RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Terca-Feira, 24 de Novembro de 2026

O poder do auto perdão

LUIZ FERNANDO FERNANDES

Luiz Fernando Fernandes

Olhar no espelho e não se reconhecer. Mais ou menos como o médico e o monstro Dr. Jekyll e Mr. Hyde. Atormentado pelos fantasmas do passado e às vezes do ontem. A culpa se torna uma companheira atroz e viver pode ser um peso terrível.

Sofri por muitos anos devido às coisas que aconteciam quando não estava em tratamento. Me culpava por muito e não encontrava em mim o perdão.

Foi assim por muitos anos, até que comecei a me tratar e descobri o auto perdão e aí tudo mudou.

A vida de uma pessoa com Transtorno Bipolar não é fácil. Como a doença afeta principalmente a capacidade de se relacionar de uma forma leve com as pessoas, às vezes uma saída de casa se torna um suplício.

Quando nos perdoamos, curamos nossas próprias feridas e nos tornamos capazes de perdoar e compreender o outro.

Viver com este transtorno sem o devido tratamento é andar 24 horas numa montanha russa emocional. Ora euforia, ora depressão, e no intervalo disso tudo muitas discussões e pessoas magoadas aqui e alí.

Com o tratamento é possível levar uma vida tranquila, de harmonia e paz, mas precisamos nos lembrar que a mente, mente, então nada de interromper o tratamento.

É muito comum a pessoa achar que já está curada e parar com as medicações. Esse é um erro terrível, que acaba com tudo que a pessoa vinha construindo, pois sem medicação não demora muito para os velhos padrões voltarem à tona.

Com o tratamento tudo muda e vai chegar a hora de se perdoar por tudo que passou. Não é perdoar o outro, mas é exercitar o auto perdão.

Não estou falando aqui em se arrepender, mas sim de se reconhecer. Brigas, discussões, problemas de relacionamento, a sua lista pode ser enorme, às vezes interminável, mas chega de se cobrar e se martirizar pelo que aconteceu no ontem.

Não existe forma de amor mais profunda que o auto perdão, faz parte da nossa jornada e vai nos libertar dos momentos em que não fizemos as melhores escolhas.

Quando decidimos nos perdoar, crescemos. O auto perdão é libertador, é o momento que decidimos aceitar que não somos perfeitos e que estamos aprendendo constantemente.

Isso não significa que você vai ignorar o passado e as coisas que fez, mas é um sinal de que você está aceitando a sua humanidade e assim acabamos nos comprometendo em fazer o melhor da próxima vez.

Carregar culpa só nos faz ficar presos a um ciclo de autocrítica e sofrimento.

O auto perdão quebra essas correntes, abre espaço para o aprendizado, renovação e paz interior. Ao invés de nos afundar nos arrependimentos, esse gesto nos ensina a valorizar cada momento vivido.

Seja gentil consigo mesmo. Aceite que você falhou e reuna forças para celebrar. Quando nos perdoamos, curamos nossas próprias feridas e nos tornamos capazes de perdoar e compreender o outro.

O caminho para uma vida mais leve e plena começa com o amor e o perdão que damos a nós mesmos. Lembre-se, nunca vai ser sobre o outro, mas sim sobre nós mesmos.

Relaxe, comece a se cuidar, tome as medicações, ria mais da vida e de si mesmo, cuide de sua energia e no final se perdoe.

Esta é uma receita infalível para quem quer começar a recomeçar.

Luiz Fernando Fernandes *é jornalista em Cuiabá, palestrante e criador do método CURE que auxilia no tratamento para a bipolaridade. @luizfernandofernandesmt*