

## PERDOAR É SEMPRE BOM

“Então Pedro, aproximando-se dele, disse: Senhor, até quantas vezes pecará meu irmão contra mim, e eu lhe perdoarei? Até sete? Jesus lhe disse: Não te digo sete, mas até setenta vezes sete”, Mt 18.21-22.

Segundo o dicionário perdão é o ato de desculpar-se, de relevar, porém na prática, o perdão envolve muito mais coisa que um pedido de desculpa.

O perdão é um ato digno, pois é o ofendido deixando de lado toda sua mágoa e tristeza diante ofensor. O perdão é uma anestesia permanente sobre algo que causou dor e sofrimento, e digo anestesia, pois o perdão não nos faz esquecer o sofrimento, mas faz com que a lembrança do mesmo já não machuque mais.

O perdão faz muito bem não só para a mente, mas também para o físico. Estudos comprovam que o perdão traz inúmeros benefícios para o perdoador.

### VEJAMOS ALGUNS ESTUDOS:

Um estudo publicado pelo Psychology Journal of Health diz que pessoas que perdoam são mais protegidas contra o estresse.

A Greater Good Science Center da Universidade de Berkeley, na Califórnia, estudou os benefícios do perdão para a saúde, e o resultado foi:

**1) As pessoas que perdoam condicionalmente, ou seja, primeiros querem receber as desculpas, tem**

**probabilidades maiores de morrerem mais cedo, comparados a quem perdoa incondicionalmente.**

**2) O perdão deixa as pessoas menos nervosas, ajudando a combater doenças cardíacas, como a hipertensão.**

**3) Melhora o sono, atividades físicas e as relações interpessoais.**

O perdão gera muitos benefícios, e um dos mais importantes, é o fato de livrar a mente e o coração das amarras da mágoa, da raiva, da vingança, sentimentos comprovadamente prejudiciais para o ser humano.

Para as pessoas que não tem o costume de perdoar, o nível de satisfação de fazê-lo se compara ao prazer de uma viagem ou da prática de um esporte.



### FONTES CONSULTADAS:

- [veja.abril.com.br/](http://veja.abril.com.br/)
- [vidasimples.uol.com.br/](http://vidasimples.uol.com.br/)