

PERDOAR PRA QUÊ?

Estudos contemporâneos da Psicologia Positiva têm obtido muito sucesso em sua empreitada de dar à sociedade a resposta que a Psicologia em geral não conseguiu acerca de uma questão essencial: "O que um ser humano pode fazer para dar certo"?

É claro que aqui, a expressão "dar certo" muito pouco tem a ver com dinheiro, status ou coisas do tipo. Não que tais coisas não sejam importantes, mas, certamente (e como as últimas pesquisas confirmaram) não tornam o ser humano feliz. E, ao longo de toda a História, esta tem sido a grande busca da humanidade.

Se pudéssemos resumir o segredo da felicidade, certamente seria: cultivar emoções positivas em relação ao Passado, Presente e Futuro. Mas o que isso tem a ver com o perdão? O perdão está ligado às emoções positivas que devemos cultivar em relação ao passado e tal capacidade pode significar a diferença entre uma vida atormentada e uma vida feliz. Da divorciada que só pensa nos erros de seu ex-marido ao palestino que lembra com ódio da invasão de sua terra natal, o que vemos são exemplos da mais pura amargura.

Conforme nos diz Seligman, "pensamentos negativos, intensos e freqüentes acerca do passado são a matéria-prima que impede a satisfação, tornando impossíveis a serenidade e a paz". A explicação para isso vem das últimas pesquisas em neurociência: O cérebro humano não consegue diferenciar a realidade objetiva da realidade imaginada. Isso significa que, ao relembrar da "sacanagem que aquele cretino fez com você", seu cérebro "resgata" todas as emoções negativas que você experimentou quando soube do fato, o que estabelece as bases para um círculo vicioso que pode durar anos: você se lembra do fato, revive as emoções negativas relacionadas a ele e, por estar sentindo tais emoções, não consegue se esquecer do fato.

Felizmente a Psicologia Positiva dispõe de um método para auxiliar aqueles que desejam perdoar, mas não sabem como consegui-lo. Trata-se do método proposto por Everett Worthington, um psicólogo que já pesquisava sobre o perdão quando teve sua mãe idosa estuprada e morta a golpes de pé de cabra e um taco de beisebol. Partindo de sua tragédia pessoal, Worthington utilizou todo seu esforço para perdoar os agressores da mãe para desenvolver sua teoria sobre o perdão.

Não cabe aqui descrever o método, mas sim salientar que é possível, sim, através do esforço consciente, nos livrarmos das mágoas que nos prendem a situações de sofrimento. Isso significa que de nada vale ficar sentado esperando que um dia, magicamente, as emoções negativas desapareçam.

Mas, se eu ainda não consegui convencê-lo acerca dos benefícios do perdão, vale retomar a pergunta do título: Perdoar pra quê? Pra ser feliz, meu amigo! Afinal de contas, não perdoando, você não atinge o culpado mas, perdoando, você se liberta dele.

Por Lilian Graziano

**ARTIGO DE
LILIAN GRAZIANO,
PALESTRANTE DO
NOSSO PRÓXIMO
EVENTO.**



26 / 11 / 08

**ESCOLHAS QUE VÃO
INFLUENCIAR SUA VIDA**



**Informações adicionais:
(11) 3884-7465**

