

## **PERDÃO: UMA ATITUDE POSITIVA DE RESILIÊNCIA**

Rebecca Domitilla Santos Silva Brinhosa

**RESUMO.** O presente artigo apresenta o perdão como uma das maiores virtudes da resiliência humana. Resiliência refere-se à capacidade humana de superar adversidades, preservando suas condições físicas e mentais apesar das forças adversas a que se submete. A psicologia positiva contribui neste artigo porque investiga aspectos potencialmente saudáveis dos seres humanos, em oposição à psicologia tradicional que tem sua ênfase nos aspectos psicopatológicos. Dentre os fenômenos indicativos de vida saudável destaca-se a resiliência, que não se constrói individualmente, mas socialmente. A relevância do estudo da resiliência deve-se ao fato deste conceito representar uma mudança no enfoque da saúde, na medida em que prioriza o potencial para a produção de saúde em vez de apenas focar os aspectos patológicos. O perdão será apresentado como uma das maiores virtudes de pessoas resilientes, pois revela superação por parte de quem sofreu na relação com o outro. A neurobiologia do perdão contribui com seus estudos sobre os efeitos deste ato na saúde física e mental dos indivíduos.

**Palavras-chave:** Psicologia positiva; resiliência; perdão;

## **FORGIVENESS: A POSITIVE ATTITUDE OF RESILIENCE**

**ABSTRACT.** This article presents forgiveness as one of the greatest virtues of human resilience. Resilience is considered virtue because it refers to the human capacity to overcome adversity, preserving their physical and mental conditions despite the adverse forces who submits. The positive psychology contributes this article because it investigates potentially healthy aspects of human beings, as opposed to traditional psychology that has its emphasis in psychopathology. Among the phenomena indicative of healthy life highlights the resilience, that is not constructed individually, but socially. The relevance of the study of resilience is due to the fact that this concept represents a shift in the focus of health, as it prioritizes the potential for the production of health rather than just focus on the pathological aspects. Forgiveness will be presented as one of the greatest virtues of resilient people, it reveals overrun by those who suffered in relation to the other. The neurobiology of forgiveness comes to prove the effects of this act on the physical and mental health of individuals.

**Keywords:** Positive psychology, resilience, forgiveness;

## **PSICOLOGIA POSITIVA: ÊNFASE NOS ASPECTOS VIRTUOSOS DO INDIVÍDUO**

Durante todo o ano de 1998, o Doutor Martin Seligman, na condição de presidente da American Psychological Association, escreveu artigos mensais que focalizavam a necessidade de mudança no foco das contribuições da Psicologia Tradicional, ainda muito centrada na compreensão e tratamento de transtornos mentais. O modelo disseminado até então era aquele pautado na doença e nos aspectos disfuncionais do ser humano, como se fosse uma proposta ideal para promover saúde.

É como se a ciência psicológica tivesse esquecido ou negligenciado a sua mais importante missão: a de construir uma visão de ser humano com ênfase em aspectos virtuosos. (Seligman, 2004) Com isso, surge na psicologia um novo campo de investigação, a Psicologia Positiva, que passa a olhar para as pessoas em adversidades, atentando para os recursos, as fontes de saúde e os processos motivadores de adaptação positiva, e não apenas para suas limitações e dificuldades. (Melillo, 2004)

Essa nova abordagem busca transformar velhas questões em novas possibilidades de compreensão de fenômenos psicológicos como resiliência, felicidade, e otimismo, tão importantes para a pesquisa quanto depressão, ansiedade, angústia e agressividade. Apesar de enfrentar resistências no campo científico para estudar estas questões, o autor persiste em desenvolver pesquisas utilizando um método científico quantitativo, a fim de promover mudança de foco na psicologia tradicional, que considera como verdadeiras e válidas apenas as emoções negativas. (Seligman, 2004).

Nesta perspectiva, a Psicologia Positiva pode ser definida como o estudo das emoções, instituições e comportamentos que promovem a felicidade humana. Segundo Sheldon & King (2001) trata-se de uma tentativa de levar os psicólogos

contemporâneos a adotarem uma visão mais aberta e apreciativa dos potenciais, das motivações e das capacidades humanas. De acordo com Fredrickson (2001), as emoções positivas enriquecem nossos repertórios físicos, sociais e intelectuais diante de uma oportunidade ou ameaça ambiental. Além disso, afirma que as emoções positivas favorecem a aproximação e convivência com o outro, criam um ambiente favorável e contribuem para o desenvolvimento da resiliência psicológica.

## **O QUE É RESILIÊNCIA**

A pesquisa em resiliência indaga porque algumas pessoas, criadas em circunstâncias adversas, parecem viver de forma saudável e produtiva, enquanto outras parecem nunca superar as situações estressantes experimentadas ao longo da vida. São pessoas que lidam no seu cotidiano com adversidades, mas que contam com os recursos de seu ambiente e suas próprias potencialidades para seguir suas trajetórias de vida. (Polleto e Koller, 2006)

Olhando cuidadosamente ao redor, podem-se identificar pessoas e sociedades que superaram e superam seus sofrimentos. Existem testemunhos que o atestam: comunidades e indivíduos que cresceram com experiências difíceis e superaram os obstáculos, alcançaram realização com criatividade e esperança. (Mahfoud e Silveira, 2008).

As origens do conceito de resiliência estão na Física e Engenharia, sendo um de seus precursores o cientista inglês Thomas Young que introduziu a noção de elasticidade. Seus estudos buscavam a relação entre a força que era aplicada num corpo e a deformação que esta força produzia. (Yunes, 2003). Nessa concepção, resiliência

significa "uma propriedade que alguns corpos apresentam de retornar à forma original após serem submetidos a uma deformação elástica". (Houaiss & Villar, 2001, p.2437) Na concepção das ciências humanas e sociais, onde se inclui a psicologia, a resiliência refere-se à capacidade dos indivíduos de lidar com as adversidades de forma positiva, sem sucumbir-se a elas. (Machado, 2010)

Esta capacidade de “superação” deve ser relativizada de acordo com o indivíduo e o contexto em que ele está inserido, e estaria atrelada a possibilidade de construção de novos caminhos de vida e de um processo de subjetivação a partir do enfrentamento de situações estressantes, o que representa não uma eliminação, mas uma ressignificação do problema. Neste conceito destaca-se o aspecto relativo da resiliência, de acordo com o sujeito e a situação do momento. (Junqueira e Deslandes, 2003)

Ralha Simões (2001) amplia o conceito ao dizer que a resiliência se traduz na capacidade que os sujeitos têm de evitar, enfrentar ou mesmo ultrapassar os efeitos negativos que seriam esperados devido à exposição a certas experiências. Para ela, trata-se de uma estrutura do desenvolvimento psicológico que permite a pessoa adaptar-se às diversas mudanças do seu meio. A pessoa resiliente, segundo a autora, demonstra possuir uma estrutura de personalidade precoce e adequadamente diferenciada, aberta a novas experiências, novos valores e fatores de transformações dessa mesma estrutura, que apesar de ser bem estabelecida, é dotada de flexibilidade e não apresenta resistência a mudanças. Neste conceito ela destaca a flexibilidade e abertura como aspectos estruturais do sujeito resiliente.

Placco (2001) também destaca a questão da reação flexível e capacidade de recuperação dos sujeitos resilientes, que diante dos desafios e dificuldades apresentam uma atitude positiva, otimista, perseverante e equilíbrio dinâmico. Reconhece também a resiliência como uma característica da personalidade, que quando ativada e

desenvolvida, possibilita o sujeito superar as pressões de seu meio, desenvolver um autoconceito realista, autoconfiança e um senso de auto-proteção que não desconsidera a abertura ao novo, às mudanças e ao outro.

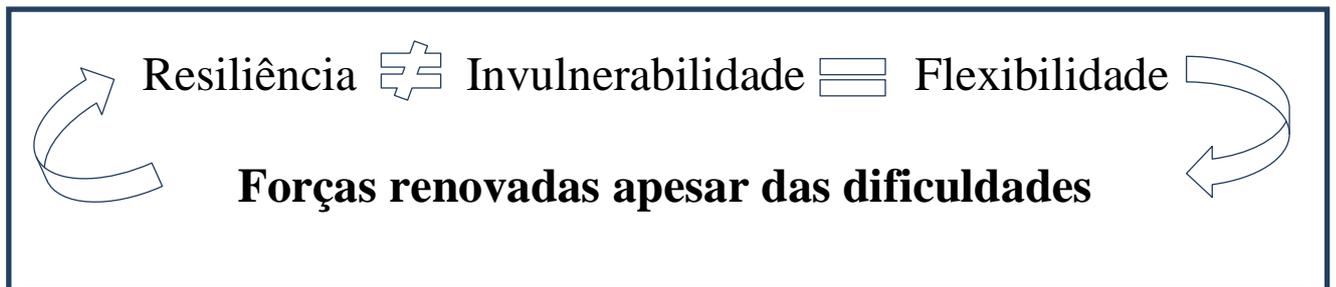
O conceito de resiliência pode ser comparado a uma "mola" e um "tecido". "Mola" porque, ao receber o impacto da adversidade, a pessoa sofre (de certa maneira "deforma-se", como a mola ao receber uma força) e depois supera o sofrimento. "Tecido" porque se configura no espaço entre a pessoa e seu entorno social (especialmente as pessoas significativas com quem é possível estabelecer uma relação segura) como um mosaico de pano que vai sendo tecido. Como mola e tecido, a cada impacto, é possível buscar a superação. (Cyrulnik, 2001)

Considerando os diversos conceitos, percebe-se que a resiliência não é apenas um atributo fixo ou um traço de personalidade, mas sim algo que se constrói como entre o indivíduo e a sociedade. Não é somente individual, nem somente social, mas a articulação de recursos internos (intrapsíquicos) e externos (ambiente social e afetivo). Destaca-se neste conceito a resiliência como um construto, que por sua vez tem diversos elementos contribuindo para a formação dela, mas nenhum deles o definindo.

Os precursores do termo resiliência em psicologia são os termos invencibilidade ou invulnerabilidade, que anos depois passaram a ser questionados por transmitirem uma ideia de resistência absoluta ao estresse, de uma característica imutável, como se fossemos intocáveis e sem limites para suportar o sofrimento. (Yunes, 2003) Diferente da ideia insustentável de seres humanos invencíveis, a autora explica a resiliência pela capacidade de enfrentar e responder de forma positiva às adversidades e suas potenciais consequências negativas.

Da mesma forma que ocorre com um trauma físico, a pessoa resiliente conserva lembranças e sentimentos das possíveis marcas deixadas pela situação, mas de uma

forma diferenciada, encontra recursos para enfrentar a adversidade e sair fortalecido dela, ou seja, busca uma força renovadora que a permite prosseguir de uma forma positiva. (Machado, 2010). Destaca-se neste conceito uma idéia mais realista de resiliência, que não é igual a invulnerabilidade, mas refere-se a capacidade de adotar atitudes positivas apesar das dificuldades, como ilustra a equação a seguir:



De acordo com a ilustração, o processo de resiliência se retroalimenta à medida que o sujeito experimenta os benefícios de atitudes positivas frente às adversidades. Ele começa a perceber força ao invés de fracasso, esperança ao invés de desilusão, oportunidade ao invés de bloqueio. Isso tudo é muito positivo, mas como isso se concretiza? Seria um privilégio inato ou algo que pode ser desenvolvido? Afinal, quais são as características especificamente humanas que tornam possível a superação das adversidades?

## **CARACTERÍSTICAS DO SUJEITO RESILIENTE**

Os diferentes conceitos de resiliência permitem levantar algumas características desejáveis do sujeito resiliente como a resistência, flexibilidade, atitudes positivas,

habilidades cognitivas, entre outras, mas estes atributos não podem ser considerados inatos ou fixos. A resiliência não pode ser vista como um atributo fixo do indivíduo, pois se as circunstâncias mudam, a resiliência se altera. (Rutter, 1987)

Nesta perspectiva, a resiliência deve ser compreendida como um processo dinâmico, pois não se nasce resiliente e nem se adquire naturalmente no decorrer do desenvolvimento. Trata-se de um processo interativo entre os seres humanos, a situação vivenciada e as condições do meio. (Melillo et al, 2005). Para ele, é possível estar mais ou menos resiliente, portanto, as características desejáveis do sujeito resiliente não representam um estado natural ou definitivo, mas um construto de vida que é relativo às circunstâncias do momento e às variáveis do indivíduo.

No estudo da resiliência, as circunstâncias da vida são consideradas fatores de risco, e são aquelas que impõem grandes exigências à capacidade de enfrentamento como a morte de um ente querido, um divórcio ou a falência de uma empresa. Podem ser os pequenos acontecimentos do dia a dia como problema com os filhos, roubo de um bem material, doença de uma pessoa querida, ou ainda, conflitos contínuos da vida como discussões familiares e desentendimento no ambiente de trabalho. (Ohman, Esteves e Parra, 1995 apud Zamignani, 2003)

Segundo os mesmos autores, as variáveis do indivíduo são consideradas fatores de proteção, e correspondem aos recursos psicológicos (internos) que ele dispõe ou aqueles captados do ambiente para tentar adaptar-se à situação. O sujeito resiliente ativa recursos que influenciam positivamente sua percepção e conseqüentemente suas atitudes, levando a um fim mais funcional e adaptado. Portanto, o sujeito estará vulnerável à situação, mas não será vencido por ela.

## **FATORES DE RISCO E FATORES DE PROTEÇÃO**

Os riscos e todos os eventos estressores sempre se fizeram presentes em qualquer tempo e lugar. O termo risco tem sido usado na área da saúde mental como a significação de estressor ou fator que pode levar a um resultado negativo ou indesejado no desenvolvimento do sujeito e em sua saúde. (Machado, 2010)

Assim pode ser concebido como toda ameaça à integridade física, psíquica e social identificada pelo sujeito. Os fatores de risco estão relacionados com toda sorte de eventos negativos de vida e operam de maneiras diferentes em diferentes períodos de desenvolvimento do indivíduo. O risco poderá produzir um distúrbio ou uma doença de acordo com sua severidade, duração, frequência ou intensidade, portanto, não é um evento estático. Não constituem uma variável por si só, devendo ser pensados sempre como um processo (Mahfoud e Silveira, 2008).

É importante que além de considerar os fatores de risco para se aferir a resiliência, se considere os fatores de proteção que um indivíduo possui, internos ou captados do ambiente. Os fatores de proteção podem ser chamados de mediadores. Conforme Infante (2002), os mecanismos de proteção podem ser entendidos não como a valência contrária aos fatores de risco, mas aquela dinâmica que permite ao indivíduo sair fortalecido da adversidade, em cada situação específica e respeitando as características pessoais.

Consideram os mediadores como aqueles que, numa trajetória de risco, modificam o rumo da vida do sujeito para um final mais adaptado. Estes mediadores podem ser características ambientais e individuais que preparam os indivíduos para um enfrentamento mais positivo da situação. (Polleto e Koller, 2006, p.35)

É bom lembrar que a proteção não elimina os fenômenos psicológicos da situação estressante vivenciada, ou seja, não significa falta de vulnerabilidade (Machado, 2010). Mas são recursos que influenciam positivamente a percepção do sujeito e conseqüentemente suas atitudes, levando a um fim mais funcional e adaptado. Portanto, o sujeito estará vulnerável à situação, mas não será vencido por ela.

Vulnerabilidade é um termo usado para definir as suscetibilidades psicológicas individuais que potencializam as chances de um resultado negativo ou indesejáveis na presença do risco. Refere-se a variáveis inatas ou predisposição genética, variáveis adquiridas ou aprendidas, e situacionais tais como baixa auto-estima, distúrbios psíquicos, desemprego, pobreza, pouco acesso à saúde, à escola, entre outros. (Machado, 2010)

Pesquisas apontam que, entre os fatores protetores, o mais importante está em um relacionamento de apego seguro entre o sujeito resiliente e uma pessoa significativa (Canelas et al, 2004), mas para compreender o resultado resiliente deve-se considerar a interação entre os fatores protetores, e não um fator isolado. Cuestas, Estamatti e Melillo (2002) afirmam que as definições de resiliência envolvem os seguintes fatores protetores: “adaptabilidade, baixa suscetibilidade, enfrentamento efetivo, capacidade, resistência à destruição, condutas vitais positivas, temperamento especial e habilidades cognitivas.” (p.86)

Porém, esta interação em si não é suficiente para deslanchar o processo de resiliência. Para Rodriguez (2002), a resiliência como resposta criativa de superação de situações adversas, é algo mais que a soma dos fatores de resiliência que a promovem, e supõe a existência de um imponderável – um fator que não pode ser previsto -, que determinará o resultado final.

## AS ARMADILHAS COGNITIVAS DA RESILIÊNCIA

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) baseia-se no pressuposto de que as emoções e comportamentos das pessoas são influenciados por sua percepção dos eventos, pelo modo como elas interpretam uma situação. (Beck, 1997) Nessa abordagem, a terapia cognitivo-comportamental está interessada no nível de pensamento que não são decorrentes de raciocínio, que parecem surgir de repente, os pensamentos automáticos.

As pessoas com frequência aceitam seus pensamentos automáticos como verdadeiros, sem reflexão ou avaliação. Quando estes pensamentos são disfuncionais e não adaptativos, influenciam negativamente as reações emocionais, comportamentais e fisiológicas da pessoa que responde a situação de acordo com seus padrões de pensamentos. (Beck, 1997)

Nas raízes dessas interpretações automáticas distorcidas estão pensamentos disfuncionais mais profundos, chamados de *crenças nucleares* que são desenvolvidas desde a infância e moldadas por experiências pessoais. Quando essa crença está ativada, a pessoa interpreta as situações que vivencia em seu cotidiano através da lente dessa crença, que pode ser disfuncional e irreal. (Knapp e Beck, 2008)

Desta forma, a TCC busca modificar nossas crenças disfuncionais a respeito das adversidades e contestar pensamentos disfuncionais, normalmente catastróficos e recorrentes ao pessimista, substituindo-os por pensamentos mais realistas. (Knapp e Beck, 2008). Ao integrar a Psicologia Positiva, a Terapia Cognitivo-Comportamental atua no sentido de criar uma nova estrutura de pensamento que permita que o sujeito considere alternativas mais realistas e positivas diante de eventos negativos. Com isso, ela diminui a vulnerabilidade do sujeito, amplia suas possibilidades de atuação e

fortalece seus recursos internos. Assim, as intervenções positivas surgem como importante complementação às intervenções tradicionais, trazendo melhoras significativas e duradouras à vida do sujeito. (Goldfeld, Poltosi e Portella, 2010)

Esta perspectiva sugere que a estrutura da resiliência encontra-se no sistema de crenças pessoal e familiar do indivíduo, e deste sistema faz parte a atitude de dar sentido à adversidade - considerar a crise um desafio significativo, compreensivo e manejável. Desta forma, é preciso ter a percepção de que o sofrimento tem seu sentido. No caso de poder ser evitado, deve sê-lo. E quando é inevitável, deve-se aceitá-lo e transformá-lo em crescimento positivo, dominar o que for possível e aceitar o que não se pode mudar. (Walsh 2004)

## **O PERDÃO COMO ATITUDE RESILIENTE**

Perdão, você consegue definir? Ou pelo menos, consegue entendê-lo bem e aplicá-lo facilmente? Segundo o dicionário Michaelis, a palavra perdão significa “conceder perdão, absorver, remitir (culpa, dívida, pena, etc), desculpar e poupar-se”. Ou seja, consiste em absorver o impacto de uma culpa, dívida ou qualquer adversidade poupando-se de um sofrimento maior que o necessário. Interessante como o dicionário associa o conceito “perdoar” a poupar-se, o que parece sugerir uma economia de energia mal gasta com aquilo que já está no passado.

Mas se perdão parece ser um benefício, principalmente para quem o faz, quais os motivos para que esta atitude encontre tanta resistência por parte de quem fere e foi ferido? E quais as implicações no bem-estar da pessoa que não perdoa? Quais os benefícios para a saúde física e mental daquele que consegue lidar com a adversidade?

O significado do conceito perdão varia de acordo com quem o vivencia e tem a ver com o sistema de crenças da pessoa. Conforme Oliveira (2013), muitas vezes não perdoamos porque acreditamos que o perdão representa humilhação, fraqueza, vulnerabilidade, contribui para a injustiça, entre outras crenças. Acreditamos que se perdoar, é possível que o indivíduo volte a nos machucar e a se aproveitar da “nossa bondade”, e muitas vezes, essas idéias sustentam a raiva e o desgosto com as ofensas por muito tempo.

De acordo com o dicionário Michaelis, raiva é o mesmo que aversão, antipatia e malquerer, já o rancor pode ser considerado ira deprimida. Desgosto significa ausência de gosto ou prazer, mágoa, pesar e descontentamento, segundo este mesmo dicionário. O problema é que a raiva e o rancor podem se tornar um veneno para a saúde mental e física da pessoa, desencadeando transtornos de ansiedade, depressão, estresse crônico e outros psicológicos. Ao mesmo tempo, estas emoções minam o bem-estar mental e físico, à medida que abate o otimismo, a esperança e todas as emoções positivas da pessoa, até agravar seu sistema cardíaco, neural e até celular. (Luskin, 1999 apud Salmazi, 2013)

Para lidar melhor com as emoções ligadas ao passado, Seligman (2002) aponta que é necessário entender que nossas emoções positivas estão ligadas ao passado, ao futuro ou ao presente. Ao conhecer o modo como sentimos, pensamos e vivemos, é possível redefinir nossas emoções direcionando-as de maneira mais positiva.

As emoções relativas ao passado vão de contentamento, serenidade, orgulho e satisfação a uma amargura irremediável ou uma raiva vingativa. Estas emoções são fortemente determinadas pelas idéias que temos do passado. O ponto central é que quanto mais eu acreditar que o passado determina o futuro, maior será a tendência de deixar as emoções de lado e de viver a deriva. No geral, em relação ao passado, apreciamos muito pouco os acontecimentos positivos e damos uma ênfase excessiva aos negativos. (Oliveira, 2013,p.3)

Para Seligman (2002) o perdão é uma das atitudes que permitem mudar o foco das experiências negativas e gerar emoção positiva e aumentar a satisfação do indivíduo, já que este enfraquece o poder que os acontecimentos negativos têm de provocar raiva e amargura, e permite reescrever a história e renovar a memória, transformando más lembranças em boas.

## **OS ACHADOS CIENTÍFICOS DO PERDÃO**

Como apresentado pela Terapia Cognitivo-Comportamental, cada pessoa desenvolve uma forma de perceber e lidar com o mundo de acordo com seu temperamento emocional, sua história de vida e dos conceitos de mundo formados a partir de suas crenças nucleares. (Beck, 1997) Portanto, o significado atribuído ao perdão é subjetivo e inevitavelmente permeado pelas crenças de cada pessoa.

Seligman (2002) defende que é possível aumentar o próprio bem-estar mesmo em situações adversas, mas isso depende de como o sujeito se relaciona com seu passado, presente e futuro. A partir dos estudos de Seligman, Oliveira (2013) afirma em seu artigo que 40 % da felicidade do sujeito depende das atitudes que toma no dia-a-dia. Portanto, atitudes positivas aumentam a proporção de felicidade, da mesma maneira que atitudes negativas comprometem boas emoções. “Ao conhecer o modo como sentimos (passado), pensamos (futuro) e vivemos (presente), podemos redefinir nossas emoções direcionando-as de maneira mais positiva.” (Oliveira, 2013, p.3)

Em geral, os efeitos de um passado negativo são superestimados e a pessoa que sofreu acaba sendo subestimada pelo evento, ou seja, ocorre uma ênfase excessiva aos

acontecimentos negativos e pouca apreciação dos acontecimentos positivos. Esse apego ao passado pode ser justificado pelas crenças distorcidas que construímos sobre ele. (Beck, 1997) É comum crenças de injustiça como *não é possível perdoar alguém que me fez mal*, crenças de vulnerabilidade como *se eu perdoar estarei aceitando a crueldade*, crenças de fracasso como *estarei me rebaixando ao perdoar*, ou ainda, crenças de desvalor *não serei respeitado se aceitar isso*.

Seligman (2002) propõe duas maneiras de mudar isso, que só depende da decisão e ação de quem está envolvido: “exercitar a gratidão, pois ela aumenta a apreciação dos eventos positivos vividos” e praticar o perdão, “já que este diminui o poder que os acontecimentos negativos tem de instigar a amargura e permite reescrever a história transformando más lembranças em boas lembranças.”(Oliveira, 2013, p.3)

Quanto ao perdão, a proposta de Seligman é dar novo sentido às memórias de eventos desagradáveis e com isso reduzir seus efeitos. O ato de perdoar não significa concordar com a atitude de quem ofendeu, esquecer o que passou ou subjugar-se pelo outro, como pode representar para alguns. Ao contrário, os efeitos positivos do perdão é, antes de tudo, para quem sofreu e não para o ofensor.

“Pesquisas comprovam que a saúde física de quem perdoa, em geral, é melhor, porque o perdão leva a neutralidade, quebrando a retroalimentação da emoção negativa.” (Oliveira, 2013, p.4). Além da saúde mental, existem várias provas de que deixar para trás a hostilidade protege a saúde física. Um estudo chamado “Perdão e Saúde Física”, realizado pela Universidade do Wisconsin, mostrou que aprender a perdoar pode ajudar indivíduos de meia-idade a evitar doenças cardíacas. (Salmazi, 2013). Nessa pesquisa, foi descoberto que, quanto maior a capacidade de perdoar, menos problemas cardíacos surgirão ao longo da vida. Ao contrário, quanto menor a capacidade de perdoar, mais vulnerável estará o sujeito às doenças cardiovasculares.

Salmazi (2013) conta que Charlotte Van Oyen Witvliet, uma professora de psicologia do Hope College, em Michigan, EUA, e seus colegas, fizeram uma experiência com 71 voluntários. Nela, foi pedido a eles que se lembrassem de alguma ferida antiga, algo que os tivesse feito sofrer. Nesse instante, foi registrado o aumento da pressão sanguínea, dos batimentos cardíacos e da tensão muscular, reações idênticas às que ocorrem quando as pessoas sentem raiva. E quando foi pedido que eles se imaginassem entendendo e perdoadando as pessoas que lhes haviam feito mal, eles se mostraram mais calmos, menos irados e com pressão sanguínea e batimentos cardíacos diminuídos.

Um estudo parecido, realizado na Universidade de Stanford pelo Dr. Luskin e Thoresen em 1999, mostrou que o perdão pode promover também uma diminuição significativa em sintomas como dores no peito, na coluna, náuseas, dores de cabeça, insônia e perda de apetite. (Luskin e Thoresen, 1999 citado por Salmazi, 2013). Para enfrentar e reagir ao estresse em boas condições, o coração precisa de flexibilidade. E isso não se aplica somente aos outros, mas também à forma como lidamos com nossos erros, culpas e limitações. “O problema é que temos maior dificuldade em conseguirmos um distanciamento quando as acusações partem de dentro.” (Oliveira, 2013, p.4)

Flexibilizar as regras que estabelecemos para nós e para os outros, alivia o estresse e a tensão, ao mesmo tempo em que renova as esperanças e aumenta a resiliência. Perdoar a si mesmo não significa esquecer o erro nem persistir nele, mas começar de novo, dar-se uma nova chance subtraindo aprendizado da experiência sem rancores.

## CONCLUSÃO

A partir desta revisão de literatura que articula o conceito de resiliência e a psicologia positiva, ficou ainda mais evidente a importância de valorizar as forças pessoais que o indivíduo possui para superação das adversidades, ao invés de enfatizar os recursos que não possui, como faz algumas epistemologias tradicionais. Apesar de se tratar de dois assuntos relativamente jovens no Brasil, ambos têm se mostrado fundamentais para uma vida mais positiva e feliz. Entende-se por vida mais positiva não aquela ausente de adversidades ou desafios, até porque não existe, mas aquela que aprecia as qualidades e potencialidades humanas.

Se o sujeito desperdiça seu tempo presente ocupando-se com adversidades passadas, dificilmente terá boas perspectivas para o futuro próximo. Assim, a resiliência emerge como um recurso de prevenção para possíveis transtornos mentais como ansiedade e depressão, já que prepara o indivíduo para lidar com as adversidades sem sucumbir-se a elas. Insistir em apenas remediar o que já está instalado, como é o caso dos transtornos mentais, não garante saúde. Aliás, o conceito de saúde tem sido reformado e já não é o mesmo que “ausência de doença”. Valorizar mais a doença e dificuldades do indivíduo do que as forças que ele possui para superá-las é o mesmo que afirmar que é “o rabo que balança o cachorro e não o cachorro que balança o rabo”, como afirma Seligman (2012).

Para florescer na vida, é necessário desenvolver primeiro a resiliência. A motivação de qualquer indivíduo para fazer alguma coisa, está condicionada à sua capacidade de acreditar num futuro melhor e agir positivamente em função dele. Portanto, a resiliência representa um recurso social, pessoal e profissional fundamental para qualquer cidadão que busca uma vida mais positiva.

## **ANEXO A - EXERCÍCIOS POSITIVOS PARA DESENVOLVER O PERDÃO**

### **Baseado na Psicologia Positiva e Terapia de Aceitação e Compromisso**

Elaborado pela autora do artigo

**1º Recordar-se da ofensa e aceitar o sofrimento** como parte da elaboração do evento ocorrido, sem tentar evitar pensar ou sentir o problema. Saiba exatamente como você se sente sobre o que ocorreu e seja capaz de expressar o que há de errado na situação. Então, relate a sua experiência a umas duas pessoas de confiança. Evitar sofrer não torna as coisas mais fáceis. Deixar o sofrimento acontecer como condição natural, proporciona oportunidade para que ele desapareça.

**2º Empatia para entender o ponto de vista do outro.** Capacidade de compreender o sentimento ou reação da outra pessoa imaginando-se nas mesmas circunstâncias.

**3º Altruísmo para tentar sobressair a questão.** Entenda seu objetivo. Perdoar não significa necessariamente reconciliar-se com a pessoa que o perturbou, nem se tornar cúmplice dela. O que você procura é paz. Desista de esperar, de outras pessoas ou de sua vida, coisa que elas não escolheram dar a você. Reconheça as “regras não cobráveis” que você tem para sua saúde ou para o comportamento seu e dos outros. Lembre a si mesmo que você pode esperar saúde, amizade e prosperidade e se esforçar para consegui-los. Porém você sofrerá se exigir que essa coisa aconteçam quando você não tem o poder de fazê-las acontecer.

**4º Compromisso com o perdão e Ação:** a partir da aceitação e escolha, comprometer-se com o futuro que é o único tempo à nossa frente que pode ser mudado. Compromete-

se consigo mesmo a fazer o que for preciso para se sentir melhor. O ato de perdoar é para você e ninguém mais. Ninguém mais precisa saber sua decisão. Após definir o que queremos mudar, o que resta é adotar comportamentos que façam a mudança acontecer, ou seja, colocar em ação o novo planejamento de vida.

**5º Honrar a opção pelo perdão** - Coloque sua energia em tenta alcançar seus objetivos positivos por um meio que não seja através de experiência que o feriu. Em vez de reprisar mentalmente sua mágoa, procure outros caminhos para seus fins.

**6º Ajuste as lentes** - Tenha uma perspectiva correta dos acontecimentos. Reconheça que o seu aborrecimento vem dos sentimentos negativos e desconforto físico de que você sofra agora, e não daquilo que o ofendeu ou agrediu dois minutos - ou dez anos - atrás. Lembre-se de que uma vida bem vivida é a sua melhor vingança. Em vez de se concentrar nas suas mágoas – o que daria poder sobre você à pessoa que o magoou – aprenda a busca o amor, a beleza e a bondade ao seu redor. Modifique a sua história de ressentimento de forma que ela o lembre da escolha heróicas que é perdoar. Passe de vítima a herói na história que você contar.

**7º Relaxe** - No momento em que você se sentir aflito, pratique técnicas de controle de estresse para atenuar os mecanismos de seu corpo.

## REFERÊNCIAS

Infante, Francisca. A resiliência como processo: uma revisão da literatura recente. In: Melillo, Aldo; Ojeda, E. N. S. e colaboradores. **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005. p. 23-38.

Machado, Ana Paula de Oliveira (2010). **Resiliência e Promoção de Saúde: uma Relação Possível**. Retirado em 20/12/2012 do Portal dos Psicólogos, <http://www.psicologia.com.pt>

Mahfoud, Miguel; Silveira, Daniel Rocha (2008). **Contribuições de Viktor Emil Frankl ao conceito de resiliência**. Retirado em 02/01/2013 da Scielo (Scientific Electronic Library Online), <http://www.scielo.br/ptp>

Melillo, Aldo; Estamatti, Mirta; Cuestas, Alicia. (2005). Alguns fundamentos psicológicos do conceito de resiliência. In: Melillo, Aldo; Ojeda, Elbio Nestor Suárez. (orgs). **Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas**. Porto Alegre: Artmed, 2005. p.59-72

Oliveira, Adriano (2013). **A Fórmula da Felicidade**. Retirado em 24/01/2013 do Portal da Psicologia Positiva, <http://www.psimais.com/artigos>

Placco, Vera. Maria Nigro de Souza. Resiliência e desenvolvimento pessoal. In: Tavares, J. (org) **Resiliência e Educação**. São Paulo: Cortez, 2001.

Ralha-Simões, Helena. **Resiliência e desenvolvimento pessoal**. In: Tavares, J. (org).

**Resiliência e Educação**. São Paulo: Cortez, 2001.

Salmazi, Camilla. **A Cura pelo Perdão**. Retirado em 10/01/2013 do Instituto de Pesquisas Projeciológicas e Bioenergéticas, [http://www.ippb.org.br/index.php?option=com\\_content&view=article&id=3705&catid=80:mythos&Itemid=110](http://www.ippb.org.br/index.php?option=com_content&view=article&id=3705&catid=80:mythos&Itemid=110)

Seligman, Martin E. P. **Florescer. Uma Nova E Visionária Interpretação Da Felicidade E Do Bem-estar**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2012.

Yunes, Maria Angela Mattar (2003). **Psicologia Positiva e Resiliência: O foco no indivíduo e na família**. Retirado em 15/12/2012 da Scielo (Scientific Electronic Library Online), <http://www.scielo.br/ptp>

Zamignani, D. R. E Vermes, J. S. **Propostas Analítico-Comportamentais para o Manejo de transtornos de ansiedade: análise de casos clínicos**. Santo André: ESETec, 2003.

Goldfeld, Hebe; Portella, Monica. **Integrando Terapia Cognitivo-Comportamental e Psicologia Positiva no trabalho com a depressão**. Retirado em 15/05/2013 do Portal da Psicologia Positiva, <http://www.psimais.com/artigos>.