sacerdócio justo. Observando o tio Fred hoje, seria difícil acreditar que ele já trouxe pesadelos para a vida de um menino de 6 anos. Minha mãe foi um grande exemplo de ajuda aos outros, dando-lhes um impulso. Ela nos ensinou muitas lições importantes. A lição que teve o efeito mais duradouro em minha vida foi seu desejo de ajudar qualquer pessoa necessitada que visitasse nossa casa. Incomodava-me ver tantos deles irem embora com nossa comida, nossas roupas e até mesmo nosso dinheiro. Porque eu era jovem e éramos pobres. Eu não gostava do que via. Como ela podia dar o dinheiro aos outros quando nossa família não tinha o suficiente? Era errado atender às nossas necessidades primeiro? Não merecíamos uma vida mais confortável? Durante anos, debati-me com essas perguntas. O Élder Teh diz que, bem

mais tarde na vida, finalmente percebi o que minha mãe estava ensinando.

- 02:04 Mesmo lutando contra os efeitos de uma doença incapacitante, ela não conseguia parar de doar aos necessitados. Portanto, o Élder Teh cita as escrituras: "Não vos canseis de fazer o bem, pois estais lançando o alicerce de uma grande obra, e das pequenas coisas provém o que é grande". Agora, Hank, o Élder Teh é das Filipinas. Certa vez, eu estava no Centro de Visitantes de Nauvoo e pude ouvir algumas pessoas na esquina falando tagalo, e eu não falo muito bem, mas entendo. Eu conseguia ouvir. Fui até lá e perguntei: "Ei, aquele cara do tagalo está aqui? E eles disseram, sim. Comecei a falar. Eu disse: "Ouvi dizer que houve um tufão e tudo mais, e acho que o Élder Teh falou sobre isso. Ele disse: Eu sou o Élder Teh. Você disse, oh, oh, desculpe-me por isso. Ele parecia tão jovem, então tivemos uma conversa maravilhosa. Adoro as Filipinas, mas isso tornou a história ainda melhor porque, sim, essas pessoas, essa é a nossa comida. Essa é a nossa roupa, esse é o nosso dinheiro.
- Hank Smith: 03:09 Oh, não seria engraçado? Lá está a mãe dele entregando todas essas coisas e há um garotinho no carro. Ele está olhando para você? Esse era o meu. Esse era o meu.
- John Bytheway: 03:18 Isso me faz lembrar um pouco da minha mãe, porque ela lecionava em uma parte difícil de Salt Lake City. Ela dava aulas no ensino fundamental. Ela fazia esses biscoitos e nós ficávamos tipo, uau, e íamos até lá para pegar um. Ela dava um tapa na sua mão. Não, esses são para meus filhos. Aqueles queimados e deformados ali. Esses são para vocês.
- Hank Smith: 03:36 Você pode ficar com alguns desses. Qual era o nome do tio?
- John Bytheway: 03:40 Tio Fred.
- Hank Smith: 03:41 Tio Fred
- John Bytheway: 03:42 Meu pior pesadelo.
- Hank Smith: 03:43 Sim. Eu me pergunto se há alguém na época nefita que é como Alma, o jovem. Ele era assustador e agora olhe para ele. Devemos ir ouvi-lo na igreja. Certo.
- John Bytheway: 03:54 Bem visto. Quatro filhos de Mosias. Eles saquearam a vizinhança.

Hank Smith:	03:59	Sim. Há pessoas com TEPT sentadas na igreja. Não se cansem de fazer o bem. Vocês se lembram que tivemos um convidado, Frantz Belot, que fez uma declaração excelente. Eu me canso de seu trabalho, mas nunca me canso de seu trabalho.
John Bytheway:	04:15	Ele é um líder de missão no momento.
Hank Smith:	04:17	Sim, é verdade. Ele provavelmente está um pouco cansado do trabalho.
John Bytheway:	04:20	Sim.
Hank Smith:	04:21	Lá em Orlando. Esperamos que se junte a nós em nosso podcast completo. Ele se chama followHIM. Você pode obtê-lo em qualquer lugar que receba qualquer podcast. Esta semana estamos com o Dr. Jason Whiting. Ele fala sobre o perdão a partir de sua experiência como conselheiro matrimonial e familiar. É inacreditável. Então, volte aqui na próxima semana e faremos outro followHIM Favorite.