



Saúde

“Perdoar parecia impossível, mas foi o que me salvou”

Heloísa Capelas está à frente do Centro Hoffman no Brasil, especializado em autoconhecimento e inteligência emocional

Por **Heloísa Capelas**
© 30 ago 2019, 10h50 - Publicado em 30 ago 2019, 06h00



“Perdoar parecia impossível, mas foi o que me salvou” (Michael Mullan/Getty Images)

A minha vida estava aos pedaços. E eu, fora de mim. Mas não havia sido sempre assim. A verdade é que antes eu tinha nas mãos tudo o que acreditava que era preciso para ser feliz: emprego estável, casamento com o homem que mais amava no mundo e um futuro cheio de possibilidades reais e concretas. Quando minha filha mais velha nasceu, só tive ainda mais certeza de que eu era mesmo abençoada. A única possibilidade, eu acreditava, era dar certo.

A Beatriz tinha apenas 1 ano e 8 meses quando sofreu a primeira convulsão. Mas nada foi suficiente para curá-la das repetidas e dolorosas convulsões que enfrentaria por toda a vida, até hoje. Nem a experiência de meu marido, pediatra, nem todos os tratamentos, remédios, hospitais, especialistas, orações e simpatias... Como era de prever, esse acontecimento desencadeou uma época desastrosa de nossa vida. Minha segunda filha veio ao mundo apenas dois meses depois da primeira convulsão da Bê – e, a partir daí, toda a sua infância seria marcada pelo desequilíbrio de uma família desesperada em busca de soluções.

Em meio a isso, meu casamento e demais relações ruíam dia após dia. Eu odiava meu trabalho. Não sentia mais alegria, prazer nem amor. O tal futuro promissor havia sido roubado de mim sem que eu sequer pudesse reagir e, então, só me restava descobrir de quem era a culpa! O problema é que... a culpa era minha. Pelo menos, era nisso que acreditava inconscientemente.

Eu que não conseguia curar a minha filha mais velha; que não conseguia cuidar como deveria da minha segunda filha; que levava meu casamento à falência; que havia me tornado uma pessoa ruim, incapaz, ingrata, amaldiçoada. Estava prestes a desistir, quase uma década depois de a Bê ter nascido, quando alguém muito especial me disse: “Chegou a hora de você fazer algo por si mesma”.

Perdoar é uma escolha revolucionária. Às vezes, quando estamos perdidos, frustrados, magoados e raivosos, perdoar parece impossível. Eu não achava que conseguiria perdoar ao universo por ter “deixado” minha filha doente. Ou aos médicos, por não poderem curá-la. Ou mesmo às outras famílias, as quais eu invejava por estarem livres da minha realidade. Por vingança, estava destruindo a mim mesma. Estava afastando as pessoas que mais amava. Mas nada disso condizia com quem eu realmente era: uma pessoa amorosa, compassiva, capaz do autocuidado, de empreender, de ser feliz e muito comprometida em fazer dar certo. E, para dar certo, o único caminho era o perdão.

O perdão é uma escolha, um caminho que a ciência já vincula à saúde e ao bem-estar. Não significa esquecer nem fingir que nada aconteceu, mas, sim, fazer as pazes com o passado e aceitar que cada acontecimento traz consigo um aprendizado. É uma questão de inteligência, como acabei descobrindo há cerca de trinta anos, quando conheci o Processo Hoffman – o treinamento que se tornou um divisor de águas na minha vida. Durante o curso, revi a minha história e identifiquei as crenças negativas que me levavam a adotar comportamentos autodestrutivos, compulsivos e inconscientes, como a vingança.

Perdoar é uma revolução. Da vivência do processo para cá, todos os dias eu perdo e aprendo um pouquinho mais. Todos os dias amo a minha história, meus quatro filhos e minha família um pouco mais. Todos os dias olho para trás e agradeço ao universo pela infinidade de oportunidades – inclusive a de escrever um livro sobre o perdão e a de ajudar tanta gente a trilhar o caminho do autoconhecimento!

Heloísa Capelas (@heloisacapelas) está à frente do Centro Hoffman no Brasil, especializado em autoconhecimento e inteligência emocional. É autora dos livros *O Mapa da Felicidade e Perdão, a Revolução que Falta*.

Publicado em VEJA SÃO PAULO de 04 de setembro de 2019, edição nº 2650.