

## EDITORIAL

### PERDÃO: UM ENCONTRO ENTRE A MORALIDADE E A SAÚDE

**Thalita Lays Fernandes de Alencar**

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB)  
Universidade Federal da Paraíba (UFPB)

A palavra perdão não nos é desconhecida. Comumente está presente no cotidiano e no imaginário popular, carregada de representações e sentidos. Em todo meio de interação humana há espaço para ofensas e mágoas, e conseqüentemente, espaço para o perdão, ou pelo menos, para a reflexão sobre ele.

Historicamente o perdão já esteve fortemente atrelado à religião, sendo considerado um dever para o cristianismo, por exemplo. Aqueles que seguem os ensinamentos do Deus cristão, que perdoa os nossos pecados, deveriam “perdoar a quem nos tenha ofendido” e “oferecer a outra face”. São diversas as passagens bíblicas que fazem menção ao perdão, e uma das mais evidentes pode ser encontrada em Mateus 18:21-22 “<sup>21</sup>Então Pedro aproximou-se de Jesus e perguntou: Senhor, quantas vezes deverei perdoar a meu irmão quando ele pecar contra mim? Até sete vezes? <sup>22</sup>Jesus respondeu: Eu digo a você: não até sete, mas até setenta vezes sete”. Assim, se nos pautarmos em uma compreensão kantiana da moral teológica (PRESTES, 2019), podemos interpretar que a perspectiva religiosa cristã concebe o perdão a partir de uma moralidade de caráter deontológico, que se pauta no sentimento de dever para ser digno da felicidade e da vida eterna.

A partir da década de 1980, quando o perdão se tornou objeto de interesse e de estudo de outras áreas, essa percepção foi se modificando. A psicologia, por exemplo, passou a destacar o caráter teleológico da moral do perdão, trazendo o foco para as intenções e os resultados positivos das ações, e não mais para o sentimento de dever (ENRIGHT *et al.* 1991; WORTHINGTON, 1998). Robert Enright e seus colaboradores foram pioneiros no estudo do perdão como uma atitude moral, e no interesse pelo perdão na perspectiva de vítimas (oferecer o perdão) e de ofensores (receber o perdão e perdoar a si mesmo). Em seus estudos, este teórico definiu o perdão como “uma atitude moral na qual uma pessoa considera abdicar do direito ao ressentimento, julgamentos, afetos e comportamentos negativos para com uma pessoa que a ofendeu injustamente” (ENRIGHT *et al.*, 1998, p. 46-47). Destaca-se, portanto, que há o reconhecimento de que a vítima tem o direito de se sentir ofendida, e o perdão não é mais visto como um dever, mas como uma virtude desejável em vista do bem comum. Sendo assim, nessa concepção, o perdão enquanto atitude moral é uma decisão consciente em relação a uma situação específica.

Mas quais são as implicações dessa mudança de percepção? Podemos considerar que essa foi a porta de entrada para o interesse científico no estudo sobre o perdão e suas implicações. Isto porque, ao seguir a perspectiva religiosa, havia um caminho certo a percorrer, um dever a cumprir. Os questionamentos não eram necessários, pois os motivos estavam postos: devemos perdoar, porque o próprio Deus nos perdoa e é preciso seguir os seus passos para ser digno da vida eterna. A mudança de paradigma é o que abre espaço para o caminho investigativo. Se a motivação para o perdão não é o dever, qual será? Por que perdoar então? Qual o caminho desse perdão? E o que se ganha com isso, se a análise sai do enfoque religioso?

Diversos estudiosos têm se dedicado ao esclarecimento dessas questões, buscando entender a natureza, o processo e as conseqüências inter e intrapessoais do perdão (ENRIGHT *et al.*, 1991, 1996; MCCULLOUGH *et al.*, 1997; WORTHINGTON, 1998) e do auto perdão (CORNISH; WADE, 2015; ENRIGHT *et al.*, 1996; WOODYATT *et al.*, 2017). As investigações partem de

diferentes abordagens e concepções, que podem ou não considerar os múltiplos fatores que influenciam o processo do perdão, como a possível relação com traços de personalidade, e o efeito de variáveis situacionais, como a severidade da ofensa, o tempo de ocorrência da ofensa, e o grau de proximidade e o tipo de relação entre vítima e ofensor.

Seja qual for a abordagem adotada ou o nível de dificuldade envolvido no processo do perdão, há um ponto em comum entre aqueles que se dedicam à temática. Os estudos buscaram, e até hoje buscam, fornecer evidências do porquê vale a pena escolher o perdão como estratégia de resolução de conflitos. Seus benefícios têm sido destacados, especialmente no que diz respeito à manutenção e melhora das relações interpessoais, o que faz com que essa atitude tenha um papel relevante na nossa socialização. Mas além dos benefícios relacionais, também já existe concordância no que diz respeito aos efeitos positivos do perdão para o bem-estar das pessoas.

A relação entre perdão e melhoras na saúde física e, principalmente, mental de vítimas e ofensores têm sido testadas e corroboradas pela literatura da área. Considerando que os estudos concentram maior interesse no processo vivenciado pelas vítimas, as informações em relação a esse grupo estão em um estágio mais avançado. Além dos levantamentos correlacionais, já existe um número considerável de intervenções clínicas e educacionais para a promoção do perdão que ratificam o seu efeito positivo para o bem-estar das vítimas (BASKIN; ENRIGHT, 2004; WADE *et al.*, 2014). As intervenções clínicas confirmaram, em diversas amostras, o efeito positivo do perdão na diminuição de indicadores de saúde negativos, como depressão, ansiedade e raiva, e na melhora de indicadores positivos, como a autoestima, a esperança, a satisfação com a vida e o bem-estar subjetivo. No contexto das intervenções educacionais os resultados seguiram a mesma direção, de maneira que a promoção do perdão contribuiu para a diminuição da raiva e da agressividade em crianças e adolescentes.

Apesar do número de estudos com ofensores ser significativamente menor em relação às vítimas, também já existem indícios da melhora da saúde física e mental daqueles que conseguem perdoar a si mesmos, ou pelo menos avançar nesse processo (ALENCAR; ABREU, 2019; DAVIS ET AL., 2015). Os estudos têm destacado principalmente a relação do auto perdão com a melhora da autoestima e da qualidade de vida do ofensor, assim como com a diminuição da depressão e da ansiedade. E quanto à prática de intervenções, um programa educativo realizado com apenas para promoção das atitudes para receber o perdão e auto perdão (ALENCAR; RIQUE NETO, 2021) corroborou os dados da literatura. Enquanto aqueles que não participaram da intervenção (grupo controle) tiveram uma diminuição significativa na autoestima no pós-teste, aqueles que participaram tiveram um aumento na autoestima após a intervenção, fortalecendo a proposição de que a promoção do perdão favorece o bem-estar do ofensor.

É importante ter em mente que mesmo ao tratar dos benefícios para saúde, o aspecto moral da atitude do perdão não deve ser negligenciado. É crucial estar atento para não confundir o perdão e o auto perdão com outras atitudes de defesa, como o esquecimento, a justificação ou a negação da ofensa (ALENCAR; ABREU, 2019; WEBB *et al.*, 2017). Essas são atitudes que podem gerar a sensação de que a mágoa foi superada, no entanto, esse caminho de "atalhos" sai da esfera da moralidade. O perdão oriundo de uma reflexão moral perpassa pelo reconhecimento do erro e das responsabilidades dos envolvidos. Por ser uma atitude moral, o perdão não depende de conseguir esquecer, fingir que nada aconteceu ou justificar o ato ofensivo, mas sim de conseguir ir adiante apesar do que aconteceu. Ou seja, o perdão parte do respeito pela moralidade ao reconhecer a atitude como errada (ENRIGHT *et al.*, 1996), mas ainda assim, decidir se engajar em um processo de reconhecer o ofensor como humano e digno de perdão, apesar do erro cometido, separando, assim, a ação e o ator.

A relação entre perdão e saúde pode não ser explícita e intrigar à primeira vista. Mas adotando uma concepção holística a respeito da saúde, partimos da compreensão de que corpo e mente não podem ser analisados isoladamente. Assim, a preocupação não deve ser apenas com o corpo e com os aspectos biológicos da saúde. Entre outros elementos dessa concepção holística, podemos destacar a importância da saúde mental e relacional, e como o perdão pode ser um importante aliado para o reestabelecimento de bem-estar uma vez que erros forem cometidos. E nós sabemos: erros serão cometidos. Conforme nos mostra a literatura, o perdão é uma ferramenta fundamental para o estabelecimento e a manutenção de vínculos, assim como para a convivência social. Entendemos que pensar sobre perdão é pensar para além da definição

de certo ou errado, de justo ou injusto. Seja na perspectiva da vítima ou do ofensor, a atitude de perdoar pressupõe um olhar de empatia e compaixão, direcionado ao próximo e a si mesmo(a), buscando tornar a vida mais leve e virtuosa, e conseqüentemente, mais saudável.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, T. F.; ABREU, E. L. O Perdão sob a Perspectiva do Ofensor: uma Revisão da Sistemática. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 39, 2019.

ALENCAR, T. F. de; RIQUE NETO, J. O Perdão como Meta de Intervenção com Apenados. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 37, p. 1-9, 2021.

BASKIN, T.W.; ENRIGHT, R. D. Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. **Journal of counseling & Development**, v. 82, n. 1, p. 79-90, 2004.

CORNISH, M. A.; WADE, N.G. A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. **Journal of Counseling & Development**, v. 93, n. 1, p. 96-104, 2015.

DAVIS, D. E. *et al.* Forgiving the self and physical and mental health correlates: A meta-analytic review. **Journal of counseling psychology**, v. 62, n. 2, p. 329, 2015.

ENRIGHT, R. D. & The Human Development Study Group. The moral development of forgiveness. **Handbook of moral behavior and development**, v. 1, p. 123-152, 1991.

ENRIGHT, R.D. & The Human Development Study Group. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. **Counseling and values**, v. 40, n. 2, p. 107-126, 1996.

ENRIGHT, R. D. *et al.* The psychology of interpersonal forgiveness. **Exploring forgiveness**, p. 46-62, 1998.

MCCULLOUGH, M. E. *et al.* Interpersonal forgiving in close relationships. **Journal of personality and social psychology**, v. 73, n. 2, p. 321, 1997.

PRESTES, C. D. **Moral e religião em Kant**: um estudo sob a ótica deontológica do pensamento kantiano. 2019. 120 f. Dissertação (Mestrado em Filosofia) – Universidade de Caxias do Sul, Caxias do Sul, 2019.

WADE, N. G. *et al.* Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 82, n. 1, p. 154, 2014.

WEBB, J. R. *et al.* A consensus definition of self-forgiveness: Implications for assessment and treatment. **Spirituality in Clinical Practice**, v. 4, n. 3, p. 216, 2017.

WOODYATT, L. *et al.* Orientation to the psychology of self-forgiveness. In: **Handbook of the psychology of self-forgiveness**, Springer, Cham, p. 3-16, 2017.

WORTHINGTON JUNIOR, E. L. An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. **Journal of Family Therapy**, v. 20, n. 1, p. 59-76, 1998.

**SOBRE A AUTORA****Thalita Lays Fernandes de Alencar**

Graduada em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Doutoranda em Psicologia Social pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Integrante do Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sóciomoral (NPDSM). Desenvolve pesquisas nas áreas de desenvolvimento moral, perdão, cognições sociais e educação moral.

Contato: [thalitaalencar@unilab.edu.br](mailto:thalitaalencar@unilab.edu.br)

Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0528574787553376>

**DOI:** 10.25191/recs.v6i1.4561