



A tarefa parece árdua e, por vezes, vamos adiando, tapando o sol com a peneira... Mas superar as marcas de experiências negativas devolve nossas forças e torna o viver mais leve e feliz. A gente ajuda você a chegar lá

por Caroline Cabral

ilustração Marcella Briotto

Seja honesta consigo mesma: sua vida, até aqui, foi feita só de amores ou você também já sofreu com grandes dores? Se escolheu a segunda resposta, vá além e reflita se alguma dessas passagens dolorosas ainda causa um incômodo enorme no seu peito, quando a lembrança vem à mente. Nesse caso, o reboço ocorre porque você ainda não abriu mão desse sofrimento. Em outras palavras: não se perdoou nem à pessoa que a feriu. Pode parecer impossível desculpar alguém que tenha nos feito um mal tremendo, mas a coach Heloísa Ca-

pelas, diretora do Centro Hoffman (SP), mostra que, mais do que viável, o perdão é um caminho necessário para levar uma vida plena. “Se você realmente quiser perdoar, vai conseguir. Muita gente me diz: ‘Ele não merece absolvição!’. Se ele merece eu não sei, mas você certamente tem direito de se perdoar”, afirma a especialista, que acaba de lançar o livro *Perdão, A Revolução Que Faltava* (Ed. Gente). Com base na obra, esclarecemos pontos importantes sobre o assunto que vão ajudá-la a iniciar o movimento do perdão. E entender por que ele fará a diferença na sua trajetória.

Por que perdoar aquele que me feriu?

A resposta é simples e direta: por você. Quer um exemplo? Se a festa do seu vizinho acordou seu bebê à meia-noite e isso a incomodou, você precisa perdoá-lo. “Mas por quê, se o vizinho foi tão sacana? Porque, quando você for amamentar seu filho, é seu leite que sairá com raiva, um veneno poderosíssimo”, responde Heloísa.

Quem eu devo perdoar?

A expert destaca que as pessoas mais importantes a serem desculpadas estão ao seu lado: família, amigos, vizinhos e colegas de trabalho – especialmente aqueles com quem seu santo não bate. “Tudo e todos que a magoam também: um assaltante, uma pessoa que a feriu, um ente querido que se foi. Eventualmente precisamos perdoar inclusive a Deus”, completa. Ou seja: há muito trabalho pela frente.

A pessoa tem que me perdoar para o ciclo ser completo?

“O poder do perdão é forte justamente para quem perdoa, não para quem é perdoado. O perdão

é algo individual e intransferível, não é a reconciliação em si”, esclarece a coach. Quando perdoo alguém que me feriu, essa pessoa nem precisa ficar sabendo disso necessariamente. Que dirá estar disposta a fazer esse mesmo movimento de libertação... “O outro, muitas vezes, nem sequer está arrependido do que fez — e tudo bem. O que importa é a forma como você se sente diante da experiência em questão”, pondera.

Por que é tão difícil desculpar?

“Quando pesquiso a raiz disso, encontro sempre pactos de vingança”, diz Heloísa. No ciclo da vingança você precisa estar com dor. A dor gera raiva e, com ela, você pode se vingar de quem a feriu. O apego à raiva torna o perdão um caminho difícil, mas livrar-se disso pode salvar sua vida.

O perdão pode se tornar uma atitude automática?

Às vezes perdoar é rápido, às vezes demora. “Mas uma coisa é certa: não é automático, tem que trabalhar nisso todos os dias da sua vida. Não existe crescimento sem dor e sem esforços”, afirma Heloísa. Por isso, seja compreensiva com você mesma e persista nesse propósito.

Em que âmbitos da vida a remissão é saudável?

“Em todos”, garante a coach. Perdoar traz liberdade, impulsiona o sucesso profissional, a vida amorosa e a relação familiar e ainda dá sabor à vida. Perdoe para viver satisfeita, com saúde e bem-estar. Perdoe para se livrar de um peso que a impede de alcançar voos mais altos!

4

PASSOS PARA PERDOAR ALGUÉM

É trabalhoso, mas possível e libertador. Veja como conseguir e seguir em frente...

1 TOME CONSCIÊNCIA DA SUA MÁGOA

Para isso, é preciso se afastar da raiva. “Esse sentimento de revolta toma conta de nós mais rápido do que a dor — ele surge justamente para nos defender de senti-la”, explica Heloísa. Sabe quando a gente tenta mascarar o que sentiu, com afirmações como “Eu nem liguei, essa pessoa é horrível, eu não quero nem saber dela mais!”? Esse comportamento de aparente desapego esconde uma dor que nos torna frágeis. “Para ter consciência dela, pergunte-se: ‘O que é que esse acontecimento fez comigo? O que nele provocou a minha fraqueza?’. Reflita sobre todas as vezes que essa fraqueza agiu na sua vida e como isso a prejudicou”, orienta.

2 FALE SOBRE A SUA DOR PARA ALGUÉM

Muita atenção a este item: contar a sua dor é diferente de falar mal do outro e apontar o dedo. Trata-se de relatar o que ela significa para você e por que a machuca tanto. “Quando fala, você localiza a dor e percebe que não é a primeira vez que ela se apresenta”, diz a coach. Escolha alguém de confiança para ser o ouvinte: um terapeuta ou um grande amigo. Se for realizar essa fase sozinha, escreva. “O importante é que essa dor saia de você, da maneira que for. Falando da mágoa você centraliza a questão na sua dor, não na culpa do outro”, completa.

3 ACEITE E PERDOE A SUA FRAGILIDADE

A terceira fase para perdoar verdadeiramente alguém consiste em descobrir o quanto você é humana. Existe um lugar dentro de nós que é vulnerável — você pode reconhecê-lo e acolhê-lo. “Ao abraçar a sua própria fragilidade você pratica a autocompaixão, se respeita e aceita. Percebe que não é feita só de raiva, rancor, vingança. Se dá conta de que é frágil e precisa de nutrição e carinho”, revela a especialista. Acolher a si mesma é um passo importante para a compaixão. Aceite-se: a sua aprovação é a única que importa, de fato. Perdoe-se por sentir dor e por causar dor.

4 CONQUISTE A CAPACIDADE DE DESCULPAR O PRÓXIMO

Na quarta e última fase, ao identificarmos a nossa própria humanidade — que implica possuir fragilidades e merecer ser perdoada por elas —, você finalmente se torna capaz de enxergar que a realidade do outro também é essa. Se eu não sou perfeita, o outro também não é. Paramos de cobrar a perfeição utópica quando percebemos que somos imperfeitos no nosso íntimo. “E assim se dá um perdão inteligente, que não é fruto de bondade. Eu não perdoe por ser boa, eu perdoe porque sou inteligente. Não me interessa guardar essa mágoa, que me lembra todos os dias da minha própria fraqueza. Quando eu deixo ir, eu posso retomar a minha força e não ser mais refém dessa dor”, finaliza a expert.