





PERDÃO



HELOÍSA CAPELAS

PERDÃO  
A REVOLUÇÃO  
QUE FALTA

matéria·prima  
edições



© 2020, Heloísa Capelas e Matéria-Prima Edições

Todos os direitos reservados,  
incluindo os direitos de reprodução total ou parcial em qualquer suporte, com todas as  
licenças necessárias.

© 2020, Matéria-Prima Edições  
Avenida António Augusto de Aguiar, 108 – 6.º  
1050-019 Lisboa, Portugal  
geral@mpedicoes.com  
www.materiaprimaedicoes.com

Título: *Perdão*  
Autor: Heloísa Capelas  
Revisão: Cristina Silveira de Carvalho  
Paginação: Gráfica 99

1.ª edição: janeiro de 2020  
ISBN: 978-989-769-172-0  
Depósito legal: ??? ???/19

# ÍNDICE

Prefácio .....	9
VINGATIVA...EU?!	
Mágoas, ressentimentos e pessoas imperdoáveis .....	13
VAI TER QUE ME ENGOLIR	
Quando só o outro tem a culpa .....	25
A MÃE QUE OS MEUS FILHOS NÃO MERECIAM	
Somos os pais que foram conosco .....	43
AFINAL, PORQUE É TÃO IMPORTANTE ESTAR CERTO?	
O modo autoritário de agir .....	63
CICLO DA VINGANÇA	
Identificar a raiva e viver na humilhação .....	77
COMO REVERTER O CICLO?	
Encontrar padrões de comportamento e largar as mágoas .....	93
ESTE É O SEU PIOR	
Acabar com a vingança, começar a perdoar .....	105
O SEU MELHOR	
Que pessoa você quer ser? .....	119
AUTONOMIA EMOCIONAL	
Perdoar não é ficar vulnerável .....	133
O MAIS DIFÍCIL DOS PERDÕES	
Perdoar-se a si mesmo .....	143
Agradecimentos .....	155



# Prefácio



Antes de me tornar *coach*, muito antes de criar o Método CIS® ou de me tornar o autor dos *best-sellers* *O Poder da Ação* e *Fator de Enriquecimento*, vivi uma experiência que transformou a minha vida. Em novembro de 1997, participei no Processo Hoffman, um curso de autoconhecimento mundialmente reconhecido, no qual alcancei um novo nível de compreensão sobre a mente humana (inclusive a minha).

Até ali a vida parecia não sair do lugar. Eu tentava e tentava, mas quando estava prestes a ter uma conquista, algo acontecia e tudo caía por terra. Eu estava bastante frustrado, distante da família, a passar por um divórcio hipertenso e com um negócio que ia de mal a pior. Mas alguma coisa dentro de mim me dava forças para seguir em frente, em busca de um novo caminho, mais pleno e mais feliz.

Aos 29 anos, mergulhei numa procura por autoconhecimento, conexão humana e alta *performance* na qual o Processo Hoffman foi fundamental. Nele, eu tive a oportunidade de compreender que assumir a responsabilidade pelos meus passos e escolhas me cabia apenas a mim. Parei de acusar e apontar o dedo aos outros como culpados por tudo o que de mau eu vivia e entendi que poderia transformar a minha própria trajetória. Também foi aí que compreendi o valor do verdadeiro perdão.

Hoje, quando olho para trás, reconheço o quanto foi (e continua a ser) decisivo perdoar-me a mim e aos outros. Eu estava preso às minhas mágoas e, se permanecesse ao lado ou se lhes continuasse fiel, jamais teria alcançado tudo o que realizei. Como nas demais histórias e relatos deste livro, eu também sentia de novo as minhas dores e permitia que sentimentos tóxicos me dominassem. Eu era vítima de mim mesmo e isso, por si só, afastava todas as possibilidades de sucesso.

Quando superei as mágoas que me conduziam à vitimização, assumi o papel de protagonista da minha história e da minha existência. Perdoar verdadeira e profundamente permitiu-me alcançar uma comunicação de amor que transformou a minha vida e a de todos ao meu redor. Graças a esta capacidade, pude tornar-me exatamente quem e como queria ser.

Nesta obra, você, leitor, poderá fazer o mesmo. Peço que se permita percorrer o caminho traçado por Heloísa Capelas – uma das maiores especialistas em desenvolvimento humano do Brasil e uma das mais profundas conhecedoras do Processo Hoffman em todo o mundo.

De uma forma simples e didática, poderá reconhecer os seus não-perdões, compreender como e por que razão eles o têm levado a estradas cheias de sofrimento e, por fim, libertar-se das mágoas e dores para seguir em frente e na direção que desejar. O perdão fez muito por mim e também pode fazer por si. Perdoar é uma escolha possível, positiva e libertadora, basta que esteja disposto a praticá-la!

Boa leitura!

**Paulo Vieira**

Master Coach e PhD pela Florida Christian University, Presidente da Febracis, criador do Método CIS® e autor do livro *best-seller O Poder da ação*.

# Introdução

## Vingativa... Eu?!



Existe algo que não consiga perdoar de forma alguma? Para si, o que é **definitivamente** imperdoável? Dou por mim várias vezes a pensar nisto...

Ouvi inúmeras histórias, no elevador ou no cabelereiro, de como fulano ou sicrano não perdoaria a ação dos outros. Mas pergunto-me sempre, será que há algo que é inerentemente imperdoável?

Lembre-se de que, em muitas circunstâncias, aquilo que tem um peso muito grande para si pode ser pequeno para o outro e, às vezes, até insignificante. Não se prenda pelas respostas alheias; pense em si, na sua vida, nas questões que têm importância e valor, única e exclusivamente sob o seu ponto de vista.

Tentemos de novo: o que é que dentro de si tem esse peso, a ponto de ser completamente imperdoável? Traição, morte, dor, injustiça, incompetência, falta de ética, perda de dinheiro, mentira, crueldade? Todos temos uma lista negra. De sofrimento, todos nós entendemos.

Durante boa parte da minha vida, também tive essas respostas na ponta da língua. Verdade seja dita, naquela época eu rebateria essas questões com precisão cirúrgica e sem pensar duas vezes. Discorria uma extensa lista com todas as minhas mágoas e todos os meus não perdões (que não eram poucos!). Ah, e se o meu interlocutor tivesse um pouco mais de tempo e

estivesse disposto a ouvir o meu desabafo, eu saberia apontar os responsáveis por cada um dos meus sofrimentos e a punição que, a meu ver, mereciam por tanta dor que me causaram.

Colocado desta forma, parece que eu não era uma pessoa muito boa, não é?

Mas, calma, antes que me considere má ou rancorosa, quero deixar claro que não desejava mal a essas pessoas, OK? Pelo menos, eu achava que não. Eu apenas queria que elas pagassem pelo que me tinham causado. E eu também não tinha a menor intenção de ser a protagonista desses castigos, porque acreditava piamente que a vida se encarregaria de fazê-lo por conta própria. Por meio de Deus, quem sabe. Ou do universo. Ou do carma. Seja quem ou como fosse, certamente, a lei do retorno manifestar-se-ia em algum momento e, por fim, eu teria a certeza de que “aqui se faz, aqui se paga”.

Lembro-me bem de como era alimentar essa imensa expectativa de que o outro fosse punido. Também me recordo de quanto era difícil viver e conviver com tantos ressentimentos, principalmente porque... eu estava ciente das minhas mágoas, mas ignorava por completo o efeito e o impacto que causavam na minha vida.

Não percebia, por exemplo, que cada vez que me lembrava de determinado episódio triste ou irritante do passado, voltava a sentir-me igualmente triste e irritada, como se aquilo tivesse acabado de acontecer. O sentimento ativado pela minha memória era tão poderoso que, de repente, eu não tinha ânimo para mais nada além de remoer aquela lembrança – como se quisesse solucioná-la ou modificá-la depois de anos! Às vezes, até me imaginava a dar esta ou aquela resposta! Modificando (não tão) levemente os factos como ocorreram.

O leitor deve saber do que falo. Quando se recorda de algum acontecimento negativo, não lhe dá um nó na garganta, um aperto no peito, uma vontade de que aquela pessoa ou situação receba, enfim, uma resposta à altura? Era só isso que eu sentia e queria. E, sem perceber, passava dias comprometida com este desejo; na verdade, chegava a passar meses e anos.

Só muito tempo depois, quando comecei este caminho de *autoconhecimento*, descobri que esse comportamento tinha um nome muito familiar (e particularmente assustador): *vingança*. Não sei como é convosco, mas, para mim, a vingança era algo com o qual eu nunca me queria identificar. Afinal, se eu tinha sido magoada, traída, ferida e esperava pela lei do retorno, já que eu jamais faria algo contra alguém por conta própria, como poderia ser considerada vingativa? Confesso que não foi fácil assumir esse lado. Logo eu, uma pessoa tão boa, tão alegre, tão disposta a fazer o bem? Como? Não, não podia ser verdade. Mas, sim, para minha própria surpresa, percebi que era extremamente vingativa!

A questão é que, embora tivesse um *ranking* particular de mágoas, como contei no início, no fundo, eu não via problema nenhum em carregá-las comigo. Em alguns casos, sentia até um certo orgulho da minha memória, que garantia que eu nunca mais passaria por aquela situação. *Enquanto for capaz de me lembrar, isso não se vai repetir*, acreditava.

Para mim, tratava-se de uma questão de inteligência: eu era esperta o suficiente para me precaver de acontecimentos e de pessoas que já tinham passado pelo meu tribunal particular e que, no final, tinham sido declaradas culpadas por mim – por isso, evidentemente, estavam condenadas a pagar pelo mal que tinham feito, mesmo que não fosse pelas minhas próprias mãos.

Nada mais justo, não é? Pois é. Acontece que os meus réus não eram os únicos condenados nesta história. Se tudo o que me tinha magoado no passado continuava a magoar-me no presente, inclusive depois do meu veredito, então, a “culpa” e a “sentença” também eram minhas! Era eu que trazia aquelas lembranças de volta, era eu que as remoía e, por fim, era eu que sofria, mais uma vez, com elas. E quanto a eles, os vilões da minha vida, nem sequer poderia saber se sofriam alguma consequência; mas eu, de uma forma ou de outra, sofria.

Quanto mais claro este raciocínio se tornava, mais e mais lembranças negativas eu encontrava escondidas dentro de mim. Algumas eram tão pequenas e aparentemente tão tontas que nem eu mesma acreditava que continuavam lá, guardadinhas, prontas para doer a qualquer momento.

Até que me dei conta: nada disso fazia sentido!

Quem é que, em sã consciência, guarda, preserva e resgata lembranças tão doridas e, ainda por cima, se permite sentir toda a dor de novo? Eu! Eu fazia isso! Eu cultivava as minhas mágoas como alguém cultivava um jardim. Mas o que não ficava claro para mim era: por que razão fazia isso comigo mesma?

Naquele momento, alguma consciência eu tinha. O que me faltava era “só” a sanidade. Afinal, mesmo ciente de tudo isto, não conseguia evitar o círculo vicioso em que me tinha metido: lembrar a mágoa, voltar a sentir a dor e voltar ao desejo de vingança.

Foi a consciência deste modo de funcionar que tornou clara a minha única saída: perdoar. Era a única maneira de “fazer parar de doer” e eu não descansaria até que pudesse encontrá-la.

## **Os bons e os maus**

Na minha própria história, sobram exemplos de como a mágoa e o ressentimento podem ser devastadores. Mesmo assim, quando decidi escrever este livro, sabia que precisava de mais, queria procurar e encontrar um caminho para o perdão que fosse ainda mais consistente, claro e simples do que aquele que eu tinha percorrido por conta própria.

Por isso, procurei amigos próximos e fiz-lhes a mesma pergunta que lhe fiz, a si, leitor, no início: o que é definitivamente imperdoável?

A minha intenção era ouvi-los de coração aberto, compreendê-los a partir de outro ponto de vista e, quem sabe, achar um denominador comum nas suas trajetórias. Pois bem, nem imagina o quanto a minha experiência foi bem-sucedida! Em alguns momentos, era como se estivesse a ler um livro ou a ver um filme, tantos eram os detalhes daquelas histórias. Os meus narradores tinham a incrível habilidade de relatar, como “se fosse ontem”, quando, onde, como e por que razão o incidente tinha acontecido, e de que forma aquilo se tinha repercutido nas suas vidas.

E, é claro, enquanto ouvia, eu revia-me naquelas emoções. A cada cena ou capítulo, sentia-me profundamente comovida, triste, chateada ou indignada com os factos que me eram apresentados. Como é que aqueles pais, mães, maridos, esposas, namorados, namoradas, filhos, chefes, colegas de trabalho e amigos tiveram coragem de agir com tanta frieza e crueldade? Será que eles tinham alguma ideia do estrago que tinham causado?

Fossem quem fossem, os protagonistas de cada história eram temíveis, maldosos, capazes de fazer inveja a qualquer

vilão de novela (ou dos desenhos animados a que a minha filha mais nova tanto assistia não muito tempo atrás). Contudo, ao contrário do que costuma acontecer na dramaturgia ou nos filmes, a maior parte das histórias reais que me foram contadas não terminava com um final feliz para os “bons”.

Alguns, para minha surpresa, até acreditavam que sim. Encerravam a narração com frases como: “Já nem penso nisso, foi há muito tempo”; “No fundo, acho que a minha vida ficou melhor assim”; “Eu já nem me lembro de como foi”; “Eu sei que sou melhor que isso, é um tema que já não me incomoda”.

Outras pessoas assumiam claramente as suas dores e mágoas, abraçavam os seus ressentimentos e terminavam reiterando a sua incapacidade de oferecer perdão aos seus protagonistas. “Não tenho como perdoar o que ele me fez”; “Ele foi muito cruel comigo, tem de pagar por isso”; “Passe o tempo que passar, eu nunca me vou esquecer do que aconteceu”.

Sei que parece óbvio, mas saiba que pessoas incapazes de perdoar conseguem descrever a situação em grande detalhe, independentemente do tempo passado. Ou seja, se eu ou o leitor, tal como os meus amigos narradores, temos a habilidade de relatar cada *nuance* de um acontecimento negativo do passado, é muito provável que ainda não tenhamos conseguido perdoá-lo, mesmo que digamos o contrário.

Estudos também já demonstraram que, cada vez que nos recordamos dos acontecimentos que elegemos como imperdoáveis, o nosso organismo reage quimicamente a essa lembrança como na primeira vez, aumentando a tensão arterial e os níveis de stresse. Pesquisadores sugerem ainda que, a longo prazo, esse processo pode estar associado ao