

Estudo qualitativo sobre fatores facilitadores e dificultadores do perdão interpessoal

Qualitative study on facilitating and hindering factors of interpersonal forgiveness

Estudio cualitativo sobre factores facilitadores y inhibidores del perdón interpersonal

Vanessa Dordron de Pinho*

Universidade Salgado de Oliveira - UNIVERSO, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil

Eliane Mary de Oliveira Falcone**

Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil

RESUMO

Muitas pesquisas evidenciam a associação do perdão interpessoal a benefícios físicos, psicológicos, sociais e evolutivos. Dada a relevância deste fenômeno e a carência de estudos sobre o tema no contexto nacional, é importante conhecer variáveis que favoreçam ou inibam a sua ocorrência. O presente trabalho teve como objetivo explorar fatores facilitadores ou dificultadores do perdão em experiências reais de mágoa vividas. A amostra foi constituída por 20 adultos (15 mulheres), com média de idade de 36 anos, residentes no estado do Rio de Janeiro. Para a coleta de dados, utilizou-se uma entrevista semiestruturada previamente elaborada. As entrevistas foram audiogravadas e transcritas. Em seguida, foi empregado o método qualitativo de análise de conteúdo. Foi encontrado, dentre os resultados, que as variáveis da vítima foram mais relevantes para a ocorrência do perdão que as variáveis do ofensor ou da ofensa em si. A empatia e a resiliência se destacaram entre os facilitadores. Acredita-se que desenvolver habilidades pessoais da vítima seja um meio promissor de promoção do perdão interpessoal.

Palavras-chave: perdão interpessoal, empatia, resiliência.

ABSTRACT

Many researches evidence the association of interpersonal forgiveness with physical, psychological, social and evolutionary benefits. Given the relevance of this phenomenon and the lack of studies on the subject in the national context, it is important to know variables that promote or inhibit its occurrence. The present work aimed to explore factors that facilitate or hinder forgiveness in real experiences of lived hurt. The sample consisted of 20 adults (15 women), with an average age of 36 years old, living in the state of Rio de Janeiro. For data collection, a previously prepared semi-structured interview was used. The interviews were audio recorded and transcribed. Then, the qualitative method of content analysis was used. It

was found, among the results, that victim variables were more relevant to the occurrence of forgiveness than offender or offense variables. Empathy and resilience stood out among the facilitators. It is supposed that developing victim's personal skills is a promising way to promote interpersonal forgiveness.

Keywords: interpersonal forgiveness, empathy, resilience.

RESUMEN

Muchos estudios demuestran la asociación del perdón interpersonal a beneficios físicos, psicológicos, sociales y evolutivos. Dada la pertinencia de este fenómeno y la escasez de estudios sobre el tema en el contexto nacional, es importante conocer las variables que promueven o inhiben su ocurrencia. Este estudio tuvo como objetivo explorar los factores que facilitan o dificultan el perdón en experiencias reales de dolor vivido. La muestra consistió en 20 adultos (15 mujeres), con una edad media de 36 años, que viven en el estado de Río de Janeiro. Para recopilar los datos, se utilizó una entrevista semiestructurada previamente preparada. Las entrevistas fueron audio grabadas y transcritas. A continuación, se utilizó el método cualitativo de análisis de contenido. Se encontró, a partir de los resultados, que las variables de las víctimas fueron más relevantes para la ocurrencia del perdón que las variables del delincuente o del delito. La empatía y la resiliencia se destacaron entre los facilitadores. Se cree que desarrollar habilidades personales de la víctima es un medio prometedor para la promoción del perdón interpersonal.

Palabras-clave: perdón interpersonal, empatía, resiliencia.

1 Introdução

O perdão interpessoal, que pode ser compreendido de forma abrangente, como, por exemplo, a substituição de emoções negativas por emoções positivas, em seu cerne, acompanhada de mudanças cognitivas, comportamentais e motivacionais (Worthington, Sharp, Lerner & Sharp, 2006), de uma vítima em relação ao seu ofensor, tem sido tema de interesse de diferentes campos da Psicologia, desde as últimas décadas do século passado (McCullough et al., 1998). O fenômeno é foco de atenção de muitos estudiosos devido à sua relação positiva com diferentes índices de saúde e bem-estar físicos e psicológicos e com benefícios interpessoais e espirituais (Worthington, 2005; Worthington et al., 2000).

Pela ótica da psicologia evolucionista, o perdão é considerado de valor adaptativo à sobrevivência da espécie humana, estando associado à resolução de conflitos sociais e à manutenção da coesão grupal. Ainda, há evidências de sua presença entre chimpanzés, o que indica tratar-se de uma característica evoluída (Waal, 2010). Estudos empíricos também apontam que o senso comum entende o perdão como algo benéfico à vítima e como associado à reconciliação interpessoal (Williamson & Gonzales, 2007).

Uma vez que o perdão é um tema de relevância social, conforme discutido acima, e há grande carência de estudos sobre essa temática

no contexto brasileiro, conforme apontado em um estudo de revisão realizado por Pinho e Falcone (2015), considera-se necessária a realização de pesquisas sobre o fenômeno no âmbito nacional. Um aspecto importante a ser investigado é a identificação de fatores facilitadores e dificultadores de sua ocorrência, sendo este o objetivo do presente trabalho.

Estudos internacionais prévios apontaram variáveis associadas positiva ou negativamente ao perdão interpessoal. Por exemplo: a motivação para manter o relacionamento em função dos ganhos que podem ser ainda obtidos ou das perdas que podem ser evitadas, caso a relação se mantenha (Molden & Finkel, 2010), o desejo de por fim à dor e energia consumida pelo ressentimento (Hebl & Enright, 1993), características da personalidade do ofensor, como honestidade, integridade e confiança transmitida (Carmody & Gordon, 2011), a exibição de remorso e o pedido de desculpas (Wertheim, 2012; Williamson, Gonzales, Fernandez & Williams, 2014) são fatores associados positivamente ao perdão. Por outro lado, a expectativa da vítima de que a ofensa será repetida no futuro (Wertheim, 2012), a ruminância e a severidade da ofensa (Williamson et al., 2014) são exemplos de fatores associados negativamente ao perdão.

Uma tentativa de categorizar as variáveis que afetam o perdão foi apresentada por McCullough et al. (1998), as agrupando em quatro categorias, quais sejam: determinantes sociocognitivos (que dizem respeito ao modo como a vítima pensa e sente acerca do ofensor e da ofensa), determinantes relativos às características da ofensa em si (como a severidade), determinantes relativos à relação entre as partes ofendida e ofensora (como o nível de intimidade) e determinantes da personalidade da vítima (como o estilo de resposta à raiva). Complementando essas categorias, Tsang e Stanford (2007) identificaram que variáveis relativas ao ofensor também influenciam o perdão (como o carisma).

Os resultados de muitos estudos empíricos indicaram que a empatia é central ao processo de perdoar, sendo esta uma variável mediadora entre variáveis antecedentes e o perdão interpessoal (Hill, 2010; McCullough et al., 1998; Tsang & Stanford, 2007; Wertheim, 2012). Isso pode ser explicado pela possibilidade que a empatia oferece à vítima de compreender o estado interno afetivo e cognitivo do ofensor, tornando os seus comportamentos no contexto da ofensa mais inteligíveis, e de ressignificar a experiência.

A empatia é um fenômeno multidimensional. A capacidade de compreender o estado interno do interlocutor, acima referida, é conhecida como Tomada de Perspectiva (TP), a dimensão cognitiva da empatia. Sua dimensão emocional é nomeada Compaixão ou Sensibilidade Afetiva, sendo caracterizada pela disposição para importar-se com o bem-estar do outro (Falcone, Ferreira, Luz, Fernandes, D'Augustin, Sardinha & Pinho, 2008).

A empatia pode ocorrer de forma automática ou controlada, conforme propõe o modelo de duas vias da empatia de Falcone (2012). Em situações em que o sofrimento do interlocutor é mais evidente, a ativação do afeto empático pode emergir primeiramente e depois ser modulada por processos cognitivos de ordem superior. Por outro lado, há situações em que experimentar compaixão pelo outro é bastante difícil, como quando há divergências de opiniões e conflitos de interesses. Nesses casos, o afeto empático pode ser secundário ao esforço cognitivo para adotar a perspectiva do outro.

Como discute Falcone (2012), parece que em situações de feridas interpessoais, quando a raiva e outras emoções negativas são predominantes, a TP é o principal elemento da empatia para dissipar a mágoa. Através da TP, a vítima pode empreender um esforço cognitivo para o entendimento do ofensor e isso pode induzir sentimentos de compaixão, favorecendo o perdão nos níveis cognitivo e afetivo.

O objetivo deste trabalho, de caráter qualitativo e exploratório, foi investigar fatores que facilitaram ou que dificultaram o perdão interpessoal em experiências reais vivenciadas por adultos residentes no estado do Rio de Janeiro. Foi levantada a hipótese de que a empatia apareceria no discurso dos participantes como variável facilitadora do perdão, conforme a revisão da literatura. Contudo, também foi considerado importante identificar nos relatos coletados a implicação das dimensões cognitiva e afetiva da empatia sobre o perdão, aspecto pouco explorado em estudos prévios.

Conjecturou-se que a TP seria a dimensão empática com papel mais importante. Partindo do pressuposto de que após uma ofensa os sentimentos da vítima em direção ao ofensor são predominantemente negativos, seria necessário empreender esforço cognitivo significativo para compreendê-lo e ressignificar a experiência. Desse modo, a adoção da perspectiva do ofensor seria anterior à vivência da compaixão em experiências de perdão.

2 Método

2.1 Participantes

A amostra de conveniência constituiu-se de 20 indivíduos adultos do estado do Rio de Janeiro, dos círculos sociais das pesquisadoras, que haviam passado por uma vivência de mágoa interpessoal e que aceitaram colaborar com a pesquisa, compartilhando suas experiências. A amostra foi composta 75% por mulheres e 25% por homens. A média de idade foi de 35,65 anos. Dentre os participantes, 15% eram pós-graduados, 30% tinham nível superior completo, 20% tinham nível superior incompleto e 35%, médio completo. Os

solteiros compuseram 40% da amostra; 50% eram casados; e 10%, divorciados. Quanto à religião, 45% dos participantes eram católicos, 15% eram evangélicos, 10% eram espíritas e 30% declararam não ter religião.

2.2 Instrumentos

Utilizou-se, como instrumento para coleta de dados, uma entrevista semiestruturada, construída conforme os núcleos de interesse da pesquisa. A fim de conhecer os fatores que afetam o perdão, o roteiro foi elaborado de forma que os indivíduos pudessem falar sobre experiências reais, vivenciadas, em vez de abordar o perdão conceitualmente. Os participantes que começaram falando de uma experiência de perdão foram depois solicitados a falar sobre uma de não perdão, e vice-versa. Também foi utilizada uma ficha para a coleta de dados para a caracterização da amostra. As entrevistas foram norteadas pelo seguinte roteiro:

- 1) Lembrar/relatar um fato em que foi magoado, ofendido ou prejudicado ou em que alguém vem fazendo algo que está lhe magoando, ofendendo ou prejudicando de alguma forma;
- 2) Como você se sentiu/se sente em relação a isso?;
- 3) Qual é/foi a intensidade desses sentimentos em uma gradação de 0 a 10?;
- 4) Que tipos de consequências isso gerou em você? Ruminação? Afetou o sono? Afetou seus relacionamentos com os outros?;
- 5) Como você entendeu/entende o comportamento dessa pessoa? O que você acha que a levou a agir dessa maneira? O que te faz achar isso?;
- 6) Depois, o que você fez?;
- 7) Que estratégias você usou para lidar com isso?;
- 8) Em algum momento em sua vida você chegou a perdoar essa pessoa?;
- 9) O que a levou a perdoar/não perdoar?;
- 10) Que fatores contribuíram para que você (não) perdoasse essa pessoa?;
- 11) O que você acha que aconteceria se você (não) tivesse perdoado?;
- 12) E teve algum outro fato sobre ofensa/mágoa/injustiça tão relevante quanto esse que você (não) tenha perdoado?;
- 13) O que houve de diferente entre essas situações para uma você ter perdoado e outra não?;
- 14) O que você acha que muda na pessoa que perdoa?

2.3 Procedimentos

O contato pessoal com os participantes foi feito após a aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética, mediante o parecer 761.772 na Plataforma Brasil. Os sujeitos que concordaram em participar assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, preencheram a ficha do participante e responderam ao roteiro semidirigido. As entrevistas foram realizadas em ambiente reservado, na casa ou local de trabalho dos participantes, com duração média de

25 minutos. A fase seguinte consistiu em transcrever as entrevistas na íntegra para um arquivo de computador e realizar a análise dos dados.

2.4 Análise de Dados

Utilizou-se a análise de conteúdo, uma técnica de categorização dos elementos constitutivos de um conjunto por diferenciação e reagrupamento por analogia. Foi feita a leitura exaustiva das entrevistas transcritas até a obtenção de informações relevantes. Posteriormente, foi realizada a fragmentação do texto em unidades, seleção de partes semelhantes de conteúdo e agrupamento das unidades em categorias explícitas de análise textual (Bardin, 1977; Turato, 2003).

3 Resultados e Discussão

No total, 35 ofensas foram relatadas, sendo que a maioria havia sido perdoada (66%). A maior parte dos participantes contou uma história de perdão e outra de não perdão, mas alguns contaram apenas uma história. Também houve participantes com duas histórias de perdão ou duas de falta de perdão. As ofensas relatadas foram todas relativas a conflitos interpessoais cotidianos, com pessoas do convívio – colegas de trabalho (25,7%), pais (22,8%), cônjuges (22,8%), outros familiares (20%) ou amigos (8,7%). As ofensas foram agrupadas como calúnia, divergências de interesses, frustração de expectativas, palavras ofensivas e traição conjugal, sendo que na maior parte dos relatos identificou-se uma combinação entre esses tipos de ofensas.

Os fatores identificados como facilitadores e como dificultadores do perdão, a partir da análise dos relatos da amostra estudada, foram agrupados em quatro categorias: referentes à vítima, referentes ao ofensor, referentes à relação e referentes à ofensa. As categorias e subcategorias analíticas que emergiram nesta pesquisa são compiladas na Tabela 1, onde também se pode observar o percentual de participantes que mencionaram cada subcategoria.

Tabela 1

Categorias e subcategorias de facilitadores e dificultadores do perdão interpessoal

Categorias	Subcategorias		Percentual de Participantes
Vítima	Facilitadores	Ressignificação pela autorreflexão	45%
		Motivação para compreender as razões do ofensor	35%
		Aceitação acerca da imperfeição humana	35%
		Diálogo esclarecedor	30%
		Busca de apoio religioso, social e/ou psicoterápico	30%
		Percepção do ofensor como vítima	20%
		Perdão percebido como um dever	20%
		Disposição pessoal para perdoar	20%
		Análise da relação custo-benefício do perdão	20%
		Mudança de foco	5%
	Dificultadores	Dificuldade para entender as razões do ofensor	30%
		Dificuldade de acesso ao diálogo	20%
		Baixa disposição pessoal para perdoar	5%
		Preocupações autoprotetivas	5%
Ofensor	Facilitadores	Atribuição de culpa ao ofensor	5%
	Dificultadores	Indícios de arrependimento	25%
Relação	Facilitadores	Ausência de indícios de arrependimento	40%
		Traços negativos de personalidade	10%
	Dificultadores	Priorização do vínculo	40%
		Imposição da convivência	25%
Ofensa	Facilitadores	Vínculo considerado como não importante	30%
		Perda da confiança no outro	15%
		Tempo transcorrido	15%
	Dificultadores	Grau de severidade	10%
		Frequência	5%
		Grau de severidade	45%

Nota. Tabela elaborada pelas autoras.

A categoria com fatores referentes à vítima diz respeito a avaliações, qualidades e/ou ações da vítima que influenciaram o processo de perdoar. A categoria com fatores referentes ao ofensor apresenta ações ou atributos do ofensor que contribuíram para a experiência da vítima de perdoá-lo ou não. A categoria com fatores referentes à relação remete ao tipo de vínculo que se tem com o ofensor que afetou a decisão e motivação para perdoar. Por fim, a categoria de fatores referentes à ofensa abrange atributos da ofensa que facilitaram ou dificultaram o perdão.

No que tange aos facilitadores do perdão referentes à vítima, as seguintes subcategorias foram identificadas: ressignificação pela autorreflexão, motivação para compreender as razões do ofensor, aceitação acerca da imperfeição humana, diálogo esclarecedor, busca de apoio religioso, social e/ou psicoterápico, percepção do ofensor como vítima, perdão percebido como um dever, disposição pessoal para perdoar, análise da relação custo-benefício do perdão e mudança de foco.

A ressignificação pela autorreflexão remete à capacidade de reavaliação cognitiva da experiência como um todo, que abrange a consideração da perspectiva do outro (TP) e a capacidade metacognitiva de pensar sobre suas próprias avaliações, como indica o seguinte trecho:

Eu, naquele momento, eu achei que a pessoa não queria a minha amizade ou porque eu estava com problemas de depressão (...) então achei que as pessoas tavam fugindo de mim. (...) Eu achava que as pessoas não queriam falar comigo. (...) e eu entendi né?, que naquele momento eu que entendi errado (Mulher, 59 anos).

A motivação para compreender as razões do ofensor reflete mais especificamente a habilidade empática de tomada de perspectiva do ofensor. Denota a capacidade da vítima de se esforçar para entender os motivos do outro, buscando compreendê-lo:

Então talvez ele, por ser muito certinho, né?, e tal, ser muito disciplinado, talvez ele não tenha é... ficado satisfeito de ter que fazer uma dupla comigo. Ele achou que eu ficaria nas costas dele, no trabalho. (...) ...eu entendo o posicionamento do outro assim (Homem, 28 anos).

A aceitação acerca da imperfeição humana diz respeito à compreensão do indivíduo de que todos os seres humanos são falhos (inclusive o "eu"), de que também erramos, também precisamos de perdão e compartilhamos da mesma natureza do ofensor, que é imperfeita. Assim reflete uma forma de empatia mais generalizada para com a humanidade, como no trecho: "Porque também no dia a dia a gente não faz, eu sei que não faço tudo correto, da melhor maneira possível, assim, tento né? Mas você também erra, às vezes chateia. (...) Principalmente saber que eu também erro. Principalmente" (Homem, 36 anos).

O diálogo esclarecedor é a ocorrência real da conversa com o ofensor acerca da lesão interpessoal sofrida, que possibilita esclarecê-la. Pôde-se notar que conversar com o agressor e ter a oportunidade de

ouvir suas razões favoreceram a tomada de perspectiva, conforme o exemplo a seguir:

E aí quando eu conversei com ele, é... e com os argumentos que ele colocou em relação ao meu trabalho, minha postura e tudo mais, eu pude perceber esse tipo de coisas que eu te disse assim, o que levou ele a fazer isso, né? (...) Eu acho que deve ter sido, pra ele, depois de tudo que aconteceu, deve ter sido muito ruim. (...) Então o fato de ter perdoado ele é porque eu acho que ele deve ter sofrido também depois dessa análise. (...) E consegui promover essa conversa com ele. A gente ficou lá bastante tempo conversando pra tentar se alinhar. (...) Daquele momento pra frente eu já não pensei mais naquilo (Homem, 32 anos).

A busca de apoio religioso, social e/ou psicoterápico remete ao movimento de procurar ajuda externa para superar a ofensa interpessoal. Conversar com outras pessoas sobre os próprios problemas, passar por um processo psicoterápico, fazer oração, ler a Bíblia e ouvir a palavra de um líder religioso são exemplos de comportamentos da vítima, dentro desta subcategoria, que resultaram em alívio emocional e que favoreceram uma nova percepção da situação, como no seguinte discurso:

A própria questão da religião... religiosidade. Que a religião ajuda você também a trabalhar essa questão, da mágoa e do perdão. (...) Procuo entender também porque que eu estou passando por aquilo... né? (...) E a questão da religião é um suporte muito grande que eu tenho na minha vida. (...) E momentos como esses, numa terapia, de falar sobre essa dor. (...) Mas eu sei que eu tenho muita necessidade, preciso muito desse lado da ciência, da psicologia, pra poder melhorar essas questões dentro de mim (Homem, 44 anos).

A percepção do ofensor como vítima representa a compaixão pelo algoz ao percebê-lo em sofrimento. A emergência dessa subcategoria sugere que, mesmo em situações ofensivas, o afeto empático pode ocorrer sem a mediação cognitiva de ordem superior. Ou seja, há situações que eliciam a compaixão e favorecem o perdão sem que a dimensão afetiva da empatia seja induzida pela TP: "E assim, estive doente (...). Então isso nos aproximou (...). Estava num leito né, dum hospital, à beira da morte" (Homem, 28 anos).

O perdão percebido como um dever reflete a crença de que o mesmo é uma obrigação para com o outro: "Porque mãe a gente tem que perdoar mesmo. Por mais que ela tenha... foi ela que me deu a vida, né? Então eu acho que eu tenho que relevar" (Mulher, 35 anos).

A disposição pessoal para perdoar se refere à percepção de si mesmo como alguém que tem facilidade para perdoar e/ou à crença de que o perdão é algo que depende mais da propensão da vítima que de fatores externos. P. ex.: “Eu acho que... eu acho que depende de quem tá se sentindo ofendido. (...) Então eu acho que é mais uma coisa de dentro pra fora... É de cada pessoa” (Mulher, 31 anos).

A análise da relação custo-benefício do perdão diz respeito à percepção da vítima de que a experiência da mágoa está trazendo prejuízos pessoais e/ou interpessoais e que o perdão é válido por favorecer a superação desses danos. Hebl e Enright (1993) já haviam mencionado que se perceber em piores condições que o transgressor é uma etapa prévia à ocorrência do perdão. Desse modo, parece que avaliar os prejuízos do não perdão tem um papel motivador para a decisão de se esforçar para perdoar, como no seguinte relato:

Só que eu vi que isso tava fazendo mal não pra ele, mas tava fazendo mal pra mim. E eu resolvi eu me libertar. (...) E depois disso eu tô livre, eu tô me sentindo bem leve, bem assim. (...) Isso até chegava a atingir o meu casamento, porque de tanto reclamar, de tanto eu falar, eu não tava dando valor pro meu casamento. Eu tenho uma pessoa boa do meu lado, eu tava esquecendo a pessoa boa e só trabalhando naquilo, no que me fez mal (Mulher, 31 anos).

A mudança de foco remete à ocupação da mente com outras questões. Acredita-se que o perdão, neste caso, seja favorecido pela interrupção da ruminação mental sobre a ofensa. É o que parece indicar o trecho a seguir: “Acho que o crescimento mesmo, quando você começa a... a ganhar mais responsabilidades, a sua vida fica mais agitada, então você tem menos tempo pra ficar remoendo coisas, entendeu? E as coisas vão ficando pra trás mesmo” (Mulher, 30 anos).

Considerando os resultados acerca das subcategorias facilitadoras do perdão relativas à vítima, este estudo está de acordo com trabalhos empíricos prévios (Hill, 2010; McCullough et al., 1998; Tsang & Stanford, 2007; Wertheim, 2012) ao evidenciar que a empatia é uma importante variável facilitadora do perdão. A presente pesquisa também permitiu uma melhor elucidação de como a empatia influencia o perdão. Foi visto que não só o esforço para compreender o estado interno do ofensor é importante, como já fora sugerido na literatura (Wertheim, 2012), mas também que a compaixão que favorece o perdão pode emergir de uma forma mais automática, sem a mediação cognitiva da TP, ao observar o ofensor em um estado de sofrimento. Desse modo, o perdão parece ocorrer pelas duas vias da empatia, a automática e a controlada, propostas por Falcone (2012).

Além disso, os resultados mostraram que há outra forma de empatia que favorece o perdão, uma empatia mais genérica para com a humanidade, e que o diálogo é um meio que pode levar à adoção de perspectiva do ofensor. Cabe ressaltar que a tentativa de desenvolver a compreensão da vítima para com a humanidade do ofensor é um dos recursos utilizados em intervenções para a promoção do perdão (ex. Hebl & Enright, 1993).

Outro ponto importante a ser ressaltado é que as variáveis da vítima facilitadoras do perdão aqui identificadas parecem sugerir que há outro fator importante para o perdão, a resiliência, não conjecturado previamente. Taboada, Legal e Machado (2006) entendem, de maneira ampla, que a resiliência é a capacidade dos indivíduos de superarem as adversidades da vida, adaptando-se de forma saudável ao seu contexto. Neste trabalho, a postura ativa da vítima na superação da adversidade interpessoal ficou evidente tanto pelo esforço para mobilizar recursos internos, como a capacidade de TP, quanto pela busca de recursos externos (apoio social, religioso e psicoterápico).

No que tange às variáveis dificultadoras do perdão referentes à vítima foram encontradas as seguintes subcategorias: dificuldade para entender as razões do ofensor, dificuldade de acesso ao diálogo, baixa disposição pessoal para perdoar, preocupações autoprotetivas e atribuição de culpa ao ofensor. As três primeiras representam aspectos exatamente opostos aos facilitadores.

O trecho “Eu não consigo entender. Eu já busquei, mas não, já busquei falhas, já busquei, mas não consigo entender por quê. (...) Se existe uma explicação eu ainda não encontrei” (Mulher, 35 anos) indica que a dificuldade de TP desfavorece o perdão. A fala abaixo indica que a falta do diálogo também dificulta o fenômeno em questão, provavelmente porque deixa de haver a oportunidade para o ofensor fazer-se entender:

De repente se eu tivesse conversado com a pessoa sobre aquele evento, eu não taria falando com você sobre isso, de repente ficaria... ou então falaria e teria uma diferente emoção quando falasse com você. Acho que se a gente tivesse conversado de repente isso teria sido um ponto esclarecido (Mulher, 29 anos).

A baixa disposição pessoal para perdoar refere-se a uma característica personalógica da vítima e pode ser percebida na fala: “Então eu tenho muita dificuldade de perdão né? De perdoar, assim, desde o momento que quando magoa muito” (Mulher, 35 anos). As duas outras subcategorias dificultadoras do perdão referentes à vítima, preocupações autoprotetivas e atribuição de culpa ao ofensor, foram observadas previamente na literatura como associadas

negativamente ao fenômeno. Williamson et al. (2014) cunharam o termo preocupações autoprotetivas para refletir o receio que as vítimas têm de ficar vulneráveis a novas feridas caso perdoem. A atribuição de culpa diz respeito à percepção de que a ofensa foi causada intencionalmente pelo ofensor (McCullough et al., 1998) e, por esta razão, ele não merece ser perdoado. Estas subcategorias são ilustradas pelos discursos a seguir, respectivamente:

Eu também não baixar a guarda. Entendeu? Porque muita das vezes eu sei que sou eu, eu sei que muita das vezes eu não baixo a guarda. Por quê? Porque eu tenho medo de baixar e, e voltar a acontecer tudo de novo (Mulher, 51 anos).

Então eu vejo assim, o que eu passei, esse sofrimento todo, quem causou foi ele. (...) Eu acho que se fosse assim, bem elaborado, hoje em dia tava todo mundo bem. Mas não pensa, não pensou. (...) E o que me dói mais também é por eu ter passado por esse sofrimento todo e sabendo que a culpa foi dele. Entendeu? (Mulher, 41 anos).

Os resultados indicam que a ausência de empatia dificulta o perdão, o que é coerente teoricamente, e parece que nos casos de não perdão há menor resiliência das vítimas. Ou seja, parece haver menos esforço para entender o outro e superar o problema interpessoal, ou menos interesse, e há um foco maior sobre o “eu” que sobre o “outro”.

Quanto aos fatores referentes ao ofensor, a única subcategoria que apareceu nos relatos dos participantes como propiciadora do perdão foi “indícios de arrependimento”, como no exemplo a seguir: “E depois ela se arrepende das besteiras que falou. Ela reconhece o erro dela” (Mulher, 38 anos). Como dificultadores do perdão relativos ao ofensor emergiram apenas duas subcategorias: ausência de indícios de arrependimento e traços negativos de personalidade, como retratam, respectivamente, as falas a seguir:

Em nenhum momento a pessoa fez menção de que ela estaria errada. Ela inclusive saiu da empresa porque ela era muito ruim. Mas desde o momento que ela saiu da empresa, em nenhum momento ela olhou pra mim e falou: ‘R., eu tava errada naquele ponto’. Em nenhum momento, então eu acho que não há o que ser perdoado nesse caso (Homem, 28 anos).

E assim, a situação da minha cunhada eu acho que foi uma coisa assim de... falta de... coisa dela mesmo. (...) Ah, sei lá, de... (pausa) talvez de amor ao, como é? Ao próximo mesmo... que ela tem uma situação que ela com todo mundo, até outras pessoas. Se ela não tem um contato maior, ela já acha que a pessoa é ruim, entendeu? Acho que isso. Não sei se foi a

educação dela também né?, de que isso levou a acarretar. Tanto é que ela é uma pessoa bem fria assim. Até mesmo com a com a filha. Você não vê ela assim, de fazer carinho... e tudo (Mulher, 29 anos).

A literatura prévia também apontou (Wertheim, 2012; Williamson et al., 2014) que os indícios de arrependimento do ofensor estão relacionados ao perdão. Pode-se conjecturar que a empatia seja uma variável mediadora nesta relação, isto é, a compaixão pode emergir quando o outro exhibe sinais de remorso e isto facilita o perdão. No que diz respeito aos traços de personalidade do agressor, Carmody e Gordon (2011) também identificaram características do ofensor associadas positivamente ao perdão (como a honestidade) e outras associadas negativamente (como a impulsividade). É possível que a percepção de atributos negativos no ofensor dificulte a confiança nele, e assim, impeçam o perdão.

No que diz respeito à categoria do relacionamento, a priorização do vínculo e a imposição da convivência emergiram como subcategorias analíticas facilitadoras do perdão. A primeira remete à importância do relacionamento na vida da pessoa e a segunda diz respeito à necessidade de conviver com o ofensor, muitas vezes por depender dele de alguma forma. Ambas as variáveis parecem favorecer o perdão por gerarem motivação para perdoar. Os trechos a seguir remetem, respectivamente, a essas duas subcategorias: “Eu acho que é o grau da amizade, é o grau de proximidade. Que o perdão, a princípio eu perdoar quando eu tenho um afeto” (Mulher, 29 anos); “Porque uma, é meu pai, eu sou obrigada a conviver” (Mulher, 30 anos).

Os ganhos obtidos com a continuidade de um relacionamento foram previamente identificados por Molden e Finkel (2010) como relevantes para o perdão. É provável que essas duas variáveis supracitadas indiquem que quando duas pessoas (vítima e ofensor) são próximas há um maior esforço para investir no perdão porque as vidas delas estão entrecruzadas e pode haver muitos projetos em comum. Assim, as perdas decorrentes do não perdão trariam grandes prejuízos e os ganhos que poderiam advir ou serem mantidos pela promoção do perdão seriam mais vantajosos. A análise da relação custo-benefício do perdão para a relação interpessoal pode estar implicada nesse processo decisório.

São subcategorias analíticas que dizem respeito ao relacionamento que emergiram neste estudo como dificultadoras do perdão: vínculo considerado como não importante e perda da confiança no outro. Ilustra-se com os respectivos trechos: “Até porque a pessoa não era tão minha amiga assim. (...) Se eu perdesse aquela amizade, eu não tava perdendo grandes coisas, porque a gente não tinha muita coisa

em comum" (Mulher, 48 anos); "É assim, pelo fato deu não confiar mais nele" (Mulher, 39 anos).

Da mesma forma que o afeto pelo outro parece facilitar o perdão, o desafeto parece dificultá-lo, provavelmente pelas mesmas razões já discutidas. Não perdoar alguém com quem não se tem um vínculo importante pode não trazer prejuízos significativos. E a perda da confiança no outro pode estar atrelada à preocupação de se autoprotger contra novas feridas.

O tempo transcorrido, o grau de severidade da injúria e a frequência da transgressão foram três variáveis relativas à ofensa que contribuíram para o perdão interpessoal, conforme os três relatos transcritos, respectivamente, a seguir: "O fator? O tempo... né? Acho que o tempo" (Mulher, 30 anos); "As relações sociais são difíceis assim, mas, em nenhum momento ele me expôs às outras pessoas, por exemplo. É problema meu e dele que foi resolvido" (Homem, 28 anos; nesse caso, estava comparando esta ofensa a outra considerada mais grave); "Essa não, essa aconteceu o primeiro fato" (Mulher, 48 anos; se referindo a uma única ofensa que se deu ao longo das interações com certa pessoa).

De acordo com o relato dos participantes, o grau de severidade foi a única subcategoria de variáveis da ofensa que dificultou o perdão interpessoal. A fala seguinte mostra a dificuldade de perdoar ofensas consideradas mais severas:

Nesse caso não, nesse caso ela expôs uma situação completamente desnecessária, teve calúnia, me expôs a todo mundo, enfim... tem uma questão de trabalho também né? Precisava muito daquele trabalho, e eu dava muito duro pra continuar ali. Me senti injustiçado (Homem, 28 anos; ao comparar esta ofensa a outra considerada menos grave).

As últimas subcategorias analíticas supracitadas também foram identificadas em pesquisas prévias. A passagem do tempo é crucial para a elaboração da ofensa e diminuição da intensidade emocional (Worthington et al., 2000). A literatura aponta que é mais fácil perdoar ofensas pouco severas que ofensas mais graves (McCullough et al., 1998). Ainda, estudos mostram que é mais fácil perdoar um episódio ofensivo isolado que uma transgressão que está se repetindo (Wertheim, 2012).

A partir dos achados desta pesquisa, foi possível constatar que, quando ocorrem mágoas, injustiças e/ou ofensas, vários fatores parecem estar entrelaçados no favorecimento ou impedimento do perdão. Não é uma variável sozinha que determinará se a vítima conseguirá ou não alcançá-lo. Um conjunto de elementos referentes à vítima, ao ofensor, ao relacionamento e à ofensa entra em cena na

tomada de decisão e esforço real para perdoar alguém que causou danos.

Dentre as variáveis encontradas, enfatiza-se o papel da empatia e da resiliência na facilitação do perdão. Nota-se que os fatores referentes à vítima foram os mais citados no favorecimento do fenômeno em questão e que há um padrão diferente nos casos de não perdão, em que variáveis externas à parte ofendida ganharam maior peso.

As declarações de perdão da amostra estudada e as observações possibilitadas pela interação do pesquisador com os participantes indicam que o processo de perdoar emerge de uma motivação e esforço pessoal para compreender o ofensor e da capacidade cognitiva para se autoperceber como parte daquele relacionamento em que a ofensa ocorreu. Parece haver uma reflexão ampla sobre o eu, sobre o outro e sobre a condição humana que leva a uma visão ampla dos acontecimentos, dos relacionamentos e que envolve pensar sobre sua própria contribuição para o ocorrido. Parece haver um movimento pró-social da vítima, que possibilita a esta colocar o foco sobre o outro e sobre circunstâncias atenuantes da ofensa, em vez de manter-se vitimada, com o foco apenas sobre o próprio sofrimento.

O perdão relatado parece abranger um senso de compromisso e dever para com o outro e uma percepção de que o modo com que se escolhe tratar o ofensor terá reflexos sobre o próprio bem-estar. O perdão parece ser entendido como algo que é bom não só para quem o recebe, mas para quem o oferece principalmente. Assim, o esforço para entender o ofensor pode ser motivado pela busca da própria qualidade de vida.

Os relatos de perdão sugerem uma posição madura acerca dos problemas que são enfrentados na vida e a autopercepção da vítima como um agente ativo de mudança; refletem uma posição que foca sobre a própria responsabilidade para sair dos problemas. Parece haver uma capacidade resiliente que impulsiona a pessoa para a solução, que leva a vítima a apropriar-se do controle sobre sua própria vida, em vez de ficar à mercê do comportamento do ofensor para superar a ferida interpessoal.

Muitos modelos de terapia para a promoção do perdão enfatizam a capacidade da vítima para perdoar independente do ofensor mudar ou não (Worthington et al., 2000), até porque o outro pode nunca buscar a mudança, pode nunca pedir desculpas ou pode ser alguém que a vítima nunca mais vá ver. Mas ainda assim, a pessoa pode buscar perdoar para que ela própria usufrua dos benefícios que isso promove.

No geral, observando os fatores que emergiram como dificultadores do perdão na experiência relatada desta amostra, pode-se perceber que existe um foco maior nas necessidades pessoais da vítima e pouco esforço e motivação para entender o lado do ofensor. Nas

declarações das razões que levaram o participante a não perdoar o ofensor, parece haver uma preocupação maior em se autoprotger, uma ênfase nos problemas e em aspectos negativos das situações, como se a vítima se percebesse de forma passiva e/ou vulnerável.

Parece que o não perdão está relacionado à dificuldade de autorreflexão e à tendência a remoer a mágoa, que exacerbam por si só a gravidade da ofensa. Talvez a vítima tenha um foco ampliado sobre os comportamentos observáveis e dificuldade para refletir sobre motivos, pensamentos e afetos do ofensor que subjazem tais comportamentos, ficando presa a um pensar crítico e hostil do outro que leva mais em consideração as características negativas do ofensor e dá mais peso à ofensa. Acredita-se que possa haver uma carência de capacidade resiliente, fazendo com que a vítima fique à mercê do outro e dos fatos e não se implique na superação da própria ferida interpessoal. É como se o bem-estar da vítima dependesse mais das ações do ofensor do que dela própria.

Ressalta-se, contudo, que os mesmos participantes relataram casos de perdão e não perdão. Parece que as pessoas se mostram mais resilientes e empáticas diante de certos tipos de injúrias que de outras. Essa questão merece atenção de pesquisas posteriores.

Destrinchar melhor como as diferentes variáveis identificadas nesta pesquisa como associadas ao perdão se combinam para gerar o perdão de fato pode ser um foco para estudos futuros. Alguns estudos, como o de Williamson et al. (2014), sugerem relações complexas entre as diferentes variáveis que facilitam ou dificultam o perdão. No presente trabalho, diversos fatores foram identificados como associados ao perdão e conjecturas foram levantadas sobre suas relações. Por exemplo: a empatia pode ser uma mediadora entre os indícios de arrependimento do ofensor e o perdão. Contudo, não foi possível constatar como as subcategorias se entrelaçam de fato e esse pode ser o objetivo de investigações posteriores.

Também é relevante desenvolver pesquisas que controlem o tempo transcorrido desde a ocorrência da ofensa, o tipo e a gravidade da injúria, o agente ofensor e o nível de intimidade da relação, a fim de investigar como as variáveis da vítima, incluindo a capacidade empática, podem favorecer a resiliência diante de adversidades interpessoais e a busca ativa pelo perdão como meio de superação de tais adversidades.

Um ponto positivo deste trabalho a ser destacado refere-se à natureza qualitativa do estudo, que possibilita abordar diversos fatores que afetam o perdão em uma mesma investigação. Em pesquisas quantitativas, os estudiosos precisam fazer um recorte da realidade, selecionando algumas variáveis para serem investigadas, conforme seus interesses, em detrimento de outras.

Contudo, este estudo apresenta limitações que precisam ser apontadas. Com relação à amostra, há um número maior de

mulheres que de homens. Os resultados podem dizer mais respeito ao universo feminino que aos seres humanos em geral. Isso merece ser considerado em estudos posteriores. Deve-se ressaltar, entretanto, que a mesma quantidade de homens e mulheres foi contatada para participação na pesquisa, mas um maior número de negativas se deu por parte dos homens. Isso pode refletir uma tendência cultural na qual pessoas do gênero feminino são mais abertas a falar de suas emoções que as do gênero masculino.

Enfatiza-se, também, que embora relações de causalidade tenham sido sugeridas, não se podem fazer afirmações sobre causa e efeito. Trata-se de um estudo empírico, com uma amostra restrita, baseado na percepção que os entrevistados têm de suas experiências. Esta pesquisa exploratória teve o mérito de associar diversas variáveis em um mesmo trabalho e de levantar hipóteses teóricas, que podem ser testadas em novos estudos. Entretanto, para identificar relações causais, as pesquisas precisam ser experimentais ou longitudinais.

Um ponto a ser ainda ressaltado diz respeito à concepção de perdão. Sabe-se que a maneira de conceituar o construto difere entre os teóricos e também entre a ciência e o senso comum. No presente estudo, porém, não se controlou rigidamente o que seria considerado perdão ou não. Essa escolha foi privilegiada porque o objetivo era capturar a experiência de perdão conforme vivenciada subjetivamente pela vítima. De acordo com Williamson e Gonzales (2007), o perdão autorrelatado nem sempre corresponde a conceitualizações científicas do construto, mas são muito mais ricas e informativas que as definições teóricas. Mas sugere-se que estudos com o mesmo propósito do atual sejam realizados a fim de verificar se o que foi encontrado será replicado.

Apesar das limitações desta pesquisa, podem ser destacados como méritos do estudo, a inserção de um novo problema de pesquisa no contexto brasileiro, a ampliação de estudos nacionais sobre perdão, a ênfase em aspectos positivos da natureza humana, a ampliação da compreensão acerca de diferentes variáveis na facilitação ou inibição do perdão e o levantamento de novas conjecturas teóricas a serem testadas.

4 Considerações Finais

O presente trabalho identificou diferentes variáveis da vítima, do ofensor, do relacionamento e da ofensa atreladas ao processo do perdão, facilitando-o ou dificultando-o. As subcategorias referentes à vítima se sobressaíram dentre as outras, indicando que o perdão depende do papel ativo daquele que sofreu uma injúria. Destaque foi dado à empatia e à resiliência no favorecimento da experiência de perdoar. Acredita-se que incentivar a vítima a adotar a perspectiva do

ofensor e o papel ativo daquele que foi alvo de uma injustiça sejam formas promissoras de promover o perdão interpessoal, devendo ser considerados em pesquisas futuras e em trabalhos de intervenção junto a pessoas que lutam para superar uma ferida interpessoal.

Referências

- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Carmody, P., & Gordon, K. (2011). Offender variables: unique predictors of benevolence, avoidance, and revenge? *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1012–1017.
- Falcone, E. M. O. (2012). O papel da tomada de perspectiva na experiência da empatia. In E. M. O. Falcone, A. D. Oliva & C. Figueiredo (Orgs.). *Produções em terapia cognitivo-comportamental* (pp. 61-69). São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Falcone, E. M. O., Ferreira, M. C., Luz, R. C. M., Fernandes, C. S., D'Augustin, J. F., Sardinha, A., & Pinho, V. D. de (2008). Inventário de Empatia (IE): desenvolvimento e validação de uma medida brasileira. *Avaliação Psicológica, 7* (3), 321-334.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy, 30*(4), 658-667.
- Hill, E. W. (2010). Discovering forgiveness through empathy: implications for couple and family therapy. *Journal of Family Therapy, 32*, 169-185.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*(6), 1586-1603.
- Molden, D. C., & Finkel, E. J. (2010). Motivations for promotion and prevention and the role of trust and commitment in interpersonal forgiveness. *Journal of Experimental Social Psychology, 46*(2), 255-268.
- Pinho, V. D. & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 24*(2), 111-120.
- Taboada, N. G., Legal, E. J., & Machado, N. (2006). Resiliência: em busca de um conceito. *Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, 16*(3), 104-113.
- Tsang, J., & Stanford, M. S. (2007). Forgiveness for intimate partner violence: The influence of victim and offender variables. *Personality and Individual Differences, 42*, 653-664.

- Turato, E. R. (2003). *Tratado da metodologia da Pesquisa Clínico-qualitativa* (3ª Ed.). Petrópolis: Vozes.
- Waal, F. de (2010). *A era da empatia: Lições da natureza para uma sociedade mais gentil*. São Paulo: Companhia das Letras.
- Wertheim, M. D. E. H. (2012). Do offender and victim typical conflict styles affect forgiveness? *International Journal of Conflict Management*, 23(1), 57-76.
- Williamson, I., & Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 407-446.
- Williamson, I., Gonzales, M. H., Fernandez, S., & Williams, A. (2014). Forgiveness aversion: developing a motivational state measure of perceived forgiveness risks. *Motivation and Emotion*, 38(3), 378-400.
- Worthington, E. L. Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In *Handbook of forgiveness* (pp. 1-13). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. Jr., Kurusu, T. A., Collins, W., Berry, J. W., Ripley, J. S., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: a lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3-20.
- Worthington, E. L. Jr., Sharp, C., Lerner, A., & Sharp, J. (2006). Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. *Journal of Psychology and Theology*, 34(1), 32-42.

Endereço para correspondência:

Vanessa Dordron de Pinho

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Instituto de Psicologia

Rua São Francisco Xavier, 524, Maracanã, CEP 20550-900, Rio de Janeiro – RJ, Brasil

Endereço eletrônico: vanessanessapsi@gmail.com

Eliane Mary de Oliveira Falcone

Universidade do Estado do Rio de Janeiro

Instituto de Psicologia

Rua São Francisco Xavier, 524, Maracanã, CEP 20550-900, Rio de Janeiro – RJ, Brasil

Endereço eletrônico: elianefalcone@uol.com.br

Recebido em: 13/06/2016

Reformulado em: 07/08/2017

Aceito em: 07/08/2017

Notas

* Professora de Psicologia da Universidade Salgado de Oliveira, Niterói, RJ, Brasil; Psicóloga da Prefeitura Municipal de Angra dos Reis, Angra dos Reis, RJ, Brasil. Mestra e Doutora em Psicologia Social.

** Docente do Programa de Pós-graduação em Psicologia Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Mestra e Doutora em Psicologia Clínica. Pós-doutora em Psicologia Experimental.

Este artigo de revista **Estudos e Pesquisas em Psicologia** é licenciado sob uma *Licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial 3.0 Não Adaptada*.