

O PERDÃO COMO PROCESSO INDIVIDUAL E SUAS CONSEQUÊNCIAS NAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Márcia Maria Silva Moura Moreira¹

Gabriela Cafieiro²

RESUMO

O perdão é um tema que possui poucos estudos, mas muita relevância no meio social. É importante ser entendido como um processo, cujo tempo varia de indivíduo para indivíduo e interfere na maneira como as pessoas vivenciam as relações interpessoais. A partir desta visão, levantou-se a seguinte questão norteadora: de quais formas o perdão auxilia na melhoria das relações interpessoais? Como objetivo geral buscou-se demonstrar as formas como o perdão auxilia na melhoria das relações interpessoais. Como objetivos específicos buscou-se descrever os sentimentos ligados ao processo de perdão e as vantagens que trazem para o indivíduo; compreender as relações entre o perdão e a convivência interpessoal e identificar como a psicoterapia pode auxiliar neste processo. Optou-se por uma pesquisa de campo, qualitativa e descritiva, em que uma entrevista semiestruturada foi aplicada a oito psicólogos clínicos. Os dados foram analisados através da análise de conteúdo de Bardin. Observou-se que, apesar de o processo de perdão nem sempre ocorrer de forma rápida, o indivíduo que perdoa alcança muitos benefícios, como a melhoria da autoestima, aumento da empatia, mudança dos sentimentos negativos, ganho de liberdade, autonomia e amadurecimento. A consequência desses benefícios é a melhoria das relações interpessoais, que são vividas de forma mais pacífica e harmônica.

Descritores: Perdão. Relacionamento Interpessoal. Psicologia. Terapia.

ABSTRACT

Forgiveness is a theme that has few studies, but has very relevance in the social environment. It is important that it be understood as a process, the time of which varies from person to person and interferes in the way people experience interpersonal relationships. From this view, the following guiding question was raised: in what ways does forgiveness help to improve interpersonal relationships? As a general objective, it was sought to demonstrate the ways in which forgiveness helps improving interpersonal relationships. As specific objectives, it was sought to describe the feelings connected to the process of forgiveness and the advantages they bring to the individual; understand the relationship between forgiveness and interpersonal coexistence and identify how psychotherapy can assist in this process. A qualitative and descriptive field research was opted, in which a semi-structured interview was conducted to eight clinical psychologists. The data were analyzed using Bardin's content analysis. It was observed that, although the process of forgiveness does not always occur quickly, the individual who forgives achieves many benefits, such as improving self-esteem, increasing empathy, changing negative feelings, gaining freedom, autonomy and maturity. The consequence of these benefits is the improvement of interpersonal relationships, which are lived in a more peaceful and harmonious way.

Keywords: Forgiveness. Interpersonal relationship. Psychology. Therapy.

¹Graduanda em Psicologia da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG. *E-mail:* marcinhamoura78@hotmail.com

² Professora e Supervisora de estágio do Curso de Psicologia (Faculdade Ciências da Vida – FCV), Especialização em Área da Violência Doméstica contra criança e adolescente (USP) e Especialista em Psicologia Clínica: Formação Sistêmica em Terapia de Casal e Família. *E-mail:* faculdade@vivenciarh.com.br

1 INTRODUÇÃO

O perdão pode ser conceituado como uma mudança cognitiva e comportamental direcionada ao ofensor, pois quando se perdoa, os sentimentos considerados como improdutivos e negativos, como a raiva ou ressentimento, dão lugar a sentimentos positivos e novas relações de apoio (PINHO; FALCONE; SARDINHA, 2016; CHAVES *et al.*, 2019). Deste modo, o ato de perdoar não é um ato de justiça, indo além. É um ato de compaixão, devido ao caráter não punitivo (ABREU; MOREIRA; RIQUE, 2017). Visto que o perdão tem a capacidade de mudar os sentimentos que trazem angústia ao seu portador, pode-se considerar que o perdão possui benefícios sociais, psicológicos e fisiológicos, sendo um importante fator para a manutenção da qualidade de vida (PINHO; FALCONE, 2017).

Pesquisas sobre o perdão são poucas no Brasil (PINHO; FALCONE; SARDINHA, 2016; ALENCAR; ABREU, 2019), por isso e pela necessidade de se explanar acerca da importância do tema do perdão, que é uma atitude necessária para o equilíbrio e melhoria da convivência entre os indivíduos e de suas relações interpessoais, este estudo se justifica. É um tema de grande relevância, visto a dificuldade do ser humano em perceber-se imperfeito e de se colocar no lugar do outro. As mágoas, raivas e ressentimentos acumulados geram impossibilidades de mudança, precisando ser trabalhadas de forma a assumir as próprias imperfeições e assim possibilitar a compaixão, pois se há compaixão, há também igualdade. Assim, o tema se torna relevante principalmente em meio aos estudos psicológicos, uma vez que em terapia, o perdão ao próximo e a si mesmo é uma ferramenta para a busca da melhora emocional do paciente. Os resultados desta pesquisa contribuem para o desenvolvimento de estratégias de intervenções psicoterapêuticas nos temas envolvendo perdão.

Este artigo parte da seguinte questão norteadora: de quais formas o perdão auxilia na melhoria das relações interpessoais? Como pressupostos, estipula-se que o perdão auxilia nas relações interpessoais na medida em que a mágoa e a raiva diminuem; que perdoar é um processo que pode levar tempo, necessitando, em alguns casos, de intervenção psicoterapêutica para que ele seja alcançado, contribuindo para a reconstrução das relações com a pessoa a ser perdoada.

Para tanto, como objetivo geral, este artigo buscou demonstrar as formas como o perdão auxilia na melhoria das relações interpessoais. Como objetivos específicos, buscou-se descrever os sentimentos ligados ao processo de perdão e às vantagens que este processo traz para o indivíduo; compreender as relações entre o perdão e a convivência interpessoal; e

identificar como a psicoterapia pode auxiliar para que este processo seja vivido de forma plena. Como metodologia, este artigo se classifica como uma pesquisa de campo, qualitativa e descritiva a partir do método indutivo. Para a coleta de dados foi utilizada uma entrevista semiestruturada aplicada a 08 psicólogos clínicos. A análise de dados foi realizada a partir da análise de conteúdo de Bardin (2011).

Como resultados, observou-se que a demanda do perdão não é a demanda que leva o paciente para a busca da terapia, mas sim, o sofrimento causado pela ofensa. Dessa maneira, a necessidade de questionar o perdão surge no decorrer das intervenções. A partir de técnicas, como a escrita terapêutica e a escuta profissional, o paciente passa por uma ressignificação do processo de perdoar. A pessoa que alcança o perdão experimenta novas maneiras de viver suas relações interpessoais, interferindo na sua saúde física e psicológica.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O PROCESSO DE PERDÃO: SENTIMENTOS E VIVÊNCIAS

Apesar de o perdão ser comumente vinculado à religiosidade (BRITO, 2016; SILVA, 2017), o tema é complexo, atual e fundamental para os estudos sociais (GROISMAN, 2013). Para haver a necessidade do perdão, antes, é necessário que ocorra uma situação de conflito, em que um indivíduo ofenda outro. Os conflitos fazem parte das relações interpessoais e podem acontecer a qualquer indivíduo (WRASSE; SPENGLER, 2017). Nesta situação, o ofendido geralmente responde à ofensa com emoções consideradas negativas, como a raiva e o rancor, além de demonstrar comportamentos agressivos em relação ao ofensor. Estas respostas fazem com que o indivíduo ofendido saia de sua homeostase, podendo gerar sofrimento e sintomas psicossomáticos (PINHO; FALCONE; SARDINHA, 2016). Já quando o indivíduo ofendido consegue perdoar, recebe como benefícios uma maior sensação de bem-estar, melhoria na saúde física, mental e estabilidade emocional (FONSECA *et al.* 2017; LOPES *et al.*, 2016).

O perdão só pode ser concedido pelo ofendido e não se dá do dia para a noite. Ele é um processo, no qual o ofendido precisa viver a situação e mudar sua perspectiva e seus sentimentos frente à ofensa e ao ofensor (TEIXEIRA, 2017). Perdoar é um processo difícil e árduo que necessita de uma mobilização de vários processos internos, cognitivos e comportamentais, tanto do ofendido como do ofensor. Além de todo este esforço, ainda é necessária a superação das emoções desencadeadas, como a mágoa. A tomada de perspectiva,

movimento pelo qual o ofendido busca entender o ofensor, é tida como um dos principais fatores para auxiliar o alcance do perdão, juntamente com a sensibilidade afetiva e o altruísmo. A tomada de perspectiva é um dos processos cognitivos considerados como superior, pois está relacionado com a flexibilidade cognitiva e a autorregulação, sendo um processo relevante no controle das emoções (PINHO; FALCONE; SARDINHA, 2016).

O perdão pode ser dividido em decisional e emocional. No perdão decisional, há a decisão de perdoar mesmo sem as mudanças emocionais, como a presença de ressentimento. Já no perdão emocional, tido como mais profundo, além da decisão, há uma mudança no comportamento e nas emoções, com a superação do ressentimento, da mágoa e da raiva. A mágoa é o sentimento mais forte em relação à ofensa e quanto maior a empatia e a resiliência, maior a facilidade em perdoar (PINHO; FALCONE, 2017). Ainda, pode ser dividido em unilateral, quando o ofendido perdoa sem a presença do ofensor, ou bilateral, quando há a presença e o arrependimento do ofensor (GROISMAN, 2013).

O perdão não é um direito do ofensor (TEIXEIRA, 2017), porém, quando ele é perdoado, também auxilia na manutenção do seu bem-estar emocional. O ofensor, para receber o perdão de forma genuína, deve reconhecer que o perdão só pode ser dado pelo ofendido, além de ter consciência da injustiça cometida por ele, bem como sentir remorso pela ofensa. Porém, nem sempre receber o perdão do outro faz com que o ofensor alcance a paz e o bem-estar. É importante que ele se perdoe e para isso, além de vivenciar os sentimentos acerca da ofensa e reconhecer seu erro, o ofensor precisa traçar estratégias para não repetir o erro. Desta forma a culpa e o remorso podem dar lugar ao perdão e à mudança de sentimentos e dos comportamentos ofensivos. Um dos grandes desafios a ser superado pelo ofensor é o sentimento de vergonha, que, atrelada ao sentimento de desvalor, impede o pedido de perdão. Já o sentimento de culpa facilita o pedido de desculpas porque direciona a censura a um ato específico e auxilia no desejo de reparação deste ato (ALENCAR; ABREU, 2019).

2.2 O PERDÃO COMO MANUTENÇÃO DOS RELACIONAMENTOS

O ser humano é um ser social, que vive em sociedade desde seu nascimento e precisa desta interação até a morte. Porém, é comum que nessas interações surjam divergências que podem se converter em ofensa e mágoa (TEIXEIRA, 2017). Desta forma, o perdão se mostra importante para manutenção das relações e vínculos sociais e familiares (ALENCAR; ABREU, 2019). O ato de perdoar é reconhecido desde a infância. As crianças, a partir de questões como

punição e justiça, desenvolvem o conhecimento acerca do perdão associado à resolução de conflitos (PIAGET, 1994).

O ato de perdoar não significa que as relações serão retomadas, pois o perdão prepara para a reconciliação, porém não garante a mesma. Ao mesmo tempo, o perdão pode auxiliar na manutenção e continuação dos relacionamentos afetivos, principalmente nos relacionamentos conjugais (FONSECA *et al.*, 2017). Na família, o perdão auxilia no seu funcionamento saudável, uma vez que os pais, quando se perdoam, evitam expor os filhos aos conflitos, auxiliando numa percepção saudável da criança para a família (TEIXEIRA, 2017). Quando, dentro de um relacionamento, o indivíduo preza mais os valores sociais e prioriza menos o poder e o prazer individual, ele apresenta uma maior predisposição para perdoar seu companheiro. No casamento o perdão, além de auxiliar na manutenção do relacionamento, contribui de forma direta para a resolução de conflitos e diminuição da percepção negativa do companheiro (FONSECA *et al.*, 2017).

O que permite o perdão é se colocar no lugar do outro (PIAGET, 1994), assim, um dos fatores facilitadores para o perdão é a empatia, pois ela auxilia na tentativa de entender o outro e de superar as ofensas ao observar por um ponto de vista diferente. Quando se entende a perspectiva do outro e suas fraquezas é mais fácil alcançar o perdão, o que não significa que o ofendido irá mudar de opinião sobre o ofensor (PINHO; FALCONE; SARDINHA, 2016). Além disso, quando o indivíduo ofendido reflete sobre seu relacionamento com o ofensor e se percebe na dinâmica deste relacionamento, desfocando de sua mágoa, a possibilidade de perdoar se torna maior e, assim, ao alcançar o perdão, o indivíduo alcança também uma melhoria no seu bem-estar (PINHO; FALCONE, 2018). Desta forma, o perdão, ao melhorar a condição do indivíduo ofendido e possibilitar a retomada de um convívio mais harmônico com o ofensor, auxilia na manutenção e na melhoria dos relacionamentos familiares, sociais e conjugais.

2.3 A PSICOTERAPIA COMO AUXÍLIO NO PROCESSO DE PERDÃO

O perdão é um conceito muito estudado pela teologia e mais recentemente pelas ciências sociais, sendo um objetivo de pesquisa fundamental da psicologia, uma vez que está relacionado com a saúde mental e também com a melhoria das relações. O perdão é uma escolha voluntária e não tem por regra esquecer ou negar a ofensa, e sim, mudar os sentimentos em relação a ela (TEIXEIRA, 2017). Quando um indivíduo trabalha o perdão na terapia pode

alcançar melhorias na autoestima, na sensação de vulnerabilidade, mudanças positivas no quadro de depressão e ainda, maior disposição para se perdoar e perdoar o outro (ALENCAR, 2017).

O perdão, quando ligado à necessidade de um pedido de desculpas se torna inviável quando o ofensor morre ou não reconhece a necessidade de pedir perdão e reconciliar, desta forma, o indivíduo ofendido fica dependente do outro para poder perdoar. Quando o conceito de perdão parte da necessidade do ofendido em se reconciliar, mesmo que o ofensor não tenha solicitado ou não esteja mais presente, o ato de perdoar se torna possível (ABREU; MOREIRA; RIQUE, 2017). Tomar a iniciativa de perdoar é um movimento de pró-atividade, que dá ao indivíduo ofendido a autonomia de decidir sobre si mesmo, sem esperar pelo outro o movimento em busca do perdão. Indivíduos que perdoam são mais resilientes e prósperos e menos ansiosos (PINHO; FALCONE, 2017). Perdoar é ainda, um sinal de amadurecimento e de responsabilidade (GROISMAN, 2013).

O perdão é libertador. Quando não se perdoa, o indivíduo se vitimiza, fica preso ao passado, ao momento da ofensa e, desta forma, não haverá um amadurecimento emocional. Assim, os novos relacionamentos do indivíduo ofendido serão afetados devido à permanência de sentimentos como desamor e desproteção, iniciados no passado, quando o indivíduo foi ofendido (GROISMAN, 2013). Quando se atende uma família, é necessário que o terapeuta volte o seu olhar ao passado dos membros familiares para se explicar os padrões que se repetem e assim evitar novos conflitos (MINUCHIN; NICHOLS; LEE, 2009), que podem gerar ofensas entre os familiares, que, por sua vez, geram situações ofensoras que necessitam de perdão.

A terapia tradicional já trabalha questões como a resignificação do passado, das vivências e dos sentimentos ligados às ofensas recebidas ao longo da vida. Neste contexto específico, a terapia do perdão, postulada por Enrigh é utilizada para trabalhar o autoperdão, o perdão disposicional e o recebimento do perdão (ALENCAR; ABREU, 2019). A terapia do perdão é mais eficaz na diminuição da raiva e aumento da esperança, quando comparada à terapia tradicional (RAHMAN; KIM; ENRIGTH, 2018). Neste sentido, aplicando a terapia do perdão ou a tradicional, o terapeuta deve buscar todos os recursos acessíveis para trabalhar as questões de seu paciente, de forma a otimizar seu tratamento e o alcance dos resultados buscados (ANDOLFI, 2018).

3 METODOLOGIA

Este artigo classifica-se como uma pesquisa de campo qualitativa e descritiva. Ele é descritivo, pois busca descrever como o perdão auxilia no relacionamento interpessoal e qualitativo, por buscar resultados que não podem ser quantificados. Foi realizada pesquisa de campo utilizando-se do método indutivo, que parte de casos particulares para buscar uma verdade geral (GIL, 2008).

Para a coleta de dados, foram convidados 08 psicólogos para responderem a entrevista semiestruturada. O contato com os profissionais se deu por conveniência, devido ao convívio com psicólogos clínicos. Como critério de inclusão, os psicólogos deveriam ter registro no Conselho Regional de Psicologia (CRP) e concordado com os termos do trabalho de acordo com o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Após a anuência dos profissionais contatados, a entrevista e o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) foram enviados para seus respectivos *e-mails*. Esta opção foi escolhida devido às restrições impostas pela pandemia da COVID-19, sendo o meio eletrônico o mais viável e rápido para o cumprimento dos prazos desta pesquisa. A entrevista contou com 7 questões que buscaram levantar informações sobre o tema perdão e como ele era trabalhado nos consultórios, as consequências nas relações interpessoais e as principais demandas que os pacientes traziam e suas relações com a busca do perdão.

Para análise de dados, foi utilizada a análise de conteúdo conforme proposto por Bardin (2011), pois segundo Câmara (2013), auxilia na identificação dos resultados mais relevantes. Assim, ao realizar a análise de conteúdo, que preconiza uma leitura atenta dos dados, uma análise profunda dos resultados e a sua apresentação em forma de categorias, encontrou-se as seguintes categorias: perdoar não é esquecer: a demanda do paciente em busca do perdão; dentro do consultório: o desafio de trabalhar o perdão e as técnicas utilizadas; e, a vítima e o bandido: o perdão como coadjuvante para a melhoria das relações interpessoais e a liberdade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram desta pesquisa 08 psicólogas, todas do sexo feminino, com atuação clínica na cidade de Sete Lagoas com idades entre 37 e 50 anos. O tempo de atuação variou entre 4 e 27 anos, sendo a média de anos de atuação clínica, 18 anos. As entrevistadas versaram sobre o perdão, as técnicas que utilizam para trabalhar este tema no consultório e os desafios em se trabalhar a temática. Seguindo os preceitos éticos, todos os nomes das participantes foram trocados por P1, P2, P3, consecutivamente, para preservar suas identidades.

Quadro 1: perfil dos participantes da pesquisa

Nome Fictício	Idade	Sexo	Tempo de Atuação
P1	45	Feminino	25
P2	42	Feminino	4
P3	42	Feminino	17
P4	49	Feminino	27
P5	45	Feminino	15
P6	37	Feminino	6
P7	49	Feminino	22
P8	50	Feminino	25

Fonte: dados da pesquisa

4.1 PERDOAR NÃO É ESQUECER: A DEMANDA DO PACIENTE EM BUSCA DO PERDÃO

O perdão, segundo Chaves *et al.* (2019), é definido como uma mudança em relação a uma ofensa e ao ofensor. Esta mudança nem sempre é fácil ou acontece de forma rápida e, por isso, muitas pessoas que buscam refletir sobre o perdão encontram na terapia uma ferramenta e um auxílio para conseguir perdoar. Segundo as entrevistadas, nem sempre o paciente chega no consultório com a demanda da busca do perdão, mas sim para trabalhar mágoas e sentimentos negativos em relação a si e ao outro, geralmente ao cônjuge ou aos pais. Porém, com a evolução do tratamento e o decorrer das sessões, a demanda do perdão aparece como uma necessidade para o paciente.

“Geralmente as pessoas que atendo não procuram atendimento demandando perdoar a alguém. Ao contrário, vão pelo sofrimento que outrem lhe causou e muitas vezes focam apenas neste sentimento.” (P3)

“Creio que ele busca o perdão para si, diante de algum fato que considere como um erro, algo que possa ter arrependido de ter feito e está se redimindo. O sujeito pode chegar com sentimento de culpa que traz sofrimento, baixa autoestima e sentimento de impotência.” (P1)

“Muito comum em relação ao cônjuge ou a um dos pais. O perdão vai aparecer como parte do processo.” (P4)

“É uma das áreas mais importantes que acredito que tem que ser mais trabalhadas, porém acaba que ela fica para um momento secundário porque algumas pessoas não estão preparadas para mexer nesta área. Eles chegam com essa demanda, mas pedem para parar porque não estão preparados para mexer naquela ferida que, geralmente, o

perdão é para os pais e a mãe pelo abandono ou a criação, pela forma que ensinou durante a infância. Então existe uma mágoa muito grande ou então referente a traição.” (P6)

“O perdão perpassa pela saúde física, emocional e espiritual, trazendo um grande benefício para as relações interpessoais e pode auxiliar no relacionamento conjugal a partir do momento que através da psicoterapia o paciente aprende a perdoar a si mesmo. O perdão traz uma certa paz e com ele o paciente conseguiu manter uma harmonia fortalecendo os laços conjugais, que em momento de dificuldade do casal renova-se as forças e une o casal.” (P5)

De acordo com Pinho, Falcone e Sardinha (2016), o sofrimento é um dos principais resultados quando há a ofensa, pois a homeostase do indivíduo é afetada de várias formas. Assim, a busca pelo acolhimento antes da reflexão sobre o perdão é comum, uma vez que a manifestação de rancor, raiva e agressividade voltadas para o ofensor, tem como efeito o sofrimento.

A respeito das demandas relacionadas aos pais, Sei e Gomes (2017), ao analisar a busca de psicoterapia em uma clínica-escola de psicologia, perceberam que a maior demanda era em relação aos conflitos entre pais e filhos. Este resultado vai de encontro às falas das entrevistadas, uma vez que relatam que a busca pelo perdão geralmente é voltada aos pais. Alencar e Abreu (2019) discorrem sobre a importância do perdão nas relações familiares como uma forma de manutenção e fortalecimento dos vínculos, cujo efeito para o indivíduo é uma maior sensação de acolhimento e segurança, pois a família é o primeiro círculo social do ser humano.

Em um estudo com 313 pessoas, Fonseca *et al.* (2017) buscou conhecer a relação entre perdão conjugal e a remissão marital. Como resultados, os autores demonstram que o perdão tem como consequência direta a melhoria no relacionamento conjugal, através da redução da visão negativa sobre o outro e sua consequente resolução do conflito. Ainda como resultados, os autores apontam que os indivíduos mais dispostos a perdoar são aqueles que priorizam os valores sociais, indicando que a visão social positiva sobre a instituição do matrimônio auxilia no processo de perdoar em busca de sua manutenção e melhoria das relações entre o casal.

Nota-se nas respostas dos entrevistados, que há, inicialmente, uma negação da demanda de perdoar. Teixeira (2017) aponta que, em grande parte, esta negação se dá pela crença de que o perdão está ligado à anulação da ofensa, porém perdoar não significa esquecer, e sim, uma reformulação da vivência. Desta forma, quando a demanda do perdão é reconhecida e o paciente percebe que o perdão não isenta o outro da culpa, mas muda seus sentimentos, o processo torna-se mais fluído.

“Perdoar é diferente de esquecer. É preciso diferenciar isso também. O que aconteceu não vai deixar de existir, mas a pessoa precisa aprender a lidar de forma diferente com o fato. O que muda é o sentimento em relação a ele. Tanto em relação aos pais quanto ao cônjuge, perdoar faz bem principalmente a quem perdoa. O perdoado às vezes não precisa nem saber e nem tem noção da transformação que vai se dar no outro.” (P4)

“Compreender não quer dizer concordar, assim como perdoar não significa esquecer. Perdoar não é permanecer em convivência diária com a pessoa e sim favorecer que ela e quem perdoe caminhe com liberdade, sem apego ou prisão no que dói. Perdoar exige perder, perder a ideia que te fazia acreditar que isso deveria ser deste jeito e não de outro.” (P3)

“Perdoar não é esquecer. Perdoar é um processo, neste é exigido mudança de pensamentos, emoções, vergonha e culpa. Perdoar não é reconciliar com o indivíduo/situação que ocasionou o prejuízo. Perdoar não é sinônimo de aceitação frente ao fato ocorrido. Perdoar não remete ao convívio novamente, salvo o interesse próprio.” (P2)

Segundo Dauber (2016), esta negação da demanda também é causada devido a presença do medo de tocar nas feridas, nos lutos não elaborados e nas lembranças dolorosas. Pinho, Falcone e Sardinha (2016) afirmam que o processo de perdão é difícil e pode necessitar de tempo para acontecer. Além da elaboração das mágoas e superação dos sentimentos causados pela ofensa, é importante existir uma flexibilidade cognitiva para a tomada da perspectiva. Neste sentido, Groisman (2013) afirma que o perdão não necessita do pedido em si, pois o indivíduo que decide perdoar pode fazê-lo de forma unilateral.

Alencar e Abreu (2019) ressaltam que o perdão é importante para que os vínculos familiares e sociais sejam mantidos de forma positiva. Assim, quando o indivíduo reconhece sua necessidade de perdoar e os benefícios que este ato pode trazer, a busca por auxílio neste processo torna mais fácil o alcance do perdão (PINHO; FALCONE, 2018)

4.2 DENTRO DO CONSULTÓRIO: O DESAFIO DE TRABALHAR O PERDÃO E AS TÉCNICAS UTILIZADAS

Quando o paciente busca pela psicoterapia, uma das demandas relacionadas ao perdão vem da necessidade de perdoar alguém, seja por atos do presente quanto do passado. No entanto, segundo as entrevistadas, nem sempre é fácil acessar esta demanda, principalmente quando o paciente vê o ato de perdoar como fraqueza ou carrega consigo a religiosidade. Brito (2016) explana acerca do perdão estar relacionado à religiosidade partindo da premissa de que perdoar é um ato divino e, como seres humanos, os indivíduos estão mais propensos ao erro que ao perdão. Desta forma, institui-se uma dificuldade quanto ao ato de perdoar, uma vez que é visto como um ato que cabe a Deus e não como um ato do homem. Esta visão dificulta o

alcance do autoperdão e do perdão ao outro, pois se o conceito de homem não deve se misturar ao conceito de divino e, se o perdão é divino, logo o homem não deve tomar a iniciativa de perdoar. Assim, quando os pacientes religiosos estão no consultório e apresentam a necessidade de perdoar, os terapeutas podem encontrar nesta visão uma barreira, que, conforme mencionado pelos entrevistados, é um dos desafios das sessões.

“Associar este tema com religiosidade. Acreditar que quem perdoa é uma pessoa boa, santa. Já ouvi “quem perdoa é Deus”. (P3)

“O perdão é uma ferramenta que auxilia nos processos, mas depende da crença das pessoas. O maior desafio é você trabalhar com a questão da religiosidade. Depende do contexto que o paciente for trazer, se é um sofrimento, se é uma questão de muito tempo, você vai trabalhando essa questão do perdão.” (P7)

“Nem todas as pessoas se dispõem a compreender este tema, ou seja, se apresentam incapazes de movimentar dando o primeiro passo como oferta de perdão. Atitude esta que perpassa frente a crença de que o perdão pode ser percebido como fraqueza. O autoperdão se apresenta como um dos maiores desafios frente ao contexto da clínica, uma vez que fomenta a autocompaixão como caminho para a “cura”. (P2)

Esta dificuldade relacionada ao perdão, segundo Dauber (2016), se dá também devido ao fato de a visão religiosa ser ligada a esquecer a ofensa. Segundo Silva (2017), uma forma de se trabalhar esta dificuldade é utilizar de conceitos religiosos como o da irmandade, pregada como um recurso de união e igualdade entre os seres, que leva à reflexão que todos podem ser falhos e, dessa forma trabalhar a empatia. Diante desta visão, os entrevistados relataram que utilizam de recursos como a escuta terapêutica, o acolhimento, recursos lúdicos e a escrita terapêutica, que levam o paciente a refletir e reconsiderar os eventos vividos para o alcance do perdão de si e do próximo, conforme pode ser observado nas falas:

“Cartas, enterros, re-contratos, sessões de casal, genograma. Depende muito de que tipo de relação está envolvida. Sendo importante separar da ideia do perdão como uma prática religiosa.” (P4)

“A prática do perdão é um dos maiores desafios do ser humano, então entender que é preciso perdoar, que vai gerar bem-estar em si mesmo com esta atitude e que somos seres passíveis de erros, são temas desafiadores para o terapeuta trabalhar e conseguir gerar empatia no sujeito que está reticente em perdoar. Com empatia, entendendo a subjetividade do sujeito. Atividades que despertem a reflexão, o diálogo e a conscientização podem ser fontes de resoluções dos problemas e renovação constante na relação.” (P1)

“Cada caso é um caso. Primeiramente, é necessário que o terapeuta compreenda o conceito de perdão de cada paciente, uma vez que se percebe a necessidade de desconstruir o pensamento ou crença acerca do próprio tema. Eu utilizo a escrita terapêutica como possibilidade de construção de um diário. Trabalhar o “luto” do ressentimento: se esvaziar da raiva e o do ódio. Provocar no paciente movimentos de

exteriorizar o que sente. Criar espaços para aprendizagem da situação vivida, lição construtiva.” (P2)

“O perdão é uma das virtudes mais trabalhadas hoje no consultório. A forma mais usada como psicólogo para trabalhar o perdão é através da escuta e da palavra e, muitas vezes, através da repetição, onde o paciente consegue construir o autoperdão. A técnica mais importante é a escuta e a palavra, construindo assim o autoconhecimento, auto perdão, libertando das culpas, das mágoas, dos ressentimentos.” (P5)

Acerca das técnicas utilizadas no consultório, Serafim (2017) apresenta a técnica da autorreflexão como uma técnica favorável ao trabalho do perdão, pois ela leva o indivíduo a refletir sobre si, suas capacidades e sofrimentos, ao mesmo tempo em que é questionado sobre os motivos de seus sentimentos negativos em relação à ofensa, possibilitando uma ressignificação de seu lugar de vítima e o alcance do perdão. Gimenez e Taborda (2018) apresentam a escuta ativa do terapeuta como um método eficaz para a resolução de conflitos, criação da empatia, o alcance do perdão e uma possível reconciliação entre as partes, pois através da fala, o paciente é capaz de elaborar as situações e reelaborar seus sentimentos frente a elas.

Quando o paciente não consegue se expressar por meio da fala, Benetti e Oliveira (2016) discorrem sobre a possibilidade da escrita terapêutica como um recurso possível que auxilia em processos com a presença de angústias. Como resultado, a promoção do bem-estar e do alívio pode ser alcançada por meio da escrita, pois expressa aquilo que não consegue ser verbalmente dito. Os autores consideram este recurso tanto terapêutico concreto, quanto lúdico, pois através da escrita pode-se criar os cenários necessários para trabalhar as demandas dos pacientes. No caso do perdão, a escrita permite a comunicação interpessoal com o ofensor, mesmo que este nunca receba a carta. Esta técnica pode ser bastante efetiva, principalmente em alguns casos nos quais o perdão deve ser direcionado a quem já faleceu ou não está disponível para uma ação presencial. Nestes casos o perdão também é possível, pois o ato de perdoar não necessita, necessariamente, da presença do outro e sim da disposição do indivíduo ofendido.

4.3 A VÍTIMA E O BANDIDO: O PERDÃO COMO COADJUVANTE PARA A MELHORIA DAS RELAÇÕES INTERPESSOAIS E A LIBERDADE

O perdão traz como benefícios a melhora da saúde física e mental de quem perdoa, pois, os sentimentos negativos ligados à ofensa dão espaço à empatia e à sensação de paz. Além dos benefícios pessoais, resolve o conflito, o que não significa que a ofensa foi esquecida, mas deixou de ser o foco (CHAVES *et al.*, 2019). Até que se alcance o perdão, os entrevistados

relataram que a maioria dos pacientes, ao buscar pela terapia se enxergam como vítimas do outro devido aos sentimentos envolvidos na relação conflituosa.

“A mágoa, o rancor e o ressentimento, coloca o paciente no lugar de vítima.” (P5)

“Geralmente a pessoa não chega querendo perdoar, ela chega se queixando e se vendo como uma vítima, magoada com o (os) outro (outros).” (P4)

“A falta de perdão ocupa um espaço muito grande, para outros sentimentos fluírem precisa perdoar O perdão é a base de tudo, precisa ser liberado mesmo para que a energia e a vida da pessoa possa fluir.” (P6)

“O perdão faz mais bem para quem o sente do que para quem o recebe. Contudo, quem o recebe, passa a usufruir de um (a) companheiro (a) também mais leve.” (P3)

O ser humano vive em sociedade e precisa desta vivência para se relacionar e sobreviver. Segundo Wrasse e Spengler (2017) e Gimenez e Taborda (2018), nas relações interpessoais é comum que existam conflitos principalmente por existirem muitas visões de mundo, percepções e crenças diferentes. Estes conflitos podem gerar ofensas que, conseqüentemente, fazem com que o ofendido desenvolva mágoas e sentimentos negativos. Neste sentido, os autores dissertam que o perdão, além de fortalecer as relações interpessoais, tem um resultado social, pois através do ato de perdoar promove-se uma pacificação entre os indivíduos.

Abreu, Moreira e Rique (2017) ressaltam que, em muitos casos o indivíduo ofendido espera por um pedido de desculpas pela parte do ofensor e que esta expectativa acaba por dificultar que o paciente inicie o processo de perdão e também que saia do lugar de vítima. Os autores ressaltam que, ao se trabalhar o perdão, fica claro que o indivíduo pode escolher perdoar mesmo sem o pedido da outra parte. Desta forma, quando o paciente se abre para o perdão, mesmo sem um pedido de desculpas, segundo Teixeira (2017), além de melhorar sua saúde psicossocial, tem como conseqüências a melhoria das relações e assim, de seu ambiente social.

Entretanto, entre o acontecimento da ofensa, o desenvolvimento dos sentimentos negativos e o alcance do perdão, o caminho pode ser longo, pois exige uma mudança interna de perspectiva (PINHO; FALCONE; SARDINHA, 2016). Porém, este movimento se mostra benéfico tanto para quem perdoa, quanto para quem é perdoado. Segundo os entrevistados, o trabalho do perdão na terapia retira o indivíduo da condição de vítima, colocando-o como responsável por suas decisões e pelo ato de perdoar, não em nome do outro, mas pela busca da melhora de si.

“O perdão liberta a pessoa que perdoa na medida em que requer uma ressignificação do fato ou da atitude da pessoa a ser perdoada. Ver a pessoa ou o acontecimento sob outro ponto de vista e levando em consideração a sua responsabilidade naquilo pode trazer um amadurecimento para a relação e uma mudança de comportamento na “vítima” também. Diversas vezes, no final, o cliente consegue ter gratidão pelo acontecido e pelo aprendizado alcançado com a dor vivida. Ajuda a pessoa a perceber que o seu ponto de vista é seu, tem valor, mas que a outra pessoa pode ter o dela e sentir de forma diferente. Que isso não é melhor ou pior. Que não é apenas uma questão de vítima e bandido.” (P4)

“As mágoas, raivas e ressentimentos acumulados geram impossibilidades de mudança, precisando ser trabalhadas de forma a assumir as próprias imperfeições e assim possibilitar a compaixão, pois se há compaixão, há também igualdade. Com o perdão, pode haver um fortalecimento na relação e assim facilitar o processo de recuperação dos traumas ocorridos pelas falhas ou erros cometidos.” (P1)

“Perdoar e que faz com que o indivíduo desenvolva a superação de afetos negativos entre eles a magoa, ressentimento e o rancor e até a própria depressão. Construir junto ao paciente sua responsabilidade diante tudo que acontece com ele. Qual lugar é este que ele se coloca e diante as intervenções fazê-lo enxergar a posição que muitas vezes se encontra como vítima. A partir do momento que o paciente tem este *insight* a construção do autoconhecimento flui e tudo começa a fazer sentido.” (P5)

“O perdão é o maior remédio que pode existir, para nós seres sociais.” (P8)

“Notoriamente, o perdão só é concebível quando se autorresponsabiliza frente o que se sente e sobretudo, por si próprio.” (P2)

Piaget (1994) afirma que a compreensão acerca do perdão se inicia na infância, pois nela se aprende os conceitos de justiça, empatia e resolução dos conflitos. Pinho e Falcone (2018) dissertam sobre como o indivíduo reflete seu sofrimento relacionado à ofensa e à sua escolha pelo perdão. Segundo os autores, quando o indivíduo se responsabiliza pelos seus sentimentos e toma a decisão de mudar suas perspectivas, o perdão torna-se possível. Andolfi (2018) esclarece na terapia que o psicólogo deve trabalhar as capacidades do paciente, utilizando de todos os recursos necessários, auxiliando-o a se fortalecer e aumentando sua autonomia. Como resultado, pode-se obter o perdão de si ou do próximo. Alencar (2017) aponta benefícios como: a melhoria na autoestima, a diminuição da sensação de vulnerabilidade e ainda, melhorias em quadros depressivos.

Groisman (2013) aponta que o perdão é um ato de maturidade e autonomia e demonstra que o indivíduo é capaz de alcançar processos individuais como a empatia e mudança de perspectiva. Neste contexto, Pinho e Falcone (2017) destacam o papel da autonomia no processo de perdão, libertando o indivíduo da condição de dependência. Os autores apontam ainda que estas pessoas se tornam mais prósperas e resilientes. Desta forma, o perdão se mostra como uma forma de libertação dos sentimentos negativos como a angústia, mágoa e tristeza,

dando ao paciente a condição de seguir seu caminho de forma mais leve e com relações interpessoais mais maduras e socialmente mais pacíficas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao propor estudar o perdão e como ele auxilia nas relações interpessoais, este artigo encontrou como respostas que o indivíduo, ao perdoar, traz para si inúmeros benefícios, como: a mudança de sentimentos negativos, o aumento da autoestima, a melhoria de sintomas depressivos, entre outros que, conseqüentemente, tem reflexos em seus relacionamentos. Desta forma os pressupostos sobre a melhoria das relações em decorrência do perdão, diminuição de sentimentos negativos e necessidade psicoterapêutica devido às dificuldades do processo, foram confirmados.

Como principais resultados, este trabalho demonstrou que, muito além da melhoria das relações, o perdão é benéfico primordialmente a quem perdoa. Os benefícios quando se alcança o perdão vão desde a melhoria dos sentimentos em relação à ofensa até ao amadurecimento do indivíduo, uma vez que perdoar perpassa por processos cognitivos e comportamentais. Desta forma, a conseqüente melhoria dos relacionamentos estende-se tanto para os relacionamentos familiares, como conjugais e sociais, de modo a melhorar a convivência entre os indivíduos. Ainda, ressalta-se que perdoar não é esquecer o ato, mas refletir sobre seus sentimentos e comportamentos em relação à ofensa e ao ofensor, o que promove uma nova oportunidade de se libertar do passado doloroso.

Ao se limitar a pesquisar as melhorias nos relacionamentos interpessoais a partir do perdão, este trabalho pode promover uma discussão dos aspectos sociais relacionados a esse ato. Desta forma, sugere-se que futuros trabalhos pesquisem outras dimensões do perdão, como a relação entre casais, tema recorrente nas entrevistas com psicólogos.

REFERÊNCIAS

ABREU, E. L.; MOREIRA, P. L.; RIQUE, J. O pensamento moral do perdão em crianças. **Psicologia Argumento**, [S.l.], v. 29, n. 65, nov. 2017. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/20411>>. Acesso em: 27 de abr. 2020.

ALENCAR, T. F.; ABREU, E. L. O Perdão sob uma Perspectiva do Ofensor: uma Revisão da Sistemática. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 39, e185662, 2019. Disponível em

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932019000100129&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 30 de abr. 2020.

ANDOLFI, M. **A terapia familiar multigeracional**. Instrumentos e recursos do terapeuta. Belo Horizonte: Artesã Editora, 2018.

BARDIN, L.. **Análise de conteúdo**. 70^oed. São Paulo, 2011

BENETTI, I. C.; OLIVEIRA, W. F. O poder terapêutico da escrita: quando o silêncio fala alto **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, ISSN 1984-2147, Florianópolis, v.8, n.19, p.67-77, 2016. Disponível em:

<<https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/download/69050/41531>>. Acesso em: 20 de jun. 2020

BRITO, N. X. A divinização e a humanização do perdão no imaginário popular religioso brasileiro. **Protestantismo em Revista**. São Leopoldo, v. 40. p. 39-54. | jan./abr. 2016. Disponível em: < <http://periodicos.est.edu.br/index.php/nepp>>. Acesso em: 30 de abr. 2020.

CÂMARA, R. F. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Gerais: Revista Interinstitucional de Psicologia**, 6 (2), jul - dez, 2013,179-191. Brasília, 2013. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v6n2/v6n2a03.pdf>>. Acessos em: 14 de abr. 2020.

CHAVES, S. M. S.; FERREIRA, M. C.; PEREIRA, M. M.; FREITAS, C. P. P. Florescimento no Trabalho: Impacto do Perdão Disposicional e do Suporte Social Emocional. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 39, e184816, 2019. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932019000100122&lng=en&nrm=iso>. Acessos em: 16 de jun. 2020.
<http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703003184816>

DAUBER, L. Perdão na saúde mental: ferramenta para a vida. CONGRESSO INTERNACIONAL DA FACULDADES EST, 3., 2016, São Leopoldo. **Anais do Congresso Internacional da Faculdades EST. São Leopoldo: EST**, v. 3, 2016. p.030- Disponível em: <036<http://anais.est.edu.br/index.php/congresso/article/view/738>>. Acesso em: 20 de jun. 2020.

FONSECA, P. N. LOPES, B. J.; GUSMÃO, E. E. S.; PESSOA, V. S. A.; COUTO, R. N.; SILVA, M. I. F. Perdão Conjugal: Uma Explicação a partir dos Valores Humanos. **Trends Psychol.**, Ribeirão Preto, v. 25, n. 4, p. 1913-1926, Dec. 2017. Disponível em:

<http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2358-18832017000401913&lng=en&nrm=iso>. Acessos em: 01 de mai. 2020.

¹Graduanda em Psicologia da Faculdade Ciências da Vida, Sete Lagoas-MG. *E-mail*: marcinhamoura78@hotmail.com

² Professora e Supervisora de estágio do Curso de Psicologia (Faculdade Ciências da Vida – FCV), Especialização em Área da Violência Doméstica contra criança e adolescente (USP) e Especialista em Psicologia Clínica: Formação Sistêmica em Terapia de Casal e Família. *E-mail*: faculdade@vivenciarh.com.br

GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6ª Edição. São Paulo: editora Atlas S.A. 2008.

GIMENEZ, C. P. C.; TABORDA, A. B. S. A escuta ativa e a alteridade como pressupostos para a liberação do perdão pela mediação. **Revista Em Tempo**, [S.l.], v. 16, n. 01, p. 206 - 222, feb. 2018. ISSN 1984-7858. Disponível em: <<https://revista.univem.edu.br/emtempo/article/view/2418>>. Acesso em: 20 de out. 2020. doi: <https://doi.org/10.26729/et.v16i01.2418>.

GORISMAN, M. **A arte de perdoar: Terapia sistêmica breve no casamento e na infidelidade**. Núcleo Pesquisas. Rio de Janeiro, 2013.

LOPES, B. J. FONSÊCA, P. N.; MEDEIROS, E. D.; ALMEIDA, A. C.; GOUVEIA, V. V. Escala de Perdão Conjugal (MOFS): evidências de validade de construto no contexto brasileiro. **Psico** (Porto Alegre), Porto Alegre, v. 47, n. 2, p. 121-131, 2016. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-53712016000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 16 de jun. 2020. <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.22439>.

MINUCHIN, S.; NICHOLS, M. P.; LEE, W. Y. **Famílias e casais: do sintoma ao sistema**. Porto Alegre, Artmed, 2009, 240 p.

PIAGET, J. **O juízo moral na criança**. São Paulo: Summus, 1994. (Publicado originalmente em 1932).

PINHO, V. D.; FALCONE, E. M. O. Relações entre empatia, resiliência e perdão interpessoal. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 138-146, dez. 2017. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872017000200009&lng=pt&nrm=iso>. Acessos em: 27 de abr. 2020.

_____, Estudo qualitativo sobre fatores facilitadores e dificultadores do perdão interpessoal. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 1, p. 189-208, 2018. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=451858897011>>. Acessos em: 12 de jun. 2020.

PINHO, V. D.; FALCONE, E. M. O.; SARDINHA, A.; O Papel Preditivo da Habilidade Empática sobre o Perdão Interpessoal. **Temas em Psicologia**, vol. 24, núm. 4, 2016, pp. 1507-1518 Sociedade Brasileira de Psicologia Ribeirão Preto, Brasil. Disponível em: <<https://www.redalyc.org/pdf/5137/513754281003.pdf>>. Acessos em: 13 de abr. 2020.

RAHMAN, A., IFTIKHAR, R., KIM, J. J., ENRIGHT, R. D. Pilot study: Evaluating the effectiveness of forgiveness therapy with abused early adolescent females in Pakistan. **Spirituality in Clinical Practice**, 5(2), 75–87, 2018. Disponível em: <<https://doi.org/10.1037/scp0000160>>. Acessos em: 13 de abr. 2020.

SEI, M. B.; GOMES, I. C. Caracterização da clientela que busca a psicoterapia psicanalítica de casais e famílias. **Psicologia: Teoria e Prática**, vol. 19, núm. 3, septiembre-diciembre,

2017, pp. Disponível em: <[70-83 https://www.redalyc.org/pdf/1938/193854183004.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/1938/193854183004.pdf)>. Acesso em: 20 de jun. 2020

SERAFIM, A. Perdão: Condição Favorável ao Empreendedorismo Evolutivo. **Conscientia**, 21(2): 146-155, abr./jun., 2017. Disponível em: <<http://ceaec.org/index.php/conscientia/article/view/825/798>>. Acesso em: 20 de jun. 2020.

SILVA, L. H. E. O perdão como separação do ato. Hermenêutica e ressignificação do construto em Mt 18,21-22 e no discurso psicanalítico. **Revista Pistis Praxis**, [S.l.], v. 9, n. 1, p. 351-370, abr. 2017. ISSN 2175-1838. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/pistispraxis/article/view/7223>>. Acesso em: 20 de jun. 2020. doi:<http://dx.doi.org/10.7213/2175-1838.09.001.AO05>.

TEIXEIRA, A.I. M. **O perdão nas relações didáticas de intimidade**. Psicologia.pt. Dezembro, 2017. Disponível em: <<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1147.pdf>>. Acessos em: 12 de abr. 2020.

WRASSE, H. P.; SPENGLER, F. M. A relação entre a mediação e o perdão. **Revista Em Tempo**, [S.l.], v. 16, n. 01, p. 185 - 205, feb. 2018. ISSN 1984-7858. Disponível em: <<https://revista.univem.edu.br/emtempo/article/view/2410>>. Acesso em: 20 de jun. 2020. doi: <https://doi.org/10.26729/et.v16i01.2410>.