



# Mind News

*Informativo para seu bem-estar emocional – n° 3*

## Perdão

Perdão é algo essencial para vivermos bem: é preciso curar o passado. Lembranças dolorosas, mágoas, rancores, ressentimentos são pesos que podemos estar carregando por décadas, sugando as nossas energias e impedindo o equilíbrio e serenidade.

Gosto muito da metáfora de que a vida é uma caminhada com uma mochila, com pedras, que são as marcas emocionais que outras pessoas nos infligiram, ou nós próprios nos infligimos. Se pudermos nos livrar delas, a caminhada fica mais leve. É uma pendência, algo que ficou marcado e precisa ser finalizado. Jogar fora as pedras é o perdão.

O ato de perdoar permite o resgate do nosso poder sobre os sentimentos causados pela situação que passou. Nós nos tornamos independentes da pessoa que causou o mal. Se pudermos caminhar para uma reconciliação, tanto melhor, mas nem sempre a outra pessoa pode ou quer que isto aconteça. Escrever uma carta ao ofensor e depois queimá-la ou enterrá-la é uma simbólica boa opção. O perdão não acontece de uma única vez, mas deverá ser repetido muitas vezes, até a situação ficar esclarecida e resolvida.

O terapeuta Ron Pevny, em seu e-book “Conscious living, conscious aging” diz que perdoar “não muda o passado e não significa que esquecemos o passado; pode sempre haver dor quando lembramos como fomos feridos ou como ferimos alguém; de nenhuma forma desculpa o ato que causou ferimento; não absolve o ofensor das consequências de suas ações”.

A experiência tem mostrado que o ato mais difícil de dizer “eu me perdoar” é quando devemos dizer isto a nós mesmos. Avaliar o contexto em que o erro ocorreu, humanizar o ofensor e a nós mesmos podem ser alguns passos que nos ajudam a dizer a nós mesmos: eu me perdoar! É preciso muita coragem para tanto. Muitas vezes não conseguimos lidar sozinhos com a situação. É uma reafirmação de nossa coragem e não um sinal de fraqueza.

Quando decidimos perdoar teremos uma base sólida para viver bem. O coaching, a mentoria e a terapia ajudam muito, com poucas reuniões, presenciais ou online, trazendo benefícios muito maiores que os custos de estar sempre com este mal-estar.



**Gustavo G. Boog** é coach, mentor, escritor e consultor na Boog Consultoria. É Engenheiro, Mestre em Administração de Empresas e acadêmico de Psicologia. Especializado em Coaching Sistêmico (Constelações). Conduz projetos de desenvolvimento para que o potencial de cada pessoa possa se realizar, sejam jovens, adultos ou idosos.



+ 55 (11) 99137-7691



[gustavo@boog.com.br](mailto:gustavo@boog.com.br)