

**O Perdão com o remédio**

**Na célebre Universidade Stanford, nos Estados Unidos, o psicólogo Fred Luskin faz pesquisas e lidera uma equipe inteira de cientistas com uma única vocação: a de ensinar pacientes a perdoar.. Tudo em prol da saúde.**

por Lúcia Helena de Oliveira  
design Rogério Marola ilustração Andrés Sandoval  
[www.revistasau.de.com.br](http://www.revistasau.de.com.br)

Perdoar , no dicionário do psicólogo americano Fred Luskin, tem a seguinte definição: **"É consistir de toda e qualquer esperança de um passado melhor".**

Remoer o que já aconteceu e viver em função disso, segundo ele , não apenas atravança a mente e as possibilidades de ser feliz , mas derruba o sistema imunológico, abrindo as portas para o câncer e toda sorte de infecções . As mágoas endurecem o coração ao pé da letra e aumentam as Chances de infartos . Isso em si não é completa novidade para a nossa cabeça . No entanto , o que pode existir de óbvio na trajetória e no trabalho desse cientista termina por aqui .

Em 1996 ele começou a estudar diversos métodos capazes de ajudar pessoas dominadas pela mágoa- e, admite, o interesse era em causa própria , já que ele não conseguia se livrar da lembrança de uma amizade de infância que , de uma hora para outra , se afastou sem explicação convincente . Dois anos depois tinha dados suficientes para convencer uma das mais tradicionais instituições americanas, a Universidade Stanford, na Califórnia , a criar o Projeto de Stanford para o Perdão - um grupo de pesquisadores que investiga e, melhor ; aplica em pacientes um método lapidado ali mesmo , baseado em nove passos que focam treinar a mente a esvaziar o amargo baú do passado - geralmente o tratamento é realizado em sessões semanais ao longo de um mês e meio . Luskin é categórico:

" Todos podem aprender a perdoar . É uma questão de treinamento, igual a jogar futebol ". Suas táticas estão detalhas no livro O Poder do Perdão , lançado no Brasil pela editora Novo Paradigma ( preço de 38,5 reais ). Aqui ele dá uma entrevista exclusiva à SAÚDE .

Saúde !(S!): O senhor defende que o perdão é um bálsamo para a saúde . E qual seria o segredo para aplicar o remédio do jeito certo ?

Luskin: O segredo é perceber que as mágoas são uma das maiores fontes de estresse -e, portanto , de doenças também , A gente vive ouvindo ensinamentos religiosos diversos enaltecendo o perdão para o bem da humanidade – mas ele é bom para a gente mesmo em primeiríssimo lugar ! O treinamento aplicado em Stanford leva o indivíduo a perceber isso . É o grande estímulo para ele tentar perdoar , eu diria.

S!:-Sua equipe no projeto é composta de psicólogos ? E quantas pessoas já foram treinadas por vocês ?

Luskin: Trabalho com outros psicólogos e não só aplico o tratamento como continuo fazendo pesquisas . Milhares de pessoas já participaram das minhas aulas e workshops com uma única intenção : aprender a perdoar .

S!: Stanford é, sem dúvida , uma das mais renomadas universidades do mundo . Muita gente ainda se surpreende ao saber que , dentro dela, há uma equipe inteira debruçada sobre a questão do perdão . Como o senhor vê isso ?

Luskin: O interesse pelos elos entre a religião e a ciência , assim como pela ligação do corpo com a mente , tem se tomado cada vez mais comum , mas no início do meu trabalho eu ouvia muito esse tipo de pergunta . As pessoas queriam saber por que uma universidade com tamanha reputação investigaria um tópico tão ... exótico . Uma resposta é que Stanford aprecia boa ciência .

E a outra é que , sim , os tempos estão mudando.

S!: O senhor escreveu o prefácio do seu livro dez , dias depois do 11 de setembro , data de uma tragédia que o, mundo inteiro não consegue esquecer - e alguns não conseguem nem perdoar . Em seu texto , o senhor mesmo afirmou que ainda não era tempo de considerar o perdão , mas isso foi há dois anos . E agora ?

Luskin: Penso que existem duas respostas . A primeira diz respeito às famílias que perderam, entes queridos naqueles ataques . É uma experiência difícil e pessoal . Elas estão lidando com uma ferida profunda , mas precisam encontrar a paz - o perdão -para seguirem vivendo. Com o país é diferente . Existe muita política em jogo . Acho que um aforismo muçulmano cai bem aqui : "Confie em Alá; mas amarre o seu camelo ". A gente pode perdoar Osama bin Laden para não viver na amargura. Ao mesmo tempo a gente deve fazer todo o possível para se proteger - encontrar , Bin Laden e entregá-lo à Justiça .

S!: Para o senhor , qualquer um pode perdoar qualquer coisa . Pela sua experiência , quem tem mais dificuldade para ser treinado nesse sentido ?

Luskin: Os mais jovens parecem ser mais resistentes do que as pessoas mais velhas.

Há algum entendimento entre os psicólogos de que geralmente ; os mais velhos compreendem a brevidade da vida e as falhas do ser humano . No entanto , não importa a idade , a maioria dos indivíduos tem dificuldade para perdoar . O paciente mais difícil de ser treinado para o perdão é aquele que gosta de chamar atenção no papel de vítima vive em função da mágoa porque não quer abandonar esse papel .

S!: Na sua opinião , as crianças poderiam ser criadas de um modo que o perdão , para elas , possa ser praticado com mais desenvoltura no futuro ?

Luskin: Não .restam dúvidas de que sim . O mais importante é os pais praticarem o perdão entre eles e no modo como tratam os filhos também . É a velha história : uma imagem vale mais do que mil palavras . Além disso, a criança precisa ser encorajada a perdoar com o adulto mostrando como da própria ficará mais feliz com isso . Não

adianta forçá-la a pedir desculpas aos outros algo que comumente a gente faz achando que está educando .  
Lembre-se sempre : o perdão precisa ser uma escolha ., .

### **A pesquisacom os irlandeses**

No ano 2000, o pessoal de Stanford realizou um de seus mais consagrados estudos , o Hope 1  
Luskin e seu time treinaram católicos e protestantes que haviam perdido filhos de modo violento nos conflitos da Irlanda do Norte . Os testes realizados depois do trabalho revelaram uma expressiva diminuição do estresse e da depressão entre os participantes.  
Essa linha de investigação continua. Conheça um resumo do método de Luskin e a sua aplicação nos pacientes irlandeses no site : [www.revistasau.de.com.br](http://www.revistasau.de.com.br)

(texto recebido de Luiz Gonzaga Scalzitti)