

PERDOAR: UMA QUESTÃO DE SAÚDE?



Frederich Marcks Abreu de Góes

- Secretário da Saern – gestão 2020/2021.
- Membro do Núcleo do EU (SBA).
- Professor do Curso de Medicina da UnP.

Sente-se confortavelmente, deixe o corpo bem relaxado, se possível, fique descalço, sinta o chão sob os pés. Feche os olhos e respire normalmente. Sinta o ar entrando e saindo pelas narinas. Sinta os cheiros do ambiente e a agradável sensação de estar vivo, com boa saúde e ser capaz de realizar muitas coisas. Agora pense naquelas emoções negativas, aquelas coisas que aconteceram com você e que o deixaram mal. Coisas que você não consegue esquecer. Talvez injustiças praticadas por alguém, ingratidão ou simplesmente atitudes que não o agradaram e

que você não consegue esquecer. Afinal, são pessoas importantes na sua vida, pessoas que você ama e que, por alguma razão, o fizeram sofrer. Pense também nas atitudes que você tomou em relação a alguém e que deixou essa pessoa magoada, triste, sem entender a razão de você ter agido daquela forma. Isso também provoca sofrimento e você se culpa, não aceita ter feito aquilo ou não aceita o fato de que deixou de fazer algo que, no final, se mostrou importante e fez você perder uma boa oportunidade na vida. Tudo isso mexe com você. Tudo isso tira a sua paz, tira a sua capacidade

de concentrar-se no momento presente, de realizar coisas novas agora, porque vêm sempre à lembrança aquelas falhas. Isso tira a sua confiança em você mesmo, faz com que você deixe pra lá tantas coisas, afinal, você falhou antes e pode falhar novamente.

Esses pensamentos recorrentes associados à falta de aceitação de si mesmo e menor capacidade de perdoar e de se perdoar podem ser a causa de tanta angústia. Muitos estudos mostram que o perdão está relacionado com maior resiliência e saúde melhor. Uma pesquisa com estudantes universitários na Turquia, em 2015, mostrou uma correlação positiva entre o perdão e o sentimento de felicidade e uma correlação negativa com

pensamentos recorrentes. Ou seja, quando perdoamos, nos sentimos mais livres e com maior capacidade de estar no momento presente. Nossa capacidade produtiva melhora porque não ficamos presos na armadilha em que muitas vezes entramos quando guardamos rancor e ruminamos aquela ideia de que fomos prejudicados ou que magoamos alguém. É preciso aprender a perdoar, e isso não é nada fácil. Vivemos em um mundo em que nos é ensinado a não recuar nas nossas ações e que pedir perdão ou perdoar alguém pode ser uma demonstração de fraqueza. Isso é uma grande inverdade. O fato de demonstrar a capacidade de perdoar está relacionado com maior resiliência, e isso também é demonstrado em vários estudos que tentam relacionar o perdão com maior ou menor capacidade de enfrentar as situações difíceis. As pessoas que possuem traços significativos de perdão (que perdoam mais) são mais resilientes.

Todos nós queremos, almejamos ser felizes. Para isso buscamos vários caminhos: muitos acreditam que a felicidade está na realização profissional e no sucesso financeiro; outros entendem que devem buscar a simplicidade das coisas, uma vida sem luxos.

Martin Seligman nos fala de felicidade no seu livro Felicidade Autêntica e revela algumas coisas bem interessantes: ele diz que estamos sempre em busca do prazer, do sentimento de bem-estar, e que os encontramos naquelas atividades que nos enchem de

alegria e prazer, nos enchem de endorfinas, e que nos fazem sentir inebriados quando as realizamos. Isso pode ser muitas coisas, desde uma caminhada na praia e a ida ao cinema até um passeio no campo, beber um bom vinho, sair com amigos, enfim, muitos momentos bons que geram a sensação de felicidade. Porém, essa felicidade é passageira, não dura muito tempo, e ele a chama de felicidade hedônica, que vem de “hedonismo”, a

**“Ou seja,
quando
perdoamos,
nos sentimos mais
livres e com maior
capacidade
de estar no
momento presente”**

busca pelo prazer. Claro que esse tipo de atividade é bom e necessário para todos nós, mas existe outro tipo de felicidade mais duradoura, mais perene, que permanece conosco mais tempo. É o que chamamos de felicidade eudaimônica. Atingir essa felicidade é o ideal, porque, assim, vivemos mais tempo nos sentindo bem, dispostos e cheios de vida. Nossa saúde melhora, o sistema imunológico funciona melhor, protegendo mais nosso organismo.

As pessoas consideradas felizes vivem mais, adoecem menos, geralmente conseguem mais sucesso profissional, são mais resilientes, têm, em geral, uma visão mais otimista da vida, conseguem estabelecer melhores relacionamentos, quando se empenham em alguma coisa, o fazem com engajamento e entram em estado de fluxo facilmente. Esse estado é aquele em que estamos tão envolvidos com o que estamos fazendo, nos sentindo bem e focados na atividade, que esquecemos o mundo ao nosso redor. Só conseguimos isso quando gostamos do que fazemos, somos desafiados, nos identificamos com isso e nos deixamos envolver com prazer nessa atividade.

Já as pessoas que têm o que os autores chamam

de felicidade subjetiva procuram sempre cultivar emoções positivas. E uma das atitudes positivas mais poderosas, que nos permite viver bem no momento presente, que não nos deixa entrar na grande armadilha dos pensamentos recorrentes, nos fechando no passado, remoendo as nossas mágoas continuamente, impedindo que vivamos momentos incríveis de pura felicidade hedônica e também nos impedem de cultivar sentimentos bons, fazendo crescer em nós a eudaimonia, é o perdão.

Perdoar é deixar para lá uma ofensa que sofremos. É olhar o outro com olhos novos e não o julgar. É se colocar no lugar do outro e tentar entender o que o levou a agir daquela maneira. É ter empatia. É ter a coragem de olhar para si mesmo e perceber o que fez ao outro ou a você mesmo. Perdoar é não se deixar prender ao passado e dar a oportunidade a si mesmo de seguir em frente, é praticar a misericórdia. Viver a regra de ouro que existe em todas as escrituras sagradas, independentemente da religião, e que está presente no código de conduta humana que nos torna criaturas tão especiais: faça ao outro o que gostaria que fosse feito a você mesmo.

Perdoar é ter a capacidade de resistir aos mais duros golpes e permanecer firme. Existem muitos estudos sobre o perdão e sua capacidade de melhorar a nossa saúde física e mental. Muitos associam o perdão à maior resiliência; alguns mostram que existe uma correlação positiva do perdão com o sentimento de pertença, com a felicidade subjetiva. As pessoas que conseguem perdoar mais facilmente são, em geral, mais felizes. Adoecem menos e têm mais empatia.

Quando pedimos desculpas, estamos reconhecendo que somos passíveis de falhas, como todo ser humano. Dessa forma, nos abrimos ao outro, pois entendemos, nesse momento, que não estamos sós no mundo. Existem outras pessoas e elas são tão importantes quanto nós. Da mesma maneira, quando perdoamos, nos tornamos livres de sentimentos negativos que podem tornar a nossa vida um verdadeiro inferno e, por mais difícil que seja perdoar – porque mexe com o nosso orgulho, com o nosso senso de justiça –, uma vez que o perdão é necessário quando

sofremos uma injúria provocada por alguém que nos é caro, quando o fazemos de verdade, nos sentimos livres e motivados a viver bem e melhor. Perdoar também não significa necessariamente que temos que voltar ao convívio com a pessoa que nos feriu. Embora alguns autores entendam que, para haver perdão é preciso que haja, antes, a reconciliação, o mais importante é que não haja mais sentimentos negativos em relação ao outro.

Falamos sempre de perdão em relação ao outro, mas existe o perdoar a si mesmo. E sobre isso eu conto uma pequena história. Há mais ou menos dois anos, comecei a apresentar algumas alterações de saúde. A minha pressão arterial começou a subir e pensei: “Chegou, enfim, a genética é implacável.” Com histórico familiar rico em casos de hipertensão, vi que tinha chegado a minha vez. O que fiz? Procurei um cardiologista e começamos um tratamento. Só que esse tratamento medicamentoso deveria ser associado a uma série de cuidados: atividade física constante; alimentação saudável; diminuição do sal; redução do nível de estresse; revisão do ritmo de trabalho etc. Dessas medidas de suporte não fiz quase nada e continuei a vida no ritmo de sempre. Principalmente na questão da alimentação. Com isso, ganhei peso e mantive uma vida sedentária. Em julho de 2019, tudo mudou. Apresentei um quadro de hipertensão e edema generalizado. Tive que parar, ser internado e receber o diagnóstico de uma doença renal autoimune que já havia destruído boa parte dos rins. Foi um período negro, de muita dor e muito medo. E um sentimento que se apossou de mim de maneira absurda foi a culpa por ter sido tão negligente com a minha saúde. Por deixar a situação chegar àquele ponto. Eu não conseguia me perdoar, e isso me consumia, não tinha como perceber o carinho que recebia da minha família, dos amigos que me visitavam no hospital, dos outros pacientes que estavam comigo naquela enfermaria, dos técnicos de enfermagem. Enfim, passei os primeiros dias de internação remoendo a culpa, aumentando dentro de mim a raiva e transferindo essa raiva para todos e para tudo. Até que um dia, ao acordar e olhar a minha imagem no espelho do banheiro, disse a mim mesmo:

“É verdade que você foi negligente, é verdade que não fez a sua parte bem, é verdade que está bem ruim e não sabe o que vai acontecer. Mas também é verdade que você é humano, que cometeu erros, mas pode tentar mudar. Você que diz acreditar tanto em Deus (sou católico e tenho uma vida religiosa bem intensa), parece que esqueceu que Ele é amor e que você precisa responder a esse amor sendo também amor para essas pessoas que estão aqui o acompanhando. Não tenha mais medo, o que você fez de errado está feito. Comece a fazer certo agora. O recomeçar é o que importa”. Então concluí assim: “Não importa o que vai acontecer com você, a partir de agora, você vai fazer a sua parte bem, vai olhar para a frente e seguir. Se vai parar em uma máquina de diálise ou não, não importa. Você vai fazer o que for preciso.”. Naquele momento, me perdoei e recomecei. Segui todas as orientações, segui a dieta bem restrita que me foi prescrita, procurei não reclamar de nada. Alguns meses depois, em uma consulta de rotina com o nefrologista, descobri que havia perdido quase 20 quilos, estava me sentindo bem, sem edema nenhum. E ele disse que o tratamento e a dieta que eu vinha fazendo tinham sido mais eficazes que uma pulsoterapia com altas doses de corticoide. Que teria todas as implicações dos efeitos colaterais do medicamento e, possivelmente, teria me colocado em uma máquina de hemodiálise. Hoje sinto que a decisão tomada e o autoperdão me deram força e me fizeram olhar para a frente.

Então, quando falo da importância do saber e querer perdoar é porque sei o quanto isso pode melhorar a nossa qualidade de vida. E posso dizer também que passei pela experiência de ser perdoado por alguém, o que é extremamente reconfortante e nos faz repensar as nossas ações e nos enche de uma felicidade duradoura: o que chamamos de eudaimonia.

Portanto, continuando o que começamos lá

no início. De olhos fechados, bem relaxado, pense nas coisas ruins que alguém fez a você e perdoe essa pessoa, tire de você toda a mágoa e toda a dor. Pense no que fez e que machucou alguém que você ama, peça perdão a essa pessoa e diga a você mesmo que você se perdoa e que perdoa quem o magoou.

Na oração universal “Pai Nosso”, recitamos: “... Perdoai nossas ofensas, assim como perdoamos a quem nos tem ofendido...”. O perdão é uma atitude gratuita, voluntária e completamente livre. Não esperemos que o outro aceite o nosso perdão ou que o outro nos perdoe, apenas tenhamos a certeza de que, dentro de nós, não existe mais nada, nenhum sentimento nos prendendo ao passado. De acordo com Seligman, “ao revisitar o passado com a intenção de perdoar, diminuimos o poder que os acontecimentos negativos têm de instilar amargura, podendo de fato transformar más lembranças em boas, assim, podemos nos colocar na imensa beleza do momento presente, construindo um grande e saudável futuro.”

REFERÊNCIAS

- Eldelekliog JL. Predictive effects of subjective happiness, forgiveness, and rumination on life satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 2015,43(9):1563-74.
- Maltby J et al. Forgiveness and happiness. The differing contexts of forgiveness using the distinction between hedonic and eudaimonic happiness. *Journal of Happiness Studies*, 2005,6:1-13.
- Satici B. Exploring the relationship between coping humor and subjective happiness: belongingness and forgiveness as serial mediators. *Health Psychology Report*, 2020,8(3).
- Seligman MEP. Felicidade autêntica (nova edição). Rio de Janeiro: Objetiva, 2011. Edição do Kindle.