

## Lição 12: O propósito do perdão

### Benefícios que o perdão traz para nossa saúde



O perdão é uma atitude que aprendemos com nosso Deus, sabemos que para ter plena comunhão com o senhor precisamos estar em paz com todos. A falta de perdão causa sérios estragos para nossas vidas, a prática do perdão é uma atitude que devemos ter tendo a certeza que Deus estará conosco e nos ajudará à medida que estivermos com nosso coração aberto e disposto a fazer a sua vontade.

Uma pesquisa realizada na Universidade de Berkeley na Califórnia indica também que o perdão traz diversos benefícios para a saúde, veja os benefícios que tal pesquisa descobriu:

Do ressentimento ou do desejo de vingança contra alguém que, de alguma forma, causou algum mal – mesmo que a pessoa não mereça.

Ao contrário do que muitos

acreditam o ato não necessariamente implica no esquecimento dos agravos. A definição é do Greater Good Science Center (Centro de Ciências do Bem Maior, em tradução livre), órgão vinculado à Universidade de Berkeley, na Califórnia.

Um número cada vez maior de pesquisas indica que o perdão, longe de ser um gesto de pouca importância, proporciona uma série de benefícios à saúde. Qualquer pessoa pode se tornar mais indulgente através de hábitos como desenvolver a empatia, focar no lado bom das coisas e expressar melhor os próprios sentimentos. Confira abaixo todos os benefícios mentais e físicos de aprender a perdoar:

Continua... →





**1 - Perdoar incondicionalmente pode fazer você viver mais.**

Um estudo de 2011 do Journal of Behavioral Medicine mostrou que pessoas que praticam o perdão condicional, ou seja, aquelas que só são capazes de perdoar caso a outra parte peça desculpas ou prometa não repetir a ofensa, têm propensão a morrer mais cedo do que os que perdoam incondicionalmente. Os pesquisadores explicaram que o pedido de desculpas pode ajudar a dar um “arranque” no processo – mas se for indispensável, as chances para um perdão verdadeiro diminuem muito. “Aqueles que causam uma ofensa nem sempre vão satisfazer tais condições, e a parte ofendida não tem o poder de fazer com que ocorram”, escreveram.

**2 - Perdoar te deixa menos nervoso.**

Estar cronicamente nervoso causa efeitos na pressão arterial e no batimento cardíaco, enquanto perdoar de verdade pode levar a uma redução no stress e, portanto, a conter o nervosismo. “Existe um enorme fardo físico em estar machucado e desapontado”, disse a doutora Karen Swartz em um comunicado do Hospital Johns Hopkins. Persistir no ressentimento, além de aumentar a irritação, também provoca tristeza e sentimentos de perda de controle, segundo um estudo de 2001 do jornal Psychological Science. Ficar preso ao rancor causa aumento em atividades fisiológicas como tensão dos músculos da face, batimento cardíaco, pressão arterial e suor, de acordo com o site Web.

**3 - Melhora a sua saúde em todos os sentidos (até o sono!).**

Perdoar alguém é um verdadeiro remédio que atua em instâncias que vão desde a qualidade do

sono até a fadiga, reduzindo sentimentos e patologias prejudiciais à saúde como a tensão, raiva e depressão. Pesquisadores da Universidade do Tennessee descobriram que a “limpeza” destas emoções negativas desempenha um papel importante para a manutenção do bem-estar. “A vítima renuncia às ideias de vingança, e se sente menos hostil, irritada ou chateada a respeito das experiências”, escreveram no artigo.

**4 - Fazer as pazes te ajuda a perdoar a si próprio.**

Quando quem fez algo errado foi você, ser absolvido pela pessoa que você magoou ajuda substancialmente no processo de auto perdão, descobriram pesquisadores da Universidade Baylor. Em um estudo publicado no Journal of Positive Psychology, eles descobriram que quem pede perdão por um agravo tem maiores chances de perdoar a si mesmo. “Uma barreira que as pessoas enfrentam para perdoarem a si próprias é que elas pensam que merecem se sentir mal. Nosso estudo descobriu que fazer as pazes nos dá permissão para deixar as coisas passarem”, disse em um comunicado Thomas Carpenter, um dos autores do artigo.

**5 - Seu coração agradece.**

O principal motivo é que a prática da indulgência se mostrou capaz de diminuir a pressão arterial em diversas pesquisas. Em 2011, um estudo publicado no jornal Personal Relationships mostrou que quando uma pessoa perdoa a outra, ambas apresentam redução na pressão arterial. De acordo com os autores, a pesquisa foi a primeira a provar que os “culpados”

Continua... →







também são agraciados com um funcionamento fisiológico positivo: quanto mais conciliador for o comportamento da vítima, maior será a queda na pressão dos perpetradores.

### 6 - Pode trazer benefícios ao sistema imunológico.

Uma pesquisa apresentada em um encontro de 2011 da Sociedade de Medicina Comportamental dos EUA descobriu que portadores do vírus HIV que perdoavam de verdade alguém que os havia magoado apresentavam um maior nível de células CD4, consideradas positivas para o sistema imunológico. “Os resultados comprovam nossas hipóteses e refletem descobertas anteriores sobre as relações entre fatores psicossociais com marcadores imunológicos em pessoas vivendo com HIV/AIDS, e as descobertas indicam que o perdão a outra pessoa pode trazer benefícios à saúde delas”, disse a pesquisadora Amy Owen, do Centro Médico da Universidade Duke.

### 7 - Pode fortalecer seu relacionamento depois de uma traição.

Perdoar o parceiro ou parceira após uma traição pode ser a chave para salvar ou até fortalecer o seu relacionamento, diz um estudo publicado pela American

Psychological Association. Os pesquisadores da Universidade de Missouri-Kansas City mostraram que, nestes casos, o perdão facilitou e muito o processo de recuperação do trauma da infidelidade, garantindo mais satisfação na relação e mais comprometimento mútuo.

### 8 - Quem perdoa pode se proteger do stress a longo prazo.

Possuir a habilidade de perdoar prediz uma saúde positiva tanto mental quanto física, de acordo com um estudo publicado este ano no Journal of Health Psychology. Os pesquisadores também notaram que a indulgência parece proteger contra os efeitos negativos do stress na saúde mental. “Nós descobrimos que a severidade do stress não estava relacionada com a saúde mental para pessoas que eram boas em perdoar, estava significativamente associada com uma saúde mental pior para pessoas que exibem níveis moderados de perdão, e mais fortemente relacionada com uma saúde mental pior para participantes exibindo os níveis mais baixos de capacidade de perdoar”, escreveram.

### Fonte(s) Consultada(s):

■ [revistagalileu.globo.com](http://revistagalileu.globo.com)

