

Visualização criativa: o Perdão

retirado do livro “*Mudando para Melhor*”, de *Kau Mascarenhas*

Relaxadamente, coloque-se numa bela paisagem, num lugar de paz e repleto de belezas naturais. Visualize uma tv e lá, veja o fato que lhe feriu ou magoou de forma dissociada, ou seja, como se o assistisse como um filme. O importante é você estar fora nesse primeiro momento, apenas observando.

1. Imagine dois eus que aparecem para um encontro com você aí onde está. São dois eus que coexistem em seu interior. Um acha importante manter a raiva, o rancor. E um segundo eu que decidiu perdoar. Deixe que eles apareçam com alguma forma. Pode ser que as partes do inconsciente se apresentem visualmente ou que elas queiram apenas conversar; portanto, as respostas surgirão como vozes internas. Outra forma de comunicação é através de sensações que serão traduzidas por você durante a experiência.
2. Pergunte ao primeiro eu: o que você ganha em manter o rancor? O que vem de bom mantendo o rancor (ou a idéia de vingança)? Quando você consegue isso, o que vê de bom para você? (meta-objetivo)
3. Proceda igualmente com o segundo eu, o que quer o perdão. O que você consegue de bom com o perdão? E o que vem de bom com isso?
4. Agradeça a ambos por desejarem coisas valiosas, por terem intenções positivas no fundo.
5. Peça licença aos dois para encontrar em seu interior uma terceira parte, um terceiro eu, que já sabe perdoar. Nesse momento, lembre-se de um instante da sua vida em que você de fato perdoou alguém. Se for difícil, lembre-se de um instante em que perdoou uma criança. O que importa é que você acesse esse lado seu que já sabe perdoar.
6. Imagine esse eu que sabe perdoar indo ao encontro dos outros dois, integrando-se com eles.
7. O segundo eu oferece ao primeiro a vontade. O terceiro eu oferece ao primeiro o saber. Imagine que eles estão doando vontade e sabedoria ao primeiro eu. Isso pode ser feito vendo a partir deles uma espécie de energia ou luz que vai na direção do primeiro eu ou que seja da forma como você quiser.
8. Deixe que seus eus se integrem e formem uma única parte agora. E você, calmamente, abraça esse eu único que se formou.
9. Pergunte a si mesmo se há alguma parte sua que faz objeção a perdoar. Se a resposta interna for afirmativa, pode negociar com essa parte dizendo a ela que você não vai deixar nada de mal acontecer, e que não permitirá ser ferido outra vez. Apenas quer libertar-se das correntes nocivas da mágoa e voltar a ser feliz.
10. Olhando de novo aquela situação na tv, procure pensar sobre quais recursos o outro não dispunha naquele momento. Pode ser que ele não tivesse paz interior, ou autoestima, ou amor, ou capacidade empática... Deixe que apareçam espontaneamente as respostas. Quais eram os recursos que faltavam a essa pessoa naquele momento? Para cada recurso que surgir, pense em uma cor diferente.
11. Chuva de recursos. Imagine uma grande chuva de luz, nas cores dos diversos recursos, banhando você; sinta essa chuva lhe envolvendo, respire essa chuva, encha-se com ela, abasteça-se dela, ouça seus sons.
12. Doação. Volte a olhar a tv, Plenamente abastecido com os recursos, doe-os àquela pessoa, deixando que emanem de você em direção a ela. Imagine que a tv desaparece, e imagine você enviando-lhes os recursos. Onde quer que esteja nesse momento receberá os benefícios doados por você. Utilize o tempo que for necessário para concluir essa etapa.
13. Ponte para o futuro. Imagine que algum dia seus caminhos podem cruzar com os dessa pessoa. Como é sua sensação? Algo mudou?
14. Agradeça sua sabedoria interior e todas as suas partes ou subpersonalidades pelo fato de terem contribuído com o exercício.

PERDOAR NÃO SIGNIFICA ESQUECER

Perdoar tem a ver com emoção e não com memória. É possível lembrar de algo que uma pessoa fez, mas se existir de fato o perdão, a memória ocorre de uma forma diferente, sem angústia, sem dor, e sem o desejo de vingança. Quando perdoamos nos livramos da acidez do rancor e da mágoa, mas não iniciamos um processo de amnésia. Portanto, perdoar não é esquecer, mas lembrar-se de forma diferente e passar o filme do acontecimento menos vezes na tela mental.

PERDOAR NÃO SIGNIFICA COMPACTUAR COM O ERRO

Compreender as razões que levaram alguém a ter determinada atitude e ser capaz de perdoar não significa concordar com o erro nem tampouco alimentá-lo. É possível, inclusive, deixar claro para a outra pessoa seu ponto de vista divergente.

PERDOAR NÃO SIGNIFICA ESTIMULAR NOVAS ATITUDES EQUIVOCADAS

É possível que alguém pense em determinadas orientações do Evangelho, tais como “Ofereça a outra face” e “Perdoe setenta vezes sete”, considerando que Jesus recomendasse ficar passivo diante das situações. As ideias foram explanadas em metáforas; não podem, portanto, ser tomadas ao pé da letra. O pensamento sugerido é o de lidar de forma diferente com a situação, ou seja: se alguém lhe agride, ofereça a outra face, a do perdão; se alguém é violento, ofereça a face da paz; se alguém foi desonesto com você, seja ético e verdadeiro com ele. Porém, se alguém o ataca, procure defender-se ou esquivar-se do golpe. Dizer “Venha e bata deste outro lado também” parece-me insanidade. Além de tudo, contribuirá para a permanência do outro no erro.

PERDOAR NÃO SIGNIFICA QUERER PERMANECER NA COMPANHIA DE ALGUÉM QUE FAZ COISAS COM AS QUAIS NÃO CONCORDAMOS

Eu costumo estar na companhia de pessoas com quem me afino em pensamento e em vibração. Se houve algum episódio muito marcante em que me senti ferido com algo que uma pessoa fez, posso perdoar, não desejar o mal, entretanto posso não desejar mais a companhia dessa pessoa se for possível manter a distância. Em caso de ser obrigatória a convivência por um tempo, posso guardar uma distância respeitosa.

Reflexões:

Há sempre uma intenção positiva por detrás de algo que alguém faz. (busca de algum valor, felicidade, paz,...)

As pessoas fazem aquilo de que são capazes naquele momento. (estão fazendo o melhor que podem)

Autoperdão -

Coragem - para olhar os aspectos sombrios da própria personalidade ou que não correspondem ao que o mundo espera de nós;

Acolhimento - para agir com nossa subpersonalidade que possui comportamentos, do modo como se age com uma criança.

Flexibilidade - para perceber que é possível mudar, sem importar o que foi feito e sim, o que se pode fazer a partir de agora.