



Home > Comportamento > APRENDA A PERDOAR



Talvez seja exatamente isso o que falta para a sua vida progredir

Por: Letícia Ferreira Foto: Shutterstock.com

O pensamento de que o perdão é somente para pessoas evoluídas está presente constantemente no nosso dia a dia e todas as vezes em que somos desafiados com os obstáculos da vida, mas será que isso é realmente verdade?

Mágoa e ressentimento são sentimentos que, constantemente vividos, formam um círculo vicioso negativo dentro de nós e atrapalha para um progresso em todos os âmbitos da vida. Esclarecendo as crenças sobre o perdão, Heloísa Capelas, especialista em inteligência emocional, nos convida para seu novo livro: **Perdão, a Revolução que Falta**.

A autora também mostra como até episódios aparentemente pequenos e cotidianos podem desencadear emoções negativas que, mais uma vez, levam à vingança, e reitera por que perdoar é uma questão de inteligência – segundo estudos, os efeitos benéficos do perdão impactam decisivamente a saúde física e emocional.

Para começar com essa prática, Heloísa nos dá 5 dicas para exercitar o perdão:

- 1) Pratique a autoconsciência:** Algumas das nossas mágoas mais profundas estão inconscientes e afetam nosso comportamento sem que a gente possa se dar conta. É preciso reconhecê-las e assumi-las para si, ainda que sejam muito doloridas ou, ao contrário, pareçam até bobas ou pequenas.
- 2) Evite a autocritica:** Ao identificar os próprios rancores, muita gente exagera na autocritica e passa a se enxergar como uma pessoa inferior, pior ou até mais maldosa que as demais. Esses pensamentos automáticos precisam ser superados para que se possa, efetivamente, compreender e lidar com as dores que se sente.
- 3) Faça-se perguntas pontuais:** Não são apenas os grandes acontecimentos que se tornam imperdoáveis e que nos levam ao círculo vicioso da vingança e da autovingança. Muitas vezes, episódios cotidianos e aparentemente irrisórios também nos impactam muito negativamente. Então, em vez de focar apenas nas memórias antigas, observe-se também no dia a dia: quais situações costumam lhe tirar do sério, lhe deixar ofendido, lhe magoar ou entristecer? E quando isso acontece, como você reage?
- 4) Amplie sua compreensão sobre o outro:** Assim como você se constituiu de maneira única, o mesmo vale para o outro. Seus valores, noções e maneiras de se comportar são seus, apenas seus. O outro não tem como atender suas expectativas, assim como você não tem como atender as dele. Essa compreensão vai lhe ajudar a se sentir menos frustrado ou magoado em suas relações.
- 5) Desmitifique suas crenças sobre o perdão:** Perdoar não é esquecer, não é um superpoder, não é uma habilidade para poucos e, muito menos, é algo que te torna fraco ou inferior em relação ao outro. Perdoar é uma escolha inteligente, que lhe trará saúde, longevidade e melhorará sua capacidade de se relacionar consigo mesmo e com o outro.