



Universidade Federal da Paraíba
Centro de Ciências Humanas e Letras
Departamento de Psicologia
Mestrado em Psicologia Social

THALITA LAYS FERNANDES DE ALENCAR

Intervenção para o perdão em apenados

João Pessoa

2017

THALITA LAYS FERNANDES DE ALENCAR

Intervenção para o perdão em apenados

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Psicologia Social.

Orientador: Prof. Dr. Júlio Rique Neto

João Pessoa

2017

A368i Alencar, Thalita Lays Fernandes de.
Intervenção para o perdão em apenados / Thalita Lays
Fernandes de Alencar. - João Pessoa, 2017.
169 f. -

Orientador: Julio Rique Neto.
Dissertação (Mestrado) - UFPB/ CCHL

1. Autoperdão - Apenados. 2. Vulnerabilidade.
3. Autoestima - Apenados. 4. Psicologia social. 5. Intervenção
clínica – Apenados. I. Título.

UFPB/BC

CDU: 343.973(043)

FOLHA DE APROVAÇÃO

Nome: Thalita Lays Fernandes de Alencar

Título: Intervenção para o perdão em apenados.

Dissertação apresentada à Universidade
Federal da Paraíba como requisito parcial para a
obtenção do título de Mestre em Psicologia
Social.

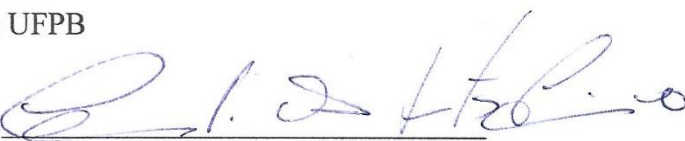
Aprovada em: 03 de março de 2017

Banca examinadora:

Profa. Cleonice Pereira dos Santos Camino

Instituição: UFPB

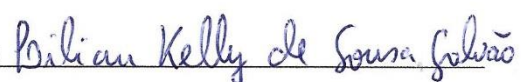
Assinatura:



Profa. Lilian Kelly De Sousa Galvão

Instituição: UFCG

Assinatura:



“Presentemente eu posso
Me considerar um sujeito de sorte
Porque apesar de muito moço
Me sinto são e salvo e forte
(...)”
(Belchior)

A **Deus**, por estar sempre ao meu lado.

Aos meus amores, **mainha e painho**.

Minha gratidão a vocês não tem limites.

AGRADECIMENTOS

*“E o que importa não é o que você tem na vida,
mas quem você tem na vida.”*

A conclusão desta dissertação marca o fim de uma etapa muito importante, de grande enriquecimento profissional e pessoal. Foram dois anos de desafios, aprendizados e amadurecimento que me deixam com a sensação de orgulho e de vitória. Mas eu jamais teria conseguido chegar até aqui sozinha e, por isso, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para essa conquista.

Ao **CNPq**, pelo financiamento desse trabalho.

Ao **Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da UFPB**, pelo suporte acadêmico e financeiro.

Ao meu querido orientador, professor **Júlio Rique**, que me acompanha desde 2010. Seus ensinamentos e sua generosidade foram e ainda são inestimáveis. Agradeço por ser um professor no sentido mais genuíno dessa palavra. Agradeço também pela sua amizade e pelo seu apoio que certamente se estendem para além dos muros da universidade. Acima de tudo, agradeço pela confiança depositada em mim e por ter acreditado na realização desse trabalho.

À professora **Cleonice Camino**, por quem nutro um grande carinho, pelas constantes e imensuráveis contribuições, e por ter aceitado ser leitora desta dissertação. Sinto-me privilegiada por poder aprender cotidianamente com uma fonte tão rica de conhecimento.

À professora **Lilian Galvão**, por ter prontamente se disposto a ser leitora deste trabalho, contribuindo de forma valiosa para o mesmo.

Aos membros do **Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sociomoral**, com quem pude dividir importantes momentos de aprendizado e de crescimento profissional. Em

especial, aos companheiros na jornada do mestrado, **Lívia** e **Moisés**, que compartilharam todas as ansiedades e as alegrias desse processo.

A todos os amigos que preenchem meu cotidiano e tornam meu coração parcialmente paraibano. Em especial, aos meus “grudis”, **Rosiane** e **Thiago**, pelos momentos de descontração, pelo apoio emocional e por me fazerem aprender tanto sobre amizade. À **Marina**, companheira de apartamento, por escutar minhas frustrações e sempre me motivar. À **Isadora** e **Lays**, amigas da graduação e da vida, que tenho o prazer de poder contar sempre.

À **Eloá**, **Thayanne** e **Thallys**, por terem se tornado minha família pessoense. Agradeço especialmente à Eloá e à Thayanne, minhas amigas amadas, por serem tão presentes, prestativas e afetuosas. Vocês são pessoas raras! Nossa amizade tem um valor inexplicável e tenho muita sorte por tê-las em minha vida.

À **Secretaria de Estado da Administração Penitenciária (SEAP)**, pela autorização para a realização do trabalho.

À **diretoria** e **equipe de profissionais** da Penitenciária de Segurança Média Juiz Hitler Cantalice, pelo espaço concedido e por todo o apoio.

Às minhas monitoras, **Virgínia**, **Jaylanne** e **Mayara**, que se dispuseram a me auxiliar e foram fundamentais para a execução da intervenção.

Aos **participantes dessa pesquisa** que possibilitaram a realização deste estudo. Em especial, aos **participantes da intervenção**, pela confiança depositada no nosso trabalho e pelos aprendizados construídos ao longo dos encontros. Vocês jamais serão esquecidos.

Por fim, mas não menos importante, gostaria de agradecer verdadeiramente àqueles que mesmo à distância foram pilares para a concretização desse sonho: meus amores cearenses.

Aos meus pais, **Cícero e Lili**, que são meus maiores exemplos. Falar de vocês é difícil porque sinto um amor tão grande que não cabe em mim e que não consigo expressar com palavras. Sem o apoio de vocês tudo seria mais difícil e me considero abençoada por termos uma relação tão linda.

À minha irmã, **Thaiane**, por sempre acreditar em mim. Temos hoje uma ligação que vai além da condição de irmãs e espero que nossa amizade só aumente com o tempo.

Ao meu amor, **Rodrigo**, por ser um verdadeiro companheiro e participar ativamente de todas as etapas da minha vida. Agradeço sua paciência, seu apoio, sua generosidade e seu carinho. Você certamente me fortaleceu com a sua presença.

A todos os meus **familiares**, que são fonte de afeto e de inspiração para mim, principalmente as minhas tias maternas e paternas, mulheres fortes e admiráveis.

À minha avó, **Eliete**, que tem um dos corações mais amáveis que conheci, e que sempre me acalenta com seus almoços, abraços e histórias.

Às minhas primas e grandes amigas, **Jardenia e Andréa**, que são parceiras para a vida. Nossos laços vão muito além da corrente sanguínea.

À minha afilhada, **Lays**, meu maior presente, que me proporciona momentos preciosos e um amor puro que só ela é capaz de inspirar.

Finalmente, às minhas amigas de longa data, **Ilana, Jessami e Aline**, pelo companheirismo, pelos momentos de lazer e pela compreensão com minhas ausências. Temos uma ligação que transcende tempo e espaço. Vocês são a prova de que amizades verdadeiras existem e resistem.

RESUMO

Alencar, T. L. F. (2017). *Intervenção para o perdão em apenados*. Dissertação de Mestrado, Pós-graduação em Psicologia Social, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa – PB.

Este estudo fundamenta-se na teoria do perdão interpessoal de Enright, que concebe o perdão como uma atitude moral e propõem o seu estudo em três dimensões: oferecer o perdão – dimensão referente às vítimas, e receber o perdão e autoperdão – dimensões referentes aos ofensores. Para cada dimensão são propostos processos clínicos que possuem uma estrutura semelhante composta por quatro fases: reconhecimento, decisão, resolução e aprofundamento. Esta dissertação consiste em um trabalho de intervenção com o objetivo de promover atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se em um grupo de apenados. A intervenção foi baseada nas fases e unidades dos processos clínicos e foi realizada em 16 sessões com duração de aproximadamente 90 minutos cada. Foi utilizado um delineamento quase-experimental com dois grupos submetidos a pré-teste e pós-teste: um grupo experimental que recebeu o tratamento da intervenção e o grupo controle que não recebeu nenhum tratamento. Participaram do estudo 10 apenados do sexo masculino em regime semiaberto, sendo cinco participantes do grupo experimental, com idades entre 28 e 47 anos, e cinco participantes do grupo controle, com idades entre 22 e 37 anos. Foram utilizadas medidas de Receber o Perdão, Autoperdoar-se, Desejabilidade Social, Vulnerabilidade, Ansiedade, Depressão e Autoestima. Os resultados mostraram que o grupo experimental apresentou diferenças significativas entre o pré-teste e o pós-teste nas seguintes variáveis: *atitude para receber o perdão, desejabilidade social, vulnerabilidade e ansiedade*. O método de Jacobson e Truax foi utilizado para analisar individualmente os participantes do grupo experimental sobre as mudanças que poderiam ser confiavelmente atribuídas à intervenção e sobre a significância clínica dessas mudanças, que indica se elas foram robustas o suficiente para serem consideradas relevantes. Verificou-se que quatro participantes apresentaram melhoras confiáveis na atitude para receber o perdão, dois participantes na atitude para autoperdoar-se, três participantes na autoestima, dois participantes na vulnerabilidade e um participante na depressão. Foram clinicamente significativas todas as mudanças na atitude para receber o perdão, na atitude para autoperdoar-se e na autoestima. Os melhores resultados com a dimensão receber o perdão estão de acordo com o esperado, uma vez que a literatura aponta que o processo de autoperdão é o mais difícil entre as três dimensões do perdão. Os resultados obtidos indicam que este estudo atingiu parcialmente o objetivo de contribuir para avanços significativos na promoção do perdão e para a melhoria do bem estar dos participantes da intervenção. Considera-se que as habilidades e estratégias trabalhadas poderão auxiliar participantes em suas relações interpessoais e na resolução de conflitos.

Palavras-Chave: Receber o perdão; Autoperdão; Intervenção.

ABSTRACT

Alencar, T. L. F. (2017). *Forgiveness intervention with inmates*. Dissertation, Graduate Program in Social Psychology, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa - PB.

This study is based on Enright's interpersonal forgiveness theory, who conceive forgiveness as a moral attitude and propose its study in three dimensions: forgiving another - dimension of the victims, and receiving forgiveness and self-forgiveness - dimensions of offenders. For each dimension are proposed clinical processes that have a similar structure composed of four phases: uncovering, decision, work and outcome. This dissertation is an intervention work with the aim of promoting attitudes to receiving forgiveness and self-forgiveness in a group of inmates. The intervention was based on the phases and units of the clinical processes and was performed in 16 sessions each lasting approximately 90 minutes. A quasi-experimental design was used with two groups submitted to pretest and posttest: an experimental group that received the intervention treatment and a control group that received no treatment. Participants were 10 male inmates in semi-open regime, with five participants in the experimental group, ages ranged from 28 to 47 years, and five participants in the control group, ages ranged from 22 to 37 years. Measures of Receiving Forgiveness, Self-forgiveness, Social Desirability, Vulnerability, Anxiety, Depression and Self-Esteem were used. The results showed that the experimental group showed significant differences from pretest to posttest in the following variables: attitude to receiving forgiveness, social desirability, vulnerability and anxiety. The Jacobson and Truax method was used to individually analyze participants in the experimental group, evaluating the changes that can be reliably attributed to the intervention and the clinical significance of this change, that indicates if they are strong enough to be considered relevant. Were found reliably improvement of four participants in attitude to receive forgiveness, of two participants in attitude to self-forgiveness, of three participants in self-esteem, of two participants in vulnerability, and of one participant in depression. All changes in the attitude of receiving forgiveness, attitude to self-forgiveness, and self-esteem were clinically significant. The best results with the dimension receiving forgiveness were expected, since literature points out that the self-forgiveness process is the most difficult among the three dimensions of forgiveness. The results indicated that this study partially achieve the objective of contributing to significant advances in the promotion of forgiveness and to the improvement of the well-being of the intervention participants. It is considered that the skills and strategies worked may help participants in their interpersonal relationships and conflict resolution.

Key words: Receiving forgiveness; Self-forgiveness; Intervention.

LISTA DE QUADROS E TABELAS

Quadro 1 – Processos de receber o perdão e autoperdão.....	21
Quadro 2 – Resumo dos temas abordados em cada sessão para o grupo experimental.....	28
Quadro 3 – Temas propostos para cada encontro no Manual de Intervenção.....	80
Quadro 4 – Respostas dos participantes na dinâmica de apresentação.....	128
Tabela 1 – Informações sociodemográficas dos participantes do Grupo Experimental.....	74
Tabela 2 – Informações sociodemográficas dos participantes do Grupo Controle.....	75
Tabela 3 – Resultados significativos do teste de Wilcoxon realizado com o grupo experimental.....	86
Tabela 4 – Resultados significativos do teste de Wilcoxon realizado com o grupo controle.....	86

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO 1 - O PERDÃO INTERPESSOAL	16
1.1. O modelo de atitudes	16
1.2. O processo clínico do perdão	18
1.3. Intervenções para o perdão	23
1.4. Considerações sobre o capítulo.....	37
CAPÍTULO 2 - REVISÃO DA LITERATURA SOBRE RECEBER O PERDÃO	39
2.1. Descrição dos estudos	39
2.1.1. Perspectivas teóricas	39
2.1.2. Objetivos	40
2.1.3. Delineamentos.....	46
2.1.4. Participantes	46
2.2. Análise dos estudos	47
CAPÍTULO 3 - REVISÃO DA LITERATURA SOBRE AUTOPERDOAR-SE	51
3.1. Descrição dos estudos	51
3.1.1. Perspectivas teóricas	51
3.1.2. Objetivos	53
3.1.3. Delineamentos.....	62
3.1.4. Participantes	63
3.2. Análise dos estudos	64
PROBLEMA DE PESQUISA E OBJETIVOS	69
Objetivo	72
Expectativas	73
CAPÍTULO 4 – MÉTODO	74
4.1. Participantes	74
4.2. Delineamento	75
4.3. Instrumentos.....	75
4.3.1. Questionário sociodemográfico	75
4.3.2. Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne.....	75
4.3.3. Medida da Atitude para o Perdão de Ofensores.....	76
4.3.4. Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo.....	77
4.3.5. Escala de Autoestima de Rosenberg	77

4.3.6. Questão sobre Interesse na Intervenção	78
4.4. Procedimentos	78
4.4.1. Procedimentos Éticos	78
4.4.2. Procedimentos de Coleta de Dados	78
4.4.3. Procedimentos de Formação do Grupo Experimental	79
4.4.4. Procedimentos de Intervenção	79
4.4.4.1. <i>Manual de Intervenção</i>	79
4.4.4.2. <i>Execução da Intervenção</i>	81
4.4.5. Procedimentos de Análise	82
CAPÍTULO 5 - RESULTADOS	84
5.1. Análises estatísticas individuais	86
5.2. Considerações sobre Diário de Campo	87
CAPÍTULO 6 - DISCUSSÃO	94
6.1. Considerações finais	101
REFERÊNCIAS	103
ANEXOS	114
APÊNDICES	121

INTRODUÇÃO

Esta dissertação consiste em um trabalho de intervenção com o objetivo de promover atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se em um grupo de apenados. Tendo em vista que a vivência no cárcere é permeada pela preocupação com as relações sociais, o perdão se apresenta como uma virtude moral importante para este contexto, pois pode contribuir para a resolução de conflitos interpessoais e auxiliar os apenados a lidarem com suas relações de forma mais adequada, podendo ter impacto direto na sua reinserção social.

Pesquisas têm mostrado que o perdão contribui para o bem-estar físico e emocional das pessoas envolvidas, com benefícios que incluem a diminuição de sintomas depressivos, ansiedade, preocupação e comportamentos impulsivos, bem como a melhoria na autoestima, no humor e na habilidade de controlar a raiva (Enright & Fitzgibbons, 2015). O interesse pela temática do perdão na psicologia tem crescido ao longo dos anos, e Robert Enright é um dos teóricos que se destaca nesse cenário.

A teoria de Enright (1991/1996) propõe três dimensões para o estudo do perdão: (1) oferecer o perdão – dimensão referente às vítimas, (2) receber o perdão e (3) autoperdoar-se – dimensões referentes aos ofensores. A dimensão oferecer o perdão tem sido privilegiada nas pesquisas, sendo importante ampliar os estudos sobre as dimensões do perdão relativas aos ofensores que ainda recebem pouca atenção, especialmente na literatura brasileira. Além disso, Cornish e Wade (2015) apontam que a promoção do autoperdão pode ser especialmente benéfica para a população carcerária, contribuindo também para a redução da reincidência da ofensa. Porém, verifica-se que no cenário nacional ainda não foram realizados estudos dessa natureza. Essas reflexões contribuíram para a proposição da intervenção executada no presente estudo.

A intervenção proposta nesta dissertação fundamenta-se, de maneira mais específica, no modelo de atitudes e no modelo do processo clínico do perdão de Enright et al. (1991, 1996). O modelo de atitudes apresenta a concepção do perdão como uma atitude moral, destacando seus elementos afetivos, cognitivos e comportamentais. A partir desta concepção, foi elaborado o modelo do processo clínico do perdão que tem a função prescritiva de servir como orientação para trabalhos terapêuticos e educacionais que tenham como objetivo a promoção do perdão. Esse modelo apresenta o caminho usualmente percorrido por aqueles que buscam o perdão em suas diferentes dimensões. Os processos propostos são estruturados em quatro fases: reconhecimento, decisão, resolução e aprofundamento.

As fases e suas unidades descritivas típicas serviram como base para construção e execução da intervenção, que foi realizada em 16 sessões com aproximadamente 90 minutos de duração cada. O objetivo da intervenção foi promover avanços na atitude para receber o perdão e autoperdoar-se, e suscitar melhoras no bem-estar psicológico dos participantes, promovendo um aumento nos níveis de autoestima e reduzindo os níveis de ansiedade, depressão e vulnerabilidade.

Considerando os objetivos acima apresentados, essa dissertação está estruturada em seis capítulos. O primeiro capítulo disserta sobre a teoria do perdão de Enright et al. (1991, 1996), apresentando o modelo de atitudes e o modelo do processo clínico do perdão. Nesse capítulo também é feita uma breve revisão de estudos empíricos que realizaram intervenções para promover o perdão. Essa revisão focou principalmente nos estudos que utilizaram o modelo do processo clínico de Enright et al. (1996), que têm se concentrado na dimensão oferecer o perdão.

Para aprofundar os conhecimentos sobre as dimensões receber o perdão e autoperdoar-se e conhecer a forma como os estudos vêm sendo desenvolvidos, considerou-se importante analisar as produções recentes sobre essas temáticas. O segundo e o terceiro

capítulo desta dissertação apresentam, respectivamente, as revisões da literatura sobre receber o perdão e autoperdoar-se. Essas revisões basearam-se em artigos publicados em revistas científicas nos últimos dez anos. Os artigos foram descritos e analisados considerando as perspectivas teóricas, os objetivos, os delineamentos e a caracterização dos participantes.

O quarto capítulo descreve o método utilizado para a realização da pesquisa e da intervenção. Foi utilizado um delineamento quase-experimental com dois grupos submetidos a pré-teste e pós-teste: o grupo experimental recebeu o tratamento da intervenção e o grupo controle não recebeu nenhum tratamento. Nesse capítulo são ainda apresentadas as características dos participantes, as descrições dos instrumentos e os procedimentos de coleta de dados e de análise. Além disso, são apresentados os procedimentos de execução de intervenção, incluindo a descrição do Manual de Intervenção para Ofensores que foi construído nesse estudo com o objetivo de nortear a intervenção.

Os resultados obtidos são apresentados no quinto capítulo desta dissertação. São descritas as comparações entre os grupos experimental e controle, realizadas por meio de análises estatísticas não-paramétricas. Também são apresentados os resultados das análises estatísticas individuais realizadas com os participantes do grupo experimental. Esse capítulo ainda discorre sobre algumas considerações elaboradas a partir do Diário de Campo.

O sexto e último capítulo apresenta uma discussão que busca integrar os resultados obtidos e explicá-los com base nos conhecimentos fornecidos pela literatura da área. Por fim, são relatadas as contribuições e as limitações deste estudo, bem como as proposições para o futuro oriundas do mesmo.

CAPÍTULO 1 - O PERDÃO INTERPESSOAL

O perdão interpessoal é compreendido como uma atitude moral positiva para a resolução de conflitos. Ele contribui para o bem-estar físico e emocional de vítimas e ofensores, sendo, inclusive, importante para continuidade das relações e manutenção dos vínculos afetivos (Enright & Fitzgibbons, 2015). Destaca-se que a moral do perdão não é deontológica, pois não está baseada no sentimento de dever e de obediência. As vítimas têm livre arbítrio, ou seja, a liberdade de escolher se querem ou não oferecer o perdão. Cabe aos ofensores esperarem pelo perdão das vítimas e/ou se autoperdoarem. Assim, a moral do perdão é teleológica, pois tem como foco as intenções e os resultados positivos das ações, que superam a obrigatoriedade moral.

O presente estudo se fundamenta na teoria do perdão de Enright (Enright et al., 1991; 1996) que considera que o perdão envolve compaixão por reconhecer que todas as pessoas possuem valor incondicional associado a sua condição humana, e por isso, merecem respeito apesar dos erros cometidos. Enright desenvolveu seus estudos através de três modelos: modelo cognitivo do desenvolvimento, modelo de atitudes e modelo do processo clínico do perdão. Este capítulo se dedica a apresentação dos dois últimos modelos citados, que fundamentaram a construção e execução da intervenção proposta neste estudo.

1.1. O modelo de atitudes

O perdão é concebido por Enright et al. (1991, 1996) como uma atitude moral em relação a uma situação específica de injustiça. Esses teóricos apresentam o perdão em três dimensões: oferecer o perdão, receber o perdão e autoperdoar-se. A dimensão oferecer o perdão refere-se às vítimas de uma mágoa interpessoal e é definida 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. E ao mesmo tempo, nutrir a compaixão, a misericórdia e possivelmente o amor para com o outro que ofendeu (Enright, Freedman & Rique, 1998, p. 46-47, tradução nossa).

As dimensões receber o perdão e autoperdoar-se, por sua vez, referem-se aos ofensores de uma mágoa interpessoal. A atitude para receber o perdão é definida neste estudo como uma orientação para reduzir a culpa e o remorso gerados por uma injustiça cometida e o desejo de ser reconhecido como digno de perdão; sentir a dor da vítima e aceitar seus julgamentos, afetos e comportamentos negativos, enquanto espera por julgamentos, afetos e comportamentos positivos.

A genuína atitude para receber o perdão envolve, de acordo com Enright et al. (1996), reconhecer a injustiça cometida, sentir remorso pelo comportamento ofensivo e respeitar a vítima, compreendendo que a decisão sobre o perdão pertence à ela, que pode necessitar de tempo para tomá-la. Ademais, é importante que o ofensor compreenda e tenha empatia pela vítima, que sofre por consequência do comportamento injusto.

No tocante a dimensão autoperdoar-se, Enright et al. (1996) definiram como “uma orientação para abandonar a culpa e o remorso após o reconhecimento do erro, favorecendo a compaixão, generosidade e amor direcionados ao self” (p. 116, tradução nossa). Perdoar a si mesmo envolve refletir e reconhecer o mal causado ao outro, assumir a responsabilidade pela dor do outro e se arrepender da ação injusta para, a partir disto, buscar uma reconciliação com o self. É importante, também, que os ofensores demonstrem preocupação moral para com o sofrimento das vítimas (Enright et al., 1996; Holmgren, 1998).

A concepção do autoperdão adotada nesta dissertação assume, ainda, a defesa de Holmgren (1998): para que o autoperdão ocorra genuinamente é fundamental que o ofensor

reconheça e sinta culpa pela ofensa cometida, aceite seu erro e supere os sentimentos negativos, tendo como base o respeito a si mesmo e pela vítima. É necessário que o ofensor vivencie sentimentos negativos decorrentes da ofensa e, em seguida, elabore estratégias para não cometer erros semelhantes, assumindo um compromisso moral consigo mesmo.

1.2. O processo clínico do perdão

Pautados no modelo de atitudes e buscando facilitar a obtenção do perdão, Enright et al. (1996) propuseram um modelo clínico em que expõem, para cada dimensão, o processo psicológico que é geralmente seguido por aqueles que buscam o perdão, seja na condição de vítima (oferecer o perdão) ou de ofensor (receber o perdão e autoperdoar-se). Os processos se referem a uma mágoa interpessoal específica e uma mesma pessoa pode vivenciá-los em diferentes situações. Em consonância com a definição do perdão do modelo de atitudes, os processos clínicos propostos englobam os componentes afetivos, cognitivos e comportamentais da atitude para o perdão. Assim, esses processos envolvem a diminuição de afetos, julgamentos e comportamentos negativos, e o progressivo aumento de afetos, julgamentos e comportamentos positivos das vítimas em relação aos ofensores e dos ofensores em relação às vítimas e a si mesmos.

O modelo clínico propõe três processos distintos que orientam caminhos próprios e independentes para cada dimensão do perdão. Entretanto, esses processos possuem uma estrutura semelhante composta por quatro fases: reconhecimento, decisão, resolução e aprofundamento. Cada fase possui unidades descritivas típicas de cada dimensão.

- Fase do Reconhecimento: é caracterizada pela avaliação das consequências da injustiça, seja por parte da vítima ou do ofensor. É um momento emocionalmente doloroso em que são vivenciados os sentimentos negativos associados ao

reconhecimento da ofensa. O excesso desses sentimentos ou o fato de serem experienciados por longos períodos traz prejuízos para o indivíduo, podendo afetar seu bem-estar físico e emocional. Dessa maneira, surge a necessidade de reelaborar a questão, buscando soluções e novas respostas para a situação.

- Fase da Decisão: vítimas e/ou ofensores avaliam as alternativas para lidar com a ofensa e resolver o conflito, e o perdão é reconhecido ou apresentado como uma possibilidade. Assim, vítimas e ofensores procuram compreender o perdão, para então decidir se desejam ou não se engajar no processo de perdoar ou receber o perdão. É importante destacar que a escolha pelo caminho do perdão implica na assunção de um compromisso com essa decisão, pois esse comprometimento é fundamental para que a pessoa se mantenha motivada ao longo do processo.
- Fase da Resolução: vítimas e/ou ofensores estão compromissados com o perdão e, para isso, procuram colocar o outro em foco e adotar a perspectiva dele(a). Buscam desenvolver uma nova perspectiva em relação à situação, procurando considerar novos elementos e compreender as partes envolvidas no conflito. Esse momento é caracterizado pelo entendimento, empatia e compaixão, elementos que possibilitam modificar os sentimentos e alcançar o perdão.
- Fase do Aprofundamento: vítimas e/ou ofensores vivenciam uma etapa mais reflexiva em que buscam atribuir um significado para o sofrimento causado pela injustiça e se conscientizam da imperfeição das atitudes humanas. Essa reflexão permite gerar aprendizados e estabelecer novos propósitos para a vida. Nesse momento, o ofensor que alcança o autoperdão se reconcilia consigo mesmo, e nas relações de perdão entre vítimas e ofensores a reconciliação passa a ser uma possibilidade.

Enright e Fitzgibbons (2015) salientam que as fases são prescritivas e indicam um caminho para trabalhos terapêuticos e educacionais. Esses autores ressaltam a importância do

conhecimento das fases e unidades por profissionais que busquem promover o perdão, porém, destacam que é preciso ter em mente que elas não são sequenciadas ou estruturalmente rígidas. O processo de oferecer o perdão, receber o perdão ou autoperdoar-se pode ser iniciado em diferentes fases, e também são verificados avanços e retrocessos ao longo do mesmo. Ainda, é importante ressaltar que a evolução da atitude para o perdão não é necessariamente experienciada da mesma maneira por todas as pessoas, pois elas podem apresentar diferentes graus de dificuldade em cada fase e unidade, e com isso necessitar de maior ou menor tempo para superar as limitações.

O modelo do processo do perdão tem se mostrado efetivo para trabalhos terapêuticos e educacionais com diferentes amostras, como será apresentado na seção seguinte. Porém, esses estudos, em sua maioria, têm trabalhado o perdão interpessoal apenas a partir da perspectiva das vítimas, sendo pouco desenvolvidos os trabalhos com ofensores. Considerando que esta dissertação tem como o foco o perdão interpessoal na perspectiva dos ofensores, são apresentados no Quadro 1 apenas os processos de receber o perdão e autoperdão, cujas fases e unidades guiaram os encontros da intervenção proposta nesta dissertação.

Quadro 1

Processos de receber o perdão e autoperdão

Fase	Unidade	Descrição
Fase do Reconhecimento	1	Examinar o mecanismo de defesa “Negação” que leva a crença de que o que foi feito com o outro não foi tão ruim.
	2	Admitir os sentimentos de culpa, remorso, e talvez raiva de si mesmo.
	3	Sentir vergonha dos outros por acreditar ser rejeitado ou mal julgado por causa da ofensa cometida.
	4	Ter consciência da catexa: a energia psíquica que é consumida ao longo das unidades 2 e 3.
	5	Reconhecer o ensaio cognitivo: o evento da ofensa é reproduzido constantemente em sua mente e esse processo serve para nutrir as emoções negativas.
	6	Comparar sua situação com a da vítima e comparar a relação existente entre vocês antes e depois da ofensa. Perceber que a vítima está profundamente magoada pelas suas ações e que você também está sofrendo por isso.
	7	Reconhecer a extensão das consequências da injustiça: o fato de que as suas ações podem ter causado danos à vítima que podem, em alguns casos, ser irreparáveis e permanentes.
	8	Reconhecer que o seu “Sentido do Eu” pode ter sido alterado: percepção de que é imperfeito; autocrítico generalizado; possivelmente autocondenação e baixa autoestima.

Quadro 1(continuação).

Fase da Decisão	9	Mudança no coração ou conversão: percepção de que precisa mudar internamente e em relação ao(s) outro(s).
	10	Disposição para buscar receber o perdão e para considerar o autoperdão como uma possibilidade. Nessa unidade a pessoa pode erroneamente acreditar que pode persuadir o outro a lhe perdoar.
	11	Comprometimento para esperar o perdão da vítima: reconhecer o perdão como um presente e estar aberto para recebê-lo; Comprometimento para perdoar a si mesmo: evitar a autocondenação ou até mesmo uma sutil autovingança.
Fase da Resolução	12	Reenquadramento ¹ : desenvolver perspectivas novas para o outro e para o self. Analisar o contexto da situação para entender as influências da sua ação injusta, e a sua vulnerabilidade e imperfeição. Compreender a vulnerabilidade da vítima, que pode estar sofrendo e precisar de tempo para perdoar.
	13	Desenvolver empatia em relação ao sofrimento do outro e autoconsciência afetiva em relação ao próprio sofrimento.
	14	Desenvolver compaixão pelo outro e por si mesmo: estar disposto a sofrer pacientemente junto com o outro e a amar a si mesmo apesar das suas ações.
	15	Aceitar e absorver a culpa e a dor pela injustiça cometida: estar disposto a aceitar a raiva da vítima e o sofrimento gerado pelas próprias ações, sem transferi-los para outros.

¹ Termo original na língua inglesa: *reframing*

Quadro 1 (continuação).

Fase de Aprofundamento	16	Encontrar significado para o evento da ofensa, para o próprio sofrimento e para o processo do perdão.
	17	Reconhecer que já perdoou outros e foi perdoado no passado. Ter consciência da dificuldade do processo.
	18	Reconhecer que tem apoio social e não está sozinho nesse processo: perceber que não é o único que espera para receber o perdão e/ou busca perdoar a si mesmos.
	19	Mudar a forma de viver a vida: as dificuldades podem gerar novas propostas.
	20	Ter consciência da diminuição dos afetos negativos: libertação gerada pelo alívio da culpa e do remorso excessivos.
	21	Reconciliação consigo mesmo e possibilidade de reconciliação com a vítima.

Nota: Quadro baseado nos processos apresentados em Enright et al. (1996, p. 123-126).

A seguir, serão apresentados estudos empíricos que tiveram como objetivo a promoção do perdão.

1.3. Intervenções para o perdão

Estudos baseados em diversos modelos teóricos têm obtido sucesso na promoção do perdão, trabalhando principalmente com as vítimas de uma injustiça. Considerando a natureza interpessoal do perdão, os estudos foram realizados sobretudo no âmbito clínico, com a chamada terapia ou aconselhamento para o perdão. De acordo com Baskin e Enright

(2004), as intervenções para o perdão na área do aconselhamento psicológico emergiram como estudo científico nos anos 90. Esses autores realizaram uma meta-análise desses estudos e descreveram três modelos de intervenção utilizados. Em todos os modelos o participante era solicitado a pensar em alguém que o magoou, para que o trabalho na intervenção fosse feito em relação a essa pessoa em particular.

O primeiro modelo apresentado pelos autores é o modelo do processo clínico do perdão de Enright et al. (1991, 1996), utilizado nesta dissertação e descrito anteriormente. No entanto, os autores referem-se apenas à dimensão oferecer o perdão, não sendo sequer citadas na meta-análise as dimensões referentes aos ofensores. Baskin e Enright (2004) destacam, ainda, que todos os estudos de intervenção baseados nesse modelo desenvolveram manuais para guiar as suas práticas (Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995; Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996; Hebl & Enright, 1993).

O segundo modelo de intervenção foi desenvolvido por McCullough, Worthington, e Rachal (1997, como citado em Baskin & Enright, 2004). Esse modelo propõe um caminho para estimular o desenvolvimento de empatia em relação ao ofensor e é composto por nove componentes, a saber: (1) construção da conexão com o interventor; (2) reflexão sobre a ofensa e vivência da reação a ela; (3) compreensão da empatia por meio de discussões e esboços; (4) explicação do interventor sobre a relação entre o desenvolvimento da empatia pelo ofensor e o possível perdão; (5) adoção de uma nova perspectiva em relação ao ofensor através de exercícios verbais e escritos - prática de reenquadramento; (6) reflexão sobre os momentos em que a própria vítima precisou ser perdoada; (7) reflexão sobre o comportamento do ofensor considerando seus determinantes situacionais; (8) ênfase nas necessidades do ofensor e nos benefícios do perdão para o seu bem-estar; (9) distinção entre perdão e conceitos como arrependimento e reconciliação, e discussão de estratégias para generalizar os aprendizados. Esse modelo também propõe um processo para o perdão, e até

apresenta alguns elementos comuns ao modelo de Enright et al. (1991, 1996), porém vivenciados de maneira diferente, tendo a empatia como fator principal do processo.

Por fim, o terceiro e último modelo foi apresentado por McCullough e Worthington (1995, como citado em Baskin & Enright, 2004) e propõe uma intervenção breve, que tem como objetivo o estímulo do perdão em uma única sessão de uma hora de duração. O modelo preconiza um enfoque empático em relação ao ofensor, através da escrita de cartas que não serão enviadas, nas quais os sentimentos da vítima podem ser expressos. Esse modelo, devido sua natureza breve, apenas introduz as pessoas a ideia do perdão e serve como estímulo para considerar a decisão para perdoar. É, dessa maneira, um modelo baseado na decisão, e não no processo de perdoar.

Para ser incluído na meta-análise realizada por Baskin e Enright (2004), o estudo precisaria atender aos critérios de ser empírico, utilizar medidas quantitativas do perdão, possuir um grupo controle no seu delineamento e ter sido publicado em um jornal de referência. Assim, nove estudos de intervenção foram analisados pelos autores. Nessas intervenções foram feitas avaliações não só do perdão, mas também de outros aspectos psicológicos que seriam afetados pelo perdão, como a autoestima, a raiva, a ansiedade, a depressão, etc. Os estudos se diferenciaram em relação ao modelo de intervenção adotado e à utilização de uma prática individual ou grupal. Dessa maneira, Baskin e Enright propuseram a divisão dos estudos em três grupos.

No grupo dos estudos baseados na decisão estão aqueles que realizaram intervenções de uma única sessão ou intervenções parciais baseadas na decisão que chegaram ao máximo de seis sessões. Estão incluídas neste grupo a primeira intervenção do estudo de Al-Mabuk et al. (1995), as intervenções de McCullough e Worthington (1995, como citado em Baskin & Enright, 2004), e a segunda intervenção de McCullough et al. (1997, como citado em Baskin & Enright, 2004). O segundo grupo foi formado pelas intervenções baseadas em processo e

realizadas em grupo, que tiveram o número de sessões variando entre seis e oito. Nesse grupo estão inclusas a intervenção de Hebl e Enright (1993), a segunda intervenção de Al-Mabuk et al. (1995) e a primeira intervenção de McCullough et al. (1997, como citado em Baskin & Enright, 2004). Finalmente, no terceiro grupo estão as intervenções também baseadas em processo, porém realizadas individualmente. Nesse grupo, representado pelos estudos de Coyle e Enright (1997) e Freedman e Enright, (1996), as intervenções foram realizadas com no mínimo 12 sessões, chegando ao máximo de 60 sessões.

A meta-análise realizada por Baskin e Enright (2004) buscou comparar esses grupos e verificar se a utilização de um determinado modelo teórico se mostraria mais efetiva quando comparada aos demais. Os resultados demonstraram um melhor efeito das intervenções baseadas em processo, sendo esses os modelos mais recomendados para a promoção do perdão. As intervenções baseadas apenas na decisão de perdoar não se mostraram efetivas, pois apenas decidir não é suficiente, é preciso continuar engajado no processo. A visão apresentada no estudo de Baskin e Enright (2004) e compartilhada nesta dissertação, concebe o perdão como um processo que exige tempo e esforço. Nesse processo, a decisão é uma etapa cognitiva crucial, mas perdoar inclui também mudança nos aspectos afetivos e comportamentais, que podem levar tempo para ocorrer mesmo após a decisão de perdoar ter sido tomada.

As intervenções baseadas em processos se dividiram entre grupais e individuais, e ambas se mostraram efetivas. Porém, as análises realizadas por Baskin e Enright (2004) evidenciaram que as intervenções individuais, que foram realizadas por períodos mais longos (entre 12 e 60 sessões) ainda apresentaram melhores efeitos do que as intervenções grupais de médio prazo (entre 6 e 8 sessões). Observa-se que além das diferenças em relação à utilização de uma prática individual ou grupal, esses estudos também apresentaram uma clara distinção

em relação ao tempo de execução da intervenção. Assim, essa análise pode fortalecer a noção de que quanto mais longa uma intervenção, melhores os seus efeitos.

Sabe-se que são diversos os modelos e os estudos de intervenção para o perdão, porém esta sessão dedicar-se-á de forma mais cuidadosa aos estudos realizados com base no modelo do processo do perdão de Enright et al. (1991, 1996), e será iniciada pelos quatro estudos também analisados por Baskin e Enright (Al-Mabuk, Enright & Cardis, 1995; Coyle & Enright, 1997; Freedman & Enright, 1996; Hebl & Enright, 1993). Como dito anteriormente, nesses estudos os participantes foram solicitados a pensar em uma mágoa específica, para que o trabalho da intervenção fosse direcionado ao ofensor em questão.

Hebl e Enright (1993) executaram a primeira intervenção para o perdão baseada no modelo proposto por Enright e seus colaboradores. A intervenção de caráter psicoterapêutico foi realizada em grupo e contou com a participação de 24 idosas ($Idade = 74$ anos) divididas aleatoriamente entre grupo controle e grupo experimental. Em cada grupo as intervenções foram realizadas em oito sessões semanais com uma hora de duração. No grupo de intervenção controle foram discutidas temáticas diversas, escolhidas pelas próprias participantes. Já no grupo de intervenção experimental, as discussões foram norteadas por um manual construído com base no modelo do processo de oferecer o perdão, de maneira que as oito sessões englobaram 17 unidades desse processo. O Quadro 2 apresenta um resumo dos temas discutidos ao longo de cada sessão do grupo experimental.

Todas as sessões foram organizadas de forma semelhante. Inicialmente, o facilitador tinha 30 minutos para expor as temáticas da discussão do dia. Em seguida os participantes tinham cinco minutos para refletir individualmente sobre as questões apresentadas, e logo após eram divididos em dois grupos, para organizar a reflexão em grupos menores. E, por fim, a discussão era feita por todo o grupo em conjunto novamente.

Quadro 2

Resumo dos temas abordados em cada sessão para o grupo experimental

Sessão	Tema
1	Introdução às definições do perdão Defesas psicológicas (unidade 1)
2	Exploração de questões que levam à raiva (unidade 2)
3	Reconhecimento de que foi magoado e exploração de formas de "alimentar" a dor (catexa, ensaio cognitivo, comparação com ofensor); Consideração do perdão (unidades 3-8)
4	Comprometimento para perdoar (unidade 9)
5	Foco no ofensor: abstenção, empatia, compaixão (unidades 10-12)
6	Percepção de que já precisou do perdão de outros (unidade 14)
7	Aceitar a dor em nome da pessoa que nos magoou (unidade 13)
8	Foco nas mudanças em si mesmo causadas pela ofensa; foco na liberação das emoções negativa e na liberação do outro (unidades 15-17)

Nota: Tradução nossa da Tabela 2 de Hebl e Enright (1993, p. 661).

Os resultados desse estudo mostraram que, entre o pré-teste e o pós-teste, os níveis de ansiedade e depressão melhoraram nos participantes de ambos os grupos, experimental e controle. Esse resultado fornece indícios do valor de um encontro terapêutico proporcionado pela própria dinâmica de grupo, que pode ser independente das temáticas discutidas no mesmo. É válido destacar, contudo, que os grupos se diferenciaram nos resultados relativos ao perdão. A intervenção para o perdão obteve resultados positivos, de forma que o grupo experimental apresentou escores significativamente mais altos nas escalas do perdão, quando comparados ao grupo controle. Este estudo inaugurou a aplicação prática do modelo de

Enright et al. (1991, 1996) e demonstrou sua eficácia, servindo como incentivo para estudos futuros.

Dois anos depois, um novo estudo foi proposto por Al-Mabuk, Enright, e Cardis (1995), em que duas intervenções terapêuticas foram implementadas com estudantes universitários que julgavam ter experienciado privação de amor dos pais, ou seja, relações parentais negligentes. Os autores utilizaram diferentes modelos em cada intervenção e avaliaram a efetividade deles para a obtenção do perdão, a diminuição da depressão e da ansiedade, e o aumento da autoestima. A primeira intervenção foi baseada na decisão e tinha como objetivo incentivar o comprometimento para perdoar. Nesse programa de intervenção foram utilizadas apenas as 11 primeiras unidades do processo de Enright et al. (1991, 1996). Participaram do estudo 48 estudantes universitários (37 mulheres), que foram aleatoriamente divididos em grupo experimental e controle. No grupo experimental foram discutidas temáticas relativas ao perdão e no grupo controle foram discutidas questões focadas nas relações humanas. Em ambos os grupos foi realizado um *workshop* em quatro sessões de uma hora de duração. Foram feitas duas sessões por semana, o que resultou em um total de duas semanas de trabalho.

Os resultados desse primeiro estudo mostraram que uma intervenção baseada apenas na decisão é pouco efetiva. Quando comparado ao grupo controle, o grupo experimental apresentou melhores resultados apenas nos níveis de esperança no futuro e de disposição para perdoar em situações hipotéticas. Isso levou os pesquisadores a considerar que somente o comprometimento com o perdão não era suficiente para obter os resultados esperados e que seria mais eficiente trabalhar todo o processo de perdoar.

Considerando esses resultados limitados, a segunda intervenção proposta incluiu todas as unidades do modelo do processo do perdão de Enright et al. (1991, 1996). Foram utilizados os mesmos procedimentos da primeira intervenção, porém com duas alterações: o

número de sessões foi ampliado para seis, para conseguir englobar todas as unidades, e a intervenção foi realizada por um período mais longo de tempo, sendo uma sessão por semana, o que totalizou em seis semanas de trabalho. Assim, participaram desse segundo estudo 45 estudantes universitários, dos quais 29 eram mulheres. Essa intervenção obteve melhores resultados, pois além da melhora nos níveis de esperança e de disposição para perdoar, os estudantes do grupo experimental também diminuíram significativamente os níveis de ansiedade e aumentaram significativamente os níveis de autoestima e de atitude positiva em relação aos pais. O estudo de Al-Mabuk, Enright e Cardis (1995) confirmou, dessa maneira, a efetividade do modelo de Enright et al. (1991, 1996) e demonstrou a importância das intervenções trabalharem o perdão como processo, considerando todas as suas etapas e não apenas a decisão de perdoar.

Uma intervenção para o perdão também foi realizada com mulheres vítimas de abuso sexual na infância (Freedman & Enright, 1996). Doze mulheres, com idades variando de 24 a 54 anos, foram aleatoriamente divididas entre grupo experimental e controle. As participantes do grupo experimental foram imediatamente submetidas a um programa de intervenção baseado no modelo do processo de perdoar, enquanto as participantes do grupo controle inicialmente apenas esperaram e só começaram a receber a intervenção para o perdão após a finalização do trabalho com o grupo experimental. Diferentemente dos dois estudos anteriormente descritos, a intervenção proposta por Freedman e Enright (1996) não foi realizada em grupo. Cada participante se encontrava individualmente com o interventor uma vez por semana. A duração média da intervenção foi de 14,3 meses. Essas participantes recebiam, além da terapia para o perdão, um manual com exercícios sobre o processo do perdão e exemplos voltados para a questão do abuso sexual.

As participantes de ambos os grupos mostraram-se beneficiadas pela intervenção para o perdão, havendo aumento na média dos escores de perdão e esperança, e diminuição nos

níveis de ansiedade e depressão. Porém, apenas o segundo grupo, que inicialmente constituiu o grupo controle, apresentou melhoras na autoestima após ser submetido à intervenção. Esses resultados confirmaram a eficácia de uma intervenção baseada no processo de perdoar para o bem-estar de mulheres vítimas de incesto. Além disso, esse estudo demonstrou que os resultados eram duradouros, pois os avanços obtidos pelas participantes do primeiro grupo a receber a intervenção se mantiveram quando avaliados após a execução da intervenção com o segundo grupo.

Seguindo um delineamento semelhante ao do estudo anteriormente descrito, Coyle e Enright (1997) realizaram uma intervenção para promover o perdão em homens que se sentiam ofendidos pela decisão da parceira de realizar um aborto. Participaram do estudo 10 homens, com idades entre 21 e 43 anos, que haviam vivenciado a experiência de um aborto realizado pela parceira há um período de tempo que variava de seis meses a 22 anos. Os participantes foram aleatoriamente divididos entre grupo experimental e controle, sendo a intervenção realizada individualmente, em 12 encontros semanais com duração de 90 minutos. Após esse período, um primeiro pós-teste foi realizado com os participantes de ambos os grupos. Em seguida, a intervenção também passou a ser realizada com os participantes do grupo controle, e após 12 semanas um segundo pós-teste foi realizado com todos os participantes. Os resultados mostraram a efetividade da intervenção para promover o perdão e o bem-estar emocional. Todos os participantes demonstraram ganhos significativos no perdão e diminuição do luto e dos escores de ansiedade. Os participantes do primeiro grupo experimental mantiveram seus resultados no segundo pós-teste realizado três meses após a intervenção, fortalecendo, assim, a confiança na durabilidade dos efeitos de intervenções para o perdão.

O modelo do processo do perdão continuou a ser utilizado no âmbito clínico no estudo de Reed e Enright (2006) que propôs uma intervenção com mulheres que sofreram

abuso psicológico/emocional do cônjuge. Os autores tinham o objetivo de comparar os efeitos de dois tipos de intervenção: um tratamento baseado na terapia para o perdão que, assim como nos estudos anteriores, contou com um manual baseado nas unidades do processo para guiar o tratamento das participantes; e um tratamento alternativo, recomendado na literatura para mulheres emocionalmente abusadas, que se baseava na validação da raiva em relação à ofensa, na construção de habilidades interpessoais e na definição de limites assertivos. Foi estabelecido o critério de que as participantes deveriam estar divorciadas ou permanentemente separadas dos parceiros por pelo menos dois anos. Assim, 20 mulheres separadas há um período que variava de dois a 10 anos, participaram desse estudo. Os abusos psicológicos por elas relatados incluíram: criticar, ridicularizar, ignorar intencionalmente, ameaça de abandono, ameaças de danos pessoais, ameaças de danos a propriedades ou a animais de estimação e abuso sexual.

Após a realização do pré-teste, as participantes foram aleatoriamente divididas entre os grupos (terapia para o perdão vs. tratamento alternativo), sendo realizadas sessões semanais individuais em ambas as condições. Os encontros foram realizados por um período que variou de cinco a 12 meses, apresentando uma duração média 7,95 meses. Os resultados desse estudo demonstraram que a terapia para o perdão é uma estratégia terapêutica eficaz para tratar os danos do abuso psicológico, pois produziu resultados significativamente melhores do que o tratamento alternativo. As participantes do grupo de intervenção para o perdão apresentaram maiores avanços em relação ao perdão, à autoestima, à depressão, à ansiedade, aos sintomas de estresse pós-traumático e também em relação aos aspectos diretamente ligados ao desamparo aprendido (característico do abuso emocional), sendo especificamente avaliados no estudo o domínio ambiental e o estabelecimento de significado para o sofrimento. Os ganhos obtidos pelas participantes foram mantidos ao longo do tempo, como verificado em uma avaliação de acompanhamento realizada após a intervenção.

Todos os estudos descritos nesta seção confirmaram a eficácia do modelo do processo do perdão de Enright et al. (1996) no âmbito clínico, sendo bem sucedidas as intervenções terapêuticas propostas com diferentes tipos de amostra. É válido destacar, no entanto, que o modelo do processo também vem sendo aplicado em um sentido educacional, havendo diferentes estudos que propuseram programas de educação utilizando o perdão. Muitos desses estudos utilizaram essas intervenções com o objetivo de diminuir a raiva/agressividade em crianças ou adolescentes (Enright, Knuston Enright, Holter, Baskin & Knuston, 2007; Gambaro, Enright, Baskin & Klatt, 2008; Holter, Magnuson, Knutson, Knutson Enright & Enright, 2008; Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler & Klatt, 2013). Em tais estudos, os programas de educação para o perdão foram realizados em sala de aula e os participantes foram divididos em grupo experimental e controle. Nos grupos experimentais a educação para o perdão era promovida através de manuais baseados em histórias apropriadas para incitar as discussões sobre a temática do perdão.

Nos estudos realizados por Enright et al. (2007) e Holter et al. (2008) as intervenções para o perdão foram realizadas pelos próprios professores, que foram treinados pelos pesquisadores através de *workshops* em que estudaram a definição e o processo do perdão. Os dois estudos apresentam uma metodologia semelhante, uma vez que Holter et al. (2008) tinham o objetivo de replicar e expandir o estudo de Enright et al. (2007), em que foram realizadas duas intervenções, uma com alunos da primeira série e outra com alunos da terceira série. Além de replicar tais intervenções, Holter et al. (2008) realizaram uma terceira intervenção com alunos da quinta série. Nos dois estudos os grupos controles não foram submetidos a nenhum tipo de tratamento e os programas de educação para o perdão foram realizados em 17 encontros semanais com 45 minutos de duração. Ambos os estudos obtiveram sucesso e alcançaram seu objetivo, constatando uma diminuição significativa nos níveis de raiva nos grupos experimentais que receberam educação para o perdão. Além disso,

na segunda intervenção realizada por Enright et al. (2007) as crianças da terceira série apresentaram também diminuição significativa nos níveis de depressão e aumento significativo do perdão.

Já os estudos de Gambaro et al. (2008) e Park et al. (2013) utilizaram o Aconselhamento para o Perdão² com o objetivo de diminuir a raiva e obter melhorias para a saúde emocional de adolescentes agressivos, com altos níveis de raiva e ansiedade, que haviam sofrido alguma ofensa e que apresentavam dificuldades acadêmicas. Em ambos os estudos, os participantes responderam as medidas de avaliação no pré-teste, no pós-teste e em um estudo de acompanhamento realizado após as intervenções. No primeiro estudo, conduzido por Gambaro et al. (2008), 12 adolescentes, com idades variando de 12 a 14 anos, foram divididos aleatoriamente em um grupo de intervenção de aconselhamento para o perdão ($n = 5$) e um grupo de intervenção baseado na terapia centrada na pessoa ($n = 7$). Nos dois grupos os programas de intervenção tiveram duração de 15 semanas. Ao final do estudo foi constatado que a intervenção para o perdão foi mais efetiva, apresentando melhores resultados na promoção do perdão, da autossuficiência, de conquistas acadêmicas e de atitudes positivas em relação aos pais e professores, e na redução dos níveis de raiva e diminuição de problemas na conduta escolar. Esses resultados se mantiveram na avaliação de acompanhamento realizada quatro meses após a intervenção. Porém, vale destacar que esse estudo foi realizado em uma única escola, por um único conselheiro e com um número pequeno de participantes.

Considerando essas limitações, Park et al. (2013) replicaram e expandiram o estudo de Gambaro et al. (2008) utilizando uma amostra maior, formada por 48 adolescentes coreanas ($M_{idade} = 15,79$ anos). Além disso, as intervenções foram realizadas por múltiplos conselheiros e em dois locais diferentes: em uma escola comum ($n = 24$) e em uma

² Termo original na língua inglesa: *Forgiveness Counseling – FC*

instituição coreana de “correção juvenil” ($n = 24$). Em cada local de intervenção as participantes foram divididas em três grupos: um grupo experimental, que recebeu o programa de intervenção para o perdão; um grupo de tratamento alternativo, que recebeu um programa de habilitação³ comumente utilizado em escolas; e um grupo controle em que nenhum tratamento era administrado. Os dois programas de intervenção tiveram duração de 12 semanas e foram realizados em pequenos grupos.

Os resultados do estudo de Park et al. (2013) evidenciaram que os participantes da intervenção para o perdão mostraram avanços em medidas psicológicas, comportamentais e acadêmicas que não foram observados nos participantes dos demais grupos. Aqueles que receberam o aconselhamento para o perdão apresentaram ganhos no perdão, na empatia e nas notas escolares, e ainda diminuíram a raiva, a hostilidade e os comportamentos delinquentes, e esses resultados se mantiveram oito meses após a intervenção. Além dos benefícios psicológicos e comportamentais do perdão, os estudos de Gambaro et al. (2008) e Park et al. (2013) revelaram como o perdão também beneficiou o desempenho acadêmico dos participantes. Assim, demonstraram que os resultados de uma intervenção para o perdão podem ir além da própria mágoa e trazer benefícios para diferentes dimensões da vida do indivíduo.

Buscando aprofundar os conhecimentos sobre intervenções educacionais para o perdão, Magnuson, Enright, Fulmer e Magnuson (2009) avaliaram se uma educação para o perdão realizada em casa pelos próprios pais poderia complementar e melhorar o efeito de um programa de intervenção já existente na escola. Participaram desse estudo 10 crianças, com idade média de oito anos, que estavam envolvidas em programas educacionais para o perdão em suas escolas. Essas crianças foram divididas em grupo experimental e controle, e os pais receberam o treinamento apropriado de acordo com o grupo de pertença do filho. Os pais das

³ Termo original na língua inglesa: *skillstreaming*

crianças do grupo experimental receberam treinamento sobre o perdão e sobre a utilização do manual de intervenção que, assim como nos estudos anteriores, também se baseava no uso de histórias e na realização de atividades e discussões sobre a temática. Os pais das crianças do grupo controle, por sua vez, receberam treinamento para realizar discussões sobre artes e promover atividades artísticas em conjunto com seus filhos. Ambos os programas de educação foram constituídos por 14 lições.

As análises realizadas após a intervenção mostraram que os participantes do grupo experimental apresentaram aumento significativo nos escores de perdão do pré-teste para o pós-teste, mas não se diferenciaram significativamente do grupo controle. Considerando que as crianças de ambos os grupos também participavam de uma intervenção para o perdão em suas escolas, é difícil estabelecer a qual programa de intervenção esse avanço pode ser atribuído, uma vez que não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos. No entanto, os pais dos participantes também foram avaliados e as análises mostraram que os pais que educaram seus filhos para o perdão também se beneficiaram com essa prática, apresentando um ganho significativo nos seus escores de perdão interpessoal quando comparados aos pais do grupo controle. Esses foram os resultados mais expressivos do estudo e levaram os autores a discutir a possibilidade de que a pessoa se torne mais apta a internalizar um conteúdo ao promovê-lo ativamente, do que em uma mera recepção passiva. Essa visão, que ainda precisa ser corroborada por outros estudos, abre caminhos para novas formas de atuação em relação às intervenções para o perdão.

No cenário nacional, um programa de intervenção foi proposto por Rique, Abreu e Moreira (2011) para promover desenvolvimento no pensamento moral do perdão e regulação de emoções em crianças. Seguindo uma estrutura semelhante a dos estudos anteriores, a intervenção desses autores foi baseada nas etapas do processo do perdão e histórias infantis foram utilizadas como base para discutir o perdão. Participaram do estudo 17 crianças com

idades variando de sete a nove anos, que foram divididas em grupo experimental e controle. Apenas o grupo experimental participou do programa de intervenção para o perdão em que foram realizadas sessões semanais durante seis meses. Para avaliar o nível do pensamento moral dos participantes, os autores do estudo fizeram uma adaptação de um dilema moral para a temática do perdão e apresentaram o dilema de uma maneira compatível com a idade dos participantes, através de um livro de gravuras. Em seguida, as crianças foram estimuladas a adotar a perspectiva da vítima do dilema e responderam perguntas relativas às possibilidades de perdão. Os resultados mostraram que as crianças do grupo experimental apresentaram maiores avanços no estilo de pensamento moral do perdão do que as crianças do grupo controle. Assim, esse estudo demonstrou a eficácia de uma intervenção baseada no modelo de Enright et al. (1996) no Brasil.

1.4. Considerações sobre o capítulo

A teoria de Enright et al. (1991, 1996) mostra-se valiosa para a compreensão e para a promoção do perdão interpessoal. O modelo do processo clínico do perdão, que se pauta na definição do mesmo como uma atitude moral, propõe-se a descrever os passos que são habitualmente percorridos após a ocorrência de uma ofensa, sendo descritos os afetos, julgamentos e comportamentos que usualmente são vivenciados pelas vítimas e ofensores ao longo dos seus respectivos processos. Conhecer esse caminho é de grande valia para a pessoa que o vivencia, pois ela pode ter um melhor entendimento de sua posição atual e dos próximos passos a trilhar. Mas esse também é um conhecimento valioso para os profissionais que de alguma maneira se interessem pela promoção do perdão interpessoal e/ou pelo desenvolvimento da habilidade de perdoar, considerando que esses processos podem ser adotados como norteadores para o desenvolvimento dessas atividades.

Conforme apresentado neste capítulo, estudos de intervenção têm sido realizados com o modelo do processo clínico do perdão e têm corroborado a eficiência deste tipo de trabalho com diferentes amostras, atribuindo, dessa maneira, maior confiabilidade ao modelo. Nota-se que a dimensão oferecer o perdão obteve maior destaque nos estudos desenvolvidos por Enright e por aqueles que se baseiam em seus modelos. No entanto, considerando que o perdão é uma atitude que envolve relações entre vítimas e ofensores, é igualmente importante aprofundar conhecimentos sobre as outras dimensões do perdão, receber o perdão e autoperdoar-se.

Apesar da importância dos modelos proposto por Enright et al. (1991, 1996), este teórico não aprofundou seus estudos sobre as dimensões do perdão referentes aos ofensores, sendo pouco desenvolvida a sua teoria nesse sentido. Faz-se importante, portanto, a realização de uma revisão da literatura recente para complementar a teoria e ampliar os conhecimentos sobre receber o perdão e autoperdoar-se.

CAPÍTULO 2 - REVISÃO DA LITERATURA SOBRE RECEBER O PERDÃO

Este capítulo apresenta uma revisão da literatura recente sobre a dimensão receber o perdão. O levantamento dos artigos foi realizado através do portal Periódicos Capes em abril de 2016, utilizando como descritores os termos “*receiving forgiveness*” (receber o perdão) e “*seeking forgiveness*” (buscar o perdão). Foram encontrados 12 artigos publicados na última década (2006 – 2016), que estavam indexados nas bases de dados: ScienceDirect ($n = 6$), Academic OneFile ($n = 3$), EBSCOhost ($n = 1$), Scopus ($n = 1$) e PubMed/MEDLINE ($n = 1$). A descrição dos estudos foi realizada considerando (1) as perspectivas teóricas, (2) os objetivos, (3) o delineamento e (4) a caracterização dos participantes dos estudos.

2.1. Descrição dos estudos

2.1.1. Perspectivas teóricas

O termo buscar o perdão (*seeking forgiveness*) foi mais utilizado na literatura recente do que o termo receber o perdão (*receiving forgiveness*). Apenas dois dos 12 estudos utilizaram de fato o termo receber o perdão tal como empregado originalmente por Enright et al. (1996) (Paleari, Regalia & Fincham, 2011; Wallace, Exline & Baumeister, 2008). Apesar do uso de diferentes terminologias, foi possível perceber que em ambos os casos os estudos estavam tratando da dimensão do perdão que Enright denominou de receber o perdão, porém tendo como foco diferentes aspectos do processo. Os trabalhos que adotaram o termo “buscar o perdão” se voltaram para o momento em que este ainda não havia sido recebido, e investigaram o sentido mais ativo desta dimensão, em que o ofensor deseja e busca o perdão da vítima. Já o termo “receber o perdão” foi empregado nos estudos para descrever o momento em que o perdão já havia sido recebido pelo ofensor. Considerando que em ambos

os casos o foco se manteve na dimensão receber o perdão, esta será a terminologia doravante utilizada.

Os estudos analisados apresentaram, de maneira geral, pouco aprofundamento teórico. Os autores não foram claros em relação à definição de receber o perdão e a perspectiva teórica que adotavam, e fundamentaram-se majoritariamente em estudos empíricos anteriormente realizados. Ainda que nestas condições, destaca-se que Worthington foi o teórico do perdão mais citado nos estudos que trataram de receber o perdão (Bassett, Bassett, Lloyd & Johnson, 2006; Bassett et al., 2011; Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008; Exline, Prince-Paul, Root, Peereboom & Worthington Jr., 2012; Howell, Dopko, Turowski & Buro, 2011; Howell, Turowski & Buro, 2012; Paleari, Regalia & Fincham, 2011; Riek, 2010; Stouten & Tripp, 2009; Wallace, Exline & Baumeister, 2008). Assim como Enright, Worthington concebe o perdão como um processo, porém enfatiza sua constituição emocional e motivacional, ressaltando a importância do vínculo entre esses dois componentes.

2.1.2. Objetivos

Foi possível verificar que apenas um estudo investigou o perdão sem distinguir entre as suas diferentes dimensões: oferecer o perdão, receber o perdão e autoperdoar-se (Exline et al., 2012). Ainda assim, esse estudo com familiares de portadores de transtorno mental (142 participantes, 74% mulheres, *Idade* = 60 anos) trouxe contribuições importantes, reafirmando a relação entre perdão e depressão, de maneira que ofensas não resolvidas se relacionaram positivamente com sintomas depressivos nos participantes.

Nos demais estudos revisados a dimensão receber o perdão foi tratada de forma clara e distinta, mesmo quando relacionada a outras variáveis. A investigação da motivação para receber o perdão foi um dos objetivos principais da maioria desses estudos. Cinco deles focaram na motivação para receber o perdão de forma ampla (Bassett et al., 2006; Bassett et

al., 2011; Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008; Neto, Mullet, Chiaramello & Suwartono, 2013; Riek, 2010), enquanto três estudos restringiram este interesse e trataram especificamente da motivação para pedir desculpas, considerando este comportamento como uma ferramenta ou um componente importante para receber o perdão sendo, inclusive, um possível precursor do mesmo (Howell et al., 2011; Howell, Turowski & Buro, 2012; Leunissen, De Cremer & Folmer, 2012). De maneira geral, esses estudos buscaram estabelecer, partindo da perspectiva do ofensor, quais fatores, condições ou variáveis favorecem a motivação para o pedido de desculpas ou para buscar receber o perdão.

Nesse contexto, cabe destaque os estudos de Bassett et al. (2006) e Chiaramello, Sastre e Mullet (2008) que avaliaram a estrutura fatorial dessa motivação e encontraram uma estrutura de três fatores na disposição para buscar receber o perdão. Os fatores encontrados, por cada um dos autores, representam diferentes graus de motivação e podem ser considerados paralelos ou similares, de forma que: Dureza no coração (Bassett et al., 2006) e Inabilidade de procurar o perdão (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008) referem-se ao estado em que há menor motivação para buscar o perdão; Busca pela verdade (Bassett et al., 2006) e Sensibilidade às circunstâncias (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008) representam o estado em que o ofensor está avaliando as condições para decidir se deve ou não buscar o perdão, ou seja, já existe a possibilidade, mas a decisão ainda não foi tomada; e, por fim, Busca pelo perdão (Bassett et al., 2006) e Procura incondicional do perdão (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008) referem-se ao estado em que há forte motivação para buscar o perdão, independente de qualquer condição externa. Essa estrutura trifatorial foi testada e corroborada por Neto et al. (2013), que confirmaram a confiabilidade do modelo em diferentes culturas (Portugal, Brasil, Indonésia, Angola e Moçambique).

No que se refere aos fatores relacionados à motivação para pedir desculpas e para receber o perdão, percebeu-se uma significativa presença de estudos sobre o papel das

emoções morais, como culpa, vergonha, tristeza, raiva, etc. (Bassett et al., 2006; Bassett et al., 2011; Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008; Howell, Turowski & Buro, 2012; Riek, 2010). Essas emoções foram avaliadas como respostas situacionais experienciadas em uma transgressão específica e também como tendência disposicional de resposta do participante em situações de transgressão. Exemplo disso é o estudo realizado por Riek (2010), que apesar de ter tratado apenas da culpa, realizou esta análise considerando tanto seu aspecto situacional como disposicional. A culpa, aliás, foi a emoção que recebeu maior destaque nos estudos, e foi possível observar que os autores também se interessaram por compará-la com outras emoções. Porém, as formas de realização dessas análises se diferenciaram, especialmente em relação à inclusão ou não inclusão de uma dimensão espiritual/religiosa.

A respeito das emoções morais, Tangney et al. (1995, como citado em Howell, Turowski & Buro, 2012) estabeleceu uma distinção entre o papel da culpa e da vergonha. Essa distinção foi utilizada como base teórica e confirmada empiricamente no estudo de Howell, Turowski e Buro (2012). Nesse estudo foi reiterada a concepção de que a vergonha é uma emoção autocentrada, em que o sentido do Eu é alterado e a pessoa se sente sem valor, enquanto na culpa a atenção se volta para um comportamento específico, e não há uma desvalorização de si mesmo como ocorre com a vergonha, pois apenas a ação é considerada repreensível. Enquanto a vergonha levaria ao desejo de fuga, a culpa levaria ao desejo de reparação. É por isso que a vergonha é considerada um elemento negativo para o funcionamento social e psicológico, e a culpa não.

O estudo de Bassett et al. (2006), por sua vez, tomou como base teórica a distinção estabelecida por Narramore (1984, como citado em Bassett et al., 2006) entre culpa e arrependimento⁴, havendo nesta visão a inserção de uma dimensão espiritual. O modelo de Narramore pode ser considerado em paralelo ao proposto por Tangney et al. (1995), de

⁴ Termo original na língua inglesa: *sorrow*

maneira que a culpa no modelo de Narramore corresponde ao que Tangney et al. chamaram de vergonha, e o arrependimento corresponde a culpa, porém com a inclusão de uma dimensão espiritual, de forma que o ofensor se preocupa com a vítima e com a relação que foi danificada, e conta com Deus para passar por esta situação. Apesar da diferente nomenclatura, a distinção estabelecida por Narramore e confirmada por Bassett et al. (2006) apresentou resultados correspondentes à distinção estabelecida por Tangney et al.

Ainda, o estudo de Bassett et al. (2011) objetivou estabelecer uma tipologia do remorso com quatro componentes: (1) culpa e (2) vergonha, que são, respectivamente, emoções pontuais e globais voltadas para o outro, e (3) arrependimento e (4) quebrantamento⁵, que são, respectivamente, emoções pontuais e globais voltadas para Deus. No que se refere à motivação para buscar receber o perdão, os resultados mostraram que culpa, tristeza e quebrantamento tiveram um papel mais efetivo do que a vergonha. Apesar das distintas formas de análise, ressalta-se nesta revisão o resultado comum encontrado pelos estudos: a vergonha como uma emoção que dificulta a procura do perdão, e a culpa como uma emoção que a facilita. Este resultado se manteve tanto em termos situacionais como em termos disposicionais.

Outras variáveis também foram apontadas pelos estudos como relacionadas à motivação para buscar receber o perdão e para se desculpar. As correlações positivas incluíram: amabilidade (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008; Howell et al., 2011), nível intelectual (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008), arrependimento e preocupação (Bassett et al., 2006), índices de funcionamento adaptativo, como compaixão, bem-estar, autoestima e aceitação (Howell et al., 2011), e variáveis situacionais, como responsabilidade sobre a ofensa, severidade da ofensa, proximidade da relação e ruminação (Riek, 2010). As relações com as variáveis situacionais foram mediadas pelo sentimento de culpa, reafirmando o papel

⁵ Termo original na língua inglesa: *brokenness*

positivo dessa emoção na promoção da atitude para receber o perdão. Em contrapartida, as correlações negativas englobaram: raiva (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008; Riek, 2010), ansiedade, cinismo, tendências paranoicas, tendências autopunitivas e neurose (Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008). Chiaramello, Sastre e Mullet (2008) também atentaram para o papel da orientação temporal e verificaram que pessoas voltadas para o futuro têm maior motivação para buscar receber o perdão do que aquelas que são presas ao passado.

Ainda na temática da motivação, o estudo de Leunissen, De Cremer e Folmer (2012) propôs a investigação da chamada “motivação instrumental” para receber o perdão, que condiciona a motivação do ofensor à percepção da probabilidade de disposição da vítima para perdoar o mesmo. Os resultados mostraram uma motivação significativamente maior para pedir desculpas quando a chance da vítima desculpar era percebida como alta. Essa concepção da motivação para receber o perdão se diferencia dos demais estudos e na seção seguinte discutir-se-á o porquê dela ser incompatível com a visão adotada pelos autores desta revisão.

Apesar da centralidade da motivação, é seguro afirmar que os estudos não se limitaram a este interesse. Paleari, Regalia e Fincham (2011), por exemplo, basearam-se na teoria da equidade para investigar o efeito da inequidade ou desequilíbrio entre oferecer o perdão e receber o perdão no casamento, analisando como esse desequilíbrio afetaria o bem-estar psicológico e emocional do casal. Foi constatado que, na maioria dos casais que participaram da pesquisa, os homens perdoaram mais do que foram perdoados, havendo, assim, inequidade entre o casal. Porém, este estudo também revelou que a percepção de equidade tem maior efeito para as mulheres, sendo mais importante para sua satisfação com o casamento e bem-estar emocional, enquanto os maridos não apresentaram essa relação. Pode-se, pois, dizer que este estudo chama a atenção para o aspecto relacional do perdão e para a importância de sempre considerar todos os personagens envolvidos ao se trabalhar com o

mesmo. A forma como cada um reage trará implicações para as vivências individuais dos processos, seja das vítimas ou dos ofensores, e é preciso ter isso em mente ao promover o perdão. Não se trata de tornar um processo dependente do outro, mas sim de levar em consideração essas relações ao lidar com o perdão.

Ainda tendo como suporte a teoria da equidade, o estudo de Stouten e Tripp (2009) buscou examinar, através do uso de dilemas sociais, como membros de um grupo reagem quando a norma de equidade é violada e alguém contribui menos do que os outros. O objetivo foi analisar o efeito do pedido de perdão na reação das pessoas à violação, avaliando se haveriam diferenças quando o líder ou outro membro do grupo (considerado um igual) era o responsável pela violação. Os autores constataram que a importância do pedido de desculpas foi dependente do status do ofensor. Entre os iguais, o pedido de desculpas foi necessário e eficiente para atenuar as emoções negativas (como raiva, hostilidade, vingança, etc.) e aumentar a possibilidade de perdão da vítima, ou seja, a probabilidade de receber o perdão. Entretanto, quando o violador era um líder, o papel do pedido de desculpas não foi igualmente importante. Os líderes foram perdoados mais facilmente e foram menos percebidos como violadores, sendo possível que, devido a sua posição de poder, tenham sido considerados como detentores do direito de contribuir menos. Além de reafirmar a importância do pedido de perdão para a obtenção do mesmo, este estudo trouxe importantes contribuições ao analisar o efeito do status de poder do ofensor. Considerando que são diversos os âmbitos da vida compostos por relações hierárquicas, o olhar para o perdão nestes espaços precisa considerar o possível impacto desses diferentes níveis de relacionamento, e o estudo de Stouten e Tripp (2009) é exemplo desta importância.

Por fim, também foi objetivo de um dos estudos revisados a análise das consequências de receber o perdão, testando se o mesmo desencoraja ou incentiva a repetição das transgressões. Para testar essas hipóteses, Wallace, Exline e Baumeister (2008) utilizaram

medidas comportamentais e de autorrelato, buscando com isso uma análise mais completa dessas relações. Em seus resultados, receber o perdão foi preditor de uma maior motivação para o arrependimento, diminuindo a disposição para ofender novamente a mesma pessoa, de maneira que a maioria dos participantes mostrou-se menos propensa a repetir as ofensas quando havia recebido o perdão da vítima.

2.1.3. Delineamentos

Com relação às metodologias utilizadas nos estudos revisados, observou-se que todos foram estudos empíricos e transversais, sendo as medidas realizadas em um único período de tempo. Bassett et al. (2006) ainda realizaram uma segunda coleta de dados com os mesmos participantes algumas semanas após a primeira, porém os próprios autores não definiram seu estudo como longitudinal. No que se refere aos delineamentos dos estudos, verificou-se que a grande maioria realizou estudos de levantamento (Bassett et al., 2006; Bassett et al., 2011; Chiaramello, Sastre & Mullet, 2008; Exline et al., 2012; Howell et al., 2011; Howell, Turowski & Buro, 2012; Neto et al., 2013; PaLeaRi, Regali, & Fincham, 2011; Riek, 2010), sendo restrita a realização de estudos experimentais (Leunissen, De Cremer & Folmer, 2012; Stouten & Tripp, 2009).

2.1.4. Participantes

Quanto aos participantes, percebe-se que as pesquisas realizadas sobre receber o perdão na última década trabalharam quase que exclusivamente com populações de homens e mulheres comuns, sendo majoritariamente representados por estudantes universitários (Bassett et al., 2006; Bassett et al., 2011; Howell et al., 2011; Howell, Turowski & Buro, 2012; Riek, 2010; Stouten & Tripp, 2009; Wallace, Exline & Baumeister, 2008). Apenas duas das pesquisas descritas propuseram um estudo com uma população específica:

familiares de pessoas portadoras de transtorno mental (Exline et al., 2012) e casais (PaLeaRi, Regalia & Fincham, 2011).

2.2. Análise dos estudos

A revisão da literatura permitiu constatar que os estudos recentes sobre receber o perdão, além de escassos, apresentam pouco aprofundamento teórico. Considera-se que essa última característica pode ser associada ao fato de todos os estudos serem empíricos, podendo ser inferida uma maior preocupação dos autores com questões metodológicas e com a discussão de resultados em detrimento do esclarecimento teórico. No entanto, essa característica chama atenção, pois a forma de conceber o perdão influencia substancialmente a forma de estudar o mesmo, sendo a clareza teórica muito importante tanto para o autor, ao realizar seu estudo empírico, quanto para o leitor, na compreensão e análise crítica dos estudos.

No que se refere aos objetivos dos estudos revisados, destaca-se a prevalência do interesse pelo fator Motivação. Considera-se que tais investigações são de grande valia para estruturação epistemológica da dimensão receber o perdão e, sobretudo, para a promoção da mesma, pois elas possibilitam estabelecer os aspectos que devem ser foco de atenção no trabalho com ofensores.

O fato de a motivação ter constituído o interesse predominante nos estudos sobre receber o perdão pode estar relacionado à perspectiva teórica adotada pelos autores, em que Worthington, teórico que valoriza a constituição motivacional do perdão, foi o autor mais referenciado. É importante ressaltar, no entanto, que o estudo da motivação para receber o perdão não contradiz a visão defendida por Enright et al. (1996), uma vez que estes autores também propõem que certas condições podem favorecer e facilitar o processo de receber o

perdão para vítimas e ofensores, demonstrando, assim, interesse semelhante ao dos estudos aqui analisados. De acordo com a teoria de Enright, a atitude para receber o perdão envolve um aspecto ativo de disposição moral para efetivamente buscar o perdão, e um aspecto reflexivo de manter a atitude de desejar receber o perdão e pensar sobre o assunto adotando diferentes pontos de vista.

Pode-se, ainda, questionar se a motivação para receber o perdão está sendo investigada como atitude interpessoal (perdão-estado) ou como tendência geral (perdão-traço). Porém, é válido lembrar que, ao conceber o perdão como uma virtude moral, Enright e Fitzgibbons (2015) não só negam a divisão do perdão como traço ou estado, como também desaconselham tal divisão, afirmando que:

É apenas com a prática de perdoar pessoas particulares por ofensas particulares (o que nosso campo atualmente chama de perdão-estado) que nós começamos a desenvolver maturidade nessa virtude, culminando no amor por ela, no desejo de praticá-la e, basicamente, transformando-a em parte da nossa própria identidade como pessoa. Assim, o que nosso campo chama de perdão-estado e perdão-traço são, na verdade, partes de um contínuo de maturidade dessa virtude. (p. 252, tradução nossa.)

Porém, ressalta-se que especificamente no estudo de Leunissen, De Cremer e Folmer (2012) a concepção da motivação para receber o perdão utilizada se mostra contraditória a visão adotada pelos autores desta revisão. A denominada “motivação instrumental” parte de um forte interesse do ofensor em proteger a si mesmo e só procurar o perdão quando este se mostra “seguro”, isto é, buscar o perdão apenas quando nota que a vítima está disposta a oferecê-lo. Entretanto, quando o perdão é compreendido e vivenciado como uma virtude moral, tal como defendido no presente estudo, ele não está condicionado a consequências externas. A genuína procura pelo perdão é uma atitude em que a pessoa escolhe reconhecer o

erro e tenta repará-lo, independentemente da resposta do outro (Enright & Fitzgibbons, 2015).

Assim como em parte dos estudos revisados, salienta-se que a postura teórica assumida no presente estudo também valoriza a importância das emoções para a dimensão receber o perdão. Enright et al. (1996) ressaltaram que uma atitude genuína para receber o perdão precisa envolver o sentimento de remorso proveniente do reconhecimento do mal causado ao outro. A definição elaborada pelos autores deste estudo também enfatiza o papel da culpa e do remorso nesse processo, sendo a busca pelo perdão uma orientação para reduzir tais sentimentos. Verifica-se, assim, que os resultados dos estudos analisados corroboram a visão defendida no presente estudo.

Ainda, destaca-se o estudo de Wallace, Exline e Baumeister (2008) que avaliou as consequências de receber o perdão. Essa temática é bastante discutida por defensores e críticos do perdão que discordam sobre seu papel em reiterar ou não o comportamento ofensivo (Enright & Fitzgibbons, 2015). O resultado encontrado por Wallace, Exline e Baumeister (2008) fortalece os argumentos daqueles que defendem o perdão, mostrando que receber o perdão pode ter consequências positivas não só para o ofensor, mas também para a vítima e para a relação entre eles, desmistificando, assim, a ideia de que perdoar favorece a repetição da ofensa. Informações como esta estimulam o estudo de receber o perdão e corroboram a importância de trabalhos que busquem incentivá-lo.

Diante dos resultados desta revisão, verifica-se que a predominância do interesse das pesquisas pelo fator Motivação trouxe importantes contribuições para o conhecimento da dimensão receber o perdão. Porém, existem ainda muitos caminhos a serem explorados, especialmente por esta ser uma área recente de estudos. É importante expandir os conhecimentos sobre receber o perdão, não só ampliando a quantidade de estudos, mas

também investigando esta dimensão com maior diversidade de delineamentos e populações, pois isso tornará mais abrangente e representativo o que se sabe sobre receber o perdão.

Finalmente, cabe destaque a duas características dos estudos revisados sobre a dimensão receber o perdão: a ausência de estudos brasileiros e de estudos de intervenção. A temática do perdão não é amplamente explorada no Brasil e foco dos estudos têm sido as vítimas. Faz-se importante, portanto, desenvolver pesquisas que considerem os ofensores, para avaliar como essas relações se estabelecem com a população nacional. Além disso, os resultados obtidos nos estudos sobre essa dimensão indicam que muitos ganhos seriam advindos da promoção da atitude para receber o perdão, não somente para os ofensores, mas também para as vítimas e para as relações interpessoais de uma maneira geral.

CAPÍTULO 3 - REVISÃO DA LITERATURA SOBRE AUTOERDOAR-SE

Este capítulo se dedica a apresentação de uma revisão da literatura recente sobre autoerdoar-se. Para a seleção dos artigos, recorreu-se ao portal Periódicos Capes em abril de 2016 e foi utilizado como descritor o termo “*self-forgiveness*” (autoerdo). Foram elencados 54 artigos publicados na última década (2006 – 2016) e indexados nas bases de dados: Academic OneFile ($n = 13$), EBSCOhost ($n = 12$), SpringerLink ($n = 8$), ScienceDirect ($n = 8$), Sage Journals (4), Scopus ($n = 1$) e Ovid MEDLINE ($n = 1$). Sete artigos foram, ainda, obtidos através da Wiley Online Library que permitiu o acesso direto a revista na qual se encontra. A descrição dos estudos foi realizada considerando (1) as perspectivas teóricas, (2) os objetivos, (3) o delineamento e (4) a caracterização dos participantes dos estudos.

3.1. Descrição dos estudos

Nesta discussão, foram abordados com maior profundidade os estudos que trataram diretamente do autoerdo e que se voltaram formalmente para sua avaliação, sem condicioná-la a uma associação específica. Por serem mais característicos da temática em questão, estes estudos serviram como guia da presente análise, sem deixar, no entanto, de fazer referência aos demais estudos quando adequado.

3.1.1. Perspectivas teóricas

No que diz respeito às perspectivas teóricas utilizadas para o estudo do autoerdo, é possível afirmar que a maioria dos autores revisados se preocupou em explicitar sua visão conceitual, sobretudo a partir de informações obtidas em estudos anteriores. Destaca-se, entretanto, que alguns foram além e estabeleceram claramente a definição de autoerdo que

adotaram em seus estudos, sendo grande a variedade de definições e teorias adotadas. Porém, a definição de Enright et al. (1996), também assumida no presente estudo, foi a mais prevalente (Day et al., 2008; Dixon, Earl, Lutz-Zois, Goodnight & Peatee, 2014; Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2010; Friedman et al., 2007; Hall & Fincham, 2008; Kim & Enright, 2014; Ursúa & Echegoyen, 2015; Wenzel, Woodyatt & Hedrick, 2012), seguida pela definição de Hall e Fincham (2005), que concebem o autoperdão como a diminuição da motivação para autopunição e retaliação contra si mesmo, bem como o aumento da motivação para benevolência em relação a si (McConnell & Dixon, 2012; Krause, 2015; Ranganathan & Todorov, 2010; Wohl, Pychyl & Bennett, 2010; Woodyatt & Wenzel, 2013a). Houve, ainda, a proposição de uma definição própria para o autoperdão no estudo de Cornish e Wade (2015), que criticaram as definições de Enright et al. (1996) e Hall e Fincham (2005) por considerar que são centradas apenas no ofensor, e propuseram incluir na definição de autoperdão componentes voltados para vítima, a saber, a reparação da ofensa e a redução da probabilidade de cometer ofensa semelhante.

Apesar da diversidade de definições e da ausência de concordância sobre o que é o autoperdão, já existe na literatura um maior consenso na delimitação daquilo que ele não é. Em parte dos estudos houve uma clara distinção entre autoperdão e outros comportamentos de defesa, como negar, minimizar ou justificar a ofensa. Esses comportamentos podem ser denominados de pseudo-autoperdão, uma vez que não há reconhecimento do erro e aceitação da responsabilidade que são fundamentais para o autoperdão genuíno que, por sua vez, requer tempo e esforço (Cornish & Wade, 2015; Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2006; Fisher & Exline, 2010; Kim & Enright, 2014; Robb III, 2007; Ursúa & Echegoyen, 2015; vanOyen-Witvliet et al., 2011; Wenzel, Woodyatt & Hedrick, 2012; Wohl & McLaughlin, 2014; Woodyatt & Wenzel, 2013a, 2013b, 2014).

Embora essa distinção seja clara na teoria, estudos empíricos têm apontado a dificuldade em diferenciar o autoperdão genuíno e o pseudo-autoperdão (Cornish & Wade, 2015; Fisher & Exline, 2006; Fisher & Exline, 2010; Ursúa & Echegoyen, 2015; Wenzel, Woodyatt & Hedrick, 2012; Woodyatt & Wenzel, 2013a, 2013b). Os autores atribuíram essa falha ao fato dos estudos medirem o autoperdão apenas pelo estado final do processo, ou seja, pelos seus resultados ou consequências. Como o pseudo-autoperdão e o autoperdão genuíno levam ao mesmo resultado, que se caracteriza pela diminuição da autopunição e o aumento do sentimento positivo em relação a si mesmo, não é possível diferenciá-los focando apenas no resultado. Essa imprecisão justificaria os resultados de estudos, como o de Strelan (2007b), que associam o autoperdão a pessoas narcisistas e egocêntricas, que não sentem culpa ou arrependimento pelo ato injusto cometido.

3.1.2. Objetivos

É no processo que o autoperdão genuíno e o pseudo-autoperdão se diferenciam, e por isso, é importante focar no conhecimento e delimitação desses processos e nas variáveis que são significativas para o autoperdão, sendo este o objetivo de parte considerável dos estudos que trataram diretamente do autoperdão, sem condicioná-lo a uma associação específica (Cornish & Wade, 2015; Fisher & Exline, 2006, 2010; Hall & Fincham, 2008; Kim & Enright, 2014; McConnell, Dixon & Finch, 2012; Ursúa & Echegoyen, 2015; Wenzel, Woodyatt & Hedrick, 2012; Woodyatt & Wenzel, 2013a, 2013b, 2014). Os principais pontos discutidos nesses estudos são apresentados a seguir.

No que se refere ao pseudo-autoperdão, destaca-se o estudo de Woodyatt e Wenzel (2013b) que objetivou analisar o processo psicológico dessa atitude. Os autores afirmaram que o pseudo-autoperdão pode não ser uma atitude negativa deliberada, mas sim uma resposta defensiva natural nos momentos em que o ofensor sente sua pertença ao grupo

ameaçada devido à injustiça por ele cometida. Para testar a hipótese, realizaram um estudo laboratorial, em que manipularam a ameaça à pertença, e um estudo longitudinal, em que acompanharam os participantes 11 dias após ter sido cometida uma injustiça. Seus resultados indicaram que quanto maior a ameaça à pertença percebida, ou seja, quanto mais se sentiam rejeitados, mais os participantes se engajavam em processos de defesas característicos do pseudo-autoperdão. Assim, o pseudo-autoperdão se relacionou positivamente com a percepção de respostas hostis da vítima, porém quando a resposta da vítima ocorreu de forma respeitosa, a relação com o pseudo-autoperdão foi negativa. Apesar de buscarem entender o processo do pseudo-autoperdão, esses autores não defenderam que esta seja a forma mais adequada de lidar com a injustiça cometida, e salientaram que o processamento efetivo de uma ofensa deve envolver a aceitação de responsabilidade sobre ela.

A aceitação da responsabilidade foi, aliás, muito citada na literatura como um dos componentes fundamentais para que o autoperdão seja genuíno (Cornish & Wade, 2015; Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2006, 2010; Griffin, Lavelock & Worthington Jr., 2014; Kim & Enright, 2014; McConnell, Dixon & Finch, 2012; Robb III, 2007; Ursúa & Echegoyen, 2015; vanOyen-Witvliet et al., 2011; Wenzel, Woodyatt & Hedrick, 2012; Wohl & McLaughlin, 2014; Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010; Woodyatt & Wenzel, 2013a, 2013b, 2014; Worthington & Langberg, 2012). Afirmou-se nesses estudos que é preciso, inicialmente, reconhecer a injustiça cometida, assumir a responsabilidade e vivenciar as emoções negativas oriundas dela, para em seguida elaborar essa ofensa e reconquistar a autoaceitação, apesar do erro cometido.

A relação entre aceitação da responsabilidade e autoperdão é fortemente defendida, mas também gera questões. Ao pensar sobre o processo do autoperdão é possível constatar que a assunção de responsabilidade gera emoções negativas que, por sua vez, possuem um papel complexo. Por um lado, essas emoções são essenciais para que o autoperdão seja

genuíno, mas ao mesmo tempo elas são um obstáculo para o mesmo, pelo menos inicialmente. Isto porque quanto mais grave a ofensa e maiores as emoções negativas, maior será o esforço necessário para que o autoperdão seja alcançado. Assim, os estudos têm buscado analisar quais variáveis têm importância na transição desse processo e na explicação dessa relação, ou seja, têm buscado explicar como é possível se autoperdoar de forma genuína.

De maneira geral, tem sido enfatizado o papel do autoperdão para a redução das emoções negativas como culpa, vergonha, remorso e/ou autocondenação. No entanto, alguns autores buscaram, ainda, avaliar o papel exercido por essas emoções negativas e estabeleceram relações similares às referidas nos estudos sobre receber o perdão (Cornish & Wade, 2015; Davidson et al., 2015; Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2006, 2010; Greene & Britton, 2013; Hall & Fincham, 2008; Macaskill, 2012; Ranganathan & Todorov, 2010). Esses estudos mostraram que culpa e remorso desempenham papéis mais úteis para o autoperdão, pois têm como foco a ação cometida e a preocupação com a vítima, e por isso motivam tentativas de restauração, ao passo que a vergonha e a autocondenação são emoções globais que afetam a imagem que a pessoa tem de si mesma e são propensas a gerar respostas de fuga e/ou de autoproteção.

Uma visão diferenciada sobre a vergonha foi apresentada por Woodyatt e Wenzel (2014), que alertaram sobre os perigos de não vivenciar essa emoção após cometer uma ofensa, considerando que ela também tem um papel para o autoperdão. De acordo com esses autores, a vergonha se associa a comportamentos de defesa apenas quando é grande a ameaça de rejeição e difícil a reparação de sua causa. Sendo assim, eles alegam que quando a reparação do ato é possível, a vergonha pode atuar como sua motivação, o que resultaria em um papel relevante para o autoperdão.

Apesar das emoções negativas serem importantes motivadoras inicialmente, ao longo do processo de autoperdão ganha destaque ter como objetivo diminuí-las para que o ofensor possa voltar a valorizar a si mesmo, pois o excesso dessas emoções e a inability de reduzi-las ao longo do processo pode se tornar um empecilho para o autoperdão. Nesse sentido, a habilidade de manejar e de regular emoções vem sendo apontada na literatura como uma importante facilitadora do autoperdão (Fisher & Exline, 2010; Hodgson & Wertheim, 2007; Lander, 2012), o que deve ser levado em consideração pelos que buscam promovê-lo. Fisher e Exline (2010) defenderam que é preciso ajudar o ofensor a caminhar da vergonha para culpa, considerando que esta última desempenha um melhor papel para o autoperdão. E no que se refere à culpa, Fisher e Exline (2010) e McConnell, Dixon e Finch (2012) ressaltaram a importância de se trabalhar a diminuição da mesma especialmente por meio do incentivo a comportamentos conciliatórios, como pedir desculpas, confessar o erro ou buscar repará-lo. Fisher e Exline (2010) chamam a atenção, ainda, para o caráter dialético dessa relação, considerando que a culpa e o remorso geram os comportamentos conciliatórios que, uma vez executados, auxiliam na diminuição dessas emoções.

O papel dos comportamentos conciliatórios também foi investigado e analisado por outros estudos (Cornish & Wade, 2015; Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2006; Hall & Fincham, 2008; McConnell, Dixon & Finch, 2012; Ranganathan & Todorov, 2010; Ursúa & Echegoyen, 2015; vanOyen-Witvliet et al., 2011; Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012; Woodyatt & Wenzel, 2013a, 2014) que corroboraram sua influência positiva no autoperdão. Baseados no estudo de Hall e Fincham (2008), em que foi confirmada a relação entre comportamentos conciliatórios e autoperdão, McConnell, Dixon, e Finch (2012) propuseram um modelo alternativo em que acrescentaram a mediação da percepção do perdão da vítima para a explicação dessa relação. A ideia defendida é de que os comportamentos conciliatórios

do ofensor poderiam favorecer o perdão da vítima, que uma vez percebido pelo ofensor, facilitaria também o autoperdão.

Ainda neste contexto, cabe destacar os estudos de Wenzel, Woodyatt e Hedrick (2012) e Woodyatt e Wenzel (2014) que explicaram a relação entre a aceitação da responsabilidade e o autoperdão por meio dos comportamentos conciliatórios e da sua relação com a reafirmação de valores. Ao cometer uma injustiça o ofensor viola certos valores pessoais, e o reconhecimento do erro pode, inclusive, afetar negativamente a identidade moral do ofensor. Por isso, há uma relação negativa entre a aceitação da responsabilidade e uma autoestima positiva. Porém, quando o mesmo assume comportamentos conciliatórios, isso o leva a reafirmar seus valores anteriormente violados e sua identidade moral, o que contribui para a melhora de sua autoimagem e facilita o autoperdão.

Apesar de muitos autores terem concordado com a percepção de um caminho ideal para o autoperdão (Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2010; Ursúa & Echegoyen, 2015), foram Cornish e Wade (2015) que, baseados nas discussões da literatura sobre o tema, propuseram um novo modelo de processo terapêutico para o autoperdão, denominado de “Os Quatros R’s do Autoperdão Genuíno”. Esse processo, de acordo com os autores, é formado por quatro componentes sequenciais: (1) aceitação da Responsabilidade; (2) vivência do Remorso; (3) Restauração através de comportamentos conciliatórios e reafirmação de valores; e (4) Renovação da visão de si mesmo, reestabelecendo a aceitação, o respeito, a compaixão e a bondade. Esse modelo se diferencia do proposto por Enright et al. (1996) especialmente pela inclusão do componente Restauração, que é voltado para o outro e tem um papel central no processo desses autores, enquanto o modelo proposto por Enright et al. (1996) é mais intrapsíquico.

Woodyatt e Wenzel (2013a) também avaliaram o autoperdão genuíno, propondo um modelo que diferenciou três possíveis respostas dos ofensores: autopunição, pseudo-

autoperdão e autoperdão genuíno. Seus resultados demonstraram que o autoperdão genuíno foi a única resposta que, além de se associar a benefícios intrapessoais, como a melhora na autoestima e na autoconfiança, se associou também com benefícios interpessoais, ou seja, com respostas positivas também voltadas para vítima, como maior empatia e desejo de reconciliação, e diminuição da evitação. Esses benefícios interpessoais do autoperdão também foram encontrados em outros estudos (Cornish & Wade, 2015; Day et al., 2008; Fisher & Exline, 2006; Fisher & Exline, 2010; Ranganathan & Todorov, 2010).

O papel das variáveis situacionais também foi avaliado, mesmo que de forma moderada, em alguns estudos revisados, sendo essas variáveis relacionadas diretamente ao autoperdão ou a fatores importantes para o mesmo, como o remorso e os comportamentos conciliatórios: 1) a Severidade da Ofensa foi a variável mais prevalente nos estudos, sendo apontada sua associação negativa com o autoperdão (Hall & Fincham, 2008; McConnell, Dixon, & Finch, 2012) e sua associação positiva com o remorso e com os comportamentos conciliatórios (Fisher & Exline, 2006); 2) a Proximidade da Relação entre a vítima e o ofensor foi positivamente relacionada com o remorso (Fisher & Exline, 2006) e com os comportamentos conciliatórios (Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2006); 3) o Tempo desde a Ocorrência da Ofensa se relacionou positivamente com o autoperdão (Hall & Fincham, 2008) e negativamente com os comportamentos conciliatórios, havendo maior propensão para a busca de reparação quando a ofensa era recente (Exline et al., 2011). Apesar do pouco destaque dado a essas variáveis, mostra-se importante considerar o valor das mesmas para o autoperdão.

Os benefícios intrapessoais de autoperdoar-se também foram apontados pela literatura revisada. A melhora na autoimagem e na autoestima foram aspectos do autoperdão considerados por todos os estudos, mesmo que de forma indireta, uma vez que integram a própria definição do autoperdão que é caracterizado pelo reestabelecimento do amor em

relação a si mesmo, apesar do erro cometido. Além desse benefício, autoperdoar-se também se relacionou a melhorias para a saúde física (Webb, Phillips, Bumgarner & Conway-Williams, 2013b; Wilson, Milosevic, Carroll, Hart & Hibbard, 2008), sendo, inclusive, indicados seus potenciais benefícios para o tratamento de 1) câncer de mama (Friedman et al., 2007; Romero et al., 2006), 2) alcoolismo (Webb, Hirsch, Conway-Williams & Brewer, 2013a) e 3) desordem alimentar (Feibelman & Turner, 2015; Lander, 2012).

As melhorias para a saúde mental do ofensor também foram verificadas nos estudos (Fisher & Exline, 2006; Krause, 2015; Macaskill, 2012; Nsamenang, Webb, Cukrowicz & Hirsch, 2013; Romero et al., 2006; Webb et al., 2013a, Webb et al., 2013b), sendo apontada de forma mais específica sua: 1) associação negativa com depressão (Fisher & Exline, 2006; Hirsch, Webb & Jeglic, 2011; Ingersoll-Dayton, Torges & Krause, 2010; Law & Chapman, 2015; Nsamenang et al., 2013) e ansiedade (Fisher & Exline, 2006; Krause, 2015; Macaskill, 2012); e 2) associação positiva com a qualidade de vida (Friedman et al., 2007; Romero et al., 2006) e com a satisfação com a vida (Fisher & Exline, 2006; Krause, 2015; Macaskill, 2012).

Ainda, alguns estudos investigaram, especificamente, a relação entre o autoperdão e determinadas variáveis. Os resultados mostraram que o autoperdão associa-se negativamente com: 1) a ideação e/ou comportamento suicida (Cheavens, Cukrowicz, Hansen & Mitchell, 2016; Hirsch, Webb & Jeglic, 2011, 2012; Nsamenang et al., 2013); 2) a autoinjúria não suicida (Westers, Rehfuss, Olson & Biron, 2012); 3) a submissão à violência íntima (Davidson, Lozano, Cole & Gervais, 2015); 4) a autocondenação em militares (Worthington & Langberg, 2012); 5) o perfeccionismo (Dixon et al., 2014; Kim, Johnson, & Ripley, 2011); e 6) a procrastinação (Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010). Os resultados também apontaram as associações positivas do autoperdão com: 1) a crença no mundo justo (Strelan, 2007a); 2) a

consciência plena⁶ (Webb et al., 2013b); 3) a humildade (Krause, 2015); e 4) a religião (Griffin, Lavelock, & Worthington Jr, 2014; McConnell & Dixon, 2012).

Os estudos revisados centraram-se, majoritariamente, nos aspectos positivos de se autoperdoar. Entretanto, três deles voltaram-se para o lado negativo que o autoperdão pode ter, focando nas situações em que o mesmo não é apropriado (Squires, Sztainert, Gillen, Caouette & Wohl, 2012; Wohl & McLaughlin, 2014; Wohl & Thompson, 2011). De acordo com esses autores, perdoar a si mesmo por um comportamento não-saudável ou nocivo, como fumar ou apostar, pode ter um efeito prejudicial, como se associar a uma menor disposição para modificar tal comportamento. Nesse sentido, Wohl e McLaughlin (2014) aprofundaram essa questão propondo um modelo de caminho para mudança dos comportamentos nocivos, que busca guiar a maximização dos efeitos positivos do autoperdão nesse processo. Esses autores ressaltaram a importância de se autoperdoar no momento certo, pois se o comportamento já tiver sido encerrado, dificilmente irá retornar, mas se ainda for um comportamento vigente, o autoperdão poderia atenuar os sentimentos negativos oriundos do reconhecimento do erro, e assim, prejudicar o desejo de modificar o comportamento.

Exline et al. (2011) e Fisher e Exline (2010) também enfatizaram a importância de não incentivar o autoperdão cedo demais, por considerarem que isso poderia atrapalhar a busca de reparação relacional por parte do ofensor, ou seja, a assunção de comportamentos conciliatórios em relação a vítima. Cornish e Wade (2015) alertaram, ainda, sobre a contraindicação do autoperdão para pessoas que não demonstraram intenção ou desejo de modificar o comportamento que causou o dano a ela mesma ou a outros.

Ainda, Vitz e Meade (2011) realizaram uma análise crítica sobre os potenciais problemas do autoperdão, que é apresentado pelos autores como um conceito impreciso e enganoso. Os autores criticaram, principalmente, a falta de justificativa teológica para o

⁶ Termo original na língua inglesa: *mindfulness*

autoperdão e sua tendência ao pseudo-autoperdão narcisista, e defenderam que a autoaceitação seria um termo mais preciso para esse processo e seus benefícios, devendo substituir o termo autoperdão.

Porém, Kim e Enright (2014) apresentaram, em seu estudo teórico, uma defesa teológica e psicológica do autoperdão, respondendo às críticas contra o mesmo, incluindo as realizadas por Vitz e Meade (2011). Os autores ressaltaram a importância de diferenciar pseudo-autoperdão de autoperdão genuíno, enfatizando o papel do reconhecimento e da aceitação da responsabilidade, e a importância daquele que promove o autoperdão, que deve ter conhecimentos sobre a essência do perdão para colaborar de forma apropriada com aquele que busca se autoperdoar. Além disso, afirmaram que a autoaceitação é um aspecto fundamental do autoperdão, porém não suficiente, uma vez que este último também exige qualidades morais como o respeito e o amor em relação a si mesmo. Em relação a crítica que coloca em conflito o autoperdão e a necessidade de perdão divino, Kim e Enright (2014) salientaram que com o autoperdão o ofensor não perdoa seus pecados, mas sim seus atos, e, assim sendo, o autoperdão não torna desnecessário o perdão de Deus para os pecados. Os autores enfatizam a importância de se distinguir as três formas de perdão (autoperdão, perdão de Deus, perdão da vítima), considerando que cada uma se desenvolve de maneira singular e independente, porém uma pode facilitar a outra. O estudo de Hall e Fincham (2008) confirmou a associação positiva entre a percepção de perdão da vítima e de Deus e o autoperdão.

Por fim, cabe destacar uma importante distinção entre as dimensões autoperdoar-se e oferecer perdão no que se refere à reconciliação. Estudos clássicos (Enright et al., 1996; Hall e Fincham, 2005) e recentes (Hall & Fincham, 2008; Robb III, 2007; Ursúa & Echegoyen, 2015) têm enfatizado que enquanto para oferecer o perdão a reconciliação é uma possibilidade, mas não uma condição, para o autoperdão a reconciliação é imprescindível. A

concepção de que o autoperdão exige a reconciliação consigo mesmo é um importante aspecto desta dimensão, pois para se reconciliar é necessário recuperar a confiança em si mesmo, e isso fortalece a importância dos comportamentos conciliatórios e da mudança de comportamento do ofensor, que são formas de recuperar essa confiança.

3.1.3. Delineamentos

No que se refere às metodologias aplicadas nos estudos, percebe-se que, dos 54 artigos revisados, 11 foram de natureza teórica (Cornish & Wade, 2015; Day et al., 2008; Fisher & Exline, 2010; Griffin, Lavelock & Worthington Jr, 2014; Hong & Jacinto, 2012; Kim & Enright, 2014; Robb III, 2007; Ursúa & Echegoyen, 2015; Vitz & Meade, 2011; Wohl & McLaughlin, 2014; Worthington & Langberg, 2012), sendo dominante a pesquisa empírica nos estudos recentes sobre autoperdão. Quanto aos delineamentos de pesquisa utilizados, nota-se que o autoperdão foi avaliado majoritariamente por estudos transversais. Entre os estudos analisados, dois foram estudos de caso (Hong & Jacinto, 2012; Lander, 2012) e cinco foram longitudinais, porém a maioria destes compreendeu períodos que podem ser considerados restritos, sendo o ofensor acompanhado por 11 dias (Wenzel, Woodyatt, & Hedrick, 2012; Woodyatt & Wenzel, 2013a, 2013b) ou sete semanas (Hall & Fincham, 2008) após a ocorrência da ofensa. Apenas o estudo de Krause (2015) compreendeu período maior, realizando rodadas de entrevista entre os anos de 2007 e 2008.

Ainda, prevaleceram na literatura os estudos de levantamento, porém cinco estudos fizeram uso de delineamento experimental (Exline et al., 2011; vanOyen-Witvliet et al., 2011; Wenzel, Woodyatt & Hedrick, 2012; Woodyatt & Wenzel, 2013b, 2014). Em ambos os casos o autoperdão tem sido avaliado quase que exclusivamente através de medidas explícitas de autorrelato. Considerando que este tipo de medida apresenta fraquezas pelo longo tempo de

resposta que permite a interveniência de vieses, alguns estudos (Bast & Barnes-Holmes, 2014, 2015a, 2015b; Bast, Barnes-Holmes & Barnes-Holmes, 2015; Bast et al., 2016) objetivaram desenvolver e empregar medidas implícitas de autoperdão, utilizando o Procedimento Implícito de Avaliação Relacional⁷. As medidas implícitas demandam uma resposta rápida do participante e são apresentadas pelos autores como uteis para complementar as medidas explícitas de autoperdão. É importante destacar, no entanto, que as medidas desenvolvidas e analisadas nesses estudos voltaram-se para o perdão de falhas relativamente pequenas, que todos estão sujeitos a cometer, e não de situações sérias. É necessário levar essa informação em consideração ao se analisar tais estudos e seus resultados. Também buscando superar vieses das medidas de autorrelato, Hodgson e Wertheim (2007) acrescentaram em seu estudo a avaliação da percepção de um outro significativo, que seria uma pessoa indicada pelo próprio ofensor como significante em sua vida. O objetivo dos autores foi aumentar a confiabilidade das medidas através da comparação dos relatos do ofensor e da pessoa por ele indicada, verificando a confirmação entre eles.

3.1.4. Participantes

Quanto aos participantes, observa-se que, assim como na revisão anterior, os estudos recentes sobre autoperdoar-se também têm trabalhado com populações de homens e mulheres comuns, em especial com estudantes universitários, até mesmo para tratar de questões específicas como problemas com álcool (Webb et al., 2013a), desordem alimentar (Feibelman & Turner, 2015), sintomas depressivos (Hirsch, Webb & Jeglic, 2011), personalidade borderline (Law & Chapman, 2015), problemas com jogo (Squires et al., 2012), vício em cigarros (Wohl & Thompson, 2011) e vivência de violência íntima (Davidson et al., 2015).

⁷ Termo original na língua inglesa: *Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP)*

Apesar da menor quantidade, alguns estudos também trabalharam com populações específicas e não-universitárias, como idosos (Cheavens et al., 2016; Ingersoll-Dayton, Torges, & Krause, 2010; Krause, 2015), mulheres com câncer de mama (Friedman et al., 2007; Romero et al., 2006), minorias sexuais LGBTQ (Greene & Britton, 2013), adolescentes que praticam ou praticaram autoinjúria (Westers et al., 2012) e estudos de casos com pacientes com doença crônica (Hong & Jacinto, 2012) e desordem alimentar (anorexia) (Lander, 2012).

3.2. Análise dos estudos

A realização desta revisão permitiu constatar que o estudo do autoperdão tem crescido na psicologia, havendo uma produção significativa na última década sobre esta dimensão, o que denota fortalecimento desse campo de estudo e o reconhecimento da importância do autoperdão. O foco de parte dos estudos no autoperdão genuíno demonstra a maturidade desse campo, que já discute e procura solucionar problemas surgidos ao longo das análises dessa dimensão. É importante destacar, inclusive, que a distinção entre autoperdão genuíno e pseudo-autoperdão, destacada em parte dos estudos revisados, também foi notoriamente estabelecida por Enright et al. (1996) e Holmgren (1998), teóricos que embasaram o presente estudo.

Assim sendo, os autores desta revisão concordam com a centralidade do reconhecimento da injustiça e da aceitação da responsabilidade para que o autoperdão seja genuíno, partindo do princípio de que sem eles não existe ofensa a ser perdoada. Ademais, vale salientar que as emoções resultantes desses elementos também são fundamentais na teoria de Enright et al. (1996), que afirmam que “o verdadeiro autoperdão, em contraste ao

pseudo-autoperdão, se origina de uma posição de culpa, remorso e vergonha. [...] ele nos leva diretamente para a dor antes de nos levar para fora dela” (p. 117, tradução nossa).

Ainda em relação à concepção de Enright, é importante destacar sua diferenciação entre o autoperdão e uma mera autoaceitação, termo apontado na crítica de Vitz e Meade (2011) como mais apropriado. Na visão de Enright, o autoperdão envolve assumir uma nova postura em relação a si mesmo, porém sem esquecer a ofensa cometida. Mesmo diminuindo os sentimentos negativos em relação a si mesmo, o indivíduo ainda tem consciência do seu erro e do impacto do mesmo, e se preocupa com suas consequências. Essas características fortalecem a legitimidade do autoperdão como atitude moral, que apesar de auxiliar o ofensor em uma reconciliação consigo mesmo, não atua justificando seus atos e eximindo-o de sua responsabilidade.

Outro elemento que chamou atenção nos estudos revisados foi a ênfase no papel positivo dos comportamentos conciliatórios para o autoperdão. Faz-se importante ressaltar, no entanto, que esses comportamentos conciliatórios não devem ser encarados como meras compensações. Para que sejam moralmente elevados é preciso que esses comportamentos se originem do reconhecimento da responsabilidade e que se pautem primordialmente na preocupação com o outro, e não no desejo de se sentir melhor consigo mesmo. Defende-se, nesta dissertação, que somente assim esses comportamentos e o autoperdão poderão ser genuínos.

É considerando essa concepção dos comportamentos conciliatórios que se torna viável aceitar a sua relação com a reafirmação de valores, relação essa defendida nos estudos de Wenzel, Woodyatt e Hedrick (2012) e Woodyatt e Wenzel (2014). Apesar de Enright não ter incluído diretamente os comportamentos conciliatórios em sua teoria, a ideia de que a reafirmação de valores contribui para o reestabelecimento da identidade moral e, conseqüentemente, para o autoperdão é condizente com sua perspectiva, sendo, inclusive,

destacada em um estudo recente como um dos aspectos que diferenciam o autoperdão genuíno do pseudo-autoperdão (Kim & Enright, 2014).

Ainda, salienta-se que é preciso ter cautela ao estabelecer o papel da percepção do perdão da vítima, que no estudo de McConnell, Dixon e Finch (2012), por exemplo, foi proposta como mediadora da relação entre comportamentos conciliatórios e autoperdão. A visão defendida no presente estudo considera independentes as dimensões do perdão (Enright et al. 1996). Sendo assim, a percepção do perdão da vítima pode ser considerada facilitadora, mas não condição para o autoperdão.

As análises relativas aos benefícios do autoperdão mostraram que, além das contribuições para melhorias intrapessoais, o autoperdão também se associa a benefícios interpessoais. Esses resultados fortalecem a visão de que o autoperdão genuíno não é uma atitude meramente egoísta e de favorecimento do ofensor, pois pode gerar consequências positivas também para as vítimas. Essa característica enfraquece parte das críticas endereçadas ao autoperdão e pode ser considerada um estímulo à promoção do mesmo.

A revisão realizada também revelou a preocupação de alguns estudiosos com o impacto negativo que o autoperdão poderia ter, caso seja alcançado cedo demais, pois isso poderia atrapalhar a busca pelo perdão da vítima e a tentativa de reparação. No entanto, é importante ter em mente que, ao se tratar do autoperdão genuíno, a ideia de que o mesmo desencorajaria a mudança de comportamento e a preocupação com o outro não se sustenta, pois a pessoa se perdoa tendo consciência do erro que cometeu e de sua responsabilidade sobre ele, e não esquecendo, negando ou justificando o ato cometido.

Além disso, a concepção de que o autoperdão exige a reconciliação consigo, defendida inclusive por Enright et al. (1996), é uma aliada contra os estudos que apontaram os aspectos negativos do autoperdão, pois legitima a importância de mudanças reais para que seja possível a reconciliação consigo mesmo e o autoperdão genuíno. Esse é um aspecto

significativo a ser levado em consideração por profissionais que busquem promover o autoperdão.

No que se refere aos delineamentos, percebe-se que o autoperdão tem sido avaliado sobretudo através de estudos transversais, e que mesmo os estudos longitudinais têm sido realizados em períodos muito curtos de tempo. Essa é uma informação que deve ser discutida e considerada em estudos futuros, pois como demonstraram Hall e Fincham (2008) as covariações com o autoperdão podem diferir ao longo do tempo, de maneira que algumas variáveis podem se correlacionar com o autoperdão em determinados momentos e em outros não. Assim, o foco momentâneo pode levar ao erro na análise do seu processo.

Além disso, verifica-se que, comparados com receber o perdão, os estudos com amostras populacionais específicas estão mais desenvolvidos no autoperdão. No entanto, chama atenção a predominância da participação de universitários, mesmo em estudos sobre assuntos específicos, como o alcoolismo, a desordem alimentar e a depressão, por exemplo. Sabe-se que essa é uma amostra muito característica, que não é capaz de representar a sociedade como um todo. Assim sendo, o estudo do autoperdão também merece maior diversidade de participantes e delineamentos, pois somente assim os conhecimentos sobre esta dimensão poderão se tornar cada vez mais completos.

Assim como no capítulo anterior, nessa revisão foram descritas e analisadas apenas publicações internacionais. A ausência de estudos brasileiros sobre autoperdão fortalece a visão de que as dimensões do perdão referentes aos ofensores ainda precisam ser exploradas no nosso país, em que o estudo do perdão ainda é incipiente e se refere, principalmente, às vítimas do processo.

A presente revisão poderá auxiliar estudos e atuações que busquem incentivar a atitude para o autoperdão, possibilitando conhecimento para que a atuação prática seja mais efetiva. A importância de promover o autoperdão já é ressaltada nos estudos, sendo até

mesmo desenvolvidos modelos de caminhos para o mesmo. Porém, a execução de trabalhos de intervenção que coloquem em prática os conhecimentos discutidos e de fato promovam o autoperdão ainda é escassa e merece maior atenção.

Esta dissertação discorre sobre uma proposta inovadora, especialmente no contexto nacional, de promoção das atitudes para receber o perdão e autoperdão em um grupo de apenados, tendo como base o modelo do processo clínico do perdão de Enright et al. (1996).

PROBLEMA DE PESQUISA E OBJETIVOS

O sistema carcerário brasileiro oferece precárias condições de salubridade e de qualidade de vida para os indivíduos em privação de liberdade. As prisões, em sua maioria, não apresentam as mínimas condições para uma sobrevivência saudável, com celas superlotadas, instalações mórbidas e alimentação de baixa qualidade nutricional. Esse tratamento desumano não auxilia na ressocialização dos apenados e o convívio no cárcere é, muitas vezes, um fator de estímulo para a reincidência no crime.

A privação de liberdade é apenas um dos aspectos do universo prisional. Estudos como o de Soares e Bueno (2016) têm destacado os efeitos negativos desta vivência para a saúde física e mental dos apenados, sendo esse um dos principais desafios para a vida dentro do sistema. Os direitos fundamentais da população carcerária são garantidos pela legislação brasileira, como por exemplo, através da Lei de Execução Penal (Brasil, 1984) que prevê o fornecimento de assistências à saúde, psicológica, educacional, jurídica, religiosa, social e material aos presos. Porém, é possível verificar que esses direitos constitucionalmente legitimados não são respeitados na prática. Essa situação é, ainda, reforçada pela crescente intolerância e oposição aos Direitos Humanos vivenciada no país, fator este que tem um impacto direto na forma como o sistema penal é gerido. Nota-se que essa intolerância faz com que os problemas do sistema penitenciário sejam invisibilizados pela população, havendo uma dominância do medo e desejo de vingança da sociedade.

Assim, os olhares que se voltam para a população carcerária buscam, comumente, apenas a punição expiatória. Entretanto, essa forma de atuação tem se mostrado ineficiente e gerado um impacto negativo dentro dos presídios, que se tornam ambientes não saudáveis, e fora deles, pois esse cenário se reflete na sociedade em geral, uma vez que os apenados, após cumprimento da pena, retornam ao convívio social. Apesar de ser um dos países que mais

prende no mundo, as taxas de criminalidade do Brasil continuam muito altas, segundo o *Anuário Brasileiro de Segurança Pública* (Brasil, 2014), assim como as taxas de reincidência, de acordo com o *Relatório de Pesquisa de Reincidência Criminal no Brasil* (Brasil, 2015).

Esse cenário problemático gera reflexões sobre a atual política de execução penal brasileira que não proporciona nenhum benefício ao condenado e que auxilia na perpetuação da violência nesses ambientes. Parece, portanto, importante repensar essa forma de atuação, de maneira a contribuir mais efetivamente para o futuro da população como um todo, evitando a reincidência e orientando o retorno à convivência em sociedade por meio da ressocialização ou reintegração social, que tem sido negligenciada ao longo dos anos no Brasil.

A educação é uma das principais ferramentas de favorecimento da reintegração do indivíduo na sociedade. Ela deve ter como objetivo não só a alfabetização dos apenados, mas também o fornecimento de suporte para construção de sua cidadania, através da conscientização e da autorreflexão. Nesse sentido, é possível encontrar na psicologia do desenvolvimento propostas de educação moral. A educação moral não tem o propósito de adequação ou correção do comportamento do indivíduo. Trata-se de auxiliar o desenvolvimento moral tanto no âmbito cognitivo, no sentido de estimular a reflexão sobre questões morais, saindo de uma relação heterônoma de conformidade para uma relação autônoma de compreensão, como no âmbito afetivo, estimulando o sentimento de desejo pela ação moral, baseado no significado atribuído à mesma (Piaget, 1930/1996).

O perdão interpessoal é uma atitude moral positiva para a manutenção das relações, para a resolução de conflitos e para a promoção de bem-estar físico e emocional. Essa atitude possui componentes afetivos, cognitivos e comportamentais, levando vítimas e ofensores a saírem de uma perspectiva negativa para uma perspectiva positiva em relação ao outro e em

relação a si mesmo. A teoria do perdão desenvolvida por Enright et al. (1991/1996) e apresentada no primeiro capítulo desta dissertação aponta três dimensões do perdão: oferecer o perdão, receber o perdão e autoperdoar-se. Porém, percebe-se que o modelo do processo clínico do perdão vem sendo aplicado nos estudos empíricos de intervenção apenas com a dimensão oferecer o perdão. Apesar de relacionadas, sabe-se que as dimensões do perdão são independentes e que possuem bases motivacionais distintas. Assim sendo, mostra-se relevante a ampliação dos estudos sobre o modelo dos processos clínicos, trabalhando com as dimensões receber o perdão e autoperdoar-se que ainda são pouco exploradas, especialmente em trabalhos de intervenção.

A análise, avaliação e integração da literatura publicada, realizada no segundo e no terceiro capítulo desta dissertação, permitiu aprofundar o entendimento sobre receber o perdão e autoperdoar-se. A ausência de estudos brasileiros na revisão realizada mostra como essas formas de perdão ainda são pouco exploradas no território nacional. As informações existentes na literatura internacional atestam a importância das dimensões receber o perdão e autoperdoar-se, bem com os benefícios associados às mesmas. Desta maneira, este é um campo de estudo que se mostra promissor, sendo essencial avaliar até que ponto as teoria e modelos desenvolvidos se adequam à população nacional.

Além disso, também é importante partir para a aplicação do que já se sabe. Explorar as dimensões receber o perdão e autoperdão tem grande valia, mas se faz pertinente que a aplicação prática desses conhecimentos também se consolide no trabalho com ofensores, pois muitos ganhos podem ser advindos da mesma. As intervenções para oferecer o perdão têm apresentado resultados significativos e promissores, e têm corroborado a noção de que o perdão contribui para o restabelecimento do bem-estar psicológico, após uma mágoa. Os resultados indicam que o desenvolvimento do perdão se associa à redução dos níveis de variáveis negativas como a ansiedade, a raiva e a depressão, e ao aumento dos níveis de

variáveis positivas como a autoestima e a esperança, por exemplo. Resultados similares podem ser esperados do trabalho com ofensores, pois as pesquisas realizadas com as dimensões receber o perdão e autoperdoar-se tem evidenciado os benefícios das mesmas para a saúde física e mental dos ofensores, conforme discutido no segundo e terceiro capítulos desta dissertação.

Destaca-se, ainda, o estudo realizado por Cornish e Wade (2015) em que esses autores relatam pesquisas que defendem que o autoperdão pode ser especialmente importante para as pessoas que cometeram um crime. Isso porque afirmam que nessa população os resultados podem ir além dos benefícios típicos para a saúde mental, e podem ajudar também na redução da reincidência da ofensa e/ou do crime. Os autores destacam, porém, que para que haja esse efeito benéfico é preciso que o trabalho seja realizado buscando o autoperdão genuíno que se baseia na aceitação da responsabilidade pelos erros cometidos e na vivência dos sentimentos negativos oriundos da mesma, bem como no incentivo a recuperação do amor próprio e da crença de que é possível mudar.

Tendo como base essas reflexões, o presente estudo propôs uma pesquisa de intervenção para favorecer as atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se em um grupo de apenados. Acredita-se que esta intervenção pode, também, ter um caráter ressocializador, conforme indicado por Cornish e Wade (2015), na medida em que as estratégias e habilidades desenvolvidas poderão ter impacto na vida do sujeito dentro e fora da prisão.

Objetivo

O objetivo do presente estudo foi promover atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se em um grupo de apenados do sexo masculino em regime semiaberto.

Expectativas

Espera-se que o grupo experimental e o grupo controle se diferenciem em relação às variáveis avaliadas, sendo o grupo experimental favorecido pela intervenção para o perdão. Assim, levanta-se as hipóteses de que os participantes do grupo experimental terão uma maior mudança na atitude para receber o perdão e autoperdoar-se, e melhores resultados no aumento da autoestima e na redução dos níveis de ansiedade, depressão e vulnerabilidade. As operacionalizações dessas variáveis serão apresentadas na seção Instrumentos.

CAPÍTULO 4 – MÉTODO

4.1. Participantes

Inicialmente, o estudo contou com a participação 30 apenados do sexo masculino em regime semiaberto na Penitenciária de Segurança Média Juiz Hitler Cantalice, na cidade de João Pessoa - PB. O único critério estabelecido para seleção dos participantes foi a condição de serem alfabetizados. Os participantes foram igualmente divididos entre grupo experimental e grupo controle. Porém, houve uma redução de aproximadamente 26,7% da amostra total por evasão do estabelecimento prisional, regressão do regime prisional ou outros motivos, e o estudo foi concluído com o grupo experimental sendo constituído por cinco participantes. Para formar um grupo controle equivalente ao grupo experimental, foram utilizados como critérios as medidas de atitudes para receber o perdão e para autoperdoar-se, sendo selecionados cinco participantes com escores semelhantes aos escores dos participantes do grupo experimental no pré-teste. As tabelas 1 e 2 apresentam, respectivamente, as informações sociodemográficas dos integrantes do grupo experimental e do grupo controle.

Tabela 1

Informações sociodemográficas dos participantes do Grupo Experimental

	Idade	Estado civil	Escolaridade	Religião	Tempo de pena cumprido
P1	28	Casado	Médio incompleto	Sem religião	Entre 5 e 10 anos
P2	35	Casado	Médio completo	Católico	Entre 5 e 10 anos
P3	47	Casado	Médio completo	Evangélico	Entre 10 e 15 anos
P4	33	Solteiro	Médio completo	Católico	Menos de 5 anos
P5	39	Solteiro	Fundam. incompleto	Evangélico	Menos de 5 anos

Tabela 2

Informações sociodemográficas dos participantes do Grupo Controle

	Idade	Estado civil	Escolaridade	Religião	Tempo de pena cumprido
P6	24	Divorciado	Fundam. incompleto	Sem religião	Entre 5 e 10 anos
P7	23	Divorciado	Médio completo	Evangélico	Menos de 5 anos
P8	22	Casado	Fundam. incompleto	Cristão	Menos de 5 anos
P9	32	Solteiro	Fundam. incompleto	Católico	Entre 5 e 10 anos
P10	37	Solteiro	Médio incompleto	Cristão	Entre 5 e 10 anos

4.2. Delineamento

Este estudo propôs uma pesquisa de intervenção com delineamento quase-experimental constituído por dois grupos: um grupo experimental que recebeu o tratamento da intervenção e o grupo controle que não recebeu nenhum tratamento. Para avaliar os grupos foram utilizadas medidas de pré-teste e pós-teste.

4.3. Instrumentos

4.3.1. Questionário sociodemográfico (Apêndice A)

Este instrumento foi formado por questões relacionadas à idade, estado civil, escolaridade e tempo de cumprimento de pena na instituição.

4.3.2. Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne (Ribas, Moura & Hutz, 2004) (Anexo A)

Este instrumento tem como objetivo verificar a propensão das pessoas a darem respostas que são consideradas mais aceitáveis socialmente. A escala é composta por 33 afirmações a respeito das quais o participante deve indicar o quanto elas o descrevem em uma escala dicotômica de Verdadeiro ou Falso (ex.: Item 4: Nunca antipatizei com alguém intensamente; Item 24: Nunca deixaria alguém ser punido pelos meus erros). Desses itens, 18 são para ser respondidos como falsos e 15 como verdadeiros. As respostas às afirmações são transformadas em um escore "0" ou "1", de acordo com crivo fornecido pelos autores, e seu escore total poderia variar de zero (mínimo) a 33 (máximo). Os autores reportaram um nível de consistência interna KR20 = 0,78.

4.3.3. Medida da Atitude para o Perdão de Ofensores (Apêndice B)

Este instrumento foi construído para este trabalho e é constituído por duas partes. A primeira parte é uma Folha de Rosto que solicita aos participantes pensarem sobre um evento recente no qual eles magoaram outra pessoa profunda e injustamente. Em seguida, pergunta-se sobre a *intensidade da injustiça cometida* em uma escala de cinco pontos (1- muito pouco e 5- extremamente), *quem sofreu a mágoa* (1- filho, 2- cônjuge, 3- parente, 4- amigo do mesmo sexo, 5- amigo do sexo oposto, 6- namorado, 7- patrão e 8- outros), *se a pessoa está viva* (1- sim, 2- não), a *quanto tempo ocorreu a ofensa* (1- dias, 2- semanas, 3- meses e 4- anos), e finaliza solicitando ao participante *descrever brevemente a ofensa cometida*. A segunda parte é composta por quatro itens objetivos e independentes. Os dois primeiros itens avaliam comportamentos conciliatórios, a saber, (1) a atitude para buscar o perdão – “*Tenho disposição para buscar o perdão do outro*” e (2) a atitude para pedir desculpas – “*Peço desculpas pelo que fiz*”, e são medidos em uma escala objetiva de cinco pontos (1- discordo plenamente e 5- concordo plenamente). Os dois últimos itens avaliam as dimensões do perdão para ofensores, isto é, (3) a atitude para receber o perdão – “*O quanto você se sente*

pronto para receber o perdão?” e (4) a atitude para autoperdoar-se – “O quanto você já se perdoou?”, sendo respondidos em uma escala de cinco pontos (1- nada e 5- completamente).

4.3.4. Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo (Hutz & Nunes, 2001) (Anexo B)

Deste instrumento foram utilizadas as subescalas de Vulnerabilidade, Ansiedade e Depressão. A escala de *Vulnerabilidade* agrupa características típicas de transtornos de personalidade dependente e de esquiva, como medo de críticas, dependência de pessoas próximas, insegurança, baixa autoestima, entre outros. Essa escala é composta por 23 itens respondidos em uma escala de sete pontos (1- discordo plenamente e 7- concordo plenamente) e seu escore total pode variar de 23 (mínimo) a 161 (máximo). O Alpha de Cronbach reportado pelos autores é de 0,89.

A escala de *Ansiedade* agrupa sintomas dos transtornos de ansiedade, como pânico, irritabilidade, impulsividade, transtornos de sono, fobia, mudanças de humor, entre outros. É composta por 25 itens objetivos respondidos em uma escala de sete pontos (1- discordo plenamente e 7- concordo plenamente) e seu escore total pode variar de 25 (mínimo) a 175 (máximo). O Alpha de Cronbach reportado pelos autores é de 0,87.

A escala de *Depressão* agrupa sintomas de desesperança, depressão e ideação suicida, como pessimismo, solidão, falta de objetivos na vida, entre outros. É composta por 20 itens objetivos respondidos em uma escala de sete pontos (1- discordo plenamente e 7- concordo plenamente) e seu escore total pode variar de 20 (mínimo) a 140 (máximo). O Alpha de Cronbach reportado pelos autores é de 0,87.

4.3.5. Escala de Autoestima de Rosenberg (Hutz, 2000) (Anexo C)

Esta medida avalia a autoestima global e é constituída por dez afirmações relacionadas a um conjunto de sentimentos de autoestima (ex. Item 2: Eu acho que tenho várias boas qualidades), respondidas em uma escala de quatro pontos (1- discordo totalmente e 4- concordo totalmente). O escore total da escala pode variar de um mínimo de dez ao máximo de 40 pontos. Os autores reportaram um nível de consistência interna $\alpha = 0,90$.

4.3.6. Questão sobre Interesse na Intervenção

Questão utilizada apenas no pré-teste com o objetivo de auxiliar na formação dos grupos. Pergunta-se ao participante se ele possui ou não interesse em participar do programa de intervenção, e solicita-se que justifique sua resposta.

4.4. Procedimentos

4.4.1. Procedimentos Éticos

Foram respeitadas todas as exigências contidas na Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. Os apenados foram convidados verbalmente a participar do estudo e aqueles que concordaram assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Apêndice C). Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba sob o protocolo: 0487/15; CAAE: 48417415.5.0000.5188.

4.4.2. Procedimentos de Coleta de Dados

O delineamento experimental utilizado consistiu na aplicação dos instrumentos em dois momentos: pré-teste e pós-teste. Os instrumentos foram apresentados em ordens aleatórias e as coletas foram realizadas em grupo com os participantes respondendo

individualmente. A aplicação teve duração de aproximadamente uma hora no pré-teste e no pós-teste. Para responder a “Medida da atitude para o perdão de ofensores” no pós-teste, os participantes foram orientados a pensar na mesma ofensa que haviam escolhido no pré-teste, para que assim as respostas nos dois momentos se referissem a uma mesma situação. Para tanto, foi criada uma lista no pré-teste com os nomes dos participantes e suas ofensas, e no pós-teste cada participante recebeu a descrição de sua ofensa anexada ao seu instrumento.

4.4.3. Procedimentos de Formação do Grupo Experimental

Os participantes do grupo experimental foram inicialmente agrupados pela disposição demonstrada na “Questão sobre Interesse na Intervenção”. Em seguida, foi feita uma seleção aleatória entre todos os participantes que afirmaram desejar participar da intervenção.

4.4.4. Procedimentos de Intervenção

4.4.4.1. Manual de Intervenção

Para realização da intervenção construiu-se um Manual de Intervenção para Ofensores, que tinha o objetivo de guiar a execução das atividades. O programa de intervenção consistiu em 20 sessões com duração de aproximadamente 90 minutos cada. Para construção do Manual, os autores adotaram como base as variáveis psicológicas e unidades dos processos clínicos de Receber o Perdão e Autoperdoar-se (ver Quadro 1), havendo atividades e discussões voltadas para cada unidade das fases de Reconhecimento, Decisão, Resolução e Aprofundamento. O Quadro 3 apresenta resumidamente as temáticas propostas para cada encontro.

Diversos recursos foram utilizados para estimular as explicações e as discussões ao longo das sessões (ex.: vídeo, dinâmicas, histórias, dilemas, relatos pessoais, etc). A maioria das dinâmicas propostas no Manual foi retirada e, em alguns casos, adaptada do livro

“Dinâmicas de grupo e jogos: psicodrama, expressão corporal, criatividade, meditação e artes” (Soares, 2012).

No manual construído propõe-se com detalhes um roteiro de atividades a serem realizadas ao longo da intervenção. No entanto, também se ressalta a possibilidade de ajustes nesse planejamento de acordo com o andamento do grupo e da intervenção, incluindo e/ou modificando atividades. Assim, o manual aconselha a construção de um Diário de Campo em que sejam apresentadas as particularidades de cada estudo.

Quadro 3

Temas propostos para cada encontro no Manual de Intervenção

Fase	Encontro	Tema
-	1º	Apresentação da facilitadora, dos participantes e da intervenção; Estabelecimento das regras do grupo; Introdução às definições e aos processos de receber o perdão e autoperdoar-se.
	2º	Negação e reconhecimento da injustiça
	3º	Sentimentos associados à ofensa (ex. culpa, remorso e vergonha), gasto de energia e ensaio cognitivo
	4º	Autodomínio das emoções
	5º	Consequências da ofensa para a vítima
	6º	Consequências da ofensa para o ofensor
	7º	Sentido do Eu

Quadro 3. (Continuação)

Decisão	8º	Necessidade de mudança
	9º	Desejo de ser perdoado
	10º	Desejo de ser perdoado na perspectiva do outro.
	11º	Comprometimento com a decisão de buscar receber o perdão e autoperdoar-se
Resolução	12º	Reenquadramento cognitivo I - Novas perspectivas para o outro e para o self
	13º	Reenquadramento cognitivo II - Nova perspectiva para o self
	14º	Autoconsciência afetiva
	15º	Compaixão/aceitação da dor
Aprofundamento	16º	Encontrar significado na ofensa
	17º	Suporte social para o perdão
	18º	Libertação e mudança na forma de viver a vida
	19º	Fechamento do processo: - Importância da empatia e tomada de perspectiva do outro - Reforço do comprometimento com o perdão
-	20º	Finalização dos encontros: - Feedback final sobre a intervenção - Agradecimentos

4.4.4.2. Execução da Intervenção

A intervenção foi executada em 16 sessões com duração de aproximadamente 90 minutos cada. Os encontros aconteceram nas quartas-feiras às 20:30 hrs e nos sábados às

14:30 hrs, nas instalações da Penitenciária de Segurança Média Juiz Hitler Cantalice. A intervenção teve caráter educacional, no sentido de proporcionar conhecimentos sobre o perdão e sobre as etapas para alcançá-lo, buscando, com isso, apresentar o perdão como uma estratégia possível para resolução de conflitos e incitar o desejo pelo mesmo. A intervenção foi coordenada pela autora deste estudo, com o auxílio de duas monitoras que se revezavam e tinham a tarefa de registrar o que acontecia durante os encontros, pois esses não podiam ser gravados. Seguindo as recomendações do manual, os ajustes realizados ao longo da intervenção executada neste estudo são descritos com maiores detalhes no Diário de campo da autora desta dissertação, que se encontra no Apêndice D.

4.4.5. Procedimentos de Análise

Foram calculadas frequências e estatísticas descritivas de todas as medidas quantitativas utilizadas. Para comparação de médias, análises estatísticas não-paramétricas (Mann-Whitney e Wilcoxon) foram realizadas através do programa SPSS (versão 19). A escolha dessas análises se deu por serem mais apropriadas para pequenas amostragens quase-experimentais e que não apresentam distribuição normal.

Foram também realizadas análises estatísticas com os dados de cada um dos participantes do grupo experimental. Utilizou-se o método de Jacobson e Truax (método JT) que é apropriado para avaliar a efetividade de intervenções clínicas e educacionais, sendo uma alternativa para se lidar com as dificuldades apresentadas pelos procedimentos tradicionais ao se tratar de um grupo pequeno (Aguiar, Aguiar & Del Prette, 2009). Este método permitiu estimar a confiabilidade e a significância clínica das mudanças ocorridas em cada um dos participantes entre o pré-teste e o pós-teste. O índice de mudança confiável (IMC) avalia se as mudanças ocorridas podem realmente ser atribuídas à intervenção e não a erros de medida, ou seja, se as mudanças são estatisticamente confiáveis. Para analisar as

mudanças confiáveis é preciso, inicialmente, calcular o erro-padrão da diferença (*EPdif*) em cada instrumento, utilizando a fórmula: $EPdif = DP1\sqrt{2} \cdot \sqrt{1-r}$, em que DP1 é desvio-padrão pré-intervenção do grupo e r é o índice de confiabilidade do instrumento de medida. Calculando o erro-padrão da diferença, que considera a imprecisão do instrumento para aumentar o desvio-padrão, é possível calcular o Índice de Mudança Confiável (IMC) através da seguinte fórmula: $IMC = \frac{pós-pré}{EPdif}$, sendo “pós” o escore do participante pós-intervenção e “pré” o escore do participante pré-intervenção. Para que a mudança seja considerada confiável, é preciso que o IMC seja $> 1,96$ (mudança positiva confiável) ou $< -1,96$ (mudança negativa confiável).

A significância clínica, por sua vez, verifica a extensão e a funcionalidade das mudanças ocorridas. Assim, estipula-se um ponto de corte a partir do qual se estabelece que a mudança foi suficientemente forte para promover alterações reais na variável em questão. O ponto de corte é calculado com base nas fórmulas: $M + 2DP$ (para indicadores positivos) e $M - 2DP$ (para indicadores negativos), sendo M a média e DP o desvio-padrão pré-intervenção do grupo. Essas duas estimativas (IMC e significância clínica) auxiliam na análise da eficácia do tratamento de intervenção e seus cálculos podem ser realizados através do aplicativo Microsoft Excel, conforme apresentado por Aguiar, Aguiar e Del Prette (2009).

CAPÍTULO 5 - RESULTADOS

Os resultados mostraram que as vítimas das ofensas foram predominantemente pessoas que possuíam relacionamentos próximos com os ofensores. As pessoas magoadas foram, em sua maioria, esposas (30%), namoradas (30%) e parentes (30%), e apenas um participante se referiu à categoria “outros”. Quanto à percepção da intensidade da magoa causada pelos ofensores, os resultados mostraram-se distribuídos entre: “muito pouco injusta” (20%), “pouco injusto” (50%), “muito injusto” (10%) e “extremamente injusto” (20%). No que se refere ao tempo, mais da metade das injustiças relatadas ocorreram há anos (60%), mas também foram relatadas injustiças ocorridas há dias (10%), semanas (20%) e meses (10%).

Para verificar se as médias do grupo experimental e do grupo controle se diferenciaram entre elas em cada condição (pré-teste e pós-teste), foram realizados testes Mann-Whitney com todas as variáveis. Os resultados relativos ao pré-teste mostraram que os grupos se diferenciaram significativamente apenas na medida de desejabilidade social, com os participantes do grupo controle apresentando maiores médias ($M_{GC} = 21,4$; $M_{GE} = 16,6$). Porém, no pós-teste não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos em nenhuma das variáveis.

Foram também avaliadas as diferenças dentro de cada grupo (experimental e controle) entre o pré-teste e o pós-teste, através de testes de Wilcoxon para amostras relacionadas. Os resultados mostraram que o grupo experimental apresentou diferenças significativas do pré-teste para o pós-teste, havendo aumento nos escores de atitude para receber o perdão e de desejabilidade social, e diminuição nos escores de vulnerabilidade e ansiedade, conforme apresentado na Tabela 3. As análises relativas ao grupo controle, por sua vez, evidenciaram

uma diminuição significativa nos escores de autoestima e de vulnerabilidade, como apresentado na Tabela 4.

Tabela 3

Resultados significativos do teste de Wilcoxon realizado com o grupo experimental

	Média pré-teste	Média pós-teste	<i>z</i>	<i>p</i>
Receber o perdão	3	4	-2,00	0,046
Desejabilidade social	17	22	-2,032	0,042
Vulnerabilidade	78	38	-2,023	0,043
Ansiedade	67	46	-2,023	0,043

Tabela 4

Resultados significativos do teste de Wilcoxon realizado com o grupo controle

	Média pré-teste	Média pós-teste	<i>z</i>	<i>p</i>
Autoestima	33	30	-2,032	0,042
Vulnerabilidade	86	75	-2,023	0,043

O teste de Wilcoxon mostrou que houve diferenças significativas no grupo experimental após a intervenção. Porém, sabe-se que os métodos tradicionais de análise apresentam dificuldades na avaliação de grupos pequenos. Dessa maneira, para melhor avaliar os efeitos da intervenção, considerando que os avanços no perdão podem seguir ritmos distintos em cada participante, foram realizadas, além das análises por grupo, avaliações individuais com os participantes do grupo experimental. Seus resultados serão descritos na sessão seguinte.

5.1. Análises estatísticas individuais

Utilizando o método JT foi possível analisar individualmente as mudanças ocorridas em cada participante e verificar o quão significativas foram essas mudanças. Os cálculos de índice de mudança confiável (IMC) permitiram identificar quais variáveis se alteraram em cada participante, de forma que as alterações pudessem confiavelmente ser atribuídas ao processo de intervenção.

No que se refere à atitude para receber o perdão, verificou-se, através dos IMC obtidos, que a maioria dos participantes (P1, P2, P3 e P4) podia ser classificada como casos de mudanças positivas confiáveis, ou seja, houve melhora confiável na atitude para receber o perdão destes participantes. Em todos os casos as mudanças tiveram significância clínica ($EPPo^8 \geq 4$), o que significa que foram robustas o suficiente para serem consideradas relevantes. Somente um dos participantes (P5) não obteve alterações confiáveis na atitude para receber o perdão.

Quanto à variável atitude para autoperdoar-se, os IMC permitiram constatar que dois participantes (P1 e P4) obtiveram uma melhora que pode confiavelmente ser atribuída ao processo de intervenção, e essas mudanças foram clinicamente significativa ($EPPo \geq 4$). Dois participantes não apresentaram alterações confiáveis (P2 e P3), porém é válido destacar que o participante P3 apresentou um escore elevado nessa variável desde o pré-teste e esse escore se manteve no pós-teste ($EPPo = 4$). Já o participante P5 apresentou uma mudança negativa confiável, ou seja, uma piora na atitude para o autoperdão ao final da intervenção. Ainda, nenhum dos participantes obteve alterações confiáveis nas atitudes para buscar o perdão e para pedir desculpas, porém nota-se que essas variáveis foram avaliadas em uma escala de cinco pontos e os escores dos participantes no pós-teste variaram entre quatro e cinco.

⁸ Escore do participante no pós-teste

Em relação à autoestima, verificou-se que três participantes (P1, P2 e P3) tiveram uma melhora confiável após a intervenção. Os cálculos mostraram, ainda, que nos três casos as mudanças tiveram significância clínica ($EPPo \geq 34$). Um participante (P5) teve uma mudança negativa confiável, ou seja, uma piora na autoestima. E, ainda, um participante não teve alterações confiáveis (P4).

Nos cálculos relativos à ansiedade, depressão e vulnerabilidade uma mudança negativa é considerada um resultado positivo para o participante, pois significa que houve uma diminuição dos escores. Na ansiedade, nenhum dos participantes apresentou alterações confiáveis. Porém, foram obtidos resultados positivos nas demais variáveis, de maneira que um participante (P3) teve uma melhora confiável em depressão, e dois participantes (P2 e P4) mostraram melhoras confiáveis na vulnerabilidade. Em nenhum desses casos a mudança apresentou significância clínica.

5.2. Considerações sobre Diário de Campo

Esta seção se dedica a apresentação de considerações elaboradas a partir do Diário de Campo que se encontra no Apêndice D. Como os encontros não puderam ser gravados, o Diário foi construído com base em anotações realizadas pelas monitoras durante os encontros e pela pesquisadora após os mesmos, sendo também utilizadas atividades escritas dos participantes. No Diário foram registrados os acontecimentos de cada encontro e reflexões acerca da percepção da autora sobre eles. As principais reflexões são apresentadas a seguir, mas é importante destacar que essas provêm exclusivamente da interpretação da autora desta dissertação.

Um primeiro ponto evidenciado se refere às diferenças existentes entre o planejamento e a prática da intervenção. O objetivo inicial era o de abordar sempre a mesma

ofensa relatada pelos participantes no pré-teste. Porém, o Diário de Campo mostrou que na prática essa restrição não funcionou e os participantes aplicaram as discussões a diferentes contextos e isso foi, inclusive, produtivo para o grupo. Além disso, também foram incluídas nas discussões demandas pessoais dos participantes, que em alguns casos eram externas aos objetivos da intervenção. Como o grupo também se tornou um espaço terapêutico, essa inclusão de assuntos externos mostrou-se inevitável.

Os relatos do Diário também mostraram que os momentos de discussão e compartilhamento entre os membros do grupo foram de grande valia, pois os participantes puderam ampliar suas percepções e reflexões a partir do discurso do outro. Houve momentos, por exemplo, em que focaram seus relatos escritos individuais em determinadas questões, mas nas discussões acabaram discorrendo mais sobre temáticas levantadas por outros participantes. Assim, conseguiram se reconhecer nas falas uns dos outros e isso enriqueceu a dinâmica grupal.

Outro aspecto ressaltado pela experiência prática foi a importância de serem constantemente realizados no grupo esclarecimentos sobre o perdão, lembrando os conceitos trabalhados. Foi observado no Diário de Campo que os participantes apresentavam dúvidas sobre o perdão durante a intervenção (ex.: no 8º encontro associaram o perdão ao esquecimento) e isso mostrou que era importante sempre retomar os conceitos, para alcançar os resultados esperados através de um caminho genuíno.

Ao longo dos encontros foi possível notar que os participantes passaram a reconhecer o grupo como um espaço seguro e acolhedor, o que se mostrou positivo para o desenvolvimento das atividades da intervenção. De acordo com as falas registradas no Diário de Campo, foi possível perceber que os participantes encontraram no grupo um ambiente para o compartilhamento de angústias em relação ao encarceramento e à falta de liberdade (ex. 3º encontro, participante P4: “Preciso tomar remédio toda vez pra poder ficar aqui dentro. Hoje

vim com a farda do trabalho, quando me vi chegando fardado e entrando aqui...”), e destacaram com frequência a importância de serem ouvidos e compreendidos (ex. 6º encontro, participante P1: “As pessoas não entendem, pra elas não faz sentido (...). Mas eu tô superando. A ajuda de todos no grupo me faz superar”).

Os discursos registrados também mostraram que com o tempo os participantes começaram a desenvolver laços de amizade entre si. As demonstrações de afeição ocorreram em diversas situações, mas as principais incluíram: a manifestação do desejo de dividir cela com os companheiros do grupo (ex. 6º encontro, participante P3: “Se fosse para escolher a dedo, seriam essas pessoas”); a efetiva mudança do participante P3 para a cela do participante P1 (devido a sua solicitação – 7º encontro); o reconhecimento do grupo “como uma família” (ex. 10º Encontro, participante P3: “Como já somos uma família, acho que posso falar...”); e o reconhecimento da construção de amizades (ex. 16º encontro, participante P1: “Podemos dizer que isso não foi só um trabalho e sim uma grande amizade que foi criada e com certeza irá permanecer”).

As descrições dos encontros revelaram, ainda, que a maioria dos participantes possuía uma boa autoimagem, mas ainda havia uma grande preocupação com relação à forma como eram percebidos pela sociedade (ex. 7º encontro, participante P3: “Concordo com tudo que foi falado. Tenho lutado muito pras pessoas me olharem com novos olhos. Ser diferente em meio à sociedade...”). Essa preocupação se manifestou, inclusive, em relação às pesquisadoras que realizaram a intervenção, que foram questionadas quanto aos pensamentos sobre os apenados. A percepção da descrença das pessoas foi ressaltada principalmente pelo participante P1, que destacou o quanto era importante notar que havia pessoas que acreditavam em sua mudança (ex. 7º encontro, participante P1: “Muitos não acreditam em nós, nos colocam pra baixo. Mas peço uma coisa a vocês: não desistam da gente”).

Apesar da preocupação com a percepção dos outros, foi possível observar no Diário de Campo que os participantes conseguiram ao longo da intervenção desenvolver novas perspectivas sobre si mesmos, que os ajudaram a acreditar na possibilidade de mudanças para a vida (ex. 7º encontro, participante P1: “Acreditar em si mesmo, ter foco naquilo que você quer (...). Cheguei a pensar que fosse tarde, mas vejo que tenho chance, que posso ir atrás e vou conseguir”). As mudanças foram, aliás, muito discutidas ao longo dos encontros. Os participantes demonstraram em suas falas que haviam adquirido conhecimentos sobre as temáticas discutidas (ex. perdão, tolerância, compaixão, etc.), mas que nem sempre era fácil colocar isso em prática. Apesar desse reconhecimento, os integrantes do grupo ressaltaram com frequência a importância da ocorrência de mudanças reais (ex. 9º encontro, participante P4: “Antes de falar com o outro pensaria e mostraria a mim mesmo que aquilo não aconteceria mais e tentaria manter a palavra”).

Verificou-se, ainda, que essa preocupação com mudanças não foi restrita ao discurso. Os participantes apresentaram, ao longo dos encontros, exemplos de aplicação prática dos aprendizados adquiridos com o grupo. Assim, houve relatos de pedidos de desculpas (ex. 5º encontro, participante P4: “E aí falei com ela e me desculpei. Durante oito anos com ela é a primeira vez que peço desculpas”) e de autocontrole das emoções em situações de estresse (ex. 14º encontro, participante P3: “Na hora eu respondo a altura, mas depois me arrependo. Com o grupo aprendi muita coisa, hoje eu já me controlo. A gente se lembra do que está aprendendo aqui na reunião).

Apesar do foco da intervenção ter sido as dimensões do perdão relativas aos ofensores (receber o perdão e autoperdoar-se), os participantes também afirmaram ter aprendido com o grupo a importância de oferecer o perdão a outros. Ao serem questionados no décimo segundo encontro sobre como poderiam aplicar os conhecimentos do grupo no futuro, os participantes P3 e P5 trouxeram exemplos desse aprendizado e incluíram a dimensão oferecer

o perdão em seus relatos escritos, apesar desta dimensão não ter sido diretamente endereçada pela intervenção. Ainda, o participante P5 chegou a efetivamente perdoar um irmão com quem não se relacionava, e iniciou uma reaproximação com o mesmo no período compreendido entre o décimo terceiro e décimo quarto encontro.

É possível observar, com as reflexões anteriormente registradas, que o grupo de intervenção beneficiou as relações interpessoais dos participantes, e houve relatos explícitos em relação às aplicações desses benefícios a diferentes contextos (ex. 12º encontro, participante P4: “(...) E vai ser muito bom porque daqui pra frente eu vou poder usar isso em qualquer lugar e principalmente no trabalho, em reunião, e até com a família. Vai melhorar e muito”). O participante P5 ressaltou as mudanças que vinham ocorrendo nas suas relações familiares, além do fato de ter feito as pazes com o irmão (ex. 16º encontro: “Depois que comecei o trabalho e passei a participar das reuniões com o grupo, passei a conversar e interagir com o grupo, e isso passou a me incentivar a fazer o mesmo com a família”), enquanto o participante P3 destacou os benefícios advindos da intervenção para a sua atuação no trabalho (ex. 16º encontro: “Ocorreram várias mudanças, principalmente em meu trabalho, pois sou encarregado de uma empresa e lá eu era muito estressado com alguns funcionários, e depois que comecei a participar deste encontro aprendi a ter mais paciência com eles”). O participante P1, por sua vez, chegou a afirmar no décimo segundo encontro que poderia no futuro aplicar seus aprendizados para auxiliar na resolução de conflitos entre seus filhos, repassando para eles o conhecimento adquirido.

O Diário de Campo evidenciou que, além dos aspectos mais gerais de aquisição de conhecimento, os participantes se beneficiaram com a intervenção de forma particular, de acordo com as necessidades de cada um. Assim, enquanto o participante P5 focou nos benefícios para suas relações familiares, conforme anteriormente descrito, o participante P4, por exemplo, que havia iniciado sua pena há pouco tempo, tratou de como o grupo tinha

ajudado nessa adaptação ao cotidiano carcerário; e o participante P1, que desde o início da intervenção afirmava já ter se perdoado e demonstrava muito conhecimento sobre o perdão, destacou, ao final da intervenção, como havia aprofundado os seus conhecimentos, especialmente em relação aos direitos da vítima (ex. 15º encontro: “A questão do perdão, eu sempre fui capaz, mas aqui me tornei capaz de entender o não perdão do outro e a demora desse perdão também. Hoje se a pessoa me ouvir ali naquele momento eu já fico feliz”).

Ainda em relação às particularidades dos participantes, destaca-se o caso do participante P5 que desde o quarto encontro passou a apresentar queixas pessoais mais sérias, relativas à falta de controle dos seus sentimentos, em especial, uma ira excessiva. Foi possível perceber que esse participante necessitava de uma atenção especial. Apenas a intervenção não era suficiente para trabalhar toda a sua demanda, pois as atividades do grupo não poderiam ser completamente focadas nas questões de um único participante. Assim, foi recomendada uma terapia individual para este membro do grupo, porém até o encerramento da intervenção esse tratamento não havia sido iniciado.

Apesar da dificuldade apresentada neste caso, foi possível observar mudanças no participante P5 ao longo da intervenção. Nos primeiros encontros esse participante era mais fechado e tratava de seus problemas como questões definidas, as quais não possuía controle. Ao final da intervenção, passou a apresentar uma postura diferenciada, demonstrando vontade de mudar e tomando atitudes para alcançar essa mudança (ex.: reaproximação com o irmão; pedido de desculpas à companheira). É importante destacar que essa percepção não foi exclusiva da pesquisadora. Nos dois últimos encontros da intervenção o próprio participante P5 reconheceu seus avanços ao longo do processo, assim como os demais membros do grupo, que chegaram, inclusive, a destacá-lo como o integrante que mais havia se beneficiado com a intervenção (ex. 15º encontro, participante P2: “Acho que quem tá tirando mais proveito aqui é nosso amigo ali (P5)”).

Outro caso que merece atenção é o do participante P2. Esse participante apresentou muita resistência para se abrir com o grupo e sempre buscou relativizar a importância da intervenção. Ainda assim, esse integrante não abandonou o grupo, e sempre que participava das discussões mostrava que estava atento aos conteúdos discutidos e que também estava adquirindo conhecimentos. Nos últimos encontros, o participante demonstrou uma mudança em sua postura em relação ao grupo. No 15º encontro, por exemplo, afirmou que mesmo doente não faltaria ao encontro e demonstrou afeição pelo grupo ao dizer que gostaria de dividir cela com os demais integrantes. Assim, foi possível observar que o participante P2 necessitou de mais tempo do que os demais, mas conseguiu se abrir e participar efetivamente da intervenção.

De maneira geral, todos os participantes demonstraram valorizar a experiência vivenciada com a intervenção e reconheceram a importância dos conteúdos discutidos. O participante P5 destacou em diversos momentos o quanto considerava que a intervenção impactava na sua vida (ex. 14º encontro: “Se eu tivesse tido essa oportunidade há muitos anos atrás, acho que eu não estaria nem na cadeia”; 15º encontro: “Esse grupo tá sendo uma unanimidade na minha vida e pra minha família também”). Já o participante P3 destacou a importância de um trabalho voltado para o perdão em uma instituição carcerária (ex. 15º encontro: “Aqui dentro isso seria algo importante. Tem muitos que por qualquer coisa lá dentro fica querendo matar lá fora. Se pudesse trabalhar isso aí e as pessoas escutassem seria muito bom”). Todos os participantes também demonstraram gratidão pela execução do trabalho (ex. 16º encontro, participante P3: “Queria agradecer assim, pela coragem de vocês de virem fazer esse trabalho justo aqui, num presídio né. Eu sei que não todos, mas a maioria da sociedade se pudesse jogava uma bomba aqui dentro e vocês se lembraram da gente”; 16º encontro, participante P1: “Importante saber que tem alguém que se interessa e acredita na nossa mudança de vida”).

CAPÍTULO 6 - DISCUSSÃO

O objetivo deste estudo foi o de promover as atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se através de uma intervenção. Assim, esperava-se que o grupo experimental fosse favorecido pela intervenção para o perdão e se diferenciasse do grupo controle, apresentando mudanças positivas nas atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se e melhoras no bem-estar psicológico. De acordo com as análises realizadas, pode-se considerar que essas expectativas foram parcialmente atendidas.

Verificou-se que o grupo experimental e o grupo controle não apresentaram diferenças significativas no pós-teste, como era esperado inicialmente. No entanto, as análises relativas a cada grupo separadamente indicaram que o grupo experimental obteve maiores avanços entre o pré-teste e pós-teste, apresentando diferenças que podem ser consideradas estatisticamente significativas nas variáveis receber o perdão, desejabilidade social, vulnerabilidade e ansiedade. Ao passo que no grupo controle houve uma diminuição da autoestima entre o pré-teste e o pós-teste, e apesar desse grupo também ter apresentado uma diminuição nos níveis de vulnerabilidade, percebe-se através das médias exibidas nas Tabelas 3 e 4 que essa diminuição foi mais expressiva no grupo experimental. Esses resultados fortalecem os indícios da eficácia da intervenção.

O fato dos grupos não terem se diferenciado entre si pode ter duas explicações: tamanho do efeito e tamanho da amostra. Primeiramente, deve-se considerar a possibilidade de que as alterações do grupo experimental não tenham sido fortes o suficiente para diferenciá-lo do grupo controle. Além disso, sabe-se que os testes inferenciais são fortemente influenciados pelo tamanho da amostra, de maneira que quanto maior o número de participantes, maior a probabilidade de serem encontradas diferenças significativas, e no caso

do presente estudo a amostra foi muito pequena ($n = 10$). Esse é um aspecto que também pode ter afetado os cálculos das comparações entre os grupos.

Considerando as limitações dos testes estatísticos tradicionais na avaliação de grupos pequenos, utilizou-se o método JT para avaliar de forma mais precisa a efetividade da intervenção através de análises estatísticas individuais com cada participante do grupo experimental. Os cálculos recomendados pelo método JT forneceram resultados que as análises de grupo tradicionais não foram capazes de alcançar e permitiram verificar de forma específica os avanços obtidos por cada participante da intervenção. Esses resultados evidenciam a importância da utilização de um método de análise individual para avaliação de intervenções.

Assim, as análises mostraram que a intervenção possibilitou avanços fortes e significativos na atitude para receber o perdão de quatro participantes (P1, P2, P3 e P4) e na atitude para autoperdoar-se de dois participantes (P1 e P4). Esses resultados, que de acordo com o IMC podem ser confiavelmente atribuídos à intervenção, confirmam a eficiência da mesma na promoção do perdão. A obtenção de melhores resultados com a dimensão receber o perdão, tanto nas análises grupais como nas individuais, corrobora a literatura (Enright et al., 1996) que afirma que o processo de autoperdão é o mais difícil entre as três dimensões do perdão. Sendo assim, era esperado que os participantes desenvolvessem mais rapidamente a atitude para receber o perdão.

Com relação à autoestima, as análises individuais mostraram que três participantes do grupo experimental tiveram um aumento significativo nessa variável e que esses aumentos foram clinicamente significativos, o que indica que foram fortes o suficiente para serem consideradas relevantes. No tocante às variáveis psicológicas negativas, verificou-se que embora os participantes tenham se diferenciado enquanto grupo na variável ansiedade, as análises do método JT mostraram que individualmente essas mudanças não podem ser

confiavelmente atribuídas à intervenção. No entanto, houve diminuição confiável no nível de depressão de um participante (P3) e nos níveis de vulnerabilidade de dois participantes (P2 e P4). Os resultados mostraram que essas mudanças não tiveram significância clínica, porém é preciso considerar que estas variáveis são medidas em escalas de grande amplitude de escores possíveis (escala de vulnerabilidade: 23 a 161; escala de depressão: 20 a 140), o que resultou em um desvio padrão alto entre os participantes e tornou mais criterioso o nível de significância clínica.

Ainda em relação às análises individuais, chama a atenção os resultados relativos ao participante P5, que foi o único a não apresentar mudança na atitude para receber o perdão, e a apresentar uma diminuição na atitude para autoperdoar-se e no nível de autoestima, após a intervenção. Os resultados obtidos por esse participante vão em um sentido contrário ao esperado, no entanto é possível elaborar hipóteses sobre as causas desse desempenho. Sabe-se que o perdão segue um processo que exige tempo e esforço. Conforme destacado por Enright e Fitzgibbons (2015), esse processo não é vivenciado da mesma maneira por todas as pessoas. É possível, portanto, que o participante tenha tido mais dificuldade que os demais e necessitasse de maior tempo para desenvolver sua atitude para receber o perdão e autoperdoar-se. Além disso, é importante lembrar que o Diário de Campo mostra que esse participante foi o único que não compareceu a quatro encontros, e mesmo tendo realizados as atividades desses encontros posteriormente, é possível que tenham ficado prejuízos por perder as discussões com o grupo que vinham se mostrando valiosas.

Pode ainda ser questionada a ocorrência de resultados negativos no participante P5, com a piora dos seus escores de autoestima e de atitude para autoperdoar-se. Entretanto, esses resultados podem compreendidos ao se considerar que as dimensões do perdão relativas aos ofensores têm como aspectos centrais o reconhecimento da injustiça cometida e a assunção de responsabilidade sobre ela. Nesse sentido, como afirmam os teóricos do perdão (Enright et

al., 1996; Holmgren; 1998), é preciso inicialmente vivenciar a dor da ofensa causada e os sentimentos negativos oriundo dela, para depois poder superá-los e ressignificá-los. Assim, é possível que o participante P5 tenha tido piores resultados em relação à atitude para autoperdoar-se e à autoestima por ter começado a refletir sobre questões dolorosas que não pensava antes da intervenção. Ressalta-se novamente a possibilidade de que necessitasse de mais tempo para superar a vivência dos sentimentos negativos e alcançar o perdão. Destaca-se, ainda, que apesar dos resultados negativos do participante P5 nos instrumentos de avaliação, é válido salientar que o Diário de Campo mostra que todos os integrantes do grupo reconheceram seus avanços ao longo da intervenção. O próprio participante P5 ressaltou os benefícios da intervenção, especialmente para suas relações familiares. Esse participante conseguiu, inclusive, perdoar um irmão e voltar a se relacionar com ele, o que também pode ser considerado como um resultado positivo da intervenção.

Para finalizar as discussões relativas aos dados quantitativos, faz-se importante analisar o aumento significativo da desejabilidade social dos participantes do grupo experimental no pós-teste. Em geral, maiores níveis nessa variável são considerados negativos para uma pesquisa, pois representam uma maior tendência dos participantes a darem respostas por considerá-las mais aceitáveis socialmente e não necessariamente por serem suas respostas reais (Ribas, Moura & Hutz, 2004). No entanto, acredita-se que na população em questão um aumento na desejabilidade social pode ser interpretado como um resultado positivo, pois indica uma maior preocupação e desejo dos participantes de serem aprovados socialmente. Essa preocupação social também foi manifestada ao longo da intervenção, conforme apresentado no Diário de Campo, e pode ser considerada positiva para a reinserção social dos participantes, sendo um fator a mais de motivação para a mudança.

Foi registrado no Diário de Campo que os participantes conseguiram desenvolver novas perspectivas sobre si mesmos e fortaleceram sua percepção de que mudanças são

possíveis. Essa observação não é contrária à manifestação de preocupação social, pois em concordância com Enright et al. (1996), com o autoperdão o indivíduo assume uma nova postura em relação a si mesmo, mas não deixa de reconhecer o erro cometido, e por isso é possível que a preocupação com as consequências e com a percepção dos outros permaneça. Como afirmado anteriormente, essa concepção garante a legitimidade do autoperdão como atitude moral, pois não retira a responsabilidade do ofensor e não justifica suas ações.

O estabelecimento da necessidade de contínuos esclarecimentos sobre o perdão ao longo da intervenção, assinalado no Diário de Campo, foi oriundo da constatação na experiência prática de que é comum a ocorrência de enganos e más interpretações em relação à temática do perdão. Os esclarecimentos mostraram-se fundamentais para assegurar que a intervenção seguisse um caminho genuíno, especialmente em relação ao autoperdão, que pode facilmente ser confundido com o pseudo-autoperdão, conforme apresentado no terceiro capítulo desta dissertação.

A importância atribuída pelos participantes às mudanças reais, de acordo com as anotações do Diário de Campo, é apoiada pela concepção de que não existe autoperdão sem a reconciliação consigo mesmo (Enright et al., 1996; Hall e Fincham, 2005; Ursúa & Echegoyen, 2015). Como relatado anteriormente, uma reconciliação exige recuperação de confiança, e a mudança de comportamento do ofensor é uma forma de recuperar não só a confiança do outro, mas também a sua confiança em si mesmo. É válido ressaltar, ainda, que a importância das mudanças foi reconhecida e apoiada pela literatura do perdão, por autores como Holmgren (1998) e Cornish e Wade (2015) que defendem que o autoperdão deve incluir o compromisso moral de reduzir a probabilidade de cometer erros semelhantes no futuro.

Ainda, considera-se que o destaque às mudanças reais confirma o princípio que guiou a execução da intervenção, de que a aquisição de conhecimento sobre determinadas

habilidades e estratégias de ação serviria como incentivo para a ação. Alguns acontecimentos registrados no Diário de Campo evidenciam que esse propósito da intervenção de motivar a ação a partir do conhecimento foi atingido. As discussões não se limitaram ao plano teórico, e os participantes conseguiram aplicar na sua vida os conhecimentos obtidos, trazendo relatos de pedidos de desculpas, autocontrole das emoções, melhoras nas relações interpessoais e de terem, inclusive, oferecido o perdão.

Esse foi, aliás, outro elemento apontado pelo Diário de Campo: a intervenção se dedicou, oficialmente, às dimensões receber o perdão e autoperdoar-se, mas os participantes generalizaram os aprendizados e também obtiveram avanços na dimensão oferecer o perdão. Foi possível perceber que, apesar de serem processos distintos e de se voltarem para diferentes atores da mágoa (vítimas e ofensores), na prática essa distinção é menos demarcada. Os participantes demonstram que a intervenção favoreceu a habilidade de perdoar de forma ampla, podendo ser aplicada tanto a condição de ofensor com a de vítima, e assim, incluíram naturalmente a dimensão oferecer o perdão em suas reflexões. De acordo com Enright e Fitzgibbons (2015), essa generalização dos aprendizados sobre o perdão para diferentes situações e contextos é um dos principais propósitos da educação para o perdão.

Os registros do Diário de Campo também evidenciaram a importância da intervenção ter sido realizada em grupo. Esse modelo de intervenção apresentou vantagens que um trabalho individual não possibilitaria, e conforme indicado pela literatura (Enright & Fitzgibbons, 2015), houve indícios de que a diversidade de perspectivas favorecia o desenvolvimento individual dos participantes. Pode ser utilizado como exemplo o caso do participante P1, que declarava ter se autoperdoado no passado, mas reconhecia o erro cometido e ainda se arrependia do mesmo. Considera-se que sua experiência foi positiva para o grupo, pois seus relatos exemplificavam um posicionamento mais avançado no processo, e

com isso ele pôde auxiliar os outros participantes a percorrerem o caminho que ele mesmo já havia percorrido.

Outro aspecto observado com a realização da intervenção foi o fato de que o planejamento das atividades, apesar de muito importante, não devia ser encarado como uma estrutura rígida. Foi importante adaptar a intervenção para abrir espaço para as demandas pessoais dos participantes, sem negligenciar o objetivo principal da intervenção, que era o de proporcionar conhecimento sobre os processos de receber o perdão e autoperdoar-se. Notou-se, assim, que era válido utilizar a ofensa inicialmente citada como guia para as atividades, mas que era mais produtivo não restringir o trabalho a esse acontecimento específico, permitindo que os participantes também incluíssem as questões que considerassem pertinentes às temáticas apresentadas. Essas discussões que partiram dos interesses dos próprios participantes (ex. dificuldades dentro do presídio), apesar de fugirem das temáticas originalmente planejadas para os encontros, ajudavam a fortalecer os laços entre os membros do grupo, que conseguiam muitas vezes se reconhecer nas falas uns dos outros. O estabelecimento de laços entre os participantes pode ser considerado positivo para a dinâmica do grupo, pois favoreceu a percepção do mesmo como um espaço seguro, o que auxiliou o desenvolvimento das atividades e a aprendizagem e evolução dos participantes.

Por fim, pode-se considerar, com base nos relatos do Diário de Campo, que cada participante conseguiu se beneficiar com a intervenção à sua maneira e no seu tempo. De maneira geral, foi atingido o propósito de auxiliá-los a lidarem melhor com suas relações interpessoais. Os membros do grupo afirmaram em diversos momentos a possibilidade de aplicação dos conhecimentos obtidos em diversos contextos e destacaram, ainda, as mudanças que já estavam ocorrendo em suas relações diárias com familiares, colegas de trabalho e até mesmo companheiros de cela. Assim, os resultados seguiram o caminho indicado por Enright e Fitzgibbons (2015), que apontam que o conhecimento sobre o perdão

e a sua aplicação prática favorecem a internalização dessa atitude, de forma que o perdão e as virtudes associadas a ele (ex.: tolerância, compaixão, etc.) passam a integrar o conjunto das habilidades e das estratégias de enfrentamento da pessoa em questão.

6.1. Considerações finais

Os resultados obtidos pela intervenção indicam que este estudo atingiu parcialmente o objetivo de contribuir para avanços significativos na promoção do perdão e para a melhoria do bem estar dos participantes. Além disso, foi possível observar que os participantes conseguiram incorporar os conhecimentos discutidos no grupo na sua vida diária e no seu repertório de ações. Considera-se, assim, que a intervenção conseguiu colaborar com o processo de reintegração social dos participantes, equipando-os com habilidade e estratégias de enfrentamento que poderão auxiliá-los em suas relações interpessoais e na resolução de conflitos. Os benefícios para as relações interpessoais, também evidenciados nessa intervenção, ajudam a fortalecer os argumentos daqueles que defendem o perdão, mostrando que ao contrário do que pensam alguns críticos, as atitudes para receber o perdão e autoperdoar-se não são egoístas e narcisistas quando o processo é vivenciado de forma genuína, baseado no reconhecimento da ofensa cometida, na aceitação da responsabilidade e na necessidade de mudança.

Essa dissertação contribui para a ampliação dos estudos sobre o modelo do processo clínico do perdão de Enright, tratando das dimensões receber o perdão e autoperdoar-se que tem recebido menor atenção nessa abordagem teórica. Além disso, o estudo traz a inovação de trabalhar com uma população carcerária que ainda é pouco endereçada no campo do perdão, e isso enriquece essa área de estudo. Este estudo possui também uma relevância prática/social, uma vez que essa experiência bem-sucedida pode servir como um incentivo

para a criação de programas de educação e intervenção que objetivem trabalhar as questões afetivas dos apenados e a promoção do seu bem-estar psicológico.

A experiência deste estudo foi enriquecedora, mas o conhecimento obtido com a prática permitiu identificar limitações e ajustes necessários no programa de intervenção. Como ressaltado anteriormente, as pessoas não vivenciam o processo do perdão da mesma forma e com a mesma velocidade. Na intervenção realizada foi possível perceber que alguns participantes conseguiram efetivamente alcançar o perdão, enquanto outros obtiveram avanços, mas não alcançaram o autoperdão de fato. Esta realidade demonstra que o modelo de intervenção proposto é promissor, mas há necessidade de maior tempo de trabalho para possam ser atendidas as necessidades de um maior número de participantes.

Além disso, o estudo também teve limitações relativas ao delineamento que precisam ser corrigidas. O programa de intervenção se mostrou efetivo, porém deve-se considerar que o mesmo foi testado em um grupo muito pequeno, constituído por apenas cinco participantes. Faz-se importante, portanto, que estudos futuros ampliem o número de grupos e de participantes, para assim ter maior confiança na afirmação dessa efetividade.

Ainda, o delineamento utilizado contou com apenas um grupo experimental, sendo testada somente a intervenção para o perdão. A ausência de uma intervenção alternativa como parâmetro de comparação pode gerar dúvidas relativas aos efeitos da intervenção: os avanços obtidos seriam oriundos da promoção do perdão ou do contexto de intervenção, com seus encontros e discussões, independentemente do conteúdo discutido? Para superar essa questão é importante que estudos futuros tenham o cuidado de incluir outro grupo experimental em que seja utilizado um modelo de intervenção alternativo, para assim testar a hipótese de que o trabalho com o perdão, focado na promoção do autoperdão, é mais significativo para a população carcerária.

REFERÊNCIAS

- Aguiar, A. A. R., Aguiar, R. G., & Del Prette, Z. A. P (2009). *Calculando a Significância Clínica e o Índice de Mudança Confiável em Pesquisa-Intervenção*. São Carlos-SP: Editora Edufscar, 1ª Edição.
- Al-Mabuk, R., Enright, R. D., & Cardis, P. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived college students. *Journal of Moral Education*, 24, 427- 444.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79–90.
- Bassett, R. L., Bassett, K. M., Lloyd, M. W., & Johnson, J. L. (2006). Seeking forgiveness: Considering the role of moral emotions. *Journal of Psychology and Theology*, 34(2), 111-124.
- Bassett, R. L., Pearson, E., Ochs, S., Brennon, J., Krebs, G., Burt, L., Colangelo, L., Delplato, M., Flanigan, S., Jacobia, N., Miles, T., Peterson, J., Stoklosa, K., Thering, K., & Grimm, J. P. (2011) Miles, T. (2011). Feeling bad: The different colors of remorse. *Journal of Psychology and Christianity*, 30(1), 51-70.
- Bast, D. F., & Barnes-Holmes, D. (2014). A first test of the Implicit Relational Assessment Procedure as a measure of forgiveness of self and others. *The Psychological Record*, 64(2), 253-260. DOI: 10.1007/s40732-014-0022-2
- Bast, D. F., & Barnes-Holmes, D. (2015a). Developing the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a measure of self-forgiveness related to failing and succeeding behaviors. *The Psychological Record*, 65(1), 189-201. DOI: 10.1007/s40732-014-0100-5
- Bast, D. F., & Barnes-Holmes, D. (2015b). Priming thoughts of failing versus succeeding and performance on the Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a measure of

- self-forgiveness. *The Psychological Record*, 65(4), 667-678. DOI: 10.1007/s40732-015-0137-0
- Bast, D. F., Barnes-Holmes, Y., & Barnes-Holmes, D. (2015). Developing an individualized Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a potential measure of self-forgiveness related to negative and positive behavior. *The Psychological Record*, 65(4), 717-730.
- Bast, D. F., Linares, I. M. P., Gomes, C., Kovac, R., & Barnes-Holmes, D. (2016). The Implicit Relational Assessment Procedure (IRAP) as a measure of self-forgiveness: the impact of a training history in clinical behavior analysis. *The Psychological Record*, 66(1), 177-190.
- Brasil (1984). *Lei de execução Penal*. Lei nº 7210 de 11 de julho de 1984.
- Brasil (2014). *Anuário Brasileiro de Segurança Pública*.
- Brasil (2015). *Relatório de Pesquisa de Reincidência Criminal no Brasil*.
- Cheavens, J. S., Cukrowicz, K. C., Hansen, R., & Mitchell, S. M. (2016). Incorporating Resilience Factors Into the Interpersonal Theory of Suicide: The Role of Hope and Self-Forgiveness in an Older Adult Sample. *Journal of clinical psychology*, 72(1), 58-69.
- Chiaromello, S., Sastre, M. T. M., & Mullet, E. (2008). Seeking forgiveness: Factor structure, and relationships with personality and forgivingness. *Personality and Individual Differences*, 45(5), 383-388.
- Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93(1), 96-104.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). *Forgiveness intervention with postabortion men*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 65(6), 1042.

- Davidson, M. M., Lozano, N. M., Cole, B. P., & Gervais, S. J. (2015). Relations between intimate partner violence and forgiveness among college women. *Journal of interpersonal violence*, 30(18), 3217-3243.
- Day, A., Gerace, A., Wilson, C., & Howells, K. (2008). Promoting forgiveness in violent offenders: A more positive approach to offender rehabilitation?. *Aggression and Violent Behavior*, 13(3), 195-200.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the Link between Perfectionism and Self-Forgiveness: The Mediating Roles of Unconditional Self-Acceptance and Rumination. *Individual Differences Research*, 12(3), 101-111.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *[Helping clients forgive] Forgiveness Therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington-DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright, & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Knuston Enright, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knuston, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, 63-78.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtin & J. Gerwitz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, 1, 123-152.
- Enright, R. D. & The Human Development Study Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.

- Exline, J. J., Prince-Paul, M., Root, B. L., Peereboom, K. S., & Worthington Jr, E. L. (2012). Forgiveness, depressive symptoms, and communication at the end of life: A study with family members of hospice patients. *Journal of palliative medicine*, 15(10), 1113-1119.
- Exline, J. J., Root, B. L., Yadavalli, S., Martin, A. M., & Fisher, M. L. (2011). Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity*, 10(1), 101-126.
- Feibelman, J. L., & Turner, L. A. (2015). Relationships between eating disorder symptomology and forgiveness among college students. *Current Psychology*, 34(1), 121-129.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity*, 5(02), 127-146.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 548-558.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention with incest survivors. *The Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 983-992.
- Friedman, L. C., Romero, C., Elledge, R., Chang, J., Kalidas, M., Dulay, M. F., Lynch G. R., & Osborne, C. K. (2007). Attribution of blame, self-forgiving attitude and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of behavioral medicine*, 30(4), 351-357.
- Gambaro, M. E., Enright, R. D., Baskin, T. A., & Klatt, J. (2008). Can school-based forgiveness counseling improve conduct and academic achievement in academically at-risk adolescents. *Journal of Research in Education*, 18, 16-27.
- Greene, D. C., & Britton, P. J. (2013). The influence of forgiveness on lesbian, gay, bisexual, transgender, and questioning individuals' shame and self-esteem. *Journal of Counseling & Development*, 91(2), 195-205.

- Griffin, B. J., Lavelock, C. R., & Worthington Jr, E. L. (2014). On Earth as it is in Heaven: Healing through forgiveness. *Journal of Psychology & Theology*, 42(3), 252.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of social and clinical psychology*, 24(5), 621.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of social and clinical psychology*, 27(2), 174.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2011). Forgiveness, depression, and suicidal behavior among a diverse sample of college students. *Journal of clinical psychology*, 67(9), 896-906.
- Hirsch, J. K., Webb, J. R., & Jeglic, E. L. (2012). Forgiveness as a moderator of the association between anger expression and suicidal behaviour. *Mental health, religion & culture*, 15(3), 279-300.
- Hodgson, L. K., & Wertheim, E. H. (2007). Does good emotion management aid forgiving? Multiple dimensions of empathy, emotion management and forgiveness of self and others. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(6), 931-949.
- Holmgren, M. R. (1998). Self-forgiveness and responsible moral agency. *The Journal of Value Inquiry*, 32(1), 75-91.
- Holter, A. C., Magnuson, C., Knutson, C., Knutson Enright, J. A., & Enright, R. D. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education*, 18, 82-93.
- Hong, Y. J. & Jacinto, G. A. (2012). Six step therapeutic process to facilitate forgiveness of self and others. *Clinical Social Work Journal*, 40(3), 366-375.

- Howell, A. J., Dopko, R. L., Turowski, J. B., & Buro, K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 509-514.
- Howell, A. J., Turowski, J. B., & Buro, K. (2012). Guilt, empathy, and apology. *Personality and Individual Differences*, 53(7), 917-922.
- Hutz, C. S. (2000). *Adaptação brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg*. Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. RS. Mimeo.
- Hutz, C. S., & Nunes, C. H. S. S. (2001). *Escala fatorial de ajustamento emocional / neuroticismo – EFN*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 1ª edição.
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C., & Krause, N. (2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging & mental health*, 14(4), 439-449.
- Kim, J. J., & Enright, R. D. (2014). A theological and psychological defense of self-forgiveness: Implications for counseling. *Journal of Psychology & Theology*, 42(3), 260.
- Kim, L. M., Johnson, J. L., & Ripley, J. (2011). A "Perfect" Storm: Perfectionism, Forgiveness, and Marital Satisfaction. *Individual Differences Research*, 9(4), 199-209.
- Krause, N. (2015). Assessing the relationships among race, religion, humility, and self-forgiveness: A longitudinal investigation. *Advances in life course research*, 24, 66-74.
- Lander, I. (2012). Towards the incorporation of forgiveness therapy in healing the complex trauma of parental incarceration. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 29(1), 1-19.
- Law, K. C., & Chapman, A. L. (2015). Borderline personality features as a potential moderator of the effect of anger and depressive rumination on shame, self-blame, and self-forgiveness. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 46, 27-34.
- Leunissen, J. M., De Cremer, D., & Folmer, C. P. R. (2012). An instrumental perspective on apologizing in bargaining: The importance of forgiveness to apologize. *Journal of Economic Psychology*, 33(1), 215-222.

- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other-forgiveness: associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31(1), 28.
- Magnuson, C. M., Enright, R. D., Fulmer, B., & Magnuson, K. A. (2009). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland IV: A parent and child forgiveness education program. *Journal of Research in Education*, 19, 57-66.
- McConnell, J. M., & Dixon, D. N. (2012). Perceived forgiveness from God and self-forgiveness. *Journal of Psychology and Christianity*, 31(1), 31-40.
- McConnell, J. M., Dixon, D. N., & Finch, W. H. (2012). An alternative model of self-forgiveness. *Journal of Social and Psychological Sciences*, 5(2), 22-53.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. JR., Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationship. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Neto, F., Mullet, E., Chiaramello, S., & Suwartono, C. (2013). Seeking Forgiveness: Factor Structure in Samples from Latin America, Africa, Asia, and Southern Europe. *Universitas Psychologica*, 12(3), 663-669.
- Nsamenang, S. A., Webb, J. R., Cukrowicz, K. C., & Hirsch, J. K. (2013). Depressive symptoms and interpersonal needs as mediators of forgiveness and suicidal behavior among rural primary care patients. *Journal of affective disorders*, 149(1), 282-290.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2011). Inequity in forgiveness: Implications for personal and relational well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(3), 297-324.
- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 34(6), 268-276.

- Piaget, J. (1930). Os procedimentos da educação moral. In Macedo, L. (org.) *Cinco Estudos de Educação Moral*. SP: Casa do Psicólogo, 1996.
- Rangganadhan, A. R., & Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: The roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 920.
- Ribas Jr, R. D. C., Moura, M. L. S. D. & Hutz, C. S. (2004). Adaptação brasileira da escala de desejabilidade social de Marlowe-Crowne. *Avaliação psicológica*, 3(2), 83-92.
- Riek, B. M. (2010). Transgressions, guilt, and forgiveness: A model of seeking forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 38(4), 246-254.
- Rique, J, Abreu, E.L., & Moreira, P.L. (2011). O perdão como regulação das emoções para saúde mental em crianças e idosos vítimas de maltrato. Relatório entregue ao CNPq.
- Robb III, H. B. (2007). Treating Anger with forgiveness may sometimes require Reconciliation. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 65-75.
- Romero, C., Friedman, L. C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., & Liscum, K. R. (2006). Self-forgiveness, spirituality, and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(1), 29-36.
- Soares, V. (2012). *Dinâmica de grupos e jogos: psicodrama, expressão corporal, criatividade, meditação, artes*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Soares, M. M. F., & Bueno, P. M. M. G. (2016). Demography, vulnerabilities and right to health to Brazilian prison population. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(7), 1999-2010.

- Squires, E. C., Sztainert, T., Gillen, N. R., Caouette, J., & Wohl, M. J. (2012). The problem with self-forgiveness: Forgiving the self deters readiness to change among gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 28(3), 337-350.
- Stouten, J., & Tripp, T. M. (2009). Claiming more than equality: Should leaders ask for forgiveness?. *The Leadership Quarterly*, 20(3), 287-298.
- Strelan, P. (2007a). The prosocial, adaptive qualities of just world beliefs: Implications for the relationship between justice and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 881-890.
- Strelan, P. (2007b). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42(2), 259-269.
- Ursúa, M. P., & Echegoyen, I. (2015). ¿ Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en Psicología del Perdón. *Papeles del psicólogo*, 36(3), 230-237.
- vanOyen-Witvliet, C., Hinman, N. G., Exline, J. J., & Brandt, T. (2011). Responding to our own transgressions: An experimental writing study of repentance, offense rumination, self-justification, and distraction. *Journal of Psychology and Christianity*, 30(3), 223.
- Vitz, P. C., & Meade, J. M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50(2), 248-263.
- Wallace, H. M., Exline, J. J., & Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses?. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(2), 453-460.
- Webb, J. R., Hirsch, J. K., Conway-Williams, E., & Brewer, K. G. (2013a). Forgiveness and alcohol problems: Indirect associations involving mental health and social support. *Addiction Research & Theory*, 21(2), 141-153.

- Webb, J. R., Phillips, T. D., Bumgarner, D., & Conway-Williams, E. (2013b). Forgiveness, mindfulness, and health. *Mindfulness*, 4(3), 235-245.
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & Hedrick, K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42(5), 617-627.
- Westers, N. J., Rehfuss, M., Olson, L., & Biron, D. (2012). The role of forgiveness in adolescents who engage in nonsuicidal self-injury. *The Journal of nervous and mental disease*, 200(6), 535-541.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K., & Hibbard, S. (2008). Physical health status in relation to self-forgiveness and other-forgiveness in healthy college students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803.
- Wohl, M. J., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803-808.
- Wohl, M. J., & McLaughlin, K. J. (2014). Self-forgiveness: The Good, the Bad, and the Ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(8), 422-435.
- Wohl, M. J., & Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: Forgiving the self and its association with chronic unhealthy behaviour. *British Journal of Social Psychology*, 50(2), 354-364.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013a). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259.
- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013b). The psychological immune response in the face of transgressions: Pseudo self-forgiveness and threat to belonging. *Journal of Experimental Social Psychology*, 49(6), 951-958.

- Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2014). A needs-based perspective on self-forgiveness: Addressing threat to moral identity as a means of encouraging interpersonal and intrapersonal restoration. *Journal of Experimental Social Psychology*, 50, 125-135.
- Worthington, E. L., & Langberg, D. (2012). Religious Considerations and Self-Forgiveness in Treating Complex Trauma and Moral Injury in Present and Former Soldiers. *Journal of Psychology & Theology*, 40(4), 274.

ANEXOS

Anexo A: Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne



Universidade Federal da Paraíba
Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sócio-Moral- NPDSM
Departamento de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social/Mestrado
CCHLA - Cidade Universitária - Campus I,
João Pessoa, PB, Brasil. CEP: 58.059-900



Versão brasileira da Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne

Abaixo são apresentadas frases ou afirmações que uma pessoa poderia usar para descrever a si mesma. Leia cada afirmação e decida se ela descreve ou não você. Se você concordar com uma afirmação ou achar que ela descreve você, faça uma linha em volta da letra “V” (“Verdadeiro”), na frente da frase. Se você discordar da afirmação ou achar que ela não descreve você, faça uma linha em volta da letra “F” (“Falso”) na frente da frase.

- | | | |
|--|---|---|
| 01. Ao votar, sei informações a respeito de todos os candidatos..... | V | F |
| 02. Sempre saio do meu caminho para ajudar alguém com problemas..... | V | F |
| 03. É difícil fazer meu trabalho se não sou encorajado(a)..... | V | F |
| 04. Nunca antipatizei com alguém intensamente..... | V | F |
| 05. Já duvidei sobre minha habilidade para ter sucesso na vida..... | V | F |
| 06. Sinto-me chateado(a) quando falo algo e não me compreendem..... | V | F |
| 07. Sou sempre cuidadoso(a) com meu jeito de vestir..... | V | F |
| 08. Meus modos à mesa são os mesmos em casa ou em um restaurante..... | V | F |
| 09. Entraria em um cinema sem pagar, se soubesse que não seria visto..... | V | F |
| 10. Já desisti de fazer algo porque não confiava na minha habilidade..... | V | F |
| 11. Gosto de fazer fofoca..... | V | F |
| 12. Já senti vontade de me rebelar contra pessoas com autoridade..... | V | F |
| 13. Sou sempre um(a) bom(boa) ouvinte..... | V | F |
| 14. Já fingi estar doente para fugir de alguma responsabilidade..... | V | F |
| 15. Já tirei vantagem de alguém..... | V | F |
| 16. Estou sempre disposto(a) a admitir quando cometo um erro..... | V | F |
| 17. Eu tento sempre agir da mesma maneira como digo aos outros para fazer..... | V | F |
| 18. Não acho difícil lidar com pessoas chatas..... | V | F |
| 19. Tento acertar as contas, em lugar de perdoar e esquecer..... | V | F |
| 20. Quando não sei algo, não me importo em admitir..... | V | F |
| 21. Sou sempre educado(a), mesmo com pessoas desagradáveis..... | V | F |
| 22. Já insisti em ter as coisas feitas do meu modo..... | V | F |
| 23. Já senti vontade de quebrar coisas..... | V | F |
| 24. Nunca deixaria alguém ser punido pelos meus erros..... | V | F |
| 25. Nunca me chateei quando alguém me pediu para retribuir um favor..... | V | F |
| 26. Não me aborreço com pessoas que têm ideias diferentes das minhas..... | V | F |
| 27. Nunca viajaria sem checar a segurança do meu carro..... | V | F |
| 28. Já senti inveja da boa sorte de outras pessoas..... | V | F |
| 29. Raramente senti vontade de repreender alguém..... | V | F |
| 30. Fico irritado(a) com pessoas que me pedem favores..... | V | F |
| 31. Nunca senti que fui punido(a) sem motivo..... | V | F |
| 32. Quando alguém tem má sorte, apenas recebeu o que mereceu..... | V | F |
| 33. Nunca disse algo que magoasse alguém de propósito..... | V | F |

Anexo B: Escala Fatorial de Ajustamento Emocional/Neuroticismo



Universidade Federal da Paraíba
Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sócio-Moral- NPDSM
Departamento de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social/Mestrado
CCHLA - Cidade Universitária - Campus I,
João Pessoa, PB, Brasil. CEP: 58.059-900



EFN

Leia atentamente cada uma das sentenças e marque o quanto ela é adequada para descrever suas opiniões, sentimentos ou atitudes, de acordo com a seguinte escala:

Completamente Inadequada (a sentença não descreve nenhuma característica minha)			Neutro (mais ou menos)			Perfeitamente adequada (a sentença me descreve perfeitamente bem)
1	2	3	4	5	6	7

Se você acha que a frase descreve muito bem suas opiniões, sentimentos ou atitudes, marque o “7”. Se você acha que essa frase absolutamente não o descreve bem, marque “1”.

Quanto mais você acha que esta frase é apropriada para descrevê-lo, mais próximo do “7” você deve marcar; quanto menos você acha que essa sentença é apropriada, mais próximo do “1” você deve marcar. Se você considerar que a sentença o descreve mais ou menos, marque “4”.

1. Deixo de fazer as coisas que desejo por medo de ser criticado pelos outros.	1	2	3	4	5	6	7
2. Com frequência, sinto muita necessidade de falar com alguém, mesmo que seja uma pessoa desconhecida.	1	2	3	4	5	6	7
3. Sinto-me muito mal quando recebo alguma crítica.	1	2	3	4	5	6	7
5. Quando falo comigo mesmo, é como se houvesse outra pessoa dentro de mim, discutindo e argumentando comigo.	1	2	3	4	5	6	7

6. Com frequência, penso que a minha vida é ruim.	1	2	3	4	5	6	7
7. Me incomoda se pessoas conhecidas desaprovam alguma coisa que faço.	1	2	3	4	5	6	7
8. Com frequência, sinto que tenho que sair imediatamente de onde estou, caso contrário algo muito ruim pode me acontecer.	1	2	3	4	5	6	7
9. Frequentemente tenho ótimas ideias, mas elas são criticadas ou ignoradas por meus conhecidos.	1	2	3	4	5	6	7
10. Às vezes ouço vozes dentro da minha cabeça.	1	2	3	4	5	6	7
11. Sou capaz de fazer coisas que me desagradam para não perder as pessoas importantes para mim.	1	2	3	4	5	6	7
13. Com frequência, passo por períodos em que fico extremamente irritável, me incomodando com qualquer coisa.	1	2	3	4	5	6	7
14. Tenho dificuldade em expressar minhas opiniões por achar que as pessoas não darão importância a elas.	1	2	3	4	5	6	7
15. Geralmente me sinto feliz.	1	2	3	4	5	6	7
16. Sinto que posso ter uma doença grave, mesmo que os médicos não encontrem nada de errado comigo.	1	2	3	4	5	6	7
17. Quando as coisas vão mal, procuro pensar que elas não podem continuar assim para sempre.	1	2	3	4	5	6	7
18. Frequentemente sinto que coisas muito ruins estão por acontecer, mesmo sem nenhum motivo aparente.	1	2	3	4	5	6	7
19. Acho que a minha vida vai melhorar no futuro.	1	2	3	4	5	6	7
20. Sou capaz de qualquer coisa para que as pessoas não me deixem.	1	2	3	4	5	6	7
22. Tenho muito medo que os meus amigos deixem de gostar de mim.	1	2	3	4	5	6	7
23. Com frequência, tenho sensações de tontura, vertigem ou desmaio.	1	2	3	4	5	6	7
24. Acho que as pessoas não me consideram interessante.	1	2	3	4	5	6	7
25. Sou uma pessoa pessimista.	1	2	3	4	5	6	7
27. Às vezes sinto medo de perder o controle sobre as minhas ações e fazer coisas imprevisíveis.	1	2	3	4	5	6	7

28. Gosto de ouvir elogios sobre minha aparência, me aborrecendo quando isto não ocorre.	1	2	3	4	5	6	7
29. Sou uma pessoa irritável.	1	2	3	4	5	6	7
30. Tenho muita dificuldade em tomar decisões na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
32. Não tenho nenhum objetivo a buscar na vida.	1	2	3	4	5	6	7
33. Às vezes sinto que estou pensando muito rapidamente, sobre mais de uma coisa ao mesmo tempo, como se estivesse assistindo a vários programas de TV simultaneamente.	1	2	3	4	5	6	7
34. Sou uma pessoa insegura.	1	2	3	4	5	6	7
35. Já tentei cometer suicídio.	1	2	3	4	5	6	7
36. Meu humor varia constantemente.	1	2	3	4	5	6	7
37. Geralmente faço o que meus amigos e parentes querem, embora não concorde com eles, com medo de que se afastem de mim.	1	2	3	4	5	6	7
39. Já falei para outras pessoas que iria cometer suicídio.	1	2	3	4	5	6	7
40. Às vezes passo por períodos em que me sinto extremamente feliz e eufórico, mas depois vêm períodos de profunda tristeza e sofrimento.	1	2	3	4	5	6	7
41. Estou satisfeito comigo mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
42. Quando estou em grupo, prefiro não falar nada, pois sei que os outros acharão erradas as minhas opiniões.	1	2	3	4	5	6	7
43. Espero ter sucesso no futuro.	1	2	3	4	5	6	7
44. Com frequência como muito, sem conseguir me controlar e parar de comer.	1	2	3	4	5	6	7
46. Tenho dificuldade em me concentrar nas tarefas que estou fazendo.	1	2	3	4	5	6	7
47. Estou cansado de viver.	1	2	3	4	5	6	7
49. Não gosto do meu corpo.	1	2	3	4	5	6	7
50. Tudo o que posso ver à minha frente é mais desprazer do que prazer.	1	2	3	4	5	6	7
51. Às vezes sinto um medo súbito de morrer.	1	2	3	4	5	6	7
52. Não gosto de expressar minhas	1	2	3	4	5	6	7

ideias, pois tenho medo de ser ridicularizado.							
53. Prefiro me distrair com atividades em que eu tenha pouco ou nenhum contato com outras pessoas.	1	2	3	4	5	6	7
54. Fico muito irritado quando alguém que estou esperando se atrasa, mesmo que seja por apenas alguns minutos.	1	2	3	4	5	6	7
55. Sinto uma grande necessidade de ser ajudado pelos outros para levar adiante a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
56. Nunca consigo o que quero, portanto, é tolice desejar qualquer coisa.	1	2	3	4	5	6	7
57. Tenho fases em que fico dias sem dormir e me sentindo bem, cheio de energia.	1	2	3	4	5	6	7
58. Frequentemente me sinto perturbado por um intenso sentimento de culpa.	1	2	3	4	5	6	7
60. Mudo os meus gostos e preferências com facilidade.	1	2	3	4	5	6	7
61. Às vezes os meus pensamentos surgem tão rapidamente e intensamente que eu fico confuso.	1	2	3	4	5	6	7
62. Sinto-me entediado com a vida.	1	2	3	4	5	6	7
63. Frequentemente sofro de insônia.	1	2	3	4	5	6	7
65. Sou uma pessoa nervosa.	1	2	3	4	5	6	7
67. Com frequência, eu choro sem motivo.	1	2	3	4	5	6	7
68. Só me aproximo de uma pessoa quando estou certo de que ela concorda com as minhas opiniões e atitudes, para evitar críticas ou desaprovação.	1	2	3	4	5	6	7
69. Às vezes, tenho acessos de raiva em que chego a ferir a mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7
70. Sou uma pessoa solitária.	1	2	3	4	5	6	7
71. Sinto com frequência episódios de taquicardia (aceleração dos batimentos cardíacos).	1	2	3	4	5	6	7
72. Levo muito em conta o que as pessoas dizem ao decidir o que fazer.	1	2	3	4	5	6	7
73. Penso no futuro com esperança e entusiasmo.	1	2	3	4	5	6	7
75. Peço com frequência conselhos a amigos e conhecidos porque tenho muita dificuldade para tomar decisões.	1	2	3	4	5	6	7
77. Acho que a minha vida é vazia e	1	2	3	4	5	6	7

sem emoção.							
78. Há ocasiões em que acho que posso fazer qualquer coisa que desejar.	1	2	3	4	5	6	7
79. Sinto prazer em tudo o que eu faço.	1	2	3	4	5	6	7
81. Com frequência, sinto vontade de chorar sem nenhum motivo aparente.	1	2	3	4	5	6	7
82. Raramente sinto prazer ao realizar uma atividade.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo C: Escala de Autoestima de Rosenberg



Universidade Federal da Paraíba
Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sócio-Moral- NPDSM
Departamento de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social/Mestrado
CCHLA - Cidade Universitária - Campus I,
João Pessoa, PB, Brasil. CEP: 58.059-900



Escala de Rosenberg

Leia cada frase com atenção e marque a opção de resposta mais adequada

Itens	Discordo totalmente	Discordo	Concordo	Concordo totalmente
01. Eu sinto que sou uma pessoa de valor, no mínimo, tanto quanto as outras pessoas.	1	2	3	4
02. Eu acho que eu tenho várias boas qualidades.	1	2	3	4
03. Levando tudo em conta, eu penso que eu sou um fracasso.	1	2	3	4
04. Eu acho que sou capaz de fazer as coisas tão bem quanto a maioria das pessoas.	1	2	3	4
05. Eu acho que eu não tenho muito do que me orgulhar.	1	2	3	4
06. Eu tenho uma atitude positiva com relação a mim mesmo.	1	2	3	4
07. No conjunto, eu estou satisfeito comigo.	1	2	3	4
08. Eu gostaria de poder ter mais respeito por mim mesmo.	1	2	3	4
09. Às vezes eu me sinto inútil.	1	2	3	4
10. Às vezes eu acho que não presto para nada.	1	2	3	4

APÊNDICES

Apêndice A: Questionário Sociodemográfico



Universidade Federal da Paraíba
Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sócio-Moral- NPDSM
Departamento de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social/Mestrado
CCHLA - Cidade Universitária - Campus I,
João Pessoa, PB, Brasil. CEP: 58.059-900

Código da Pesquisa: _____

Código do Participante: _____

1. Idade: _____

2. Estado civil:

2.1. Solteiro ()

2.2. Casado ou em união estável ()

2.3. Divorciado ()

2.4. Viúvo ()

3. Escolaridade:

3.1. Fundamental incompleto ()

3.2. Fundamental completo ()

3.3. Médio incompleto ()

3.4. Médio completo ()

3.5. Superior incompleto ()

3.6. Superior completo ()

4. Religião: _____

5. Tempo cumprido em privação de liberdade:

5.1. Menos de 5 anos ()

5.2. Entre 5 e 10 anos ()

5.3. Entre 10 e 15 anos ()

5.4. Mais de 15 anos ()

Apêndice B: Medida da Atitude para o Perdão de Ofensores



Universidade Federal da Paraíba
Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sócio-Moral- NPDSM
Departamento de Psicologia
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social/Mestrado
CCHLA - Cidade Universitária - Campus I,
João Pessoa, PB, Brasil. CEP: 58.059-900



Medida da atitude para o perdão de ofensores

Algumas vezes agimos injustamente com pessoas que nos são próximas na família, nas amizades, na escola, no trabalho, ou mesmo pessoas desconhecidas nossas. Desta forma magoamos também a nós mesmos por termos agido injustamente contra outros. Pedimos a você para pensar na experiência mais recente na qual você magoou alguém profunda e injustamente.

Tente experienciar o que aconteceu naquela situação e marque um X na resposta das questões abaixo?

1. Quanto sua atitude foi injusta com relação ao outro que você magoou?

() Muito Pouco () Pouco () Bastante () Muito () Tremendamente

2. Quem você magoou?

() Filho(a)

() Cônjuge [marido, mulher, companheiro(a)]

() Parente

() Amigo do mesmo sexo

() Amigo do sexo oposto

() Namorado(a)

() Patrão

() Outro, especifique: _____ .

3. Esta pessoa está viva? () Sim () Não

4. Há quanto tempo ocorreu esta ofensa?

() Dias

() Semanas

() Meses

() Anos

5. Por favor, descreva brevemente a ofensa:

Agora, responda a uma série de itens pensando sobre suas atitudes neste momento. Marque com um X seu grau de concordância para cada item, na linha e números apropriados. Observe para não pular nenhum item. Todas as suas respostas serão confidenciais. Por favor, responda honestamente.

6. Com relação ao que fiz, _____ .

Itens	Discordo plenamente	Discordo parcialmente	Não concordo nem discordo	Concordo parcialmente	Concordo plenamente
01. Tenho disposição para buscar o perdão do outro.	1	2	3	4	5
02. Peço desculpas pelo que fiz.	1	2	3	4	5

Itens	Nada		Estou avaliando		Completamente
03. O quanto você se sente pronto para receber o perdão?	1	2	3	4	5
04. O quanto você já se perdoou?	1	2	3	4	5

Apêndice C: Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado Senhor,

Esta é uma pesquisa sobre desenvolvimento moral que está sendo realizada por Thalita Fernandes de Alencar, aluna do curso de Mestrado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Social da Universidade Federal da Paraíba, e pelas colaboradoras voluntárias Jaylanne Dantas Alves Moura e Virgínia Maria da Silva, sob a orientação do Prof. Dr. Júlio Rique Neto.

O objetivo desse estudo é realizar uma intervenção educacional para promover o desenvolvimento nos processos de receber o perdão e autoperdão. O motivo que nos leva a desenvolver esse trabalho é a crença de que a intervenção irá auxiliar na resolução de conflitos e na manutenção das relações interpessoais dos participantes, possibilitando a aprendizagem e elaboração de estratégias de enfrentamento. Este trabalho tem por finalidade trabalhar as questões afetivas e promover o bem-estar psicológico dos participantes, bem como contribuir com estudos na área da Psicologia do Desenvolvimento Humano.

Solicitamos sua participação nesta pesquisa de duas maneiras: na coleta de dados, respondendo em três diferentes momentos os instrumentos que serão descritos a seguir, e nas intervenções elaboradas. No que se refere aos instrumentos para coleta de dados, serão utilizados os seguintes: (1) Escala de Desejabilidade Social de Marlowe-Crowne; (2) Folha de Rosto da EFI (adaptada para ofensores); (3) Escala de Motivação para Receber o Perdão; (4) Escala de Reconhecimento da Injustiça para o Autoperdão; (5) Item de Receber o Perdão; (6) Item do Autoperdão; (7) Escala Multidimensional de Reatividade Interpessoal de Davis – EMRI (Subescala de Consideração Empática e Subescala Tomada de Perspectiva do Outro); (8) Escala Fatorial de Neuroticismo - EFN (Subescala de Depressão e Subescala de Ansiedade); e (9) Escala de autoestima de Rosenberg. Quanto à intervenção, ela será realizada em 20 sessões de 90 minutos, nas quais serão trabalhadas questões relacionadas a uma ofensa específica. As sessões de intervenção serão realizadas em grupo, e os participantes irão receber informações relativas às temáticas, discuti-las e, em alguns casos, vivenciá-las.

Informamos que esse trabalho cumpre todas as recomendações da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que regulamenta as pesquisas envolvendo seres humanos.

Sua autorização é necessária também para apresentação dos resultados desse estudo em eventos da área da psicologia e para a publicação dos mesmos em revistas científicas. Será garantido ao senhor o sigilo da sua identidade em todas publicações e documentos oficiais. Essa pesquisa não oferece riscos, previsíveis, para a sua saúde, porém existe a possibilidade de desconforto emocional ao longo do processo. Cada participante será acompanhado de perto pela pesquisadora, buscando trabalhar e minimizar essas questões.

Esclarecemos que sua participação é voluntária e, portanto, o senhor não é obrigado a colaborar com as atividades solicitadas pela pesquisadora. Caso decida não participar do estudo, ou resolva a qualquer momento desistir do mesmo, isto não irá acarretar qualquer punição ou perda de benefícios.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido sobre a pesquisa e dou o meu consentimento para participar da mesma.

Assinatura do Participante da Pesquisa

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor contatar a pesquisadora responsável:

Thalita Lays Fernandes de Alencar

Núcleo de Pesquisa em Desenvolvimento Sócio-Moral - UFPB

Ou

Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba
Campus I - Cidade Universitária - 1º Andar – CEP 58051-900 – João Pessoa/PB

☎ (83) 3216-7791 – E-mail: eticaccsufpb@hotmail.com

Assinatura do Pesquisador Responsável

Apêndice D: Diário de Campo⁹

1º Encontro. Unidade: Apresentação da intervenção (07/10/2015)

Quinze apenas foram selecionados para participar do grupo experimental, porém apenas 14 compareceram ao primeiro encontro. O encontro seguiu o planejamento proposto no Manual de Intervenção (p. 3). Iniciei me apresentando e apresentando a monitora que me acompanhava (Jaylanne), e expliquei que no encontro seguinte haveria outra monitora (Virginia), e que elas se revezariam e teriam função de anotar o máximo de informações sobre os acontecimentos dos nossos encontros, devido ao fato dos mesmos não serem gravados. Em seguida, agradei a todos que vieram e ressalttei a importância da participação de cada um para realização do trabalho.

A apresentação dos participantes foi realizada através da dinâmica recomendada no primeiro encontro do Manual de Intervenção (p. 3, seção *a*). A pergunta “*Se você fosse um animal, qual seria e por que*” gerou brincadeiras entre os participantes e alguns hesitaram, afirmando não saber que animal colocar. Porém, depois de um tempo eles relaxaram e a maioria conseguiu concluir a atividade. O Quadro 4 resume as informações que foram compartilhadas com o grupo, de acordo com as anotações da monitora. Os nomes dos participantes foram substituídos por códigos, que foram utilizados ao longo de toda esta dissertação.

Seguindo o roteiro do Manual de Intervenção foi realizada, em seguida, a apresentação do programa de intervenção (p. 3, seção *b*). Esse é um momento muito importante para o estabelecimento das regras do grupo, e procurei focar principalmente na abertura para livre expressão e na importância do respeito mútuo. O objetivo da intervenção já havia sido superficialmente enunciado no pré-teste, mas nesse primeiro encontro da intervenção o assunto foi abordado de forma mais clara, oferecendo mais detalhes. Os participantes receberam por escrito as definições e os processos de receber o perdão e autoperdoar-se, sendo informados de que os mesmos foram adotados como base para a intervenção que estava se iniciando. As definições foram lidas em voz alta, mas não houve dúvidas em relação às mesmas. Ao final do encontro os participantes foram instruídos a ler e refletir sobre os processos, para então discutir os mesmos na sessão seguinte.

⁹Algumas informações foram omitidas em respeito ao direito de confidencialidade dos participantes.

Quadro 4

Respostas dos participantes na dinâmica de apresentação

Participante	Idade	Animal	Por quê?	O que espera do grupo
P1	28	Pássaro	Porque gosta da natureza, viaja e eu gosto disso	Desenvolvimento com o grupo
P2	34	Pássaro	Porque ela voa	Estou na expectativa
P3	47	Águia	Porque observa muito	Adquirir conhecimento
P4	33	Galo	Impõe respeito e respeita/cuida do lar	Bom desenvolvimento
P5	39	Macaco	Porque estaria sempre em contato com a natureza	Usar mais a mente e memorizar
P6	56	Coelho	Ele é dócil e lida com todos	Compartilhar
P7	35	Fênix	Renasce das cinzas (Eu dentro da cadeia e quando eu sair, renascer)	Conseguir o autoperdão e o perdão
P8	24	Cachorro	Protetor da família	Bom proveito e ter algo de útil
P9	22	Águia	Visão ampla e livre pra voar	Boas amizades e ajudar
P10	23	Cavalo	Porque ele é forte	Interagir com todos os colegas
P11	40	Pássaro	Porque podia voar	Estimular o cérebro e esquecer mais a vida dentro da cela
P12	20	Cavalo	É feroz, tem força e é obediente.	Adquirir experiência
P13	20	Leão	Cara de calmo, mas dá o bote	Melhoria pra mim mesmo, porque sou estressado
P14	38	Não quis responder que animal seria.		Que o grupo o ajude

Considerações pessoais

O contato inicial com o grupo de intervenção me pareceu positivo, apesar da timidez da maioria dos participantes, que pode ser considerada normal para um primeiro encontro. Os membros do grupo interagiram bem ao longo do encontro, participaram da dinâmica e mostraram abertura para realização do trabalho. A dinâmica de apresentação foi muito útil e ajudou os participantes a se soltarem mais, especialmente ao pensar na questão do animal.

Foi interessante também perceber as diversas expectativas em relação ao grupo, que foram vagas, porém positivas. Notei que apesar do principal objetivo da intervenção já ter sido apresentado no pré-teste, parte deles parecia ainda não estar ciente de que trataríamos do perdão e alguns já demonstraram desânimo em relação à temática. Ficou nítido que, em alguns casos, a motivação tinha sido a curiosidade e a possibilidade de fazer algo diferente dentro do presídio, e não interesse pelo perdão como era esperado inicialmente.

Além disso, nesse primeiro encontro notei que havia no grupo três participantes que eram amigos e já se relacionavam antes da realização da intervenção. No início esses participantes tiraram um pouco o foco do encontro, com constantes brincadeiras uns com os outros, o que, na minha percepção, inibia ainda mais aqueles que não pertenciam ao grupo. Em vários momentos precisei interromper as atividades para buscar a atenção e colaboração desses participantes, e evitar que os mesmos dominassem o encontro. Cabe destaque, ainda, ao fato de que P14 era um dos integrantes desse grupo, e afirmou que não diria o animal na dinâmica de apresentação porque sabia que os amigos brincariam com isso. Essas experiências mostraram que a presença desse grupo de amigos seria desafiadora, e que eu precisaria ter cautela para manejar a participação dos mesmos dentro do grupo.

2º Encontro. Unidade: Negação e reconhecimento da injustiça (10/10/2015)

Nesse encontro, cinco participantes (P10-P14) desistiram de participar da intervenção e o grupo passou a contar com apenas nove integrantes. A grande desistência foi pauta no início do encontro, pois os participantes se mostraram surpresos com a atitude dos colegas e receosos de que isso significasse que o trabalho não continuaria. Assim, iniciou-se naturalmente um movimento de incentivo entre os participantes para não desistir da intervenção, que foi liderado pelo participante P8. Aproveitei o momento para também incentivar a permanência dos mesmos e reafirmei a continuação da intervenção apesar da perda de integrantes.

Iniciamos então a sessão que seguiu o planejamento do segundo encontro do Manual de Intervenção. Comecei retomando os processos de receber o perdão e autoperdoar-se, buscando promover uma discussão sobre as reflexões dos participantes, mas houve pouca participação: afirmaram ter compreendido os processos e não apresentaram dúvidas. Diante

disso, introduzi a temática da negação apresentando o vídeo recomendado pelo Manual de Intervenção (p. 4, seção b).

Os membros do grupo gostaram do vídeo apresentado e demonstraram compreender bem a explicação sobre o que é negação. Houve grande participação quando pedi que me auxiliassem com exemplos de negação e todos relataram casos com familiares e cônjuges. O participante P6, por exemplo, afirmou que ainda estava em negação em relação ao seu delito, destacando que não era uma pessoa ruim e não pertencia àquele local, e demonstrando muita culpa e vergonha da família por estar ali. Esse participante ressaltava constantemente o fato de que não havia feito mal a ninguém (matar, roubar, etc.) e o quanto estava feliz por participar da intervenção. O participante P5, por sua vez, afirmou ver na intervenção uma possibilidade de desabafar não só perante os outros, mas também para si mesmo. Esse participante demonstrou muita satisfação por finalmente ser ouvido e se ouvir, afirmando que isso o fazia refletir e sair da negação.

Após esse debate mais geral, comecei a trazer a reflexão sobre a negação para a temática da intervenção, quando a pessoa está em negação em relação à ofensa cometida. Partindo dessa reflexão, expliquei a importância do reconhecimento da injustiça para o processo do perdão. Em seguida, realizamos a dinâmica proposta no Manual de Intervenção (p. 4, seção c), na qual os participantes relataram por escrito as ofensas por eles cometida sem se identificar. Os relatos foram colocados em uma caixa (Caixa das Ofensas) e os participantes foram informados de que ao longo da intervenção utilizaríamos esses relatos em atividades futuras. Os participantes P2 e P9 tiveram dificuldade em escrever sobre as ofensas. Apesar da resistência inicial, após começar a escrever, o participante P2 foi um dos últimos a finalizar o seu relato.

Encerrei a sessão retomando o que foi feito no encontro e deixando como reflexão para a sessão seguinte os questionamentos propostos no Manual de Intervenção (p. 5, seção d). Ao final do encontro o participante P8 reforçou seu incentivo aos demais: “Eu espero que todos venham na próxima semana”.

Considerações Pessoais

A perda considerável de participantes no segundo encontro gerou muitas questões, não só nos participantes, mas também em mim. Tive receio de que o padrão de desistência se mantivesse e de que não conseguisse terminar a intervenção. Por outro lado, aqueles que continuaram no grupo pareceram bastante motivados, com exceção dos participantes P2 e P9, que se mostraram menos solícitos que os demais na realização das atividades. Mas, de toda

maneira, o comportamento e as falas dos participantes ao longo do encontro me deixaram mais confiante de sua permanência e com melhores expectativas para o grupo. Ainda, é importante afirmar que do grupo de três amigos que havia se destacado no primeiro encontro, apenas um participante (P7) permaneceu. Apesar de lamentar a diminuição do número de integrantes, notei que o grupo se desenvolveu melhor sem o trio, com menos interferência e maior abertura para os demais participantes.

Nesse encontro também pude notar que os participantes trouxeram para o grupo outras demandas, além dos objetivos da intervenção. O participante P5, por exemplo, aproveitou o momento para falar sobre a dificuldade de mudança em um ambiente onde o problema continua vivo, se questionando como é possível mudar se o sentimento continua dentro de si. Apesar de no momento ele não ter especificado a questão que estava tratando, percebi que era muito importante para P5 falar sobre isso, que se referia a algo pessoal e que ele desejava muito se abrir com o grupo. A presença de assuntos externos que não faziam parte da temática central da intervenção mostrou-se inevitável, pois o grupo era também um espaço terapêutico para os participantes. Os encontros evidenciaram que o planejamento das atividades tinha um alcance limitado e que eu precisaria me adaptar a essa realidade para incluir as demandas pessoais dos participantes, sem perder de vista o objetivo da intervenção.

3º Encontro. Unidade: Sentimentos associados à ofensa e gasto de energia (14/10/2015)

Compareceram ao encontro seis participantes, pois dois desistiram da intervenção (P8 e P9) e o participante P7 informou que não poderia comparecer por questões de saúde. Os participantes comentaram bastante a ausência do participante P8, pois ele era o que mais havia incentivado os outros a não abandonarem a intervenção no encontro anterior. Após essa conversa inicial, encerramos o assunto e começamos as atividades do dia.

Essa sessão seguiu o planejamento do 3º encontro do Manual de Intervenção. Iniciei realizando a dinâmica proposta para esse encontro (p. 6, seção *a*), que tinha o objetivo de levar os participantes a pensarem nos seus sentimentos em relação à ofensa cometida, relatada na sessão anterior. Após o momento de reflexão individual, os participantes foram convidados a compartilhar com o grupo esses sentimentos. Apresento abaixo algumas falas dos participantes, de acordo com as anotações de minha monitora:

- P3: “Senti muita culpa, eu era muito novo quando aconteceu e meus pensamentos mudaram, é muito difícil”.
- P5: “Não sinto culpa, porque é algo que não consigo controlar. No dia senti ódio e raiva. Hoje sinto arrependimento por ter maltratado e machucado”.
- P4: “Sinto muita vergonha, se eu tivesse o pensamento que eu tenho hoje eu não teria feito”.
- P1: “No momento senti nojo, hoje mais não. Porque já me desculpei”.

O objetivo da atividade era falar sobre os sentimentos relativos à ofensa, mas os participantes também usaram o momento para falar sobre suas vivências no cárcere. Assim, os integrantes do grupo começaram a falar abertamente sobre as dificuldades enfrentadas dentro do presídio, sobre a dificuldade de convivência nas celas e sobre ser preciso “ter paciência e silenciar, para não procurar confusão e mudar de vida”. O participante P3 falou muito dessas questões e relatou enfrentar muitas dificuldades em sua cela, afirmando ter aprendido a lidar melhor com essas situações de conflito em que os companheiros de cela tentam “testar seus limites” (ex. pegam suas coisas e usam ou estragam propositalmente).

Os participantes P4 e P6, que eram os únicos que estavam iniciando o cumprimento de pena e que tinham seguido direto para regime semiaberto, se emocionaram ao falar sobre os sentimentos associados a essa realidade. Eles relataram a agonia vivenciada nas sextas-feiras e como era ruim ficar todo o final de semana dentro do presídio, em vez de estar com suas esposas e filhos. O participante P4 disse: “Preciso tomar remédio toda vez pra poder ficar aqui dentro. Hoje vim com a farda do trabalho, quando me vi chegando fardado e entrando aqui (...)” (o participante se emociona e não termina sua fala). Já o participante P6 se emocionou ao falar sobre o fato de sua filha precisar dele: “Não queria tá aqui, tenho muita coisa pra resolver. Hoje mesmo desde a hora que sai daqui, tive que correr atrás do médico pra minha filha. E ela pergunta se vou trabalhar, por que tenho que sair à noite”. Ao longo do compartilhamento, o participante P2 foi pouco participativo e permaneceu calado. Sempre que buscava incitar sua participação, ele afirmava que estava cansado e que por isso não conseguia pensar direito.

Logo após as discussões sobre as emoções, seguindo as recomendações do Manual de Intervenção (p. 6, seção b), introduzi o segundo assunto do dia, abordando a energia que é gasta com esses sentimentos e o ensaio cognitivo em que a pessoa relembra constantemente a ofensa. Os participantes pareceram compreender as temáticas apresentadas, e o relato do participante P1 é um exemplo: “Me desgasto muito com isso, vem sempre a mente. São dez

anos”. Ao final do encontro, fiz o fechamento (p. 6, seção c), solicitando o automonitoramento em relação ao ensaio cognitivo até a sessão seguinte. Antes de voltarem para suas celas, os participantes ressaltaram a importância da intervenção e agradeceram a oportunidade de participar da mesma, mas o participante P2 apenas observou os demais e não afirmou nada.

Considerações pessoais

Notei que os participantes estão sempre mais cansados na quarta-feira, pois os encontros são realizados a noite e maioria trabalha durante o dia. Apesar disso, eles tentaram participar e demonstraram interesse pelas atividades. Novamente houve diminuição dos participantes e essa continuou sendo uma preocupação para mim, especialmente porque temia pelo comportamento do participante P2 que parecia não estar muito engajado. A ausência do participante P8 foi frustrante devido ao seu grande incentivo aos demais na sessão anterior, mas não tinha como saber a razão de sua desistência. Apesar do impacto com a perda de participantes, percebi que o grupo se consolidava cada vez mais e que os vínculos já estavam começando a se estabelecer.

O meu plano inicial era o de tratar sempre de uma mesma ofensa específica ao longo da intervenção, mas percebi que não seria viável. Mesmo que coordenasse a reflexão nesse sentido, os participantes sempre poderiam aplicar em contextos diferentes e isso poderia ser positivo, como aconteceu nesse encontro. A discussão sobre a convivência no cárcere e as dificuldades dentro e fora do presídio, apesar de não estar inclusa na temática planejada para esse encontro, foi importante para fortalecer os laços e a identificação entre os participantes. Eles se reconheceram nas falas uns dos outros e compreenderam que o sofrimento que vivenciavam era compartilhado pelos demais. Esse encontro mostrou indícios de que já estão começando a sentir o grupo como um espaço seguro, em que podem se expressar livremente, discutindo e descarregando as emoções. Foram exemplos disso o participante P3, que ficou muito calado nos encontros anteriores e nesse encontro se expressou muito mais, e os participantes P4 e P6 que chegaram a se emocionar ao longo de suas falas. Considerei que a abertura dos participantes para falar e expressar suas emoções indicava que estávamos no caminho certo e que o grupo estava se conectando. Restava o participante P2 como desafio e incógnita. Era difícil saber o que ele pensava porque estava sempre calado e participava pouco, me deixando sempre com a sensação de que poderia não voltar na próxima sessão.

Nesse encontro também compreendi a importância do participante P1 para o grupo. Desde o início esse participante afirmou que já se perdoou pela ofensa inicialmente relatada.

Apesar de não ser esperado, achei que isso poderia ser positivo para o grupo, pois ele demonstrava ter alcançado um autoperdão genuíno, em que reconhecia o erro cometido e se arrependia disso mesmo tendo se perdoado. Seus relatos mostravam outra perspectiva, um posicionamento mais avançado no processo, pelo menos em relação a essa ofensa em particular, e com isso ele poderia ajudar os outros a percorrerem esse caminho que ele mesmo já havia percorrido. Além disso, ele ainda se beneficiaria com a intervenção, pois aprofundaria sua vivência e teria a possibilidade de discutir e trabalhar outras questões.

Percebi com esse momento que precisava ajustar minha expectativa em relação à intervenção, compreendendo que ainda poderia utilizar a ofensa inicialmente citada como guia para as atividades, mas que era mais produtivo não restringir o trabalho a esse acontecimento específico, permitindo que os participantes também incluíssem as questões que considerassem pertinentes às temáticas apresentadas.

4º Encontro. Unidade: Autodomínio das emoções (17/10/2015)

Não houve desistências nessa sessão e os sete participantes compareceram ao encontro. Iniciamos as atividades seguindo o planejamento do 4º encontro do Manual de Intervenção. A discussão sobre o automonitoramento solicitado na sessão anterior mostrou a diversidade de experiências dos participantes. O participante P1 percebeu que gastava muita energia “martelando” pensamentos e que isso tirava o seu foco das outras atividades. Já os participantes P3 e P6 afirmaram que, apesar de não lembrarem com frequência da ofensa cometida, sempre que lembravam reviviam os sentimentos que se fizeram presentes na época. O participante P4, por sua vez, afirmou que tentava propositalmente não lembrar, pois tinha consciência de que essa lembrança traria emoções indesejadas. Percebi que os participantes conseguiram realizar o exercício e puderam se conhecer um pouco melhor com a atividade.

Seguimos, então, para a temática do dia, abordando a importância do autodomínio das emoções. Partimos da percepção de que os sentimentos permeiam todos os aspectos da vida, e por isso é importante ter consciência dos mesmos, para saber dominá-los. Para promover essa reflexão, realizei a dinâmica proposta no Manual de Intervenção (p. 7, sessão *b*). Os participantes relataram por escrito as emoções que os representam e a causa das mesmas. Essas respostas foram transcritas e são apresentadas abaixo:

- P1: “O arrependimento em mim vem quando me lembro de coisas más que fiz com alguém ou até mesmo quando me lembro de coisas boas que vieram para minha vida e eu não aproveitei. Se eu pudesse, hoje não faria nada de errado e aproveitaria todas as coisas boas que houve em minha vida e eu não abracei. A ansiedade não me faz tão bem, porque me causa uma grande impaciência, um grande desgaste, uma grande espera pelo que estou a esperar. Dó ou pena sempre que vejo pessoas com problemas, sinto muito sofrimento por presenciar dificuldades na vida, sinto pena de toda situação alheia. Decepção sempre quando eu espero algo positivo de alguém e não acontece, não recebo, fico decepcionado por dar voto de confiança a uma pessoa e ela trair minha confiança. Raiva com algumas pessoas e por alguns motivos. Mais triste é dentro de casa com minha esposa, pois tem tudo que quer, mas sempre me recebe com gestos mal humorados. Preciso de alguém para até mesmo dialogar, mas não posso contar com ela, por isso me causa muita raiva ela não agradecer tudo que faço.”

- P2: “Eu fico frustrado, envergonhado e em alguns momentos triste por ter iludido pessoas as quais eu gosto. Envergonhado perante elas pelo meu passado de ações incompatíveis com suas condutas. E em alguns momentos, em pensamento, me entristeço pelas decepções que causei a pessoas que esperavam o melhor de mim. A vergonha me atinge com mais força, pois é o que sinto perante muitas pessoas de quem gosto, mas estou trabalhando para mudar essa minha realidade.”

- P3: “Arrependimento: eu me arrependo porque eu conhecia a lei. Se tivesse agido conforme a lei não estava preso e nem tinha perdido meu emprego. Tristeza: às vezes me bate uma tristeza muito grande em estar nesse lugar e principalmente nos finais de semana que tenho que ficar dois dias nesse lugar sem ver minha família. Decepção: me decepcionei com muitas pessoas, e até de pessoas que não esperava fui decepcionado.”

- P4: “Eu fico ansioso porque: eu penso que é uma coisa mais quando chega. E outras às vezes preciso tomar um chá para não ficar tão impaciente. Exemplo: quando estou esperando uma resposta muito importante, só quero sair daquele lugar quando chegar aquela resposta. Eu fico preocupado porque: quando faço uma coisa que não devo, mas as vezes acontece por impulso e quando a gente vem pensar um pouco é tarde demais. E aí fica aquele sentimento de culpa, será que vai dar certo, será que vai dar errado, fico com pressentimento triste e um pouco inquieto.”

- P5: “Eu fico com raiva por ciúmes, por ser humilhado por palavras desagradáveis. E fico com raiva muitas vezes sem motivos, apenas por sentimento de ódio que não consigo entender, mas reconheço meus erros, reconheço meus próprios problemas, que outras pessoas

não tem culpa. E muitas vezes me arrependo muito de magoar outras pessoas por seus sentimentos e espero mudar meus comportamento.”

- P6: “Minha preocupação é com o meu trabalho, minha família e com os amigos. Não quero que meus amigos passem pelo que passei. Afeta até a minha saúde e bem-estar. Sinto também tristeza pelo que está se passando hoje. Minha mente se embaraça pela vergonha que eu passei, que não era isso que eu queria.”

- P7: “Eu fico desapontado comigo mesmo pois sempre tive o melhor, meu pai sempre bancou a família, sempre trabalhou muito para colocar tudo em casa, e de repente ver o filho preso, isso para ele foi uma decepção, uma mágoa. Então essa imagem de ver meu pai ali chorando na delegacia me desapontou muito. A partir desse momento aquela imagem serviu para eu aprender, mas hoje eu ainda sinto muito remorso pois já não tenho mais meu pai e não poderei mostrar para ele que as suas palavras ficaram marcadas, e não poderei mostrar a ele a minha vitória, por isso eu fico desapontado.”

Após relatarem as emoções, iniciamos uma roda de discussão para que os participantes compartilhassem seus relatos com os demais. As falas dos membros do grupo geraram muitas identificações e a discussão se mostrou valiosa nesse sentido. O participante P4, por exemplo, discorreu sobre como o arrependimento citado pelo participante P1 é algo que todos eles compartilhavam.

A decepção foi uma temática muito compartilhada pelos participantes, sendo abordada com duas visões distintas. Os participantes P1 e P3 se referiram as decepções causadas por pessoas próximas, que não corresponderam às suas expectativas e tiveram atitudes inesperadas em relação às suas prisões. Esses participantes falaram sobre a falta de apoio que é muitas vezes vivenciada nessas situações e os demais participantes compreenderam e concordaram com essa percepção. Já os participantes P2 e P7 trataram da decepção causada por eles às pessoas que gostam, especialmente aos familiares. Esses participantes compartilhavam a percepção de que não precisavam ter cometido os crimes que cometeram, por possuírem famílias estabilizadas que forneciam suporte aos mesmos, e o participante P4 também se identificou com essa afirmação. Assim, discorreram sobre os sentimentos associados ao fato terem decepcionado as pessoas que amam, como a vergonha, a tristeza, o remorso e o desapontamento consigo mesmo.

Os participantes P2 e P7 também tiveram em comum as perspectivas de mudança em seus relatos escritos e também nas suas falas para o grupo, sendo destacada por eles a vontade de sair dessa situação e mudar de vida. Todos os participantes concordaram com essa

afirmativa e enfatizaram o fato de que estar preso não era exclusividade de “bandidos”, que significava que eles cometeram um erro e que qualquer um estava sujeito a esta situação.

Ainda, teve destaque nessa sessão os relatos do participante P5, que focou nas emoções de raiva e ódio, ressaltando que nem sempre entendia a fonte desses sentimentos. O participante falou bastante no grupo de discussão sobre essa questão, que considerava um problema em sua vida. Afirmou não possuir controle desses sentimentos, se autointitulando com “desequilibrado”. Após seu compartilhamento, intervi destacando a importância de que ele não aceitasse esses sentimentos como algo que estava fora do seu alcance, que ele não podia controlar, pois com essa percepção viria a concepção de que nada poderia ser feito. Destaquei que ele precisava acreditar que conseguiria dominar suas emoções, mesmo que esta seja uma tarefa difícil, pois só acreditando nisso poderia desenvolver essa habilidade e mudar de atitude. Aproveitei a oportunidade para realizar o fechamento do encontro, destacando como isso era importante não só para o participante P5, mas para todos. E reafirmei a importância de nos conhecermos e conhecermos nossas emoções para que então possamos dominá-las. Ao final do encontro falei sobre a possibilidade de diminuirmos o tempo de duração da intervenção, pois o grupo estava menor e por isso poderíamos concluir algumas temáticas mais rápido do que o havia sido inicialmente planejado. Os participantes demonstraram não querer isso, afirmando que “quanto mais, melhor”.

Considerações pessoais

Percebi que o momento de discussão foi muito enriquecedor e que os participantes ampliaram suas percepções a partir dos relatos dos outros. Alguns chegaram a discutir mais as emoções relatadas pelos outros do que aquelas escolhidas por eles mesmos. Isso mostrou como o trabalho com grupo contribuía para o desenvolvimento individual, pois os participantes eram auxiliados pelas perspectivas dos outros e seguiam caminhos que poderiam não alcançar sozinhos.

Além disso, com a afirmação dos participantes de que “estar preso não é exclusividade de bandido (...)”, percebi uma preocupação dos mesmos em separar seus atos errados da pessoa que eles eram. Isso foi algo que sempre procurei trabalhar na intervenção, pois era importante para alcançar o perdão e para crer na possibilidade de mudanças. Assim, os participantes pareceram ter compreendido que um ato errado não precisaria definir quem eles eram. Acredito que discussão incentivou todos os presentes, até mesmo aqueles mais inseguros, a acreditarem que ainda poderiam mudar de vida, apesar do(s) erro(s) cometido(s). De maneira geral, o grupo caminhava bem e os participantes demonstravam sempre que

possível o quanto gostavam do trabalho realizado. Eles não queriam que as sessões fossem diminuídas, mas percebi que como o grupo estava menor, em algumas sessões poderia ser útil unir atividades propostas para outros encontros, delineando novos arranjos e tornando a intervenção mais dinâmica.

Por fim, fez-se importante refletir sobre os relatos do participante P5. Nos encontros anteriores ele sempre deu indícios de que trazia questões pessoais além das abordadas na intervenção e de que desejava falar sobre o assunto no grupo, mas sempre se continha. Neste encontro o participante conseguiu se abrir, demonstrando sofrer por não conseguir controlar seus sentimentos, especialmente sua ira excessiva. Entendi essa abertura um exemplo do progresso do grupo. O próprio participante apontou que gosta muito da intervenção, especialmente por ter a oportunidade de “conhecer a psicologia e conhecer os outros participantes mais profundamente”. Além disso, notei que ele inclui em seus relatos escritos a assunção de responsabilidade e de culpa pelos próprios atos e a vontade de mudança, mostrando alguns aprendizados que podiam ser associados à intervenção. No entanto, reconheci que apenas a minha atuação não seria suficiente para trabalhar todas as questões desse participante, pois percebi que havia uma grande demanda. Apesar de ter buscado auxiliá-lo, não poderia parar as atividades do dia para focar apenas na sua questão. Recomendei uma terapia individual para o mesmo, além dos nossos encontros grupais, mas achei difícil que essa recomendação fosse atendida, considerando os poucos recursos do participante e o fato de atendimento psicológico não ser tão acessível. Esse caso pedia uma atenção especial.

5º Encontro. Unidade: Consequências da injustiça para a vítima e para o ofensor (21/10/2015)

Essa sessão uniu as temáticas propostas no quinto e sexto encontro do Manual de Intervenção, trabalhando as consequências da injustiça para a vítima e para o ofensor. Considerei essa junção adequada pelo caráter das atividades desses encontros e pelo fato do grupo ser constituído por poucos participantes. Especificamente nessa sessão, apenas cinco participantes compareceram. O participante P7 faltou novamente, alegando estar com dor de dente, e o participante P5 não pode comparecer ao encontro, porque havia infringido uma regra da instituição e por isso passaria dez dias no isolamento, como forma de punição.

Iniciei o encontro retomando a sessão anterior e o automonitoramento de domínio das emoções que havia solicitado. Os participantes afirmaram ter conseguido exercitar essa habilidade e exemplificaram casos em que usualmente agiriam de forma mais intempestiva, mas que conseguiram se controlar (ex. P6: “O cara fica me chamando de macaco, gorila e leão marinho, e eu procuro nem levar pra mim. Se fosse outro momento, como já aconteceu, eu teria estourado”).

Após essa discussão inicial sobre a importância do domínio das emoções, introduzi a temática do dia, explicando a importância de refletir sobre as consequências dos próprios atos para a vítima e para eles mesmos. Começamos a reflexão pela perspectiva das vítimas, através da “Dinâmica para reconhecimento da mágoa causada” proposta no Manual de Intervenção (p.8, seção *b*). A discussão mostrou que os participantes conseguiram realizar esse exercício de se colocar no lugar do outro, atendendo ao objetivo da atividade. O participante P3, por exemplo, afirmou:

“É muito doloroso se colocar no lugar da vítima. Hoje eu penso que mesmo tendo matado uma pessoa ruim, uma vida é uma vida e eu não tinha o direito de tirá-la. Me colocar no lugar do pai e da mãe que perdeu seu filho, se fosse comigo, ia me sentir triste e revoltado por ver meu filho morto. Faria diferente se fosse hoje”.

Ao longo da discussão, o participante P4 trouxe um relato interessante afirmando que no último final de semana conseguiu pedir desculpas a sua esposa, algo que não era característico dele: “Briguei com minha esposa, saí de casa e fui para a casa da minha mãe, mas fui o caminho todinho me arrependendo. Liguei do celular de minha mãe, porque se eu ligasse do meu ela não iria atender, e aí falei com ela e me desculpei. Durante oito anos com ela é a primeira vez que peço desculpas”. O grupo discutiu bastante sobre a importância de se colocar no lugar do outro e ter empatia, e o participante P2 chamou a atenção para o efeito do encarceramento nessa habilidade empática:

“Para mim, a empatia vai sempre depender da pessoa e do local. Quando você pega muito tempo de regime fechado endurece mais o coração. Lá dentro não existem desculpas ou perdão. Ou você endurece, ou fica pra trás (...). Você muda, você se adapta com aquilo ali, não vai sentir mais como antes. Vai sofrer, mas vai se adaptar. Mesmo que você resista, reflete no comportamento (...).”

O participante destacou a diferença entre os dois espaços e afirmou estar precisando se readaptar a convivência fora do presídio: “Evito conversar demais com algumas pessoas, porque ainda estou me adaptando a eles e eles a mim. São dois mundos diferentes”.

Em seguida passamos para a atividade voltada à reflexão sobre as consequências da injustiça para eles mesmos, sendo realizada a dinâmica proposta no sexto encontro do Manual de Intervenção (p. 9, seção *b*), em que deveriam comparar, em um relato escrito, a sua situação antes e depois de cometer a ofensa. Ao final da intervenção, retomei o que foi feito no encontro e destaquei a importância de fazer essa avaliação em diversas situações ao longo das nossas vidas. Os participantes novamente agradeceram e se mostraram satisfeitos com o trabalho realizado.

Considerações pessoais

Considerando o cansaço apresentado em encontros anteriores, comecei a levar um lanche que incluía café e isso pareceu ajudar. A ausência dos participantes P5 e P7 me deixou preocupada, pois essa vivência com o grupo não poderia ser recuperada. Porém, não havia nada que pudesse ser feito. Posteriormente iria pedir que realizassem os exercícios desse encontro, mas de toda forma ficariam prejuízos, pois eles fariam isso sozinhos, perdendo a discussão com o grupo, que vinha se mostrando muito valiosa.

Percebi que os participantes estavam conseguindo atingir bem os objetivos dos encontros e que já demonstravam avanços na prática, com relatos de pedidos de desculpa e de autocontrole em situações de estresse. Fiquei muito feliz em notar que não estávamos apenas discutindo no plano teórico e que eles estavam conseguindo aplicar os aprendizados na vida diária. O relato do participante P2 mostrou um pouco as dificuldades enfrentadas pelos apenados em regime semiaberto nesse período de reinserção social. Notei que encarceramento deixou muitas marcas nesses sujeitos, conforme destacado pelos próprios participantes, e que a intervenção poderia auxiliá-los nesse processo de transição e de superação.

6º Encontro. Unidade: Sentido do Eu (24/10/2015)

Novamente a reunião contou com apenas cinco participantes. O participante P7, após duas faltas justificadas, decidiu sair oficialmente do grupo de intervenção, e o participante P5 continuava cumprindo punição no isolamento. Nessa sessão segui o planejamento do sétimo encontro do Manual de Intervenção e também acrescentei uma atividade complementar. Iniciamos retomando a temática da sessão anterior e os participantes afirmaram já notar

diferenças em seus comportamentos. O participante P6, por exemplo, relatou que está aprendendo a se esquivar de situações que poderiam lhe causar problemas e que atribui essas melhoras em seu comportamento à intervenção: “Eu falo para todo mundo de vocês. As pessoas notam a diferença em mim”.

Para introduzir a temática do “Sentido do Eu”, realizei a dinâmica proposta no Manual de Intervenção (p. 10, seção *b*), em que cada participante deve responder se tira ou não o chapéu para si mesmo. Os participantes se surpreenderam e gostaram muito dessa dinâmica. Percebi que nessa atividade eles refletiram mais sobre sua condição de preso e sobre delito cometido. Todos “tiraram os chapéus” para si mesmos e destacaram, principalmente, a superação vivenciada. Exemplo disso foi a fala do participante P1: “Tiro agora, mas no passado não tiraria. Hoje tiro porque consegui mudar, tive força de vontade, persisti e consegui a vitória”. Apesar de reconhecerem essa superação, alguns participantes (P1 e P2) ainda ressaltaram a tristeza pelo que não viveram devido aos erros cometidos, sobre a sensação de ver que o tempo passou e nada foi feito. Nesse sentido, o participante P1 afirmou: “O que permanece é a tristeza por perder a juventude (...), tristeza por vislumbrar a vida que teria. Queria estar formado. Vi meus amigos conseguirem o que não consegui. Mas independentemente disso tenho uma visão positiva de mim”.

Ao longo da discussão, o participante P3 fez um desabafo sobre a dor de não poder estar com a família, especialmente nos finais de semana e feriados. Todos se identificaram e se emocionaram sua fala, como exemplificado pela fala do participante P6: “A gente não tem final de semana, feriado... a dor que P3 está sentindo é minha também”. Os participantes acima citados (P3 e P6) chegaram a chorar enquanto falavam sobre o assunto, e a esse respeito o participante P6 afirmou: “A gente se altera em falar, porque não sai da cabeça, sai do coração. Por isso que a gente acaba falando demais”. Os participantes reconheceram o grupo como um espaço apropriado para essa expressão. De acordo com o participante P1, as pessoas não entendiam seu desabafo, pois para elas não fazia sentido, mas no grupo era diferente. Esse participante considerou muito importante o fato de ser ouvido e compreendido nesse espaço: “Eu tô superando, a ajuda de todos no grupo me faz superar”. Ainda, exemplificando a afeição desenvolvida entre os participantes do grupo, destaca-se a fala do participante P3, que afirmou querer dividir cela com os integrantes do grupo da intervenção, pois se identificava com os mesmos: “Se fosse para escolher a dedo, seriam essas pessoas”.

Antes de finalizar o encontro, propus uma atividade extra, que não constava no Manual de Intervenção. Tratou-se de um exercício com o objetivo de expor os valores e as regras que participantes priorizavam, buscando compreender o porquê dessa valorização.

Assim, eles foram convidados a imaginar a construção de uma nova sociedade, em que eles teriam a função organizá-la, escolhendo os valores e as regras dessa comunidade. Primeiramente, cada participante disse individualmente os valores e as prioridades de sua sociedade. Anotei no quadro as ideias principais de cada participante e, no final, todos tiveram que escolher três elementos dessa lista. Houve consenso em relação ao amor ao próximo e a valorização da família, e os itens seguintes mais escolhidos foram: igualdade, educação e emprego.

Encerrei a sessão seguindo as recomendações do Manual de Intervenção (p. 10, seção d), buscando suscitar o interesse para a fase decisão.

Considerações pessoais

Devido às faltas corriqueiras, a desistência do participante P7, apesar de triste, não foi surpreendente. Naquele momento aguardava ansiosamente que o participante P5 saísse do isolamento e retornasse para o nosso grupo de intervenção, com a esperança de que os prejuízos pelas suas ausências fossem os menores possíveis. Cada vez mais os participantes expunham os benefícios obtidos com o grupo e a satisfação com a participação. Esse encontro foi especialmente importante para notar os laços de amizade que estavam se desenvolvendo entre os participantes. Entendi isso como algo muito positivo para a dinâmica do grupo, que se tornava cada vez mais um espaço seguro e acolhedor para os participantes. Ter notado que um participante como o P3 se identificava com os companheiros e até desejava dividir celas com eles representou um grande avanço, pois no início do trabalho esse participante não possuía relação com os demais apenados e tinha muita resistência com essa aproximação. De uma maneira geral, esse encontro mostrou que o grupo vinha ajudando os participantes e que eles reconheciam isso.

7º Encontro. Unidade: Necessidade de mudança (28/10/2015)

Essa sessão seguiu o planejamento do oitavo encontro do Manual de Intervenção. O participante P5 continuava no isolamento, então permanecemos com cinco integrantes no grupo. Iniciei realizando a dinâmica para descontração proposta para esse encontro. Houve entrosamento e os participantes se divertiram com a atividade. Em seguida, iniciamos a discussão sobre as reflexões solicitadas no encontro anterior, em que deveriam pensar em

formas de diminuir os seus sentimentos negativos. Os participantes foram muito coesos em suas respostas, que envolveram principalmente a importância de acreditar em si mesmo e na sua possibilidade de mudança. A fala do participante P1 representa bem esse sentimento: “Acreditar em si mesmo, ter foco naquilo que você quer (...). Cheguei a pensar que fosse tarde, mas vejo que tenho chance, que posso ir atrás e vou conseguir”.

Partindo da leitura do texto da dinâmica proposta no manual (p. 11, seção *b*), discutimos sobre a necessidade de mudança e sobre o perdão como uma possibilidade para superar sentimentos negativos. Todos os participantes demonstraram esse desejo de mudança, sendo também ressaltada por eles a importância de não se deixar abalar pelo estigma imposto pela sociedade a sua condição de presidiário e, futuramente, de ex-presidiário. Os participantes também aproveitaram o momento para destacar que apesar de estarem em um presídio, não se consideravam iguais a todos que ali estão, afirmando que existem pessoas realmente ruins naquele ambiente, que não desejam mudar, mas que esse não é o caso deles. Nesse momento, o participante P1 aproveitou para nos questionar sobre nossos pensamentos em relação aos presidiários, perguntando por que tínhamos ido para aquele ambiente. Respondi reafirmando minha crença nesse trabalho e na possibilidade de mudança para as pessoas que ali estão, e isso pareceu deixá-los felizes.

No que se refere ao perdão, nesse encontro expliquei novamente os conceitos de receber o perdão e autoperdão, e os participantes concordaram com sua importância para aliviar os sentimentos negativos, reconheceram que pedir perdão não é algo fácil e afirmaram desejar se autoperdoar. O participante P1, que afirmou ter se perdoado por um erro do passado, compartilhou a sua visão sobre essa experiência: “Para mim foi importante. Eu estava carregando um peso... valeu a pena todo o esforço (pelo perdão). Hoje não carrego mais aquele peso e aquela culpa”. Finalizei o encontro utilizando o exercício motivacional proposto na dinâmica acima citada, em que os participantes deveriam estimular a mudança uns nos outros. As falas dos integrantes do grupo ressaltaram a importância de olhar para o futuro e não se prender aos erros do passado. O participante P1 finalizou o encontro afirmando que a maior dificuldade enfrentada era a descrença das pessoas e que era muito bom saber que existiam pessoas que acreditavam neles: “Muitos não acreditam em nós, nos colocam pra baixo. Mas peço uma coisa a vocês: não desistam da gente”.

Considerações pessoais

As discussões desse encontro e do encontro anterior me levaram a constatar que os participantes tinham uma autoimagem positiva, mas que ainda se preocupavam muito com a

forma como eram vistos pelos outros, com a percepção que as pessoas têm deles. Isso se manifestou inclusive em relação a mim, e notei que era muito importante para eles saber que eu acreditava neles. Achei tais sentimentos compreensíveis considerando todos os estigmas associados à condição de presidiário, pois como afirmavam os próprios participantes, “se disser que é preso, tudo muda”. Concluí também que essa preocupação social, ou seja, esse desejo de ser bem visto, era positivo para eles, pois poderia ser um fator a mais de motivação para a mudança.

Além disso, os participantes continuavam demonstrando a identificação grupal e exaltavam cada vez mais isso em suas falas. Nesse encontro também soube que o participante P3, que sempre reclamou de problemas com os companheiros de cela, solicitou e conseguiu ser transferido para a cela do participante P1. Os dois pareciam muito próximos e o participante P3 se mostrou muito feliz com essa mudança. Os laços de amizade entre os participantes tinham ajudado não só no desenvolvimento das atividades do grupo, mas também na convivência dos mesmos no ambiente carcerário.

8º Encontro. Unidade: Desejo de ser perdoado (31/10/2015)

Essa seção foi baseada no nono e no décimo encontro do Manual de Intervenção. O participante P5 foi liberado do isolamento e voltou a participar do grupo. Soube que o participante P6 foi um grande incentivador do seu retorno, e o participante P5 se mostrou muito feliz em voltar, pois achava que não poderia devido às suas faltas. Tendo como base o encontro anterior, iniciamos a sessão falando sobre o desejo de perdoar e a importância do mesmo. Nessa discussão teve destaque a fala do participante P3 que afirmou ter conseguido compreender melhor o que era o autoperdão no encontro anterior e que entendeu a importância do mesmo. O participante relatou que já se pegou olhando para o espelho e conversando consigo mesmo, alegando que queria fazer diferente dali para frente. Após essa conversa inicial, expliquei para os participantes a distinção entre o perdão e outros conceitos relacionados, conforme proposto no nono encontro do Manual de Intervenção (p. 14, seção b). Esse momento foi de grande importância, pois os participantes ainda tinham algumas noções erradas sobre o perdão, como por exemplo, sua associação ao esquecimento. Assim, esses esclarecimentos se mostraram fundamentais nessa altura do processo.

Passamos então para uma reflexão mais prática em relação ao desejo de ser perdoado. Foi realizada a dinâmica proposta no décimo encontro do Manual de Intervenção (p. 15, seção *b*), em que cada participante lia o relato da ofensa de um dos companheiros do grupo e deveria propor uma solução para a mesma, pensando o que poderia ser feito. No entanto, tivemos problemas no início dessa atividade. A discussão foi iniciada com o relato do participante P1, que havia se envolvido com a esposa de seu irmão, e inicialmente os participantes apenas condenaram fortemente o seu comportamento e se mostraram muito críticos. Precisei interferir para evitar maiores tensões, explicando a importância de sair dessa postura de julgamento e destacando aspectos que tínhamos discutido ao longo dos encontros, como o fato de todos estarmos sujeitos a cometer erros. Destaquei que o objetivo da atividade era ajudar o companheiro a pensar em soluções, uma vez que a ofensa já foi cometida, ressaltando a importância desse apoio no grupo. Após minha interferência, os participantes pareceram compreender melhor a atividade e passaram a ser mais cuidadosos em suas falas. As soluções propostas para os companheiros focavam principalmente na mudança de atitude por parte do ofensor. Devido à confusão inicial em relação a essa atividade, não conseguimos concluir todas as atividades programadas para este dia, e fez-se necessário dar continuidade a essa temática na sessão seguinte.

Ao final do encontro, pedi que o participante P5 ficasse para fazer uma espécie de recuperação dos encontros que havia faltado (consequências da injustiça, sentido do eu e necessidade de mudança). Além das atividades, o material que preparei continha também explicações sobre as temáticas trabalhadas. O participante P5 se sentiu muito tocado, afirmando que as temáticas propostas representavam muito sua vida: “É como se eu estivesse com fome e você me desse um pedaço de bolo”. O participante afirmou nunca ter tido a oportunidade de falar sobre esses assuntos e se mostrou muito feliz com o retorno ao grupo.

Considerações pessoais

A atividade proposta nesse encontro objetivava, idealmente, o incentivo a reflexão sobre possibilidades de ação para alcançar o perdão, mas talvez o termo “solução” tenha atrapalhado. Não esperava que a resposta inicial dos participantes fosse tão negativa, no sentido da forte condenação, e na minha percepção os danos desse primeiro momento só não foram maiores devido a grande amizade já estabelecida entre os participantes (ex: trocam números de celular; marcam encontros ao longo da semana fora do presídio). A minha interferência na dinâmica foi importante para evitar o desvio do tema e o desconforto dos participantes.

Apesar da tensão inicial, conseguimos solucionar a questão e atividade seguiu, posteriormente, conforme o planejado. Entretanto, acabamos demorando muito nessa atividade e, por isso, não conseguimos concluir a última parte do planejamento do nono encontro do Manual de Intervenção (p. 14, seção c), que precisaria ser executada na sessão seguinte. Sobre o caso do participante P5, apesar dos prejuízos causados pelas faltas anteriores, percebi que o participante se manteve muito motivado em relação à intervenção e que isso poderia ajudá-lo a recuperar o tempo perdido.

9º Encontro. Unidade: Desejo de ser perdoado (04/11/2015)

Nesse encontro demos continuidade à temática trabalhada na sessão anterior. Antes de iniciar as atividades, expliquei mais uma vez o conceito de autoperdão, buscando torná-lo o mais claro possível. Percebi que alguns ainda tinham dificuldade nessa compreensão, como o participante P6, que sempre focava muito no que o outro (a esposa) poderia fazer, evitando pensar sobre si mesmo. Em seguida, realizei a dinâmica proposta no nono encontro do Manual de Intervenção (p. 14, seção c) em que cada participante deveria pensar em ações necessárias para que alcance o perdão. Todos demonstraram dificuldade em entender o que estava sendo requisitado na atividade e foi preciso explicar várias vezes. Os participantes conseguiram compreender a atividade e responderam destacando a importância de recuperar a confiança da vítima (ex.: P3, P5 e P6). Nessa discussão o participante P3 conseguiu abordar uma nova situação de ofensa e refletiu sobre sua negligência em relação aos filhos e sobre o desejo de recuperar a confiança dos mesmos.

Os participantes também se mostraram atentos à importância de uma mudança efetiva. O participante P4 afirmou que: “Antes de falar com o outro pensaria e mostraria a mim mesmo que aquilo não aconteceria mais e tentaria manter a palavra”. O participante P5 novamente expôs o seu problema de autocontrole, constatando que precisava: “Aprender a mudar e ser menos falso, porque peço desculpa, mas é da boca para fora, depois faço de novo”. Já o participante P2 questionou a possibilidade do perdão, parecendo confundir o conceito e acreditar que o autoperdão legitimaria a repetição do erro. Expliquei que isso não se aplica ao autoperdão genuíno, que não era uma mera justificativa de atos. O participante P2 ainda ressaltou a importância de ser prático: “pensar na situação, refletir sobre ela (causas, etc) reconhecer o erro e mudar”. O participante P5 utilizou desta fala para questionar ao

participante P2 o que fazer com a pessoa que demonstrava sentir prazer em magoar os outros. O participante P2 respondeu que essa pessoa precisaria de atendimento psiquiátrico ou psicológico, e vários outros participantes concordaram com a necessidade de tratamento.

Houve, ainda, um desvio no planejamento quando o participante P2 sugeriu que a vítima também poderia ser culpada pela repetição da ofensa quando não reagia a ela (ex.: não se posiciona; só deixa para lá; pede desculpa mesmo estando certa). O participante P5 concordou relacionando isso a eventos de sua vida: “Como quando uma mulher apanha e depois tá lá beijando o cara”. Percebi o perigo dessas afirmações e expliquei ao participante que não é este o caminho que devemos seguir. Discutimos um pouco sobre a temática e tentei desconstruir a culpabilização da mulher, falando dos diferentes motivos que podem levá-la a aceitar uma violência, mas que nenhum deles legitima esse ato. Também destaquei a necessidade de buscar realmente mudar, conforme ressaltado por eles próprios (ex. P2: “Intenção sem ação é ilusão”). Ressaltei a importância de se esforçar para realizar pequenas mudanças no dia-a-dia e de procurar ajuda quando achar que não consegue sozinho. Dei o exemplo da clínica escola de psicologia como possibilidade de ajuda, sendo esse um recado especial para o participante P5. Ainda, os participantes foram informados que este foi o último encontro com a presença da monitora Jaylanne, que por razões pessoais não poderia continuar conosco, e que na quarta-feira seguinte contaríamos com uma nova monitora.

Considerações pessoais

Apesar de sempre falarmos sobre o conceito de autoperdão, notei que os participantes ainda cometiam equívocos em suas interpretações. Isso demonstrou a importância de constantemente retomar os esclarecimentos sobre o perdão, pois sempre surgiam dúvidas e enganos. Achei muito válido o destaque que os participantes deram a importância das mudanças reais. Percebi que a maioria se preocupava não só em recuperar relações, mas em efetivamente mudar e se tornar uma pessoa melhor. Essa preocupação mostrou que trabalho com o perdão estava indo pelo caminho certo, pelo caminho genuíno. Notei que mesmo o participante P6, que discutia menos essas questões e se defendia mais, também reconhecia a importância dessa mudança.

Gostaria de destacar, ainda, dois episódios que ocorreram após o encerramento dessa sessão e que para mim foram significativos. O primeiro acontecimento foi a fala do participante P2 em que afirmou que se soubesse que nesse trabalho teria que falar sobre questões pessoais, não teria vindo, pois não gostava de falar sobre isso. Após sua fala, ressalttei a evolução do mesmo que vinha se mostrando mais aberto e participativo nos

encontros. Apesar de concordar, o participante afirmou que ainda não gostava, mas que permaneceria no grupo. Essa fala mostra o que sempre notei em relação ao participante P2: havia uma resistência à abertura, mas mesmo assim ele não queria abandonar a intervenção, pois também havia interesse e ele tinha se beneficiado à sua maneira. O segundo episódio foi protagonizado pelo participante P3 que precisava tomar uma decisão em relação ao seu trabalho (se deveria sair ou não do emprego para investir em algo novo) e me chamou para conversar porque queria a minha opinião. Foi uma situação diferente, pois teoricamente esse não era um assunto da minha alçada, não se relacionava à intervenção. Porém, essa atitude demonstrou a confiança que ele desenvolveu em mim, a ponto de solicitar minha opinião até sobre assuntos muito pessoais.

10º Encontro. Unidade: Comprometimento com a decisão de buscar o perdão e reenquadramento cognitivo (07/11/2015)

Nessa sessão foram unificadas atividades de três encontros do Manual de Intervenção (11º, 12º e 13º encontros). Apenas quatro participantes compareceram à sessão. O participante P5 faltou porque confundiu com outra atividade realizada no mesmo dia e o participante P6 conseguiu uma liberação para passar o aniversário do filho em casa. Iniciamos a sessão com a atividade proposta no décimo primeiro encontro do Manual de Intervenção (p. 15, seção *a*), em que os participantes deveriam se imaginar escrevendo uma carta para se desculpar com a pessoa ofendida e em seguida relatar para o grupo como seriam seus pedidos de desculpas. Os participantes compartilharam seus relatos com o grupo, mas ao longo da discussão o participante P2 seguiu outra direção, afirmando que não pediria perdão de cara, pois dependeria do nível de proximidade e que preferiria chamar para uma conversa em que cada um pudesse admitir seus erros. O participante P1 interferiu discordando do seu posicionamento: “Eu faço a minha parte, não posso depender do outro. Ele reconhece se quiser, mas eu reconheço minha parte”. Esse participante (P1) também afirmou que diria à vítima que ela não tem obrigação de perdôá-lo, mas que só com o fato de ter pedido o perdão já se sentiria melhor. Os dois dialogaram sobre suas opiniões e apesar de não terem alcançado um consenso absoluto, o participante P2 mudou um pouco sua opinião afirmando que pediria desculpas se fosse realmente culpado, mas ainda ressaltou que provavelmente só faria isso com pessoas próximas a ele, outro ponto de discordância do participante P1. A discussão

entre os participantes introduziu naturalmente as temáticas propostas no décimo primeiro encontro do Manual, e dei continuidade reafirmando a importância de estar comprometido com a decisão de buscar o perdão e de esperar pelo mesmo, destacando que a vítima não tinha obrigação de perdoar.

Seguimos, então, para a próxima temática da sessão: o reenquadramento cognitivo. Discutimos, conforme recomendado no décimo segundo encontro do Manual de Intervenção, sobre a importância de elaborar novas perspectivas sobre si mesmos, em que relembassem que, apesar de imperfeitos, ainda possuíam qualidades. Assim, realizamos inicialmente a “Dinâmica para promover valorização no próximo” (p. 16, seção c) em que cada participante deveria atribuir qualidades ao colega sentado a sua direita e deixar um recado para o mesmo. As respostas, de acordo com as anotações da minha monitora, foram as seguintes:

- P3 para P2: “Sincero e responsável. Continue assim, você só tem a ganhar”.
- P1 para P4: “Humilde, educado, batalhador, guerreiro e amigo. Essas qualidades são raras, você é mais um amigão que encontrei nesse círculo”.
- P2 para P1- “Simpatia, alegria, amizade e bobagem. Seja o que você é e não o que os outros desejam, continue assim”.
- P4 para P3: “Educado, tem iniciativa e trabalhador. Foi ótimo conhecer uma pessoa como você”.

Quando perguntados sobre a atividade, todos os participantes afirmaram ter gostado, destacando ser mais fácil atribuir qualidades aos outros do que a si mesmo e que isso ajudava na autoestima. Ainda na temática do reenquadramento cognitivo, passamos para a realização da dinâmica de autovalorização proposta no décimo terceiro encontro do Manual de Intervenção (p. 17, seção a), em que os participantes deveriam falar sobre seus pensamentos felizes, conquistas, sonhos, realizações e objetivos de vida. Novamente os participantes se envolveram bem na atividade e atingiram o objetivo da mesma. O participante P3 ressaltou que gostou de mudar um pouco o assunto, porque falar só dos erros cometidos era ruim e falar dos sonhos era muito positivo. Nesse momento o participante resolveu compartilhar com o grupo o momento que estava vivendo de realização de um sonho: “Como já somos uma família, acho que posso falar. Essa semana consegui o empréstimo para iniciar meu negócio, então é mais um passo dado. Estou muito feliz”. Ao final do encontro, todos os participantes pareceram muito satisfeitos com os resultados alcançados e concordaram que havia sido bom focar também nos seus aspectos positivos.

Considerações pessoais

Senti bastante a ausência dos participantes P5 e P6, especialmente pelo fato do participante P5 já ter perdido tantas outras sessões. Mas estes imprevistos acontecem em trabalhos práticos e só me restava auxiliá-los para acompanhar o grupo novamente no encontro seguinte.

As atividades realizadas nesse encontro geraram resultados muito positivos e, em alguns casos, diria até que inesperados. Mais uma vez foi possível notar a importância do conhecimento do participante P1 sobre o perdão, pois mesmo antes da minha interferência, ele apresentou argumentos que demonstraram uma concepção genuína (ex.: a vítima não tem obrigação de perdoar; ação independente da ação do outro, pautada na sua própria consciência), tal como proposto por Enright e seus colaboradores. O participante P2, por sua vez, melhorou sua compreensão do perdão ao longo das sessões e se tornou mais aberto a essa atitude, apesar de ainda limitá-la de acordo com a importância da proximidade das relações.

Ainda, houve mais uma vez expressões de afeto entre os participantes do grupo, não só na dinâmica de atribuição de qualidade ao outro, mas também em falas como a do participante P3 que afirmou considerar o grupo como uma família. Esse reconhecimento já havia sido expresso em outro momento da sessão, quando o participante P2, compartilhou com o grupo sua dificuldade em falar sobre questões pessoais, e o participante P1 o encorajou a se expressar mais, pois “estava em família”. A cada encontro continuou se fortalecendo a minha percepção de que essa afeição grupal auxiliava o desenvolvimento das atividades, a aprendizagem e a evolução dos participantes.

11º Encontro. Unidade: Autoconsciência afetiva e compaixão/aceitação da dor (11/11/2015)

Os seis participantes compareceram a este encontro e foram apresentados a nova monitora, Mayara. Todos foram muito receptivos e acolheram bem a nossa colaboradora. Antes de iniciarmos a sessão, um novo apenado adentrou a sala afirmando que tinha interesse em participar do grupo. Expliquei para ele o caráter do nosso trabalho e o fato de que já estávamos muito avançados nos processos trabalhados. Ainda assim, fiquei de pensar sobre a questão e dar resposta ao mesmo em outro momento. Achei importante consultar a opinião

dos integrantes do grupo sobre a entrada de um novo participante, e eles não aprovaram a ideia. O participante P1 lamentou o fato de essa pessoa perder a oportunidade de participar do grupo, porém destacou que entrando naquele momento, “ele seria mais um telespectador do que um participante”. Chegamos à conclusão de que seria melhor continuar com os mesmos integrantes.

Passamos então para as atividades da sessão que seguiu o planejamento do décimo quarto e décimo quinto encontro do Manual de Intervenção. Iniciei falando sobre a importância da autoconsciência afetiva (p. 19, seção *a*), fazendo conexão com o quarto encontro, em que trabalhamos o autodomínio das emoções. Questionei se percebiam diferença de antes da intervenção para agora com relação às essas características, e todos afirmaram que sim (ex. P3: “melhorou muito meu controle”). Os participantes também compreenderam a percepção de que fazer o outro sofrer também gera sofrimento em si mesmo. Nas palavras do participante P1: “a gente tá ciente do sofrimento do outro, mas a gente tá sofrendo também”.

Após essa discussão inicial, seguimos para a realização da dinâmica proposta no décimo quarto encontro do Manual (p. 19, seção *b*), que tinha o objetivo de facilitar a percepção de sentimentos, solicitando aos participantes que refletissem sobre o que os deixava felizes, tristes e os fazia sofrer, e sobre o que fazia seus familiares e/ou amigos ficarem felizes, tristes e sofrer. Os participantes responderam às perguntas da dinâmica, sendo exemplo de resposta a fala do participante P1 que citou que uma das coisas que o fazia feliz era quando as pessoas acreditavam na sua mudança, e a fala do participante P2, que na pergunta sobre o que o faz sofrer, colocou a reflexão no passado: “Sofri! Quando estava encarcerado (no regime fechado)”. Percebi nesta atividade que o participante P4 estava distraído. Ao ser questionado, o participante compartilhou com o grupo que vinha se desentendendo com companheiros de cela, mas reconheceu que o trabalho realizado no grupo o auxiliou no controle das emoções nessas ocasiões.

Em seguida, passamos para as atividades do décimo quinto encontro do Manual de Intervenção, focando no desenvolvimento de compaixão pela vítima e por si mesmo, incentivando o desejo de aliviar o sofrimento sentido. Também tratamos da importância de aceitar a dor causada pelas próprias ações, aceitando a culpa sem transferi-la para outros, buscando resgatar o amor por si mesmo, sem negar o erro cometido. Conversamos sobre a definição de compaixão e refletimos sobre experiências passadas com a compaixão. Todos afirmaram ter vivenciado situações de compaixão, mas o participante P3 apresentou um exemplo real de sua vida: “Quando eu estava preso em Recife, eu vi assim na TV aquela

enchente em “Palmares”, não sei se vocês lembram. Aí eu senti assim muita compaixão por aquelas pessoas que estavam sofrendo, senti vontade de ajudar. Falei com o diretor do presídio né, saí de cela em cela pedindo alimento para os presos e acabou que no fim a gente conseguiu juntar mais de 2000 quilos de alimentos. A Globo e o SBT vieram falar comigo, parecia um ator de novela”. O participante ainda completou: “E olhe que veio de dentro de um presídio. Mostra que ali também tinha coisa boa”. Os participantes conversaram um pouco sobre o assunto e depois iniciamos a atividade proposta para esse encontro (p. 21, seção c), em que a partir de dilemas os participantes deveriam se colocar no lugar do ofensor e pensar com compaixão em relação à vítima e a ele mesmo.

Os participantes receberam por escrito o dilema do Prisioneiro Foragido, que contava a seguinte história:

Um homem foi condenado a 10 anos de prisão por um crime que não cometeu. Após 1 ano de prisão, ele conseguiu fugir para uma outra região do país onde trocou de nome e passou a se chamar Andrade. Nesse local, o homem trabalhou muito por 8 anos e conseguiu juntar dinheiro para montar o seu próprio negócio. Em seu negócio, ele foi sempre justo com todos os seus empregados, sempre pagava bons salários e sempre doava uma parte de seu lucro para instituições de caridade. Um certo dia, a sua vizinha – D. Cida – o reconheceu como o homem que havia fugido da prisão 8 anos atrás e denunciou ele à polícia. Andrade sentiu-se profundamente triste e com muita raiva de sua vizinha – a D. Cida – principalmente porque ele sabia que era inocente.

A discussão do dilema foi frutífera e os integrantes do grupo participaram bastante da atividade. Os participantes conseguiram exercer bem a tomada de perspectiva, e fizeram isso não só com o personagem do prisioneiro foragido, mas também com a vizinha que o denunciou. O participante P5 afirmou: “Ela não sabe que ele é inocente. Não justifica o ato de ‘entrega’ dela, mas se ela soubesse que ele é inocente, tenho 80% de certeza que ela não faria isso”. Todos entenderam a situação de Andrade e a raiva que deveria ter sentido no momento, mas o participante P3 destacou ele poderia agir com compaixão, afirmando que: “ele deveria entender o que ela fez, entender o lado dela, pensar que ele podia ser inocente naquele crime, mas que ele era culpado por outras coisas agora né, porque ele fugiu da polícia e falsidade ideológica é crime. Ele deveria se entregar e entender a mulher”. Propus, então, uma continuação da história em que após Andrade ser preso, dona Cida descobrisse que ele era inocente, e questionei como ela poderia ter compaixão por ele e por ela mesma nessa situação. Foi interessante notar que os participantes destacaram como reações possíveis o

arrependimento e o pedido de perdão. Quando caminhávamos para a finalização do encontro, o participante P5 ressaltou “a gente poderia ficar até meia noite aqui”. Encerrei a sessão destacando a importância de aplicarem reflexões semelhantes às realizadas com o dilema nas suas vidas, no dia-a-dia. Por questões de tempo só conseguimos discutir um dilema nesse encontro, mas informei que continuaríamos discutindo questões semelhantes a essa no encontro seguinte.

Considerações pessoais

O fato dos participantes não terem sido favoráveis a entrada de um novo integrante reforçou a concepção de que a presença de um novo poderia atrapalhar o grupo, que já possuía uma forte identificação e pareciam temer que um novo participante modificasse a dinâmica grupal. Além disso, os participantes também demonstraram preocupação com todo o aprendizado que um novo integrante perderia se entrasse no grupo naquele momento, ressaltando que seria mais vantajoso usufruir da intervenção desde o seu início. Com isso, os participantes mostraram uma preocupação com o outro e uma valorização da intervenção, incentivando, inclusive, a execução da mesma com outros grupos. A decisão de não permitir a entrada de um novo integrante pareceu ser mais acertada naquele momento, considerando o quão avançados já estávamos no trabalho e o fato de que havíamos estabelecido no início dos encontros que seriam sempre as mesmas pessoas. No entanto, ainda ficou um lamento por não poder receber alguém que desejava participar da intervenção, sendo necessárias reflexões sobre essa questão em experiências futuras.

Ainda, nesse encontro os participantes trouxeram novamente exemplos práticos do avanço no domínio das emoções aprendido ao longo da intervenção. Aos discutirmos sentimentos, evidenciou-se novamente a importância do cárcere na vivência dos sujeitos e a preocupação com a percepção da sociedade, expressa na fala do participante P1. Os exemplos de compaixão mostraram compreensão dos participantes, e a história relatada pelo participante P3 mostrou a ênfase atribuída ao mesmo de que mesmo em um ambiente como um presídio havia espaço para a compaixão.

A discussão do dilema foi muito produtiva, mas foi possível notar que o tempo foi curto e que os participantes gostariam de ter falado mais sobre o assunto, e por isso propus continuarmos a atividade na sessão seguinte. Ainda assim, o uso do perdão como estratégia para resolver o conflito do dilema mostrou que os participantes estavam considerando essa atitude em seu repertório de ações, o que também representou um grande avanço para nossa intervenção.

12º Encontro. Unidade: Compaixão e atribuição de significado à ofensa (13/11/2015)

Esse encontro foi realizado com apenas cinco participantes, pois o participante P6 havia sido pego na revista com um celular no bolso e por isso estava no isolamento aguardando o julgamento do seu caso. Passamos um período do encontro conversando sobre essa situação e os participantes estavam preocupados, pois sabiam que a punição comum para esses casos era a regressão ao regime fechado. De toda maneira, a situação estava posta e só podíamos naquele momento torcer pela melhor solução possível. Nesse encontro também confirmei algo que já havia dito aos participantes em encontros anteriores: passaríamos uma semana sem nos reunir porque eu iria viajar para participar de um congresso. Assim, todos foram lembrados de que nosso próximo encontro seria no dia 25/11.

Iniciamos as atividades da sessão retomando o encontro anterior e a discussão de dilemas proposta no décimo quinto encontro do Manual de Intervenção, em que eram solicitados a se colocar no lugar no ofensor e a pensar com compaixão em relação à vítima e a si mesmo. Os participantes afirmaram que era difícil ter compaixão pela vítima e por si, mas que era possível. Nesse sentido, o participante P5 declarou: “Quando você vê a pessoa que você magoou sofrendo, você sente compaixão por ela, e vendo que o que fiz foi muito errado, eu posso me arrepender e ter uma compaixão por mim mesmo”. Passamos então para uma nova discussão baseada o dilema da promessa:

Pedro é um menino de 14 anos que queria muito ir acampar com seus colegas. Seu pai lhe prometeu que ele poderia ir se ele economizasse do seu próprio dinheiro. Então Pedro trabalhou bastante ajudando seu pai na mercearia e economizou R\$ 700,00, que lhe custaria para ir ao acampamento e mais um pouquinho. Mas pouco antes da época do acampamento, seu pai mudou de ideia. Alguns amigos do pai iam fazer uma viagem de pescaria e o pai não tinha dinheiro suficiente. Então ele disse a Pedro que não teria como lhe dar o dinheiro que prometera e que ele não poderia ir ao acampamento. Pedro ficou muito triste, pois ele queria muito ir ao acampamento e havia trabalhado durante meses para ganhar o dinheiro.

Os participantes condenaram bastante a atitude do pai, como pode ser exemplificado pelas falas dos participantes P5: “Esse pai tá todo errado” e P1: “Eu não teria compaixão por

esse pai”. Especialmente o participante P1 destacou o quando considerava grave a quebra de uma promessa feita a um filho. Esse participante apresentou muita resistência para pensar com compaixão em relação ao pai. Todos concordaram que era errada a atitude do pai e tiveram dificuldade de se colocar no lugar do mesmo. Porém, depois de um tempo de discussão, o participante P3 notou que os participantes estavam sendo duros com o pai do dilema e apresentou um contraponto: “Isso é parecido com a história da gente, a gente ofendeu, mas tem que se colocar no lugar da vítima. Será que esse pai não pode ter o perdão?”. O questionamento gerou reflexões nos participantes, mas ainda houve forte resistência do participante P1, que afirmou: “Tratou de filho a gente tem que pensar duas/três vezes. Eu explicaria a situação para o filho, pediria perdão, mas me preocuparia dele não me perdoar, pois sofreria até ser perdoado. Quando é com outra pessoa, você faz sua parte e já fica mais tranquilo”. O participante P3 então indagou ao participante P1: “Então você pode errar com todo mundo, menos com seu filho?”. O participante P1 compreendeu o raciocínio proposto pelo participante P3, de que apesar do seu erro o pai também merecia compaixão, porém continuou afirmando que não entendia como um pai poderia quebrar uma promessa e arriscar perder a confiança do filho.

Sugeri que refletíssemos com um novo cenário em que o pai reconhece seu erro e pede desculpas, questionando o que ele pode fazer para também se autoperdoar. Alguns participantes focaram na questão financeira, como P3 e P5 que declararam que o pai poderia arrumar dinheiro e restituir o filho. Porém, o participante P2 ressaltou que o dinheiro era apenas um meio e que o importante era o passeio que havia sido perdido. Assim, esse participante relatou que agiria da seguinte maneira: “Eu esperaria uma brechinha, durante passeios, mas não comprando e sim com o tempo. Tentaria compensar o passeio mais a frente, mas minha resposta ia depender do que eu ia ouvir do meu filho”. Finalizamos a discussão desse dilema com a fala do participante P5 que afirmou que “independente do problema, existe um conserto” e que por isso era possível pensar no pai com compaixão.

Seguimos então para o planejamento proposto no décimo sexto encontro do Manual de intervenção que introduzia a fase do Aprofundamento. Nessa sessão foi feita uma revisão do caminho até então percorrido, destacando o esforço demandado nesse trajeto. O planejamento desse encontro tinha como objetivo explicar aos participantes a importância de atribuir significados à ofensa e ao sofrimento vivenciado, estimulando-os a pensarem nos aprendizados gerados pela experiência da ofensa. Os participantes exemplificaram como já vinham fazendo isso ao longo de suas vidas. O participante P3 concordou com o participante

P1 quando o mesmo declarou: “Eu vim aprender a viver na cadeia. Aprendi a valorizar a minha vida. Pra mim foi uma escola”.

Conforme recomendado no Manual (p. 22, seção *b*), foi pedido aos participantes que escrevessem acerca de situações no futuro em que achavam que poderiam utilizar o que vinha sendo discutido na intervenção. As respostas dadas foram transcritas abaixo:

- P1: “O autoperdão é uma etapa bem complicada de colocar em prática e foi bem visto aqui. O autoperdão com certeza poderei colocar em prática caso haja uma necessidade. Por exemplo, tenho dois filhos, se quando eles já estiverem grandes, adolescentes, chegar ao caso de haver um desentendimento entre eles, eu poderia entrar nessa história. Já que foi um aprendizado meu, eu chamaria um de cada vez e tentaria fazer com que eles entendessem o desejo e a importância do autoperdão, para que eles não venham a carregar uma culpa. Fazer com que eles entendam que não devem cometer nenhuma ofensa com alguém, pois será bem desagradável para as duas pessoas e esse processo será bem demorado e não os fará bem.”

- P2: “No momento, não se por estar cansado, enfadado ou outra coisa, não estou conseguindo pensar, raciocinar sobre situações do futuro as quais nem imagino acontecer. Mas se acontecer, usarei meus meios pré-existentes e algo mais que eu venha lembrar que ouvi por aqui e que venha caber no momento.”

- P3: “Situações que posso utilizar no futuro: 1º o autocontrole quando for provocado por alguém; 2º ter paciência no agir; 3º perdoar quando for ofendido; 4º não fazer nada sem pensar antes no que pode acontecer no futuro; 5º aprendi que tenho que ter muito cuidado para não perder minha liberdade por nada.”

- P4: “Eu acho que com essas aulas de psicologia eu estou tendo nas quartas-feiras e nos sábados eu aprendi um pouco a ter mais paciência com as coisas e com o que faço, a perdoar as pessoas e antes de fazer qualquer coisa (...) pensar duas vezes, ter um pouco de amor ao próximo, ter mais paciência com as coisas, saber se expressar nas horas certas. E vai ser muito bom porque daqui pra frente eu vou poder usar isso em qualquer lugar e principalmente no trabalho, em reunião, e até com a família. Vai melhorar e muito. Obrigado.”

- P5: “Na minha vida eu tive muitos momentos e situações muito tristes e desagradáveis que contribuíram para uma ruína, um atraso na minha vida pelo meu modo de viver, pelos meus pensamentos e atitudes de pura ofensa na vida de muitas pessoas que conheci e conheço. Por conta do meu modo de viver e agir, eu ofendi e magoei muitas pessoas. Por isso paguei um preço muito caro, pois a gente colhe o que planta e se plantei o mal, eu colhi o mal. Mas a

partir do momento que tive essa oportunidade de ter esses encontros para refletir a psicologia, parei para pensar mais nos meus erros, nas minhas ofensas com o próximo, aprendi mais a perdoar e não guardar mais as magoas, parei para pensar mais na dor de ofender o próximo, de dar e assim receber o perdão, pois é fundamental para uma vida prospera e saudável, pois é bom a gente amar mais e pensar no futuro, pois somos guiados pelos nossos pensamentos e esses encontros me fizeram refletir muito sobre mim e sobre o próximo, pois assim como eu não quero ser ofendido, também não tenho direito de ofender. Hoje penso mais.”

Os participantes relataram resumidamente para o grupo as respostas que haviam dado e houve concordância entre os participantes P3 e P4 que destacaram o autocontrole e a paciência como grandes aprendizados, que seriam uteis no futuro. Ao longo da discussão, o participante P5 destacou também que já vinha utilizando os seus aprendizados e nos contou que havia acontecido uma discussão por conta de ciúme, mas que a pessoa pediu desculpas a ele e o pedido dela o incentivou a pedir também, e com isso ele pediu desculpas aos outros envolvidos na história. Apenas o participante P2 permaneceu na defensiva e afirmou ao longo da discussão: “Se no futuro acontecer alguma coisa eu vou reagir igual ao passado. Sou igual a um CD, não consigo regravar”. Questionei sua percepção e afirmei que não era isso que vinha notando ao longo da intervenção, o participante sorriu e pareceu gostar do que ouvia, mas não prosseguiu com o diálogo.

Encerramos o encontro refletindo sobre a proposta do mesmo e destacando a importância de sempre retirarmos aprendizados das experiências vivenciadas ao longo de nossas vidas.

Considerações pessoais

A discussão do dilema mostrou que apesar de terem compreendido o que é a compaixão e a sua importância, os participantes ainda tiveram dificuldade de colocá-la em prática em um primeiro momento, especialmente o participante P1. A postura do participante P3 chamou muita atenção nesse momento, pois mesmo sem minha interferência ele conseguiu analisar a questão a partir de diferentes perspectivas e fez os demais participantes refletirem sobre os seus posicionamentos, comparando o erro do pai do dilema com o erro cometido por eles próprios, em uma tentativa de mostrar que todos podem cometer erros e que merecem compaixão apesar disso. Essa atitude do participante demonstrou que estava desenvolvendo sua habilidade de tomada de perspectiva e colocando em prática conteúdos discutidos na intervenção. Na discussão sobre o que poderia ser feito, foi interessante notar

que o participante P2 compreendeu que a questão não se referia ao valor financeiro, mas sim à mágoa causada pelo momento perdido. Esse integrante participava pouco, mas sempre que interferia fazia pontuações interessantes que demonstravam que estava atento aos temas discutidos e que tinha aprendido com a intervenção.

Ao longo do encontro os participantes demonstraram que conseguiam aplicar os aprendizados que haviam adquirido com a intervenção, e os relatos sobre possíveis usos desses aprendizados no futuro foram diversos e ricos. Teve destaque a narrativa do participante P1, pois ele conseguiu ir além dos benefícios para si próprio e ressaltou como poderia transmitir os conhecimentos obtidos na intervenção para outras pessoas. Também chamou atenção os relatos escritos dos participantes P3 e P5 em que destacaram a aprendizagem da dimensão oferecer o perdão, apesar dessa não fazer parte dos objetivos explícitos de nossa intervenção. Notei com seus relatos que apesar do foco da nossa intervenção ser as dimensões do perdão relativas aos ofensores (receber o perdão e autoperdoar-se), os participantes obtiveram ganhos na habilidade de perdoar e essa poderia ser aplicada tanto a condição de ofensor com a de vítima. Ainda, foi possível perceber que o participante P2 sempre buscava diminuir ou relativizar os efeitos da intervenção. No entanto, isso pareceu ser uma defesa do participante, pois até mesmo no seu desempenho no grupo já era possível notar mudanças e suas falas ao longo dos encontros explicitavam seus aprendizados.

Por fim, destacou-se nesse encontro a situação do participante P6, que pegou a todos de surpresa e gerou bastante preocupação. Conversei com o diretor adjunto e ele afirmou que o diretor do presídio iria atestar o bom comportamento e histórico do participante P6, e que isso poderia ajudar no seu caso. Ainda assim, era preciso aguardar o julgamento e as expectativas não eram positivas. Os participantes relataram que geralmente nesses casos o juiz não avaliava questões individuais e todos costumavam receber a mesma sentença de reclusão em regime fechado. Os agentes me permitiram conversar com P6 depois do encontro e pude notar que ele estava muito abalado e com medo das consequências do acontecido. O participante ainda lamentou não poder participar da intervenção, afirmando que esta exercia uma influência muito grande na sua vida, que estava “vendo que o caminho podia ser mais largo e se vendo com outros olhos”. Procurei estimulá-lo a continuar acreditando que tudo daria certo e a entrar em contato com o seu advogado. Esse participante tinha apresentado uma grande evolução ao longo da intervenção. Quando iniciamos o trabalho, ele havia iniciado o seu cumprimento de pena há pouco tempo e ainda não conseguia lidar bem com a situação, se mostrando revoltado e deprimido. Os encontros o ajudaram nesse sentido, mas a

possibilidade de que o mesmo tenha que cumprir pena em regime fechado certamente preocupava, especialmente por conhecer a fragilidade emocional do participante.

13º Encontro. Unidade: Suporte social para o perdão (25/11/2015)

Cheguei ao encontro sabendo que o participante P6 não retornaria ao grupo, pois havia sido transferido para o regime fechado. Considerei importante iniciar a sessão tratando desse acontecimento, propondo uma discussão sobre o assunto com os demais participantes. Todos se mostraram abalados e revoltados com a notícia, como expresso na fala do participante P3: “Todos nós estamos tristes (...), por que ele era pai de família, trabalhador”. O participante P1 ainda declarou: “Tem muitas pessoas, mas eles (os guardas e diretores) sabem quem é quem. Todo mundo falou por ele, ele não merecia isso. Ele quis ser sincero mesmo, mostrar que cometeu um engano” e o participante P3 completou: “Por isso mesmo que ele merecia uma chance...”.

Os participantes também discutiram sobre as dificuldades do regime fechado e como isso poderia afetar o participante P6 que ainda não havia passado por essa experiência. De acordo com P5: “Essa situação que ele tem que passar é sub-humana. Muitas pessoas quando entra lá, a vida acabou, quer se matar mas os outros não deixam. Lá é outro mundo, você tem que aprender muita coisa”. Sobre esse assunto, o participante P1 afirmou: “Estão fazendo bandido, porque se fosse eu já saía revoltado”. Ao se colocar no lugar de P6, o participante P2 afirmou: “Se eu voltasse lá pra dentro eu ficava doido”. Argumentei sobre a possibilidade do participante P6 encontrar forças para lidar com o regime fechado, que precisávamos acreditar e torcer por isso, e todos concordaram.

De uma maneira geral, os participantes se mostraram solidários com a situação do colega. Conclui o assunto reconhecendo que era uma grande perda para todos nós e que isso mudaria a dinâmica do grupo, mas que infelizmente não havia nada que pudesse ser feito. Assim, questionei sobre a possibilidade de iniciarmos alguma temática naquele encontro, se os participantes estavam dispostos a isso. Como todos concordaram, seguimos o planejamento proposto no décimo sétimo encontro do Manual de Intervenção. A discussão versou sobre momentos passados em que os participantes se depararam com o perdão em suas vidas, que mostravam que apesar das dificuldades, o perdão era possível. Além disso, esse encontro também se dedicou à percepção de um suporte social para o perdão, baseado no

reconhecimento de que outros, assim como eles, buscaram e ainda buscavam o perdão, levando-os a conclusão de que não estavam sozinhos nesse caminho.

Discutimos de forma mais aprofundada o fato do perdão ser ou não possível. Nesse momento, o participante P5 relatou que já vinha conseguindo perdoar e procurar o perdão em algumas situações, mas trouxe uma questão importante:

“Meu irmão eu não consegui perdoar, guardo certo rancor. Às vezes não falo com ele, porque fico com aquela mágoa sabe. E nem ele sabe do que se trata. Não gosto nem de ver ele. Mas fico pensando que é minha família. Na minha mente me sinto uma pessoa excluída, eles vão conversar sinto que vão falar de mim, quando eu estava preso nenhum me ajudou, só falavam de mim...”

Questionei se o participante considerava possível perdoar o irmão algum dia e ele afirmou: “Acho que é possível sim, queria que esse tempo chegasse”. Perguntei, então, o que faltava para esse tempo chegar e o participante P5 disse: “Falta amor no meu coração. É meio difícil, mas impossível não”. Destaquei que perdoar é um caminhar, um processo longo, mas que ele estava avançando. O participante concordou e afirmou ter muita vontade de perdoar o irmão e o que o grupo estava ajudando nesse processo: “Ter esse tempo de dialogar (no grupo) me incentiva a chegar a falar com ele. Eu falei agora 15 minutos sobre mim e eu era de ficar calado”. Antes de seguir adiante, incentivei o participante P5 a externalizar sua vontade de fazer as pazes com o irmão, procurando conversar com o mesmo no momento em que se sentir preparado. Os outros participantes também o incentivaram, principalmente o participante P3.

Busquei, em seguida, levar a reflexão para os demais participantes e todos trouxeram relatos de momentos em sua vida em que haviam conseguido perdoar alguém. Finalizamos o tema concluindo que o perdão era possível e que todos precisavam ter isso em mente. Em nossa conversa ao final do encontro, relembrei aos participantes que estávamos caminhando para o final da intervenção e suas reações demonstraram carinho pelo trabalho. O participante P5 declarou: “Devia ir até janeiro, devia ser o ano todo isso”. Expliquei que era inviável, devido aos prazos estabelecidos com a instituição para a finalização do meu trabalho, e o participante P1 me fez o seguinte questionamento: “Você parou pra pensar no bem que fez pra cada um de nós? Fiz amizade bacana... não esqueço disso não. Eu amo esses caras”. Ainda, foi curiosa a seguinte indagação do participante P2: “Mas assim, se você visse a gente no shopping, você ia falar ou ia, sei lá, entrar numa loja fazendo de conta que não viu a gente?”. Garanti aos participantes que falaria com qualquer um deles se os encontrasse na rua

e não havia porque agir de maneira diferente. O participante P2 se mostrou desconfiado, mas disse que me daria esse voto de confiança.

Considerações pessoais

Considereei importante dedicarmos um tempo para tratar do caso do participante P6, pois pessoalmente senti muito tudo que havia acontecido e imaginei que os participantes também poderiam ter sentido. Foi bom ter tido a oportunidade de elaborar a questão juntos para então seguir adiante. A sensação de impotência nessa situação foi muito desoladora, mas busquei me apegar à esperança de que todo o caminho percorrido na intervenção pudesse ajudar o participante P6 a lidar melhor com as dificuldades que iria enfrentar.

As atividades da sessão se desenvolveram bem e chamou atenção novamente o caso do participante P5, que já havia discorrido sobre seus problemas emocionais em encontros anteriores e novamente tratou dessa questão. Porém, percebi uma postura diferenciada nesse encontro, pois ele não estava somente lamentando, mas sim discorrendo sobre sua vontade de mudar, de fazer diferente, e no caso em questão, de recuperar sua relação com o irmão. Tentei incentivá-lo a colocar esse desejo em prática e acredito que o participante se animou com a possibilidade. Era preciso aguardar para saber como a história se desenrolaria.

Falar sobre o final da intervenção vinha deixando os participantes saudosos e percebi que já estávamos entrando em um clima de despedida. Notei que apesar de valorizarem a intervenção e desejarem continuar com a mesma, o sentimento presente ao tratar do encerramento da intervenção era de conclusão e não de interrupção.

14º Encontro. Unidade: Libertação e mudança na forma de ver a vida (28/11/2015)

Esse encontro se dedicou ao encerramento da fase do Aprofundamento. Iniciamos seguindo o planejamento proposto no décimo oitavo encontro do Manual de Intervenção. Falei sobre as expectativas de que os encontros tivessem favorecido a elaboração de mudanças na forma de viver a vida, contribuindo para as relações interpessoais e para as resoluções de conflitos, e de que tivessem possibilitado a liberação dos sentimentos negativos excessivos, gerando alívio e libertação. Realizamos, então, a dinâmica proposta pelo Manual (p. 24, seção *a*), começando com a leitura do texto “O círculo da tolerância”. Discutimos sobre a importância da tolerância e o participante P3 declarou: “É muito importante, mas às

vezes eu não consigo no momento. Na hora eu respondo a altura, mas depois me arrependo. Com o grupo aprendi muita coisa, hoje eu já me controlo. A gente se lembra do que está aprendendo aqui na reunião”.

Realizei um sorteio com as questões propostas para a dinâmica, de maneira que cada participante respondeu uma questão sobre como deveria agir diante de determinadas situações. O participante P5, por exemplo, respondeu à questão ‘Se em determinada situação eu me comportar de forma inadequada e o outro não for tolerante, devo me irar com ele? Como devo me comportar?’ da seguinte maneira:

“Tenho que reconhecer que o erro foi meu, eu que estava inadequado. Se eu for agir de forma errada, estarei inadequado duas vezes. Eu digo assim, mas às vezes eu tô errado e quero tá certo. Em casa mesmo, eu tô errado e as pessoas me tolerando. A tolerância vem, mas a gente tem que aprender a dar valor. A tolerância não é para todo mundo não”.

O participante P5 ainda relatou que vinha refletindo muito ultimamente, especialmente sobre o que foi dito no último encontro, em que o participante P3 o incentivou a procurar o irmão. P5 contou que resistiu muito, mas terminou decidindo ir à casa do irmão, em uma tentativa de se aproximar do mesmo. Relatou que foi convidado para as festas de final de ano na casa do irmão e que estava se sentindo bem com isso, até porque se aproximando do irmão ele também se aproximaria de toda a família. O participante afirmou: “As pessoas me perguntam o que tá acontecendo comigo e eu fico sem ação. Estranharam meu comportamento, eu estar indo na casa do meu irmão. Eu tenho vontade de pedir desculpa e dar um abraço nele, mas não tenho coragem”. Nesse momento os outros participantes o incentivaram a fazer isso.

Todos os participantes expuseram relatos de tolerância em diversas situações (ex: trânsito, banco, relações conjugais, etc.). Sobre a questão do alívio em relação aos sentimentos negativos, todos concordaram que a intervenção havia ajudado nesse sentido. Era notável que os participantes se beneficiaram com a intervenção de maneiras diversas, de acordo com as particularidades e necessidades de cada um. O participante P5, por exemplo, fez a seguinte afirmação: “Se eu tivesse tido essa oportunidade há muitos anos atrás, acho que eu não estaria nem na cadeia. Mas não sabia nem o que era isso”. Já o relato do participante P4, que havia iniciado sua pena há pouco tempo quando começamos a intervenção, tratou de como o grupo tinha ajudado nessa adaptação: “Eu me conformei mais, pensar que eu estou aqui não me incomoda tanto mais. O trabalho me ajudou a ficar mais calmo. Tô mais tranquilo com tudo”.

Passamos, então, para a discussão proposta no décimo nono encontro do Manual de Intervenção, que se dedicava ao fechamento do processo. Foi ressaltada a importância da empatia e da tomada de perspectiva para o processo vivenciado e para as relações interpessoais de uma maneira geral, sendo destacadas as definições desses conceitos e os diversos momentos em que aplicamos essas habilidades ao longo da intervenção. Em seguida, solicitei que realizassem a “Dinâmica de expressão de sentimentos” (p. 26, seção *b*), em que deveriam escrever uma carta para a pessoa que ofenderam. Finalizei o encontro buscando reforçar o comprometimento dos participantes com o perdão e com o compromisso de pensar no outro, incentivando-os a levar adiante a busca pelo perdão, inclusive procurando efetivamente a vítima, se isso for possível.

Como este era o último encontro programado pelo Manual antes do encerramento da intervenção, propus aos participantes a realização de um encontro extra com tema livre, em que poderiam trazer para discussão as questões que ainda sentissem necessidade ou que tivessem maior interesse. Assim, solicitei que todos refletissem sobre o assunto e se preparassem para o encontro seguinte.

Considerações pessoais

Mais uma vez os participantes confirmaram os aprendizados adquiridos com a intervenção e as mudanças ocasionadas em suas vidas. A resposta do participante P5 sobre como deveria se comportar diante da intolerância de outra pessoa demonstrou a diferenciação, que muitos participantes vinham fazendo ao longo dos encontros, entre saber o que é certo e conseguir colocar em prática. Assim, o participante P5 mostrou compreender qual seria a postura correta, mas destacou o quão difícil era colocá-la em prática. Notei que a aquisição desse conhecimento servia como incentivo para a ação, sendo esse um dos propósitos da intervenção. O próprio participante trouxe um relato de sua reaproximação com o irmão, em que demonstra estar colocando em prática seus aprendizados. Com essa atitude, o participante também exemplificou como os conhecimentos da intervenção podem ser generalizados, pois mesmo o trabalho sendo oficialmente voltado para as dimensões receber o perdão e autoperdão, esse participante obteve avanços na dimensão oferecer o perdão, demonstrando que na prática a distinção entre essas dimensões é menos demarcada.

Apenas quatro participantes compareceram a este encontro, pois o participante P4 estava com febre e comunicou que não poderia participar naquele dia. Sobre sua falta, o participante P2 comentou: “É, cada um sabe de si, mas eu nesse momento estaria sentado aqui com febre e tudo”. Comecei o encontro lembrando como foi o início do grupo, a seleção dos participantes e as desistências que ocorreram ao longo do tempo. Sobre as desistências, o participante P2 afirmou: “A maioria aqui é de outro mundo, não consegue ficar parado”.

Relembrei que na próxima semana seria o nosso último encontro, e apesar de demonstrarem pesar com a finalização dos encontros, havia um sentimento de felicidade pela conclusão do trabalho e aproveitamos o momento para combinar como seria a nossa despedida. Feita essa introdução, relembrei juntamente com os participantes as temáticas trabalhadas ao longo dos encontros, questionando se havia algo que gostariam de falar sobre isso. O participante P5 iniciou relatando: “Eu noto que tô me adaptando mais, conversando mais. Antes eu era aquela pessoa na minha sabe? Mas o grupo me ajudou. Graças a Deus agora eu tô vivendo diferente. No dia a dia tem melhorado um pouco... pouco não, muito”. Nesse momento o participante P2 interferiu e iniciou-se um diálogo entre os dois. O participante P2 afirmou se referindo ao participante P5: “Acho que quem tá tirando mais proveito aqui é nosso amigo ali”. Os demais participantes concordaram, inclusive o próprio participante P5 que disse:

“Eu também acho. Na realidade, tenho problemas sérios sabe e através dos encontros parei pra pensar mais. Esse grupo tá sendo uma unanimidade na minha vida e pra minha família também. Eu parei pra refletir um pouco antes de falar, pra não ofender (...) queria ser assim simples (fala se referindo ao participante P3).”

O participante P2 questionou: “Você viu os frutos de sua mudança?”, e o participante P5 confirma e ainda comenta: “Nunca tive a oportunidade de conhecer pessoas como eles aqui, pessoas de bem (fala se referindo aos companheiros do grupo)”. O participante P2 aproveitou o momento e se manifestou: “Eu me dou bem mesmo são os três aqui, o pessoal daqui é... se fosse uma cela com esse pessoal daqui era ótimo”. Esse participante continuou questionando o participante P5: “Você notou a mudança dos outros em relação a você?”, e ele respondeu: “Notei. A minha família mostrou um valor em mim que eu mesmo escondia. De ser alguém mesmo, exercer um emprego¹⁰. Achava que eu não prestava e não valia nada.

¹⁰ Esse participante tinha começado a trabalhar com o irmão, com o qual havia se reconciliado.

Vivia isolado, a família reunida e eu no quarto trancado, com ódio deles”. Aproveitei o momento para exaltar as conquistas desse participante e incentivá-lo a se manter motivado nessa mudança de vida, buscando sempre colocar em prática as estratégias desenvolvidas na intervenção.

Voltei a lembrar o que havíamos trabalhado na intervenção, questionando se havia algo que eles gostariam de retomar e discutir um pouco mais. O participante P3 afirmou: “A questão de perdoar alguém foi um dos pontos principais. Muitos aqui (no presídio) têm dificuldade nisso. Aqui dentro isso seria algo importante. Tem muitos que por qualquer coisa lá dentro fica querendo matar lá fora. Se pudesse trabalhar isso aí e as pessoas escutassem seria muito bom”. O participante P5 concordou com essa fala e destacou o fato do ambiente carcerário ser “dominado pelo ódio”. Em seguida, o participante P3 pediu que eu falasse mais sobre a questão da empatia. Dediquei um período do encontro a esse tema, lembrando conceito e trazendo exemplos aplicados à nossa realidade, solicitando também a participação deles. Busquei destacar a importância da empatia para as relações humanas e para uma boa convivência, incentivando-os a tentar exercer essa habilidade.

Por fim, o participante P1 declarou: “A questão do perdão, eu sempre fui capaz, mas aqui me tornei capaz de entender o não perdão do outro e a demora desse perdão também. Hoje se a pessoa me ouvir ali naquele momento eu já fico feliz”. Encerramos o encontro e estabelecemos que a despedida seria realizada apenas do dia 12/12, porque os participantes pediram que fosse em um sábado para aproveitar mais, e haveria um evento no presídio no dia 05/12, sendo necessário adiar para a semana seguinte.

Considerações pessoais

Essa sessão foi marcada com o objetivo de fornecer aos participantes a oportunidade de abordar os assuntos que considerassem pendentes. Notei que o momento foi importante para auxiliar nesse processo de despedida, pois eles puderam mais uma vez trabalhar suas próprias conclusões com relação à intervenção. As falas dos participantes levantaram pontos interessantes. Foi notável, por exemplo, a mudança do participante P2 em relação à valorização da intervenção. Esse participante sempre tentou se manter distante e relativizar a importância da intervenção, mas nos últimos encontros vinha mudando essa postura, e nessa sessão chegou ao ponto de afirmar que mesmo estando doente não faltaria. Além disso, demonstrou afeição pelos companheiros do grupo ao afirmar que se pudesse dividiria cela com eles. Esse era um comentário que já havia sido feito por outros participantes em encontros anteriores, mas ele só expressou esse sentimento agora. Pude notar que o

participante P2 precisou de mais tempo que os demais, mas que tinha conseguido se abrir e participar efetivamente do grupo de intervenção.

Outro ponto importante desse encontro foi o reconhecimento dos avanços do participante P5, inclusive pelos outros membros do grupo. Essa concordância fortaleceu minha percepção de que o participante realmente vinha demonstrando crescimento, e o próprio participante P5 destacou muito essas mudanças, especialmente os benefícios para as suas relações familiares. Esses resultados corroboraram a concepção de que a intervenção conseguiu atingir o propósito de auxiliar os participantes a lidarem melhor com suas relações interpessoais.

Destacou-se, também, a fala do participante P3 que declarou considerar o trabalho com o perdão especialmente importante no ambiente carcerário, ressaltando os benefícios que poderiam ser obtidos com o mesmo. Essa declaração, proveniente de alguém que conhece e vive naquele espaço, foi de muito valor e trouxe um incentivo ainda maior para a continuação deste tipo de trabalho. Considerei importante também o fato de terem pedido para falar mais sobre a empatia, pois isso indicou que haviam se interessado pelo assunto e desejavam conhecer ainda mais. Ademais, a sessão demonstrou que mesmo um participante como P1, que afirmava já ter conhecimento do perdão, reconheceu que obteve ganhos com a intervenção e conseguiu aprofundar seu entendimento sobre a questão, compreendendo a importância de esperar pelo tempo do outro. Assim, foi possível perceber que cada participante conseguiu se beneficiar à sua maneira.

16º Encontro. Unidade: Despedida e encerramento da intervenção (12/12/2015)

Nesse último encontro as duas monitoras e todos os participantes estiveram presentes. Preparei para os participantes uma série de dinâmicas voltadas à expressão de sentimentos. Por ser um momento de despedida, achei importante dar a eles a chance de interagirem entre si, e por isso realizei dinâmicas que focaram na atribuição de qualidades e na troca de mensagens entre os participantes. Depois desse momento, destaquei que eles não eram os únicos que haviam se beneficiado com a intervenção e que nós, eu e as monitoras, também havíamos aprendido muito. Virginia e Mayara fizeram uma fala de agradecimento ao grupo, e em seguida eu fiz minhas considerações e agradecimentos aos participantes.

Depois da minha fala, alguns integrantes decidiram que também gostariam de falar. O participante P3 destacou: “Queria agradecer assim, pela coragem de vocês de virem fazer esse trabalho justo aqui, num presídio né. Eu sei que não todos, mas a maioria da sociedade se pudesse jogava uma bomba aqui dentro e vocês se lembraram da gente”. O participante P1 concordou com P3 e fez um agradecimento especial a mim, ressaltando o quanto era grato pelo trabalho, e o participante P2 disse “faço minhas as palavras dele”. Já o participante P5 voltou a ressaltar que talvez não estivesse preso se tivesse tido “essa ajuda” antes. Apesar de ser apenas uma especulação, isso demonstrou o quanto esse participante acreditou na intervenção e no poder da mesma, e como era alto seu grau de confiança no trabalho que realizamos.

Por fim, solicitei que relatassem por escrito suas avaliações da intervenção. Assim, os participantes foram estimulados a darem suas opiniões sobre os resultados da intervenção e sobre a experiência de ter participado da mesma. Parte dos relatos foi transcrita abaixo:

- P1: “(...) Pena que muitos não tiveram a oportunidade de conhecer esse trabalho belíssimo como nós tivemos, pois nos abriu mais a mente, nos fez perceber o quanto é valioso a união com a família, amigos e até mesmo fazer perceber que somos alguém também de valor (...) aqui criamos uma amizade ótima com os participantes, e até mesmo com as pessoas que trouxeram esse trabalho pra nós, pois me fez sentir mais valioso, porque conhecer pessoas de fora, capacitada e formada, me fez perceber que ainda somos alguém, que existem pessoas que acreditam na nossa mudança, na nossa capacidade de vencer e seguir adiante.(...) Pudemos aprender muito com cada um dos participantes. Importante saber que tem alguém que se interessa e acredita na nossa mudança de vida. Pude presenciar mudança em algumas pessoas no nosso grupo, pessoas que iniciaram o trabalho muito tristes e hoje estão alegres. Então podemos dizer que isso não foi só um trabalho, e sim uma grande amizade que foi criada e com certeza irá permanecer”.

- P2: “Gostei de participar e opinar, falar dos meus pontos de vista, como também ouvir os pontos de vista, o foco dos companheiros, e assim aprender um pouco mais. E também as novas amizades adquiridas no decorrer do mesmo”.

- P3: “Primeiro uma experiência muito boa. Aprendi muita coisa boa, por exemplo: como perdoar, como se autoperdoar, como sentir compaixão por alguém, como sentir empatia por alguém que é se colocar no lugar de alguém que está passando por algum problema sério e você tenta ajudar de alguma forma se colocando no lugar dela. E agradeço a psicóloga Thalita que me ajudou a pensar diferente e agir diferente, foi muito gratificante. (...) também através

desses encontros conheci pessoas boas que também me ajudaram. Como eu não tinha amizade, fiz um ciclo de amizade muito bom nesses encontros e o pessoal do grupo me ajudou. Mudei de cela e com essa mudança melhorou muito. (...) Ocorreram várias mudanças, principalmente em meu trabalho, pois sou encarregado de uma empresa e lá eu era muito estressado com alguns funcionários, e depois que comecei a participar deste encontro aprendi a ter mais paciência com eles(...).”

- P4: “Antes de começar a frequentar este grupo eu estava muito perturbado (...) porque eu nunca passei por isso. Não conseguia dormir, estava todos os dias estressado, nervoso, com muita vergonha que os amigos soubessem o que eu estava passando. Mas através do trabalho eu comecei a ficar mais calmo, a entender que a vida não acabou e é só uma fase, e com fé em Deus eu vou superar isso. Eu agradeço muito a essas aulas. (...) graças as aulas que eu tava tendo melhorei o meu tratamento comigo mesmo e com a família e pessoas que eu conheço que ficaram sabendo. (...) ter calma, não ter vergonha do próximo e pensar um pouco por mim, e deixar o tempo passar”

- P5: “Acho que foi muito importante porque melhorou meu convívio familiar. Hoje eu me dou muito bem com meus irmãos e por isso eu trabalho com eles, vou em suas residências, converso com eles, nós almoçamos juntos e trabalhamos e somos felizes. E nossos filhos ao ver isso ficam felizes também. (...) Para mim foi uma experiência muito boa, pois eu tenho 39 anos e nunca tive essa oportunidade. Antes eu vivia muito estressado, tinha ódio, raiva sem motivo algum das pessoas. (...) desprezava meus filhos, meus irmãos, meus amigos. Depois desse trabalho eu penso melhor antes de tomar decisões (...) então pra mim foi um resultado positivo, pois vivo mais feliz. (...) Depois que comecei o trabalho e passei a participar das reuniões com o grupo, passei a conversar e interagir com o grupo, e isso passou a me incentivar a fazer o mesmo com a família, pois o grupo tem pessoas de boa índole, pessoas ótimas que vim a conhecer e conversar e isso influi muito, pois é diferente do convívio que tinha antes”.

Considerações pessoais

Finalizamos o encontro com conversas, risadas e um lanche mais completo do que o que costumávamos realizar nos encontros normais. Esse lanche foi também uma forma de agradecer aos participantes pela disposição deles e pela confiança no nosso trabalho. Àquela altura todos tínhamos desenvolvido fortes laços e certamente os encontros fariam muita falta, não só para eles, mas também para mim. A saudade era inevitável, mas o sentimento dominante e mútuo era o de gratidão.