

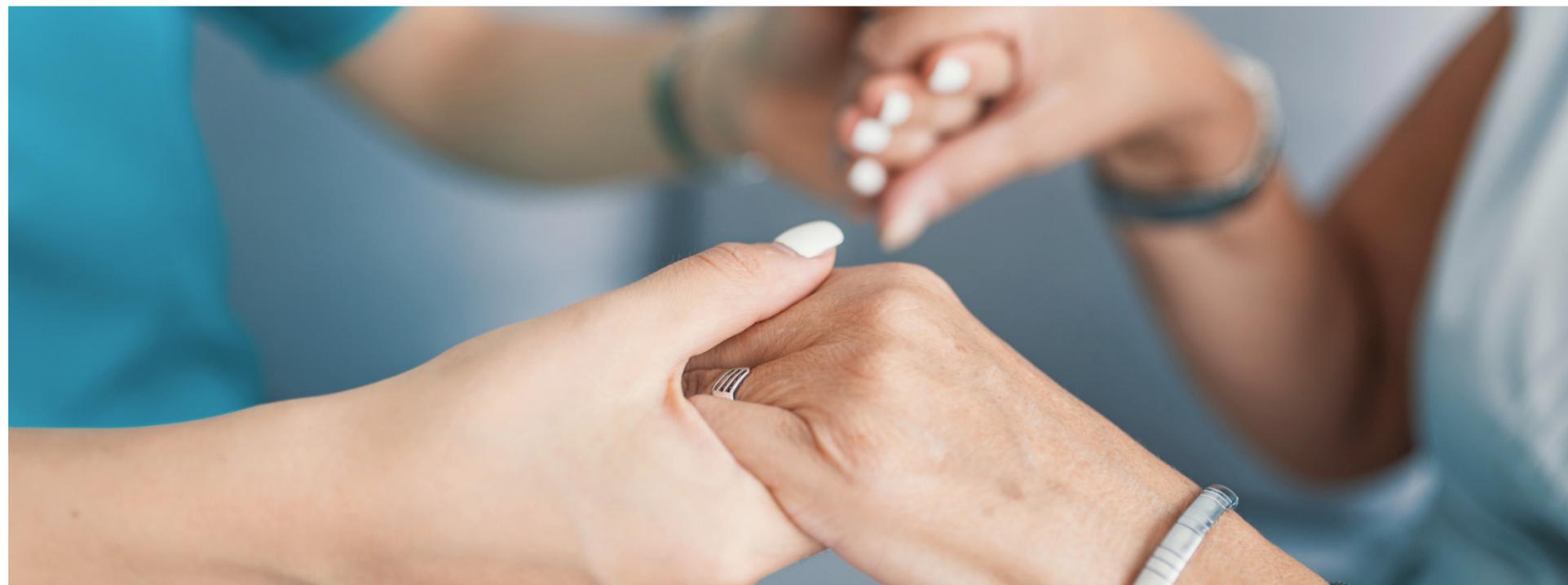


Linguagens de Perdão

Como você perdoa e como pede perdão

O Perdão

A cultura influencia
diretamente nessa questão.



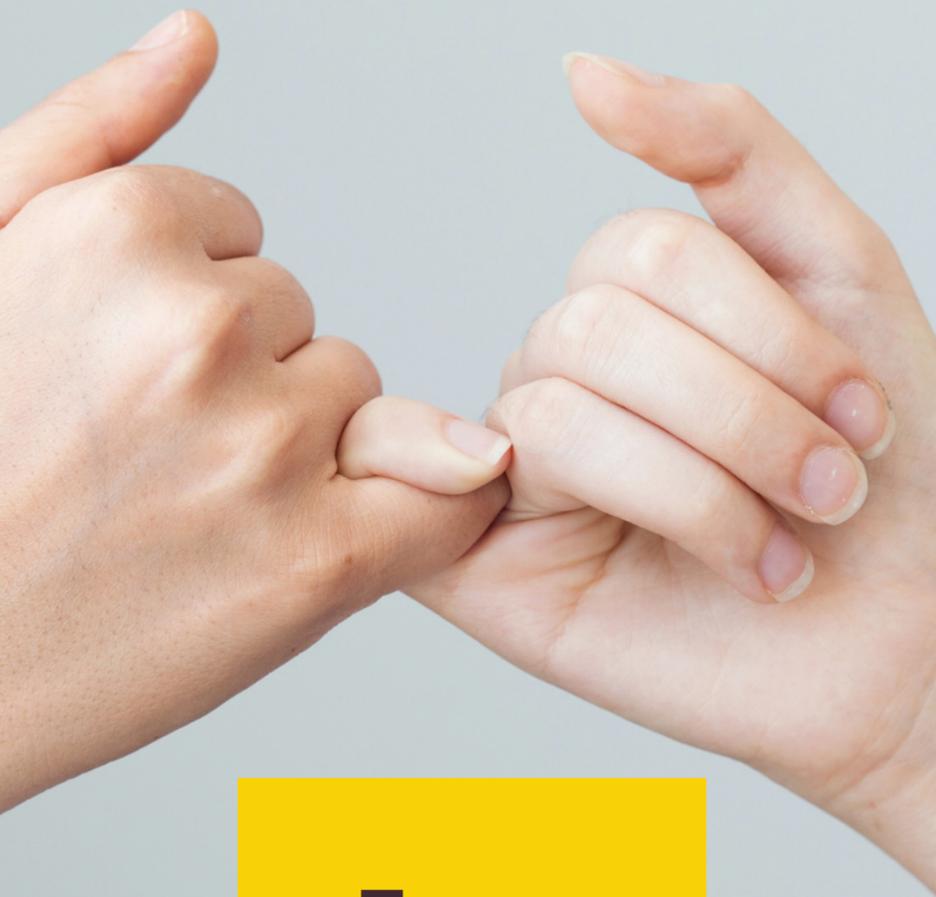
Num mundo ideal não haveria necessidade de ninguém se desculpar por nada. Acontece que o mundo está longe do ideal, e por isso não há como viver sem o processo do perdão. Todas as pessoas possuem um senso de moralidade (coisas são certas e erradas). As pessoas são inescapavelmente morais. Isso pode ser chamado de "consciência" ou "senso de dever moral".

Uma questão de justiça de acordo com o 'certo' e 'errado' de cada um.



Por que pedir perdão?

Quando uma pessoa acha que a outra ultrapassou o limite, fica com raiva. Ela se sente ofendida e magoada com aquela que traiu sua confiança. A atitude que gerou o conflito se torna uma barreira entre as duas pessoas, e o relacionamento sofre uma ruptura. Mesmo que se esforcem para agir como se nada errado estivesse acontecendo, elas ficam impedidas de conviver bem. Algo no interior da pessoa ofendida exige justiça. Essa realidade da natureza humana é a base de todos os sistemas judiciais.



**Fazer
as
PAZES**

As pessoas têm uma capacidade impressionante de perdoar.

Algo em nós faz um apelo à reconciliação quando um erro compromete o relacionamento. O desejo de se reconciliar é geralmente mais poderoso que o anseio por justiça. Quanto mais íntimo for o relacionamento, mais profundo será o desejo de reconciliação. O desejo de perdoar. É preciso que se pague pelo erro cometido, mas também há o anseio pela reconciliação.

Justiça ou Vingança?

A necessidade de se pedir perdão permeia todo tipo de relacionamento humano. Casamentos, criação de filhos, namoro e relações profissionais exigem isso. Quando não se toma a iniciativa de pedir desculpas, surge a raiva e o anseio por justiça. Se essa justiça não se faz, as pessoas costumam tomar o problema nas próprias mãos e procurar alguma maneira de se vingar daquelas que as ofenderam. Essa escalada da ira pode degenerar em violência.



TOMA ISSO!

Só existe perdão verdadeiro e reconciliação genuína quando alguém pede desculpas. Algumas pessoas, ensinam que deve haver perdão mesmo sem um pedido de desculpas. O perdão gratuito costuma ser incentivado pelo bem daquele que perdoa, e não como benefício para o responsável pela ofensa. Então encoraja-se entregar à 'justiça divina'.

Perdoar mesmo que o outro não peça perdão?



**É possível aprender pedir
perdão e perdoar quando
se conhece as
LINGUAGENS do PERDÃO**





1

Manifestação de **ARREPENDIMENTO**

A maneira mais comum de expressá-la é com as palavras "sinto muito". É o aspecto emocional do pedido de perdão. Uma forma de mostrar à pessoa ofendida que tem consciência da culpa, da vergonha e da dor causadas pelo comportamento inadequado.

Evite o "MAS"
(o 'apagador universal')

Aceitação da RESPONSABILIDADE

Um simples pedido de desculpas pode fazer uma diferença enorme. Sem justificativas. Apenas assumindo a responsabilidade: "Eu errei".

A relutância em admitir um erro está vinculada ao valor que nos atribuímos. Reconhecer o erro pode dar a impressão de fraqueza, incapacidade, imperfeição. Poucas coisas são tão poderosas quanto o bom senso, a sabedoria e a força de admitir quando se comete um erro e de esclarecer a verdade. Aprender a dizer "eu errei" é um passo importante para se tornar uma pessoa responsável e bem-sucedida.

2



Jamais diga "Não foi culpa minha".
(transferência de responsabilidade)

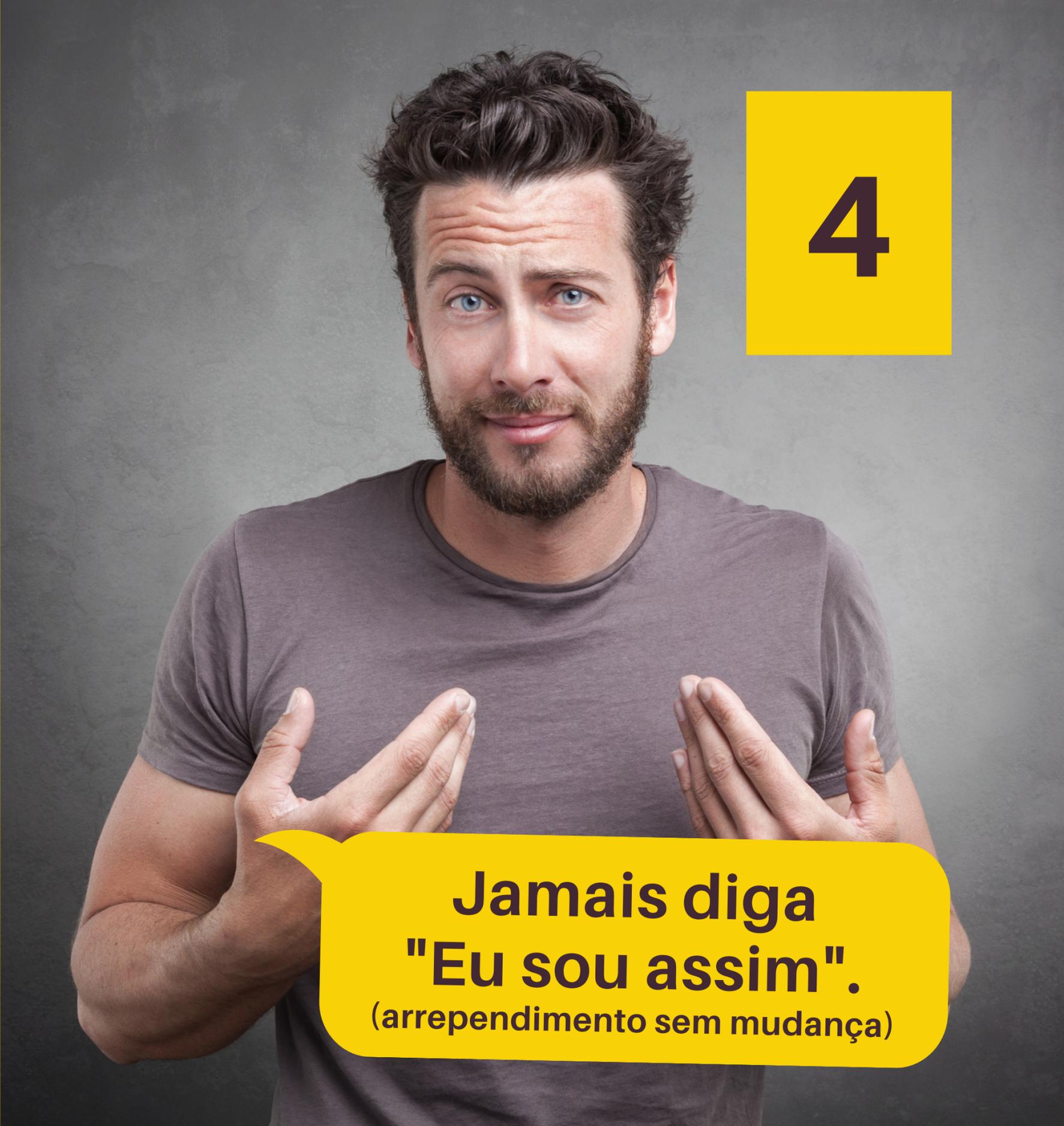


3

COMPENSAÇÃO do Prejuízo

A ideia é "fazer o que é justo" para compensar um erro. A disposição de fazer alguma coisa para compensar a dor causada é uma evidência de arrependimento. Equilíbrio é a compensação da perda (emocional, material) imposta à outra pessoa. Oferecer restituição é uma forma de equilibrar a balança.

**"Sinto muito" é
insuficiente**
(use a Linguagem de Relacionamento)



4

Arrependimento GENUÍNO

O pedido de perdão equivale a perceber que está se comportando de maneira nociva, sentir remorso por causar algum tipo de sofrimento ou prejuízo a outra pessoa e fazer a opção por uma mudança de atitude.

"Vou me esforçar para não fazer isso de novo", convencendo com a própria sinceridade.

**Jamais diga
"Eu sou assim".**
(arrependimento sem mudança)



5

PEDIDO de PERDÃO

Ao cometer um ato ofensivo ou prejudicial, cria-se imediatamente uma barreira emocional entre duas pessoas. Até que esse obstáculo seja removido, o relacionamento não tem como progredir. Ao dizer: "Você me perdoa"? - Indica à outra pessoa o desejo de restaurar completamente o relacionamento. Essa iniciativa mostra a compreensão do erro — algo que ofendeu outra pessoa, mesmo que não tenha havido intencionalidade.

Jamais pense que seu arrependimento é óbvio.

Observe as proporções

É possível utilizar mais de uma linguagem e ter preferência/tendência a uma principal.



Qual é a sua Linguagem de Perdão?

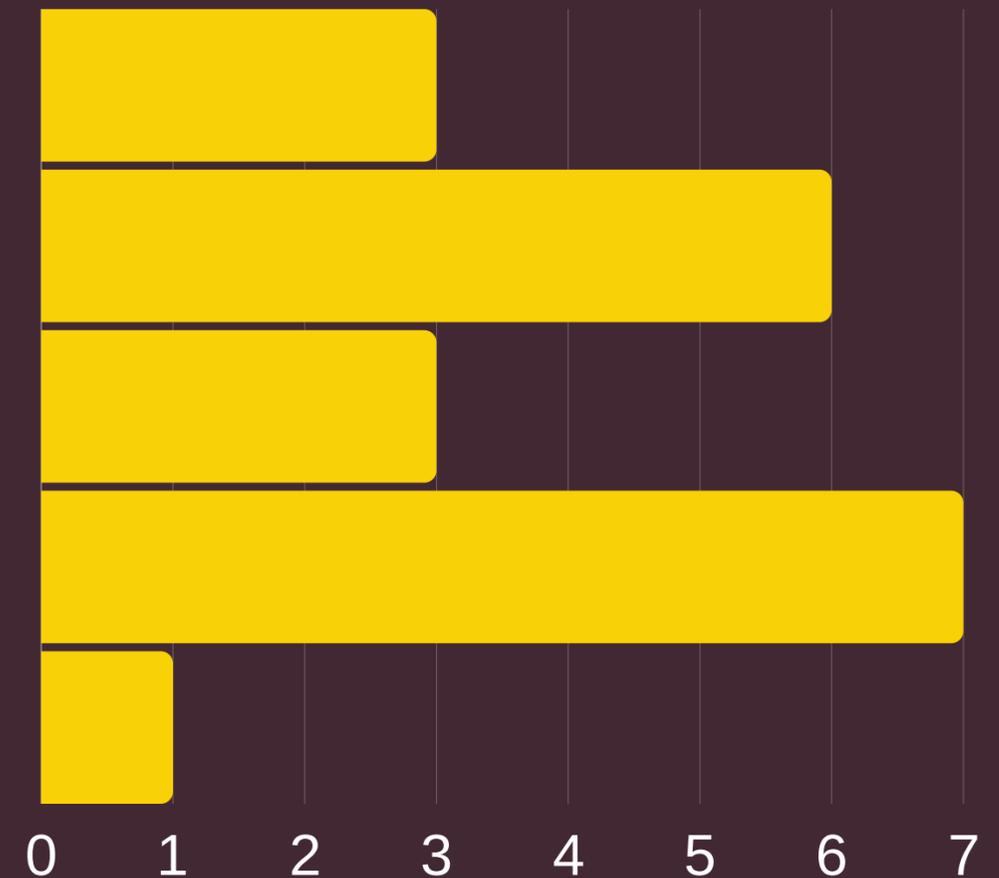
Manifestação de ARREPENDIMENTO

Aceitação da RESPONSABILIDADE

COMPENSAÇÃO do Prejuízo

Arrependimento GENUÍNO

PEDIDO de perdão



"MAS E SE ..."

As pessoas evitam pedir desculpas com medo de serem rejeitadas ou demonstrarem vulnerabilidade.

'NÃO VALE A PENA O ESFORÇO.'

Quando o relacionamento é desqualificado pela quantidade de mágoas e desgastes que não foram reparados anteriormente.

"A CULPA É DO OUTRO."

Quando há dificuldade de entender as necessidades e intenções do outro e as próprias, gerada pelo baixo autoconhecimento.

**PEDIR
PERDÃO
É UMA
QUESTÃO
DE
ESCOLHA**

Por que pedir perdão a si mesmo?

Pelo mesmo motivo nos desculpamos com os outros: o desejo de restaurar o relacionamento (consigo mesmo).
Remover o desequilíbrio emocional entre a pessoa que deseja ser (o "eu" ideal) e aquela que é de fato (o "eu" real).

AUTOPERDÃO

