

Profissionais e entidades de várias áreas unem-se para analisar e divulgar os benefícios do perdão, que se refletem até na saúde
Perdoar faz bem ao corpo, à alma e às relações
ANTONIO ARRUDA - DA REPORTAGEM LOCAL
Sem o perdão, a humanidade pára, estanca, petrifica

se. "O perdão é uma necessidade absoluta para a continuidade da existência humana", escreveu o bispo africano Desmond Tutu na introdução do livro "Exploring Forgiveness" (explorando o perdão), do psicólogo norte-americano Robert Enright, diretor do Instituto Internacional do Perdão (www.forgiveness-institute.org), da Universidade de Wisconsin-Madison, nos Estados Unidos.

O livro é apenas uma das iniciativas de um movimento mundial que tem crescido nos últimos anos e cujo objetivo é pesquisar e propagar os benefícios do perdão. Encabeçado por cientistas, psicólogos, líderes políticos, entidades religiosas e até médicos, esse "mutirão" em prol do perdão mostra que perdoar vai além do discurso beatífico da "carola". Pelo menos 50 pesquisas estão sendo realizadas atualmente, como parte de um programa chamado Campanha para a Pesquisa do Perdão (www.forgiving.org).

Vítimas da guerra no Vietnã, mães que perderam filhos no conflito entre católicos e protestantes na Irlanda do Norte, casais que viveram a infidelidade conjugal e pessoas que tiveram parentes assassinados são exemplos do universo pesquisado.

Perdão de Andreas Em um momento em que o país ainda está "digerindo" o assassinato de Marisia e Manfred von Richthofen, o filho do casal, Andreas, 15, declarou ter perdoado a irmã, Suzane, 19, pela participação no crime. " Não só perdoei minha irmã Su, mas continuo a amá-la", escreveu Andreas para a imprensa.

A atitude do jovem pode ter espantado muita gente, que, no lugar dele, talvez não perdoasse Suzane. Mas, se ele não tivesse tomado essa atitude, teria colocado um ponto final na relação com a irmã.

"O perdão possibilita que as relações interpessoais fluam. Andreas perdoou Suzane porque quer continuar se relacionando com ela", diz a psicanalista e colunista da F olha Anna Veronica Mautner.

Nesse sentido, diz o teólogo João Décio Passos, o perdão possibilita o processo civilizatório da humanidade. "O perdão é um recurso psicológico e social que regula a s relações humanas."

É ele que permite que um casamento não acabe e que uma amizade tenha continuidade depois de um conflito, por exemplo, ou que as relações de trabalho sobrevivam em meio aos desentendimentos que costumam ocorrer em ambiente profissional.

Mas perdoar não significa necessariamente esquecer a mágoa. Quando os fatos foram dolorosos demais, nunca vã o embora da memória. "Entretanto a pessoa pode se lembrar do apoio que obteve no momento de dor e fazer com que es se apoio minimize a lembrança dolorosa", disse à Folha o psicólogo americano

Frederic Luskin, diretor do Projeto Perdão (www.learningtoforgive.com), da Universidade de Stanford (EUA), e autor de "O Poder do Perdão".

Proteção da saúde A medicina não recomenda viver amargurado, com rancor ou raiva contidos. Procurar minimizar o sofrimento -

e isso vale tanto para quem toma a iniciativa de pedir perdão como para quem perdoa - é uma forma de proteger a saúde. "Se a pessoa acumula sentimentos negativos, pode desencadear uma série de transtornos não só psicológicos, mas físicos também", diz o psiquiatra José Atílio Bombana, da Unifesp. Por isso os médicos questionam a respeito do estado emocional do paciente

e devem fazer isso ativamente, diz José Antônio Atta, chefe do ambulatório do Hospital das Clínicas de São Paulo. "Se a pessoa consegue se livrar de um sentimento negativo crônico, com certeza isso pode acelerar sua recuperação", diz ele.

Sem perdão Apesar de tantos benefícios - para o corpo, para a saúde psicológica e para as relações interpessoais -, a pessoa pode sentir uma dificuldade fora do comum para perdoar o outro ou ainda para pedir perdão a quem ela magoou. Se para tanto ela tiver de passar por princípios básicos, tiver de questionar sua própria identidade, talvez deva esquecer a idéia, pois isso também pode fazer muito mal, diz Bombana.

Vômitos e sacrifícios na busca pelo perdão

Desde os tempos remotos, o perdão está associado à redenção do homem. A forma utilizada é que diverge da atual. Os judeus sacrificavam cordeiros para receber em troca a piedade divina. Também abandonavam bodes no deserto, acreditando que os animais levariam com eles os pecados (daí o termo bode expiatório), isentando os homens de culpa. Os cananitas (antigos habitantes da atual Palestina) usavam o sacrifício humano para obter a piedade dos deuses. Na Etiópia, membros de tribos realizavam cerimônias em que vomitavam para que suas maldades fossem expelidas e eles pudessem obter o perdão dos deuses.

Jesus Cristo na cruz é o símbolo máximo do perdão no Ocidente, a "prova" de que Deus perdoou os homens pelos atos que cometeram. "A partir daí, caberia a todo homem perdoar o próximo para que - só assim - pudesse obter o perdão divino", explica o teólogo e psicoterapeuta Zenon Lotufo.

Porém, segundo os princípios judeo-cristãos, esse perdão não é incondicional. "Para ser perdoada, a pessoa precisa desejar sê-lo; como diz o Velho Testamento, não pode ter o coração empedernido; precisa ter disposição de alma", explica Roberto Romano, professor de filosofia da Unicamp. Para ele, essa história de que Deus perdoa tudo "é discurso de um cristianismo 'pollyanna'".

Além disso, somente a partir do temor e do arrependimento é possível obter o perdão e se conciliar com Deus, diz João Décio Passos, do departamento de teologia e ciência da religião da PUC-SP. "Perdoar seria o último sacrifício realizado por uma pessoa para não haver mais sofrimento entre os homens", completa o teólogo.

Doenças que o rancor pode causar ou acentuar

- * Depressão
- * Dor de cabeça
- * Dores musculares (principalmente nas costas)
- * Fibromialgia
- * Gastrites e úlceras
- * Problemas cardiovasculares, como hipertensão
- * Problemas intestinais, como síndrome do intestino irritável
 - * Problemas de memória
 - * Problemas de pele, como urticária
 - * Queda na imunidade
- * Todas as doenças alérgicas, como asma
 - * Vertigem

Fontes: José Roberto Leite, coordenador da Unidade de Medicina Comportamental da Unifesp, e José Antônio Attalla, chefe do Ambulatório de Clínica Geral do Hospital das Clínicas

(enviado por Marco Fonseca)