



Rev. Dr. Marcos Roberto Inhauser

Fone: (0XX19) 2121 5853 escrit. / 99798 6955 cel

www.inhauser.com.br / marcos@inhauser.com.br

www.pastoralia.com.br

TEXTO PUBLICADO NA COLUNA SEMANAL NO CORREIO POPULAR

A SAÚDE DE PERDOAR

Marcos Roberto Inhauser

Você já deve ter dito, ouvido a frase: ""eu perdoei, mas não esqueço!"" O perdão não é esquecimento porque não temos a capacidade de tirar da mente, de criar uma amnésia seletiva, de deletar o que nos machucou.

Tudo que acontece conosco fica registrado em nossa memória como se fôssemos um grande computador. Estes registros se dão sem nosso consentimento consciente. Eles se alojam e não temos instrumentos para apagar. Nem mesmo com a neurociência conseguimos precisar em que local do cérebro a lembrança ""x"" foi alojada.

Estes registros não são só relacionados aos fatos como se fosse uma notícia de algo que nos machucou. Juntamente com o fato e seu registro na memória, fica associada a emoção que tivemos com o fato, de tal forma que, ao recordar, não conseguimos separá-lo das emoções que estão a ele associadas.

Muitos chamam a estes sentimentos de ressentimento. Tenho minhas dúvidas em classificá-los desta forma, ainda que, etimologicamente, signifique re-sentir ou sentir outra vez. E é isto o que acontece. Ocorre que, na língua portuguesa a palavra ressentimento tem um sentido de algo recalado, de um sentimento negativo temperado, cozido com o tempo e apurado com as lembranças.

Há técnicas que podem ajudar neste processo. Uma delas é ressentir tantas vezes que aos poucos a intensidade do sentimento vai diminuindo e, ao fim, se recorda sem sofrer outra vez.

Perdoar é uma escolha pessoal e intransferível. Só o ofendido pode perdoar quem o ofendeu. O perdão pode vir por um pedido formal de quem ofendeu e se decide perdoar, ou pode ser um ato de graça no qual se perdoa sem que o ofensor tenha movido um dedo em direção do ofendido. O perdoar traz benefícios a quem perdoa e a quem é perdoado. Curtir a amargura, recordar o que machucou como forma de alimentar a vingança é algo que envenena quem deve perdoar.

A amargura é um veneno que mata quem a tem. Nunca mata o objeto da amargura. Perdoar é tomar uma atitude em benefício próprio.

A falta de perdão endurece o coração, atrapalha as relações, afeta a produtividade, deixa a face amarrada, rouba o sorriso, afasta os amigos. A pessoa que não perdoa vira vinagre, ácida, azeda, crítica, intolerante e intolerável.

Ser machucado, ofendido, faz parte da vida. Quem vive achando que nunca será ofendido ou que nunca terá que encarar o perdão, pedir perdão ou perdoar é infantil. Na vida teremos decepções, mágoas e expectativas frustradas. Nem somos tão perfeitos que nunca magoaremos alguém.

Pedir perdão, perdoar é maturidade. Perdoar não significa esquecimento, mas a decisão consciente de reconstruir uma relação quebrada em novas bases. Nunca será como era antes, mas poderá ser melhor se houver aprendizado com os fatos ocorridos. O esquecimento seria infantilidade. O perdão infantil quer ou exige esquecimento. O perdão maduro considera o que aconteceu, aprende e constrói coisa nova.

O perdão que vira-e-mexe volta a mencionar, a jogar na cara do outro o ocorrido, não é perdão e se transforma em ato de tripudiar. Tripudiar é matar a barata e pisar em cima até esmagá-la completamente e toda vez que passar por ela, voltar a esmagá-la, para que não haja a possibilidade de

voltar a aparecer. O perdão é matar a barata, deixá-la onde ela foi morta para que se lembre de que ali pode haver baratas. É aviso de prevenção para que não volte a ocorrer.

Perdoar traz saúde a quem perdoa e a quem é verdadeiramente perdoado. Amargura dá úlceras.