

O valor do perdão

Acumular ressentimentos pode ser o estopim para doenças físicas e mentais. Deixar o passado para trás, contudo, é um exercício possível

texto **LEONARDO VALLE** fotos **MARCELO RESENDE**

produção **JANAINA RESENDE**



Um ditado popular já dizia: “guardar ressentimento é como tomar veneno e esperar que a outra pessoa morra”. Pois no âmbito da saúde, essa máxima tem um fundo de verdade. A literatura médica tem reunido diversos estudos que associam a incapacidade de perdoar tanto a problemas físicos como no âmbito mental. “A falta de perdão mobiliza um leque grande de sentimentos ruins, tais como raiva, mágoa, intolerância, tristeza, ódio, indisposição, inveja e ressentimento. Estes podem, sim, desencadear somatização. Os sintomas podem ser psíquicos ou físicos”, relata Fernanda Ramallo, psiquiatra do Hospital Adventista Silvestre (RJ).

A raiva crônica, por exemplo, pode levar a um quadro similar ao estresse pós-traumático, colocando o corpo em modo de luta ou de fuga. O resultado pode ser mudanças na frequência cardíaca, na pressão arterial e ou na resposta imune.

“Um exemplo comum é o de pessoas que vão à emergência de hospitais com picos de pressão após alguma discussão ou aborrecimento. Há alteração do apetite, que pode alterar o nível de glicose sérica se o paciente for diabético e descontar na comida. Por fim, a mais comum de todas as somatizações é a exacerbação de dores”, lista a psiquiatra.

Habilidade aprendida

Já no campo da saúde mental, a equação entre falta de perdão, sentimentos ruins e estresse podem levar, ao longo dos anos, a quadros de depressão e transtornos de ansiedade. Um estudo da Universidade da Califórnia (Estados Unidos), publicado no *Journal of Health Psychology*, em 2016, atestou: os níveis de estresse estavam significativamente associados a uma saúde mental pior para pessoas que apresentam baixo nível de indulgência. “Pois quando aprendemos a perdoar, é como se houvesse um esvaziamento de toda essa mágoa. O famoso ‘tirar o peso dos ombros’”, pondera Fernanda. Mas, afinal, o que é o perdão? ►

TESTE SUA CAPACIDADE DE PERDOAR

Analise cada frase abaixo e a classifique num espectro de 1 a 5, sendo 1 para “discordo plenamente” e 5 para “concordo plenamente”.

- Eu não consigo me perdoar por erros e escolhas ruins.
- Apenas perdoar quem se arrepende e pede desculpas.
- A dificuldade em perdoar torna difícil que eu consiga confiar novamente.
- Quem me prejudicou não merece ser perdoado.
- Perdoar tira a responsabilidade de quem agiu errado.
- Não conseguir perdoar me impede de seguir em frente.
- Perdoar é ser conivente com um comportamento inadequado.
- Como não há nada que eu possa fazer sobre o acontecido, eu prefiro não demonstrar minha dor aos outros.
- Perdoar significa ficar vulnerável, e eu preciso me proteger.
- O perdão é algo que você apenas sente; não é uma habilidade que se pratica.

Total

RESULTADOS

ATÉ 10 Alta capacidade de perdoar. Parabéns! Você está no caminho certo.

11 A 20 Forte capacidade de perdoar. Você se permite perdoar e a seguir em frente de maneira positiva.

21 A 30 Capacidade moderada de perdoar. Você está no caminho certo, mas ainda precisa trabalhar sentimentos negativos e a vontade de se prender a ressentimentos do passado.

31 A 40 Dificuldade moderada de perdoar. “A dificuldade em perdoar leva a um recordar constante de situações ruins que vão intoxicando aos poucos, impedindo de seguir a vida com mais leveza e felicidade”, orienta Luciana Kotaka, psicóloga de Curitiba (PR).

41 A 50 Dificuldade acentuada de perdoar. Considere procurar a ajuda de um psicólogo para entender o que lhe causa sofrimento e aprender a perdoar a si e a terceiros.

SINTA-SE MELHOR

Para facilitar o processo de perdão, a psicóloga Mônica Portella e o psicanalista Marcel Ferraz indicam esses exercícios. Confira!

ESCREVA UMA CARTA

Escolha um local tranquilo para escrever em uma carta direcionada à pessoa que precisa ser perdoada. No papel, relate tudo o que o comportamento daquela pessoa lhe causou. “Nesse processo, tente se colocar no lugar da outra pessoa, tentando entender os motivos dela ter feito aquilo. Isso ajuda a exercitar a empatia”, recomenda a psicóloga. Ao final, a carta não deve ser entregue ao destinatário. Apenas a queime.

FAÇA UMA TELA MENTAL

Deite ou sente-se num local confortável. Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes. Quando se sentir relaxado, imagine que você está em um cinema. A pessoa a ser perdoada aparece na tela e se aproxima. Você relata todo o mal que ela lhe causou e os sentimentos que isso acarretou. Ouça as suas justificativas e, ao final, imagine-a pedindo desculpas e você a perdando. Após o perdão, a tela do cinema apaga e você deixa o local.

PRATIQUE O AUTOPERDÃO

Pessoas mais inflexíveis têm dificuldade de autoperdoar-se. Para aprender a lidar com o erro, reflita sobre como este elemento está associado ao processo natural de aprendizagem. Quando compreender isso, poderá optar por não repeti-lo.

Filmes que ajudam a refletir sobre a raiva e o perdão:



Magnólia (1999)



Em um Mundo Melhor (2010)



Os Descendentes (2011)



Graça e Perdão (2011)

“Para a psicologia positiva, ele é visto como uma força de caráter”, indica Monica Portella, doutora em psicologia social e cognitiva pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Já para a psicanálise, o perdão está relacionado a uma posição que a pessoa ocupa frente ao outro ou a si mesma. “Perdoar é mudar de posição. Ao perdoar, renunciamos a posição de vítima”, destaca Marcel Ferraz, psicanalista (SP). “Não que a pessoa não tenha sido vítima – no caso de ter sofrido um mal de outro. Mas ela se liberta do sofrimento que essa posição lhe causa”, esclarece.

Para o especialista, perdoar também é entendido como uma renúncia à vingança. “A pessoa não se autoriza a cometer ao outro o mesmo mal que a fizeram, entendendo que a vingança não anulará o ato do outro”, complementa. Apesar de serem áreas distintas dentro da psicologia, a psicanálise e a psicologia positiva compartilham de um princípio em comum em relação ao perdão: mesmo que certas pessoas tenham mais facilidade para deixar os ressentimentos para trás do que outras, o perdão é uma habilidade que pode ser exercitada ou desenvolvida.

Mudar a perspectiva

Além disso, a dificuldade em perdoar costuma revelar alguns conteúdos importantes sobre a pessoa que vive esse conflito. “Gera-se uma identidade a partir desses lugares, de vítima ou de vingador, e a pessoa vive com base em uma dessas posições. A dificuldade de perdoar pode ser justamente a dificuldade de renunciar a uma posição”, opina Ferraz.

Para outros, a dificuldade de perdoar pode estar relacionada à crença de que o perdão é uma forma de endossar ou justificar o comportamento errado do agressor. “O fato é que não se desprender do passado gera pensamentos ruminatórios. E, às vezes, quem causou o mal nem sabe que o fez. Nesse sentido, perdoar não é justificar, mas apenas abandonar, de fato, as emoções negativas”, afirma Portella. Tão pouco perdoar é sinônimo de esquecer – outra justificativa

das pessoas que não conseguem se livrar de ressentimentos. “O esquecimento é não se recordar de algo. Ao perdoar, a pessoa afirma que elabora o ocorrido de outra maneira. E que, embora não seja possível esquecer, o ocorrido passa ocupar um espaço em sua vida que não a prejudica mais”, acrescenta o psicanalista.

Ressignificando o erro

Outra boa nova é que perdoar não precisa ser algo complicado. “É necessário apenas compreender que essa decisão acarretará benefícios a você. Ter ciência de que alimentar a posição de vítima ou de vingador gera consequências a você mesmo”, conclui Ferraz.

Se perdoar um terceiro é difícil, quando o perdão precisa ser dado a si próprio, a situação fica ainda mais desafiadora. “Geralmente, pessoas inflexíveis têm mais dificuldade com o autoperdão. Isso revela uma dificuldade em lidar com o erro”, pontua Mônica.

Entender o erro como processo de aprendizagem é um dos segredos para conquistar o autoperdão com facilidade “O erro deve ser entendido como algo inerente a qualquer ser humano, e que de fato pode ocorrer com qualquer um de nós. O importante no erro é saber identificá-lo, assumi-lo e tentar a sua reparação caso seja possível”, diz Fernanda.

Uma chance de olhar para si

Já para o psicanalista Ferraz, um caminho em direção ao autoperdão é tentar analisar e entender os motivos que levaram tal pessoa a realizar aquela atitude que hoje lhe gera arrependimento. “Pode ser um movimento para o qual, interromper, seja necessária ajuda profissional”, lembra.

E por falar em psicoterapia, sua função é ajudar a enxergar a situação que lhe causa sofrimento, evidenciando elementos que não se é capaz de ver sozinho. “Quando o assunto é tratado com um profissional, sabe-se que quem está orientando não é uma pessoa envolvida ou parcial. Isso ajuda a enxergar a situação por outro prisma”, garante Fernanda.

Por sua vez, um médico psiquiatra deve ser acionado quando tal situação passa a prejudicar a funcionalidade do paciente. “Ou seja, quando o assunto permanece na cabeça daquela pessoa de forma tão intensa, que ele passa a ter problemas na sua vida pessoal e social sem conseguir focar em outras coisas além da sua desavença. Essa dificuldade em mudar o foco do pensamento faz com que a concentração para outras atividades diminua”, finaliza. ■

