

AMOR, ÓDIO e PERDÃO

**AS TRÊS FORÇAS MAIS
PODEROSAS DO MUNDO**

NAIRLENE BRASIL

**Dados Internacionais de Catalogação na
Publicação (CIP)**

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Duarte, Nairlene Brasil Tavares

Amor, ódio e perdão: as três forças mais poderosas do mundo / Nairlene Brasil Tavares Duarte. – Rio de Janeiro, RJ : Ed. da Autora, 2023.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-62435-9

1. Amor – Aspectos psicológicos
2. Ódio
3. Perdão – Aspectos psicológicos
4. Psicologia comportamental
5. Relações interpessoais I. Título

23-145304

CDD-152.4

Índices para catálogo sistemático:

1. Emoções : Psicologia 152.4

Tábata Alves da Silva – Bibliotecária – CRB 8/9253-0

ÍNDICE

DEDICATÓRIA.....	4
AGRADECIMENTOS.....	5
INTRODUÇÃO.....	6
AMOR.....	13
ÓDIO.....	30
PERDÃO.....	44
EPÍLOGO.....	62
UM BÔNUS.....	68
BIBLIOGRAFIA.....	72

*Dedico esse livro a todas as
pessoas que já viveram um grande
amor, e que já venceram o ódio e que
tiveram a coragem de perdoar e serem
perdoadas.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Amor que me transformou em uma pessoa mais sensata, mais capaz e mais ciente de que o mundo sem o Amor é só...um mundo!

Agradeço ao ódio que me impulsionou, que muitas vezes me torturou, que me deixou irracional e que me fez capaz de cometer alguns atos que me envergonham até hoje. Agradeço porque em toda essa insanidade proporcionada pelo ódio eu pude aprender, compreender e apreender a lição dada e me converter de meus maus caminhos e nunca mais seguir por eles.

Agradeço ao Perdão por me fazer mais longânima, mansa, humilde e corajosa. Agradeço ao Perdão por me ensinar a perdoar e por me ensinar a pedir Perdão. Agradeço ao Perdão por me fazer liberta do veneno da mágoa, do rancor e do ódio.

INTRODUÇÃO

“O amor remove montanhas”.

“Amor e ódio são lados da mesma moeda”.

“Perdoa para ser perdoado”.

Essas e outras tantas frases são ditas pelo senso comum o tempo todo. Justamente por isso é que podemos deduzir que amor, ódio e perdão devem ser forças poderosíssimas, capazes de mudar uma realidade, uma escolha, o mundo!

Mas responda rápido: qual o contrário de amor?

Respondeu ódio?

Respondeu errado. Pense: o amor é um sentimento completo, pleno e totalmente indecifrável. Não tem como definir e nem como constatar. Só como sentir. Por isso, podemos dizer como o poeta “o amor é fogo que arde sem se ver”, isso quer dizer que o amor é um sentimento que temos certeza de que existe, mas não podemos tocá-lo.

Mas, nesse ponto, você pode estar se perguntando “mas todos os sentimentos não são assim?”. É verdade. Sentimentos são “coisas” que sentimos como reais, mas são totalmente abstratas e intocáveis.

Na verdade, todas as nossas emoções são como cavalos selvagens: difíceis de domar. E, no entanto, temos sempre a pretensão de que podemos domá-las sem qualquer problema, e é aí que está o problema. Tudo o que podemos fazer com nossas emoções é somente desaguar-las. E nesse ponto encontramos mais um problema: como fazer isso sem respingar uma gota no outro? Será que isso funciona mesmo, desaguar emoções?

Bem, poderia ficar aqui enumerando diversos estudos que comprovam que desaguar emoções funciona de fato. Mas não preciso descrever isso agora. O que importa é responder o que afinal de contas é desaguar emoções! Vamos ver isso ao longo desse livro. Só não vamos detalhar cada emoção que sentimos, mesmo porque são tantas e muitas

inomináveis, aparecem como se fossem um coquetel de emoções, não têm classificação. Aqui vamos falar sobre as três emoções que eu considero que são as que movem o mundo. Parece mesmo que as demais são subprodutos dessas. A verdade, porém, é que esse trio são energias vitais em cada ser humano.

O amor, vamos ver, de fato move montanhas, tal sua força, tal seu poder. É tanto que os gregos não conseguem unir essa força em um só nome como fazemos. Seja como for, eles colocam o amor numa classificação conforme a situação. Nós não. Nós dizemos amor no geral. Seja amor de mãe, de namorado, de amigos, não importa, é amor. E, pensando bem, o amor não move montanhas, move o mundo.

Já o ódio é a força motriz do amor, quando este está doente por mágoas, tristezas, desencantos. E parece que ele é uma força contrária ao amor. Mas o ódio não é o contrário de amor. E respondendo àquela pergunta inicial (“qual o contrário do amor?") o contrário de amor é a falta de amor, o “não-amor”

(desculpa o neologismo), ou seja, a indiferença. Essa sim, é a ausência de amor e, como tal, carrega consigo as demais emoções derivadas dele como se as engolisse tal como um buraco negro. A indiferença é um grande vazio emocional e as pessoas que a carregam enxergam o mundo como um grande poço sem fundo, não veem graça em nada, não gostam de pessoas, talvez nem gostem de si mesmas. Os psicopatas, em geral, carregam dentro de si mesmos a indiferença. Mas, atenção, nem todas as pessoas que são indiferentes são psicopatas, mas todos os psicopatas são indiferentes. Portanto, a indiferença é o contrário do amor. O ódio é só uma forma de amor que está muito, muito doente.

Para intermediar o amor e o ódio em suas intensidades emocionais, existe o perdão. Esse sim é o apaziguador de intensidades. O perdão é aquele que coloca a força emocional exagerada de qualquer sentimento de volta aos padrões normais e aceitáveis. Ele é o remédio para qualquer doença de sentimentos. Portanto, não é exatamente um sentimento. É uma atitude, um comportamento, uma ação.

Porém, é a ação mais difícil de ser tomada. Se fosse fácil, não teríamos tantas brigas ou guerras. O perdão mexe com o orgulho, com a vergonha, com a admissão de que está errado ou que cometeu um erro. Quando nos falta o perdão é mais complicado ainda. Nessa hora precisamos pedir perdão. E terrivelmente difícil uma pessoa admitir que precisa de perdão em sua despesa emocional. Vem a sensação de fracasso na administração de seu estoque emocional. Muitos preferem viver sem pedir perdão e outros preferem não os dar por se tratar de um bem preciosíssimo.

De todos o perdão parece ser o que menos potência emocional tem. Mas só parece. O perdão é tão forte que quando ele é aprisionado causa estragos muitas vezes irreparáveis. Só que, ao contrário do amor e do ódio, as pessoas que aprisionam o perdão não têm noção que estão fazendo isso, não acham que devem perdoar ou pedir perdão. Assim, o perdão aprisionado, se debate na mente o tempo todo e pode causar estragos físicos e emocionais gravíssimos.