

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**PERDONARE**

**Internalização das motivações para o perdão e seus efeitos sobre os  
significados de vida**

António Gomes Beltrão

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicologia Clínica Dinâmica

2012

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**PERDONARE**

**Internalização das motivações para o perdão e seus efeitos sobre os  
significados de vida**

António Gomes Beltrão

Dissertação orientada pelo Prof. Doutor João Moreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Secção de Psicologia Clínica e da Saúde

Núcleo de Psicologia Clínica Dinâmica

2012

*À memória da minha mãe Maria, incansável mestra na arte de perdoar,  
acreditar e esperar.*

## **Agradecimentos**

Um bem-hajam enorme...

Ao Excelentíssimo Professor Doutor João Manuel Moreira

Sem a sua sabedoria, lucidez e perspicácia este trabalho não teria existido. Mestre e companheiro inseparável que calcorreou a meu lado os caminhos da minha dúvida, ignorância e ansiedade.

Ao meu filho Francisco e à minha adorável esposa Generosa

Luz dos meus olhos e que foram capazes de muitas vezes se “ausentar” para estarem presentes nesta aventura de me acompanhar a ser um eterno aprendiz da arte de viver.

Às Excelentíssimas Professoras e Excelentíssimos Professores da Faculdade de  
Psicologia da Universidade de Lisboa

Que ao longo dos anos construíram comigo uma etapa significativa da minha história pessoal e que sem exceção foram um desafio permanente e um incómodo bonito.

## **Resumo**

O perdão é um recurso psicológico e social que regula as relações humanas considerando-se importante abordar o que se encontra subjacente à motivação para perdoar e as implicações que esse comportamento pode acarretar para os significados de vida. Esta pesquisa teve como objectivo primordial analisar e avaliar a relação entre as motivações para perdoar e os significados de vida. Concomitantemente procura-se compreender a influência da espiritualidade quotidiana sobre os significados de vida e se o perdão actua como variável mediadora. Uma outra (pre) ocupação deste estudo será verificar se os efeitos benéficos já encontrados em estudos anteriormente realizados sobre o perdão, dependem dos tipos de motivações, à luz da perspectiva da teoria da autodeterminação. Participaram na pesquisa 167 pessoas, que preencheram um conjunto de instrumentos de modo a avaliar as diferentes variáveis estudadas. Nesta amostra, 64 pessoas (38,3%) eram do sexo masculino e 103 (61,7%) do sexo feminino, com idade média de 47.77 anos e com um desvio padrão de 18.43 anos. Dois participantes foram excluídos em virtude de se verificarem omissões relevantes nas respostas solicitadas. Foram utilizados 5 instrumentos com escalas tipo Likert, todos de auto-avaliação: *Questionário das Motivações para o perdão*, *Escala sobre o Perdão*, *Escala Multifactorial de Significados de Vida (versão reduzida)*, *Daily Spiritual Experience Scale (Escala de Experiência Espiritual Quotidiana)* e um *Questionário Socio Demográfico*. Os resultados sugerem que as motivações mais autónomas, nomeadamente intrínseca e identificada, evidenciam correlações significativas com o perdão e os significados de vida. Discutem-se as implicações para o conhecimento da relação entre o perdão, espiritualidade e significados de vida. Efectivamente as motivações autónomas conduzem a significados de vida mais saudáveis sobretudo no que concerne aos aspectos do propósito e do envolvimento. As motivações mais controladas parecem contribuir para uma maior sensação de vazio existencial. No tocante à espiritualidade esta contribui numa forma positiva para os significados de vida com incidência na dimensão do propósito. Esta relação da espiritualidade e do transcendente com os significados de vida é mediada, em parte, pela predisposição para o perdão e as motivações mais autónomas para o perdão. São apontadas as limitações deste estudo, implicações para a psicoterapia e sugestões para investigações futuras.

## **Abstract**

Forgiveness is a psychological and social resource that regulates human relations. We consider important to address what lies behind the motivation to forgive and the implications that this behavior can have to the meaning of life. This study aimed to analyze and evaluate the relationship between motivations to forgive and meanings of life. Concomitantly, it seeks to understand the influence of everyday spirituality on meanings of life and whether forgiveness acts as mediator variable. A further (pre) occupation of this study is to verify whether the beneficial effects already found in previous studies on forgiveness, depend on the types of motivations in light of the self-determination theory perspective. A total of 167 people participated in the survey, by completing a set of instruments to assess the different variables. In this sample, 64 people (38.3%) were male and 103 (61.7%) female, with a mean age of 47.77 years and a standard deviation of 18.43 years. Two participants were excluded due to numerous missing responses. Five instruments with Likert scales were used, all of the self-report type: *Questionário das Motivações para o Perdão*, *Escala sobre o Perdão*, *Escala Multifactorial de Significados de Vida*, *Daily Spiritual Experience Scale (Escala de Experiência Espiritual Quotidiana)*, and a *Questionário Socio Demográfico*. The results suggest that more autonomous motivations, namely intrinsic and identified, showed significant correlations with forgiveness and meanings of life. We discuss the implications for understanding the relationship among forgiveness, spirituality and meaning of life. Indeed, autonomous motivations lead to healthier life meanings, especially with regard to the aspects of purpose and involvement. More controlled motivations seem to contribute to a greater sense of existential emptiness. Regarding spirituality, it contributes in a positive way to meanings of life, most strongly on the dimension of purpose. This relationship of spirituality and transcendence with meanings of life is mediated, in part, by predisposition for forgiveness and more autonomous motivations for forgiveness. Study limitations are pointed out, as are implications for psychotherapy and suggestions for future research.

**Key Words:** forgiveness, meaning of life, motivation, spirituality

# ÍNDICE

<b>1. Introdução</b>	<b>1</b>
1.1.O perdão na história da humanidade	2
1.2. Conceitos de perdão	4
1.3. Dimensão intrapessoal e interpessoal do perdão – mudança motivacional e afectiva	6
1.4. O perdão como estratégica de bem-estar físico e espiritual e relação com os significados de vida	12
1.5. O perdão na psicoterapia	15
1.6. Religiosidade, espiritualidade e perdão	17
1.7. O que não é o perdão: distinção entre o perdão autêntico e o não perdão	21
1.8. Teoria da autodeterminação – perdão e motivação	23
1.9. Objectivos deste estudo e Hipóteses	27
<b>2. Método</b>	<b>28</b>
* Participantes	28
* Instrumentos de medida	30
* Procedimentos	38
<b>3. Resultados</b>	<b>39</b>
<b>4. Discussão</b>	<b>45</b>
* Limitações	46
* Implicações para a psicoterapia	47
* Conclusões	48
<b>Referências Bibliográficas</b>	<b>49</b>

## 1. INTRODUÇÃO

*Recusar o perdão é como beber veneno  
e esperar que a outra pessoa morra.*

*Nelson Mandela*

Partindo da premissa que existam pessoas que efectivamente perdoam, o que podem elas apresentar em comum ou diferenciar-se das restantes? No caso de existirem razões válidas para perdoarem, manifestam uma motivação pessoal e intrínseca, ou apenas uma atitude influenciada por factores e razões externas? Estas são as questões de investigação mais pertinentes que estão na base deste trabalho.

Desde os primórdios da humanidade que o perdão existe. A ideia de perdão tem sido há milénios foco de atenção de alguns campos de estudo, como a Teologia e a Filosofia, mas foi apenas durante as últimas décadas que psicólogos e cientistas sociais manifestaram um interesse concreto por este tema.

A influência da modernidade no campo da psicologia teve como resultado uma exclusão de certos constructos no domínio da pesquisa. São exemplos dessa indiferença o perdão interpessoal e o bem-estar psicológico, conceitos ignorados e negligenciados por diversas razões. Antes dos anos oitenta, do século vinte, o tema do perdão foi praticamente esquecido senão mesmo ignorado pelas disciplinas de cariz terapêutico (Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos e Freedman, 1992). O perdão interpessoal não figurava sequer na pesquisa clínica pelo facto de tradicionalmente estar associado à religião. De facto, um conceito como o perdão impregnado de religião e moralidade não atraiu a atenção dos investigadores modernos dado que a sua obsessão em manter uma postura neutral e objectiva apenas permitia o estudo do que era tangível (Etzioni e Carney, 1997).

O perdão situa-se na charneira do humano com o espiritual. Cada ser humano experimenta uma inevitável tensão entre o psicológico e o espiritual. Daí que o perdão toque a pessoa em toda a sua dimensão, tanto espiritual, como biológica e psicológica e concomitantemente pode tornar-se factor de saúde física, psicológica e espiritual (Baker, 2006).

Sendo o perdão considerado tópico central na vida diária, converteu-se em objecto de análise sobretudo no domínio da psicologia do desenvolvimento, reconhecendo-o

como um constructo de potencial valor psicológico na terapia. Se assim é considera-se pertinente pesquisar o que está subjacente à (s) motivação (ões) para perdoar.

A presente monografia está dividida em duas partes.

Na primeira é apresentada uma breve resenha do perdão ao longo da história humana, com incidência particular na dimensão religiosa. No entanto a relevância especial vai para as definições e conceptualizações do perdão predominantes no âmbito da psicologia e psicoterapia, na sua relação estreita com o bem-estar físico e espiritual e em correlação significativa com o (s) significado (s) de vida. Como elo de ligação à segunda parte deste trabalho aborda-se a teoria da autodeterminação, no contexto do perdão e das motivações para perdoar, de modo a extrair inferências e conclusões relativamente aos aspectos e mecanismos que correlacionam as motivações para o perdão com os significados de vida.

A segunda parte corresponde de um modo mais concreto à planificação metodológica da investigação, apresentação e discussão dos resultados, limitações, conclusões, sugestões e implicações para a psicoterapia e eventualmente para a acção pastoral.

## **1.1. O perdão na História da Humanidade**

Creio que podemos constatar em todas as culturas a ideia generalizada de que na existência humana se encontra uma dimensão vertical, espiritual, que a liga ao transcendente. Quer esta dimensão seja conhecida como “nobreza” ou “virtude” quer seja conhecida como “divindade”, e quer Deus exista quer não exista, as pessoas percebem o sagrado, a santidade ou uma certa bondade inefável nos outros e na natureza (Haidt, 2006).

Desde tempos remotos, o perdão está associado à redenção do homem. A forma como se estabelece essa relação é que diverge da actual. Os judeus sacrificavam cordeiros para receber em troca a piedade e apaziguamentos divinos (episódio bíblico de Abraão quando tenta sacrificar o seu próprio filho Isaac, Gén 22, 1-14). Chegavam mesmo a abandonar bodes no deserto, acreditando que os animais carregariam com eles os pecados (daí o termo bode expiatório), isentando os homens de culpa. Os Cananeus (antigos habitantes da actual Palestina) usavam o sacrifício humano para obter a piedade dos deuses. Na Etiópia, membros de tribos realizavam cerimónias em que vomitavam para que as suas maldades fossem expelidas e eles pudessem obter o perdão e clemência

dos deuses. As tradições Islamita, Confucionista e Budista consagram e dão lugar ao perdão, considerando-o como uma acção de grande valor moral (Enright, 2011).

No contexto do perdão encontramos uma outra dimensão transversal às diversas religiões: a dimensão da culpa própria que ilustra a experiência de sermos culpados perante esse mistério último da realidade e de sermos perdoados por esse mesmo mistério último (Ocaña, 2007). O sentimento de culpabilidade, de medo e do castigo divino foi desenvolvido com mais intensidade nas religiões semitas. Não é fácil compreender o lugar que a instituição penitencial chegou a ocupar no cristianismo sem ter em conta que se trata de uma religião que herdou muitas práticas da religião judaica e mesopotâmica. O perdão como categoria religiosa é o reconhecimento do mal realizado como algo contrário à bondade e harmonia do mistério. A característica da religiosidade não seria culpabilizar mas libertar da culpa.

A vasta história das religiões oferece-nos intermináveis exemplos de uma concepção mágico-ritualista do pecado e do perdão concebido como expiação através do sacrifício (Ocaña, 2007). No comum das religiões pretende-se que o perdão seja “obtido” pelo pecador através de uma penitência imposta pelo sacerdote ou por quem recebe a “confissão”. A lógica da gratuidade é substituída pela lógica jurídica do juízo e condenação. Não é a divindade quem perdoa, mas é o próprio pecador que se regenera com a penitência. Em diversos momentos as religiões apresentam um Deus zangado e as liturgias penitenciais têm como objectivo suplicar a Deus que se reconcilie com o pecador.

Todas as religiões regidas por uma ou várias divindades antropomórficas diferenciam-se nas suas várias modalidades: castigo expiatório, punitivo ou pedagógico. Depois de uma ofensa grave, não se pode recuperar a relação do passado pela simples razão de essa relação já não existir, mas a relação pode passar a ser outra coisa que é necessário recriar. Há uma culpabilidade constitutiva da existência humana que não se identifica com o conflito nem com a angústia psicológica. As religiões não inventaram a culpabilidade, mas perceberam a sua presença na relação do ser humano com esta realidade primeira e última e, conforme a interpretação que se faça dessa relação essa culpabilidade originária poderá resultar em angústia e opressão ou pelo contrário conduzir a uma confiança libertadora (Ocaña, 2007).

A modernidade desligou a culpa do aspecto religioso para a situar no plano filosófico e antropológico. A culpabilidade ocupa um lugar central na ética filosófica de Kant. Freud, por sua vez, coloca a origem da culpa no conflito com a figura paterna

(complexo de Édipo) e depois na pulsão do superego. A figura paterna desempenha a função de autoridade, vigilância e proibição. O adulto comporta-se-á como seu superego, como a criança se comporta perante o seu pai: medo e submissão mas também procura de carinho e aprovação. A agressividade dirigida primeiro contra o pai ou contra o superego acaba por voltar-se contra si próprio em forma de culpa. A culpabilidade tem que ver com a existência do outro: a sua presença, o seu chamamento e a sua interpelação.

A maior parte das tradições monoteísticas, judaísmo, cristianismo e islão incorporam, de algum modo e consoante a dinâmica de cada credo, o perdão interpessoal após ocorrer uma transgressão interpessoal (Thoresen, Luskin e Harris, 1998, Etzioni e Carney 1997). Em consonância com esta dimensão de culpabilidade, Seligman (1995) conclui que a psicologia estava excessivamente preocupada com a patologia e o lado negro da natureza humana, cega a tudo o que era bom e nobre nas pessoas. Haidt (2006) afirma mesmo que a psicologia e a religião podem beneficiar de se levarem mutuamente a sério, ou pelo menos de concordarem com aprender uma com a outra no estudo de áreas aparentemente irreconciliáveis já que a investigação psicológica mais recente tem posto a descoberto os mecanismos mentais que nos tornam tão bons a ver o mais pequeno argueiro no olho do nosso vizinho e tão maus a ver a trave que temos no nosso.

## **1.2. Conceitos de perdão**

Etimologicamente e em termos de origem semântica a palavra perdão provem do latim tardio: verbo *perdonare* (inicialmente com os significados de *dar e conceder*) e o substantivo *perdonum*, composto do prefixo *per* (*agrega os sentidos de por-atraves de, e de plenitude*) que pode significar perfeição da acção e também afastamento, mais o substantivo *donum* (dom). Perdoar significaria entregar um dom completamente sem exigir nada em troca, distanciando-se figurativamente desse donativo. O termo perdoar significa dar em plenitude, um super dom (Crosti, 2007). Deste modo o perdão pode ser concebido como um superlativo da noção de doação, sentido encontrado na língua portuguesa *perdoar* (per mais doar); na forma inglesa *forgive* (for mais give) e na língua alemã *vorgeben* (vor mais geben). No latim clássico não existe o verbo *perdonare* mas sim *perdere* (per-dare) com sentido de “perder” mas também de “dar”. Está assim implícito um “dom” ou a capacidade de doar sem reservas (Barros, 2002). Fala-se também de *condonare*, remitir uma dívida na linha da tradição hebraica e do Novo

Testamento e que seria a expressão de *remitir a dívida*, seja em relação a Deus, seja em relação aos outros. De facto lesar um direito de Deus ou dos homens é considerado uma dívida que se contrai em relação ao ofendido. O perdão se pedido e obtido perdoa a dívida (Crosti, 2007). Em suma, perdoar significa *gratuidade, dar gratuitamente*, dar totalmente. O termo *perdão* parece que surgiu pela primeira vez numa tradução latina de uma fábula de Esópo, podendo ser encontrado na linguagem dos trovadores: *amarai donc en perdos*, isto é, **amarei em troca de nada**, gratuitamente, para nada, tal como afirma Alain Gouhier (cit. in Bosch-Veciana, 2002).

Por isso perdoar supõe *compreender* o outro (e compreender eu mesmo como outro), ainda que não se deva confundir o compreender com o perdoar. Compreender o outro pede necessariamente *dialogar* com o outro: só o diálogo com o outro nos aproximará a ele e nos aproximará à sua compreensão. Compreender e dialogar nascem da gratuidade própria do ser humano, que conduz ao início do processo de perdoar. A compreensão e o diálogo são dois elementos imprescindíveis no processo de perdoar. Enquanto nos esforçamos por estender a mão à pessoa que nos magoou, quem se cura somos nós (Enright, 2008).

O perdão segue as leis do desenvolvimento humano e adapta-se às fases de maturação de cada pessoa. Longe de ser fruto de um acto repentino de boa vontade, resulta de um processo que envolve todas as faculdades humanas e desenrola-se ao longo de um percurso de várias etapas. Enright e The Human Development Study Group (1996) apresentam o perdão como “ausência de emoção negativa, julgamento e comportamento em relação ao ofensor”, e a presença desta emoção positiva, julgamento e comportamento direccionado para o mesmo ofensor surge no contexto da relação entre duas pessoas. A maioria das pessoas responde inicialmente às transgressões com outras formas de comportamento negativo, tais como o evitamento e a vingança. Estas respostas são normais e comuns, mas podem ter consequências negativas para os indivíduos, para as suas relações e talvez para a sociedade como um todo (McCullough, 2001). Logo, não perdoar implica viver com ressentimento, raiva, ódio e desejo de retaliação, originando uma espiral de violência (Barros, 2004). No entanto, é possível superar as agressões e conflitos de forma positiva: o perdão é uma dessas formas (McCullough, 2001; McCullough, Root, Tabak e Witvliet, 2009). Mais ainda, o perdão é geralmente aceite como parte integrante do paradigma da psicologia positiva (Worthington, 2005). Neste âmbito, o perdão é concebido como uma força pessoal e uma qualidade humana. Relaciona-se com a temperança e é associado à compaixão:

perdoar os que agiram erradamente, aceitar as suas limitações, dar uma segunda oportunidade, e evitar comportamentos de vingança e de retaliação (Peterson e Seligman, 2004). Muitos autores consultados na pesquisa abordam o conceito com base na proposta de Enright, Freedman e Rique (1998), e Enright (2011) que definem o perdão interpessoal como *uma atitude moral na qual uma pessoa considera abdicar do direito ao ressentimento, julgamentos negativos e comportamentos negativos para com uma outra pessoa que a ofendeu injustamente e ao mesmo tempo nutrir sentimentos imerecidos como a compaixão, a misericórdia e possivelmente o amor para com o outro que o ofendeu*. McCullough e colaboradores (2000) apresentam o perdão como uma constelação de motivações prosociais: as pessoas estão motivadas para evitar o transgressor ou buscar vingança, mas quando o perdão é acompanhado das memórias do transgressor não conduzem necessariamente a este comportamento. A maior parte das definições de perdão variam entre si, mas parecem convergir para as seguintes conclusões: a ausência de perdão implica um conjunto de estados e sentimentos negativos, tais como raiva ou ressentimentos que podem passar pela vingança, hostilidade, amargura, revolta interior, medo e insegurança e mesmo depressividade. Levanta-se a hipótese de que a ausência de perdão possa estar directamente relacionada com a quantidade remanescente de injustiça que é experienciada. O perdão é uma escolha e um esforço consciente, intencional e voluntário por parte da pessoa que sofreu a transgressão como resultado de uma decisão deliberada de perdoar. Pode resultar de um processo psicológico dinâmico, que se desenvolve ao longo do tempo, e não uma propriedade estática dos indivíduos. Este processo envolve modificar, reinterpretar e reenquadrar percepções, cognições, emoções e comportamentos negativos para com o ofensor (Ferreira, 2009). Na cultura ocidental moderna, e durante demasiado tempo, considerou-se que o perdão era uma *responsabilidade* quase exclusiva das instituições religiosas o que originou que fosse mal compreendido. Em Portugal e face aos dados disponíveis o programa dos Doze Passos, dos Alcoólicos Anónimos, seria (até há muito pouco tempo) o que declarava explicitamente o valor e a necessidade do perdão na recuperação (cura), se exceptuarmos o campo de intervenção da religião.

### **1.3. Dimensão intrapessoal e interpessoal do perdão – mudança motivacional e afectiva**

O perdão e a reconciliação são processos psicológicos e sociais, com uma componente intrapessoal psicológica e uma componente interpessoal comportamental.

São úteis na medida em que têm benefícios reais para os envolvidos, conhecidos, amigos, familiares e para a sociedade em geral (Tsang, McCullough e Fincham, 2006; Worthington, 2006).

A **dimensão intrapessoal** do perdão está relacionada com o modo como as pessoas perdoam. É um processo que se reporta a respostas internas a uma ofensa, integrando abordagens e explicações sobre causas e consequências do acto de perdoar e onde são patentes aspectos emocionais e cognitivos através dos quais o processo de perdão se desenrola (Rusbult, Hannon, Stocker e Finkel, 2005 cit. in Ferreira, 2009 ). Aquele que “responde” faz uma tentativa consciente e livre a partir do seu foro mais íntimo (torna-se responsável), pensa, decide, esboça projectos, afirma as suas responsabilidades (Laflûte-Marietti, 2000).

Quando as pessoas são magoadas ou ofendidas por outras podem experienciar muitas emoções negativas tais como angústia, medo, vergonha, desilusão e tristeza. No contexto de um processo interno de regulação de emoções, o perdão visa reduzir ou eliminar essas emoções negativas e desejos de vingança (Enright, Freedman, e Rique, 1998; McCulloch, Fincham, e Tsang, 2003). As emoções negativas podem ser neutralizadas ou substituídas por emoções positivas (Worthington e Wade, 1999; Yamhure-Thompson e Shahan, 2003). Sempre que nos magoam e não conseguimos perdoar ficamos dominados por perpetuar em nós e nos outros o mal que nos fizeram, vivemos com um ressentimento permanente, presos ao passado e à vontade de vingança.

Exline e Baumeister, 2001 (cit. em Santana, 2011) chamam a atenção para o facto de as transgressões envolverem pessoas próximas. Quando as pessoas perdoam tomam consciência de que ocorreu uma transgressão e desenrola-se todo um processo emocional, cognitivo e comportamental fundamental à reinterpretação da ofensa, de modo a que as suas respostas deixem de ser negativas e passem a ser neutras ou positivas. Este processo permite à pessoa ofendida desenvolver uma compreensão mais benevolente e menos censurável da transgressão. É um processo de transformação que conduz a uma nova compreensão da ofensa, do ofensor, da relação com este, das consequências da ofensa, deles próprios, dos outros e do mundo (Thompson e colaboradores, 2005). Consequentemente o processo de perdão implica uma convergência de transformações dos sistemas psicológicos emocionais, cognitivos e comportamentais (Enright, 2008; Enright e Fitzgibbons, 2000).

A noção de que as pessoas podem perdoar para benefício do self é consistente com o processo do perdão intrapessoal (Baumeister e colaboradores, 1998). Muitos

psicólogos (terapeutas) estão de acordo que o perdão intrapessoal pode ser incondicional independentemente do contexto da situação ou ausência de mudança de atitude por falta do ofensor. No entanto e à luz das reflexões de Haidt (2006) o instinto de pagar na mesma moeda parece estar embutido na natureza humana como um conjunto de emoções que nos faz “querer” retribuir um favor com um favor, um insulto com um insulto, olho por olho, dente por dente.

O perdão não se confunde com reconciliação que é o acto de duas pessoas se aproximarem depois de uma separação, enquanto que o perdão é uma conduta moral de um individuo que começa com um acto privado, uma decisão invisível no interior do coração humano. Só à medida que o perdão cresce é que flui para fora em direcção ao ofensor. Uma pessoa pode perdoar sem se reconciliar, mas nunca se pode reconciliar verdadeiramente sem que de alguma forma o perdão tenha ocorrido (Enright, 2008).

A dimensão intrapessoal do perdão tem sido descrita por alguns investigadores como um processo decisional e emocional. O perdão emocional implica a substituição de emoções negativas, inerentes à ausência de perdão, por emoções positivas associadas à empatia, harmonia, compaixão e amor (romântico ou altruístico). É uma experiência emocional gradual, onde as emoções são progressivamente substituídas e influenciadas pelo fluir e refluir de eventuais interacções com o ofensor. Envolve mudanças psicofisiológicas, e tem consequências relacionadas com a saúde e o bem-estar devido à sua forte ligação com a superação de afectos negativos e reacções de stress, através da promoção de afectos positivos. O perdão decisional conduz à decisão da vítima de ter um comportamento próximo daquele que existia antes da ofensa. Pode ser concedido o perdão, mas as emoções, cognições e motivações negativas estão presentes e o individuo continuar orientado e motivado para a vingança e evitamento, pode sentir ansiedade e ruminação depressiva (Ferreira, 2009). Embora o perdão decisional se relacione com processos reconciliatórios e melhorias nas relações, relaciona-se inversamente com a saúde. As pessoas podem decidir perdoar e não experienciar o perdão emocional. Contudo, por vezes, o perdão decisional pode elicitar o perdão emocional (Worthington, 2005, 2006; Worthington, Witvliet e Miller, 2007; Worthington, Ripley, Davis e Wood, 2009).

Do ponto de vista intrapessoal, o perdão centra-se no bem-estar físico e psicológico do ofendido, e posteriormente no do ofensor, havendo um movimento do próprio para o outro, de dentro para fora, o que representa a passagem a uma dimensão interpessoal do perdão (Enright e Fitzgibbons, 2000).

A **dimensão interpessoal ou o perdão interpessoal** permite-nos clarificar que não perdoamos aos estranhos e próximos do mesmo modo que perdoamos aqueles que amamos. É um conceito bem mais acessível aos terapeutas do que o perdão divino e merecedor de uma investigação empírica (Berecz, 2001). O perdão é muitas vezes um processo interpessoal (Baumeister, Exline e Sommer, 1998), sendo conceptualizado como uma resposta altruística, compassiva, amorosa e benevolente a uma transgressão (ofensa) do outro (Enright e Fitzgibbons, 2000; McCullough e colaboradores, 1998; Worthington, 2001). Segundo Maboea (2003) reveste-se de três características distintas:

- O perdão interpessoal ocorre no contexto de uma percepção individual de que a acção do outro foi nociva, prejudicial, imoral e injusta (McCullough e colaboradores, 1999).

- Estas percepções elicitam respostas emocionais (e.g. angustia ou medo por parte do ofendido e vergonha ou culpa por parte do ofensor). Podem também elicitar respostas motivacionais (e.g. desejo de prejudicar ou evitar o ofensor ou o desejo de evitar o ofendido); respostas cognitivas (e.g. hostilidade ou perda de respeito ou estima para com o transgressor ou mesmo negação da ofensa por parte do ofendido) são comuns a seguir a uma transgressão; respostas comportamentais (e.g. vingança ou agressão) que irão deteriorar a boa vontade para com o ofensor e alterar a harmonia social (McCullough e colaboradores, 1999).

Walker e Gorsuch (cit. em Maboea, 2003) realçam a importância de uma outra característica do perdão interpessoal. De acordo com estes pesquisadores, o perdão interpessoal é multidimensional. Envolve em qualquer momento pelo menos duas das seguintes três dimensões: expressão do perdão ou sua concessão; busca do perdão e aceitação do perdão. O perdão possibilita que as relações interpessoais fluam.

No âmbito da dimensão interpessoal do perdão, algumas circunstâncias, designadas como factores de perdão, estão directamente associadas à vontade de perdoar. É mais fácil perdoar quando o ofensor pede desculpa, quando se trata de um familiar e quando as ofensas são ligeiras. É igualmente mais fácil perdoar quando o ofensor agiu sem intenção (Barros, 2004). Perdoar uma pessoa que está inocente é completamente diferente de perdoar alguém que age deliberadamente para nos prejudicar (Enright, 2008). Por outro lado é mais difícil perdoar quando a ofensa resulta de negligência (Barros, 2004). Estudos realizados por vários investigadores mostraram que a boa vontade para perdoar leva a uma redução significativa de raiva, amargura, ressentimento, ansiedade e depressão. O perdoar estava associado a grande sentido de

esperança e optimismo no futuro, bem como o desejo de perdoar alivia os sintomas negativos da auto-estima (Freedman e Enright,1996). O perdão é relacional, pressupõe sempre uma relação entre duas pessoas ou dois grupos, dos quais um se torna a vítima e o outro o agressor. Ao mesmo tempo o perdão não pode ser unilateral, por isso não é possível restabelecer uma relação de fraternidade autêntica entre os dois sem o co-envolvimento de ambos (Crosti, 2007).

Foi através do perdão que a humanidade conseguiu interromper as espirais de violência provocados pela vingança. Sendo assim faz todo o sentido a afirmação de Marujo (2008, p. 11) *a tua pessoa é maior que as tuas falhas*. Não há uma história em textos antigos que retrate o perdão como sendo inadequado ou imoral (Enright, 2008).

A falta acontece sempre no contexto de uma relação. Mas para perdoar, basta um. Não perdoar implica viver numa realidade manipulada pela raiva, pela humilhação, pela dor, pela incompreensão do horror. Na ausência do perdão vivemos presos de uma entidade emocional negativa, quase febril que parece só se curar ao assegurar que o faltoso pagou pela falta (Marujo, 2008, p.12). As pessoas receiam que o perdão signifique fingir que nada lhes aconteceu e se perdoam arriscam-se a ser novamente magoadas e a deixar os outros impunes. Perdoar ao outro não significa desculpa-lo ou ilibá-lo de toda a responsabilidade moral. Quando alguém sofre um duro golpe, umas das reacções mais imediatas é escudar-se contra o sofrimento e contra o aparecimento de emoções. Para atenuar esse mesmo sofrimento pode enveredar por um falso perdão, no sentido de lhe ser indiferente a existência do ofensor e tentar esquecer a ofensa, ou optar por um perdão passivo que esconda algo de pernicioso e em que esteja latente a agressão “silenciosa”, traduzida em humilhação e desprezo em relação ao ofensor (Monbourquette, 2000).

Enright (2008) defende que o facto de não querer admitir que fomos magoados é um dos maiores obstáculos ao perdão. Este deve ser assumido como opção, como processo e como acto de profundidade. Enfatiza que o perdão é um processo e que nesse “processo-viagem” se começa pelo reconhecimento da raiva e da zanga que nos consome. No caminho passa-se em seguida à aceitação de que o perdão não trará de bandeja a mudança do outro, mas que se associa, isso sim, à transformação pessoal. Em todo o processo está o reconhecimento e a aceitação da profundidade do acto, que se apoia na admissão da fragilidade e vulnerabilidades humanas e na descoberta de um sentido para o crime ou injustiça; está também o deslumbramento com a capacidade

humana de ir para além da dor, da raiva da vingança, do imperdoável e procurar a liberdade no acto de perdoar (Marujo, 2008, p.15).

O perdão concebido como atitude interpessoal, moral e universal sugere que aqueles que perdoam possam sentir que os seus sentimentos negativos nomeadamente ressentimento e ansiedade; os comportamentos negativos como a indiferença ou agressão verbal; e os julgamentos negativos afirmando que se trata de uma pessoa má e injusta, diminuam. Ao mesmo tempo e de um modo gradual os sentimentos positivos como o respeito e consideração; os comportamentos positivos traduzidos em ajuda ao ofensor quando necessário ou ser cuidadoso com ele; e julgamentos positivos concebendo o ofensor como uma pessoa boa, comecem a despontar ou a ressurgir restaurando assim o bem-estar psicológico das vítimas. Como consequência as relações sociais também beneficiarão. Quando duas pessoas diminuem a rivalidade, elaboram sentimentos de justiça e transformam o ressentimento em sentimentos mais positivos (Rique e colaboradores, 2007)

Como complemento desta reflexão aborda-se sumariamente o conceito de **perdão a si mesmo**. Alguém pode perdoar-se a si próprio sem ser perdoado pelos outros ou alguém pode ser perdoado pelo outro enquanto tenta perdoar-se a si próprio. O auto perdão ou perdão a si mesmo ocorre num contexto estreito, não exclui o comportamento nem deve ser confundido com culpabilidade ou narcisismo, implica sim aceitação da sua própria responsabilidade e sofrimento no processo dos sentimentos de remorso. Quando os sujeitos perdoam os pensamentos, emoções e acções, em relação à pessoa objecto do seu perdão, transformam-se em mais positivos gerando, entre outros aspectos, maior nível de bem-estar psicológico e alcançam resultados terapêuticos mais eficazes (Makinen e Jhonson, 2006, cit. em Maganto e Garaigordobil, 2010). Consequentemente o perdão é visto como um processo adaptativo positivo (Enright e The Human Development Study Group,1994). Grande parte da literatura conceptualiza o perdão como um processo positivo que permite ao individuo crescer e refazer a sua vida abandonando “aborrecimentos” e ruminações acerca da transgressão experienciada (Enright e Coyle 1998 e Worthington 1998). Em suma: o perdão é conceptualizado como a substituição de respostas negativas por respostas positivas em relação ao ofensor e ao mesmo tempo implica uma mudança temporal (Enright e Fitzgibbono, 2000).

#### **1.4. O perdão como estratégia de bem-estar físico e espiritual e relação com os significados de vida**

Muitos estudiosos parecem ter descoberto nos últimos tempos o valor do perdão com grandes benefícios, tanto para a saúde física, como psicológica e espiritual do ser humano. De facto pode ser “um caminho” para restabelecer o Self e o bem-estar pessoais. Só recentemente a ciência começou a revelar esses benefícios ainda que muitas organizações religiosas o tenham afirmado ao longo da história da humanidade. Os benefícios validados pelo mundo científico incluem a redução da dor crónica, dos transtornos cardiovasculares e da conduta violenta, o aumento da esperança e o alívio dos níveis de depressão e de ansiedade. Estudos levados a cabo por vários investigadores mostraram que a disposição para perdoar tem um impacto significativo na redução da raiva, amargura, ressentimento, ansiedade e depressão. Perdoar foi também associado a um maior sentido de esperança e optimismo no futuro, como referido anteriormente. A disposição para perdoar alivia a auto estima negativa (Freedman e Enright, 1996, cit. em Maboëa, 2003).

Os estudos de psicofisiologia e de neuroimagem demonstraram os possíveis fundamentos biológicos do perdão. As reacções típicas do não perdão, como a culpa, raiva e hostilidade foram associadas às enfermidades cardiovasculares e mortes prematuras. Num estudo recente a equipa de pesquisa do neurologista António Damásio (2007) defendeu que há uma correlação entre a emoção e a moral humana. Para estes investigadores, sem as emoções não tomaríamos as escolhas morais mais correctas. Sublinham que os nossos juízos morais, o nosso pensar e as nossas atitudes estão inequivocamente aliadas às nossas emoções. Razão e emoção são duas faces da mesma moeda. Funcionamos quase sempre num tempo único, o passado, mas elaborar o passado para reificar o presente é um aspecto fulcral. Ter empatia significa partilhar a posição, a visão e a emoção de outro ser humano. Não é (só) ser bonzinho ou boazinha. É ter a acutilância intelectual e a sagacidade de ver através dos olhos de alguém, ou até de um grupo de pessoas. Empatizar é mais do que saber ler os significados da vida emocional própria e de outrem (Neto e Marujo, 2001).

Alguns investigadores vinculam a capacidade de perdoar à saúde psíquica e bem-estar psicológico (Subkoviak e colaboradores, 1995). Complementarmente a incapacidade de perdoar está correlacionada positivamente com a presença de sintomatologia psíquica (Manger e colaboradores, 1992). Perdoar por causa de si

próprio é consistente com o processo interindividual. Muitas pesquisas demonstram os benefícios do perdão para as vítimas aparecendo a “auto-cura” como uma das primeiras razões para perdoar (Lawer – Row, Scott, Ramis, Ellis, Matityahon e Moore 2007, Younger Piferi e Jobe e Lawer 2004).

O perdão e o ressentimento podem afectar do mesmo modo a saúde mental e o bem-estar, uma vez que as pessoas que alimentam o ressentimento experimentam mais raiva e depressão. Do mesmo modo e dada a característica interpessoal do perdão é lógico que este esteja em estreita ligação com a *saúde relacional* embora isso ainda não seja de todo claro. Baumeister, Exline e Sommer (1998) descrevem o “falso perdão” (Hollow Forgiveness) um perdão dado verbalmente, mas não experienciado psicologicamente, e o perdão “silencioso” (Silent Forgiveness), o perdão experimentado internamente, mas nunca comunicado (cit. em Santana, 2011). Mesmo que a experiência subjectiva e a expressão do perdão sejam coincidentes para a pessoa ofendida, isto não garante a harmonia do relacionamento.

Worthington (2005) sugere que o perdão possa estar associado com uma melhor *saúde espiritual* já que oferecer, experimentar e expressar perdão pode produzir mais paz, pontos de vista harmoniosos, mesmo para aqueles que não são religiosos (cit. em Santana, 2011).

A pesquisa do perdão poderia ser enriquecida dum modo considerável examinando o modo como as tradições, crenças e rituais religiosos influenciam o aspecto comum terrestre do perdão (McCullough e Worthington 1995). Quem não perdoa tem maior dificuldade em ser feliz em estar satisfeito com a vida e em relacionar-se com os outros, podendo a dificuldade ou mesmo a recusa de perdão estar a denotar alguns traços negativos ou mesmo neuróticos da personalidade (Barros, 2002).

A boa correlação entre a propensão para o perdão e o bem-estar parece constante noutros estudos (McCullough, 2000). Afirmo Seligman (2002) que para existir esta mudança é de todo importante trabalhar as emoções positivas (cit. em Magauto e Garaigordobil, 2010) de modo a que se alcance o perdão e bem-estar psicológico.

O valor do perdão anda associado necessariamente à presença de crenças e valores que as pessoas cultivam. As pessoas desesperadas têm maior dificuldade em reflectir e ponderar o significado da vida, quando a sobrevivência está em jogo. Quando os acontecimentos de cada dia ou de cada momento assumem um carácter de urgência o significado da vida torna-se irrelevante. Vaclav Havel afirmou que a esperança não é a convicção de que algo vai necessariamente correr bem mas a certeza de que algo faz

mesmo sentido, independentemente do resultado que venha a ter (Baumeister, 1991). Uma das características fundamentais do ser humano é a busca de sentido. Pergunta-se: fazer-se como e para quê, com que meta e objectivo? O sentido tem pois a ver com uma totalidade harmónica, com significado. O Homem vai, portanto, caminhando de sentido em sentido e a dimensão espiritual ajuda a fixar um sentido para a existência: quem vive e vê a sua vida integrada numa totalidade com sentido e sentido último resiste mais e melhor também em termos físicos e mentais (Borges, 2009). Dotar de sentido a vida é também dotar de sentido as palavras para que elas nos permitam fazer nascer um mundo para nós e para o nosso presente (Bosch-Veciana, 2002). Dotar o perdão de sentido e significado na vida quotidiana requer um voltar atrás e contextualizar os acontecimentos. É quase óbvio que a maior parte da vida das pessoas está repleta de significados: sempre que falam ou pensam, cada vez que planeiam ou decidem qualquer coisa como seja dedicar a sua vida aos filhos, ao trabalho, à fé religiosa ou ao pobre. Estas escolhas determinam o significado que a vida deverá ter. Acreditar que a vida vale a pena pode ser um componente chave para a saúde psicológica.

Viktor Frankl afirma que não é o homem que num primeiro momento busca um sentido para a vida ou o sentido ultimo da existência, mas é a própria vida que, em cada momento, lhe cobra estes sentidos e exige uma resposta e uma decisão. O ser humano detém em si possibilidades naturais para crescer, auto-realizar-se, projectar-se e a ser continuamente, independentemente das condições socioculturais (Bonfim, 2011). Para almejar tal desiderato é necessário que o ser humano, para viver de maneira digna e significativa, vá em demanda do sentido e significado da vida. Em qualquer circunstância da vida é possível encontrar tal sentido, visto que a vontade de sentido constitui uma característica específica e essencial ao ser humano. Desde que vislumbre um sentido para a sua existência e acredite em algum valor, o ser humano tem a capacidade de erguer-se das dificuldades, das enfermidades, dos vícios, das tristezas, do vazio existencial e dos golpes do destino e realizar integralmente a sua vocação humano-espiritual. *Somente a vontade de encontrar um sentido não só naquilo que se faz mas também naquilo que experimenta e naquilo que sofre, a humanidade será capaz de chegar a uma paz fundada sobre o reconhecimento e sobre o respeito da dignidade de cada homem e da radical responsabilidade par responder às perguntas que lhe vêm do mundo, da sociedade da cultura e da religião* (Frankl,1995, cit. em Bonfim, 2011).

Quando uma pessoa passa por uma crise espiritual ou psíquica não é necessariamente doente, visto que pode estar num processo de aprofundamento do

próprio sentido da vida. Porém quando vê frustrado a sua busca pelo sentido da vida ou não encontra um significado para a sua existência, pode adoecer tanto nas suas dimensões espiritual, como psicossomática. Os significados da vida, no âmbito da procura do sentido da vida, adquiriram na última década o estatuto de objecto de estudo dentro da psicologia graças a um movimento que pretende dinamizar essa mesma psicologia através do estudo dos aspectos positivos humanos e que se denomina Psicologia Positiva. Seligman e Csikszentmihalyi (2000) referem a necessidade de um estudo específico das qualidades positivas que promovam uma vida positiva, como a esperança, a criatividade, a responsabilidade, a espiritualidade (perdão), a perseverança, a coragem e os significados da vida dado que a psicologia estava excessivamente preocupada com a patologia e o lado negro da natureza humana, cega a tudo o que era bom e nobre nas pessoas, concluem os autores.

### **1.5. O perdão na psicoterapia**

O *perdoar* é um dado relativamente novo na terapia já que tem o seu “despertar” nos anos setenta do século vinte, e adquire expressão significativa nos anos noventa, do mesmo século, quando é aceite e considerada como ferramenta terapêutica (Wade e colaboradores, 2008). A terapia do perdão é um processo no qual os clientes escolhem tentar perdoar livremente a uma ou mais pessoas face a um tratamento injusto (Enright, 2011). Tem como objectivo recuperar a saúde emocional do ofendido e obter a reconciliação com outra ou outras pessoas se o cliente estiver disposto a isso e se não existir perigo nessa reconciliação. Trata-se de um processo distinto das formas tradicionais de terapia em que o foco incidia mais sobre algo exterior à pessoa (causas externas) do que sobre o trabalho de mudança interior do cliente. Este, através dum processo gradual de insight reconhece que tanto o ofendido como o ofensor são pessoas; identifica as circunstâncias da ofensa; analisa o que é e não é o perdão e como vai desenvolver a acção de perdoar. A decisão de perdoar exige maturação interior e proactividade do cliente com o terapeuta. Os terapeutas relatam que mesmo os clientes com sérios problemas psicológicos são muitas vezes beneficiados pelo perdão. O Dr. R. C. Hunter, psiquiatra canadiano, referenciado por Enright (2008) foi um dos primeiros terapeutas a relatar os benefícios do perdão afirmando que as pessoas que apresentavam grande variedade de sintomas psicológicos poderiam sentir-se curados através do perdão. Descobriu que quem sofre de ansiedade pode sentir uma crescente paz interior

através do perdão, quem sofre de depressão ou raiva intensa, ou mesmo de paranóia, demonstrou uma redução significativa desses sintomas.

Há que ter presente que as observações dos cientistas diferem das dos terapeutas: o cientista recolhe dados de tal forma que as suas próprias impressões na produção de conclusões são minimizadas. Ao contrário, as impressões dos terapeutas fazem parte do processo terapêutico e não podem ser postas de lado em nome da objectividade. O terapeuta consegue observar alterações de humor, bem-estar físico, postura na vida, relacionamentos e hábitos de trabalho do cliente. Muitos estudos sugerem que os que se dedicam ao processo do perdão tornam-se psicologicamente mais saudáveis, e.g., na área do incesto observa-se uma diminuição de ansiedade e depressão e, na área do aborto verifica-se uma diminuição significativa de raiva e ansiedade, melhoria na auto-estima e aumento da esperança. No entanto é surpreendente constatar como são raras as publicações de psicologia acerca do poder terapêutico do perdão a que não deve ser alheia a complexidade da dinâmica psicológica e espiritual do perdão.

O professor Amaral Dias (1988), lançou, num pequeno ensaio, uma questão pertinente e que no momento actual faz todo o sentido: *porque é que é mais fácil falar em público da agressividade que da bondade e do perdão?* Uma grande percentagem dos que procuram a psicoterapia, experienciou mágoas e transgressões que ainda não perdoaram, lutos que não elaboraram e, que estão na base dos muitos problemas do foro mental. A intervenção para promover o perdão é uma das possibilidades para lidar com essas questões. Processar estes acontecimentos num ambiente validante, apoiante e seguro é um aspecto importante do processo de cura (Day, Howells, Mohr, Schall & Gerace, 2008; Wade, Bailey & Shaffer, 2005, cit. in Ferreira, 2009). O facto de, em terapia, se falar e discutir sobre a ofensa, pensamentos e sentimentos associados, pode ter um efeito curativo, independentemente do cliente querer ou não trabalhar no sentido do perdão.

Não perdoar ainda é socialmente aceite pela sociedade (Enright, 2008). Todos nós encontramos alguma vez na vida pessoas que se descrevem e se comportam como reservadas, susceptíveis e que principalmente afirmam “não consigo esquecer o mal que me fazem”. Porque é precisamente banal, ou de outra maneira, porque faz parte da psicologia da vida quotidiana, poucas vezes reflectimos sobre o significado deste tipo de afirmação. Esta dificuldade de perdoar, porque é fundamentalmente disto que se trata, atravessa sob diferentes graus muito da psicopatologia, estando presente frequentemente nas estruturas neuróticas (particularmente dos obsessivos) e também

diremos mesmo de uma forma mais evidente nos pacientes com estrutura borderline e maníaco-depressiva sobretudo nos intervalos inter-criticos (Amaral Dias, 1988, p.18).

Num grande número de casos a incapacidade de perdoar encontra a sua origem em velhos confrontos de frustração de infância e sobretudo na angústia de não ter sido amado como individuo único e excepcional desde o princípio pelos seus pais; não esteve no centro de atenção, apreço e estima deles. Sem o olhar apaixonado do objecto não existe vida mental. Uma vida sem graça, na acepção lúdica, simbólica e sagrada. Uma existência sem transporte para o sonho, para a utopia, para o infinito. Um corpo que se arrasta, à falta de imaginário que o embale. Um organismo que definha à míngua da dor que o sacuda e da alegria que o catapulte. “Que será feito de afectos que não chegaram a sê-los? Que fizemos do desamparo que negamos, da impotência que não reconhecemos, da tristeza que nos furtamos a viver (a depressão falhada) do trabalho de luto (esquecimento) que não executamos, do trabalho de depressão (revolta) que não sentimos nem elaboramos?” (Coimbra de Matos, 2003). Quando a capacidade de perdão aflorar é provavelmente para o analista um dos indicadores mais seguros da aproximação do fim da análise (Amaral Dias,1988).

## **1.6. Religiosidade, espiritualidade e perdão**

A religiosidade e a espiritualidade têm sido fenómenos integrantes da experiência humana desde os primórdios da humanidade. Daí que sejam transversais a um espectro alargado de manifestações humanas que vão desde a arte, a musica, a poesia, a devoção, os sacrifícios, contemplação e moralidade até aos actos mais abomináveis de conflitos e guerras (Zinnbauer e Pargament, 2005). A consensualidade entre os estudiosos na definição destes conceitos não tem sido possível. Há no entanto toda a vantagem de clarificar pelo menos a etimologia dos vocábulos que lhe deram origem: religião e espírito. Relativamente a religião (religio) a sua origem latina derivaria de *religere* que significaria reler ou observar cuidadosamente; ou também associado a *religare* (*noção moderna da patrística*) remetendo, num primeiro momento para uma ligação ao transcendente e posteriormente para *religar* algo que foi quebrado ou interrompido. O vocábulo *espírito* deriva do termo *spiritus*, tradução latina do hebraico *ruach* com o significado de sopro de vida, alento, energia, dinamismo, aquele que dá vida ao ser humano.

A concepção de religião pode abranger o sobrenatural, o teísmo, o deísmo, o ateísmo, o monoteísmo, o politeísmo, divindades finitas ou infinitas, podendo incluir

crenças, práticas e rituais que vão para além de qualquer definição. A diversidade de experiências é interminável. Este tópico tornou-se relevante para os círculos da psicologia a partir de 1998 quando a APA indexou o termo espiritualidade à sua base de dados. A espiritualidade a par da religiosidade é observada como um processo através do qual os seres humanos reconhecem a pertinência de orientarem a sua existência para algo de natureza não material que extravasa a própria finitude dos indivíduos (Martin e Carlson, 1988). Em termos gerais, o fenómeno é descrito como uma demanda por significado que promova a unidade com o transcendente (Pargament, 1997). Recentemente o termo religião foi referido aos pressupostos e ideias dos sistemas religiosos enquanto que espiritualidade remete para o lado pessoal e subjectivo da vivência religiosa. O sagrado é transversal à religiosidade e à espiritualidade o que significa a partilha de uma essência que as aproxima. É a própria substancia do conceito de sagrado que suscita a afirmação da religiosidade e espiritualidade como fenómenos únicos e irrepetíveis no seio de todos aqueles que fazem parte da experiência quotidiana dos indivíduos (Zinnbauer e Pargament, 2005). Estes autores salientam que o sagrado se encontra no centro da acção dos dois constructos.

O conceito de espírito tem sido muitas vezes definido em oposição à matéria, e espiritualidade em contraste com o materialismo. Segundo Miller (1998), ao falarmos do espiritual relacionamo-lo com o que é transcendente ou transpessoal. Esta atitude compreende-se melhor se nos servirmos desta afirmação: “nós *temos* corpos, mas nós não somos os nossos corpos”. As visões actuais enfatizam muitas vezes estas diferenças, focando a religião como procura do sagrado, enquadrada numa estrutura funcional formal, e a espiritualidade conotada mais com uma experiência pessoal dinâmica com o transcendente (Worthington e Sandage, 2001). Em termos de personalidade há dimensões nomotéticas que podem ser significativamente comparadas entre pessoas, mas a nível espiritual trata-se fundamentalmente de um aspecto idiográfico da pessoa. A espiritualidade é difícil de delimitar já que se alicerça no transcendente. Com a religião torna-se mais fácil delimitar as suas fronteiras, com base nas crenças, nas práticas, rituais e formas de organização (Kurtz e Ketcham, 1992 cit. em Miller, 1998). De acordo com Sullivan, 1989 (cit. em Sanchez e Nappo, 2007), a espiritualidade é uma característica única e individual que pode ou não incluir a crença num “Deus”, sendo aquele responsável pela ligação do “eu” com o Universo e com os outros, que está para além da religiosidade e da religião.

Só a partir dos anos noventa, do século vinte, a investigação com variáveis espirituais e religiosas começa a amadurecer, pois mesmo quando existiam fortes evidências da relevância de factores espirituais e religiosos estes não eram discutidos. Na breve apresentação da história da investigação, na área espiritual e religiosa, pela ciência e, nomeadamente, pelas ciências da saúde e psicológicas, surge a distinção entre os termos *espiritualidade* e *religião*, ou analogamente, *religiosidade*. Ultimamente tem-se assistido à ascensão da importância do termo *espiritualidade*, relegando o termo religiosidade para uma componente institucionalizada, ritualizada e ideológica, e o termo espiritualidade, relacionando-se com procura de significado, unidade, transcendência e busca do máximo do potencial humano, de cariz individual, o que para alguns autores tem servido para definir o termo religiosidade como uma espécie de espiritualidade negativa, que de certo modo se constitui como um entrave à expressão individual e ao máximo das nossas capacidades (Pargament, 1999). O grande ponto de distinção reside na relação com o Sagrado, no propósito espiritual da transcendência, do conhecimento de Deus, ainda que existam diversas formas de percepção da figura divina (Pargament e Ano, 2004). Neste sentido, a espiritualidade é frequentemente definida como uma força pessoal.

Peterson, Park e Seligman (2006) consideram a espiritualidade uma das mais sofisticadas forças de carácter, juntamente com a capacidade de perdoar e a abertura mental. A espiritualidade surge frequentemente associada a comportamentos prósociais, gratidão e empatia (Fredrickson, 2001). Permite também desenvolver a auto-estima, gratidão, superação da mortalidade, a liberdade e as amizades, a formar comunidades, a lutar pela justiça, pela paz e pela ecologia (Bianchi, 2005; cit. em Oliveira, 2008). Existe um consenso claro entre os psicólogos acerca da natureza e definição entre religiosidade e espiritualidade, termos associados a várias crenças, comportamentos, sentimentos, atributos, relações e experiências (Zinnbauer e Pargament, 2005).

Elisson e colaboradores (2001) consideram que o envolvimento religioso causa efeitos positivos no bem-estar psicológico nomeadamente com a satisfação da vida. (cit. em Ferreira e Neto, 2002). Alguns estudos têm apontado para evidências de que as pessoas que frequentam regularmente um culto religioso, ou que dão importância relevante à sua crença religiosa, ou ainda que praticam, no quotidiano, as propostas da religião professada, apresentam menores índices de patologias e distúrbios psíquicos. A relação entre religiosidade e espiritualidade com a saúde recebeu grande parte da atenção e foi o foco central na edição de *American Psychologist* em Janeiro de 2003.

Rokeach (1973, cit. in McCullough 1999) concluiu numa das suas pesquisas que as pessoas com maior frequência religiosa assumem o perdão como a prioridade mais importante no sistema dos seus valores, ao contrário daqueles que apresentavam menos indicadores religiosos. Gorsuch e Hao (1993, cit. in McCullough, 1999) ao compararem pessoas não religiosas com pessoas muito religiosas verificaram que estas manifestavam maior motivação para perdoar. Existe uma evidência considerável que o envolvimento religioso está positivamente associado a muitos indicadores de saúde física e mental (Koenig, McCulloch e Larson, 2001; Oman e Thoresen, Powell, Shahabi e Thoresen, 2003). É plausível que a tendência das pessoas religiosas para perdoar esteja associada a resultados positivos na saúde. Witvliet e colaboradores (2001, cit. in McCullough, 2005) argumentam que respostas negativas a ofensas, se forem crónicas, podem corroer a saúde física, e aumentar de um modo particular os riscos de doenças cardíacas.

As intervenções realizadas para ajudar as pessoas a perdoar têm revelado um crescimento do bem-estar psicológico reduzindo os sintomas de ansiedade e depressividade, e associando-se a um crescimento da auto-estima e da esperança (Enright e Coyle, 1998). Os benefícios da religião na saúde e no bem-estar parecem decorrer, em boa parte, do facto de a religião estimular as pessoas a porem em prática o perdão nas suas relações interpessoais, nomeadamente entre familiares e amigos. Além disso a religião ajuda a identificar que ofensas e ofensores podem ser perdoados, bem como quando e em que circunstâncias estas atitudes podem vir a acontecer, embora muitas religiões usem a religião para justificar as suas decisões e não para perdoar.

Hoje, mais do que nunca, os psicoterapeutas são encorajados a serem mais activos na estimulação dos clientes, não só a explorar com também a redescobrir a dimensão religiosa e/ou a espiritual nas suas vidas. A religiosidade pessoal e saúde mental estão intrinsecamente interligadas (Corveleyn e Luyten, 2005) e a psicologia e a religião podem beneficiar de se levarem mutuamente a sério, ou pelo menos de concordarem com aprender uma com a outra no estudo de áreas que aparentemente se apresentavam como irreconciliáveis até há algumas décadas atrás (Haidt, 2006).

### **1.7. O que não é o perdão: distinção entre perdão autêntico e o não perdão**

Perdoar não é um sentimento nem uma boa intenção. Não é reconciliação mútua, não é um pacto de não-agressão ou de renúncia à vingança (ou satisfação). O perdão é misericórdia não justiça. Difere de conceitos, tais como desculpa, esquecimento ou

reconciliação já que não são virtudes morais. Por exemplo, a reconciliação não tem origem no interior da pessoa, em vez disso é algo negociado entre duas ou mais pessoas com o propósito de uma harmonia mútua na sua relação (Enright, 2011), é o acto de duas pessoas que se aproximarem depois de uma separação, enquanto que o perdão é uma conduta moral de um indivíduo que começa com um acto privado, uma decisão invisível no interior do coração humano. Só à medida que o perdão cresce é que flui para fora em direcção ao ofensor (Enright, 2008). A reconciliação sem o perdão, muitas vezes, não é mais do que uma trégua armada em que cada um dos lados patrulha a zona desmilitarizada à procura das incursões do outro à espera de retomar as hostilidades. Suspender as hostilidades não tem nada a ver com o perdão. A reconciliação exige que duas pessoas que se respeitam mutuamente se reencontrem de novo (Worthington e Drinkard, 2000 cit. em McCullough, Bono e Root, 2005). Alguém pode perdoar mas não necessariamente reconciliar-se como seja o caso de uma esposa maltratada continuamente pelo companheiro (Enright, 1996). Por isso o perdão é uma escolha, e uma partida em direcção a alguém. Perdoar não significa fazer um favor ao outro. É também o nosso próprio “eu” que iluminamos e clarificamos. Perdoar é aceitar o outro tal qual ele é. Isso apenas pode ser vivido no tempo e com tempo. É um caminho que comporta etapas. Antes que eu possa perdoar ao outro (seja ele quem for) será necessário que eu possa perdoar-me a mim próprio. Perdoar-se a si próprio é um factor de saúde psicológica e moral incontornável (Laflûte-Marietti, 1999). Perdoarmo-nos a nós mesmos é o mais duro acto de amor (Baker, 2006). Aquele que quer perdoar, mas não consegue perdoar-se a si, assemelha-se ao nadador a quem a ressaca das ondas afasta cada vez mais da praia. Monbourquette (1992) afirma que todos os esforços que forem desenvolvidos para perdoar aos outros, serão neutralizados pelo ódio que cada um traz dentro de si.

Jacques Derrida dirá que perdoar o imperdoável aponta para algo que está para além da imanência, qualquer coisa de trans-humano e na ideia do perdão, há a transcendência, pois realiza-se um gesto que já não está ao nível da imanência humana (cit. in Borges, 2004). De algum modo já quase todos estivemos em presença de alguém que afirmou “nunca lhe vou perdoar” e apregoam este princípio como algo consistente e totalmente convencidos disso, na realidade o que estão a revelar é a sua debilidade e insegurança.

O perdão é a resposta moral de uma pessoa à injustiça que outra cometeu contra ela. Perdoar é incompatível com esquecer já que a memória é uma condição necessária ao

perdão. Perdoar é “lembrar-se para esquecer”. Somente as pessoas que perdem a memória esquecem os acontecimentos da vida. Perdoar exige uma boa memória e uma consciência clara da ofensa. As pessoas que têm o hábito de dizer ‘eu perdoo, mas não esqueço’, gozam de uma boa saúde mental pois compreendem que o perdão não requer amnésia em relação ao ofensor (Monbourquette, 2000). Aquele que não quer lembrar-se do passado dedica-se a reproduzir os mesmos erros no futuro. Na verdade o perdão não evita o sofrimento e não suprime as dificuldades e o grande desafio implica começar por trabalhar as emoções como sejam o medo, a cólera, a vergonha e culpabilidade (Laflute-Marietti, 2000).

O perdão ocupa todos os espaços do viver, embora não deixando de se identificar com nenhum deles porque pressupõe uma visão da vida, do ser na insígnia do dom e do gratuito (Cucci, 2009), não pertence à ordem jurídica nem depende do plano do direito. Faz parte de uma economia do dom, em virtude da lógica da superabundância que o articula e que precisa necessariamente contrapor à lógica de equivalência que preside à justiça. É um valor não somente supra jurídico mas supra ético e a justiça é somente aquela dos homens e não pode erguer-se a juízo último.

Perdoar não é negar ou resistir de modo a evitar a dor e emoção. A negação da ofensa e da dor pode tornar-se patológico com consequências imprevisíveis a nível de stress ou frieza gélida. Não resolve conflitos sem ter em conta os sentimentos. É um acto de benevolência gratuita e não significa renunciar a direitos e aplicação da justiça (Jacques, 1995). Um mundo do qual se eliminasse o perdão seria apenas um mundo de justiça fria e irrespeitosa em nome do qual cada um reivindicaria os próprios direitos em relação aos demais. A exigência tão generosa em perdoar não anula as exigências objectivas da justiça. A justiça bem entendida constitui por assim dizer a finalidade do perdão. Em nenhuma passagem do Evangelho o perdão, nem mesmo a misericórdia como sua fonte significam indulgência para com o mal, o escândalo, a injúria causada ou os ultrajes. Em todos estes casos, a reparação do mal ou do escândalo, a compensação do prejuízo causado e a satisfação da ofensa são condição do perdão. O perdão manifesta que além do processo de “compensação” e de “trégua” que é característica da justiça, é necessário o amor para que o homem se afirme como tal. Aquele que perdoa e o que é perdoado encontram-se num ponto essencial que é a dignidade (Papa João Paulo II, 1980).

Nem todos os investigadores estarão de acordo em considerar que o perdoar seja uma conduta benéfica. Para alguns (Katz, Street e Arias, 1997) perdoar torna as pessoas mais

vulneráveis à revitimização nos vínculos interpessoais. O perdão será sempre um constructo difícil e complexo face à dialéctica que desencadeia nos pensadores e investigadores. Tão depressa encontramos alguns que negam a linguagem e a realidade do perdão considerando-o como um exercício inútil, próprio de um mundo religioso caduco e contraditório, um termo que desdiz a autêntica realidade relacional humana, como do outro lado encontramos, uma inflação da mesma linguagem do perdão, sobretudo de pedi-lo, como se pedir perdão fosse uma moda, sem nenhuma disposição de mudar nada, mas só de dizer (Bosch-Veciana, 2002).

### **1.8. Teoria da autodeterminação – perdão e motivação**

O conceito de motivação está associado a um conjunto de forças internas que mobilizarão o indivíduo para atingir um determinado objectivo como resposta a um estado de necessidade, carência ou desequilíbrio. O termo *motivação* provem do latim *movere* que significa “mover”. Portanto a motivação seria aquilo que é susceptível de mover a pessoa, de a levar a agir para alcançar algo (o objectivo), e de lhe produzir um comportamento orientado. A motivação é o factor mais importante e determinante no comportamento do ser humano, é o que desperta, fornece energia, dirige e regula (Murray, 1964 e Roberts, 2001). O verdadeiro motivo move desde dentro, desde os valores. Vai para além do comportamento e dos factos. Compreende as propriedades e características do comportamento de uma forma analítica. Cada pessoa pode motivar-se por si só (intrinsecamente) mas na maioria das vezes são factores externos (estímulos) que desencadeiam a motivação

No tocante ao estudo da *motivação para o perdão* era um interesse originalmente circunscrito ao âmbito religioso, antropológico e filosófico que se foi alargando até à área da psicologia e dentro desta até à psicologia clínica.

Relativamente ao constructo *perdão* já que é disso que se ocupa esta reflexão que aspectos (razões) levam uma pessoa a dispor-se a perdoar enquanto outras não o fazem? Que crenças e valores sustentam a decisão de perdoar o transgressor? Uma possível razão para a escassez de estudos sobre as motivações para o perdão no campo da Psicologia é que parece ser comum associar quase que automaticamente o tema ao campo religioso, esquecendo-se de considerar crenças e valores que não pertencem a esse domínio.

As pesquisas têm deixado claro que o perdão leva tempo, gasta energias e exige esforço, e pode ser uma das decisões mais difíceis que a pessoa toma (Freedman e

Enright, 1996), envolve escolhas e esforços intencionais (Enright, 2001). O processo do perdão está associado às emoções e à cognição pró-social que se estendem desde a empatia até à compaixão. A maioria das pessoas pensam que o perdão é uma excelente ideia até que são confrontados com o momento de perdoar a alguém. Uma pessoa que acredite no valor supremo e toda a pessoa e valoriza a empatia pode almejar por em prática o perdão até acabar por transformar isso numa resposta normal e internalizada. A existência humana em si é um fenómeno primário e irredutível e o homem face à sua liberdade e responsabilidade é capaz de se autodeterminar.

A partir da obra *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior* com publicação em 1975, Deci, Ryan e os seus colaboradores divulgaram a Teoria da Autodeterminação que essencialmente compreende o estudo de duas componentes essenciais: a motivação extrínseca e a motivação intrínseca. Os motivos intrínsecos resultam da própria vontade do indivíduo, e é uma forma de pensar e de agir que cada ser humano comporta dentro de si. Os motivos extrínsecos dependem de factores externos (Deci e Ryan, 1985). Os seres humanos podem ser proactivos e empenhados ou pelo contrário enveredarem pela passividade, alienação ou até resignação em função das condições sociais onde funcionam e se desenvolvem. É com base nestes pressupostos que a teoria da autodeterminação sugere que as condições sociais e contextuais facilitam ou impedem o processo natural de autodeterminação e do desenvolvimento psicológico saudável (Ryan e Deci, 2000). Esta teoria aborda a personalidade humana e a motivação utilizando métodos empíricos com o objectivo de demonstrar a importância dos recursos internos do sujeito para o desenvolvimento da sua personalidade e auto-regulação do seu comportamento (Ryan, Kuhl e Deci, 1997, cit. em Ryan e Deci, 2000). Investigam as tendências naturais de crescimento e as necessidades psicológicas inatas da pessoa como base para a sua auto-motivação e integração da personalidade, bem como as condições que promovem esses progressos positivos.

Deci e Ryan (1985) identificam três necessidades psicológicas inatas: competência, autonomia e relacionamento. Parecem ser essenciais para facilitar o funcionamento óptimo das propensões naturais para o crescimento e integração, tal como o desenvolvimento social construtivo e o bem-estar pessoal, visto que quando satisfeitas aumentam a auto-satisfação e a saúde mental. Pelo contrário quando sofrem oposições, levam a uma redução da motivação e do bem-estar (Ryan e Deci, 2000). A autonomia permite aos indivíduos serem agentes activos e determinantes do seu próprio

comportamento. A competência compreende os esforços de cada um para controlar os resultados das suas acções e sentirem que são eficazes. A afinidade interpessoal implica um relacionamento eficaz com os outros, conducente ao bem-estar e à coesão de todos os envolvidos. Assim a teoria da autodeterminação poderia ser definida como a tomada de consciência de que somos a fonte da acção, detemos controlo sobre ela, e que as necessidades psicológicas básicas referidas são o motor que guia os sujeitos nas motivações, aprendizagens e desempenho. As pessoas podem ser motivadas porque valorizam uma determinada actividade ou porque existe uma forte pressão externa.

Como referido acima a teoria da autodeterminação compreende duas componentes relevantes: a motivação *intrínseca* e a *extrínseca*. A *primeira* é identificada como a tendência de o ser humano procurar novidades e desafios e utilizar as suas próprias capacidades para os superar. Refere-se à realização de uma actividade pela sua satisfação inerente. É altamente autónoma e representa o protótipo da autodeterminação. Não se refere às causas concretas da motivação, mas sim a que condições estão na base do iniciar, manter e regular esta propensão inata (Ryan e Deci, 2000). Supõe o compromisso da pessoa com a actividade por causa do prazer e pelo desfrutar que ela produz, uma satisfação inerente à própria actividade, esta é um fim em si mesmo. A motivação *extrínseca* compreende os comportamentos que são realizados de modo a satisfazer uma exigência externa ou usufruir de uma recompensa. Os indivíduos experienciam um comportamento regulado exteriormente como controlado ou alienado. Aqui assume alguma preponderância a motivação introjectada que implica assumir uma regulação mas não a aceitar como fazendo parte de si totalmente. Os comportamentos são assumidos de modo a evitar a culpa ou a ansiedade, ou de modo a obter fortalecimentos do ego, tais como o orgulho. Uma forma de motivação extrínseca mais autónoma e auto-determinada consiste na regulação através da identificação. Expressa uma valorização consciente de um objectivo comportamental, de tal modo que a acção é aceite ou tida como pessoalmente importante.

A regulação integrada é a forma mais autónoma da motivação extrínseca. A integração ocorre quando regulações identificadas estão totalmente assimiladas ao self, o que significa que foram avaliadas e tornadas congruentes com os valores e necessidades de cada um. Partilham muitas qualidades com a motivação intrínseca e são feitas para obter resultados distintos delas mesmas e não pelo mero interesse que lhes é inerente. Aparentemente, as vantagens de uma maior internalização incluem maior eficácia comportamental, maior persistência, aumento subjectivo do bem-estar e uma

melhor integração do indivíduo dentro do seu grupo social (Ryan e Deci, 2000). A principal razão pela qual as pessoas inicialmente realizam essas acções é porque existe uma tendência para os comportamentos serem modelados ou valorizados por outros significativos, com quem as pessoas se sentem relacionadas e próximas. Isto sugere que a proximidade, a necessidade de sentir pertença ou conexão com os outros, é extremamente importante para a internalização. A teoria da autodeterminação constitui o quadro teórico usado para operacionalizar o conceito de internalização: “*é uma teoria da motivação em que os indivíduos são por natureza activos e autodeterminados, tentando integrar as suas experiências num self coerente.*” Baseia-se na premissa de que as condições sociais e contextuais facilitam, ou dificultam, o processo natural de auto-motivação e de desenvolvimento saudável.

O processo através do qual as motivações extrínsecas passam a intrínsecas é designado pela Teoria da Auto Determinação por internalização e é definido como “*...um processo construtivo com o objectivo de permitir à pessoa ser mais competente e autodeterminada no mundo social, mesmo se os objectivos dos comportamentos específicos são extrínsecos. A necessidade intrínseca de se ser competente e autodeterminado motiva o processo de interiorização e a autodeterminação é o resultado ideal deste processo*” (Sá, 2004, cit. em Santos, 2009). Em suma, a internalização compreende processos segundo os quais crenças e práticas são adoptadas pelo indivíduo e se estabelecem na ausência de contingências ou constrangimentos externos imediatos (Ryan, Connell e Deci 1985). A identificação representa uma maior regulação de internalização nos comportamentos individuais experimentados voluntariamente ou autodeterminados. As crenças e as práticas associadas à identificação são experienciados como um valor pessoal e um indivíduo percebe-os como emanando de si próprio (Ferreira e Neto, 2002).

Tanto a identificação como a introjecção estão geralmente associadas com uma maior frequência da igreja (sendo particularmente verdade para a identificação) e foi obtida uma substancial evidência nas relações entre as duas formas de internalização religiosa com a saúde mental e bem-estar (Ryan e colaboradores 1993, cit. em Ferreira e Neto, 2002). As variações no estilo de internalização ou na adopção de crenças e práticas podem ter um impacto significativo nos comportamentos, atitudes e bem-estar psicológico. O indivíduo transforma uma regra ou valor externo num interno, comandando os seus próprios valores e regras. (Ferreira e Neto, 2002)

Allport (1966) contrastava religião intrínseca e extrínseca. O crente vive a sua religião e a sua fé como um valor último em si. O crente da religião extrínseca usa a sua religião num sentido estrito de utilidade para granjear segurança, estatuto social ou outro objectivo secular ou anti-religioso. Nelson Baker (2003) afirma que a religião está mais associada às crenças e, a espiritualidade associada e relacionada a um sentimento ao coração e implica maior relação com a experiência que as pessoas têm acerca do sentido da vida, de Deus e modos de vida. O bem-estar espiritual apresenta quatro dimensões: significado e propósito na vida, valores intrínsecos, crenças e experiências transcendentais e comunidade/relações. Constatou-se que estudos sobre a componente motivacional para compreender o perdão são quase inexistentes mesmo que as razões que possam levar as pessoas a perdoar possam favorecer dados que permitam aprofundar o problema. Talvez por esta razão existam mais que desafios para este constructo ser alvo da seguinte dissertação.

### **1.9. Objectivos deste estudo e hipóteses**

Nesta investigação pretende-se compreender de que forma a internalização das motivações para o perdão facilita ou pode ajudar a compreender o maior ou menor sentido que os significados de vida assumem e se existe alguma influência da espiritualidade, nas motivações autónomas, mediada pelas variáveis do perdão e da vingança.

Relativamente ao constructo *perdão* já que é disso que se ocupa esta reflexão que aspectos (razões) levam uma pessoa a dispor-se a perdoar enquanto outras não o fazem? Que crenças e valores sustentam a decisão de perdoar o transgressor? Postulámos algumas hipóteses a estudar nesta investigação de modo a extrair inferências e conclusões relativamente aos aspectos e mecanismos que correlacionam as motivações para o perdão com os significados de vida.

Foram formuladas as seguintes hipóteses:

1. Os participantes com **motivações mais autónomas (identificada, integrada e intrínseca)** para perdoar evidenciam mais indicadores positivos (sentimento de propósito, envolvimento, aceitação da morte, intimidade e controlo) e menos indicadores negativos de significados de vida (vazio existencial).

2. Os participantes com **motivações mais controladas (extrínseca e introjectada)** para perdoar evidenciam menos indicadores positivos e mais indicadores negativos de significados de vida (vd. supra).
3. Os participantes com maior predisposição a perdoar evidenciam mais indicadores positivos e menos indicadores negativos de significados de vida (vd. supra).
4. A influência da espiritualidade (quotidiana) nos significados de vida é mediada pelas motivações para perdoar.

## **2. MÉTODO**

Os dados estatísticos foram analisados com recurso ao *software* IBM SPSS STATISTICS, versão 19.

### **PARTICIPANTES**

Neste estudo participaram 167 pessoas, das quais 64 (38,3%) eram do sexo masculino e 103 (61,7%) do sexo feminino. Dois participantes foram excluídos em virtude de se verificarem omissões relevantes nas respostas solicitadas. São pessoas de prática dominical e, na sua maioria, na Paróquia do Lumiar, em Lisboa.

A média de idades na amostra total foi de 47.77 anos e com um desvio padrão de 18.43 anos, tendo sido excluído um participante por não ter indicado a idade. O intervalo de idades situava-se entre os 18 anos e os 97 anos.

Grande percentagem da amostra (98,8%) era de nacionalidade portuguesa. Relativamente ao estado civil são apresentadas as percentagens no quadro que se segue (quadro 1).

**Quadro1**

Distribuição da amostra segundo o estado civil ( $N=167$ )

Estado civil	Frequência	Porcentagem
Solteiro	62	37.1
Separado/Divorciado	09	05.4
Viúvo	11	06.6
Casado	85	50.9
Total	167	100.0

No tocante ao nível de escolaridade, uma percentagem expressiva dos participantes tinha frequência de nível superior (quadro2).

**Quadro 2**

Distribuição da amostra segundo o nível de Escolaridade ( $N=167$ )

Nível de escolaridade	Frequência	Porcentagem Acumulada
Nenhum	02	1.2
Básico	14	8.4
Secundário	39	23.4
Superior	112	67.1
Total	167	100.0

Esta situação acabou por se reflectir ao nível da actividade profissional desempenhada por cada um deles: quadros superiores e técnicos de nível intermédio (quadro 3).

### Quadro 3

Distribuição da amostra segundo Actividade (N=167)

Actividade	Frequência	Percentagem
Quadros Superiores	77	46.1
Técnicos Nível Intermédio	58	34.7
Pessoal Administrativo	20	12.0
Operários	01	0.6
Não Qualificados	11	6.6
Total	167	100.0

## INSTRUMENTOS DE MEDIDA

Com o objectivo de caracterizar a amostra do ponto de vista de grau de perdão e nível de envolvimento nos significados de vida, bem como testar as hipóteses postuladas foram utilizadas cinco instrumentos de auto-relato. A validação do Questionário sobre as Motivações para o Perdão é realizada através da sua correlação com a Escala do Perdão de Barros (2002).

### *Questionário sobre as Motivações para o Perdão*

Os dados relativos às motivações para o perdão foram recolhidos através do *Questionário sobre as Motivações para o Perdão* (QSMP), elaborado e concebido para o presente estudo (quadro 4). É um instrumento constituído por 30 itens, que reflectem tipos de motivações que podem ou não levar o sujeito a perdoar a quem o tenha ofendido. É solicitado a cada pessoa que responda, numa escala de 5 pontos, em que 1 significa “nada importante” e 5 “extremamente importante” e que avalie em que grau o item corresponde às razões pelas quais pensa ser importante ou não perdoar. Procedeu-se ao estudo das propriedades do QSMP através da análise factorial exploratória. Foi utilizado o método de componentes principais com uma rotação ortogonal do tipo *Varimax*. O número de factores a extrair foi determinado através do método do “Teste

de cotovelo”, tendo sido apurados quatro factores a que correspondem outras tantas subescalas: Motivação Identificada, avaliada por oito itens (e. g., *É necessário dar uma segunda oportunidade a quem erra.*); seis itens avaliam a Motivação Introjectada (e. g., *Receio o que podem dizer os outros se não o fizer.*); a Motivação Intrínseca é avaliada por sete itens (e. g., *O mundo em que vivo já é demasiado agressivo.*); e a Motivação Extrínseca é avaliada por sete itens (e. g., *Se não perdoar a outra pessoa pode prejudicar-me mais ainda.*). Os itens com saturação superior a 0.50 foram tidos como representativos do factor em que saturavam (ver Quadro 4). Os itens 13 e 17, uma vez que não se correlacionavam significativamente com nenhum dos factores, foram eliminados das análises deste estudo. A análise revelou a consistência interna das subescalas do questionário, já que os coeficientes alfa de Cronbach são considerados elevados, com índices de .85 (Factor 1), .81 (Factor 2), .79 (Factor 3) e .76 (Factor 4).

**Quadro 4**

Saturações dos itens na análise factorial exploratória do QMPP

Item	Factores			
	1	2	3	4
01. Como crente sinto que Deus perdoa as nossas faltas e portanto nós também devemos perdoar aos outros.	<b>.748</b>	.110	.044	-.037
02. É necessário dar uma segunda oportunidade a quem erra.	<b>.636</b>	.061	.358	.145
03. É fundamental reconstruir um vínculo quebrado.	<b>.558</b>	-.065	.314	.119
04. Todos somos seres limitados e sujeitos a falhar.	<b>.545</b>	-.383	.181	.128
05. Seria a única pessoa prejudicada se não perdoar.	.099	.048	<b>.599</b>	.182
06. Perdoar é para meu próprio bem.	.383	.021	<b>.509</b>	.159
07. O mundo em que vivo já é demasiado agressivo.	.286	.153	<b>.653</b>	.070
08. A vida é demasiado breve e tenho medo de morrer a qualquer momento.	-.033	.407	<b>.637</b>	.099
09. Toda a pessoa é mais valiosa que os seus fracassos.	.271	.049	<b>.621</b>	-.117
10. Tenho dificuldade em acreditar que alguém me ofenda intencionalmente.	.127	.210	<b>.530</b>	.021
11. É mais saudável perdoar que vingar-se.	<b>.598</b>	.011	.330	.031
12. Não perdoar atenta contra os meus princípios e valores.	<b>.716</b>	.097	.023	.129
13. Porque sempre valorizei os outros.	.426	-.024	.198	.109
14. É essencial para a minha saúde mental e bem-estar psicológico, físico e emocional.	.386	-.048	<b>.607</b>	.224
15. É um acto necessário e inteligente.	<b>.553</b>	.103	.381	.182
16. Para ter a admiração e respeito dos outros.	.084	<b>.606</b>	.104	.179
17. Perdoar hoje para amanhã ser perdoado.	.214	.454	.116	.314
18. Sentir-me-ia mal se não o fizesse.	<b>.512</b>	.227	.203	.166
19. Receio o que podem dizer os outros se não o fizer.	-.258	<b>.614</b>	.223	.353
20. Devo fazê-lo para ficar bem visto pelos amigos.	-.371	<b>.604</b>	.119	.436
21. Perdoo porque posso vir a precisar dessa pessoa.	-.241	.443	.008	<b>.520</b>
22. Sentir que é preciso fazer algo para resolver os problemas.	.201	.107	.062	<b>.507</b>
23. Tentar apenas ignorar o problema e evitar a pessoa faz-me sentir mal.	.127	-.077	.117	<b>.528</b>
24. Para tentar levar a pessoa a mudar.	.350	.276	-.102	<b>.514</b>
25. Libertar-me do passado.	.110	.109	.033	<b>.704</b>
26. Ao perdoar, deixo de ser comandado por aquilo que o outro me fez.	.230	.097	.213	<b>.673</b>
27. Se não perdoar, a outra pessoa pode prejudicar-me mais ainda.	-.099	.428	.129	<b>.594</b>
28. Porque o outro também é um crente.	-.032	<b>.770</b>	.077	.205
29. Os responsáveis da Igreja pedem que se perdoe.	.362	<b>.707</b>	.038	-.188
30. Sei que os meus pais ficariam felizes se eu o fizer.	.281	<b>.747</b>	.225	-.038

Nota. As saturações >.50 encontram-se a negrito

### *Escala sobre o Perdão (ESP)*

O uso desta Escala permitiu que a sua correlação com o Questionário sobre as Motivações para o Perdão (QMPP), fosse um factor de validação do mesmo. Trata-se de um instrumento proposto e criado por Barros (2002) com o objectivo de conhecer algumas atitudes das pessoas quanto ao perdão e avaliar a sua disponibilidade para perdoar. É constituída por 12 itens sobre a relação interpessoal e as respostas são dadas numa escala de 1 a 5, onde 1 significa “totalmente em desacordo (absolutamente não)” e 5 “totalmente de acordo (absolutamente sim)”. Barros (2002) propõe uma escala unifactorial possuidora de suficientes qualidades psicométricas avaliadas pelo coeficiente alfa de Cronbach que se revela elevado, acima de .85. Na presente investigação o número de factores foi determinado através do método do “Teste de cotovelo” e a análise factorial realizada aos dados recolhidos indicou dois factores mais expressivos: o perdão constituído por oito itens (e.g., *Perdooo mesmo se não me vierem pedir perdão.*) e a vingança constituída por três itens (e.g., *Às vezes sou capaz de me vingar.*). Os itens com saturação superior a .50 são considerados como representativos do factor em que saturavam (ver Quadro 5). O item 12 porque não se relacionava significativamente com nenhum dos factores foi eliminado deste estudo. Esta análise confirmou a consistência interna das subescalas cujos coeficientes alfa de Cronbach, apresentavam índice de .85 (factor 1) e .66 (factor 2). Na escala original o autor faz referência ao problema da desajustabilidade social e que pode levar as pessoas a dar respostas julgadas mais correctas socialmente. De modo a minorar este efeito sugeriu que os itens 3, 6, 9 e 12 fossem invertidos – tarefa que executamos no presente estudo. É de notar que três destes itens (3,6 e 9) constituem a subescala da vingança (ver quadro 5).

## Quadro 5

Análise factorial exploratória do ESP

Item	Factores	
	1	2
01. Perdoo facilmente.	<b>.755</b>	-.046
02. Perdoo mesmo a quem muito me ofendeu.	<b>.793</b>	-.022
03. Às vezes sou capaz de me vingar.	-.099	<b>.784</b>
04. As minhas convicções levam-me a perdoar.	<b>.578</b>	-.225
05. Tanto perdoo a pessoas amigas como a pessoas desconhecidas.	<b>.745</b>	-.106
06. Por vezes aplico a “lei de Talião” (“olho por olho, dente por dente”).	-.247	<b>.751</b>
07. Perdoo mesmo senão me vierem pedir perdão.	<b>.699</b>	-.262
08. Perdoo mesmo que as consequências do mal que me fizeram ainda perdurem.	<b>.645</b>	-.221
09. Só perdoo se algum amigo vier interceder pelo ofensor.	.051	<b>.524</b>
10. Perdoo tanto a quem me ofendeu involuntariamente como a quem me ofendeu por querer.	<b>.700</b>	-.088
11. Esqueço facilmente as ofensas.	<b>.622</b>	.031
12. Por vezes ganho rancor a quem me ofendeu.	-.314	.304

*Nota.* As saturações  $>.50$  encontram-se a negrito

### ***Escala Multifactorial de Significados de Vida***

A escala utilizada no presente estudo é uma Escala reduzida, constituída por 23 itens, construída a partir da versão portuguesa da Escala Multifactorial de Significados de Vida (EMSV) de Edwards (2007), e desenvolvida por Pereira e Moreira (2010). A autora conjuga várias escalas pré-existentes e constrói uma escala composta por 10 subescalas, inicialmente com 170 itens. Após procedimentos estatísticos a autora reduziu o tamanho da escala para 64 itens. A partir destes valores e, através do método da análise paralela (que permitiu valores com melhor interpretação) os investigadores portugueses, obtiveram 6 factores: (a) Propósito, (b) Realização (vs. Vazio Existencial), (c) Envolvimento, (d) Aceitação da Morte, (e) Controlo e (f) Intimidade, com valores de alfa entre .76 e .90. A validade destas subescalas é apoiada pelas suas correlações com

variáveis das emoções, personalidade e envolvimento numa tarefa e, em comparação com a original não revelou distorções significativas do conteúdo. No presente estudo esta escala foi utilizada de modo a estabelecer correlações com outras variáveis nomeadamente o perdão, variável independente. Revela ainda uma grande capacidade de avaliar múltiplos aspectos através dos quais as pessoas podem construir significados positivos para as suas vidas. A análise factorial realizada aos dados recolhidos na presente investigação indicou seis factores esperados e determinados através do método do “Teste de cotovelo”, no entanto sublinhe-se que o número de itens é inferior nalguns factores pelo facto de se tratar de uma escala reduzida a 23 itens e não 43 como na original. O *Factor 1* denominado Aceitação da Morte é composto por 4 itens (e.g., *Algumas pessoas têm medo da morte, mas eu não*),  $\alpha = .83$ . O *Factor 2*, denominado de Propósito compreende 5 itens (e.g., *Acredito que a vida tem um significado e um propósito últimos.*),  $\alpha = .68$ . O *Factor 3* foi denominado Vazio Existencial e composto por 4 itens (e.g., *Fico confuso quando tento entender a minha vida.*),  $\alpha = .73$ . O *Factor 4* refere-se à Intimidade e contém 3 itens (e.g., *Encontrei alguém que amo profundamente.*),  $\alpha = .78$ . O *Factor 5* denominado de Controlo, compreende 3 itens (e.g., *A minha vida está nas minhas mãos e eu controlo-a.*),  $\alpha = .64$ . E o *Factor 6* denominado de Envolvimento, com 3 itens (e.g., *Esforço-me por atingir os meus objectivos de vida.*),  $\alpha = .55$  (ver Quadro 6).

Confirmou-se neste estudo a consistência interna da escala já que os coeficientes alfa de Cronbach se situam entre o índice .55 e .83. O item 7, porque não se relacionava significativamente com nenhum dos factores, foi eliminado deste estudo. Surpreendente parece ser o facto dos itens 1 e 17 saturarem no *Factor 2* e não no *Factor 6* e 5 respectivamente, como na Escala original. Um outro aspecto relaciona-se com o item 7 que é eliminado do nosso estudo e que na Escala original se enquadra no *Factor 2*. Será que tais particularidades se prendem com as médias de idades nas diferentes escalas? Na original situava-se nos 26.60 anos e nesta em 44.77 (ver quadro 6).

## Quadro 6

Análise factorial exploratória do EMSV

Item	Factores					
	1	2	3	4	5	6
01. Fico tão entusiasmado pelo que estou a fazer que encontro novas reservas de energia que não sabia que tinha.	.091	<b>.602</b>	-.067	-.051	.355	.023
02. Esforço-me por fazer deste mundo um lugar melhor.	.021	<b>.706</b>	-.157	-.119	.147	.229
03. Algumas pessoas têm muito medo da morte, mas eu não.	<b>.836</b>	.163	-.147	.024	.019	-.034
04. Encontrei alguém que amo profundamente.	-.003	.182	-.105	<b>.814</b>	.136	.027
05. A minha vida está nas minhas mãos e eu controlo-a.	.167	.028	.172	.167	<b>.686</b>	.066
06. Com respeito à morte, estou preparado e destemido.	<b>.734</b>	.157	.199	.174	.219	.028
07. O interesse nos direitos humanos (preocupações humanísticas) é uma fonte importante de significado na minha vida.	.119	.485	.141	.108	.032	.094
08. Alguma coisa parece impedir-me de fazer o que quero mesmo fazer.	.040	.078	<b>.699</b>	.041	.143	-.115
09. Tenho um relacionamento amoroso mutuamente satisfatório.	.000	.021	-.168	<b>.807</b>	.141	.046
10. Eu determino o que acontece na minha vida.	.103	-.087	.013	.256	<b>.669</b>	-.018
11. Esforço-me por atingir os meus objectivos de vida.	.031	.235	-.358	.244	.036	<b>.632</b>
12. Embora a morte me espere, não estou preocupado com isso.	<b>.826</b>	.011	.006	.027	.121	-.080
13. Tenho alguém com quem partilhar os meus sentimentos íntimos.	.052	.045	-.106	<b>.711</b>	.131	.274
14. Acerca da minha liberdade de fazer a minha escolha, acredito que sou absolutamente livre de fazer todas as escolhas de vida.	.124	.254	-.201	.013	<b>.675</b>	.048
15. Sinto que algum elemento, que não posso definir completamente, está a faltar na minha vida.	.041	.047	<b>.757</b>	-.208	-.047	-.007
16. Acredito que a vida tem um significado e um propósito últimos.	-.097	<b>.716</b>	.027	.130	-.308	.067
17. Quando chega a assuntos importantes de vida, faço as minhas próprias decisões.	.213	<b>.566</b>	.077	.023	.278	.017
18. Acredito que há ordem e um propósito no Universo.	.033	<b>.646</b>	.075	.351	-.251	.058
19. Parece que nunca nada de muito extraordinário me acontece.	.025	.021	<b>.681</b>	-.137	-.140	.011
20. Fico confuso quando tento entender a minha vida.	-.070	-.035	<b>.746</b>	-.048	.049	.087
21. Os meus sucessos na vida são largamente determinados pelos meus próprios esforços.	-.158	.011	.260	.176	.261	<b>.696</b>
22. Esforço-me por fazer o meu melhor em qualquer coisa que faça.	.217	.256	-.017	.034	-.149	<b>.731</b>
23. Eu não temeria a morte nem a encorajaria.	<b>.785</b>	.007	.009	-.142	.102	.223

*Nota.* As saturações >.50 encontram-se a negrito

### *Escala de Experiência Espiritual Quotidiana*

A **Escala de Experiência Espiritual Quotidiana** (EEEQ) parte de uma tradução da *Daily Spiritual Experience Scale* (DSES). Trata-se de um instrumento de auto-descrição, criado e concebido por Underwood e Teresi (2002), Underwood (2006, 2011), para permitir aos investigadores medir as experiências espirituais como um aspecto importante da espiritualidade/religiosidade na vida diária. Os 16 itens da escala incluem constructos tais como temor, gratidão, perdão, sentido de união com o transcendente, amor compassivo, e desejo de proximidade com Deus. Inclui ainda medidas de discernimento/inspiração e de sentido de transcendência do eu. Este instrumento de medida foi originariamente desenvolvido para estudos na área da saúde, mas tem sido progressivamente usado, de um modo lato, nas ciências sociais, em programas de avaliação, e para examinar alterações nas experiências religiosas/espirituais ao longo do tempo. A versão adaptada para português foi realizada por Moreira e Beltrão (2008).

Procedeu-se ao estudo das propriedades do EEEQ através da análise factorial exploratória, com uma rotação ortogonal do tipo *Varimax*. Este procedimento teve como resultado um modelo de 2 factores: Factor 1 designado como Relação Vertical (Deus/Transcendente), composto de 12 itens (e.g., *Encontro forças na minha religião ou espiritualidade.*),  $\alpha = .87$ . Factor 2 caracterizado como Relação Horizontal (O outro/os outros), que engloba três itens (e.g., *Sinto um cuidado desinteressado pelos outros.*),  $\alpha = .59$ . Como nas Escalas anteriores os itens com saturação superior a 0.50 foram tidos como representativos do factor em que saturavam (ver Quadro 7). Os itens 2 e 10 uma vez que não se correlacionavam significativamente com nenhum dos factores foram eliminados da análise deste estudo. A análise revelou alguma consistência interna da Escala já que o coeficiente alfa de Cronbach do primeiro factor apresenta-se elevado: .87 com o item 11 e 16, e .92 sem o item 16. Relativamente ao 2º Factor o coeficiente situa-se em .59., mas se excluirmos o item 14 sobe para .61, mesmo assim valores considerados baixos, certamente reflexo do numero limitado de itens (3). O item 16 foi invertido na análise realizada. Na escala original o alfa de Cronbach situava-se em .89. Uma nota última relativamente ao item 11 que satura nos dois factores (ver quadro 7).

## Quadro 7

Análise factorial exploratória do EEEQ

Item	Factores	
	1	2
01. Sinto a presença de Deus.	<b>.651</b>	.044
02. Sinto-me em união com tudo aquilo que está vivo.	.370	.281
03. Durante o culto ou noutras ocasiões, quando em contacto com Deus, sinto uma alegria que me eleva acima das preocupações diárias.	<b>.759</b>	.113
04. Encontro forças na minha religião ou espiritualidade	<b>.858</b>	.100
05. Encontro conforto na minha religião ou espiritualidade.	<b>.837</b>	.054
06. Sinto uma profunda paz ou harmonia interiores.	<b>.613</b>	.195
07. Peço a ajuda de Deus no decorrer das minhas actividades diárias.	<b>.760</b>	.049
08. Sinto-me guiado por Deus no decorrer das minhas actividades diárias.	<b>.792</b>	.189
09. Sinto de uma forma muito directa o amor de Deus, por mim.	<b>.796</b>	.214
10. Sinto o amor de Deus, por mim, através dos outros.	.406	.464
11. Sou espiritualmente tocado pela beleza da criação.	<b>.557</b>	<b>.549</b>
12. Sinto-me agradecido por todas as bênçãos divinas.	<b>.662</b>	.349
13. Sinto um cuidado desinteressado pelos outros.	.071	<b>.760</b>
14. Aceito os outros, mesmo quando fazem coisas que penso que são erradas.	-.091	<b>.753</b>
15. Desejo estar mais próximo de Deus ou em união com Ele.	<b>.705</b>	.206
16. De um modo geral, quão próximo se sente de Deus?	<b>-.729</b>	-.056

*Nota. As saturações >.50 encontram-se a negrito*

### **Questionário sobre dados demográficos**

A caracterização sociodemográfica foi realizada através de um questionário que permitiu a recolha de dados relativos à idade, sexo, estado civil, nacionalidade, nível de escolaridade e actividade profissional.

## *Procedimentos*

Para a recolha dos dados no presente estudo foi requerido e obtido parecer favorável da Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. O critério inicial pressupunha dois princípios: cada participante deveria ter mais de 18 anos de idade e frequência do culto dominical. A recolha da amostra foi efectuada entre os meses de Janeiro e Maio de 2012, aos participantes da missa dominical, na paroquia do Lumiar em Lisboa, e a acompanhar os protocolos era também entregue, a cada participante, um consentimento informado (anexo A) referindo a natureza do estudo e assegurando o anonimato e confidencialidade dos dados fornecidos. Todos os protocolos foram preenchidos no tempo aprazado, sem a presença do investigador, e entregues posteriormente.

## **1. RESULTADOS**

As duas primeiras hipóteses formuladas iam no sentido de verificar se poderiam existir correlações positivas entre as motivações para perdoar e os factores dos significados de vida. As correlações das quatro subescalas do Questionário das Motivações para o perdão com as subescalas da Escala dos Significados de Vida são apresentadas no quadro 8.

Na **hipótese 1** a motivação integrada não pode ser considerada uma vez que não surgiu nos factores extraídos do Questionário para as Motivações para o Perdão. As correlações são estatisticamente mais significativas na motivação identificada do que na motivação intrínseca. Relativamente aos indicadores positivos dos significados de vida e no caso da motivação identificada a correlação é estatisticamente significativa com o sentimento do propósito, do envolvimento e com o sentimento da intimidade. Os sentimentos de aceitação da morte e controlo não evidenciam correlações com este tipo de motivações mais autónomas. Ao mesmo tempo estas motivações mais autónomas parecem não contribuir para a diminuição do sentimento de vazio existencial.

## Quadro 8

Correlações entre as subescalas do QSMP e as subescalas da Escala dos Significados de Vida

	Propósito	Vazio Existencial	Envolvimento	Aceitação da Morte	Controlo	Intimidade
Motivação Intrínseca	.29**	.11	.08	-.07	-.05	.15
Motivação identificada	.48**	-.03	.31**	-.01	-.01	.23**
Motivação Introjectada	.09	.19*	-.02	.02	.07	.06
Motivação Extrínseca	.13	.18*	.06	.12	.30**	.09

Nota. \* -  $p < .05$ ; \*\* -  $p < .01$

Relativamente à **hipótese 2** analisamos os resultados das motivações mais controladas, nomeadamente a Motivação Extrínseca e a Motivação Introjectada. Estas motivações parecem estar relacionadas com um maior sentimento de vazio existencial. Por sua vez a motivação extrínseca sugere estar relacionada com um maior sentimento do controlo. Este resultado parece fazer sentido uma vez que as pessoas utilizarão a propensão para o perdão de modo a manter maior controlo das situações (e.g., *Ao perdoar deixo de ser comandado por aquilo que o outro me fez*).

Um dos papéis importante da escala do perdão (Barros, 2002), era testar a validade do questionário sobre as motivações para o perdão e a consequente reflexão sobre os resultados encontrados e, antes de nos ocuparmos da análise da **hipótese 3** interessa verificar se ela se relaciona com as motivações para o perdão (ver quadro 9). Constata-se por um lado, que a predisposição para perdoar está correlacionada positiva e significativamente com a motivação identificada e com a motivação intrínseca, por outro, o sentimento de vingança está estatisticamente correlacionado, dum modo negativo, com estas motivações autónomas.

**Quadro 9**

Correlação entre predisposição para perdoar e motivações para o perdão

---

	Motivação Intrínseca	Motivação Identificada	Motivação Introjectada	Motivação Extrínseca
Perdão	.25**	.52**	.09	.10
Vingança	-.35**	-.43**	-.05	-.10

---

Se analisarmos o quadro 10 e tal como acontecia para as motivações mais autónomas as relações mais fortes verificam-se com os sentimentos do propósito, do envolvimento e da intimidade. A predisposição para o perdão parece ser mais forte que o desejo de vingança. De facto nas correlações que são significativas o valor das correlações para o perdão é sempre mais elevado que o valor para a vingança.

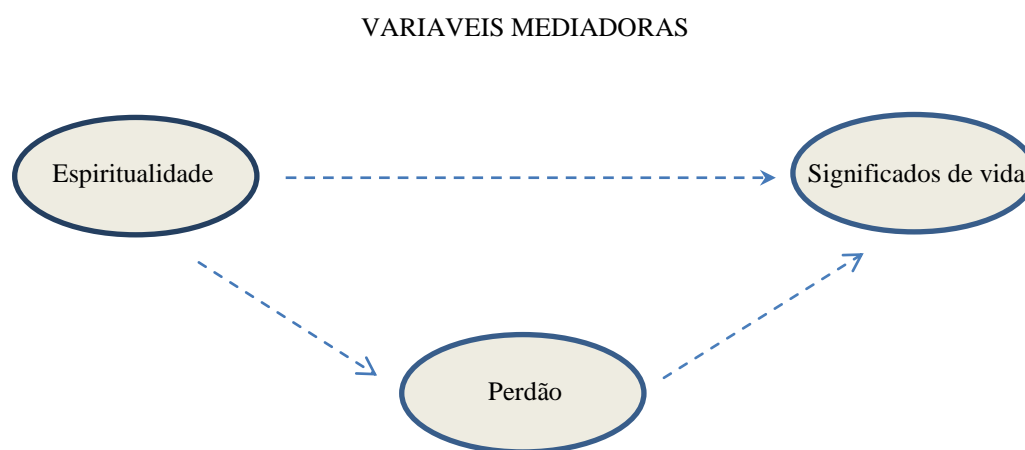
A relação da vingança com o vazio existencial afigura-se ténue enquanto que a relação do perdão com o vazio existencial é mais significativa. Por sua vez e embora não especificado no quadro 10 a correlação do perdão com a vingança é estatisticamente significativa (-.33\*\*). Podia-se pensar, à partida que a vingança tivesse maior efeito sobre o vazio existencial mas não é assim. O que parece potenciar o vazio existencial é a falta de predisposição para perdoar.

## Quadro 10

Correlações das subescalas da Escala do Perdão e as subescalas da Escala dos Significados de Vida

	Propósito	Vazio Existencial	Envolvimento	Aceitação da Morte	Controlo	Intimidade
Perdão	.27**	-.18*	.23**	.10	-.06	.18*
Vingança	-.20*	.05	-.16*	-.12	.10	.06

Para fundamentar e suportar a **hipótese 4** recorreremos ao efeito de mediação. Falamos de mediação (Lauler-Row, 2010) quando o efeito de uma variável sobre outra passa pelo efeito de uma terceira variável que é influenciada pela primeira e vai influenciar a segunda. Para demonstrar a existência deste efeito de mediação, é necessário que todas as variáveis se relacionem entre si com efeitos significativos e, para além disso, que o efeito da variável independente sobre a variável dependente seja anulado (mediação total) ou significativamente atenuado (mediação parcial) quando se controla estatisticamente o efeito ou papel do mediador.



**Figura 1.** Esquema de Mediação

A análise de mediação é usada para examinar o papel do perdão na ligação entre a espiritualidade e os significados de vida sendo necessário que a espiritualidade e o

perdão estejam interligados:

- O factor espiritualidade é preditor dos significados de vida
- O perdão e a espiritualidade estão associados
- O perdão é preditor dos significados de vida

#### Quadro 11

Correlações das subescalas EEEQ e as subescalas da Escala dos Significados de Vida

	Propósito	Vazio Existencial	Envolvimento	Aceitação da Morte	Controlo	Intimidade
Relação com Transcendente	.42**	-.13	.19*	.16	.01	.10
Relação com os Outros	.05	-.15	.06	.04	-.03	.00

Para demonstrar a existência deste efeito de mediação começou-se por analisar as correlações apresentadas no quadro 11, referentes às relações entre a espiritualidade e os significados de vida. Dentro destas categorias de variáveis as únicas correlações significativas são as encontradas entre a relação com o transcendente e os sentimentos de propósito e envolvimento.

#### Quadro 12

Correlação das subescalas EEEQ, com as subescalas da Escala do Perdão e Motivações para o Perdão

	Perdão	Vingança	Motivação Intrínseca	Motivação Identificada	Motivação Extrínseca	Motivação Introjectada
Relação com Transcendente	.38**	-.27*	.34**	.50**	.14	.25**
Relação com os Outros	.27*	-.23**	.19*	.12	-.02	-.20.

Os resultados referentes à importância da espiritualidade na predisposição para o perdão são apresentados no quadro 12. Verifica-se que a motivação extrínseca é a única que não está associada à relação com o transcendente, pelo que não poderá funcionar como mediadora do efeito desta.

As relações entre as variáveis do perdão e dos significados de vida já tinham sido analisadas nos quadros 8 e 10. No tocante ao envolvimento, constata-se que o perdão, a vingança e a motivação intrínseca podem ser variáveis mediadoras entre a espiritualidade e a predisposição para perdoar e a motivação identificada pode mediar a relação entre a espiritualidade e o envolvimento.

Em ordem a testar esta mediação examinou-se a significância dos efeitos de mediação através do **Teste de Sobel** que nos permite operacionalizar uma estatística com uma *distribuição t*.

### Quadro 13

Variáveis Mediadoras e correlações entre elas

	Propósito		Envolvimento	
	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Perdão	2.91	.004	2.58	.010
Vingança	2.12	.003	1.81	.071
Motivação Intrínseca	2.90	.004	.....	.....
Motivação Identificada	3.51	.000	3.54	.000

Verifica-se que os valores das correlações são todos significativos, excepto no caso da vingança enquanto mediadora da relação com o envolvimento.

### Quadro 14

Teste de medição total vs. parcial

	Propósito				Envolvimento			
	$\beta_0$	$\beta_1$	<i>t</i>	<i>p</i>	$\beta_0$	$\beta_1$	<i>t</i>	<i>p</i>
Perdão	.42	.38	4.82	.017	.19	.12	1.44	.153
Vingança	.42	.40	5.27	.016			.....	.....
Motivação Intrínseca	.43	.38	4.92	.016			.....	.....
Motivação Identificada	.42	.25	3.20	.017	.19	.04	0.48	.634

No quadro 14 examina-se o que acontece ao efeito da variável independente (relação com o transcendente) sobre a dependente (propósito ou envolvimento) quando se controla o efeito do medidor. Em todos os casos, para o propósito, o efeito permanece significativo, demonstrando que os efeitos de mediação são apenas parciais. Além disso, os efeitos depois de controlado o mediador ( $\beta_1$ ), são apenas ligeiramente menores do que sem esse controlo ( $\beta_0$ ), mostrando que o efeito de mediação é relativamente modesto. Pelo contrário, no caso do envolvimento, o efeito de mediação parece ser total.

Deste modo, confirma-se a hipótese de que a espiritualidade influencia os significados de vida e que este efeito é mediado pelo perdão, ainda que de forma parcial. Assim sendo, a espiritualidade potencia formas mais adequadas de perdão que consequentemente potenciam significados de vida mais favoráveis.

### **3. DISCUSSÃO**

O estudo da problemática do perdão deixou de ser uma preocupação exclusiva da Teologia ou da Filosofia. O interesse por este objecto de estudo desde há décadas que se estendeu a outros quadrantes, depois de se evidenciar a sua implicação sobre constructos importantes, nomeadamente a satisfação com a vida e significados de vida, saúde mental positiva, bem-estar físico e mental, níveis elevados de depressão e ansiedade e uma melhor relação de ajustamento das relações do casal, entre tantos outros, como seja a implicação da religião/espiritualidade sobre o perdão.

Neste sentido considera-se que este estudo possa trazer algum contributo, ainda que muito modesto, à compreensão de alguns dos objectivos previamente anunciados.

Embora possa ser questionado o tamanho da amostra a verdade é que não era o propósito deste estudo generalizar os resultados mas testar sim as hipóteses formuladas acerca dos correlatos da predisposição para perdoar.

Uma primeira nota, e mediante os resultados descritos, é possível verificar que a disposição para perdoar e a propensão para o perdão estão correlacionados directamente com a espiritualidade e com o transcendente, na sua ligação estreita com os significados de vida. Os resultados sugerem estar de acordo com as nossas hipóteses e considera-se que o objectivo deste trabalho terá sido alcançado. Primeiro propunha-se a construção

de um instrumento que permitisse medir as motivações para o perdão no contexto da Teoria da Autodeterminação e depois, em termos gerais, que os resultados confirmassem as hipóteses e as escalas utilizadas nesta investigação se mostrassem válidas e confiáveis para estudar o perdão (e as motivações para perdoar).

Este estudo revelou-se congruente e em consonância com a revisão da literatura elaborada na primeira parte, onde a maioria dos estudos evidencia que as motivações para perdoar fomentam o perdão e atenuam o sentido da vingança, permitindo que se estabeleçam objectivos, significado e propósito para a vida, e consequentemente aumentando o bem-estar físico e espiritual em situações de insatisfação existencial. Parece ser consistente com as ideias da Teoria da Autodeterminação que vê a internalização das motivações como resultante das experiências de satisfação das necessidades básicas (Ryan e Deci, 2000). Quanto mais a motivação se torna autónoma maior é a predisposição para perdoar. O estudo de conceitos mediadores como o perdão e a vingança através das relações que estabelecem com a espiritualidade e significados de vida (propósito e envolvimento), revelam-se muito importantes e influentes na saúde das pessoas, aumentando o seu bem-estar. O desenvolvimento da capacidade de perdoar deve comportar progressos significativos de promoção e prevenção da saúde (Casulo, 2005). Actualmente os autores que investigam nesta área são unânimes em afirmar que a espiritualidade ou religiosidade de cada pessoa não pode ser ignorada quando se trata de recuperar a saúde e equilíbrio psíquico e salvaguardá-los ao longo da sua existência (Pullen, Talbott e West, 1999). Tanto a identificação como a introjecção estão geralmente associadas com uma maior frequência da igreja (sendo particularmente verdade para a identificação) e foi obtida uma substancial evidência nas relações entre as duas formas de internalização religiosa com a saúde mental e bem-estar (Ryan e colaboradores, 1993).

Ressalvam-se algumas **falhas** metodológicas inerentes a este estudo e que se encontram implicitamente ligadas à diminuta redacção a nível estatístico e que podem ser colmatadas em estudos posteriores. O número de respostas aos nossos instrumentos de medida ficou aquém das expectativas face ao número de protocolos distribuídos. É pertinente pensar que uma comunidade única pode não ser representativa de um número alargado de praticantes, com uma homogeneidade relativa, bem como o credo a localização geográfica e a predominância de mulheres em detrimento dos homens. Fica-se na dúvida se quem não quis responder foi em virtude da dificuldade na compreensão dos protocolos, se foi um acto deliberado. De qualquer modo seria pertinente que este

estudo fosse aplicado a crentes e não crentes, praticantes e não praticantes, de modo a comparar os resultados e obter dados mais fiáveis.

O que estes estudos e resultados sugerem é que há interesse em promover as motivações mais autónomas sobretudo a motivação identificada. A teoria da autodeterminação manifesta uma grande vantagem já que nos fornece pistas muito claras sobre o modo com é possível promover as motivações mais autónomas quando nos fala sobre a competência, autonomia e relacionamento. As pessoas transformam as suas motivações mais controladas em autónomas se em determinada situação sentirem que as suas necessidades básicas de autonomia e competência estão satisfeitas. Há que perceber como é que uma pessoa que foi ofendida e que perdoa por razões mais autónomas é capaz de desenvolver a autonomia, competência e relacionamento. Perdoar porque se é obrigado não o fará em termos de motivação autónoma, mas irá perdoar ou não quando entender que está preparada para isso. Para perdoar é muito importante que exista algum relacionamento com a pessoa a quem se deseja perdoar, que exista algum elo de ligação. Se sentir que existem boas relações com os outros (comunidade, terapia, direcção espiritual) a qualidade dessa relação, promoverá a internalização da predisposição para perdoar. Se qualquer pessoa que viva uma situação de abuso e que desenvolva em si a capacidade de competência (internaliza o sentido de que é competente) está muito mais disposto a perdoar.

O mesmo se dirá da capacidade de auto regulação das emoções. Aquele ou aquela que não se vitimiza mas que aprende a lidar de uma maneira adequada com as suas emoções será capaz de gerir de um modo autónomo a situação de que foi vítima.

A importância e utilidade da teoria da Autodeterminação, como foi descrito na parte teórica, fornece-nos pistas válidas para promover de uma maneira autêntica (não de um modo fácil) a nível terapêutico, educacional e pastoral as motivações mais autónomas.

O perdão é hoje um constructo de potencial valor psicológico na **terapia**. Trata-se de uma dimensão intrínseca à própria personalidade e por isso não é fácil a sua caracterização e conseqüentemente de difícil avaliação. Praticar desde os bancos da escola uma pedagogia do e para o perdão, face ao seu valor a nível pessoal e social (Barros, 2002), afigura-se como um princípio equilibrado de modo a valorizar a importância do perdão para a saúde emocional. A educação para o perdão é essencial na ajuda ao cliente não só em termos de benefícios como também de escolha. É errado pensar que o perdão apenas envolve o self, ignorando a qualidade interpessoal do

perdão. De nada servirão os ansiolíticos e antidepressivos se psicologia e espiritualidade actuarem em sentido contrário. Há quem afirme que a falta de perdão (estado emocional negativo) deve ser considerada como um problema de saúde pública, face à notória incapacidade para o diálogo, para a comunicação, reconciliação e compreensão mutuas. São os seres humanos que dão significado ao tempo e ao ser e dispensar a vertente afectiva e espiritual das relações interpessoais pode conduzir à resignação que é sempre algo negativo que não produz mais que dor e sofrimento. Terapeutas de saúde mental concluíram que os clientes influenciados pela religião/espiritualidade, manifestam estar mais motivados para perdoar, mas simultaneamente exigem mais tempo para “se zangar” e trabalhar os sentimentos negativos, antes de perdoar.

Em termos pastorais consideram-se pertinentes as propostas de Enright (2011) que preconiza que se criem comunidades nas igrejas que façam do perdão um contributo consciente e deliberado para as relações humanas onde prevaleça a discussão, a prática (praxis), e ajuda mutua. O investigador sugere que o perdão devia ser tema nas cátedras da Teologia, Filosofia e Psicologia e que entre elas se devia estabelecer um diálogo permanente.

A abordagem realizada nesta investigação serviu de estímulo à reflexão e quer contribuir, de um modo singelo, para o aprofundamento das pesquisas nesta área. Sugere-se a realização de estudos futuros que possam dar resposta aos dados encontrados e se possível com outras pessoas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Psychological Association, (2006). *Forgiveness: A Sampling of Research Results*. Washington, DC: Office of International Affairs.
- Baker, M. (2006). *O Maior Psicólogo de Todos os Tempos. Jesus e a sabedoria da alma* (M. A. Júdice, Trad.). Lisboa: Lua de Papel. (Obra original publicada em 2005)
- Barros, J. (2004). *Psicologia Positiva (Amor – Felicidade – Alegria – Optimismo – Esperança – Perdão – Sabedoria – Beleza – Sentido de Vida)*. Porto: Asa
- Barros, J. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (Proposta de uma nova Escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 303-320.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford
- Bíblia Sagrada em Português corrente. (1996). Lisboa: Difusora Bíblica.
- Bonfim, A. (2011) Logoterapia e Espiritualidade cristã – A contribuição da psicologia de Viktor Frankl no acompanhamento espiritual. *Revista Igreja e Missão*, 217, 143-176.
- Borges, A. (11 de Julho de 2009). Em busca de sentido. *Diário de Notícias*, p. 70.
- Borges, A. (2004). *Religião. Opressão ou Libertação?*. Porto: Campo das Letras Editores.
- Bosch-Veciana, A. (2002). Perdó i reconciliació en la tradició jueva. *Publicacions del'Abadia de Montserrat* (pp. 11-37). Perdão: Versão portuguesa, por Josep BUADES <http://www.ramonllull.net/comum/ebooks/Perdonar.pdf>
- Casullo, M. (2006). Las razones para perdonar. Concepciones populares o teorías implícitas. *Revista Psicodebate VII. Psicología, Cultura y Sociedad*, 9-20
- Casullo, M. e Fernandez, L. M. (2005). Evaluacion de la capacidade de perdonar. Desarrollo e validacion de una escala. *Acta Psiquiatrica e Psicologia da América Latina*, 51(1), 14-20.

- Casulo M. (2005). La capacidade para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicologia de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 23(1) 39-64.
- Coimbra de Matos, A. (2003). *Mais amor menos doença*. Lisboa: Climepsi.
- Corveley, J. e Luyten P., (2005). Psychodynamic Psychologies and Religion. In R.F. Paloutzian e C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 80-100). New York: Guilford.
- Coyle, C. T., e Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Crosti, N. (2007). *O milagre do perdão na tradição judaica e na tradição cristã*. Sintra: Fundação Betânia
- Cucci, G. (2010). O perdão segundo Paul Ricoeur. *Cultura e Fé*, 128, 11-20.
- Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa. As emoções sociais e a neurologia do sentir*. Lisboa: Europa América
- De Solenne, M. (1998). *Dialogue avec Paul Ricouer: "Innocent/culpabilite"*. Paris: Dervy.
- Deci, E. L. e Ryan, R. M. (2008). Self-Determination Theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49 (3), 182-185.
- Dias, C. A. (1988). *A bondade e o perdão. Ensaio psicanalítico sobre algumas qualidades do objecto interno*. Coimbra: Escher.
- Doug, O. e Thoresen, C. E. (2005). Do Religion and spirituality Influence Health?. In R.F. Paloutzian e C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.435-459). New York: Guilford.
- Enright R. D. (2011, Fevereiro). *Psychological Science of Forgiveness: Implications for Psychotherapy and Education*. Oral presentation at the Conference on Neuroscience and Moral Action: Neurological Conditions of Affectivity, Decisions and Virtue, Pontificia Universita della Santa Croce, Rome. Obtido de [http://couragerc.net/Informed\\_Consent/Santa%20Croce%20paper%20\(PDF\)%20February%2028,%202011.pdf](http://couragerc.net/Informed_Consent/Santa%20Croce%20paper%20(PDF)%20February%2028,%202011.pdf)
- Enright, R. D. (2008): *O Poder do Perdão. O Perdão pode transformar o sofrimento em esperança* (M. A. Campos, Trad.). Lisboa: Estrela Polar. (Obra original publicada em 2001)

- Enright, R. D. (2001) *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA American Psychology Assotiation
- Enright, R. D., e Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychology Assotiation.
- Enright, R. D., e the Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Coutiseling and Values*, 40, 107-126.
- Enright, R. D., Eastin, D., Golden, S., Sarinopoulos, I., e Freedman, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-103.
- Enright, R. D. e the Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (Vol. 1; pp. 123-152). Hillsdale, NJ, USA: Lawrence Erlbaum.
- Ferreira, A. V. e Neto, F. (2002). Dois tipos de internalização religiosa: introjecção e identificação. *Psicologia Educação e Cultura*, 2, 321-334.
- Ferreira, C. M. (2009). “*More than words*”. *O processo de perdão num paradigma de escrita expressiva*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Lisboa.
- Gouveia, V. V., Costa, J. M., Araújo, L. B. U., Gouveia, R. S. V., Medeiros, E. D., Gonçalves, M. P. (2009). Disposição para perdoar, desejabilidade social e religião: um estudo correlacional. *Revista Bioetica*, 17(2), 297-308.
- Haidt, J. (2006): *A Conquista da Felicidade. Os contributos da sabedoria antiga e da ciência moderna* (H. Ramos, Tra.). Lisboa: Sinais de Fogo. (Obra original publicada em 2006)
- Instituto Nacional de Estatística. (2011). Classificação Portuguesa das Profissões. [www.ine.pt](http://www.ine.pt), página Web consultada a 04 de Dezembro de 2011.
- Jaques, R. (1995). *Dieu livré au pardon des humains (exploration d'une experience spirituelle en dialogue avec la pensée de Paul Ricoeur)*. Montreal: Mediaspaul.
- Laflute-Marietti, J. (2000). *Reconciliar-se consigo mesmo* (J. L. Godinho, Tra.) Lisboa: Paulus. (Obra original publicada em 1999)

- Lawer-Row, K. A. (2010). Forgiveness as a mediator of the religiosity-health relationship. *Psychology of Religion and Spirituality*, 2(1), 1-16.
- Maboea, D. (2003). *Interpersonal Forgiveness: A Psychological Literature Exploration*. Masters Dissertation in Psychology, Faculty of Arts, Rand Afrikaans University, Joannesburg.
- Maganto, C. e Garaigordobil, M. (2010). Evaluacion del perdon: Diferencias generacionales y diferencias de sexo. *Revista Latinoamericana de Psicologia*, 42(3), 391-403.
- Marthy J. (2007). The cognitive nature of forgiveness. *Journal of clinical psychology*, 63(6), 555-566.
- Marujo, H. A., Neto, L.M., e Perloiro, M. F. (2008). *Educar para o optimismo*. Lisboa: Presença.
- Marujo, H.A. (2008). Prefácio, in Enright, R., *O Poder do Perdão*. Lisboa: Estrela Polar.
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 490-505
- McCullough, M. E., Root, L. M., e Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 887-897.
- McCullough, M. E., Bono G. e Root L. M. (2005). Religion and Forgiveness. In R.F. Paloutzian & C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.394-432). New York: Guilford.
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10, 194-197.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 43-55.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Wade-Brown, S., e Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II:

Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.

McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., e Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.

Miller, W. (1998). Researching the spiritual dimensions of alcohol and other drug problems. *Addiction*, 93, 979-990.

Monbourquette, J. (2000): *A Arte de Perdoar* (A. M. Carvalho, Tra.) Lisboa: Paulinas.(Obra original publicada em 1992)

Moreira, J. M. (2004). *Questionários: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.

Mullet, E., Girard, M. e Baskhshi, P. (2004) Conceptualizations of forgiveness. *European Psychologist*, 9 (2), 78-86

Mullet E., Azar, F., Barros, J., Neto, F., Frongia, L., Usai, V. (2002). Religion and forgiveness. *Psicologia, Educação e Cultura*, 6(2), 279-301.

Mullet, E., Girard, M., (1999). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. In M. E. McCullough, K. L. Pargament e C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 111-132). New York: Guilford.

Mullet E. (1998). Conhece-se pouco acerca do perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, 2(2), 281-292.

Neto, L. M. e Marujo, H. A. (2001). *Optimismo e inteligência emocional: Guia para Educadores e Lideres*. Lisboa: Presença.

Ocaña, E. M., (2007). *A sabedoria de perdoar e perdoar-se*. Sintra: Fundação Betânia.

Oliveira, J.H. (2008). Espiritualidade e religião: Tópicos de psicologia positiva. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 265-287.

Papa João Paulo II. (2008) *Dives in misericordia*. Braga: Apostolado da Oração.

Pargament, K. I. (1999). The psychology of religion and spirituality? Yes and No. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 9(1), 3-16.

Peter, S., Mckee, I., Calic, D., Cook, L. e Shaw, L. (2012). For whom do we forgive? A functional analysis of forgiveness. *Journal of the International Association for Personal Relationships*, 1, 1-16.

Peterson, C. e Seligman, M.E.P. (2004). *Character Strengths and Virtues* . Washington, D.C.: APA and Oxford University Press.

- Pullen, L., Talbott, M. e West, W. (1999). Spiritual high vs high on spirits: is religiosity related to adolescent alcohol and drug abuse?. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 6, 3-8.
- Rique, J. e Camino, C. P. S. (2010). O Perdão Interpessoal em Relação a Variáveis Psicossociais e Demográficas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 525-532.
- Rique, J., Camino, C. P. S., Enright, R. e Queiroz, P. (2007). Perdão Interpessoal e contextos de injusta no Brasil e nos Estados Unidos. *Psicologia reflexão e Crítica* 38(2), 182-189.
- Rodrigues, F.M. (2010). *Religiosidade intrínseca e extrínseca: Implicações no bem-estar psicológico de adultos seniores*. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Ryan, R., e Deci, E. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Sanchez, Z. e Nappo, S. (2007). A religiosidade, a espiritualidade e o consumo de drogas. *Revista Psíquica Clínica*, 34, 73-81
- Santana, R. G. (2011). *Estudo das relações entre a atitude de perdoar ofensas interpessoais e os esquemas iniciais desadaptativos*. Dissertação de mestrado em Psicologia Aplicada, Universidade Federal de Uberlândia.
- Santos, A. S. (2009). *Diferenças individuais na tendência para a vergonha e culpa: Antecedentes motivacionais*. Dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa.
- Scheinson, M. J. e Casulo, M. M. (2007). Capacidade de perdoar em pacientes em tratamento psiquiátrico e psicológico ambulatorio. *Psicologia, Cultura y Sociedad* 8, 120-139.
- Seligman, M. E. P. e Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 1-14.
- Seligman, M. E. P., e Csikszentmihalyi, M. (2000). On happiness, excellence, and optimal human functioning. *American Psychologist*, 55(1), 5-183.
- Steger, M. F. e Frazier, P. (2005). Meaning in life: one link in the chain from religiousness to well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 574-582.
- Trevisan, L. (2006). *Jesus o Grande Psicanalista*. Lisboa: Dinalivro.

- Underwood, L. G. (2011). The Daily Spiritual Experience Scale: Overview and Results *Religions* 2, 29-50; doi:10.3390/rel2010029
- Underwood, L. (2006). Ordinary Spiritual Experience: Qualitative Research, Interpretive Guidelines, and Population Distribution for the Daily Spiritual Experience Scale. *Archive for the Psychology of Religion/ Archiv für Religionspsychologie*, 28, 181-218.
- Underwood, L., e J. Teresi (2002). The Daily Spiritual Experience Scale: Development, theoretical description, reliability, exploratory factor analysis, and preliminary construct validity using health related data. *Annals of Behavioral Medicine*, 24(1), 22-33.
- Wohl, Michael J. A.; Deshea, Lise; Wahkinney, Rebekah L.(2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1-10.
- Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., Miller, A. J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291-302 .DOI: 10.1007/s10865-007-9105-8
- Worthington E. L., Jr., Sharp C. B., Lerner A. J. e Sharp J. R. (2006). Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. *Journal of psychology and theology* 34(1), 32-42
- Worthington, E. e Sandage, S. (2001). Religion and Spirituality. *Psychotherapy*, 38, 473-478
- Zinnbauer, B.J., e Pargament, K.I. (2005). Religion and spirituality. In R.F. Paloutzian e C.L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp.21-42). New York: The Guilford.