

“O valor do perdão não está em esquecer”

José Villela sofreu um acidente que o deixou paraplégico aos 23 anos. Hoje tem 30, é psiquiatra e aqui fala sobre camiões caídos do céu, dor, luta e perdão.

22/12/2017

Pode contar-nos, em resumo, a história do seu acidente?

No dia 19 de janeiro de 2010 sofri um acidente no qual feri a minha medula espinal e fiquei com uma

deficiência. Tive que superar um longo processo de reabilitação e continuar com a vida, mas agora numa cadeira de rodas.

Que mudou na sua vida?

Depois de uma experiência traumática - depois de um episódio difícil na vida – aprende-se a ver tudo com outra perspetiva: os problemas que antes nos tiravam a paz deixam de ser vistos dessa maneira.

A vida deu-me oportunidade de ser mais sensível perante o que me rodeia e com as pessoas. Como me dedico em grande parte a lidar com pessoas, isso ajudou-me, no sentido de que me identifico com essa vulnerabilidade que temos como pessoas. Caso contrário, dificilmente teria adquirido essa sensibilidade.

Depois do acidente, terminou o seu curso de Medicina e fez uma

especialização em Psiquiatria. Quais são as suas próximas metas profissionais e pessoais?

Agora tenho que ganhar experiência pouco a pouco como psiquiatra. Vou fazendo um pouco mais de trabalho com pacientes no meu consultório e também me tornei conferencista, falando para jovens e para adultos. Tive a oportunidade de estar em vários fóruns compartilhando esse testemunho e o que aprendi durante esse processo.

Agora encontrarei novos desafios. Acabei de entrar na natação paralímpica e é um desafio pessoal do ponto de vista desportivo.

Sabemos que cada ano recorda o acidente como se fosse um festejo ou um “dia de anos” e não como um dia fatídico...

Esse dia está longe de ser um momento em que me sinta triste ou

que reviva a parte difícil que tudo isso implicou, é um dia de agradecimento. E é um dia para agradecer pois recebi outra oportunidade de continuar a viver, esse poderia ter sido o último dia da minha vida e no entanto não foi. Vejo-o como o primeiro dia desta nova vida. É ter um segundo aniversário e, portanto, dupla comemoração.

Nas suas conferências, é muito emocionante escutar que os seus amigos e familiares se esforçaram para lhe manifestar carinho e cuidado. Como se apercebeu do amor de Deus através dessas provas de afeto?

Realmente quando estava mais doente, no início de todo o processo, eu pedia a Deus que me ajudasse e dissesse onde ir. Às vezes esperamos que Deus se manifeste de uma forma demasiado pessoal , como se

aparecesse e dissesse o que precisamos de ouvir, mas depois entendi que o amor de Deus se manifestava em primeiro lugar na família em que nasci e cresci; com os meus pais, irmãos, avós, tios: uma família cheia de pessoas valiosas.

Não poderia ter estado numa família mais adequada para enfrentar a adversidade. Além disso, é uma família que tem fé, e quando essa família nos ajuda a procurar a Deus no dia a dia, no viver quotidiano, temos tudo para sair de uma situação destas.

Da mesma forma com os meus amigos, essa rede de amizades que formamos com os anos. Quando estive mal, esses fios da rede uniram-se para me sustentar e creio que a amizade é isso afinal. A amizade é dar o ombro ao outro e apoiá-lo num momento difícil.

Muitas vezes convidam-no para dar palestras a jovens e além do impacto da história do acidente por si só, qual é a mensagem mais importante que os jovens que o escutam deviam levar?

A mensagem que cada pessoa pode levar deste testemunho parte da reflexão pessoal que fazem a partir de uma história. É uma história na qual falo de uma experiência humana, algo que foi doloroso, mas com o tempo fui adquirindo maior sentido, e hoje em dia me permite ver as coisas de outra maneira, com muito mais alegria, ser muito agradecido com a vida.

Mais do que dizer “eu ensino-te alguma coisa com o meu testemunho” quem escuta, partindo de uma história como a minha, pode ter uma reflexão profunda.

José Villela numa TED Talk

Sempre digo que não ouçam o meu testemunho como sempre escutam um texto, mas que procurem ouvi-lo com o coração, porque quando o ouvem dessa maneira conseguimos relacionar as coisas e pode criar-se uma reflexão valiosa.

Teve oportunidade de falar diante de muitas pessoas nas suas várias conferências, com certeza recebeu uma grande variedade de perguntas.

Uma das perguntas que mais me impressionaram e me fez pensar foi a que um miúdo me fez uma vez. Acredito que quando os ouvintes são mais jovens, são mais diretos e precisos nas suas perguntas, e este perguntou-me: “e já perdoou ao condutor do camião?” Para dizer a verdade, foi um momento em que me senti confrontado com essa tendência que temos os seres humanos para o ressentimento, para

ficar com algo guardado e não deixar soltar.

Nesse momento percebi que estava no processo de pedir a Deus que me ajudasse a ter esse amor, esse carinho e essa humildade para perdoar, nem tanto pelo motorista, mas para eu estar bem, às vezes pensamos que ao perdoar estamos fazendo um favor ao outro e na verdade estamos a fazê-lo a nós.

Com isso aprendi que o ressentimento não tem sentido na nossa vida, nos leva a viver com raiva, amargurados, cansados e temos que deixar ir soltar as coisas e dar um passo. Não é esquecer o que fizeram ou o que sofremos, porque não se trata de maltratar a memória, mas sim pelo amor que Deus tem, tanto à vítima como ao que causou o mal, podemos chegar ambos a estar em paz. Neste caso, o condutor faleceu e eu todos os dias o tenho a

sua família no meu pensamento e nas minhas orações e obviamente peço que esteja com Deus.

Como distinguiria perdoar de esquecer?

O valor do perdão baseia-se em que não se esquece, pois esquecendo seria muito fácil perdoar, é por isso que se deve fazer um esforço consciente para adquirir essa capacidade. Nós, seres humanos, geralmente, somos muito egoístas e focados em nós mesmos, e por isso quando alguém nos magoa ou nos causa dor, custa-nos dizer “quero perdoar”. Mas quando se enfrenta uma situação assim em que as opções são ou viver ressentido ou perdoar e continuar em frente, percebe-se que não vale a pena pensar muito no que nos fizeram e essa é a diferença.

pdf | Documento gerado
automaticamente a partir de [https://
opusdei.org/pt-pt/article/o-valor-do-
perda-nao-esta-em-esquecer/](https://opusdei.org/pt-pt/article/o-valor-do-perda-nao-esta-em-esquecer/)
(29/01/2026)