

Actas do 14º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde  
Organizado por José Alberto Ribeiro-Gonçalves, Soraia Garcês, & Isabel Leal  
8, 9 e 10 de setembro de 2022, Funchal: Faculdade de Artes e Humanidades

## **PROMOVER A CAPACIDADE DE PERDOAR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA**

Lilian Wittmann<sup>1</sup> (✉ 39924@ufp.edu.pt), Joana Marques<sup>1</sup>, & Isabel Silva<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Fernando Pessoa, Portugal

O perdão como força de caráter representa um conjunto de mudanças pró-sociais/psicológicas que ocorrem dentro de um indivíduo que foi ofendido ou prejudicado por um transgressor (Haslip et al., 2019). O perdão é muitas vezes confundido com o ato de tolerar, de desculpar, de reconciliar ou de esquecer, no entanto estes últimos pressupõem que as ações do ofensor foram justas ou desculpáveis (Graham et al., 2012). Para McCullough (2000), o perdão é uma motivação pró-social, que se expressa através da diminuição do desejo de evitar a pessoa transgressora e de prejudicar ou procurar vingança para com essa pessoa e do aumento do desejo de agir positivamente para com a mesma pessoa.

O perdão demonstrou ser uma força psicológica que pode facilitar a saúde pessoal e relacional (Ji et al., 2016), estando relacionada com a temperança, estabilidade, níveis mais baixos de ansiedade, de hostilidade e de depressão, e maior amabilidade e comportamento pró-social (Haslip et al., 2019). Perdoar manifesta-se em níveis significativamente mais baixos de raiva, de depressão e de ansiedade e melhora também, significativamente, a autoestima, o bem-estar psicológico e a saúde mental do indivíduo.

O perdão tem sido definido como uma disposição do indivíduo de abandonar atos de ressentimentos, julgamentos negativos e comportamentos de indiferença e proceder com imerecidos atos de compaixão, generosidade e até amor com quem o tratou injustamente (Lin et al., 2013). Também tem sido entendido como um processo de mudança de “anti-social” para “pró-social” – ou seja, uma pessoa que relata ter perdoado o seu ofensor não mais buscará o afastamento ou qualquer tipo de vingança, mas, pelo contrário,

tentará reconstruir um relacionamento saudável com o agressor (Zhang et al., 2014).

Parece ser consensual considerar que o ato de perdoar envolve um movimento de pensamentos, comportamentos e emoções negativas para pensamentos, comportamentos e emoções positivas em relação ao ofensor. Portanto, o desenvolvimento desta competência não é somente benéfico ao próprio indivíduo ofendido, que possui a oportunidade de se libertar de mágoas dentro de si, mas também é uma maneira de ir contra as nossas reações “primitivas” de vingança. Quebra-se, assim, uma corrente de emoções negativas ressentidas e acrescenta-se significado para aquela experiência dolorosa que ao aprender pode perdoar a quem o ofendeu.

A presente revisão sistemática da literatura procura responder à questão: *É Possível Promover a Capacidade de Perdoar?*

## MÉTODO

A pesquisa foi realizada na plataforma B-On: Biblioteca de Conhecimento Online, tendo sido utilizadas as seguintes palavras-chave: “forgiveness” – TI Título; “intervention or stimulation” – TI Título; “young adults” – TX Todo o Texto. Foram apenas selecionados textos revistos por pares, disponíveis em texto integral, desde janeiro de 2010 a janeiro 2022, que dissessem respeito a participantes jovens adultos e a estudos experimentais ou quase-experimentais, que incluíssem intervenções com vista à promoção do perdão nesta população. Foram identificados 17 artigos, sendo que após exclusão de duplicados e aplicados os critérios de inclusão, foram selecionados 6 para inclusão na revisão.

## RESULTADOS

A análise dos artigos foi realizada com auxílio do método PICO (Santos et al., 2007), podendo encontrar-se uma síntese dos mesmos no Quadro 1.

## Quadro 1

*Artigos alvo de revisão sistemática*

Autores, Título, País de origem do estudo	População	Estudo	Tipo de Intervenção	Resultados
Lin et al. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. Taiwan	36 participantes entre 18-23 anos de idade dentre os quais 4 são homens (11%) e 32 são mulheres (89%) divididos em 2 grupos – GE e GComp (sujeito a outra intervenção).	Experimental	12 sessões de 150 minutos cada uma com frequência de 1 vez por semana segundo o modelo “The Forgiveness Process Model” (FPM: Enright & Fitzgibbons, 2000) dividido em 5 unidades.	Os participantes do GE mostraram maior melhoria no que respeita a segurança do apego, perdão, ansiedade, traço, esperança e auto-estima.
Graham et al. (2012). An educational forgiveness intervention for young adult children of divorce. Costa Oeste dos Estados Unidos da América.	12 participantes com idades entre 20-40 anos, dentre os quais 2 são homens e 10 são mulheres ( $M=27.25$ , $DP=5.88$ ). Divididos aleatoriamente: 6 no GE e 6 no GComp.	Experimental	Intervenção baseada na leitura e estudo pessoal de um livro ao longo de 12 semanas. Ao Grupo Experimental foi designado o livro “Forgiveness is a Choice: The Step-by-Step Process of Resolving Anger and Restoring Hope” (tradução livre: Perdão é uma Escolha: Processo Passo a Passo para Solucionar a Raiva e Restaurar a Esperança) (Enright, 2001), escrito especificamente para ajudar pessoas no processo de perdão fora do contexto de aconselhamento e utiliza o Forgiveness Process Model (tradução livre: Modelo de Processo de Perdão) (FPM; Enright & Fitzgibbons, 2000) que consiste em 20 guias distribuídos em 4 fases.	Entre o GE e o GComp, as diferenças foram poucas; os participantes do GE apresentaram mudanças significativas e positivas ao nível do perdão, relações pai-filho e ansiedade.
Maier et al. (2018). Forgiveness and cognitive control – Provoking revenge via theta-burst-stimulation of the DLPFC. Alemanha.	19 participantes com idades entre 19 e 31 anos, dos quais 14 são mulheres e 5 são homens ( $M=23.63$ , $DP=3.48$ ).	Quase-experimental	O experimento foi feito por meio dos “jogos” conhecidos como Ultimato Game (UG) e Dictator Game (DG) com a aplicação da estimulação Theta-Burst contínua inibitória (CBTS) entre a mudança de dois “jogos” para análise das suas capacidades de “perdoar”. Para essa estimulação transcraniana inibitória do DLPFC (córtex dorso-lateral pré-frontal direito) foi utilizado o protocolo theta-burst stimulation (TBS; Huang et al., 2005) e uma versão placebo (Sham) equivalente nos participantes. Ambos os jogos (UG e DG) tiveram 40 rodadas de aproximadamente 9 minutos cada. O objetivo dessa intervenção foi estimular o DLPFC, responsável pelo controlo cognitivo, pois, segundo estudos, os comportamentos de perdão e as ações pró-sociais dependem do seu nível de ativação.	Os resultados do importante papel do sistema de controlo cognitivo (DLPFC) para o comportamento de perdão. A intervenção provou alterar as tendências de Resposta dos participantes contra adversários injustos, mas não contra adversários justos.

Quadro 1 (cont.)

Autores, Título, País de origem do estudo	População	Estudo	Tipo de Intervenção	Resultados
Zhang et al. (2014) The application of group forgiveness intervention for courtship-hurt college students: a Chinese perspective . China.	31 estudantes femininas com idades entre os 21 e os 24 anos ( $M=22.1$ , $DP=0.98$ ) Divididos aleatoriamente – 10 para o GE no perdão, 10 para o grupo geral e 11 para o GC.	Experimental	O GE recebeu a versão Chinesa do Programa baseado no Modelo de Enright com 6 sessões que tiveram como objetivo aumentar o nível de bem-estar dos participantes e reduzir o nível de ansiedade e depressão ao promover o perdão. O GC foi sujeito a psicoterapia interpessoal realizada em 6 sessões, com o objetivo de ensinar aos participantes, estratégias para regular a emoção e crenças irracionais.	O GE e GC em geral apresentaram melhoria significativa na ansiedade, depressão e bem-estar no final do tratamento, mas só o GE mostrou uma melhoria significativa no perdão. A eficácia do tratamento para o GE durou mais tempo do que para o Grupo da população geral.
Ji et al. (2016). Effects of a culture-adaptive forgiveness intervention for Chinese college students. China.	28 participantes, 3 do sexo masculino e 25 do sexo feminino. $M=20.20$ ; $DP=1.35$ ; $GE=16$ ; $GC=12$ .	Experimental	O grupo Experimental recebeu uma intervenção baseada no modelo "Forgiveness Process Model" com 10 sessões divididas em 4 unidades com o objetivo de ajudar os participantes a passar pelas quatro fases do perdão descritas no modelo. A intervenção foi adequada culturalmente para a população, integrando provérbios, normas e valores da cultura chinesa.	A intervenção aumentou as atitudes de perdão no CE. Não foi relatado qualquer efeito significativo na empatia, autoestima e ansiedade.
Baskin et al. (2011). Supporting special needs adoptive couples: Assessing an intervention to enhance forgiveness, increase marital satisfaction, and prevent depression. EUA.	112 pais com pelo menos um filho adotivo com necessidades especiais (total de 98 filhos adotivos com necessidades especiais). $GE: n=54$ ; $GC: n=58$ .	Experimental	Grupo educacional de perdão com 36 horas de contato, durante 3 meses com discussões orientadas pelo líder. As sessões também incluíam definir o perdão e distinguir o perdão de esquecer, tolerar, reconciliar e justificar.	O perdão, a satisfação conjugal e os sintomas depressivos foram medidos em ambos os grupos. GE mostrou ganhos estatisticamente significativos em relação ao perdão, satisfação conjugal e sintomas depressivos quando comparado com relação ao GC. Todos os ganhos foram mantidos no follow up de 3,5 meses.

Nota. GC – Grupo de controle; GE – Grupo Experimental; GComp – Grupo de Comparação.

Entre os seis estudos analisados desenvolvidos em diversos países como Taiwan, Alemanha, China e Estados Unidos da América o número de participantes variou entre 6 (Graham et al., 2012) e 16 (Ji et al., 2016) no grupo experimental.

Encontramos nestes estudos o perdão definido na lógica apresentada por Enright, que o concebe enquanto disposição do sujeito de substituir os atos de ressentimentos, julgamentos negativos e comportamentos de indiferença por imerecidos atos de compaixão, generosidade e até amor com quem o

tratou injustamente (Lin et al., 2013) e a de McCullough, que descreve o perdão como um processo de mudança de uma atitude “anti-social” para “pró-social” – ou seja, uma pessoa que relata ter perdoado o seu ofensor não mais buscará o afastamento ou qualquer tipo de vingança, mas, pelo contrário, tentará reconstruir um relacionamento saudável com o agressor (Zhang et al., 2014).

Entre os instrumentos de medida utilizados, contam-se os seguintes: Enright Forgiveness Inventory (Graham et al., 2012; Ji et al., 2016; Lin et al., 2013); Tendency to Forgive Scale; Willingness to Forgive Scale (Graham et al., 2012); Scale of Courtship Forgiveness (Zhang et al., 2014); Enright Forgiveness Inventory (Enright & Rique, 2004).

Todos os estudos analisados obedeceram a um desenho experimental, com exceção do estudo apresentado por Baskin et al. (2011).

Maier et al. (2018) realizou a experiência com o protocolo de estimulação Theta-Burst (TBS) contínua de inibição do Córtex Dorsolateral Pré-Frontal Direito (DLPFC) no intervalo do paradigma dos “jogos” Ditador e Ultimato, que avalia atitudes de vingança de um jogador em relação ao oponente previamente injusto, baseado em estudos que indicam que o DLPFC é responsável pelo controle cognitivo e os comportamentos de pró-sociais e de perdão dependem do nível de ativação dessa região do cérebro. Os resultados confirmaram uma redução significativa na ativação do DLPFC direito seguido à estimulação inibitória durante a condição crítica da tarefa (oponentes justos face aos oponentes previamente injustos), que resultou num aumento do “comportamento de perdão”. O DLPFC revelou interferir apenas em situações de elevado conflito, em que a resposta emocional automática (vingança) precisa ser suprimida para dar lugar ao perdão (“*to act in a forgiving manner*”). As avaliações de simpatia e justiça (assim como o desejo subjetivo de vingança) não foram significativamente afetados pelo protocolo de estimulação, ou seja, as manipulações no sistema de controle cognitivo mostraram modificar apenas os comportamentos visíveis (as respostas automáticas), mas não as tendências de respostas afetivas/motivacionais subjacentes. Estudos experimentais desta natureza, conduzidos em contexto de laboratório, colocam dificuldades a uma generalização e transferência de conclusões para as situações e relacionamentos do dia-a-dia.

Por sua vez, Lin et al. (2013), Ji et al. (2016) e Zhang et al. (2014) realizaram intervenções baseadas no modelo Enright “*Forgiveness Process Model*” nos grupos experimentais, ainda que as operacionalizassem em programas com um número de sessões muito diverso que variaram entre 8 e 12 sessões. Os três estudos obtiveram resultados positivos, tendo-se verificado um aumento de valores nas escalas de perdão e de comportamentos de perdão, assim como uma melhoria nas escalas de ansiedade, depressão e bem-estar psicológico.

Lin et al. (2013), implementaram um programa criado para ajudar os participantes a desenvolver uma melhor comunicação baseado na teoria do role-taking para promoção de competências de empatia. Os resultados apontam para uma melhora no ajuste psicológico negativo, como ansiedade, e em indicadores de saúde psicológica positiva, como autoestima e esperança presentes no grupo experimental, comparativamente ao grupo de controlo, ainda que não permitissem comprovar a superioridade desta intervenção em relação à intervenção alternativa proposta aos indivíduos do grupo de controlo.

Graham et al. (2012) implementaram uma intervenção baseada na leitura e estudo individual do livro “*Forgiveness Is a Choice: The Step-by-Step Process of Resolving Anger and Restoring Hope*” de autoria de Enright, escrito especificamente para ajudar pessoas no processo de perdão fora do contexto de aconselhamento e o próprio livro guia o participante dentro do modelo teórico desenvolvido pelo seu autor. O grupo de comparação também teve um trabalho de leitura e estudo pessoal, porém este do livro “*Difficult Conversations: How to Talk About What Matters Most*” de autoria de Stone et al. (1999), que é baseado no *Harvard Negotiation Project* e que tem por objetivo ajudar os participantes a comunicarem entre si de maneira eficaz. Os dados de comparação entre os grupos não revelaram diferença significativa entre os dois grupos – ambos demonstraram obter ganhos positivos no que toca ao bem-estar psicológico e à relação com os outros.

Nos estudos de Lin et al. (2013) e Graham et al. (2012), foram adotados grupos de comparação de desenvolvimento de competências sociais e interpessoais, o que impediu de avaliar exclusivamente a eficácia da intervenção no perdão. Porém, é interessante ressaltar o fato de ambos estudos focados nessas competências terem obtido resultados positivos

similares. Isto demonstra que o perdão não está somente relacionado com a motivação individual, tampouco somente com as nossas atitudes e comportamentos externos, estando também associado às competências sócio-afetivas do indivíduo.

No estudo de Zhang et al. (2014), a comparação do grupo experimental (modelo Enright) com o grupo geral (intervenção em psicoterapia interpessoal com o objetivo de ensinar os participantes, estratégias para regulação emocional e crenças irracionais) demonstrou resultados positivos em ambos os grupos. O grupo geral comparado com o grupo de controle não obteve diferença significativa nas subescalas do perdão, mas sim na de vingança que teve resultado melhorado. No que toca ao pós-teste (*follow-up*), o grupo experimental obteve resultados mais duradouros do que o grupo geral, demonstrando uma maior eficácia do programa de intervenção focado no perdão a longo prazo, quando comparado com a psicoterapia individual.

Ji et al. (2016) conjugaram o modelo Enright com o uso de provérbios, normas e valores da cultura chinesa e os resultados gerais dessa intervenção sugerem que as atitudes de perdão dos participantes do grupo experimental aumentaram mais do que no grupo de comparação, ainda que estas conclusões não permitam generalizações dado o reduzido número de participantes. O estudo acabou por enfatizar mais a variável da empatia e não expôs os resultados relativos aos outros instrumentos de medida, o que impediu mais possíveis conclusões.

Baskin et al. (2011) optaram também por uma intervenção educacional, porém sob o formato de encontros de grupo para pais adotivos com foco na definição do perdão e da distinção do esquecer, tolerar, reconciliar e justificar. Foi sugerida a escolha de um indivíduo específico que os tenha magoado para que pudessem experimentar esse processo em relação a ele. Esta intervenção pretendeu mostrar que a preparação de um casal para adotar um filho com necessidades especiais deve incluir ferramentas/programas relacionados com o aumento do perdão, com a satisfação conjugal e com a prevenção da depressão. Em relação à cura dessas mágoas passadas e à liberação do perdão, pôde-se concluir que esses participantes foram capazes de aumentar sua capacidade de perdoar por situações passadas em que seus filhos foram maltratados das mais diversas maneiras, explícitas ou implícitas.

## DISCUSSÃO

Os programas não partem de uma definição única de perdão e avaliam esta variável através da administração de diferentes instrumentos, dificultando a comparação de resultados. Para além disso, o número de participantes alvo de cada um deles é bastante reduzido, impossibilitando qualquer generalização de resultados.

Apesar de não ser possível declarar que um único programa de intervenção pode aumentar imediata ou completamente a atitude de perdão de alguém, pode-se afirmar que os participantes de todos os estudos puderam experimentar benefícios ao nível do processo de libertação da raiva, aquisição de perspetiva, criação de empatia e compaixão pelo ofensor ou atribuição de significado à experiência. Mas, uma vez mais, qualquer generalização para o contexto de vida de cada participante seria abusiva.

Apesar destas limitações e da necessidade de aprofundar a investigação neste domínio, concluiu-se que o desenvolvimento desta competência parece ser possível. Sendo uma competência sócio-afetiva, acreditamos que deve ser trabalhada desde cedo, seja em contexto escolar ou familiar, com vista a uma construção contínua desta força de carácter.

## REFERÊNCIAS

- Baskin, T. W., Rhody, M., Schoolmeesters, S., & Ellingson, C. (2011). Supporting special-needs adoptive couples: Assessing an intervention to enhance forgiveness, increase marital satisfaction, and prevent depression. *The Counseling Psychologist, 39*(7), 933-955. <https://doi.org/10.1177/0011000010397554>
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive*. American Psychological Association Press.
- Graham, V. N., Enright, R., & Klatt, J. (2012). An educational forgiveness intervention for young adult children of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage, 53*(8), 618-638. <https://doi.org/10.1080/10502556.2012.725347>

- Haslip, M. J., Allen-Handy, A., & Donaldson, L. (2019). How do children and teachers demonstrate love, kindness and forgiveness? Findings from an early childhood 10 strength-spotting intervention. *Early Childhood Education Journal*, *47*, 531-547. <https://doi.org/10.1007/s10643-019-00951-7>
- Ji, M., Hui, E., Fu, H., Watkins, D., Tao, L., & Lo, S. K. (2016). Effects of a culture-adaptive forgiveness intervention for Chinese college students. *British Journal of Guidance & Counseling*, *44*(3), 335-346. <https://doi.org/10.1080/03069885.2015.1130798>
- Lin, W. N., Enright, R. D., & Klatt, J. S. (2013). A forgiveness intervention for Taiwanese young adults with insecure attachment. *Contemporary Family Therapy*, *35*(1), 105-120. <https://doi.org/10.1007/s10591-012-9218-2>
- Maier, M. J., Rosenbaum, D., Haeussinger, F. B., Brüne, M., Enzi, B., Plewnia, C., Fallgatter, A. J., & Ehrlis, A.-C. (2018). Forgiveness and cognitive control – Provoking revenge via theta-burst-stimulation of the DLPFC. *NeuroImage*, *183*, 769-775. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2018.08.065>
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Psychology & Psychotherapy*, *19*, 43-55. <https://doi.org/10.4172/2161-0487.1000342>
- Santos, C. M., Pimenta, C. A., & Nobre, M. R. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, *15*(3), 508-511. <https://doi.org/10.1590/s0104-11692007000300023>
- Stone, D., Patton, B., & Heen, S. (1999). *Difficult conversations: How to discuss what matters most*. Penguin Books.
- Huang, Y. Z., Edwards, M. J., Rounis, E., Bhatia, K. P., & Rothwell, J. C. (2005). Theta burst stimulation of the human motor cortex. *Neuron*, *45*(2), 201-206. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2004.12.033>
- Zhang, T., Fu, H., & Wan, Y. (2014). The application of group forgiveness intervention for courtship-hurt college students: A Chinese perspective. *International Journal of Group Psychotherapy*, *64*(3), 298-320. <https://doi.org/10.1521/ijgp.2014.64.3.298>

