



CAPA

Por: Tamiris Monteiro
Fotos: banco de imagens
e arquivo pessoal

Você está pronto para o perdão?

Para pessoas de muitas religiões, a Sexta-feira da Paixão e a Páscoa são datas bastante reflexivas. Isso porque o período representa a ressurreição de Cristo e também traz à tona questões relacionadas a amor, caridade, crença, fé e perdão. Embora todos esses sentimentos sejam importantíssimos, nesta edição vamos focar na prática do perdão e o quanto ela é capaz de proporcionar benefícios físicos e emocionais ao corpo. Mas vale lembrar que estamos falando do perdão verdadeiro, aquele capaz de transformar e dar outro sentido à vida.

Embora o início do texto faça menção à Páscoa - um tema de cunho religioso -, o perdão não deve ser visto apenas pelo lado espiritual, porque pela falta de perdão o corpo também pode e pode desenvolver doenças. De acordo com Heloísa Capelas, especialista em autoconhecimento e inteligência comportamental e autora do livro "O Mapa da Felicidade", o cérebro de um indivíduo que não perdona não sabe se está vivendo mesmo aquela situação ou se é uma lembrança. Por isso, perdoar é uma boa manobra para liberar espaço neurológico para novos aprendizados. "Atualmente, a neurociência comprova que as células nervosas ficam doentes e geram consequências físicas no nosso corpo, algo que a falta de perdão pode provocar. Sendo assim, perdoar pode ser considerado uma questão de inteligência, porque você se liberta da mágoa abrindo espaço para coisas novas", relata. >



Os benefícios do perdão vão além. Não à toa, um número cada vez maior de pesquisas tem comprovado que o ato é capaz de proporcionar uma série de benefícios à saúde.

Na sequência, você confere razões pelas quais faz mais sentido focar no lado bom dos acontecimentos do que guardar sentimentos negativos. Até porque, caro leitor, se for para guardar algo, melhor que seja dinheiro, não é mesmo?

2 - PERDOAR TE FAZ DORMIR MELHOR

O perdão pode ser comparado a um remédio, porque atua em instâncias que vão desde a qualidade do sono até a fadiga, reduzindo sentimentos e patologias prejudiciais à saúde como a tensão, a raiva e a depressão. Pesquisadores da Universidade do Tennessee descobriram que a liberação das emoções negativas desempenha um papel importante para a manutenção do bem-estar. "A vítima renuncia às ideias de vingança e se sente menos hostil, irritada ou chateada a respeito das experiências", escreveram no artigo.

4 – REDUZ A PRESSÃO ARTERIAL

A remissão é capaz de diminuir a pressão arterial. Em 2011, um estudo publicado no jornal *Personal Relationships* mostrou que quando uma pessoa perdoa a outra, ambas apresentam redução na pressão arterial. De acordo com os autores, a pesquisa foi a primeira a provar que os "culpados" também são beneficiados com um funcionamento fisiológico positivo: quanto mais conciliador for o comportamento da vítima, maior será a queda na pressão dos ofensores.

6 – MELHORA O SISTEMA IMUNOLÓGICO

Uma pesquisa apresentada em um encontro da Sociedade de Medicina Comportamental dos Estados Unidos mostrou que portadores do vírus HIV que perdoavam de verdade alguém que os havia magoado apresentavam um maior nível de células CD4, consideradas positivas para o sistema imunológico. "Os resultados comprovam nossas hipóteses e refletem descobertas anteriores sobre as relações entre fatores psicossociais com marcadores imunológicos em pessoas vivendo com AIDS. E as descobertas indicam que o perdão a outra pessoa pode trazer benefícios à saúde delas", explicou a pesquisadora Amy Owen, do Centro Médico da Universidade Duke.

1 – VOCÊ PODE VIVER MAIS SE PERDOAR

Segundo um estudo publicado no *Journal of Behavioral Medicine*, no ano de 2011, pessoas que praticam o perdão condicional, ou seja, aquelas que só são capazes de perdoar caso a outra parte peça desculpas ou prometa não repetir a ofensa, têm propensão a morrer mais cedo do que os que perdoam incondicionalmente. Para os pesquisadores, o pedido de desculpas pode ajudar a dar um start no processo – mas se for indispensável, as chances para um perdão verdadeiro diminuem muito. "Aqueles que causam uma ofensa nem sempre vão satisfazer tais condições, e a parte ofendida não tem o poder de fazer com que ocorram", dizia a publicação.

3 – O PERDÃO DIMINUI O NERVOSO

Um estudo de 2001, divulgado no jornal *Psychological Science*, explica que estar cronicamente nervoso causa efeitos na pressão arterial e no batimento cardíaco, enquanto perdoar de verdade pode levar a uma redução no estresse, sendo possível conter o nervosismo. Persistir no ressentimento, além de aumentar a irritação, também provoca tristeza e sentimentos de perda de controle. Ainda de acordo com o site WebMD, ficar preso ao rancor causa aumento em atividades fisiológicas como tensão dos músculos da face, batimento cardíaco, pressão arterial e suor.

5 – FAZER AS PAZES AJUDA A PERDOAR A SI PRÓPRIO

Pesquisadores da Universidade Baylor afirmaram que quando você é quem faz algo errado, ser absolvido pela pessoa que você magoou ajuda substancialmente no processo de autoperdão. "Uma barreira que as pessoas enfrentam para perdoarem a si próprias é que elas pensam que merecem se sentir mal. Nosso estudo descobriu que fazer as pazes nos dá permissão para deixar as coisas passarem", disse Thomas Carpenter, um dos autores de um artigo a respeito do assunto publicado no *Journal of Positive Psychology*.

7 – PROTEGE DO ESTRESSE A LONGO PRAZO

De acordo com um estudo publicado no *Journal of Health Psychology*, quem pratica a habilidade do perdão tem mais disposição a ter uma boa saúde mental e física. Os pesquisadores também notaram que a indulgência parece proteger contra os efeitos negativos do estresse na saúde mental. "Nós descobrimos que a severidade do estresse não estava relacionada com a saúde mental para pessoas que eram boas em perdoar. Estava significativamente associada com uma saúde mental pior para pessoas que exibem níveis moderados de perdão, e mais fortemente relacionada com uma saúde mental pior para participantes exibindo os níveis mais baixos de capacidade de perdoar". >

Nem sempre perdoar o outro ou se perdoar é fácil, mas, acredite, é possível. Na sequência, você confere três lindos depoimentos de pessoas generosas que, corajosamente, compartilharam suas histórias e mostraram que tiveram suas vidas transformadas pelo perdão.

“PERDOEI O HOMEM QUE CAUSOU O ACIDENTE QUE MATOU O MEU IRMÃO E TODA SUA FAMÍLIA”

Juliana Macedo, secretária*

“Poucos meses após a morte da minha mãe, meu irmão decidiu mudar-se com a família para a Praia Grande. Ainda estávamos vivendo o sofrimento do falecimento dela e a ida dele para outra cidade foi com o objetivo de ter uma vida mais tranquila. Ele era sushi-man e abriu uma temakeria no litoral. Ele e a esposa tinham a ideia de que aquilo podia ser promissor e poderia ser até mais sossegado para criar a filha. Um dia, ele estava com a família dirigindo em uma rodovia e um homem embriagado que vinha na pista contrária fez uma frenagem brusca, por causa de um radar, e o seu veículo acertou em cheio o carro do meu irmão. A esposa e a filha dele morreram na hora. Ele chegou a ser socorrido, mas morreu a caminho do hospital. Entendi o verdadeiro significado de um coração partido. Dá para ter noção do quanto somos pequenos

em relação à vida, do quanto nossos valores são invertidos, o quanto dizer para as pessoas que nós as amamos em vida é importante.

Quando acontece esse tipo de perda, o sentimento que a gente tem em relação à pessoa que causou o acidente são os piores que um ser humano pode ter. Senti tra, raiva, ódio. Eu queria bater, matar aquele homem. Ele foi preso na hora do acidente, mas eu não me conformava. Aquela sensação de perda, de ver as famílias transformadas por causa daquela dor resulta em sentimentos horríveis. Depois que passa toda essa eferescência, você começa a cair na real.

Comecei a mudar meu sentimento em relação ao acontecimento depois que vi que a filha desse homem escreveu um texto em um jornal local o defendendo. Ela dizia que o pai era um ótimo sujeito e que as pessoas não o conheciam direito para julgá-lo. Essa foi a minha primeira caída de filha. Entendi que ele tinha uma família também. Que aquele homem havia sido preso e que o acidente também arrasou a família dele. Que os sonhos dele tinham sido interrompidos. Quando compreendi isso tudo e percebi que nada poderia trazer meu irmão de volta e que nada mudaria, comecei a aceitar que não

havia mais nada a ser feito. Quando assimilei que aquele homem também estava sofrendo por ter cometido um erro, percebi que eu não era ninguém para julgá-lo. Eu, que sou mãe, que tenho filhos, que dirijo, que vivo... qualquer um e nós está sujeitos a cometer um erro. É claro que as nossas escolhas podem ser irreparáveis, como foi a dele de beber e dirigir. Mas percebi que aquele homem cometeu um erro que qualquer pessoa pode cometer. Ele não era nenhum bandido que estava fugindo da polícia. Ele era um comerciante local.

Nunca conversei com ele e nem tenho vontade, mas, de coração, afirmo que o perdão. Perdão para mim foi ter esse entendimento sobre julgamento e sofrimento em relação ao outro. Eu o vi em uma audiência que fui. Estava magro, abatido, de uniforme de presidiário. Via a tristeza no olhar da família e aquilo para mim foi devastador. A partir disso decidi não ir a mais nenhuma audiência e parar de alimentar um sentimento que me fazia tão mal. Deixei a lei dos homens se cumprir e entreguei todo o resto nas mãos de Deus. Tirei um peso das minhas costas e consegui realmente seguir em frente.

***Nome fictício**

“DESCOBRI POR MEIO DE UM CONFLITO COM MEU PAI QUE O PERDÃO NUNCA VEM DO OUTRO. PERDÃO É SEMPRE PRA GENTE”

Fábio Torres, proprietário da empresa Envendas e diretor regional da franquía BNI Brasil em Guarulhos



Em 1995, aos 18 anos, meu irmão morreu assassinado após reagir a um assalto. Eu tinha apenas 15 anos, minha família ficou bastante abalada e, para completar, meu pai surtou depois disso e foi embora de casa sem dizer nada a ninguém. Minha mãe trabalhava e eu estava procurando emprego. Quando chegamos não havia mais nenhuma roupa dele no armário.

Nos primeiros meses procuramos por ele, mas depois desencanamos. Ele ficou sete anos sem dar sinal de vida. Quando fiz 19 anos, despertou em mim uma vontade muito forte de saber o que havia acontecido com ele e, então, comecei a procurá-lo. Passado um tempo o encontrei e, nesse período, sentia muita raiva por ele ter ido embora e não ter pensado em mim. Tanto que quando nos reencontramos, ele me perguntou como poderia me ajudar. Cheio de raiva e rancor, respondi que ele poderia me ajudar com dinheiro. Mas não era o que de fato eu queria. Nesse processo, minha mãe soube do nosso reencontro e teve interesse em vê-lo também para entender as razões que o fizeram ir embora. Só que nesse reencontro, eles voltaram a se relacionar e eu fiquei muito chateado. Critiquei demais a minha mãe, tanto que cheguei a dizer que se ele sumisse de novo não era para ela me

procurar, porque não teria nenhum apoio meu. Ficaram juntos durante um ano e, depois desse tempo, ele sumiu de novo e ela veio me contar. Cheio de mágoa, disse para ela se virar que eu não queria nem saber.

O problema é que depois de um tempo descobrimos que ele sumiu porque havia descoberto um câncer. Ele não queria nos dar trabalho e, por isso, foi embora. A doença se agravou, ele voltou para casa na qual morou no tempo em que sumiu e eu e minha mãe cuidamos dele até o fim de sua vida. No meio desse processo, teve uma situação em que caiu minha ficha e percebi que não fazia sentido seguir com os sentimentos negativos que mantinha em relação à partida dele.

Em um momento em que ele já estava bem magro e sem poder falar por conta da doença - um câncer na laringe -, escrevi uma carta pedindo perdão por tudo o que tinha feito e falado. Ele leu, se emocionou e escreveu uma outra carta me perdoadando. Após esse episódio, passou uma semana e ele faleceu. Entendi que o perdão é sempre pra gente. Não somos ninguém para perdoar o outro. O perdão vem de Deus. Ainda tive alguns rancores que eram inconscientes, mas que trabalhei em cursos de desenvolvimento pessoal. Hoje entendo que ele fez o melhor que ele podia fazer com as condições que tinha. ➤

“ME PERDOEI POR EU TER ME PERMITIDO VIVER UM RELACIONAMENTO ABUSIVO”

Carolna Galdino, psicóloga e coach de emagrecimento consciente



Eu tinha acabado um relacionamento de sete anos e, pouco tempo depois, no segundo semestre de 2011, já no último ano do curso de psicologia, conheci um rapaz. Rapidamente nos envolvemos e logo iniciamos um namoro. Em 2012, minha mãe e meu pai o viram pela primeira vez na minha colação de grau. De cara minha mãe não gostou dele, por alguma razão que até hoje não sei explicar. Comecei a ter muitos conflitos familiares. Tanto que após alguns meses, minha mãe o proibiu de entrar na nossa casa, agravando as brigas entre eu e ela. Namorei três anos e

meio. Durante seis meses briguet com a minha mãe e por três anos ficamos sem nos falar.

Mesmo assim seguimos com a relação, mas não era um namoro tranquilo. Eu sentia que ele mentia e me manipulava, mas estava tão apaixonada que preferia continuar. O apresentei para meus amigos e praticamente todos se afastaram de mim. Ele também não tinha amigos, pois mentia muito e não criava vínculos afetivos com ninguém. Com o tempo fui descobrindo outras questões bem complexas, como ele ter roubado e usado drogas. Mas nada disso foi suficiente para abrir meus olhos.

Também tive problemas no âmbito financeiro e profissional. Eu o bancava. Teve um período que ele ficou por muito tempo desempregado e, mesmo quando ele tinha algum dinheiro, eu o ajudava. Hoje a clínica que mantenho com uma sócia poderia estar bem melhor se eu tivesse investido mais no meu negócio.

Não conseguia me concentrar em mais nada da minha vida, porque todos os fins de semana ele sumia, desligava o telefone na sexta e religava na segunda. As pessoas deviam achar que eu estava maluca, mas eu não enxergava. Brinco que eu não tinha vendida nos meus olhos, haviam arrancado meus olhos.

No meio de todo esse sofrimento comecei a sentir meu corpo muito prejudicado e desenvolvi problemas de saúde. Tive infecção urinária por muito tempo, mesmo tomando remédio. As pessoas me perguntavam se era aquilo mesmo que eu queria e eu dizia que amor era assim, que a gente sofre, mas tinha que ser companheiro.

Não consegui mais viver a minha vida. Viva

a dele. Tinha me perdido. A partir do momento em que me perdi, fui para o fundo do poço. Me achava um lixo, achava que eu merecia aquilo. Comecei a ter um movimento de tentar me separar, mas demorou, porque ele sempre vinha com um manejo emocional que me amarrava naquela situação e eu não conseguia sair. Mas, com ajuda das pessoas que permaneceram próximas e com auxílio espiritual que busquei, consegui sair dessa situação.

Nesse processo de rompimento, como psicóloga, comecei a entender que ele tinha o perfil de um psicopata, porque se preocupava muito com status e aparência social. Ele era aquela pessoa que andava todo engomado, bonitinho, para passar a impressão de que era bom. Paralelo a essa análise, fui me conhecendo e entendendo que eu era muito melhor antes de estar com ele. Longe dele, sentia que conseguia respirar, ser eu. Conseguia estar mais próxima das pessoas que amo. Até que chegou a um determinado ponto em que me desliguei de vez. Consequência de muita terapia e do auto perdão.

Hoje consigo contar a história sem me sentir mal e, depois que me perdoei, consegui olhar para ele como ser humano, como alguém que precisa de ajuda. Consegui compreender que muitas dores podem ter o levado a ser quem é. Hoje me sinto mais forte e empoderada para seguir minha vida. Construí novamente meu relacionamento com a minha mãe, amigos e familiares. Profissional e financeiramente estou melhor. Minha saúde também melhorou. Digo que essa foi a pior e a melhor fase da minha vida, porque cheguei ao fundo do poço, mas olhei para cima, vi luz e agora só consigo olhar para o alto.



FILME 'A CABANA' FALA SOBRE PERDÃO

E por falar em perdão... quem curte cinema pode aproveitar o feriado para assistir o filme "A Cabana", que estreou nos cinemas na semana passada. A trama é centrada no personagem Mackenzie "Mack" Phillips, um homem que, após uma infância com abusos de seu pai, forma uma bela família com Nam, uma mulher religiosa que costuma chamar Deus de "Papai". Um dia, Mack decide viajar e levar sua família para acampar em um bosque e sua filha caçula desaparece. Depois de exaustivas investigações, indícios de que ela teria sido assassinada são encontrados numa velha cabana.

Destruído com o acontecimento, Mack torna-se um homem diferente e se distancia de todos, inclusive das crenças religiosas. Após quatro anos, uma carta aparece em sua caixa de correio convidando-o a voltar à cabana onde os vestígios da garota foram encontrados. A necessidade de se vingar do assassino da filha o faz voltar até o lugar, mas, chegando lá, ele tem uma surpresa: Deus, Jesus e o Espírito Santo estão à sua espera para um "acerto de contas" e, com imensa benevolência, travam com Mack surpreendentes conversas sobre vida, morte, dor, perdão, fé, amor e redenção, fazendo-o compreender alguns dos episódios mais tristes de sua história. []