



UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA
INSTITUTO DE PSICOLOGIA



GABRIELA DE CASTRO DA SILVA

**Pesquisa de opinião sobre o perdão: qual a sua relevância e como os indivíduos o
percebem**

UBERLÂNDIA

2020

GABRIELA DE CASTRO DA SILVA

Pesquisa de opinião sobre o perdão: qual a sua relevância e como os indivíduos o percebem

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Alexandre Vianna Montagnero

UBERLÂNDIA

2020

GABRIELA DE CASTRO DA SILVA

Pesquisa de opinião sobre o perdão: qual a sua relevância e como os indivíduos o percebem

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, como requisito parcial à obtenção do Título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Alexandre Vianna Montagnero

Uberlândia, ____ de _____ de 2020.

Banca examinadora:

Prof. Dr. Alexandre Vianna Montagnero (orientador)

Universidade Federal de Uberlândia

Prof. Dr. Leonardo Gomes Bernardino

Universidade Federal de Uberlândia

Prof. Bruner de Moraes Miranda

Psicólogo e professor da UNIFUCAMP

RESUMO

Esse estudo teve como objetivo compreender a perspectiva dos indivíduos acerca do perdão, analisando qual é a importância e a relevância do tema para os participantes, quais são os benefícios percebidos através dessa atitude, por quais motivos ele acontece e por quais deixa de ocorrer. Esse levantamento foi realizado por meio de uma pesquisa de opinião com questões estruturadas de livre acesso para diferentes públicos, abrangendo todos os sexos, nível socioeconômico, nível de escolaridade e cidades diversas, buscando assim uma rica reflexão a partir de pontos diversos. Foram 117 participantes ao total, sendo 45,3% mulheres e 54,7% homens, com idade média de 28,58 (DP = 9,68). O questionário foi constituído por perguntas sociodemográficas, discursivas e fechadas. A análise foi feita através do IBM SPSS Statistics, versão 21. Grande parte dos participantes estavam cursando ensino superior, 76,1% afirmaram professar algum tipo de fé e 65,8% afirmaram ter conseguido perdoar seus ofensores. Percebeu-se através dos resultados que a faixa etária interfere no quesito perdoar, sendo as pessoas mais velhas as mais adeptas da atitude. A religião também é um fator bastante relevante, por causa dos ensinamentos e doutrinas que compõe em si. Com relação ao sexo, não encontrou-se diferença relevante, ou seja, ambos perdoam em níveis parecidos. Para além disso, um grande marco na pesquisa foi a compreensão que o tipo de relacionamento e grau de intimidade aparece em grande parte das respostas com médias significativas, comprovando que, quanto mais próximo é o ofensor, mais difícil e impactante é para o ofendido. Pensando nos benefícios, compreendeu-se que grande parte dos participantes enxergam o perdão como fonte de bem-estar. Conclui-se que a pesquisa foi de encontro com a fundamentação teórica, advinda de outros estudos e experimentos, demonstrando teor reforçador.

Palavras-chave: perdão, benefícios do perdão, terapia do perdão, conceitos, importância.

ABSTRACT

This study aimed to understand the perspective of individuals about forgiveness, analyzing what is the importance and relevance of the theme for the participants, what are the benefits perceived through this attitude, why it happens and why it stops occurring. This survey was carried out through an opinion poll with structured questions of free access for different audiences, covering all sexes, socioeconomic level, level of education and different cities, thus seeking a rich reflection from different points. There were 117 participants in total, 45.3% women and 54.7% men, with an average age of 28.58 (SD = 9.68). The questionnaire consisted of sociodemographic, discursive and closed questions. The analysis was done using IBM SPSS Statistics, version 21. Most participants were in higher education, 76.1% said they professed some kind of faith and 65.8% said they had managed to forgive their offenders. It was noticed through the results that the age group interferes in the question of forgiving, with older people being the most adept at the attitude. Religion is also a very relevant factor, because of the teachings and doctrines that compose itself. Regarding sex, no relevant difference was found, that is, both forgive at similar levels. In addition, a major milestone in the survey was the understanding that the type of relationship and degree of intimacy appears in most responses with significant averages, proving that the closer the offender is, the more difficult and impactful it is for the offended. Thinking about the benefits, it was understood that most of the participants see forgiveness as a source of well-being. It is concluded that the research was in agreement with the theoretical foundation, coming from other studies and experiments, showing reinforcing content.

Keywords: forgiveness, benefits of forgiveness, forgiveness therapy, concepts, importance.

SUMÁRIO

1.INTRODUÇÃO.....	7
2.FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	11
2.1 A subjetividade no ato de perdoar.....	11
2.2 Impactos fisiológicos e psicológicos: o perdão como fonte de saúde.....	14
2.3 O perdão e suas possíveis consequências	16
2.4 O processo de perdoar.....	17
3.MÉTODO.....	21
3.1 Amostra.....	21
3.2 Instrumentos.....	23
3.3 Procedimento e análise de dados.....	24
4.RESULTADOS.....	25
5.DISSCUSSÃO.....	35
6.CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	38
7.REFERÊNCIAS	40
8.ANEXO.....	45
8.1 Anexo I: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE.....	45
8.2 Anexo II: Questionário Uma pesquisa de opinião sobre o perdão.....	53

1 INTRODUÇÃO

Estamos em constante relação uns com os outros, seja em casa, no trabalho, na escola, na faculdade ou nos diversos outros lugares que frequentamos constantemente, onde temos relações, por exemplo, parental, de amizade, profissional e matrimonial. Com isso, estamos sujeitos a vivenciar discussões, situações-problemas, injustiças e desavenças tanto com pessoas queridas e próximas, quanto com pessoas que de alguma forma fazem parte da nossa vida, mesmo que superficialmente. A partir disso, podemos afirmar que todos nós lidaremos com o dilema do perdão em algum momento de nossas vidas, pois somos seres sociáveis e vivemos em comunidade. Além disso, é necessário dizer que o perdão tem papel fundamental nos relacionamentos e em nossa vida cotidiana (Rique, n.d).

Basta pensarmos um pouco nos nossos relacionamentos para virem à memória discussões e brigas com pessoas que amamos, e pensando nessas situações, sabemos que poucos ou nenhum relacionamento teria sobrevivido sem o perdão. Podemos dizer que os vínculos que temos estão muito relacionados com o perdão que ofertamos, o que implica geralmente em qualidade na convivência, seja com uma pessoa ou um grupo (Menezes, 2009).

Partindo então dessa contextualização de importância, precisa-se dizer que o perdão, mesmo sendo um ato recorrente há tempos, passou a ser sistematizado a partir de 1930, de maneira pouco profunda e ainda com recursos básicos (Santana & Lopes, 2012). Um aspecto relevante desse fato é que inicialmente o perdão foi estudado por teólogos e filósofos, sendo ignorado por teóricos e cientistas durante muito tempo (McCullough & Witvliet, 2002). Em 1980 já era possível encontrar estudos com mais afinco por meio de métodos e técnicas melhor desenvolvidas. O estudo sobre o perdão pode ser visto a partir da Psicologia Positiva, que busca estudar de maneira ampla as motivações e capacidades do ser humano, onde os

objetos de pesquisa podem ser voltados para características e comportamentos individuais, o que faz o perdão ser um deles (Santana & Lopes, 2012).

Desde então, tem-se percebido um crescente interesse no tema, tanto em medidas científicas, definições e publicações, como também em estratégias para a promoção do mesmo, já que há fortes indícios do seu benefício no bem-estar do indivíduo, da comunidade e grupos em que estão inseridos (Enright et al., 1992; Mauger et al. 1992).

É importante dizer que mesmo em crescentes pesquisas, tem-se ainda muitas dificuldades nessa área de estudo, e destaca-se a falta de concordância na conceituação e perspectivas de análises por parte dos principais autores. Há duas perspectivas bem marcantes sobre o tema, uma que diz que o perdão é um processo intrapessoal, e outro ponto de vista que afirma ser interpessoal. O processo intrapessoal é voltado para a própria pessoa ofendida, quais são os impactos e consequências que ela enxerga no ato de perdoar ou não o seu ofensor, sem que fatores externos interfiram em sua decisão (McCullough, 2001). O interpessoal afirma que as pessoas que sofrem ofensas, levam em consideração o tipo de relacionamento que tem com seu ofensor, quais são as consequências de perdoar ou não, que tipo de situações futuras podem ocorrer, entre outros. Ou seja, não é uma análise apenas interna, mas sim com conjunto com outros fatores e variáveis (Exline & Baumeister, 2001).

Além disso, devemos entender o que de fato seria o perdão, mesmo que não seja uma tarefa simples. No latim a palavra é *perdonum*, onde *per* nos diz sobre perfeição da ação e afastamento, enquanto *donum* diz sobre dom. Ou seja, implicitamente, quer dizer que perdoar é como um dom, é entregar algo sem querer nada em troca, fazer tudo em favor de alguém, uma ação perfeita (Oliveira, 2003).

Porém, mesmo tendo uma base etimológica, é complexo definir o seu conceito, pois os principais autores divergem nesse aspecto (Enright et al. 1998; Worthington, 1998). Para Freedman e Rique, o perdão é a atitude de oferecer misericórdia e compaixão para aqueles

que nos ofenderam, abrindo mão assim, de todo rancor, mágoa, ressentimento e vontade de vingança, onde talvez possa ser propagado o amor. Mas, os autores acreditam que o perdão é um processo onde ocorrem diferentes estágios e sentimentos que oscilam, onde ao mesmo passo que existe a vontade de superar o ocorrido, tem-se a vontade de vingança, os pensamentos se tornam confusos e as emoções são antagônicas (Enright et al., 1998).

Enright (2008) afirma ainda que a exclusão da raiva, rancor e ressentimento não são suficientes provas de que houve perdão, pois esses sentimentos citados anteriormente também podem ser eliminados por meio da vingança. O perdão é escolher abrir mão da vingança de livre e espontânea vontade e, de certa forma, é tirar os olhos de si mesmo e da ofensa vivida e ver o outro com olhar de compaixão. Para além disso, o autor vê o perdão apenas entre pessoas, e não objetos ou circunstâncias, pois, em seu ponto de vista, ninguém nutre sentimento de misericórdia e compaixão por um desastre natural ou outras situações semelhantes que causaram sofrimento e destruição.

Exline e Baumeister (2001) percebem as ofensas e injustiças como dívidas e débitos para com o ofendido, com isso, o perdão seria a anulação dessa dívida, onde o ofensor fica livre da obrigação de restituição e reparo. Isso pode se dar pelas próprias dívidas que o ofendido teve em ocasiões passadas, isso gera uma vontade de cancelar débitos de outros, já que quando lhe foi preciso, não o negaram.

Worthington (2005) faz parte dos autores que enxergam o perdão muito além de um ato que visa alívio próprio, ou seja, para ele quem perdoa não deve estar interessado apenas em se sentir bem e livrar-se de sentimentos negativos, mas sim, com intenção de reconciliação e relação com o ofensor, onde deverão estar envolvidos afetos e comportamentos alinhados com o perdão que foi ofertado.

Para Thompson (2005) o perdão não necessariamente implica em um ato que gera reconciliação e relação afetiva, ele consegue ver como perdão sentimentos que deixam de ser

de raiva e mágoa e passam a ser neutros, sem ser uma regra a existência de sentimentos positivos em relação ao ofensor ou a causa. Thompson acredita que o perdoar vai além das relações humanas, podendo ser também para causas naturais, doenças e outros acontecimentos que fogem do controle humano. Casarjian (1992) possui um conceito muito parecido, no sentido de acreditar que o perdão pode ser para coisas, circunstâncias e pessoas.

Para além dos conceitos apresentados, é importante ressaltar também áreas que mais se identificam com o tema, como a Filosofia e a Teologia, sendo o último, o mais engajado no quesito motivações. Podemos citar o cristianismo, islamismo e judaísmo que se destacam dentro da teologia, pois são religiões que tem vários fundamentos a serem seguidos e cada um possui princípios básicos, onde uma das orientações em comum é o perdão (Gouveia et al., 2009). Esses princípios dizem que, se Deus nos perdoa, não temos o direito de negar perdão ao nosso próximo, a misericórdia divina é liberada sobre nós de acordo com que temos misericórdia uns dos outros, pois não é coerente esperar perdão já que não o praticamos (Oliveira, 2002).

Por isso, faz muito sentido que haja uma maior propensão no ato de perdoar quando incluimos a religião, pois estamos falando de algo que envolve o divino e o sobrenatural, com bênçãos ou punições, mas é importante não limitarmos o perdão apenas às pessoas que seguem uma doutrina religiosa. Para os que não têm a religião como motivação, o perdão é oferecido baseado em intenções próprias, com a intenção de não conviver com mágoas e ressentimentos, encerrar o ciclo ultrapassando o ocorrido, sem esperar uma recompensa divina ou do seu ofensor (Oliveira, 2002).

Podemos afirmar que para muitos indivíduos o perdão está ligado à paz, à tranquilidade e à oportunidade de seguir em frente, ao passo que não perdoar pode trazer sentimentos de orgulho, acusação, ressentimento, raiva, ódio, desejo de vingança e amargura (Oliveira, 2002).

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A subjetividade no ato de perdoar

Perdoar pode ser experienciado de diversas formas a depender do indivíduo, pois cada pessoa pode entendê-lo de acordo com a sua subjetividade. A forma como lidamos com ofensas e injustiças vividas está muito relacionada à nossa criação, ao meio que estamos inseridos, à fé que professamos, aos ensinamentos de familiares, às pessoas que nos rodeiam e às circunstâncias que somos expostos. São por esses e outros motivos que cada um lida da sua maneira quando se trata de perdoar, alguns com mais facilidade e outros com limitações e barreiras (Rique, n.d).

É importante destacar que a depender do grau da ofensa, a situação se torna mais delicada, mesmo que venha de um ente querido. Seria difícil descrever então apenas uma forma de processo do perdão, já que existem diferentes tipos de ofensas e injustiças, podendo ser materiais, financeiras, físicas, às pessoas queridas e aos direitos constitucionais. Além disso, há ofensas que são consideradas graves e abruptas, como por exemplo, discriminações, incesto, estupro, violência, assassinato, entre outros (Rique, n.d).

Girard e Mullet (1997) buscaram entender quais são as condições que favorecem o perdão, e a partir disso, fizeram separação entre alguns grupos específicos. Em relação à faixa etária, os idosos aparecem em primeiro lugar no grupo de pessoas que perdoam com mais facilidade, em segundo estão os adultos e por último estão os adolescentes. Pensando em religião, pessoas que seguem uma doutrina perdoam mais do que as pessoas que não seguem. Quanto aos sexos, não demonstraram ter importância relevante nessa pesquisa, ou seja, tanto homens quanto mulheres perdoam na mesma frequência. A análise da ofensa em si mostrou

que os indivíduos levam em consideração o grau de sofrimento e prejuízo e, costumam superar o ocorrido depois da punição, vingança ou quando há restituição.

Eaton et al. (2006) demonstraram através de uma pesquisa, que os indivíduos que possuem uma autoestima considerada relativamente alta apresentam maior disposição para perdoar do que pessoas que possuem autoestima baixa. Isso se dá porque a autoestima funciona como um amortecedor contra ameaças e comportamentos reclusos, reduzindo atitudes defensivas e grandes inseguranças. Nesse mesmo estudo, foi possível verificar que pessoas com traços marcantes de narcisismo demonstraram ter dificuldade em superar ofensas, minimizando assim a disposição para perdoar seus semelhantes.

Pinho e Falcone (2018) realizaram uma pesquisa com 20 adultos para mapear os aspectos que influenciam as vítimas a perdoar e quais incentivam a não perdoar. A pesquisa utilizou-se de entrevistas semi-estruturadas, na qual para cada ofensa perdoada, o participante necessariamente precisava relatar uma que não perdoou, ou seja, se duas ofensas perdoadas fossem relatadas, duas não perdoadas deveriam obrigatoriamente ser citadas. A partir disso, os participantes relataram os motivos que os fizeram perdoar certas ofensas e os que foram decisivos para não liberar o perdão em outras circunstâncias. Os fatores facilitadores e dificultadores foram agrupados em quatro categorias, sendo vítima, ofensor, relação e ofensa. Dessa forma, é mais fácil compreender a importância de cada item e as respectivas responsabilidades nesse processo de perdoar.

Por parte da vítima, os fatores facilitadores foram ressignificação pela autorreflexão, aceitação acerca da imperfeição humana, motivação para compreender as razões do ofensor, diálogo esclarecedor, percepção do ofensor como vítima, busca de apoio religioso, social e/ou psicoterápico, perdão percebido como dever, disposição pessoal para perdoar, mudança de foco e análise da relação custo-benefício do perdão. Em relação às dificuldades que as vítimas encontraram nesse processo, temos a falta de compreensão das razões do ofensor, falta de

diálogo, baixa disposição pessoal para perdoar, preocupações auto protetivas e atribuição de culpa ao ofensor.

A respeito do ofensor, aspectos facilitadores foi o arrependimento do mesmo, ao passo que os dificultadores foram a falta de arrependimento e traços negativos de personalidade percebidos pela vítima. Pensando no tipo de relação, os pontos facilitadores para o perdão foram a priorização do vínculo e imposição da convivência. Em contrapartida, os dificultadores foram a pouca importância do vínculo e a perda de confiança. E, como última categoria, temos as ofensas e suas peculiaridades, onde o tempo transcorrido, grau de severidade e frequência aparecem como facilitadores, sendo o grau de severidade também o fator dificultador nessa categoria.

Para além desses aspectos, precisamos explicar também alguns motivos que contribuem para que os ofendidos perdoem seus ofensores. Em alguns casos, por exemplo, o ofendido tem maior flexibilidade para perdoar por já ter errado com o seu próprio ofensor, seria nesse caso, uma ofensa como moeda de troca, isto é, o ofensor passa a ser o ofendido. É entendido como justificativa e reparo, e não como uma ofensa gratuita e sem explicação (Santana & Lopes, 2012). Outra perspectiva é a de ganhar vantagens sobre o ofensor, no sentido de perdoar e reconciliar-se para sempre que necessário obter o que se quer, utilizando a ofensa como uma obrigação de restituição, ruminando o ocorrido quando convém (Oliveira, 2002). E claro, como citado anteriormente, temos pessoas que perdoam por motivos religiosos, ensinamentos familiares e aqueles que de certa forma se sentiram vingados ou restituídos.

Essas são pequenas amostras de situações e tipos de motivações que levam alguém a deixar o seu ofensor livre da culpa e encerrar o ciclo, mas vale dizer que perdoar porque teve restituição, vingança ou algo para se colocar no lugar, foge do conceito de perdão de muitos autores importantes do tema, que apoiam firmemente a ideia de que a compaixão e a misericórdia devem ser genuínas, sem segundas intenções. Portanto, algumas atitudes e

sentimentos podem estar relacionados a atos que não necessariamente é o perdão, mas sim ao sentimento de justiça, reparação, alívio pós vingança, etc (Oliveira, 2002).

Indubitavelmente, a disposição para o perdão está intrinsecamente ligada a variáveis situacionais, interpessoais, demográficas e emocionais, além de considerar que traços biológicos e genéticos interferem significativamente nesses quesitos (Rique & Camino, 2010). Porém, é importante dizer que essas características não são estáticas, mas sim mutáveis ao longo do tempo, portanto, pode ocorrer uma modificação na disposição para perdoar ao longo da vida (Srivastava et al., 2003).

2.2 Impactos fisiológicos e psicológicos: o perdão como fonte de saúde

Para além das relações sociais duradouras e a manutenção de vínculos, existem os benefícios para o próprio indivíduo no sentido de saúde física e emocional, pois sabe-se que, se comparado com pessoas que não perdoam, há uma grande diminuição de ansiedade e depressão naqueles que são aptos a perdoar. Diversas investigações demonstram também que perdoar e ser perdoado reduz a pressão arterial e que através desse ato pode-se promover a autoestima (Hebl & Enright, 1993). Além disso, sentimentos de raiva, rancor e ódio são gradativos e podem ser alimentados diariamente, reduzindo cada vez mais a saúde emocional do indivíduo (Rique, n.d).

Mc Cullough (2001) relacionou a vontade de se vingar a um bem-estar inferior e ao neuroticismo, que seria uma característica de pessoas que geralmente são mal-humoradas, ansiosas, preocupadas, com maior propensão ao medo, raiva, inveja, ciúme e depressão. Em contrapartida, a disposição para perdoar se relaciona com o bem-estar e vai na direção contrária do neuroticismo.

Bono et al. (2008) revelaram a partir de alguns estudos que perdoar aumenta o nível de bem-estar psicológico, e ao mesmo tempo, quando há bem-estar, o indivíduo tem maior

facilidade em perdoar, ocorrendo uma relação causal. Mas, para eles, a relação entre perdão e bem-estar só faz sentido se o ofendido estiver comprometido com seu ofensor, pois, se os sentimentos forem de indiferença ou semelhantes, dificilmente haverá resultados.

Witvliet et al. (2001) fizeram um experimento com 71 pessoas para analisar parâmetros psicofisiológicos, na qual o indivíduo precisava pensar em situações em que foi empático e perdoou e pensar em momentos em que não perdoou. O resultado foi que as situações que não haviam sido resolvidas e que o perdão não havia sido liberado ao ofensor, traziam uma carga de estresse elevada, ao passo que as situações resolvidas e perdoadas não tinham tantos impactos psicofisiológicos.

Worthington (2004) faz uma afirmação seguindo a mesma linha, dizendo que a falta de perdão e a não resolução de conflitos aumenta consideravelmente o ressentimento, que traz estresse elevado e frequente no cotidiano, com isso, a tensão e o estresse podem fazer com que o indivíduo experimente desordens no sistema imunológico e cardiovascular. Podemos citar como sintomas a contração dos músculos da face, gordura e glicose no sangue, disfunções na secreção de enzimas, problemas nos hormônios do crescimento e sexuais.

Casarjian (1992) cita a artrite como uma doença que pode se agravar com o ressentimento e a raiva, sendo o índice elevado de estresse um contribuinte para o adoecimento do corpo e um empecilho no tratamento, tirando a paz e a tranquilidade do indivíduo. A autora acredita que livrar-se de sentimentos negativos pode ser um grande aliado nos tratamentos de doenças físicas e pode possibilitar bem-estar físico e psicológico.

Kancyper (2010) acredita que as pessoas que não perdoam sentem remorso e rancor, com isso, se tornam pessoas ressentidas e com um repertório reduzido, pois vivem e revivem dia após dia a ofensa sofrida, e geralmente, ficam imaginando vinganças, restituições e anseiam o dia em que o seu ofensor sofrerá pela dor causada. Dessa forma, existe uma grande dificuldade em seguir em frente e encerrar o ciclo, o que pode causar uma redução em novos

projetos de vida e caminhos a serem trilhados. Em contrapartida, perdoar pode implicar novos projetos, relacionamentos e perspectivas a longo prazo, proporcionando novas fases da vida.

2.3 O perdão e suas possíveis consequências

Faz-se necessário dizer que perdoar em alguns casos pode se tornar até desvantajoso, e por isso, deve-se fazer uma análise a respeito de todos os fatores, pois em algumas situações o perdão realmente pode mais prejudicar do que ajudar o indivíduo. A teoria da aprendizagem operante (Skinner, 2003) é a que melhor explica esse fato, onde nos diz que quando um comportamento ocorre e não há punição, ele pode voltar a se repetir, mas em contrapartida, se alguém é magoado e decide a partir disso cortar vínculo ou até mesmo buscar justiça e restituição, pode ser que o comportamento seja extinto.

Hook et al. (2012) nos dão um bom exemplo quando falam de relacionamentos abusivos, onde o perdão ligado estreitamente à reconciliação pode ter consequências majoritariamente negativas (Hook et al., 2012; Kearns & Fincham, 2004). McNulty (2010) mostrou através de um estudo com recém-casados que havia uma maior repetição nas transgressões quando o parceiro era perdoado, diferentemente dos parceiros que tinham dificuldade em perdoar, que via uma modificação positiva no comportamento do companheiro.

Um estudo semelhante foi realizado em um período de quatro anos e percebeu-se que parceiros que eram perdoados deliberadamente passaram a praticar agressões físicas e psicológicas constantemente, ao passo que parceiros menos perdoados melhoraram significativamente suas atitudes em relação ao cônjuge ao longo do tempo (McNulty, 2010).

McNulty (2010) acredita que não perdoar gera no ofensor culpa e remorso, podendo surgir também abandono e solidão, que seriam as punições necessárias para que o indivíduo refletisse sobre seus atos e quem sabe assim modificar seus comportamentos. Por outro lado,

se o ofensor não sofre consequências cognitivas, afetivas e sociais, seus comportamentos podem nunca se ajustar.

A questão é que, deixar de perdoar pensando que o indivíduo precisa de punição, faz com que o ofensor fique no centro da decisão e não a pessoa que sofreu a ofensa. Pois, pode ser que a vontade do ofendido seja perdoar para livrar-se dos sentimentos negativos e encerrar o ciclo. Nesse caso, poderia ocorrer o perdão segundo Thompson et al. (2005), que seria liberar quem nos magoou sem necessariamente ter reconciliação e relacionamento, assim, seria possível evitar que ofensas e injustiças ocorram novamente, ao mesmo tempo que existe o bem-estar daquele que foi ofendido, sem precisar carregar mágoas e ressentimentos.

2.4 O processo de perdoar

Rique et al. (2007) acreditam que o processo de perdoar começa com a firme decisão de passar por todos os estágios, mesmo que não seja fácil e confortável, sendo fundamental nesse trajeto o comprometimento do ofendido do início ao fim, e além disso, considera como elementos fundamentais a percepção que os seres humanos são falhos e a tomada de outras perspectivas. O reconhecimento de que somos falhos ajuda no processo de perdoar por trazer à tona que todos são passíveis de erros, e que todos precisarão de misericórdia em algum momento da vida. A tomada de outras perspectivas aumenta a visão de si para o outro, contribuindo para que diferentes pontos de vista sejam validados e analisados no contexto.

A partir disso, é necessário discorrer sobre os caminhos que geralmente são vividos quando o objetivo é perdoar. Enright et al. (1991) buscaram delinear essas etapas, levando em consideração estudos empíricos e apontamentos de outros estudos. Esse processo foi dividido em quatro grandes fases, sendo a Fase do reconhecimento, a Fase da decisão, a Fase da resolução e a Fase do aprofundamento. Esse delineamento é pautado em flexibilidade, ou seja,

os indivíduos podem começar o processo em fases diferentes, além de terem regressões e avanços subjetivos.

A fase do reconhecimento é quando o indivíduo assimila a ofensa vivida e toma consciência do ocorrido e seus malefícios. Geralmente, essa tomada de consciência fica nítida por causa dos sentimentos negativos que surgem como resposta, como raiva, ódio, rancor, tristeza, vergonha, sofrimento, mágoa e repetição mental da situação. Nessa fase, o peso dos sentimentos afetam de tal modo que o indivíduo entra em conflito, ansiando por uma solução que amenize sua angústia.

A fase da decisão surge quando o indivíduo percebe que suas tentativas de alívio da dor têm sido ineficazes, e que de fato, uma resposta mais estratégica precisa ser cogitada. Nessa etapa ocorre a decisão, e o indivíduo, de acordo com sua subjetividade e limitações, irá optar pela melhor maneira de resolver a questão. Com isso, tem-se dois principais caminhos nessa fase de escolha, o modo interpessoal e o intrapessoal. O intrapessoal seriam mudanças internas, como reflexões e espiritualidade. O interpessoal seria o envolvimento do ofensor no processo, podendo ser busca por justiça, pessoal ou judicial, vingança, oferta de misericórdia, entre outros. Nessa fase, se o ofendido reconhecer que o perdão pode ser uma das formas de solucionar o conflito, é necessário que ele se engaje na diminuição do ressentimento de acordo com suas possibilidades, mude o comportamento em relação ao ofensor e que altere seus julgamentos, deixando-os mais amenos de acordo com o que lhe é possível.

Temos também a fase da resolução, que se caracteriza pelo mantimento do foco e objetivo de perdoar, e para isso, o ofendido precisará se comprometer com a escolha que fez. Nessa etapa, dois elementos serão fundamentais, o *reframing* e a empatia. O *reframing* é um elemento cognitivo que auxilia o ofendido a ver a situação na perspectiva do ofensor, levando em consideração seu contexto e história de vida.

E por último, temos a fase do aprofundamento, onde o ofendido já consegue olhar de maneira ampla para o ocorrido, consciente das dificuldades do próprio ofensor, com maior propensão à empatia e com sentimentos negativos neutralizados. Nessa etapa, o indivíduo apresenta capacidade para compreender que todos são imperfeitos, e que mesmo hoje sendo o ofendido, pode a qualquer momento da vida ser a pessoa que precisa do perdão de alguém.

Existe também o que chamamos de terapia do perdão, que auxilia de maneira direcionada esse processo, onde o objetivo é a superação de uma ofensa e situação dolorosa, diferentemente das terapias convencionais, que podem abranger o tema, mas não é pautada nele. Essa técnica pode ser aplicada de forma individual e em grupo. Alguns experimentos foram realizados para comprovar sua eficácia e demonstrar como ocorre o seu processo.

Enright et al. (1998) selecionaram doze mulheres vítimas de abuso na infância para participarem de um projeto de intervenção, utilizando-se o processo de perdão como ponto principal. Foram utilizadas escalas e inventários para medir o perdão, níveis de depressão e ansiedade, a autoestima e a esperança, que foram aplicados antes, durante e após o estudo. As participantes foram divididas em dois grupos, experimental e controle, e a intervenção teve duração de quatorze meses em média, uma hora por semana. No grupo controle, as participantes discutiam sobre diversos assuntos, escolhidos por elas mesmas ao decorrer das semanas. O grupo experimental recebia exercícios sobre o processo do perdão com exemplos específicos para abuso sexual.

Os resultados revelaram que o grupo experimental teve maiores benefícios que o grupo controle, aumentando o nível de perdão e com redução nos níveis de ansiedade e depressão. Em seguida, trocaram-se as participantes de grupos, ou seja, as do grupo de controle passaram para o experimental e vice-versa. Dessa forma, foi possível verificar que as novas participantes do grupo experimental também desfrutaram dos benefícios do primeiro

resultado obtido, e o grupo controle, anteriormente grupo experimental, manteve os resultados primários, constatando assim que a terapia do perdão tem efeito a longo prazo.

Hebl e Enright (1993) realizaram um experimento com vinte e quatro mulheres idosas que relataram ter vivenciado algum tipo de injustiça ou ofensa ainda dolorosa, com o intuito de avaliar se o perdão iria influenciar nos níveis de depressão e ansiedade e na autoestima. Para isso, no início do estudo, as participantes responderam três questionários referentes a esses objetivos, e vale dizer que nenhuma medida de perdão foi aplicada, para que não houvesse viés. As participantes foram divididas em dois grupos, controle e experimental, sendo que no grupo controle foram realizadas terapias convencionais e, no experimental, foi realizada a terapia voltada para o perdão, durante oito semanas, com sessões de uma hora por semana.

As sessões começavam com os trinta primeiros minutos voltados para o levantamento de temas e discussões, cinco minutos para refletirem e o restante da sessão para conversarem entre si e trazerem ideias e pensamentos mais profundos. Os resultados mostraram que os dois grupos melhoraram seus níveis de depressão e ansiedade após participarem dos grupos terapêuticos. Logo após, realizaram uma análise dos níveis de perdão, na qual se constatou que o grupo experimental estava mais suscetível a perdoar do que o controle.

Conclui-se que, o perdão pode ser majoritariamente desenvolvido a partir de decisões e processos, o que significa que ele pode ser aprendido, modificado e alterado, a depender da disposição e empenho daqueles que sofreram ofensas e injustiças, onde é possível, aos poucos, superar obstáculos e limites, cada qual ao seu tempo, respeitando suas próprias fases.

A partir disso, esse estudo tem como objetivo entender o perdão na perspectiva dos indivíduos, analisando quais são os aspectos facilitadores e quais são os dificultadores no processo de perdoar, qual o seu impacto e qual o nível de consciência que os participantes tem a respeito dos benefícios do perdão, sendo na saúde e nos relacionamentos. Esse estudo tem

como base o conceito de Thompson (2005), no qual é considerado perdão sentimentos neutros em relação ao ofensor, e sem necessariamente ocorrer relacionamento e afeto.

3 MÉTODO

3.1 Amostra

O presente estudo foi realizado com 117 pessoas, sendo 53 mulheres (45,3%) e 64 homens (54,7%), entre 18 e 65 anos, sendo a média de idade 28,58 (DP = 9,68).

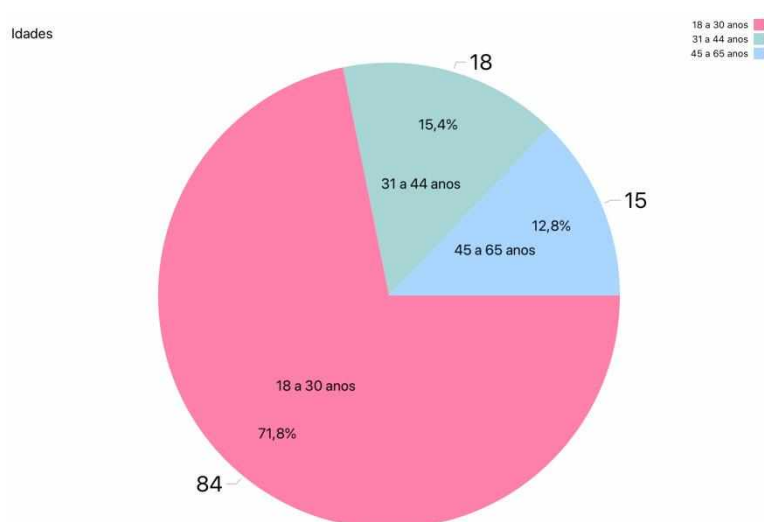


Figura 1: Gráfico para idades agrupadas por faixa etária

No que tange à escolaridade, 1,7% tem ensino fundamental incompleto, 16,2% ensino médio completo, 43,6% ensino superior incompleto, 30,8% ensino superior completo e 7,7% cursando pós-graduação.

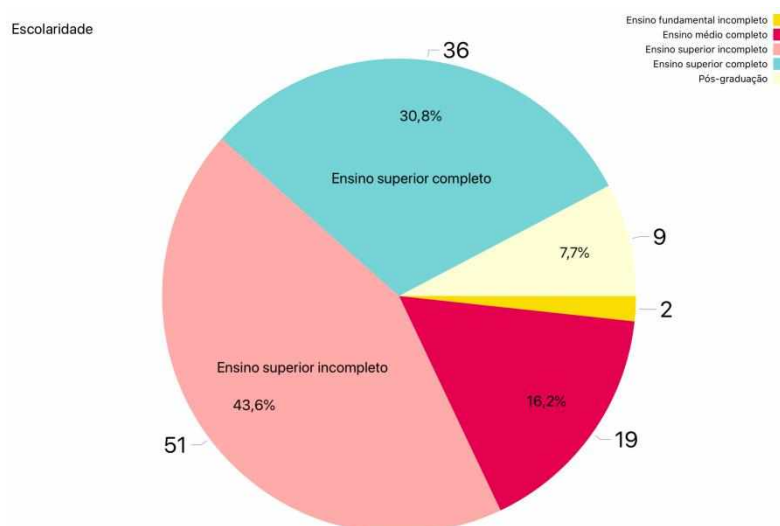


Figura 2: Gráfico para variável grau de escolaridade

Em relação a religião, 26,5% eram católicos, 23,9% evangélicos, 9,4% espíritas, 0,9% umbandistas, 15,4% declararam seguir o cristianismo de maneira geral, 0,9% agnósticos e 23,1% afirmaram não ter religião.

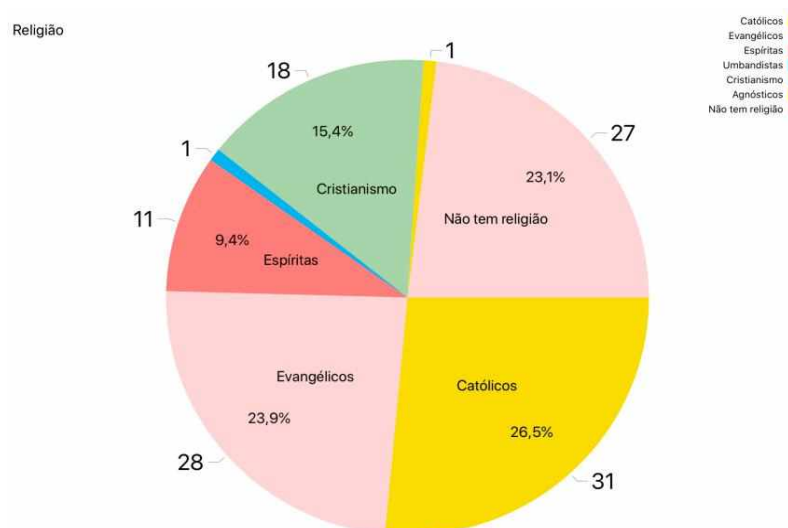


Figura 3: Gráfico para variável religião

3.2 Instrumentos

Este trabalho buscou entender qual é a percepção dos indivíduos acerca do perdão, como eles se relacionam com o tema, quais são os pontos vistos como limitadores, quais são facilitadores e se essa é uma questão relevante para os mesmos, no sentido de compreender se, para eles, há conexão do perdoar com o bem-estar físico, psicológico, interferência nos relacionamentos, entre outros. Por isso, foi realizada uma pesquisa de opinião (Anexo I), com a intenção de delinear aspectos importantes sobre o tema, levando em consideração a subjetividade e os diferentes tipos de compreensão. O questionário foi selecionado como instrumento por ser um método rápido, fácil de sumarizar e quantificar, e parte da ideia de padronização, permitindo assim que todos os participantes tenham acesso aos mesmos questionamentos e às mesmas oportunidades de explorar o assunto, além de coletar as percepções de forma clara e objetiva. Foi um roteiro estruturado com assuntos disparadores sobre o tema, abrangendo todos os sexos, cidades, nível socioeconômico e escolaridade.

Vale ressaltar que o questionário foi confeccionado a partir dos objetivos da pesquisa, com o intuito de explanar diretamente pontos específicos, por isso, não se trata de um instrumento já utilizado anteriormente. E, juntamente com o questionário, obteve-se a autorização dos participantes por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE (Anexo II) para uso devido de pesquisa.

No início do questionário encontravam-se perguntas sociodemográficas para coletar dados pessoais, como idade, sexo, escolaridade e religião. Havia também duas perguntas abertas, uma se referia à ofensa ou injustiça sofrida, na qual o participante relatava brevemente o ocorrido, e a outra sobre quanto tempo fazia que a situação havia ocorrido. Além disso, nesta parte inicial, buscou-se entender por parte de quem a ofensa ou injustiça se

originou, por meio de uma questão fechada, sendo as opções, família, cônjuge, amigo (a), chefe e pessoa distante.

O questionário segue com 23 afirmações, sendo as alternativas, discordo fortemente, discordo, concordo razoavelmente, concordo e concordo fortemente. Essas questões investigaram qual é o sentimento atual dos participantes em relação aos seus ofensores, se existe indiferença, amor, desejo de vingança, mantimento do vínculo, anseio pelo pedido de perdão, etc. Além disso, perguntas envolvendo religiosidade, ensinamentos familiares e se existe a crença de que o perdão pode beneficiar o bem-estar. Por último, uma pergunta fechada sobre considerar ter perdoado ou não seu ofensor, com opções de respostas sendo, sim, não e não sei opinar.

3.3 Procedimentos e análise de dados

Os participantes foram recrutados através da divulgação via redes sociais, como Facebook, WhatsApp e Instagram. Na divulgação, os participantes tinham acesso a um link que os direcionava para uma página do Google Forms com o questionário, que foi respondido individualmente, e uma vez que o formulário online não permite que sejam deixadas questões em branco, não houve casos omissos. O *Google Forms* foi selecionado por causa da facilidade e flexibilidade que apresenta, pois se mostra disponível para todos os colaboradores no modo *online*, e para além disso, foi útil no sentido de eliminar o contato presencial, podendo assim abarcar diferentes grupos e cidades no presente estudo, reunindo diversas perspectivas em relação ao tema (Silva et al., 2011).

Junto com o questionário, encontrava-se o termo de consentimento para participação no estudo (TCLE) (Anexo II), sendo os respondentes também informados a respeito dos objetivos e do caráter voluntário da pesquisa, assim como dos contatos e filiação institucional

dos pesquisadores. Firmou-se também o compromisso de que as respostas permanecessem no anonimato e seriam agregadas a um banco de dados não identificado.

Os participantes desta pesquisa foram de ambos os sexos, idades entre 18 a 65 anos e lugares antagônicos, pois o tema abrange a todos e não buscou um público alvo específico, podendo participar todos aqueles que manifestaram interesse e disponibilidade. O objetivo em relação a quantidade era alcançar ao menos 100 participantes, para que dessa forma a amostra fosse representativa e os dados significantes, demonstrando uma reflexão teórica enriquecida e diversa (Fontanella et al., 2008).

Os dados foram analisados com o auxílio do software IBM SPSS Statistics, versão 21, com 5% de significância em todas as análises. Para gerar os resultados, as questões fechadas foram codificadas de 0 a 4, sendo 0 correspondente a discordo fortemente, 1 discordo, 2 concordo razoavelmente, 3 concordo e 4 concordo fortemente. Sobre a questão aberta que pede uma descrição das ofensas vividas, houve uma aglutinação por categorias, ou seja, ofensas com a mesma origem ou similares foram organizadas em conjunto, como por exemplo, traição, acusação, discriminação, abandono, etc. Ao todo, as ofensas foram categorizadas em 11 grupos.

4 RESULTADOS

Analisando a amostra, percebeu-se que, devido a divulgação ter sido exclusivamente via redes sociais e o questionário ser *online*, o público com maior índice de aderência foi a faixa etária dos 18 aos 30 anos. Pensando em religião, 76,1% afirmaram professar algum tipo de fé, sendo esse dado significativo em termos de pesquisa. Sobre as ofensas, as maiores frequências foram para a categoria Desentendimento, com 16,2%, Maus tratos com 14,5% e Discriminação, com 10,3%.

Tabela 1: Frequência das ofensas relatadas

Tipo de ofensa	Frequência	%
Abandono	9	7,7
Acusação	9	7,7
Boato	6	5,2
Desvalorização	7	6
Discriminação	12	10,3
Julgamento	10	8,5
Maus tratos	17	14,5
Desentendimento	19	16,2
Traição	8	6,8
Violência	10	8,5
Outros	10	8,5
Total	117	100

Sobre o tempo transcorrido da ofensa vivida, tivemos que 25,6% a vivenciaram no prazo máximo de seis meses, 17,9% de seis meses a dois anos, 27,4% entre dois anos e cinco anos e 29,1% relataram ter sofrido a ofensa a mais de cinco anos.

No que se refere as 23 afirmações, obteve-se os resultados a partir dos testes T de Student para amostras independentes para a variável sexo, onde objetivou-se verificar se há

diferença significativa entre as 23 respostas entre homens e mulheres. Conforme pode-se verificar na tabela 2, houve significância estatística apenas na questão “*Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou*” (p-valor <0,01), onde as mulheres apresentaram maior média em relação aos homens ($2,34 \pm 1,16$). Quanto às outras questões do questionário, não houve diferença significativa entre os sexos.

Tabela 2: Testes T de Student para a variável sexo

Afirmação	Sexo	Média \pm DP	P - valor
Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou	Feminino	$2,34 \pm 1,16$	< 0,01**
	Masculino	$1,64 \pm 1,16$	

Legenda: DP: desvio padrão

*significativo a 5%

No que tange às faixas etárias, realizou-se a ANOVA One-Way para analisar a existência de correlações, onde descobriu-se diferença significativa em algumas questões pontuais. Sendo assim, foi incluído o teste de Tukey para verificar os grupos que diferiam entre si, tornando possível identificar que na questão “*Eu perdoei porque meus pais/ familiares me ensinaram que perdoar é importante*”, as pessoas da faixa etária de 45 a 65 anos apresentaram diferença significativa entre a faixa etária 18 a 30 anos ($p < 0,01$; $d=1,06$), ou seja, quanto maior a faixa etária, mais tendem a perdoar conforme aprendido com

familiares e parentes. Na questão “*Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou*”, houve diferença significativa entre as faixas 31 a 44 anos e 45 ou mais, sendo que a média da última faixa etária foi indubitavelmente maior ($p = 0,03$; $d = 1,095$). Já na questão “*Busco perdoar as pessoas independente da ofensa*”, também temos que as pessoas com 45 anos ou mais se diferenciam significativamente do grupo de 18 a 30 anos ($p = 0,03$; $d = 0,762$), demonstrando que as pessoas mais velhas tendem a mostrar maior misericórdia.

Tabela 3: ANOVA para faixa etária e afirmações com resultados relevantes

Afirmações	Faixa etária	Média \pm DP	P - valor
Eu perdoei porque meus pais/ familiares me ensinaram que perdoar é importante	18 a 30 anos	2,3 \pm 1,21	0,01*
	31 a 44 anos	2,56 \pm 0,98	
	45 a 65 anos	3,36 \pm 0,5	
	18 a 30 anos	2 \pm 1,2	

Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou	31 a 44 anos	1,33 ± 0,97	0,03*
	44 a 65 anos	2,43 ± 1,28	
	18 a 30 anos	2,31 ± 1,1	0,04*
Busco perdoar as pessoas independente da ofensa	31 a 44 anos	2,5 ± 0,99	
	44 a 65 anos	3,07 ± 0,48	

Legenda: DP: desvio padrão

*significativo a 5%

O procedimento ANOVA One-Way também foi aplicado à variável origem das ofensas, permitindo identificar diferenças significativas em algumas afirmações específicas. Foi realizado o teste Tukey para quantificar as médias relevantes.

Na afirmativa “*Eu ignoro completamente essa pessoa nos ambientes que a encontro*”, temos que o grupo de origem das ofensas Pessoa distante se diferenciou significativamente de Família/parente ($p < 0,01$; $d = 1,23$), ou seja, o fato da pessoa que ofende ser distante faz com

que ela seja vista com maior indiferença do que quando é da Família/parente. Na afirmativa “*Sinto compaixão quando penso nele (a)*”, a origem da ofensa vinda de Pessoa distante se diferenciou grandemente de quando vem do Chefe ($p < 0,01$; $d = 1,44$); do Cônjuge ($p < 0,01$; $d = 1,66$) e de Família/parente ($p < 0,01$; $d = 1,15$), constatando que o grupo Pessoa distante foi a menor média para o quesito compaixão. Na afirmativa “*É uma pessoa totalmente indiferente para mim hoje em dia*”, temos que a origem Pessoa distante, com maior média, se diferenciou de Cônjuge ($p < 0,01$; $d = 1,94$) e Família/parente ($p < 0,01$; $d = 1,51$), firmando mais uma vez que, quanto mais distante o relacionamento, menos impacto causa no ofendido.

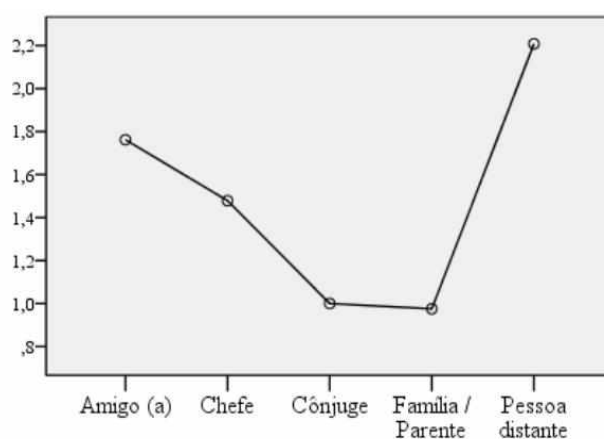


Figura 4: Gráfico parcela de médias para a questão “*Eu ignoro completamente essa pessoa nos ambientes que a encontro*” por origem da ofensa

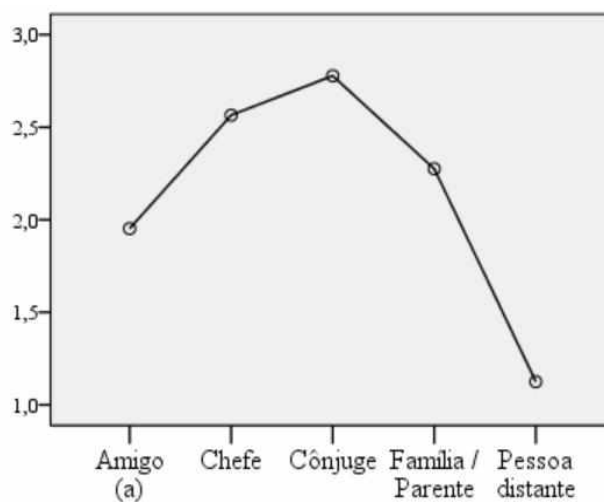


Figura 5: Gráfico parcela de médias para a questão “*Sinto compaixão quando penso nele (a)*” por origem da ofensa

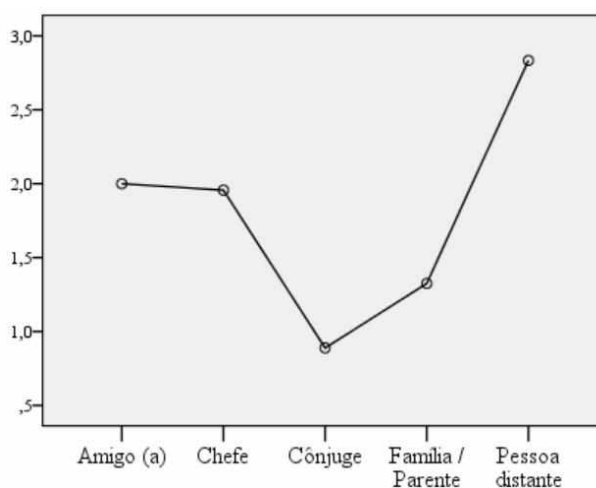


Figura 6: Gráfico parcela de médias para a questão “*É uma pessoa totalmente indiferente para mim hoje em dia*” por origem da ofensa

Em contrapartida, na questão “*Consigo amar o meu ofensor mesmo depois do que ele me fez*”, há diferença significativa entre Pessoa distante e Família/parente ($p < 0,01$; $d = 1,1$), implicando que, é mais fácil continuar amando quando é Família/parente, do que quando é

uma pessoa distante. O mesmo ocorre para a questão “*Apesar de tudo, continuo gostando de sua companhia*” ($p < 0,01$; $d = 1,13$).

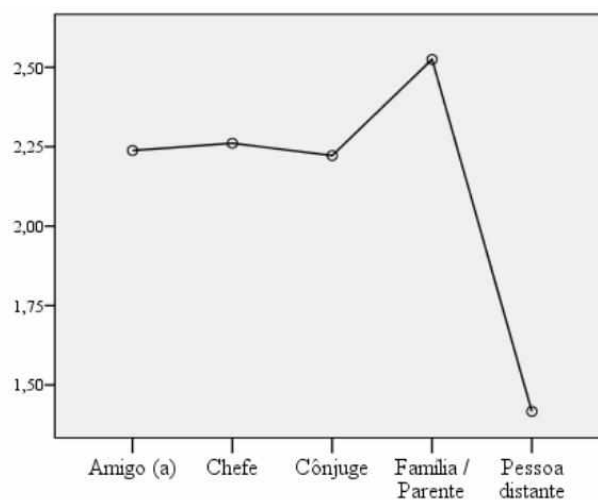


Figura 7: Gráfico parcela de médias para a questão “*Consigo amar o meu ofensor mesmo depois do que ele me fez*” por origem da ofensa

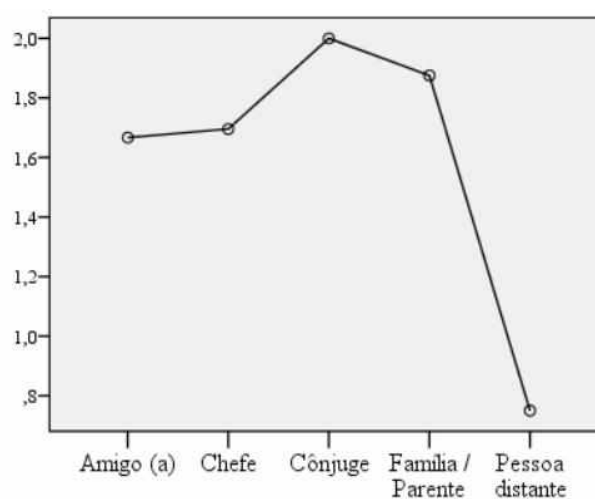


Figura 8: Gráfico parcela de médias para a questão “*Apesar de tudo, continuo gostando de sua companhia*” por origem da ofensa

Já em “*Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou*”, a origem Chefe apresentou diferença significativa de Cônjuge ($p < 0,01$; $d = 1,52$) e de Família/parente ($p = 0,01$; $d = 0,96$), sendo assim, a menor média dentre todos os grupos. As maiores médias foram Cônjuge e Família/parente, validando que, o fato de ser da família ou pessoa próxima, traz o envolvimento de sentimentos e desejo de esclarecimentos, muito além do que quando a ofensa provém de pessoas com vínculo reduzido.

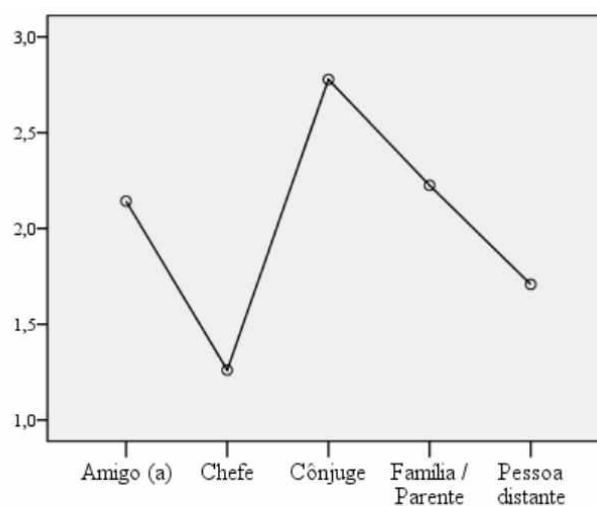


Figura 9: Gráfico parcela de médias para a questão “*Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou*” por origem da ofensa

Na questão “*Não é o meu papel julgar*”, houve diferença relevante entre Chefe e Amigo ($p = 0,01$; $d = 1,03$), sendo a maior média na origem da ofensa que parte do Chefe, e a menor média, para a categoria Amigo. Ou seja, ofensas advindas de amigos tendem a ser mais julgadas e analisadas do que quando advindas do chefe.

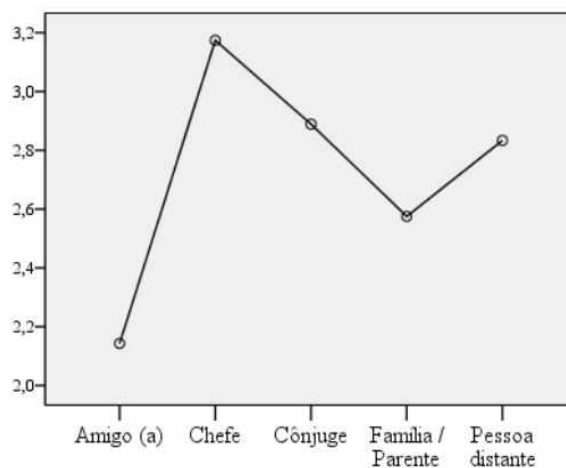


Figura 10: Gráfico parcela de médias para a questão “*Não é o meu papel julgar*” por origem da ofensa.

Pensando nas afirmações sobre bem-estar, saúde e melhor qualidade de vida através do perdão, temos na questão “*Eu perdoei, pois acredito que a falta de perdão faz mal à saúde e prejudica as relações*”, que 29,2% concordam fortemente, 37,5% concordam com a afirmação, 23,3% concordam razoavelmente, 7,5% discordam e 2,5% discordam fortemente. Na questão “*Eu estaria fazendo mal a mim mesmo se não perdoasse*”, 26,7% concordaram fortemente, 33,3% concordam, 24,2% concordaram razoavelmente, 10,8% discordaram e 5% discordaram fortemente.

Para concluir, a última questão do instrumento de pesquisa era sobre o participante ter perdoado ou não seu ofensor, além de ter a alternativa “*não sei opinar*”. Na análise dos resultados, apurou-se que 12% não perdoaram (50% mulheres e 50% homens), 22,2% não souberam opinar (61,5% mulheres e 38,5% homens) e o resultado para ofensas perdoadas foi de 65,8% (39% mulheres e 61% homens).

5 DISCUSSÃO

A partir dos resultados obtidos, pode-se afirmar que as variáveis interferem significativamente no ato de perdoar, como idade, grau de intimidade com o ofensor e tipo de relacionamento, grau de severidade, os benefícios que podem surgir dessa atitude, etc.

Observou-se que no quesito idade, a maior faixa etária se destacou significativamente das demais no estudo, demonstrando que buscam perdoar seus ofensores independente do ocorrido e que os ensinamentos familiares indubitavelmente são levados em consideração. Entende-se que, com o passar dos anos, as pessoas buscam manter seus relacionamentos saudáveis e sólidos e não veem grandes vantagens em comportamentos vingativos, ao contrário do pensamento da maioria dos jovens. O perdão advindo de pessoas mais jovens geralmente está atrelado a motivações pessoais e circunstâncias sociais, diferentemente das pessoas mais velhas, que não o enxergam como uma troca, mas sim um ato que deve ser praticado incondicionalmente, e isso se dá por suas fortes convicções adquiridas ao longo do tempo. Pode-se afirmar que pessoas mais velhas tendem a desenvolver relacionamentos mais satisfatórios, seguros, saudáveis e conectados emocionalmente. Em contrapartida, os relacionamentos de adolescentes e jovens adultos são considerados cíclicos, bastante mutáveis e com pouca estabilidade em grande parte das vezes (Bono et al., 2008).

Pensando que houve um índice elevado de participantes que demonstraram professar algum tipo de fé, é necessário fazer apontamentos sobre a importância desse dado e como se conecta com o perdoar. Uns dos principais pontos é que uma das maiores imagens que se tem de Deus é o amor e o perdão para conosco, e com isso, vem o seu intuito de amarmos e perdoarmos nosso próximo, sendo esse, um tópico importante no Novo Testamento (Rye et al., 2001). Devido a isso, foi comprovado em diversos estudos que a religião interfere grandemente na atitude de perdoar.

Além de ser um fator determinante na disposição em superar ofensas e injustiças, faz com que o índice de hostilidade fique muito abaixo da média quando comparado às pessoas que não seguem uma religião. Outro ponto é que, mesmo que seja difícil superar as situações vividas, os religiosos se engajam profundamente em busca desse alvo e apresentam menos desejo de vingança e ressentimentos (Gorsuch & Hao, 1993).

Sabe-se que, as pessoas que possuem uma religião e são assíduas nas reuniões semanais das igrejas, apresentam maior disposição para perdoar do que pessoas que afirmam ser crentes e não frequentam regularmente, e ainda mostraram maior sensibilidade para com os semelhantes (Mullet et al., 1998). Outro fato importante sobre religiosidade é que a maioria dos adeptos regulares são de idades mais avançadas, pois, os ajuda a ultrapassar de maneira mais leve a mortalidade, e esses ambientes são passíveis de criar laços e relacionamentos importantes na velhice, criando uma rede de apoio (Bono et al., 2008). Portanto, nesse aspecto, tanto a idade quanto a religião se encontram fortemente, e são fatores determinantes na misericórdia para com o outro.

Pensando no sexo, a pesquisa mostrou que não existe diferença relevante na atitude de perdoar, afirmando que tanto homens quanto mulheres perdoam em um nível significativamente parecido, porém, teve-se diferença na importância da consciência do ofensor sobre o fato, sendo as mulheres as mais interessadas nesse tipo de resolução. Entende-se que falar sobre o ocorrido gera alívio e minimiza sentimentos negativos, e a partir disso, há também a possibilidade de perceber melhor o motivo da ação que causou o sofrimento, ou seja, pelo diálogo é possível ver a perspectiva de quem ofendeu, levando em conta a personalidade, contexto histórico e atual, podendo ser um amenizador também, o grau de arrependimento (Pinho & Falcone, 2018).

Com relação aos tipos de relacionamentos, foi nítida a compreensão de que, quanto mais próximo é o ofensor, mais difícil e doloroso pode ser esse processo, e ao contrário,

quanto mais distante é a origem da ofensa, menos impacto causa e menos tem-se a vontade de manter vínculos, aumentando consideravelmente o nível de indiferença. Isso se dá porque pessoas próximas deveriam ser as que menos iríamos esperar dor ou algum tipo de sofrimento, e quando isso acontece, existe a decepção, quebra de confiança, falta de reciprocidade, sensação de engano ou traição, dúvida a respeito da sinceridade e comprometimento do outro conosco. Ao passo que, dificilmente sentimos todos esses sentimentos por uma pessoa distante, pois, de certa forma, ela não faz parte de nossas vidas e conseqüentemente não provocaria tantas questões emocionais, claro, a depender da ofensa.

Nessa mesma linha, verificou-se que é mais fácil amar, ter compaixão, continuar gostando da companhia e perdoar aqueles que estão presentes em nossas vidas, com os quais existem sentimentos, histórias e laços já estabelecidos. E, devemos considerar também que certos vínculos não são cortados facilmente e que a indiferença muita das vezes se torna inviável, como por exemplo, quando as ofensas provém de cônjuge, família, chefe, etc. Em contrapartida, quando falamos de ofensas advindas de pessoas distantes, poucas são as motivações para perdoar, amar e ter compaixão, o que pode ser explicado pela facilidade em seguir em frente e superar de maneira mais leve o ocorrido, e inclui-se o fato de que esse vínculo geralmente não é importante ou relevante a ponto de ofertar novas oportunidades ao ofensor.

Sobre a visão do perdoar, foi possível constatar que os participantes têm um alto nível de consciência a respeito dos benefícios do perdão, tanto na saúde quanto nos relacionamentos, os participantes, em sua maioria, demonstraram acreditar que não perdoar pode prejudicar outros e a si mesmos, e que esse ato pode prejudicar os relacionamentos. Isso ocorre porque, quando vivenciamos conflitos mal resolvidos, tendemos a nos sentir angustiados, com raiva, desconfortáveis, confusos, manter a repetição da situação e dificuldade em encerrar o ciclo. Por isso, chega um determinado momento que precisamos

buscar uma solução, e uma das alternativas é o perdão. Ao resolver o conflito percebe-se uma neutralização dos sentimentos negativos, e além disso, é possível fazer relações mais saudáveis e duradouras (Enright, 1991).

E analisando os tipos de ofensas, encontramos que o maior índice foi para Desentendimentos, onde surgem brigas e palavras pejorativas em circunstâncias simples, que poderiam facilmente ser resolvidas com diálogos. Em segundo lugar, temos os Maus tratos, com atitudes grosseiras, desrespeitosas e carregadas de humilhação. E a terceira categoria com maior média foi Discriminação, onde ocorre racismo, insultos sobre o peso, cabelo, religião, entre outros. É importante dizer que, o perdão depende muito do grau de ofensa, severidade, consequências e prejuízos que traz em si, por isso, não devemos exigir ou esperar que todo processo de perdão seja igual (caso essa seja a escolha do ofendido), já que cada um tem sua própria subjetividade e experiência ofensas de maneiras diferentes (Rique, n.d).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar como os indivíduos percebem o perdão, qual o impacto dessa atitude em suas vidas e quais aspectos são determinantes nesse processo, sendo tal objetivo alcançado. Os resultados demonstraram grande coerência com estudos anteriores, firmando a ideia de que a idade, religião, tipo de relacionamento e outras variáveis determinam relevantemente o processo de perdoar. Além disso, foi possível analisar que grande parte dos participantes entendem o perdão como fonte de saúde e bem-estar.

Considerando o panorama científico, a pesquisa foi de encontro com estudos anteriores e reforçou mais uma vez certos aspectos. Porém, vale lembrar que os estudos sistematizados do perdão são relativamente recentes, sendo assim, há uma imensa abrangência

e diversas possibilidades que ainda podem ser melhor desenvolvidos na área, contribuindo assim para futuras descobertas e estratégias.

Vale dizer que, este estudo apresentou limitações quanto ao tamanho da amostra, que apesar de significativa, não é o suficiente ao considerar o âmbito global. Além disso, trata-se de um recorte, analisando um ponto específico em um dado momento, e não longitudinal. Mas, mesmo com limitações, foi possível contribuir com evidências para um campo de conhecimento ainda em desenvolvimento, e cria-se uma abertura para estudos longitudinais, com amostras amplas e adicional de variáveis. Uma sugestão de pesquisa futura seria a implementação da terapia do perdão e acompanhamento a longo prazo.

REFERÊNCIAS

- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and social psychology bulletin*, 34(2), 182-195.
- Casarjian, R. (1994). *O livro do perdão: o caminho para o coração tranquilo*. (1ª ed.). Rocco.
- Eaton, J., Struthers, C. W., & Santelli, A. G. (2006). Dispositional and state forgiveness: The role of self-esteem, need for structure, and narcissism. *Personality and Individual Differences*, 41(2), 371-380.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886906000912>.
- Enright, R. D. (1991). The moral development of forgiveness. *Handbook of moral behavior and development, 1*, 123-152.
- Enright, R. D. (2008). *O poder do perdão*. Estrela Polar.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. *Exploring Forgiveness*, 46-47. University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21(2), 99-114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>.
- Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2001). Expressing forgiveness and repentance: Benefits and barriers. *Forgiveness: Theory, research, and practice*, 133-155. Guilford Press.

- Fontanella, B. J. B., Ricas, J., & Turato, E. R. (2008). Amostragem por saturação em pesquisas qualitativas em saúde: contribuições teóricas. *Cadernos de saúde pública*, 24(1), 17-27.
- Girard, M., & Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development*, 4(4), 209-220.
- Gorsuch, R. L., & Hao, J. Y. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research*, 34(4), 333-347. <https://doi.org/10.2307/3511971>.
- Gouveia, V. V., Gonçalves, M. P., Costa, J. M., Araújo, L. B. U., Gouveia, R. S., & Medeiros, E. D. (2009). Disposição para perdoar, desejabilidade social e religião: um estudo correlacional. *Revista Bioética*, 17(2). https://revistabioetica.cfm.org.br/index.php/revista_bioetica/article/view/168.
- Hebl, J., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30(4), 658.
- Hook, J. N., Worthington, E. L., Utsey, S. O., Davis, D. E., Gartner, A. L., Jennings, D. J., Van Tongeren, D. R., & Dueck, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 53(5), 687-692.
- Kancyper, L. (2010). *Resentimiento terminable e interminable*. Lumen.
- Kearns, J. N., & Fincham, F. D. (2004). A prototype analysis of forgiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(7), 838-855.

- Larsen, B. A., Darby, R. S., Harris, C. R., Nelkin, D. K., Milam, P. E., & Christenfeld, N. J. (2012). The immediate and delayed cardiovascular benefits of forgiving. *Psychosomatic Medicine*, 74(7), 745–50. https://journals.lww.com/psychosomaticmedicine/Abstract/2012/09000/The_Immediate_and_Delayed_Cardiovascular_Benefits.12.aspx.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D., & McKinney, K. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11(2), 170-180.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it?. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194-197.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). The psychology of forgiveness. *Handbook of Positive Psychology*, 2, 446-455. Oxford University Press.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 394-411. The Guilford Press.
- McNulty, J. K. (2010). Forgiveness increases the likelihood of subsequent partner transgressions in marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 787-790. <https://doi.org/10.1037/a0021678>.
- Menezes, A. P. L. F. (2009). *A propensão para o perdão na pessoa idosa*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Porto, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Braga.

- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., & Girard, M. (1998). "Forgivingness": Factorial structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3(4), 289-297.
- Oliveira, J. H. B. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Colégio Internato dos Carvalhos*, 6(2), 303-320.
- Oliveira, J. H. B. (2003). Perdão e felicidade: Uma abordagem intercultural. *Psicologia Educação e Cultura*, 7(2), 283-312.
- Pinho, V. D. D., & Falcone, E. M. D. O. (2018). Estudo qualitativo sobre fatores facilitadores e dificultadores do perdão interpessoal. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, 18(1), 189-208.
- Rique, J. (n.d.). O desenvolvimento moral do pensamento do perdão. *Programa ética e cidadania*. http://portal.mec.gov.br/seb/arquivos/pdf/Etica/8_rique.pdf.
- Rique, J., & Camino, C. P. S. (2010). O perdão interpessoal em relação a variáveis psicossociais e demográficas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 525-532. https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-79722010000300013&script=sci_arttext.
- Rique, J., Queiroz, P. V. O., Camino, C., & Enright, R. D. (2007). Perdão interpessoal e contextos de injustiça no Brasil e Estados Unidos. *Psico*, 38(2), 3.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two Forgiveness scales. *Current Psychology*, 20(3), 260-277.
- Santana, R. G., & Lopes, R. F. F. (2012). Aspectos conceituais do perdão no campo da psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(3), 618-631.

- Silva, A. F., Lós, D. E. S., & Lós, D. R. S. (2011). Web 2.0 e pesquisa: um estudo do Google Docs em métodos quantitativos. *RENOTE-Revista Novas Tecnologias na Educação*, 9(2).
- Skinner, B. F. (2003). *Ciência e Comportamento Humano*. (J. C. Todorov, & R. Azzi, Trans.). Martins Fontes.
- Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1041-1053.
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C. & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations: The heartland forgiveness scale. *Journal of Personality*, 73(2), 313-360.
- Witvliet, C. V. O., Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science*, 12(2), 117-123.
- Worthington Jr, E. L. (1998). The pyramidal model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives*, 107-138. Templeton Foundation Press.
- Worthington Jr, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.

Worthington, E. L. Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. *The Handbook of Forgiveness*, 1-13. Brunner-Routledge.

ANEXO I**Questionário: pesquisa de opinião sobre o perdão**

Pedimos que você traga à memória UMA ofensa/injustiça profunda e marcante que tenha vivido. Responda TODAS as questões abaixo levando em consideração os seus sentimentos e posicionamentos a respeito da situação. Vale ressaltar que não existem respostas certas ou erradas e é imprescindível a sua SINCERIDADE, lembrando que essa pesquisa é ANÔNIMA e sua identidade será totalmente preservada. Desde já, agradecemos a sua participação e contribuição.

E-mail: _____

Qual é a sua idade ? _____ Sexo: _____

Escolaridade: _____

Você segue alguma religião ? Qual ? _____

Por parte de quem você sofreu essa ofensa/injustiça ?

() Família/parente

() Cônjuge

() Chefe

() Amigo (a)

() Pessoa distante

Relate brevemente a ofensa/injustiça vivida:

Quanto tempo faz que você viveu essa ofensa/injustiça ?

Sinto que vou ficar bem quando ele (a) sentir na pele o que me fez

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Excluí ele (a) da minha vida

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Eu ignoro completamente essa pessoa nos ambientes que a encontro

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

O pedido de perdão do ofensor é fundamental para que eu o perdoe

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Consigo amar o meu ofensor mesmo depois do que ele me fez

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Apesar de tudo, continuo gostando de sua companhia

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Não é necessário que ele (a) reconheça seu erro, está perdoado (a)

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Quando penso no meu ofensor me lembro que todos têm o direito de errar

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Eu não ajudaria se ele (a) precisasse de mim

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Desejo tudo de bom para ele (a)

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Ele (a) não merece perdão

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Eu perdoei porque meus pais/ familiares me ensinaram que perdoar é importante

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Eu perdoei, pois acredito que a falta de perdão faz mal à saúde e prejudica as relações

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Eu perdoei porque minha religião/crenças dizem que ter essa atitude é imprescindível

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo

Concordo fortemente

Se essa pessoa não fosse tão próxima a mim e eu pudesse cortar relações sem preocupação, eu não a perdoaria

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Sinto compaixão quando penso nele (a)

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Eu também erro, por isso não me acho no direito de negar perdão para o meu ofensor

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Considerarei mais os pontos positivos do que os negativos dele (a)

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Quero que ele (a) saiba o quanto me magoou

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

É uma pessoa totalmente indiferente para mim hoje em dia

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo
- Concordo fortemente

Eu estaria fazendo mal a mim mesmo (a) se não a perdoasse

- Discordo fortemente
- Discordo
- Concordo razoavelmente
- Concordo

Concordo fortemente

Não é o meu papel julgar

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Busco perdoar as pessoas independente da ofensa

Discordo fortemente

Discordo

Concordo razoavelmente

Concordo

Concordo fortemente

Você considera que perdoou essa pessoa ? Sim Não Não sei opinar

ANEXO II

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Prezado(a) Sr(a),

Você está sendo convidado(a) a participar de um estudo que tem como objetivo investigar o perdão por meio de uma pesquisa de opinião. Busca-se compreender de que maneira os indivíduos lidam com ofensas/injustiças e quais são seus sentimentos e posicionamentos em relação ao seu ofensor, além de buscar caracterizar quais são os motivos que levam as pessoas a perdoar e quais as levam a não perdoar. Essa pesquisa abrange todos os sexos, cidades, nível socioeconômico e nível de escolaridade. Os participantes deverão ter entre 18 e 65 anos de idade e a pesquisa será realizada unicamente via online.

O questionário possui em sua maioria frases afirmativas sobre sentimentos e atitudes. O participante deverá escolher entre cinco alternativas, sendo; discordo fortemente, discordo, concordo razoavelmente, concordo e concordo fortemente. Há algumas perguntas abertas, como escolaridade, sexo e idade. Sua participação é muito importante e voluntária e, conseqüentemente, não haverá pagamento por participar deste estudo. Em contrapartida, você também não terá nenhum gasto. É assegurado que as informações obtidas aqui serão confidenciais, a apresentação dos resultados não permitirá identificação individual dos participantes e será utilizada somente para publicação científica.

Os benefícios estão vinculados à melhora no conhecimento do tema e futuras pesquisas e, vale ressaltar que os possíveis riscos decorrentes da sua participação nessa pesquisa são mínimos, e estão relacionados a desconforto e/ou constrangimento durante o questionário. Você poderá se recusar a participar a qualquer momento, não havendo nenhum prejuízo pessoal se esta for a sua decisão. Todo material coletado durante a pesquisa ficará sob a guarda e responsabilidade dos pesquisadores responsáveis, garantindo assim a

segurança de suas informações. Os responsáveis estão vinculados ao Instituto de Psicologia da Universidade Federal de Uberlândia, localizado na Avenida Pará, 1720, bloco 2C do Campus Umuarama.

Pesquisadores responsáveis:

Gabriela de Castro da Silva

(34) 984054774

E-mail: gabrieladecastro16@gmail.com

Alexandre Vianna Montagnero

(34) 988686861

E-mail: montagnero@gmail.com