

PERDÃO E QUALIDADE DE VIDA

Marilaura Figueira Togni, Adriana Campos Meiado, email: mari.togni@gmail.com

RESUMO

Introdução: O perdão é um processo mental alicerçado em valores morais, religiosos e/ou culturais. Para que “Ele” ocorra é necessário uma motivação, um movimento, e isto está de acordo com a origem etimológica da palavra que vem do latim, *perdonare*, que significa ação ou ato de perdoar. O ato de perdoar está associado a libertação de pensamentos e/ou sentimentos que aprisionam e ferem, por meio de três ações: pedir perdão, conceder perdão e autoperdão. O indivíduo ao longo de sua existência passará por situações estressoras e essas podem trazer impactos negativos a saúde mental e física. Para o profissional da psicologia é importante entender o que é o perdão, quando surge a necessidade dele e os impactos na saúde, para que possa auxiliar seus clientes que precisarem passar por situações que pareçam ser intransponíveis, podendo inclusive ser feito um trabalho psicoeducativo. **Objetivo:** Identificar os três tipos de perdão e como esse pode afetar a saúde biopsicossocial, explorando fatores facilitadores ou dificultadores desses processos. **Método:** Revisão bibliográfica por meio de livros e artigos científicos, utilizando a Scielo, APA, Elsevier, com CAPES “A” preferencialmente dos últimos cinco anos, podendo ser ampliado para dez em caso de escassez de material. **Resultado e Discussão:** O perdão possui valor adaptativo à sobrevivência estando relacionado a resolução de conflitos internos e/ou externos, e por vezes é apontado como benéfico a quem o pratica. No entanto, em situações ancoradas na raiva, magoa ou outras emoções negativas, ocorre o ressentimento que faz a pessoa experienciar os mesmos incômodos, portanto, as condições para que o perdão ocorra tornam-se mais complexas e por vezes difíceis. Em algumas situações para que ocorra o perdão será necessário a ressignificação pela autorreflexão, um processo cognitivo, buscando compreender as razões do ofensor ou as próprias atitudes, ou seja, requer um esforço para entender os motivos, buscar compreendê-los, todavia há situações que não há o que compreender ou entender, mas aceitar que não houve culpa por parte da vítima, e nesse interim é que ocorre as três facetas do perdão, saber quando, qual e como utilizá-las se faz necessário. Em situações estressoras, o apoio psicoterápico auxiliará na busca de alívio mental, bem como no processo de empatia, resiliência, autoconhecimento, desprendimento da dor, restabelecimento ou rompimento de vínculo. Embora aja estudos que aponte a melhora na saúde mental, alguns pontos são facilitadores dessa ação que pode ser decisional ou emocional, como: condição de saúde da pessoa, personalidade resiliente e flexível e rede

de apoio, visto que o perdão por si só não está ligado a diminuição e/ou extinção da ruminação de eventos traumáticos. **Considerações Finais:** A mágoa, raiva, percepção da gravidade e injúria são fenômenos que podem dificultar o ato de perdoar, no entanto, à empatia e à resiliência são apontadas como facilitadoras desse processo. Assim sendo, para que ocorra o perdão, é preciso motivação, desejo pessoal e descoberta de maneiras favoráveis que sustente a decisão, resultando em mudanças cognitivas e comportamentais por meio de atitudes positivas.

PALAVRAS-CHAVE: PERDÃO. RESSIGNIFICAR. PSICOLOGO.