

## Um coração mais leve

Entre as muitas resoluções para um novo ano melhor, há quem defenda a prática do perdão. É um caminho para viver mais feliz e em paz

Por Roberta Pinheiro - Especial para o Correio

“**S**enhor, posso pedir para ele morrer?”. Essa foi a primeira oração da analista de sistema Kel Nunes, 42 anos, ao entrar em uma capela em um momento de grande sofrimento.

Tinha acabado de se separar do marido, após quase 10 anos de casamento. Foi um processo doloroso. “Quando eu percebi a loucura que estava falando, eu mesma ri e comecei a pedir: Senhor, no dia de hoje, abençoa ele”, relembra. No início, ela confessa que teve dificuldades. As orações eram curtas. Lembrava dos fatos e logo começava a chorar. “Mas, de repente, o perdão veio. Deus faz isso no coração da gente”, conta. Com perseverança, os sentimentos se transformaram, bem como os pedidos. “Desejo tudo de melhor para ele, pois o vejo como irmão e pai dos meus filhos”.

Na virada de ano, quando os fogos de artifício colorem o céu, é o momento em que muitos param para pensar no ciclo que acabou e no que acaba de começar. Por quase um ano, a analista esteve amarrada a um ressentimento que não a permitia ser feliz. Contudo, a capacidade de perdoar modificou a vida de Kel, como é chamada. “Podia surgir uma mulher amargurada e cheia de ressentimento. Não era 100% para os meus filhos. Mas, ganhei a liberdade para seguir a vida”, alegra-se.

Rancor, tristeza e angústia, aliás, são sentimentos que não combinam com o sorriso e a simpatia de Kel. Ao encontrá-la, as gargalhadas contagiam a conversa. Ela é o tempo todo requisitada pelos filhos, Luiza, 13, Leticia, 9, e Marcelo, 7, para brincar e ainda reserva um tempo para ajudar os outros que passam por situações semelhantes, por meio de um canal em uma rede social, onde posta mensagens religiosas. “Enquanto não liberei o perdão, não conquistei uma paz. Esse é o caminho mais rápido para a pessoa encontrar a felicidade”, afirma.

Para Kel, perdoar não significa que você tenha que voltar a conviver com a pessoa. Além disso, o perdão é algo pessoal. Não tem qualquer relação com o outro merecer. A analista ressalta que toda ferida deixa uma marca e é inevitável não lembrar do que sentiu no momento da dor. “Perdoar não é esquecer. Mas, hoje, me lembro de tudo com leveza”, define.

## DIA DO PERDÃO

A deputada federal Keiko Ota criou o projeto de lei que define o dia 30 de agosto, de 2013, como o Dia Nacional do Perdão. “Não é um feriado, mas um momento para refletir sobre fazer o bem, no qual todos têm uma oportunidade de cultivar o espírito de paz e de união”, explica. O PL foi aprovado pela Comissão de Constituição e Justiça da Câmara dos Deputadas e aguarda a votação no plenário do Senado Federal.

A história da parlamentar e do marido dela, Masataka Ota, mobilizou o Brasil em 1997. O filho deles, Ives Ota, de apenas 8 anos, foi sequestrado em casa, na zona leste de São Paulo, e, após ter reconhecido um dos criminosos como segurança em uma das lojas da família, o garoto foi morto com dois tiros no rosto.

Mesmo depois da execução, os bandidos continuaram negociando o resgate com a família. Os três envolvidos foram condenados. Eles cumpriram uma parte da pena em regime fechado e foram contemplados com a progressão da penalidade.

O casal fundou o “Movimento de Paz e Justiça Ives Ota”, no qual acolhem familiares de vítimas de violência e passaram a dividir com os outros a experiência que viveram. Pelo caminho do perdão, conseguiram seguir em frente. “Passei vários dias rezando a oração do perdão, repetindo-a em voz alta, de maneira que esse condicionamento, aos poucos, ajudou acalmar a dor pela da morte do meu filho.”

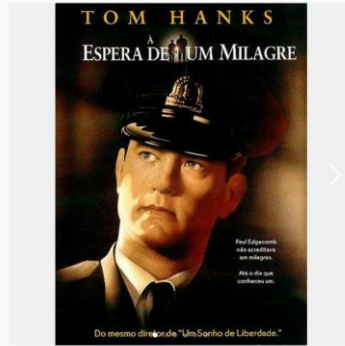
Foi ao ver o marido voltar do presidio em Taubaté, em 1999, onde ficou frente a frente com os assassinos de Ives, que Keiko percebeu que havia os perdoado. “Ele voltou com uma aparência diferente, o rosto parecia mais feliz e menos carregado de sofrimento. Fazia dois anos do sequestro e morte do meu filho. Eu já estava decidida a perdoar, mas sabia que só teria certeza se meu marido voltasse bem”, conta.

Hoje, reconhece que a misericórdia dos dois mudou a vida da família. Masataka deixou de ter um inchaço na perna um tempo depois do encontro com os algozes e Keiko, que não conseguia engravidar teve, a pequena Ises. “Atribuímos esses momentos à nossa capacidade de nos libertar do mal que a angústia provoca, por mais dolorosa que seja”, afirma.



Kel Nunes descobriu que o perdão a tornava mais inteira para se dedicar aos filhos. Foto: Raimundo Sampaio

## Para assistir e refletir



A Espera de um Milagre  
Ano: 2000  
Direção: Frank Darabont

## ENTREVISTA / HELOÍSA CAPELAS

Especialista em desenvolvimento humano e diretora do Centro Hoffman, no Brasil

### Final, o que é o perdão?

É uma experiência, um caminho, não é um fato, um acontecimento. Para eu conseguir perdoar minha irmã, meu chefe, meu ex-marido, primeiro preciso perdoar minha história, entender que vim de uma raiz que, muitas vezes, eu nego. As pessoas precisam se entender. Como eu me construí? Como eu me transformei? Desta maneira, consigo perdoar os outros. Caso contrário, vou me tornar uma pessoa dura, vingativa e, por não me aceitar, não vou aceitar o outro. Por isso é uma estrada de todo dia. Afinal, todo dia alguém pode nos magoar.

### Como você chegou à ideia de perdão como chave para a felicidade?

Começou num processo de infelicidade. Vivia muito insatisfeita profissionalmente, amorosamente, pessoalmente. Não era péssimo. Tinha um bom emprego, um bom casamento, boas filhas. Era tudo certo, mas tudo errado. Tinha uma insatisfação grande. Comecei a procurar um processo de autoconhecimento e me deparei com vários comportamentos meus que me afastavam das pessoas e me deixavam infeliz. Neste momento, cheguei no perdão. Entendi que se eu não me perdoasse ficaria repetindo aquelas atitudes para sempre e não conseguiria ser feliz. Foi depois que encontrei as teorias.

### Quais são as estratégias para alcançar o perdão?

Primeiro, faça um caminho de respiração, porque tudo está no nosso corpo. Então, se eu aprender a respirar, vou aprender a me olhar, a ver como funciona, a diminuir o meu estresse. Além de ser uma oportunidade de voltar ao passado e ver como me transformei nessa pessoa afilada, exigente e controladora, vou conseguir compreender que não dava para ser outra pessoa, porque nasci de uma figueira e só posso ser figo. Com isso, posso compreender que as pessoas estão no mesmo caminho que eu e estão fazendo o melhor delas.

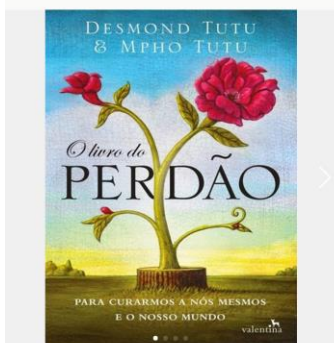
### Como a capacidade de perdoar influencia o bem-estar da pessoa?

Defendo que a felicidade só é possível com o autoconhecimento e dentro dele contém o perdão. Temos uma expectativa de que precisamos ser perfeitos. Somos muito exigentes conosco e o perdão nos liberta do passado e nos permite ser quem a gente é. No meu processo, descobri que sou muito gente boa. Me encontrei muito capaz e muito bacana. Isso é maravilhoso. Minha autoestima aumentou e meu amor próprio apareceu. Você tem mais vontade de se entregar para a vida, conhece minha capacidade e minha competência. Se fico sem saber de mim, não sei o mal, mas não sei o bom. E só posso me apropriar disso quando eu me aceito.

### O perdão depende do outro?

O perdão é pessoal e intransferível. Só eu posso viver uma experiência de perdão, só eu sei o tamanho da minha mágoa e da minha dor. Às vezes, não consigo. Preciso amadurecer para poder me libertar do passado de verdade. Uma coisa que aconteceu conosco só é uma ilusão, está na nossa lembrança, no nosso coração. Logo, só eu vou conseguir avaliar se consigo deixar isso para trás. Eu que estou carregando aquela dor, o ressentimento é meu.

## Para ler e se inspirar



Livro do perdão, de Desmond Tutu & MPHO Tutu