

O Perdão como Estratégia de Resolução de Conflitos em Relações de Intimidade

Uma revisão sistemática da literatura

Anita de Jesus Leite Oliveira Guimarães

M

2019





O Perdão como Estratégia de Resolução de Conflitos em Relações de Intimidade

Uma revisão sistemática da literatura

Anita de Jesus Leite Oliveira Guimarães

outubro 2019

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora Cidália Duarte (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

À prof. Doutora Cidália Duarte, pela sinceridade nas críticas e nos elogios que vêm sempre acompanhados pelo seu sentido de humor. Pela paciência, confiança e, acima de tudo, por ter deixado em mim o bichinho da conjugalidade e do perdão.

À Doutora Ana Isabel Teixeira, pela disponibilidade, pelo rigor e pela partilha de conhecimentos com uma nítida paixão pelo tema. Obrigada por ser um verdadeiro modelo de profissionalismo.

Aos meus amigos. À Teiga, pela amizade inigualável ao longo destes anos. À Leonor Brito e à Joana porque, sem elas, não teria sequer levado este projeto avante. À Chica, pela disponibilidade e vontade constante de ajudar os outros. À Essência, pela prontidão em ouvir os meus lamentos e as minhas alegrias. À Telma, à Liv e à Leo, à Vanessa, ao Bordas, às Elisás e à Téréré, pelo apoio nos momentos em que pareciam não ter solução, pelo encorajamento e por partilharem comigo estes meses de superação pessoal.

À Rita, por todos os dias comprovar que há amizades que duram para sempre e, que, por mais que a nossa vida tome caminhos diferentes, havemos sempre de nos cruzar.

À Mariana Magalhães, pela presença (ou quase omnipresença) e por ter sempre solução para tudo. À Maria, ao Golden, à Babi e à Catarina, por me mostrarem que não precisamos de ter medo de arriscar e por darem sentido à palavra família.

Ao meu “*six-pack*” – à Bé, ao Renato, à Catarina, à Inês e à Carolina – pela competência, por tão bem desempenharem as suas funções em prol dos outros e por terem sempre compreendido a minha “ausência” nos últimos meses. E com eles, não posso deixar de agradecer à AEFPCCEUP e a todos/as que partilharam comigo este projeto tão querido e de que tenho tanto orgulho em ter pertencido!

Em especial, à minha Bé, o meu porto-seguro. Por ser o melhor exemplo de convicção, resiliência, profissionalismo e amizade. Por ser uma verdadeira Maria-Capaz, por não ter medo de arriscar e por conseguir (sempre) abraçar de forma tão vincada e, ao mesmo tempo, calorosa, todos projetos que tínhamos partilhados juntas ao longo destes 5 anos.

Ao Caio, por me tranquilizar, por nunca duvidar das minhas capacidades, pela alegria genuína em ver-me derrubar obstáculos e, principalmente, por derrubá-los ao meu lado. Obrigada por seres uma caixinha de surpresas boas, pelo amor, pelo companheirismo, e pela paciência...

Aos meus pais, por sempre acreditarem que eu seria capaz, pelo orgulho que sentem em tudo o que faço, por compreenderem as minhas ausências e, acima de tudo, pelo apoio durante estes 5 anos. Aos meus tios e aos meus avós, o meu sincero agradecimento pelos bons exemplos, por acreditarem em mim e por constantemente me mostrarem que era (e sou) capaz! À Vânia, pela persistência, paciência e prontidão!

Por último, um agradecimento mais especial ao João – o meu irmão mais velho. Pela disponibilidade, pela ajuda sem nunca esperar nada em troca, pela amizade e por olhar por mim como ninguém. Por ser a âncora mais segura que poderia ter em “tempos de tempestade” e por ser o primeiro a saber “desamarrar” para me deixar ir ver e conhecer e aprender!... Quando for grande quero ser como tu, maninho!

A todos/as, um sincero obrigada!

RESUMO

O *conflito* é inerente à condição humana e, portanto, inevitável no dia a dia dos parceiros românticos. Grande parte dos autores afirmam que uma relação satisfatória não é uma relação sem conflitos, mas a forma como os cônjuges lidam com eles pode traduzir-se num maior agravamento dos conflitos (*estratégias de resolução* destrutivas), ou então, contribuir para o estabelecimento da harmonia no relacionamento (*estratégias de resolução* construtivas). Se as relações românticas parecem ser fontes naturais de mágoa e de divergência, acabamos por ofender e ser ofendidos. Desta forma, podemos perdoar e/ou ser perdoados. Todavia, a investigação em torno do fenómeno complexo que é o *perdão* ainda é relativamente incipiente, principalmente quando relacionado à conjugalidade.

O presente estudo consiste numa *revisão sistemática* da literatura, centrada no perdão como uma *estratégia de resolução de conflitos* em relações de intimidade. Neste sentido, foi realizada uma pesquisa através de diferentes bases de dados consultadas até ao ano de 2000, permitindo uma identificação inicial de 322 estudos. Com base em critérios de inclusão e exclusão previamente definidos, apenas 23 estudos, publicados entre 2002 e 2018, foram selecionados para uma análise crítica.

Os resultados apresentam maior concordância entre os autores no que concerne à conceptualização do perdão. A maior parte dos estudos revela a preferência por uma abordagem multidimensional do perdão, que pressupõe a diminuição das motivações negativas e o aumento de motivações positivas em relação ao ofensor. A resolução eficaz dos conflitos está positivamente correlacionada com as dimensões positivas do perdão e negativamente correlacionada com as dimensões negativas do perdão. Já a falta de perdão como resposta a uma ofensa específica, parece alimentar os conflitos, estando associado à resolução ineficaz dos mesmos. A maioria dos estudos incluídos apresenta amostras limitadas e homogêneas em termos étnicos, sendo necessária alguma cautela na generalização dos dados resultantes deste estudo.

Terminamos com algumas considerações acerca da relevância da intervenção no perdão para a prática clínica, de modo a desmistificar o construto e trabalhar com o casal.

Palavras-Chave: perdão, ofensa, conjugalidade, intimidade, conflito, estratégias de resolução, resolução de conflitos, revisão sistemática.

ABSTRACT

Conflict is inherent in the human condition and therefore inevitable in the daily life of romantic partners. Most authors claim that a satisfying relationship is not a conflict-free relationship, but the way spouses deal with them can lead to further conflict escalation (destructive resolution strategies) or contribute to the establishment of harmony in the relationship (constructive resolution strategies). If romantic relationships seem to be natural sources of hurt and disagreement, we end up offending and being offended. In this way we can forgive and / or be forgiven. However, research into the complex phenomenon of forgiveness is still relatively incipient, especially when it comes to conjugality.

This study is a systematic literature review, focusing on forgiveness as a conflict resolution strategy in intimate relationships. In this sense, a search was performed through different databases consulted until the year 2000, allowing an initial identification of 322 studies. Based on previously defined inclusion and exclusion criteria, only 23 studies, published between 2002 and 2018, were selected for a critical analysis.

The results show greater agreement among the authors regarding the conceptualization of forgiveness. Most studies reveal a preference for a multidimensional approach to forgiveness, which presupposes a decrease in negative motivations and an increase in positive motivations towards the offender. Effective conflict resolution is positively correlated with the positive dimensions of forgiveness and negatively correlated with the negative dimensions of forgiveness. Unforgiveness as a response to a specific offense seems to fuel conflicts and seems to be associated with their ineffective resolution. Most of the included studies have limited and ethnically homogeneous samples which require some caution in generalizing the data resulting from this study.

We conclude the present study with some considerations about the relevance of intervention in forgiveness for clinical practice and a psychoeducational approach to couples, families and even to individual processes.

Keywords: forgiveness, offense, conjugality, intimacy, conflict, resolution strategies, conflict resolution, systematic review.

RÉSUMÉ

Le conflit est inhérent à la condition humaine et donc inévitable dans la vie quotidienne des partenaires amoureux. La plupart des auteurs prétendent qu'une relation satisfaisante n'est pas une relation sans conflit, mais la manière dont les époux les traitent peut conduire à une nouvelle escalade du conflit (stratégies de résolution destructives) ou contribuer à l'établissement d'une harmonie dans la relation (stratégies de résolution constructive). Si les relations amoureuses semblent être des sources naturelles de souffrance et de désaccord, nous finissons par offenser et par être offensés. De cette façon, nous pouvons pardonner et / ou être pardonnés. Cependant, les recherches sur le phénomène complexe du pardon sont encore relativement peu avancées, notamment en ce qui concerne la conjugalité.

Cette étude consiste en une revue systématique de la littérature mettant l'accent sur le pardon en tant que stratégie de résolution de conflits dans les relations intimes. En ce sens, une recherche a été effectuée dans différentes bases de données consultées jusqu'en 2000, permettant d'identifier 322 études. Sur la base de critères d'inclusion et d'exclusion définis précédemment, seules 23 études publiées entre 2002 et 2018 ont été sélectionnées pour une analyse critique.

Les résultats montrent un plus grand accord entre les auteurs concernant la conceptualisation du pardon. La plupart des études révèlent une préférence pour une approche multidimensionnelle du pardon, ce qui suppose une diminution des motivations négatives et une augmentation des motivations positives à l'égard de l'offenseur. Une résolution efficace des conflits est positivement corrélée avec les dimensions positives du pardon et négativement avec les dimensions négatives du pardon. Le non pardon en réponse à une infraction spécifique semble alimenter les conflits et est associé à leur résolution inefficace. La plupart des études incluses ont des échantillons limités et ethniquement homogènes, et il faut être prudent dans la généralisation des données résultant de cette étude.

Nous concluons par quelques considérations sur la pertinence de l'intervention dans le pardon pour la pratique clinique et sur une approche psychoéducative des couples, des familles et même des processus individuels.

Mots-clés: pardon, offense, conjugalité, intimité, conflit, stratégies de résolution, résolution de conflit, revue systématique.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	2
1.1. A inevitabilidade do conflito nas relações de intimidade.....	2
1.1.1. As estratégias de resolução do conflito.....	3
1.2. O Perdão como estratégia.....	5
1.2.1. O processo de perdoar.....	7
1.2.2. Entender o perdão.....	9
II. METODOLOGIA.....	13
2.1. Objetivos da Revisão Sistemática.....	13
2.2. Critérios de Seleção dos Artigos.....	13
2.3. Estratégia de Pesquisa.....	14
2.4. Análise dos dados.....	14
III. RESULTADOS.....	16
IV. DISCUSSÃO.....	26
CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	38

Índice de Figuras

Figura 1. <i>Diagrama de fluxo que descreve o processo de revisão sistemática</i>	17
--	----

Índice de Anexos

Anexo A – <i>Quadro Resumo das características dos estudos incluídos</i>	46
---	----

INTRODUÇÃO

É frequente, no senso comum, a ideia de que um relacionamento saudável é um relacionamento sem conflitos. No entanto, são vários os teóricos em concordância ao afirmar que a estabilidade e satisfação num relacionamento íntimo não está diretamente associada à ausência de conflitos, mas sim às estratégias de resolução de conflitos a que os casais recorrem (Goeke-Morey, Cummings, & Papp, 2007). Partindo do facto de que os impasses do quotidiano não são possíveis de serem impedidos, a forma como um casal lida com as adversidades poderá aumentar o conflito ou contribuir para o estabelecimento da harmonia no relacionamento (Zordan, Wagner, & Mosmann, 2012). Uma situação de conflito pode, naturalmente, ser potenciadora de ofensas, com as quais podemos magoar ou ser magoados. Ora, é perante estas situações que podemos perdoar e/ou ser perdoados.

Surge, então, cada vez mais interesse no estudo das estratégias de resolução de conflitos em relações de intimidade e, entre estas, uma tão particular: o perdão. Na literatura, apesar de muito recente, são alguns os autores que têm dedicado as suas investigações a este construto e a todo o processo envolvido. O perdão parece ser uma excelente estratégia para gerir injustiças e mágoas, para melhor resolver conflitos e para reduzir a perceção negativa do outro (Fincham, Hall & Beach, 2006; Rique, Camino, Enright, & Queiroz, 2007).

O presente estudo contempla uma revisão sistemática da literatura com foco no perdão como uma estratégia de resolução de conflitos em díades conjugais. No primeiro capítulo, apresentamos o enquadramento teórico, com uma breve revisão bibliográfica dos conflitos na conjugalidade, das estratégias usadas para resolver esses conflitos, do perdão como uma estratégia e também do construto do perdão em geral. No segundo capítulo deste trabalho, apresentamos a metodologia e a definição dos critérios de inclusão e exclusão, como também a descrição da estratégia de pesquisa levada a cabo nesta revisão sistemática. Já o terceiro capítulo será dedicado à apresentação dos resultados, seguindo-se um quarto capítulo referente à discussão dos mesmos, tendo por base a revisão da literatura. Por fim, no último capítulo, a apresentação das principais conclusões das implicações teóricas e práticas deste estudo, limitações do mesmo e sugestões futuras que permitam um aprimoramento da investigação do perdão como estratégia no âmbito do conflito na conjugalidade.

I. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1.1. A inevitabilidade do conflito nas relações de intimidade

“Costumo dizer que todo fascínio e toda dificuldade de ser casal reside no facto (...) de o casal conter dois sujeitos, dois desejos, duas inserções no mundo, duas percepções do mundo, duas histórias de vida, dois projetos de vida, duas identidades individuais que, na relação amorosa, convivem com uma conjugalidade, um desejo conjunto, uma história de vida conjugal, um projeto de vida de casal, uma identidade conjugal.”
(Féres-Carneiro, 1998)

O conflito está, desde sempre, inerente aos diferentes tipos de relações e tem sido foco de atenção da investigação há pelo menos duas décadas, como um preditor de transformações para os envolvidos no conflito (Bolze, Schmidt, Crepaldi & Vieira, 2013).

No contexto das relações de intimidade, o conflito é considerado um fenómeno multidimensional e complexo, que pressupõe uma oposição visível, um desentendimento ou uma fonte de dificuldade no relacionamento, identificada pelos próprios cônjuges. O conflito pode ser percebido por um cônjuge como uma ofensa específica cometida pelo parceiro, em que o resultado não vai de encontro ao que o primeiro deseja (Kim, Simpson, Farrell & Johnson, 2015). O conflito pode, então, ser demonstrado de várias formas, com diferentes níveis de frequência, de intensidade e também de conteúdo e razões pelas quais ocorre (Costa, Cenci, & Mosmann, 2016; Paleari, Regalia, & Fincham, 2009). Como fruto de uma interação entre indivíduos que pretendem construir um projeto de vida em conjunto, os conflitos surgem de desacordos e tentativas de negociar e discutir pontos de divergência, reparar os problemas do relacionamento e validar os sentimentos e os pensamentos do cônjuge (Gottman, Coan, Carrere, & Swanson, 1998). A existência de conflitos entre o casal, por si só, não é indicativa de dificuldades conjugais, mas a forma como os casais lidam com eles pode traduzir o diferencial entre a estabilidade e a dissolução da relação (Delatorre & Wagner, 2015; Mosmann & Falcke, 2011). Aliás, casais que se consideram mais felizes enfrentam problemas significativos no relacionamento ao longo de muitos anos (Markman, Stanley & Blumberg, 2010). Costa & Matos (2006), sugerem que os conflitos podem ter como efeitos negativos, a desconfiança, a falta de cooperação e até o confronto violento. Por outro lado, podem ser considerados efeitos positivos do conflito, a discussão construtiva dos

diferentes assuntos e pontos de vista e a resolução construtiva das divergências que levará a um crescimento da relação. Esta gestão construtiva do conflito pode repercutir, inclusive, de forma positiva na conjugalidade, resultado de comportamentos de validação e apoio entre os parceiros (Verhofstadt, Buysse, Ickes, De Clercq & Peene, 2005).

São vários os motivos de conflito referidos na literatura. Os mais recorrentemente encontrados estão relacionados com a educação dos filhos, com o tempo que os parceiros passam juntos, finanças, a divisão de tarefas domésticas, o sexo, a infidelidade, entre outros (Bolze, Schmidt, Crepaldi & Vieira, 2011). A forma como os parceiros comunicam, as características individuais tais como o temperamento e a autoestima também são frequentemente mencionados como motivos de discordância e conflito nas relações íntimas (Costa et al., 2016). Markman (2010), afirma que a tentativa de ignorar estes conflitos não os faz desaparecer, até pelo contrário, acaba por acumular ressentimentos que tendem a retornar ainda mais profundos a cada novo desentendimento.

1.1.1. As estratégias de resolução do conflito

Nesta perspetiva e partindo do pressuposto que o conflito é inerente a vários contextos da vida conjugal e que os impasses conjugais do dia-a-dia não são passíveis de serem evitados, torna-se ainda mais importante abordar as estratégias de resolução dos mesmos. Na literatura, esta tentativa de resolver os conflitos é designada por estratégias de resolução que, no seio de situações conflituosas, procuram solucionar o problema (Costa & Mosmann, 2015; Schoebi, Karney & Bradbury, 2012).

Os motivos de conflito e os fatores que os explicam no que concerne à sua intensidade e frequência ainda apresentam resultados controversos (Mosmann & Falcke, 2011; Zordan et al., 2012). Na literatura existente sobre o tema, Costa & Matos (2006) sintetizam fatores que frequentemente aparecem integrados no processo de resolução de conflitos: 1) Separar os intervenientes do problema, reconhecendo que o conflito não é uma realidade objetiva e que existem sempre diferentes pontos de vista acerca do mesmo assunto; 2) Reconhecer as emoções envolvidas neste processo, assumindo que pessoas diferentes podem lidar de forma diferente com a mesma situação. Assim, partilhar os sentimentos associados ao conflito é tão importante como partilhar a perceção do mesmo; 3) Aceitar que o conflito é comunicação, isto é, perceber que muitas vezes o que é comunicado não é, efetivamente, o que se quer comunicar; 4) Aprender que são os interesses e não as posições que definem o problema e que só através do diálogo e da explicação destes interesses é que

se pode chegar à negociação dos mesmos e, conseqüentemente, resolver o conflito e, por último, 5) criar oportunidades para encontrar alternativas distintas que sejam potenciais soluções para o conflito, sem a pressão de escolher apenas uma solução, prematura e precipitada. A própria avaliação das várias soluções possíveis é parte do processo de resolução dos conflitos.

Ao nível da mediação do conflito em relações de intimidade, Veldorale-Brogan, Lambert, Fincham & Dewall (2013), afirmam os três seguintes fatores: 1) a comunicação e a capacidade de negociação em relação às divergências; 2) a virtude, isto é, a capacidade de perdoar os erros do parceiro em prol do relacionamento; e 3) a identidade, os sentimentos de segurança e de autoestima. Estudos associam mais fortemente os conflitos à forma como os parceiros comunicam do que ao conteúdo comunicado, manifestando uma maior preocupação na forma como os encaram, interpretam e ultrapassam enquanto casal (Corrêa, Teresa, & Francisco, 2014; Silva & Vandenberghe, 2009).

Em síntese, as estratégias de resolução de conflitos poderão ser construtivas ou destrutivas. A resolução de conflitos será construtiva se os cônjuges forem empáticos, otimistas e valorizarem os aspetos positivos do parceiro, implicando comunicação aberta e direta, na qual são respeitadas as opiniões e percepções do outro; uma compreensão das limitações do parceiro e do próprio relacionamento; a identificação dos aspetos positivos de um conflito; o investimento na resolução dos problemas; e uma flexibilidade de negociação de interesses individuais com o parceiro, de modo que ambos vejam as suas necessidades atendidas (Costa & Mosmann, 2015; Costa, Falcke & Mosmann, 2015; Hurley & Reese-Weber, 2012; Cummings & Davies, 2002). Por outro lado, algumas tentativas de resolver os conflitos interferem negativamente no relacionamento, caracterizando-se como estratégias destrutivas, e envolvem hostilidade frente às divergências; reclamações e atribuição de culpa ao parceiro; retraimento; silêncio; discussões em tom exaltado sem consenso ou negociação, com o foco constante no problema; agressão; ofensas; acusações; comportamentos de retirada da situação, isto é, ignorar ou evitar o confronto; e foco excessivo nos interesses pessoais em detrimento dos conjugais (Costa & Mosmann, 2015; Costa et al., 2016; Cummings & Davies, 2002; Paleari et al., 2009). De acordo com um estudo realizado por Andrade & Egert (2018), recorrer à negociação e a qualidade da comunicação traduzem-se em estratégias positivas para enfrentar desentendimentos na conjugalidade. Por sua vez, estratégias como evitamento/distanciamento, vingança/ressentimento e controlo excessivo do parceiro afetam negativamente múltiplos aspetos do relacionamento. Neste sentido,

também Braithwaite, Selby & Fincham (2011), afirmam que padrões negativos de comunicação no relacionamento acabam por dificultar o perdão e os esforços individuais para melhorar o relacionamento. Markman (2010), no seu livro *Fighting For Your Marriage*, afirma que a atribuição de um padrão negativo em relação ao parceiro e ao relacionamento dificulta a tarefa de lidar com os conflitos. Quando um cônjuge percebe os motivos do parceiro como mais negativos do que realmente poderão ser, estas interpretações negativas acabam por se infiltrar no relacionamento e a tendência do cônjuge é procurar evidências que confirmem as suas interpretações (Markman et al., 2010). Também o estudo de Bradbury & Fincham (1990) mostra que manter pensamentos tão negativos sobre o outro torna mais provável que o outro responda com hostilidade e rejeição em troca.

1.2. O Perdão como estratégia

*“To forgive is to set a prisoner free
and discover that the prisoner was you.”*

Lewis B. Smedes

É certo que aqueles que mais amamos são, provavelmente, aqueles que mais magoamos. Simultânea e alternativamente, os cônjuges acabam por ser autores e/ou vítimas de transgressões (Fincham, Beach, & Davila, 2004; Finkel, Rusbult, Kumashiro, & Hannon, 2002). Partindo do pressuposto que assistimos com frequência a conflitos e ofensas interpessoais nas relações de intimidade, o bem-estar da relação depende da forma como os cônjuges reagem e recuperam de experiências difíceis e dolorosas.

Neste sentido, o facto de os conflitos terem maior probabilidade de ocorrer no dia a dia da vida de um casal, faz com que o perdão seja considerado uma estratégia adequada para a resolução dos mesmos, bem como uma resposta adequada a ofensas (Paleari, Regalia, & Fincham, 2009). No que concerne ao perdão nas relações conjugais, este não se distingue tanto das demais relações interpessoais e é neste sentido que tem sido reconhecida a sua importância no relacionamento conjugal, mostrando-se um fenómeno vital às relações humanas, como um meio através do qual os conflitos podem ser colmatados e um ciclo de reciprocidade negativa pode ser encerrado (Fincham et al., 2004). Mais especificamente, Fincham et. al (2010) referem que os conflitos acabam por levar a ofensas sempre que um parceiro discursa ou adota comportamentos que o outro encara como ofensivos. Da mesma

forma, também as ofensas, principalmente quando dirigidas a pessoas próximas que divergem nas suas opiniões, tendem a resultar em conflitos. Uma estratégia eficaz de lidar com os conflitos traduz-se em perdoar a ofensa inicial que deu origem à situação conflituosa (Paleari et al., 2009).

Então, se as estratégias a que os casais recorrem para lidar construtivamente com os conflitos passam por comportamentos como, por exemplo, o compromisso, a negociação, e o foco na solução dos problemas e se estes comportamentos são caracterizados por uma comunicação aberta e direta, na qual são considerados os interesses de ambos os parceiros, que semelhanças encontramos entre o perdão e as estratégias acima descritas?

De acordo com Enright & Fitzgibbons (2000, 2012), o perdão é uma estratégia na qual o indivíduo dirige a sua atenção ao outro, envolvendo mudanças de pensamentos, sentimentos e motivações em relação ao ofensor. Vários autores que se debruçaram sobre o estudo do perdão afirmam que estas mudanças deveriam manifestar-se em comportamentos evidentes para serem genuínas (Fincham, 2000; Rique, Júlio, & Camino, 2010). Assim, como estratégia de resolução do conflito, o perdão envolve o sistema comportamental, mesmo não podendo ser reduzido apenas a comportamentos. As considerações teóricas referidas aplicam-se a ambas as dimensões do perdão: a falta de perdão (dimensão negativa – que faz referência a reações negativas constantes em relação ao ofensor, como pensamentos, sentimentos, motivações e comportamentos de evitamento, vingativos ou ressentidos) e a benevolência (dimensão positiva – descrita como uma estratégia de resolução construtiva, que se trata da capacidade de identificar os pontos fortes do relacionamento e de si mesmo durante os conflitos conjugais (Fincham et al., 2006) – e que mais aprofundadamente explicaremos no próximo ponto desta dissertação).

Facilmente encontramos em estudos relativos ao perdão, consenso na ideia de que os comportamentos negativos e evitativos no perdão são semelhantes às estratégias destrutivas estudadas em relação à resolução de conflitos na intimidade. Por exemplo, o TRIM (*Transgression-Related Interpersonal Motivations*; McCullough et al., 1998) e o MFS (*Marital Forgiveness Scale*; Fincham, Beach & Davila, 2004) avaliam a falta de perdão através de frases/itens (por exemplo, “*Eu mantenho o máximo de distância possível entre nós*”, “*Retiro-me*”, “*Vou-me vingar*”, “*Eu retaliei ou fiz algo para me recuperar*”) que são, por sua vez, muito semelhantes aos itens apresentados no CRSI (*Conflict Resolution Style Inventory*; Kurdek, 1994), o MCI (*Marital Coping Inventory*; Bowman, 1990) e o CI (*Conflict Inventory*; Kahn, Coyne & Margolin, 1985) que são usados para medir estratégias

de resolução do conflito, evitativas e agressivas (como, por exemplo, “*Estou a afastar-me, a agir com distância e não estou interessado*”, “*Decidi vingar-me dele/a*” e ainda “*Planeio vingança*”) (Paleari, Regalia & Fincham, 2005; Paleari et al., 2009).

Apesar das semelhanças descritas é possível, conceptualmente, fazer uma distinção entre a falta de perdão e as estratégias de resolução de conflitos destrutivas. Então, a falta de perdão inclui características intrapessoais, como sentimentos, pensamentos e motivações, enquanto as estratégias de resolução de conflito não. Desta forma, Paleari e colaboradores (2009) argumentam que, quando os conflitos são induzidos por ofensas, as estratégias de resolução do conflito destrutivas (evitativas e agressivas) são confundidas com a componente comportamental evitativa e vingativa da falta de perdão. Em contrapartida, os comportamentos positivos relativos ao perdão e envolvidos na dimensão “benevolência”, são mais facilmente distinguidos das estratégias de resolução construtivas, uma vez que a benevolência não implica necessariamente um compromisso – isto é, podemos perdoar e tolerar sem comportamentos de reconciliação na relação.

Em suma, o ressentimento que é gerado por uma ofensa ou transgressão e a falta de perdão, provavelmente alimentarão o conflito e impedirão uma resolução bem-sucedida do mesmo. Por outro lado, o perdão parece ser também um meio através do qual os cônjuges começam a preparar o terreno para a reconciliação. Ou seja, permite a retirada de um ciclo de reciprocidade negativo que leva a relacionamentos angustiados (Fincham et al., 2006; Paleari et al., 2005).

1.2.1. O processo de perdoar

Para que seja concedido perdão ao parceiro, é necessário que uma ofensa ou transgressão seja identificada por aquele que foi ofendido e que sejam reconhecidos sentimentos de injustiça e mágoa, uma vez que sem prejuízo, não há nada a perdoar. No entanto, a identificação da ofensa não é a única “condição” necessária para o perdão, sendo preciso também que a transgressão seja vista pela vítima como intencional ou, pelo menos, resultado de uma negligência (McCullough, Rachal & Worthington, 1997). Nestas situações, é esperado também que o parceiro ofendido tenha noção do seu direito em se posicionar de forma negativa em relação ao parceiro que ofendeu e que este, por sua vez, espere uma minimização de pensamentos, sentimentos e comportamentos hostis do outro para consigo. Após sofrer a ofensa, o ofendido possui a escolha voluntária de querer ou não perdoar (Martín, González, & Fuster, 2011). Ainda assim, são vários os modelos que têm sido

desenvolvidos à volta deste processo e em relação ao facto do perdão não ser um ato único e estático, mas sim um processo. Para Enright, perdoar implica um processo gradual que engloba o comportamento, a cognição e o afeto e é a partir desta perspetiva que elabora um processo constituído por quatro fases distintas: 1) fase da descoberta: nesta primeira fase é reconhecida a mágoa, não “fechando os olhos” à ofensa; 2) fase da decisão: na qual é, através de uma análise detalhada dos vários fatores envolvidos, tomada a decisão de perdoar; 3) elaborar o perdão: isto é, através de esforço e trabalho à volta do perdão, tentar de algum modo compreender e refletir sobre a ofensa e o ofensor; 4) aprofundar o perdão: a fase dos resultados, na qual o perdão é alcançado, significando um crescimento psicológico e liberdade interior (Barros-Oliveira, 2010). Alberto & Fonseca (2016), apresentam uma proposta do processo do perdão baseada no modelo desenvolvido por Waldron & Kelley (2007), que assenta em sete tarefas psicológicas e comunicacionais que podem até ocorrer em simultâneo e que podem ser protagonizadas quer pelo ofensor quer pelo ofendido, ou, às vezes, por ambos. A Etapa 1 – “confrontar a ofensa”, é o primeiro passo no processo e passa por reconhecer que há uma ofensa que precisa de ser perdoada, sem negar ou ignorar alguma parte da experiência, uma vez que isto impede de ir além da dor. A Etapa 2 – “gerir a emoção”, assenta na ideia de que as emoções negativas devem ser expressas, nomeadas, reconhecidas, legitimadas e aceites de modo a definir claramente qual a ofensa, para que esta possa ser menos intensa. A Etapa 3 – “Envolver-se na atribuição de sentido”, refere-se ao esforço para gerir as incertezas consequentes ao conflito, de modo a encontrar e a atribuir-lhes um significado. A Etapa 4 – “Procurar o perdão”, passa por encontrar uma forma saudável e funcional de lidar com o sucedido, mesmo que possa não haver um pedido de perdão por parte do ofensor, de modo a encontrar serenidade interior. A Etapa 5 – “Conceder o perdão”, pode ser visto como uma “oferta de um presente”, isto é, escolher dar o perdão. A Etapa 6 – “Negociar valores e regras”, nesta etapa são esclarecidos os valores e regras para o período pós-perdão, sendo que há vários cenários possíveis quando se chega a esta etapa: o ofensor pediu perdão e o ofendido ofereceu perdão; o ofensor pediu perdão e o ofendido não o concedeu; o ofensor não pediu perdão e, mesmo assim, o ofendido perdoou e seguiu em frente. Por último, a Etapa 7 – “Acompanhar a relação depois do perdão”, passa pela procura de gerar experiências relacionais positivas em substituição às emoções negativas.

1.2.2. Entender o perdão

Assim, para melhor entendermos o perdão como uma estratégia de resolução do conflito conjugal, torna-se necessário entender o que é o perdão, este construto complexo que fez crescer as publicações à volta do mesmo nos últimos anos (M. E. McCullough et al., 1998; Worthington et al., 2015).

Desde cedo que o termo “perdão” aparece associado ao domínio religioso. Na maioria das religiões era comum a ideia de que as pessoas ao serem perdoadas por Deus, deveriam também perdoar quem as rodeia (McCullough & Witvliet, 2001), uma vez que o perdão é tido como “*uma das coisas que nos torna mais semelhantes a Deus*” (Vieujean, in Barros-Oliveira, 2002; p. 303). De facto, se até há relativamente pouco tempo este assunto estava quase exclusivamente ligado às questões da fé, nas últimas décadas foi reconhecida a sua importância, emergindo como um tópico vital nas relações humanas. Como tal, apesar de na década de 30 já ser possível identificar alguns artigos teóricos relacionados com o comportamento de perdoar (McCullough, 2001), só recentemente é que surge o interesse pelo estudo do perdão na Psicologia, quer como um fenómeno individual, quer como fenómeno interpessoal. Nas décadas de 80 e 90, notou-se um crescimento ainda maior do número de publicações e de trabalhos sistemáticos sobre o perdão, despoletando cada vez mais interesse à volta do tema (Santana & Lopes, 2012), trazendo uma nova compreensão, estudo e prática deste construto (Worthington et al., 2015). Um dos grandes pontos de interesse no estudo do perdão passa pela própria definição do construto e na falta de consenso que lhe está associada. De facto, verifica-se, muitas vezes, uma maior concordância no que *não é perdão* e é neste sentido que alguns autores fazem distinções entre o perdão e outros conceitos que são frequentemente usados como sinónimos do perdão, tais como desculpa, esquecimento, reconciliação e aceitação. Estas distinções revelam-se úteis no campo de intervenção dado que crenças negativas acerca do mesmo poderão levar à sua rejeição por parte dos indivíduos (Fincham et al., 2006). Então, perdoar não é sinónimo de *desculpar* - desculpar é negar a existência de culpa e pode significar que a pessoa não reconhece, sequer, a existência de uma infração moral por parte do outro (Alberto & Fonseca, 2016). Mesmo que haja motivos razoáveis que expliquem a ofensa, e que esses sejam considerados, perdoar não é apenas entender que não houve intencionalidade (Enright et al., 1998).; o termo *esquecimento* também não é sinónimo de perdão, uma vez que esquecer traduz a ideia de que a ofensa foi suprimida da consciência e perdoar não significa “sofrer de um ataque súbito de amnésia” (Alberto & Fonseca, 2016). Ao perdoar, o indivíduo não deixa de se lembrar da

ofensa, mas relembra-a de uma forma diferente e menos perturbadora (Denton & Martin, 1998); relativamente à *reconciliação*, esta implica a restauração da relação. De facto, para que possa haver uma reconciliação genuína é necessário o perdão, no entanto, quando se perdoa, não ocorre necessariamente uma reconciliação. Segundo Alberto & Fonseca (2016), o perdão acontece quando escolhemos abandonar o ressentimento e adotar atitudes mais amigáveis perante aquele que nos ofendeu, enquanto que a reconciliação supõe que se cumpram várias condições ao mesmo tempo, entre estas: 1) que o ofensor queira pedir perdão, 2) que o ofendido queira perdoar e seguir em frente e 3) que ambos estejam interessados em manter a relação e devolvê-la a um estado igual ou melhor do que antes da ofensa; em relação à *aceitação*, esta implica a modificação do ponto de vista por parte do ofendido, pelo que a capacidade de perdoar não implica que a ofensa seja entendida como algo menos repreensível do que realmente ela é (Fincham et al., 2006).

Com o crescimento do interesse associado ao perdão, torna-se natural o surgimento de diferentes perspetivas acerca do mesmo que acabam, muitas vezes, por ser contraditórias entre os teóricos. McCullough e colaboradores (2001), identificam três pontos principais de discordância entre vários investigadores:

1. **Se é um fenómeno intrapessoal** – que ocorre dentro do indivíduo e que leva a mudanças nas cognições, emoções, motivações e no comportamento da pessoa ofendida e, portanto, a investigação centra-se no procedimento de perdoar e nas consequências que este mesmo processo tem para a pessoa que perdoa (McCullough et al., 2001) – **ou interpessoal** – neste caso, a investigação foca-se no relacionamento, uma vez que o perdão é visto como uma interação desenvolvida ao longo da vida entre os indivíduos (Barnett & Youngberg, 2004) e que geralmente envolve pessoas próximas, tais como familiares, amigos, colegas de trabalho ou cônjuges (Wallace, Exline & Baumeister, 2008). Segundo McCullough e colaboradores (2001), o perdão não é apenas um fenómeno intrapessoal ou interpessoal, mas ambos estão envolvidos no procedimento de perdoar.
2. **Se está mais relacionado com o abrir mão de sentimentos, comportamentos e pensamentos negativos** – neste sentido, estaríamos a falar de uma visão unidimensional focada numa diminuição da negatividade em relação ao ofensor – **ou se também inclui elementos positivos que surgem do perdão ou se os negativos são mesmo substituídos por estes últimos** – é sobre este ponto que

investigadores como Enright (1991), destacam a importância de ser considerada uma dimensão multidimensional do perdão que leva avante a ideia de que mudanças nos sistemas afetivo, cognitivo e comportamental estão subjacentes ao ato de perdoar. Yaben (2009), acrescenta ainda que emoções negativas, como a raiva, o ódio, o ressentimento e a tristeza, são abandonadas e substituídas por emoções mais neutras e, eventualmente, por afeto positivo.

- 3. Em que dimensão o perdão é um evento extraordinário** – isto é, um processo que envolve transformações fundamentais na vida – ou então se se trata de algo comum na experiência do dia a dia dos indivíduos.

Como vimos, definir o perdão não é uma tarefa fácil e a falta de consenso em relação a este foi, até então, considerado um dos maiores problemas no que concerne ao perdão (Denton & Martin, 1998; Enright & Group, 1998; Rique et al., 2007). **Então, o que é perdão?**

Nesta multiplicidade de definições sobre o perdão, McCullough, Rachal & Worthington (1997) apresentam uma definição do construto que tem vindo a ser mais consensual e a destacar-se na literatura. Os autores afirmam que quando os indivíduos perdoam, há uma motivação na procura de ações construtivas em vez de destrutivas em relação ao parceiro ofendido. O perdão é, então, conceptualizado como um conjunto de mudanças motivacionais que levam à inibição de possíveis respostas negativas, tais como a vingança, retaliação ou distanciamento e ao aumento de respostas positivas, como a benevolência e a empatia face ao ofensor. Torna-se fulcral referir também que a renúncia de um estado motivacional negativo (dimensão negativa caracterizada pelo evitamento/distanciamento e ressentimento/vingança), por si só não significa um perdão genuíno, mas apenas uma etapa do processo (Enright & The Human Development Study Group, 1998).

Sendo o perdão um processo complexo, este pode ainda ser facilitado ou dificultado por determinadas variáveis. McCullough e colegas (1998), dividiram estas variáveis em quatro categorias de determinantes do perdão: (1) **determinantes sociocognitivos** que dizem respeito ao modo como o parceiro pensa e sente em relação à ofensa e ao ofensor. Nesta categoria, são incluídos os determinantes como, por exemplo, empatia, atribuições, ruminação, considerados os mais próximos deste construto e, por essa mesma razão, parecem importante defini-los de forma mais detalhada. A *empatia*, definida como um estado

emocional específico relacionado com a compaixão, ternura e simpatia, é fortemente correlacionada com o perdão ao ofensor. Quando os ofensores procuram o perdão, expressam implicitamente algum grau de vulnerabilidade, o que pode fazer com que o indivíduo ofendido se sinta empático, motivando-o a perdoar (McCullough, Rachal & Worthington, 1997). A *atribuição* está também associada ao indivíduo que perdoa, fazendo referência às atribuições e avaliações sobre a ofensa e sobre o ofensor. Ao comparar com os indivíduos que não perdoaram o parceiro, quem perdoa avalia os ofensores como mais agradáveis e as justificações da ofensa como adequadas e honestas. Os indivíduos que perdoam tendem a atribuir menos responsabilidade ao cônjuge pelo seu comportamento negativo do que aqueles que não perdoam (Fincham, 2000). No que toca à *ruminação* sobre a transgressão, este terceiro fator está associado aos pensamentos do ofendido sobre a ofensa. A ruminação, ou a tendência de experimentar pensamentos intrusivos sobre eventos passados, parece dificultar o perdão. Quanto mais as pessoas ruminam sobre a ofensa, mais os níveis de vontade de vingança e/ou evitamento se revelam superiores (McCullough et al., 1998; McCullough, 2001). **(2) determinantes relacionados com a ofensa**, estes relacionam-se com a natureza da ofensa, que passam, por exemplo, pela severidade da ofensa e pelo pedido de desculpa. **(3) determinantes relacionados com características de personalidade da pessoa ofendida**, sendo que nesta categoria são considerados, por exemplo, a raiva, o neuroticismo, a afabilidade, e o perfeccionismo. E, por último, **(4) os determinantes do relacionamento**, onde são relevantes o compromisso, a intimidade e a satisfação conjugal.

II. METODOLOGIA

2.1. Objetivos da Revisão Sistemática

Através de uma análise prévia da literatura foi possível perceber que o conflito conjugal e as estratégias de resolução que lhe estão associadas, têm vindo a ser estudados no contexto internacional há pelo menos duas décadas. Da mesma forma, também o perdão tem sido elemento de estudo por parte de muitos teóricos. No entanto, mesmo sendo o perdão uma estratégia tão recentemente expandida para fora do contexto religioso e, muito provavelmente, aquela a que os casais mais podem recorrer na resolução de conflitos do dia a dia, estes raramente foram explorados em conjunto, principalmente no que toca a relacionamentos amorosos.

Neste sentido, o objetivo deste estudo passa por rever de forma sistemática a literatura existente acerca do perdão quando estudado como uma estratégia de resolução de conflitos em relações de intimidade, através de uma identificação, seleção e análise criteriosa de estudos que fazem referência a estes dois construtos em simultâneo (ou à relação entre estes dois construtos).

Para tal, foram formuladas três questões orientadoras de pesquisa: (1) determinar e examinar criticamente quais os estudos que, nas relações de intimidade, identificam o perdão como uma estratégia de resolução de conflitos; (2) conceptualizar o construto do perdão e, ao fazê-lo, conceptualizar o perdão relativo ao conflito; e (3) perceber de que forma o perdão, como estratégia de resolução de conflitos, poderá ter benefícios “terapêuticos” no casal.

2.2. Critérios de Seleção dos Artigos

A identificação e posterior seleção dos artigos foram realizadas por critérios de inclusão e exclusão definidos *a priori*. Os critérios de inclusão utilizados foram os seguintes: (1) estudos com indivíduos adultos (a partir dos 21 anos, inclusive), envolvidos em relações românticas cujo tipo de relação se assuma como namoro, casamento, união de facto ou recasamento; (2) estudos que incluam as variáveis perdão e resolução de conflitos¹; (3) publicações a partir do ano 2000 (inclusive). Relativamente aos critérios de exclusão: (1)

¹ Ainda que estejam associadas outras variáveis psicológicas a estes dois construtos.

publicações que não disponibilizem o *full-text* (i.e., texto completo); (2) comentários, *abstracts* de conferências e congressos, teses e dissertações; (3) publicações que não disponibilizem a tradução na língua inglesa ou portuguesa; (4) publicações que envolvam o perdão em relação a conflitos/ofensas/transgressões considerados graves como, por exemplo, violência; (5) publicações que tratem a resolução de conflitos com a finalidade de divórcio.

2.3. Estratégia de Pesquisa

A pesquisa de dados foi realizada através de bases de dados bibliográficas consultadas retrospectivamente até ao ano de 2000: *PsycINFO*, *Academic Search Complete*, *Academic Search Ultimate*, *Education Source*, *Sociology Source Ultimate*, *Psychology and Behavioral Sciences Collection*, *PsycARTICLES*, *Business Source Complete*, *Business Source Ultimate*, *Criminal Justice Abstracts*, *Communication Abstracts*, *PsycBOOKS*, *ERIC*, *EconLit with Full Text*, *Humanities Abstracts (H.W. Wilson)*, *Library & Information Science Source*, *Library, Information Science & Technology Abstracts*.

As palavras-chave utilizadas para a pesquisa foram as seguintes: *forgiveness* (perdão), *conflict* (conflito) e *romantic relationship or dating or intimate or courtship or marriage* (relação romântica, namoro, relação íntima, casamento) - que foram cruzadas utilizando o operador booleano “and”.

Com o intuito de diminuir o número de artigos perdidos e o risco de viés, a avaliação da elegibilidade de cada estudo foi realizada por dois revisores independentes (Mancini et al., 2014). As divergências encontradas pelos revisores foram posteriormente debatidas de modo a se encontrar um consenso.

2.4. Análise dos dados

Os artigos recuperados foram analisados de forma qualitativa por meio de procedimentos de análise de conteúdo, quais sejam:

1. Leitura flutuante, exploração e pré-análise dos artigos – nesta etapa foi construída uma tabela que continha as características dos estudos selecionados (título, autor, ano, país, amostra e objetivo);

2. Identificação e descrição dos artigos que responderam aos objetivos da pesquisa – nesta fase deu-se continuidade à construção da tabela anterior, acrescentando os principais resultados dos estudos selecionados e as limitações apontadas pelo(s) próprio(s) autor(es) dos estudos;
3. Elaboração de eixos temáticos, presentes na discussão a partir dos resultados obtidos. A elaboração deste ponto considerou *à priori* os resultados associados entre o perdão e a resolução de conflitos em relações de intimidade.

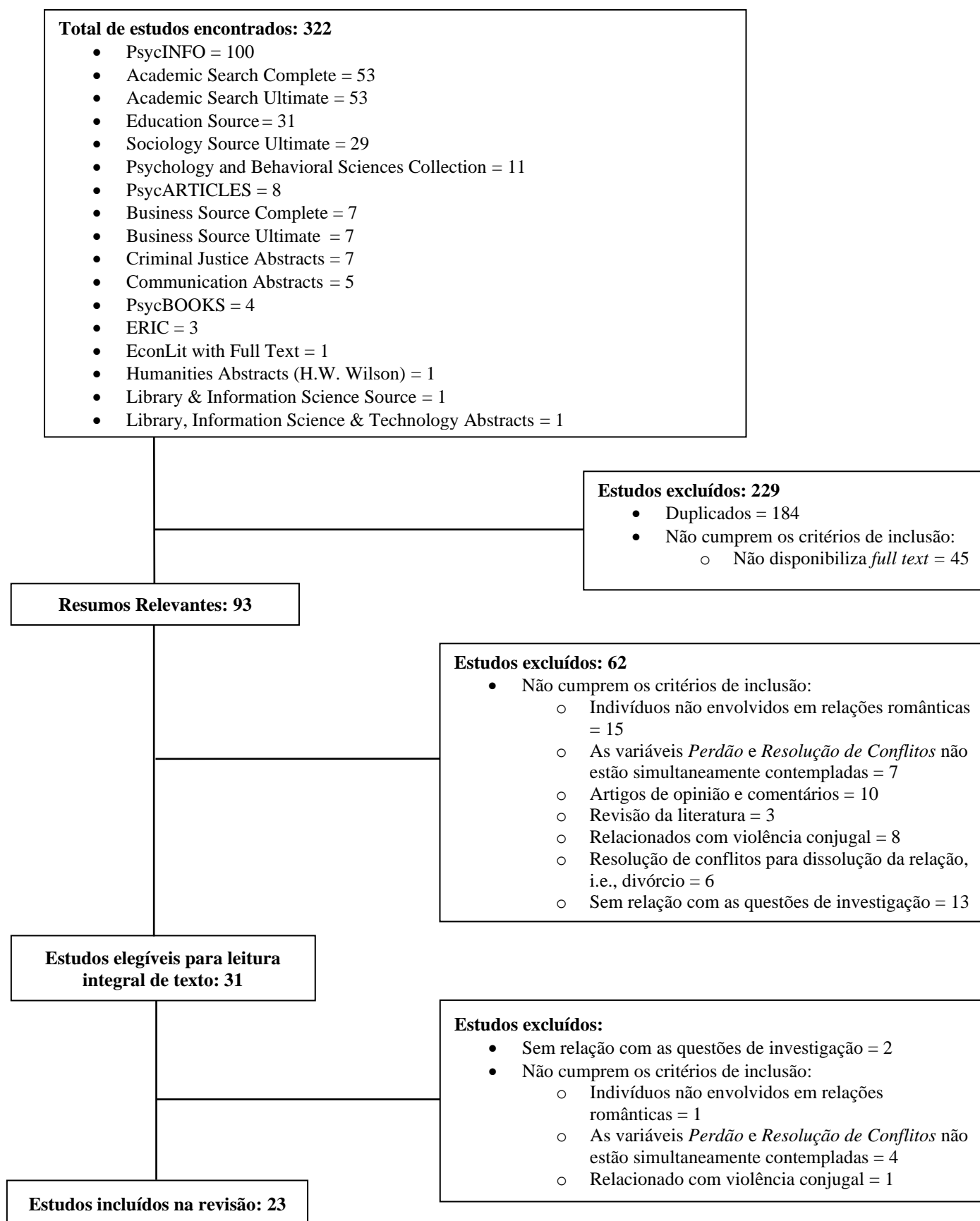
III. RESULTADOS

Por meio dos descritores e critérios operacionais delimitados nesta revisão sistemática, foram recuperados 322 artigos, conforme descrito na figura 1: *PsycINFO* (n=100), *Academic Search Complete* (n= 53), *Academic Search Ultimate* (n=53), *Education Source* (n= 31), *Sociology Source Ultimate* (n= 29), *Psychology and Behavioral Sciences Collection* (n= 11), *PsycARTICLES* (n= 8), *Business Source Complete* (n= 7), *Business Source Ultimate* (n= 7), *Criminal Justice Abstracts* (n= 7), *Communication Abstracts* (n= 5), *PsycBOOKS* (n= 4), *ERIC* (n= 3), *EconLit with Full Text* (n= 1), *Humanities Abstracts (H.W. Wilson)* (n= 1), *Library & Information Science Source* (n=1), *Library, Information Science & Technology Abstracts* (n= 1). Desta totalidade de estudos, 184 foram automaticamente excluídos por se tratar de duplicados (i.e., contemplavam o mesmo título) e 45 por não disponibilizarem texto completo. Assim sendo, 93 artigos foram selecionados para leitura dos resumos. Destes 93, 62 foram excluídos por não cumprirem os critérios de inclusão: 10 por se tratar de artigos de opinião e comentários; 3 eram revisões da literatura; 15 porque os indivíduos não estavam envolvidos em relações românticas; 7 devido às variáveis perdão e resolução de conflitos não estarem simultaneamente contempladas; 8 artigos foram excluídos por estarem relacionados com violência conjugal; 6 porque tratavam a resolução de conflitos para a dissolução da relação, i.e., divórcio. E, por fim, 13 artigos foram também excluídos por não terem relação com as questões de investigação.

Deste modo, 31 estudos foram selecionados para leitura completa do texto, pelo que após uma análise atenta foram excluídos 8 artigos, 2 por não terem relação com as questões de investigação; 4 por não incluírem as variáveis *perdão* e *resolução de conflitos* em simultâneo; 1 porque os indivíduos não se encontravam numa relação romântica e 1 que estava relacionada com abuso e violência conjugal. Assim sendo, foram incluídos na revisão 23 estudos para leitura e análise crítica.

O resumo das características dos estudos incluídos na presente revisão sistemática encontra-se detalhado na Tabela de resumo (cf. Anexo A).

Figura 1. Diagrama de fluxo que descreve o processo de revisão sistemática



Conforme apresentado na tabela do anexo A, os estudos apresentados foram publicados entre o ano 2002 e o ano 2018. Desde o ano de 2007 até 2016 foi publicado pelo menos um estudo por ano que envolvia o perdão, conflito e relações de intimidade. Destacam-se assim os anos 2010, 2013 e 2015, em que houve o maior número de publicações ($n = 3$). Relativamente à análise transcultural, um ($n = 1$) estudo foi realizado na América do Sul (Colômbia) (Paleari, Regalia & Fincham, 2010), dois ($n = 2$) na Ásia (um na Turquia e outro na Índia) (Erkan, 2015; Osei-Tutu, Dzokoto, Oti-Boadi, Belgrave & Appiah-Danquah, 2019), dois ($n = 2$) na Europa (Itália) (Paleari et al., 2005, 2009) e grande parte dos estudos ($n = 18$) na América do Norte, dois no Canadá (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Zuccarini, Johnson, Dalglish & Makinen, 2013) e os restantes nos Estados Unidos da América (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; Buchard et al., 2013; Butler, Dahlin & Fife, 2002; DiBlasio, 2010; Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007; Goodman, Dollahite & Marks, 2012; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Hubbard et al., 2013; Kim, Simpson, Farrell & Johnson, 2015; McNulty, 2008; Merolla, 2008; Morse & Metts, 2011; King, Sells & Giordano, 2002; Waldron & Kelley, 2005; Worthington et al., 2015; Zuccarini, Johnson, Dalglish & Makinen, 2013).

Quanto ao *design* metodológico, onze artigos possuem um *design* longitudinal (Buchard et al., 2003; DiBlasio, 2010; Erkan, 2015; Fincham, Stanley & Beach, 2007; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Paleari, Regalia & Fincham, 2005, 2009; Sells, Giordano & King, 2002; Worthington et al., 2015; Zuccarini, Johnson, Dalglish & Makinen, 2013), outros onze artigos possuem um *design* transversal (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2015; Butler, Dahlin & Fife, 2002; Fincham, Beach & Davila, 2004; Goodman, Dollahite & Marks, 2012; Hubbard et al., 2013; Kim, Simpson, Farrell & Johnson, 2015; Merolla, 2008; Morse & Metts, 2011; Osei-Tutu, Dzokoto, Oti-Boadi, Belgrave & Appiah-Danquah, 2019; Paleari, Regalia & Fincham, 2009; Waldron & Kelley, 2005) e por último, um artigo possui um *design* longitudinal e transversal (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011)

Considerando todos os estudos incluídos nesta revisão, o número total de participantes é 4724². Da totalidade referida, 1268 eram casais (i.e., ambos os membros do casal participaram no estudo, comparativamente com os restantes onde só participou um

² No estudo de Merolla (2008), os participantes tiveram oportunidade de escolher relatar uma ofensa sobre um relacionamento de namoro atual ou sobre uma amizade atual, o que, não implicava necessariamente que os participantes estivessem numa relação romântica. De uma totalidade de 264 participantes deste estudo, 132 (66 homens e 66 mulheres) relataram o acontecimento de uma amizade de longa data atual e 132 (66 homens e 66 mulheres) relataram sobre um relacionamento romântico, pelo que decidimos incluir este estudo na nossa revisão.

elemento da díade). Da totalidade de participantes, foram objeto de estudo 1705 participantes que estão numa relação romântica e que não mencionam o tipo de relação. Dos vinte e um estudos que facultaram informação acerca do sexo dos participantes, 1497 eram do sexo masculino, sendo que destes, 1238 eram casados, 56 noivos e 137 estavam na condição de namoro. Do total, 1522 dos participantes eram do sexo feminino, sendo que 1263 eram casadas, 56 noivas e 137 estavam em condição de namoro. Todos os participantes tinham idades compreendidas entre 18 e 83 anos³.

A um nível mais detalhado da composição da amostra, em um estudo a amostra era composta exclusivamente por estudantes universitários (Morse & Metts, 2011). Em dezanove estudos, a amostra é composta apenas por casais (Anderson & Natrajan-Tyagi 2016; Buchard et al., 2013; DiBlasio, 2010; Erkan, 2015; Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007; Goodman, Dollahite & Marks, 2012; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Hubbard et al., 2013; McNulty, 2008; Osei-Tutu, Dzokoto, Oti-Boadi, Belgrave & Appiah-Danquah, 2019; Paleari, Amillo Regalia, Rank & Fincham, 2009; Paleari, Regalia & Fincham, 2009; Sells, Giordano, King, Sells & Giordano, 2002; Worthington et al., 2015; Zuccarini, Johnson, Dagleish & Makinen, 2013). Em relação ao tipo de relacionamento amoroso apresentado, dezoito estudos contemplam indivíduos casados, um estudo contempla apenas namorados (Merolla, 2008), outro contempla namorados e casados (Hubbard et al., 2013) e outro contempla namorados, noivos e casados (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Três dos estudos não fornecem informação relativa ao tipo de relacionamento (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; Morse & Metts, 2011; Waldron & Kelley, 2005). O tempo de relacionamento dos participantes varia entre os 3 meses e os 67 anos.

Relativamente à caracterização da amostra, ao nível da etnia, 13 estudos fornecem essa informação, registando-se a maioria dos participantes como caucasianos, à exceção de um estudo em que a amostra é composta apenas por afro-americanos (DiBlasio, 2010). Ainda, quatro estudos fizeram referência ao número de filhos, em dois dos estudos a média era de dois filhos (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Paleari, Regalia & Fincham, 2005), num outro o número mínimo de filhos era 1 (Erkan, 2015) e no último, nenhum dos

³ Os estudo de Merolla (2008); Morse & Metts (2011); Waldron & Kelley (2005) contemplavam participantes a partir dos 18 anos, pelo que embora a sua seleção pareça contraditória face aos critérios de inclusão estabelecidos, a nossa decisão baseou-se no valor médio da idade cronológica dos participantes, a qual foi sempre bastante aproximada de 21 anos nos artigos referidos ($M = 21$; $M = 21$ e $M = 31$). O mesmo acontece no estudo de Braithwaite, Selby & Fincham (2011), no qual a idade dos participantes não foi facultada, sendo que o valor médio da idade cronológica, apesar de mais baixa do que a dos estudos acima referidos, foi também aproximada ($M = 20$). Pela pertinência do estudo, decidimos incluí-lo na nossa revisão.

participantes tinha filhos (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Ainda, importa referir que três estudos fornecem a informação de que os participantes tinham conflitos mal resolvidos no momento ou recorrentes e sentiam-se frustrados e angustiados no relacionamento (Hubbard et al., 2013; Sells, Giordano & King, 2002; Zuccarini, Johnson, Dalgleish & Makinen, 2013). Relativamente à religião, três estudos fazem referência a este ponto, sendo que em dois deles os participantes são cristãos (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2016; Osei-Tutu, Dzokoto, Oti-Boadi, Belgrave & Appiah-Danquah, 2019) e em outro estudo é obtida a informação de que os participantes são, na maioria, católicos e leve ou moderadamente religiosos (Paleari, Regalia & Fincham, 2009).

Através da tabela que reúne as características dos estudos incluídos nesta revisão (cf. Anexo A), é possível encontrar outros objetivos que não os incluídos inicialmente neste trabalho. Assim, através de uma análise cuidadosa, todos os estudos incluídos apresentam, pelo menos, um dos seguintes objetivos: (a) explorar as relações entre o conflito e o perdão; (b) compreender as influências do perdão na resolução de conflitos conjugais; (c) compreender a influência da gravidade/severidade das ofensas, transgressões e/ou conflitos no perdão; (d) perceber a que tipo de estratégias os casais recorrem para resolver os conflitos e a influência desta resolução em conflitos posteriores; (e) compreender as diferentes formas de comunicação do perdão após uma ofensa; (f) perceber a influência da religião para o perdão e resolução de conflitos; (g) validar instrumentos do perdão e aprofundar questões teóricas sobre o construto e o processo; (h) perceber a relevância de programas e sessões de intervenção para o perdão; (i) compreender também a relação destes com determinantes sociocognitivos e/ou, da personalidade, e/ou outras variáveis do relacionamento.

Entre os vários estudos selecionados, foram encontradas diferentes estratégias metodológicas, como por exemplo, programas de intervenção do perdão para casais em conflito, salientando-se uma preferência por programas terapêuticos estruturados (Buchard et al., 2003; DiBlasio, 2010; Greenberg et al., 2010; Sells et al., 2002; Worthington et al., 2015; Zuccarini et al., 2013). Quanto aos instrumentos, foram utilizados questionários, escalas e/ou entrevistas. Deste modo, salienta-se a preferência, na maioria dos estudos incluídos nesta revisão, por avaliar o perdão em relação a uma ofensa específica. Para tal, os participantes teriam de recordar e/ou descrever a maior ofensa ou conflito vividos no relacionamento nos últimos tempos (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2015; Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007; Merolla, 2008; Morse & Metts, 2011; Paleari, Regalia & Fincham, 2009, 2009, 2005; Waldron & Kelley, 2008). No seio da variedade de testes utilizados, salienta-se

a *Marital Offense-Specific Scale* (MOFS) (Erkan, 2015; Paleari, Regalia & Fincham, 2009, 2009), uma medida psicométrica robusta de 10 itens que avalia o perdão conjugal através de uma ofensa específica em relacionamentos amorosos. Esta escala compreende duas dimensões: Benevolência – constituída por 4 itens que descrevem reações de empatia e reconciliadoras (como por exemplo, “*Desde que meu parceiro se comportou dessa maneira, fiz o possível para manter o nosso relacionamento*”, “*Eu perdoei completamente*”) e Ressentimento/Evitamento – constituída por 6 itens que avaliam reações retraídas e vingativas (por exemplo, “*Por causa do que aconteceu, acho difícil agir calorosamente em relação a ela/ele*”, “*Eu ainda guardo rancor contra minha esposa*”, “*Eu vou fazer com o meu parceiro o mesmo que ele fez comigo*”). Outro teste que também se salienta é o *Ineffective Arguing Inventory* (IAI), uma medida da resolução do conflito, composto por oito itens (por exemplo, “os argumentos permanecem não resolvidos”) (Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007; Paleari, Regalia & Fincham, 2009).

Em relação ao tipo de ofensas apontadas pelos participantes que deram origem a conflitos no relacionamento amoroso, apenas cinco dos vinte e três estudos mencionam especificamente quais são as ofensas (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2015; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Merolla, 2008; Morse & Metts, 2011; Zuccarini, Johnson, Dalglish & Makinen, 2013). No primeiro estudo, foram apontadas as seguintes ofensas: declarações ofensivas físicas e psicológicas, o *flirt*, solicitar que a esposa faça um aborto, traição, e má gestão do dinheiro para alimentar o vício de jogo (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2015); já no segundo estudo mencionado são reportadas: a traição, discussões relacionadas com o aborto, abandono percebido (por exemplo, pornografia na *internet*) e humilhações percebidas (por exemplo, eventos importantes que envolveram humilhação, diminuição ou controle) (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010); no terceiro estudo, os parceiros românticos apontam ofensas como a mentira, declarações ofensivas, infidelidade, comportamentos desagradáveis, falta de tempo de qualidade, acusações, entre outras não especificadas (Merolla, 2008); no estudo de Zuccarini et al., (2013), as ofensas relatadas passam por abandono real, abandono percebido após um aborto, infidelidade, relacionamento na *internet*, *flirt*, observação ofensiva e decepção ou perdas financeiras; e, por último, no estudo de Morse & Metts (2011), os participantes mencionam o tipo de ofensa ocorrida e a sua descrição agrupadas em categorias que incluíram: interação inadequada, falta de sensibilidade, envolvimento emocional extraconjugal, envolvimento sexual

extraconjugal, ameaça relacional, desrespeito ao relacionamento, término abrupto, promessas quebradas, engano /segredos/ invasão de privacidade e ameaças físicas/ abuso.

Os resultados dos estudos incluídos nesta revisão revelam-se extremamente diversos ao nível da compreensão das possíveis relações existentes entre o perdão e as estratégias de resolução de conflitos e também do perdão como uma estratégia, principalmente quando relacionados com outras variáveis. Além disso, é de realçar a complexidade inerente à conceptualização de determinados construtos que surgem relacionados com o perdão. Desta forma, a descrição dos dados que se segue pressupõe um processo de comparação e integração daqueles que, na nossa perspetiva, são os principais resultados dos artigos incluídos nesta revisão (cf. Anexo A).

Relativamente à resolução de conflitos em relações de intimidade, de uma forma abrangente, os estudos indicam a benevolência como uma estratégia positiva e construtiva para resolver os conflitos e o ressentimento/evitamento como uma estratégia negativa e destrutiva para resolver conflitos (Erkan, 2015; Paleari et al., 2009). A resolução eficaz dos conflitos está positivamente correlacionada com as dimensões positivas do perdão e negativamente correlacionada com as dimensões negativas do perdão (Fincham, Beach & Davila, 2004; Paleari, Regalia & Fincham, 2009). O ressentimento e a falta de perdão como resposta a uma ofensa parecem alimentar os conflitos, estando associados à resolução ineficaz dos mesmos (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; DiBlasio, 2010; Fincham, Beach & Davila, 2004; Paleari, Regalia & Fincham, 2009). As respostas evitativas e vingativas influenciam negativamente a crença (própria e do parceiro) de que é possível resolver conflitos posteriores com êxito e, como tal, apresentam efeitos negativos na qualidade do relacionamento (Paleari et al., 2009). Por sua vez, a benevolência e um menor ressentimento/evitamento estão associados à perceção de proximidade e à satisfação no casamento, a uma maior eficácia na resolução de conflitos e a níveis mais altos de confiança no parceiro (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). A benevolência parece estar também fortemente relacionada a variáveis de relacionamentos de longo prazo (Paleari et al., 2009). Verificou-se uma relação longitudinal entre o perdão e a resolução de conflitos (Fincham, Beach, et al., 2007). A benevolência das mulheres em resposta às ofensas dos seus parceiros estava positivamente relacionada às suas perceções de argumentação eficaz, desde que os parceiros mostrassem pouca agressão e pouca falta de perdão em reação a episódios ofensivos e a situações de conflito, mas estava negativamente relacionada à argumentação eficaz quando os homens usavam estratégias de conflito de ressentimento/evitamento

(Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Da mesma forma, a falta de benevolência por parte das esposas foi associada a interações problemáticas na conjugalidade, tal como o ressentimento/evitamento por parte dos maridos e estes relataram níveis mais elevados de uma resolução ineficaz de conflitos 12 meses mais tarde (Fincham, Beach, et al., 2007).

Embora o perdão seja o principal foco de atenção deste estudo no que concerne às estratégias de resolução de conflitos, vão surgindo outras estratégias relatadas pelos próprios participantes dos estudos que também merecem a nossa atenção. As estratégias de discussão do problema e as exhibições não verbais estão positivamente correlacionadas com a força do relacionamento (Waldron & Kelley, 2005). Também o comportamento de minimizar a transgressão surge como uma abordagem distinta, envolvendo estratégias como brincar ou subestimar o significado relacional da transgressão, na tentativa de normalizar a interação, principalmente quando a ofensa original parece, em retrospecto, ser de magnitude limitada (Goodman, Dollahite & Marks, 2012; Waldron & Kelley, 2005) – no entanto, quando o incidente descrito parece ser demasiado grave para ser ignorado, esta estratégia raramente é utilizada (Waldron & Kelley, 2005).

Relativamente à conceptualização do perdão, verifica-se um destaque em treze estudos para a abordagem do construto numa dimensão multidimensional (cf. Anexo A), emergindo uma dimensão positiva (benevolência) e negativa (evitamento, vingança ou retaliação) (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011; Buchard et al., 2003; Butler, Dahlin & Fife, 2002; Erkan, 2015; Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007; Goodman, Dollahite & Marks, 2012; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Hubbard et al., 2013; Morse & Metts, 2011; Paleari, Regalia & Fincham, 2009, 2005). Dois estudos apresentam uma dimensão unidirecional, apontando apenas para a redução das emoções negativas em relação ao ofensor (Kim et al., 2015; Merolla, 2008), um dos estudos não apresenta uma definição explícita (Anderson & Natrajan-Tyagi, 2015) e três estudos não apresentam uma definição conceptual (DiBlasio, 2010; McNulty, 2008; Worthington et al., 2015). Paleari, Regalia, & Fincham (2009), apresentam ainda o perdão a partir de três níveis diferentes de especificidade: o perdão como uma característica/traço, como uma tendência específica, e como uma resposta a uma ofensa específica. Também Buchard et al. (2003), afirmam duas conceptualizações separadas de perdão: o perdão sob uma perspetiva científica e o perdão dentro da tradição religiosa.

No que toca aos determinantes sociocognitivos, verificam-se correlações positivas entre o perdão e a empatia e correlações negativas entre o perdão e a ruminação – cônjuges

que experimentam níveis elevados de empatia emocional com o parceiro ofensor e baixos níveis de ruminação em relação à ofensa são significativamente mais benevolentes em relação ao parceiro, apresentando uma resolução do conflito mais eficaz (Fincham, Beach & Davila, 2007). Quanto mais os cônjuges ruminam sobre a ofensa, mais responsabilidade atribuem ao parceiro, menos empáticos são para com estes, sendo, assim mais ressentidos, evitantes e não benevolentes (Erkan, 2015; Paleari et al., 2009).

Em relação aos determinantes relacionados com a ofensa, foram verificadas correlações positivas entre o perdão e o pedido de desculpa, e o momento do pedido de desculpas também parece ter influência na satisfação da comunicação e no perdão (Hubbard et al., 2013). Percepções de sinceridade do pedido de desculpas associam-se a atribuições positivas – a sinceridade estava relacionada com uma maior satisfação na comunicação e a uma diminuição de emoções negativas (Hubbard et al., 2013; Waldron & Kelley, 2005). O pedido de desculpa que inclui remorso, que reconhece a gravidade da ofensa e promete uma melhor conduta no futuro foi um preditor significativo de perdão (Morse & Metts, 2011). Verificam-se também correlações negativas entre o perdão e a severidade da ofensa – os cônjuges que percebem a ofensa como mais severa revelam-se mais ressentidos, adotam comportamentos mais evitativos e menos benevolentes em relação ao parceiro (Fincham, Beach, et al., 2007; Paleari et al., 2009). E ainda, o comportamento negativo do ofensor apresenta uma correlação positiva com a severidade dos conflitos (McNulty, 2008). A comunicação integrativa e o pedido de desculpa verificam também correlações positivas com a resolução do conflito, no sentido em que estilos de comunicação integrativa correspondem a estratégias mais positivas (Morse & Metts, 2011). Estratégias de comunicação do perdão condicionais (que concedem o perdão com implicações) foram associadas ao enfraquecimento do relacionamento (Waldron & Kelley, 2005).

No que toca aos determinantes da personalidade do ofendido, a tolerância apresenta correlações positivas com a resolução de conflitos, no sentido em que cônjuges mais tolerantes apresentam maior tendência para perdoar, apresentam conflitos menos graves e comportamentos menos negativos (Kim et al., 2015). No que concerne à resolução do conflito, baixos níveis de confiança apresentam menor satisfação na resolução dos mesmos (Kim et al., 2015).

Em relação aos determinantes do relacionamento, o perdão mostra-se um bom preditor de maior intimidade e um facilitador de futuras resoluções de conflitos (DiBlasio, 2010). O perdão é também correlacionado positivamente com a satisfação conjugal

(Braithwaite et al., 2011; Buchard et al., 2003; Greenberg et al., 2010; Sells et al., 2002) e considerado como um meio facilitador da reconciliação (Braithwaite et al., 2011). O compromisso parece ser um bom preditor para uma melhor resolução dos conflitos e está moderadamente correlacionado com a dimensão positiva do perdão ou da benevolência (Paleari, Regalia & Fincham 2009).

Para além dos determinantes do perdão, variáveis religiosas apresentam também resultados em relação ao perdão. Dois estudos mostram que a crença no casamento eterno é um bom preditor para a diminuição dos conflitos e para a superação de dificuldades inerentes à relação. A crença no comprometimento com Deus parece também funcionar como uma ajuda para ignorar discordâncias pequenas e fazer sacrifícios para que o casamento funcione, para que resolvam os problemas e para que concedam perdão uns aos outros (DiBlasio, 2010; Goodman, Dollahite & Marks, 2012).

Em relação às intervenções terapêuticas no seio do perdão e na resolução eficaz dos conflitos inerentes ao relacionamento, estas apresentam resultados positivos nas habilidades de perdão, na diminuição da raiva, na satisfação conjugal (Sells, Giordano & King, 2002), também na tolerância, confiança e redução da angústia (Greenberg et al., 2010) e ainda no fortalecimento da intimidade (DiBlasio, 2010). Os programas *HOPE* e *FREE* verificam-se como úteis no aumento do bem-estar dos casais e, portanto, também o são na prevenção de conflitos que levam ao sofrimento conjugal (Buchard et al., 2003; Worthington et al., 2015).

Importa ainda referir que apenas três estudos tiveram como objetivo primordial examinar a relação direta entre o perdão e as estratégias de resolução de conflitos perante uma ofensa do parceiro (Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007; Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Nestes três estudos é referido que o perdão influencia a forma como os casais gerem os conflitos. Os resultados sugerem uma correlação positiva entre a dimensão positiva do perdão – benevolência – e as estratégias de resolução de conflitos construtivas. Já a relação entre as estratégias destrutivas e a dimensão negativa do perdão, i.e., o não-perdão, permanecem confusas (Paleari et al., 2009). No entanto, estes estudos apresentam concordância no que concerne às respostas evitativas e vingativas para a resolução do conflito, no sentido em que estas têm efeitos negativos no relacionamento e nos esforços efetuados para resolver os conflitos.

IV. DISCUSSÃO

O principal objetivo desta revisão passa por examinar as implicações do perdão na resolução de conflitos em relações de intimidade e, ao fazê-lo, examina também a estrutura do mesmo. Mais especificamente, este estudo pretende determinar e examinar criteriosamente quais os estudos que, nas relações de intimidade, identificam o perdão como uma estratégia de resolução de conflitos; conceptualizar o construto do perdão relativo ao conflito; e ainda perceber quais as contribuições e o impacto que o perdão, enquanto estratégia, poderá ter no processo terapêutico. Com base numa estratégia de pesquisa rigorosa definida *a priori*, foram selecionados no final do processo 23 estudos.

Os anos de publicação dos estudos incluídos revelam que esta temática está, atualmente, a ser foco de maior interesse e de investigação no meio científico. Embora não seja possível inferir um aumento do número de publicações, verifica-se que as publicações se concentraram num período mais recente e, desde 2007 (excetuando o ano de 2017), sendo que todos os anos registam, pelo menos, um artigo publicado. Os Estados Unidos da América foram o país com maior número de publicações. A concentração de estudos sobre a temática na América do Norte indica um maior investimento desses países em pesquisas científicas, que, inevitavelmente, são utilizadas como critério de comparação noutros contextos. Sendo assim, é possível que os padrões culturais tenham implicações e influenciem os resultados obtidos, quer ao nível das ofensas, dos conflitos, como também do perdão.

De facto, examinando o construto do perdão como uma estratégia de resolução de conflitos em relações amorosas, é perceptível a diversidade dos estudos encontrados, o que acaba por se traduzir numa dificuldade na organização dos resultados. Salientando-se a preferência de analisar o perdão em relação a uma ofensa específica, aumenta ainda mais o interesse de o analisar como uma estratégia eficaz de resolver os conflitos gerados por esta mesma ofensa. Desta forma, o perdão revela-se um elemento importante na conjugalidade precisamente devido à variedade e complexidade dos conflitos que estão presentes no dia a dia dos cônjuges.

Em relação às definições conceptuais do perdão, percebe-se a evolução interdisciplinar que a investigação está a tomar. No estudo de Anderson & Natrajan-Tyagi (2015), os autores distinguem *perdoar* de *aceitar*, referindo que quando o parceiro ofensor aceita, tende a não compreender verdadeiramente e/ou totalmente o quão prejudicial foi o

seu comportamento, não se sentindo motivado para o mudar. A maioria dos estudos desta revisão corrobora a literatura existente (Enright & The Human Development Study Group, 1998) acerca da complexidade do construto do perdão. Ainda assim, cada vez mais se encontra um consenso quanto à integração de abordagem multidimensional e motivacional do perdão, que pressupõe não só a redução de um estado motivacional negativo – caracterizado pelo ressentimento, desejo de vingança e evitamento – como também o aumento de um estado emocional positivo em relação ao ofensor – dimensão esta, por sua vez, caracterizada pela benevolência.

Com o objetivo de melhor entender o processo do perdão e como este é concedido aos parceiros ofensores, dois estudos (Merolla, 2008; Waldron & Kelley, 2005) exploram as estratégias de concessão do perdão descritas por Kelly (1998), apresentando três formas de conceder o perdão. Primeiro, o perdão direto, no qual os indivíduos que perdoam dizem expressa e claramente aos ofensores que eles são perdoados (ou seja, "*eu perdoo-te*") – que, geralmente, é dito no contexto da discussão sobre a ofensa. A segunda forma é o perdão indireto, no qual os indivíduos não dizem explicitamente ao outro que este está perdoado, mas, ao invés disso, o perdão apenas é entendido por este. Ao perdoar indiretamente, o perdão vem associado a estratégias como o humor, a demonstração não verbal (como por exemplo, abraços) e o estabelecimento do contacto visual, ou até agir de volta à normalidade para com o ofensor. Acredita-se que o perdão indireto é uma estratégia de minimização do conflito, utilizada quando a preservação do relacionamento é mais importante do que retificar a ofensa. A terceira forma através da qual os indivíduos concedem perdão é denominada perdão condicional, em que os indivíduos ofendidos decidem conceder perdão com implicações estabelecidas. Isto é, dizer ao ofensor que ele ou ela é perdoado, juntamente condições lhe estão associadas, como por exemplo, descrito por um dos participantes no estudo de Waldron e Kelley (2005): "*os dois sabemos que há a condição de ele ficar longe da bebida*". O perdão condicional é utilizado, normalmente, quando os indivíduos desejam reparar a relação, mas querem deixar explicitamente claro ao parceiro que comportamentos repetidos não serão tolerados (Waldron & Kelley, 2005).

Focando a nossa atenção no objetivo primordial desta revisão e atendendo ao perdão como uma estratégia para resolver os conflitos da conjugalidade, é referida a escassez de estudos em que estes dois construtos são investigados em conjunto, principalmente no que concerne a relacionamentos íntimos. Deste modo, a relação entre o perdão e as estratégias destrutivas e construtivas, normalmente investigadas na literatura, ainda parecem confusas

(Paleari et al., 2009). Visando as considerações teóricas apresentadas (Fincham, 2000; McCullough, E., Rachal, K.C., Worthington, 1997; McCullough, Bellah, Kilpatrick & Johnson, 2001; Rique, Camino, Enright & Queiroz, 2007) e através de estudos presentes nesta revisão (Fincham, Beach, & Davila 2004, 2007; Paleari, Regalia & Fincham, 2009) é possível clarificar a forma como estes construtos se relacionam. De facto, a falta de perdão e as estratégias evitativas/destrutivas acabam por se sobrepor devido ao componente comportamental que partilham. Nos estudos de Fincham, Beach & Davila (2004), os maridos que demonstraram maior retaliação (estudo 1) ou retirada/evitamento da situação (estudo 2) em resposta a ofensas, tiveram esposas que relataram níveis mais altos de resolução ineficaz de conflitos no relacionamento. Por sua vez, as esposas que demonstraram menor benevolência em resposta a ofensas de parceiros, tinham maridos que relatavam níveis mais altos de argumentação ineficaz. Estes resultados podem refletir diferenças de género no conflito, em vez de diferenças de género no perdão (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Os dois estudos sugerem que, para as esposas, níveis mais baixos de benevolência podem estar associados a dificuldades na resolução de conflitos, enquanto que, para os maridos, são as pontuações mais altas nas dimensões negativas do perdão (principalmente o evitamento), que podem estar associadas às dificuldades. O estudo de Fincham, Beach & Davila (2007) baseia-se no estudo de Fincham et al. (2004) e vem mostrar que estas relações também são encontradas longitudinalmente, pelo menos para as esposas. Especificamente, as esposas que demonstraram menor benevolência em resposta a ofensas por parte dos parceiros, tiveram maridos que relataram níveis mais altos de argumentação ineficaz 12 meses depois. Assim, Fincham, Beach & Davila (2007) apontam como uma possível explicação, a acomodação por parte do parceiro, isto é, responder positivamente a um comportamento negativo do parceiro e permitir que respostas negativas predominem durante desacordos. Os resultados encontrados nos dois estudos (Fincham, Beach & Davila, 2004, 2007), demonstram que as mulheres são menos propensas do que os homens a evitar os conflitos que necessitam de discussão. Desta forma, os fatores que aumentam o evitamento do marido podem ser particularmente propensos a alimentar um ciclo destrutivo de demanda-retirada, levando, conseqüentemente, ao aumento de discussões ineficazes (Fincham, Beach & Davila, 2004). A frequência deste ciclo na relação, poderá levar a que o parceiro ofensor desencadeie automaticamente reações de evitamento, traduzindo-se numa escalada mais rápida do conflito. Importa ainda referir que, um conflito não resolvido pode inibir a empatia ou a

benevolência e alimentar níveis mais altos de ressentimento e evitamento, diminuindo assim todas as facetas positivas da dimensão do perdão (Fincham, Beach & Davila, 2007).

No entanto, tanto para maridos como para esposas, o perdão funciona como um meio para pôr fim a um ciclo negativo de reciprocidade num conflito que leva a relacionamentos angustiados (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011) e permite ao casal a preparação de terreno para lidar com conflitos futuros (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Os resultados encontrados no estudo de Paleari, Regalia & Fincham (2009) sugerem que a falta de perdão tem consequências na percepção do casal sobre a resolução bem-sucedida de conflitos. Os estudos de Fincham, Beach & Davila (2004) e Paleari, Regalia & Fincham (2009) vinculam o perdão à resolução de conflitos, controlando a satisfação conjugal de ambos os parceiros. De facto, existem evidências que mostram que a qualidade conjugal é significativamente afetada pelas percepções dos parceiros sobre a resolução efetiva de conflitos (por exemplo, Fincham et al., 2000) e que, por sua vez, são preditas pelo perdão (Fincham et al., 2004) e pelas estratégias de gestão dos conflitos (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). O perdão está, ainda, relacionado com a autorregulação por parte do parceiro ofensor (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011), uma vez que esta pressupõe um esforço por parte do ofensor para melhorar o relacionamento e aumenta, de forma direta e indireta, a satisfação conjugal.

No que toca aos determinantes do perdão, verifica-se que grande parte dos estudos se debruçam sobre a análise de variáveis sociocognitivas, indo ao encontro da literatura existente no sentido em que são considerados os determinantes mais próximos do perdão por fazerem referência à forma como a vítima pensa e sente face à ofensa e ao ofensor (McCullough et al., 1998). Quando os parceiros ofendidos fazem atribuições negativas e desfavoráveis ao infrator são mais propensos a refletir sobre a ofensa via ruminação e anseiam por vingança (Paleari et al., 2005) e, desta forma, dificultam a concessão do perdão (Buchard et al., 2003; Greenberg et al., 2010; Paleari et al., 2005). Neste sentido, torna-se necessário que o ofensor expresse mudanças claras para uma posição não ofensiva e que demonstre responsabilidade sobre a ofensa, de forma a abrir espaço ao surgimento de atribuições positivas por parte do ofendido para que consiga responder com empatia ao ofensor (Greenberg et al., 2010). Parceiros que se revelam mais empáticos (Buchard et al., 2003; Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010; Paleari, Regalia & Fincham, 2009), são também aqueles que apresentam maior tendência para perdoar. Quando as atribuições negativas não são modificadas, mais dificilmente os casais conseguem resolver os conflitos

e, como um círculo vicioso, a empatia é inibida e com ela, todas as facetas positivas do perdão diminuem também (Fincham, Beach & Davila, 2007).

Neste seguimento, no que concerne aos determinantes relacionados com a natureza da ofensa, conforme previsto pela maioria dos modelos de perdão (Denton & Martin, 1998; Enright & The Human Development Study Group, 1998; Waldron & Kelley, 2005), a severidade percebida da transgressão relacional tem implicância na concessão do perdão. Neste sentido, quando um cônjuge percebe a ofensa como grave, mais difícil se torna conceder perdão a esta ofensa, uma vez que mais difícil é surgirem motivações para a benevolência. Então, quanto mais severa é a ofensa, mais os cônjuges ofendidos adotam comportamentos de vingança ou evitamento (Paleari et al., 2009). No estudo de Waldron & Kelley (2005), quando os cônjuges percecionavam uma ofensa como mais severa recorriam ao perdão condicional (isto é, oferecem perdão com estipulações). De facto, estas descobertas levam Waldron & Kelley (2005) a refletir que, para muitos indivíduos presentes no estudo, os conflitos gerados no contexto íntimo eram percebidos como não merecedores de perdão, a menos que o parceiro ofensor assuma e se comprometa a mudar os seus hábitos (Waldron & Kelley, 2005). Ao afirmar as condições, os parceiros ofendidos apresentam intenções de reivindicar respeito, recuperar a confiança e garantir a si mesmos que a ofensa não será repetida. Em relação ao pedido de desculpa, este parece ter influência na probabilidade de conceder perdão a um ofensor, indo de encontro à literatura existente. De facto, apesar do termo desculpa não significar perdão, este é descrito como parte importante no processo de perdoar, principalmente na fase inicial da resolução do conflito (Morse & Metts, 2011). A forma como os parceiros comunicam o pedido de desculpa parece afetar o início do processo de procura do perdão. O estudo de Greenberg, Warwar & Malcolm (2010), mostra que nos casais que iniciaram o processo de perdão, quando o parceiro ofensor adotou uma posição não defensiva de aceitação pela responsabilidade da ofensa e, de seguida, expressou remorso, angústia empática e só depois ofereceu um pedido de desculpa sincero, os parceiros ofendidos responderam de forma positiva e abriu caminho para o perdão (Morse & Metts, 2011). Neste sentido, a perceção da sinceridade do pedido de desculpa também parece ter implicações na comunicação do perdão. Os parceiros que percebiam o pedido de desculpa como mais sincero, relatavam mais satisfação na discussão da ofensa, como tentativa de resolver o conflito. O pedido de desculpa mais sincero parece estar também associado a diminuições de emoções negativas fortes, como raiva e irritação, mas não a emoções negativas mais suaves, como tristeza e mágoa – isto porque, as emoções

consideradas mais suaves demoram mais tempo a serem dissipadas e então, necessitavam de uma discussão com tempo superior a 10 minutos, que não foi possível avaliar neste estudo (Hubbard et al., 2013). De facto, estes resultados indicam que, possivelmente, tanto a perceção da sinceridade do pedido de desculpa como o momento da discussão em que este é feito, estão associadas a atribuições positivas ou negativas em relação ao parceiro ofensor.

No que toca aos determinantes da personalidade do ofendido, os níveis de confiança conjugal parecem ter influência tanto na satisfação como na resolução do conflito (Kim, Simpson, Farrell & Johnson, 2015). De facto, casais que estão perante conflitos não resolvidos são, muitas vezes, incapazes de deixar de lado emoções negativas, tais como a raiva e a mágoa que, como consequência, se traduzem na falta de confiança nos parceiros íntimos (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010). Kim e colaboradores (2015), testaram os níveis de confiança de cada um dos parceiros antes e imediatamente após a discussão de um conflito. Os resultados refletiram-se positivos apenas quando os dois cônjuges apresentaram níveis de confiança altos, bastando que, pelo menos um dos parceiros demonstrasse pouca confiança para que a discussão sobre conflitos se refletisse em resultados mais negativos na perceção de proximidade e intimidade entre o casal. Então, mesmo que um parceiro demonstrasse níveis altos de confiança, este não conseguia compensar a falta de confiança do outro. De facto, estes resultados acabam por se refletir na resolução de conflitos no sentido em que, parceiros com baixos níveis de confiança demonstravam modelos mais negativos de si mesmo e dos outros levando a comportamentos disfuncionais de resolução de conflitos (Kim, Simpson, Farrell & Johnson, 2015).

Focando agora nos determinantes do relacionamento, o processo inerente à concessão de perdão parece promover mais intimidade à relação (Greenberg et al., 2010). De facto, uma comunicação mais positiva e em menos interações negativas, abre espaço para o perdão e acaba por criar um ambiente favorável à abertura dos parceiros, que é um aspeto central da intimidade (DiBlasio, 2010; Paleari, Regalia & Fincham, 2009a).

Quanto à religião percecionada em relação à resolução de conflitos, a crença no casamento eterno por parte de casais religiosos significa que o fracasso conjugal não é uma possibilidade aceitável. Portanto, neste caso, a solução para qualquer conflito no casamento não incluiu a dissolução conjugal. Desta forma, os casais parecem ter que arranjar formas de lidar com as dificuldades que emergem no dia a dia de uma vida a dois. Num estudo realizado com 5 casais religiosos (DiBlasio, 2010; Goodman, Dollahite & Marks, 2012), estes partilham a ideia do casamento em termos de um triângulo composto pelos cônjuges e Deus,

conectados através de um relacionamento de aliança. A crença religiosa parece ter influência nos níveis de compromisso dos casais. Como tal, também a crença da eternidade do casamento, não só aumenta o compromisso com a relação conjugal, como também parece ajudar os casais a lidar com as dificuldades do dia-a-dia, minimizando-as. Uma das participantes do referido estudo, fazendo referência à resolução de conflitos no seu casamento, afirma: “*Obviamente, todos os casais têm conflitos no casamento, isso faz parte do pacote. Não se pode esperar ter um casamento livre de conflitos ou qualquer relacionamento livre de conflitos, mas assumir o compromisso que tínhamos um com o outro, acreditar que tínhamos um casamento eterno, e respeitar os contratos que fizemos, acho que ajudou bastante a superar qualquer conflito*” (Goodman et al., 2012; p. 573).

Foram integrados nesta revisão estudos que comprovam a eficácia de intervenções no âmbito do enriquecimento conjugal, perdão e resolução de conflitos. De facto, muitos casais recorrem à terapia na expectativa de obter ajuda para conflitos mal resolvidos e para a insatisfação na relação (Buchard et al., 2003; DiBlasio, 2010; Greenberg et al., 2010; Sells et al., 2002; Worthington et al., 2015; Zuccarini et al., 2013). Em dois estudos, foram referenciados os mesmos dois programas de intervenção: *HOPE* e *FREE*. O programa *HOPE* tinha como objetivos fornecer ferramentas para melhorar as habilidades na comunicação e para resolver os conflitos de forma mais positiva e construtiva. Em relação à intervenção *FREE*, esta incidia os seus pontos de trabalho na tentativa de melhorar habilidades para lidar com as mágoas quase inevitáveis ao longo do casamento, com recurso ao perdão, que envolvia incitar à empatia pelo ofensor e libertar tendências de vingança de modo a que a reconciliação fosse conseguida, se assim fosse desejado pelos intervenientes do programa. Estas intervenções apresentaram resultados positivos e viram os seus objetivos cumpridos nos casais, demonstrando ainda que uma conciliação das duas intervenções tinha resultados mais positivos do que a participação em apenas uma das intervenções (Zuccarini, Johnson, Dagleish & Makinen, 2013).

A EFT-C (*Emotion-Focused Couples Therapy*), também referida em dois estudos, enfatiza a emoção como primeiro plano clínico, focando a mudança emocional dos intervenientes, das suas perceções, significados e visão do eu e do outro (Greenberg, Warwar & Malcolm, 2010). De facto, os resultados mostram que as etapas 1 a 4 desta intervenção estão associadas à redução da preocupação ansiosa e evitamento emocional relacionados à ofensa. Os cônjuges considerados “não-resolvidos” mostraram-se autoprotetores e com maior dificuldade em envolverem na experiência, além de apresentarem também um

processamento da informação rígido acerca dos aspetos negativos do conflito. A EFT parece trazer um processo de *amortecimento* no caso de uma ofensa específica, criando segurança emocional entre parceiros e também uma orientação para a tolerância e aprofundamento das emoções negativas atribuídas à experiência vivida. Ainda, os clientes que concluíram as etapas 5 a 8 tornaram-se cada vez mais flexíveis no processamento de informações internas com maior empatia, incluindo emoções relacionadas com a proximidade ao parceiro e uma maior flexibilidade cognitiva (Zuccarini, Johnson, Dalgleish & Makinen, 2013). Estes resultados vêm demonstrar a importância do perdão nas intervenções terapêuticas, tanto para a satisfação individual como conjugal. Os programas tornam possível avaliar as diferenças de género nos resultados e permitem aos investigadores e aos terapeutas, uma melhor avaliação das necessidades de cada um, de modo a chegarem a uma abordagem mais adequada consoante as mesmas. Em geral, casais que estão perante dificuldades na resolução eficaz de conflitos e que recorrem a este tipo de intervenções, melhoram as habilidades de perdão, a resolução de conflitos posteriores e, conseqüentemente, a satisfação conjugal.

Limitações apontadas pelos autores

Os estudos incluídos nesta revisão, apresentam, naturalmente, limitações metodológicas apontadas pelos próprios autores.

Neste sentido, a maioria dos estudos encontram-se limitados à generalização da população, tornando-se importante, ao nível da análise dos resultados, ter em conta as diferenças étnicas e culturais, uma vez que a maioria dos estudos é composta por amostras homogêneas e participantes caucasianos, falhando na variedade da amostra. Grande parte dos estudos apresenta também limitações no que concerne ao número de participantes (Buchard et al., 2003; Hubbard et al., 2013; McNulty, 2008; Merolla, 2008; Paleari et al., 2009; Zuccarini et al., 2013), e ainda se verifica a amostra por conveniência em grande número de estudos.

Uma vez que se regista uma preferência por analisar o perdão face a uma ofensa específica, vários estudos recorrem à utilização de medidas de autorrelato e ao uso de dados retrospectivos através da memória de eventos passados. Desta forma, os autores dos estudos acabam por levantar a questão da objetividade dos resultados obtidos.

CONCLUSÕES E REFLEXÕES FINAIS

O perdão tem sido alvo de uma atenção interdisciplinar, assistindo-se a um estudo crescente deste conceito na psicologia. Contudo, a sua abordagem no âmbito das questões da conjugalidade ainda é reduzida. O presente estudo pretendeu compreender o fenómeno complexo que é o perdão, como uma estratégia para resolver os conflitos que surgem diariamente na díade conjugal, bem como consolidar as investigações existentes no âmbito do perdão. É claro que, como seria de esperar, a diversidade de estudos encontrados leva a que algumas áreas e dimensões, certamente de extrema relevância, não sejam abordadas com a profundidade desejada. Através dos resultados obtidos, importa agora proceder às considerações finais relativas a esta revisão sistemática.

Os conflitos em relações amorosas podem ocorrer por diversas razões, ainda que alguns conteúdos pareçam ser mais transversais aos resultados encontrados nos estudos, como, por exemplo, situações relacionadas com as tarefas domésticas, com os filhos, críticas, injustiças, situações de rejeição ou até um conjunto das mesmas que leva a uma tensão acumulada entre os cônjuges. É no sentido da presença recorrente dos conflitos no dia a dia dos casais, que grande parte dos autores afirma que a presença destes conflitos não implica necessariamente uma insatisfação no relacionamento. Ao invés, a forma como os parceiros lidam com estes conflitos é que se pode traduzir em resultados positivos ou negativos para a relação. Tal como afirmam Fincham et. al (2010), os conflitos acabam por levar a ofensas sempre que um parceiro discursa ou adota comportamentos que o outro encara como ofensivos. Da mesma forma, também as ofensas, principalmente quando dirigidas a pessoas próximas que divergem nas suas opiniões, tendem a resultar em conflitos. Assim, para lidar com estes impasses inevitáveis, os cônjuges podem recorrer a estratégias de resolução dos conflitos construtivas ou negativas.

É no contexto das ofensas dirigidas ao outro que surge a importância do perdão, uma vez que, se ofendemos e somos ofendidos, podemos perdoar e ser perdoados. Então, tal como advoga Paleari et al. (2009), uma estratégia eficaz de lidar com os conflitos passa perdoar a ofensa inicial que deu origem à situação conflituosa. Surge assim a questão da relação entre estes dois fenómenos. De facto, se as estratégias a que os casais recorrem para lidar construtivamente com os conflitos passam pelo compromisso, a negociação, e o foco na solução dos problemas, comportamentos estes caracterizados por uma comunicação aberta e

direta, na qual são considerados os interesses de ambos os parceiros, ora, as descrições acima referidas também parecem fazer parte da dimensão positiva do perdão. Para melhor entender esta relação, esta revisão apresenta conclusões relativas à conceptualização do construto que, como está relacionado com uma diversidade de variáveis, suscita ainda controvérsias entre os teóricos. Contudo, em relação às definições apresentadas pelos estudos incluídos nesta revisão estas parecem caminhar para um ponto de concordância, mostrando que, o perdão no âmbito de relacionamentos românticos, só pode ser compreendido segundo uma abordagem multidimensional, que inclui uma dimensão positiva (benevolência) e negativa (evitamento/distanciamento e vingança/ressentimento). O perdão pode, ainda assim revelar-se como um construto multifacetado, alterando-se em função da relação, dos intervenientes e até da ofensa cometida (Paleari, Regalia & Fincham, 2009). Traduz-se assim, num elemento importante no que concerne às divergências conjugais, precisamente pela frequência com que estas ocorrem e, na ausência de perdão, os esforços exercidos através de outras estratégias para resolver o conflito, parecem em vão. O evitamento e retaliação por parte de um cônjuge, por exemplo, atrapalham os esforços na solução construtiva de problemas. Isto é, se um cônjuge ofendido acredita que está no direito de optar por comportamentos destrutivos durante a resolução do conflito devido à ofensa por parte do parceiro ofensor, parece provável que possa afetar adversamente as tentativas de resolução de conflitos.

A falta de perdão parece, então, dificultar a resolução do conflito gerado por uma ofensa, uma vez que está associada a respostas de evitamento e retirada da situação por parte do parceiro ofendido. Ao mesmo tempo, a falta de perdão pode também dificultar a comunicação, levando os parceiros a adotarem comportamentos mais negativos e a recorrerem a argumentos mais destrutivos. Uma ofensa não perdoada contribui de forma contínua para o aumento de situações de conflito entre o casal e maior dificuldade de resolução destes, uma vez que são percecionadas como capazes de fragilizar, abalando estabilidade da relação e contribuindo para a tendência de adotar respostas negativas em conflitos futuros. Dos estudos analisados é possível concluir que, apesar de os parceiros românticos geralmente recorrerem ao perdão como forma de resolução de conflitos nas suas relações de intimidade, isso não acontece necessariamente em todas as ofensas. O que, segundo estes, depende de vários fatores associados, tendo sido apontado na maioria dos estudos, a severidade da ofensa. As consequências negativas acima citadas, parecem potenciar-se então, em ofensas consideradas mais severas e recorrentes. Pelo contrário, a

presença do perdão na tentativa de resolver o conflito parece fazer emergir sentimentos de empatia e confiança em relação ao parceiro, que acabam por facilitar a comunicação aberta e positiva e também a preferência por comportamentos construtivos para a relação. O recurso ao perdão, parece assim, ser crucial para uma a satisfação na relação (Braithwaite, Selby & Fincham, 2011), contribuindo para a sua estabilidade, para o aumento da intimidade e proximidade do casal, para o seu fortalecimento do relacionamento, bem como para a abertura e confiança no parceiro de modo a conseguirem gerir com mais facilidade conflitos posteriores. A partir dos resultados é, então, possível depreender que o perdão tem um papel benéfico nas relações, embora, nem todas as ofensas justifiquem o seu recurso. Estas ofensas parecem carecer de recurso a outras estratégias, que ficam em aberto para estudos futuros.

À semelhança de outros estudos, esta revisão sistemática não está isenta de limitações. Embora tenha sido nosso intuito delinear uma estratégia de investigação rigorosa com critérios de inclusão e exclusão igualmente rigorosos, torna-se importante considerar a presença de um viés de publicação difícil de controlar. Não obstante uma pesquisa abrangente ao nível de diferentes fontes de informação, verifica-se que nem todos os estudos estavam disponíveis na sua integralidade, existindo assim a possibilidade de estudos relevantes não terem sido incluídos nesta revisão. Ainda no que concerne ao processo inicial, a leitura de títulos e palavras-chave, ainda que realizada por dois revisores, acarreta dificuldades em identificar a pertinência do estudo, o que pode ter levado à exclusão de estudos que poderiam enriquecer esta revisão.

Outra limitação possível desta revisão, apesar de definida *a priori*, passa pela não inclusão de estudos que estejam relacionados com violência conjugal ou divórcio que, certamente, também terão a sua relevância acerca da resolução de conflitos e do perdão relativo a ofensas que poderão surgir neste processo. De facto, em situação de divórcio conjugal não é impeditivo que o perdão aconteça, pois, perdão e reconciliação são conceitos distintos. Do mesmo modo, em situações de violência é possível constatar, no decurso de um processo terapêutico de apoio à vítima, que trabalhar numa fase posterior o sentido de perdão poderá ser terapêutico para a vítima, permitindo que esta dirija a sua energia vital para a reconstrução de novos objetivos de vida. No entanto, foi nossa decisão no presente estudo analisar e posicionar criticamente face a estudos onde a díade conjugal estivesse intacta, existindo assim possibilidade de o casal permanecer comprometido na resolução das vicissitudes do seu sistema, investindo na sua relação conjugal. Ainda neste ponto, foi também definido como critério de inclusão, a integração de estudos que incluíssem, na sua

amostra, indivíduos com idade igual ou superior a 21 anos. Neste sentido, verifica-se o não cumprimento rigoroso deste critério, uma vez que foram incluídos na revisão estudos nos quais as médias das idades dos participantes eram relativamente inferiores, de modo a evitar a perda de um grande número de estudos na nossa amostra que se mostravam relevantes para a revisão. Apontamos também como limitação o facto de a amostra ser restrita no número de participantes e também ao nível das questões culturais, pelo que apelamos à cautela na sua generalização.

Em modo de finalização, acreditamos na pertinência dos *insights* teóricos e metodológicos que este estudo traz à investigação. Acreditamos também, na sua pertinência para a Psicologia e, em particular, para a prática clínica. A intervenção no perdão acarreta um profundo conhecimento deste construto por parte do terapeuta pois, apenas assim, este estará capacitado intervir e a saber quando intervir, de modo a desmistificar o construto e trabalhar com o casal. Uma abordagem junto dos casais, das famílias e até de processos individuais pressupõe um domínio aprofundado sobre o tema. Esta investigação aborda uma série de dimensões que podem ou não facilitar o processo de perdão, uma vez que este se revela um fenómeno pessoal e relacional que contribui para o auto e heteroconhecimento.

É possível perceber, findo este estudo, a complexidade inerente ao perdão e ainda mais quando relacionado com a conjugalidade. O perdão mostra-se essencial às relações humanas, independentemente da natureza da ofensa e do ofensor. Neste sentido, apelamos à continuidade da investigação em torno do perdão, consolidando-se assim o seu progresso científico.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alberto, R. & Fonseca, S. (2016). Aprender a perdoar. *Edições Salesianas*.
- Anderson, J., & Natrajan-Tyagi, R. (2015). Understanding the Process of Forgiveness After a Relational Hurt in Christian Marriages. *Journal of Couple and Relationship Therapy*, 15(4), 295–320. <https://doi.org/10.1080/15332691.2015.1089804>
- Andrade, A., & Egert, C. (2018). Estratégias de Resolução de Conflito Romântico: Desenvolvimento de Medida e Predição. *Psicologia Do Desenvolvimento*, 18(3), 850–872.
- Barnett, J. K., & Youngberg, C. (2004). Forgiveness as a Ritual in Couples Therapy. *The Family Journal*, 12(1), 14–20. <https://doi.org/10.1177/1066480703258613>
- Barros-Oliveira, J. (2002). Perdão: Teoria e Avaliação (Proposta e Avaliação de uma Nova Escala). *Psicologia, Educação E Cultura*, 6(2), 303–320.
- Barros-Oliveira, J. (2010). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psychologica*, 1(52), 123–148.
- Bolze, S., Schmidt, B., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2011). Conflito Conjugal: Uma Revisão da Produção Científica Brasileira. *Pensando Famílias*, 15(2), 51–69.
- Bolze, S., Schmidt, B., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2013). Relacionamento Conjugal e Táticas de Resolução de Conflito entre Casais. *Actualidades En Psicología*, 27(114), 71–85. <https://doi.org/10.15517/ap.v27i114.4828>
- Bradbury, T. N., & Fincham, F. D. (1990). Attributions in Marriage: Review and Critique. *Psychological Bulletin*, 107(1), 3–33. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.107.1.3>
- Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Fincham, F. D. (2011). Forgiveness and Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms. *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551–559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>
- Buchard, G. A., Yarhouse, M., & Killian, M., Worthington, E. L., JR., Berry, J. W., & Canter, D. E. (2003). A Study of Two Marital Enrichment Programs and Couples' Quality of Life. *Journal of Psychology and Theology*, 31(3), 240–252.
- Butler, M. H., Dahlin, S. K., & Fife, S. T. (2002). “Languaging” factors affecting clients’

- acceptance of forgiveness intervention in marital therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 28(3), 285–298. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2002.tb01187.x>
- Corrêa, A., Teresa, M., & Francisco, R. (2014). Conflitos e crises na relação conjugal. In *Mediação Familiar - Contributo de investigações realizadas em Portugal* (pp. 53–68).
- Costa, C. B., Cenci, C. M. B., & Mosmann, C. P. (2016). Conflito Conjugal e Estratégias de Resolução: Uma Revisão Sistemática da Literatura. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 325–338. <https://doi.org/10.9788/TP2016.1-22>
- Costa, C. B., Falcke, D., & Mosmann, C. P. (2015). Conflitos conjugais em casamentos de longa duração: Motivos e sentimentos. *Psicologia Em Estudo*, 20(3), 411–423. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v20i3.27817>
- Costa, C. B., & Mosmann, C. P. (2015). Estratégias de Resolução dos Conflitos Conjugais: Percepções de um Grupo Focal. *Psico*, 46(4), 472–482. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2015.4.20606>
- Costa, M. E., & Matos, P. M. (2006). *Abordagem Sistémica do Conflito*. Lisboa: Universidade Aberta, 2007.
- Cummings, E., & Davies, P. (2002). Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry and Allied Disciplines*, 43(1), 31–63. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00003>
- Delatorre, M. Z., & Wagner, A. (2015). Estratégias de resolução de conflitos conjugais: evidências de validade do CRBQ. *Avaliação Psicológica*, 14(2), 233–242. <https://doi.org/10.15689/ap.2015.1402.08>
- Denton, R. T., & Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *American Journal of Family Therapy*, 26(4), 281–292. <https://doi.org/10.1080/01926189808251107>
- DiBlasio, F. (2010). Christ-Like Forgiveness in Marital Counseling: A Clinical Follow-Up of Two Empirical Studies. *Journal of Psychology and Christianity*, 29(4), 291–300.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2012). *Measures of interpersonal forgiveness*. 251–269.

- Enright, R. D., & Group, T. H. D. S. (1998). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*(2), 107–126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Erkan, Z. (2015). Adaptation of the marital offence-specific forgiveness scale for use in a Turkish cultural context. *Social Behavior and Personality, 43*(7), 1057–1070. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.7.1057>
- Féres-Carneiro, T. (1998). Casamento contemporâneo: o difícil convívio da individualidade com a conjugalidade. *Psicologia: Reflexão E Crítica, 11*(2), 379–394. <https://doi.org/10.1590/s0102-79721998000200014>
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships, 7*(1), 1–23. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2000.tb00001.x>
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology, 18*(1), 72–81. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.72>
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J. (2007). Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology, 21*(3), 542–545. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.3.542>
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. H. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations, 55*(4), 415–427. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2005.callf.x-i1>
- Fincham, F. D., Stanley, S. M., & Beach, S. R. H. (2007). Transformative processes in marriage: An analysis of emerging trends. *Journal of Marriage and Family, 69*(2), 275–292. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00362.x>
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 956–974. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>
- Goeke-Morey, M. C., Cummings, E. M., & Papp, L. M. (2007). Children and Marital Conflict Resolution: Implications for Emotional Security and Adjustment. *Journal of Family Psychology, 21*(4), 744–753. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.21.4.744>

- González Martín, M. R., González, M. R., & Fuster, G. G. (2011). Forgiveness in Marriage: Healing or Chronicity. A Dialog Between a Philosophical and a Psychotherapeutic Understanding. *Human Studies*, 34(4), 431–449. <https://doi.org/10.1007/s10746-011-9194-9>
- Goodman, M. A., Dollahite, D. C., & Marks, L. (2012). Exploring Transformational Processes and Meaning in LDS Marriages. *Marriage and Family Review*, 48(6), 555–582. <https://doi.org/10.1080/01494929.2012.691081>
- Gottman, J. M., Coan, J., Carrere, S., & Swanson, C. (1998). Predicting Marital Happiness and Stability from Newlywed Interactions. *Journal of Marriage and the Family*, 60(1), 5. <https://doi.org/10.2307/353438>
- Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28–42. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00185.x>
- Hubbard, A. S. E., Hendrickson, B., Szejda, K., Sur, J., Hubbard, A. S. E., Hendrickson, B., ... Sur, J. (2013). Effects of Timing and Sincerity of an Apology on Satisfaction and Changes in Negative Feelings During Conflicts. *Western Journal of Communication*, 77(3), 305–322. <https://doi.org/10.1080/10570314.2013.770160>
- Hurley, L., & Reese-Weber, M. (2012). Conflict Strategies and Intimacy: Variations by Romantic Relationship Development and Gender. *Interpersona: An International Journal on Personal Relationships*, 6(2), 200–210. <https://doi.org/10.5964/ijpr.v6i2.101>
- Kim, J. S., Simpson, J. A., Farrell, A. K., Johnson, W. F., M. Minda, O., & Weisberg, Y. J. (2015). Ruining It for Both of Us: The Disruptive Role of Low-Trust Partners on Conflict Resolution in Romantic Relationships. *Social Cognition*, 33(5), 520–542.
- Mancini, M. C., Cardoso, J. R., Sampaio, R. F., Costa, L. C. M., Cabral, C. M. N., & Costa, L. O. P. (2014). Tutorial for writing systematic reviews for the Brazilian Journal of Physical Therapy (BJPT). *Brazilian Journal of Physical Therapy*, 18(6), 471–480. <https://doi.org/10.1590/bjpt-rbf.2014.0077>
- Markman, H., Stanley, S., & Blumberg, S. (2010). *Fighting for Your Marriage* (3rd ed.). Market Street, San Francisco, CA: Jossey-Bass, A Wiley Imprint.

- McCullough, Michael E., Rachal, K.C., Worthington, E. L. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. Retrieved from <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9914668>
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- McCullough, M. E., Bellah, C. G., Kilpatrick, S. D., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 601–610. <https://doi.org/10.1177/0146167201275008>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal Forgiving in Close Relationships: II. Theoretical Elaboration and Measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. O. (2001). The Psychology of Forgiveness. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446–458). Oxford: Oxford University Press.
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in Marriage: Putting the Benefits Into Context. *Journal of Family Psychology*, 22(1), 171–175. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.1.171>
- Merolla, A. J. (2008). Communicating Forgiveness in Friendships and Dating Relationships. *Communication Studies*, 59(2), 114–131. <https://doi.org/10.1080/10510970802062428>
- Morse, C. R., & Metts, S. (2011). Situational and Communicative Predictors of Forgiveness Following a Relational Transgression. *Western Journal of Communication*, 75(3), 239–258. <https://doi.org/10.1080/10570314.2011.571652>
- Mosmann, C., & Falcke, D. (2011). Conflitos conjugais: motivos e frequência. *Revista Da SPAGESP - Sociedade de Psicoterapias Analíticas Grupais Do Estado de São Paulo*, 12(2), 5–16.
- Osei-Tutu, A., Dzokoto, V. A., Oti-Boadi, M., Belgrave, F. Z., & Appiah-Danquah, R. (2019). Explorations of Forgiveness in Ghanaian Marriages. *Psychological Studies*, 64(1), 70–82. <https://doi.org/10.1007/s12646-018-0471-9>

- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, D. (2009). Forgiveness and Conflict Resolution in Close Relationships: Within and Cross Partner Effects. *Universitas Psychologica*, 9(1), 35–56.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368–378. <https://doi.org/10.1177/0146167204271597>
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2009). Measuring Offence-Specific Forgiveness in Marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194–209. <https://doi.org/10.1037/a0016068>
- Rique, Júlio, & Camino, C. (2010). O Perdão Interpessoal em Relação a Variáveis Psicossociais e Demográficas Interpersonal Forgiveness in Relation to Psychosocial and Demographic Variables. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 23(3), 525–532. Retrieved from www.scielo.br/prc
- Rique, J., Camino, C. P. S., Enright, R. D., & Queiroz, P. (2007). Perdão interpessoal e contextos de injustiça no Brasil e Estados Unidos. *Psico (Porto Alegre)*, 38(2), 182–189.
- Santana, R. G., & Lopes, R. F. F. (2012). Aspectos conceituais do perdão no campo da Psicologia. *Psicologia: Ciência E Profissão*, 32(3), 618–631. <https://doi.org/10.1590/s1414-98932012000300008>
- Schoebi, D., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2012). Stability and change in the first 10 years of marriage: Does commitment confer benefits beyond the effects of satisfaction? *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(4), 729–742. <https://doi.org/10.1037/a0026290>
- Sells, J. N., Giordano, F. G., & King, L. (2002). A Pilot Study in Marital Group Therapy : Process and Outcome. *The Family Journal: Conseling and Therapy for Couples and Families*, 10(2), 156–166. <https://doi.org/10.1177/1066480702102005>
- Silva, L. P., & Vandenberghe, L. (2009). Comunicação versus resolução de problemas numa sessão única de terapia comportamental de casal. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental E Cognitiva*, XI(1), 43–60.
- Veldorale-Brogan, A., Lambert, N. M., Fincham, F. D., & Dewall, C. N. (2013). The virtue

- of problem-solving: Perceived partner virtues as predictors of problem-solving efficacy. *Personal Relationships*, 20(3), 511–523. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2012.01421.x>
- Verhofstadt, L. L., Buysse, A., Ickes, W., De Clercq, A., & Peene, O. J. (2005). Conflict and support interactions in marriage: An analysis of couples' interactive behavior and on-line cognition. *Personal Relationships*, 12(1), 23–42. <https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00100.x>
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2005). Forgiving communication as a response to relational transgressions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(6), 723–742. <https://doi.org/10.1177/0265407505056445>
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2008). Communicating Forgiveness: Negotiating Transgressions, Values, and Reconciliation in Personal and Work Relationships. In *Communicating Forgiveness*. <https://doi.org/10.4135/9781483329536>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2007.02.012>
- Worthington, E. L., Berry, J. W., Hook, J. N., Davis, D. E., Scherer, M., Griffin, B. J., ... Campana, K. L. (2015). Forgiveness-Reconciliation and Communication-Conflict-Resolution Interventions Versus Retested Controls in Early Married Couples. *Journal of Counseling Psychology*, 62(1), 14–17. <https://doi.org/10.1037/cou0000045>
- Yaben, S. Y. (2009). Forgiveness, Attachment, and Divorce. *Journal of Divorce and Remarriage*, 50(4), 282–294. <https://doi.org/10.1080/10502550902775952>
- Zordan, E., Wagner, A., & Mosmann, C. (2012). O perfil de casais que vivenciam divórcios consensuais e litigiosos: uma análise das demandas judiciais. *Psico-USF, Bragança Paulista*, 17(2), 185–194. Retrieved from www.scielo.br
- Zuccarini, D., Johnson, S. M., Dalglish, T. L., & Makinen, J. A. (2013). Forgiveness and Reconciliation in Emotionally Focused Therapy for Couples: The Client Change Process and Therapist Interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 39(2), 148–162. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00287.x>

ANEXOS

Título	Autor	Ano	País	Objetivo de investigação	Amostra	Definição do construto perdão
A pilot study in Marital Group Therapy: Process and Outcome	Sells, J. N., Giordano, F. G. & King, L.	2002	EUA	Perceber se, depois de uma intervenção, os casais exibem níveis mais altos de habilidades de perdão, conforme definido por Hargrave (1994); se demonstram maior satisfação conjugal e menor nível raiva; e ainda se o perdão e outras habilidades conjugais aprendidas permanecerão após o término da experiência de grupo.	5 casais casados (5 homens e 5 mulheres). Todos caucasianos. Idades compreendidas entre 35 e 49 anos ($M = 39,5$). Tempo de casamento: entre 7 a 18 anos ($M = 11$ anos).	Meio para manter um relacionamento, que representa reparo e reconstrução da confiança conjugal após uma transgressão (Hargrave, 1994b).
A Study of Two Marital Enrichment Programs and Couples' Quality of Life	Buchard, G. A., Yarhouse, M. A. & Killian, M. Worthington, E. L., JR., Berry, J. W. & Canter, D.	2013	EUA	Identificar o impacto que os programas de enriquecimento conjugal <i>HOPE</i> e <i>FREE</i> e que as mudanças nas interações conjugais têm na qualidade de vida dos cônjuges.	20 casais (20 mulheres e 20 homens), com idades compreendidas entre 20 e 40 anos ($M = 26,8$). Tempo médio de casamento 4,1 meses. Dos 40 participantes: 87,5% eram americanos europeus ($n = 35$), 2,5% afro-americanos ($n = 1$), 2,5% hispânicos ($n = 1$) e 7,5% outros ($n = 3$).	Um ato que abrange mudanças nos aspetos cognitivos, emocionais e comportamentais e que evolui para sentimentos empáticos para com transgressor, bem como humildade por parte do perdoador, à medida que este reconhece sua própria falibilidade.
Adaptation of the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale for use in a Turkish Cultural Context	Erkan, Z.	2015	Turquia	Adaptar e examinar as propriedades psicométricas de uma versão turca do MOFS (<i>Marital Offence-Specific Forgiveness</i>).	158 casais: 158 homens e 158 mulheres, a viver Mersin, Adana e Antakya, na Turquia. Idade média das mulheres: 38,32 anos ($DP = 9,52$) e dos homens: 41,13 anos ($DP = 10,37$).	Mudança de sentimentos iniciais de ressentimento, desejo de vingança e raiva para sentimentos de boa vontade para com o agressor

					Casamentos com duração entre os 3 meses e os 41 anos ($M = 14,5$). Os participantes estavam todos no primeiro casamento e tiveram no mínimo um filho.	(McCullough, Worthington e Rachal, 1997).
Christ-Like Forgiveness in Marital Counseling: A Clinical Follow-Up of Two Empirical Studies	DiBlasio, A. F.	2010	EUA	Elaborar as etapas envolvidas em sessões terapêuticas baseadas no perdão. Através de o caso de um casal cristão, são elaboradas as etapas deste acompanhamento.	Relato de 1 casal afro-americano: Sharon (38 anos) e Frank (49 anos).	-
Communicating Forgiveness in Friendships and Dating Relationships	Merolla, A. J.	2008	EUA	Explorar a frequência com que parceiros e amigos próximos empregam três formas de comunicação de concessão de perdão: (a) perdão direto, (b) perdão indireto e (c) perdão condicional; examinar de que forma é que a percepção das vítimas sobre a gravidade da transgressão e a culpa do transgressor estão ligadas à comunicação do perdão; e explorar o grau em que os indivíduos experimentam efeitos negativos depois de comunicar perdão ao outro.	264 participantes (132 em namoro e 132 amigos - os participantes tiveram a opção de relatar sobre um relacionamento romântico atual ou uma amizade atual). Idades compreendidas entre 18 a 46 anos ($M = 20,90$, $DP = 2,75$). A duração média do relacionamento foi de 1,84 anos ($DP = 1,74$) para namorados e 7,73 anos ($DP = 5,88$) para amigos.	Processo interpessoal. Envolve a libertação de afetos negativos (por exemplo, raiva, ressentimento).

Effects of Timing and Sincerity of an Apology on Satisfaction and Changes in Negative Feelings during Conflicts	Amy, S. E. H., Blake, H., Keri, S. F. & Jennifer, S., 2013	EUA	Examinar os efeitos do momento do pedido de desculpas, da sinceridade do pedido de desculpas e do sentimento de compreensão sobre a satisfação da comunicação e as mudanças nas emoções negativas (por exemplo, raiva e tristeza) durante as discussões sobre conflitos.	60 casais heterossexuais (57 em condição de namoro e 3 casados) há pelo menos 3 meses, com uma duração média de relacionamento romântico de 31,13 meses (<i>DP</i> = 40,93). A idade média dos participantes foi de 22,30 anos. A amostra era principalmente constituída por japoneses (<i>n</i> = 26, 22%), caucasianos = brancos (<i>n</i> = 26, 22%) e asiáticos mistos (<i>n</i> = 14, 12%). Os restantes representavam menos de 8% de outros grupos étnicos.	Pedido de desculpas no processo de perdão, de forma a diminuir as repercussões negativas para com o ofensor e transformar um ato ofensivo em algo mais aceitável.
Emotion-Focused Couples Therapy and the Facilitation of Forgiveness	Greenberg, L., Warwar, S. & Malcolm, W., 2010	Canadá	O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia de uma intervenção terapêutica de casal focada na emoção para a resolução de conflitos emocionais.	20 casais. A maioria dos casais era caucasiana, com 1 casal indo-canadense, 1 casal canadense-caribenho e 1 casal bi-racial. As idades variaram entre 25 e 74 anos (<i>M</i> = 45,15; <i>DP</i> = 10,75). A duração da coabitação varia entre 4 a 53 anos (<i>M</i> = 16,53, <i>DP</i> = 9,99). Em média, têm 2 filhos.	Envolve componentes emocionais, cognitivas e comportamentais. Diminuição de sentimentos negativos como raiva, vingança e o aumento das motivações positivas de compaixão, benevolência e empatia.

Explorations of Forgiveness in Ghanaian Marriages	Osei-Tutu, A., 2018 Dzokoto, V. A., Oti-Boadi, M., Belgrave, F. Z. & Appiah-Danquah, R.	Índia	Examinar o perdão conjugal em casais do Ghana, segundo os seguintes tópicos: (1) definições de perdão; (2) razões para o perdão; e (3) processo de perdão.	40 participantes (20 homens e 20 mulheres). Casados, com idades compreendidas entre os 28 e os 66 anos ($M = 42,95$; $DP = 10,97$). Duração do casamento varia entre 1 e 35 anos ($M = 13,88$; $DP = 11,93$). A maioria dos participantes ($n = 26$) completou o ensino superior e os demais ($n = 14$) concluíram o ensino médio. A maioria dos participantes ($n = 34$) identificou-se como cristã e os demais ($n = 6$) como muçulmanos.	Mudança das emoções negativas; Mudança da cognição em relação à ofensa; e redução de comportamentos de evitamento, retaliação ou vingança.
Exploring Transformational Processes and Meaning in LDS Marriages	Goodman, M. A., 2012 Dollahite, D. C. & Marks, L.	EUA	Investigar o papel da fé religiosa no casamento de membros altamente envolvidos da Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias (também conhecidos como <i>LDS</i> ou <i>Mórmon</i>). Perceber como casais <i>LDS</i> apresentam casamentos fortes e duradouros através de construções de compromisso, sacrifício, enfrentamento, resolução de conflitos e perdão.	24 casais vindos de 7 Estados diferentes: Califórnia, Delaware, Louisiana, Massachusetts, Oregon, Washington e Wisconsin. Idades compreendidas entre 33 e 63 anos (Maridos: $M = 47$ anos; Esposas: $M = 44$ anos). Duração do casamento variava entre 10 e 37 anos ($M = 20$ anos). 25% dos casais pertenciam a minorias étnicas, incluindo Afro-americanos, Ilhas do Pacífico e Latino-americanos.	Processo transformacional com uma conexão direta e óbvia ao conflito. Refere-se à disposição e capacidade de perdoar os erros do cônjuge, de forma a transformar uma situação tóxica numa situação que realmente promove o crescimento relacional.

Forgiveness and Conflict Resolution in Close Relationships: Within and Cross Partner Effects	Paleari, F. G., Regalia, C. & Fincham, F. D.	2009 Colômbia	Examinar a relação entre o perdão e as estratégias de resolução de conflitos perante uma ofensa do parceiro. Determinar se as estratégias de resolução de conflito e as dimensões do perdão preveem a qualidade conjugal e se o fazem através de uma comunicação eficaz.	92 casais, sem filhos: 56 noivos, 22 casados e 14 em coabitação. A média de idades dos homens: $M = 29,5$ ($DP = 5,15$); mulheres: $M = 26,9$ ($DP = 3,83$). Duração média do relacionamento: 4,5 anos ($DP = 2,71$). A maioria dos participantes é católica (84,6% dos homens e 95,7% das mulheres) e consideram-se leve ou moderadamente religiosos (60,8% dos homens e 70,5% das mulheres).	Fenómeno intrapessoal, envolvendo mudanças de pensamentos, sentimentos e motivações em relação ao ofensor.
Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage	Fincham, F. D., Beach, S. R. H. & Davila, J.	2004 EUA	Os estudos pretenderam analisar a estrutura subjacente ao conceito de perdão e de que modo este construto está associado a uma resolução de conflitos mais positiva no casamento.	Estudo 1 52 casais no 3º ano de casamento. Idades: homens ($M = 32,6$, $DP = 7,7$), mulheres ($M = 30,7$, $DP = 6,2$) Estudo 2 96 casais envolvidos em casamentos de longa data. Idades: homens ($M = 43,1$, $DP = 4,5$), mulheres ($M = 41,1$, $DP = 4,74$).	Importância do construto se desdobrar numa componente bidimensional positiva – (benevolência) – e negativa – (não-perdão).

Forgiveness and Reconciliation in Emotionally Focused Therapy for Couples: the Client Change Process and Therapist Interventions	Zuccarini, D., 2013 Johnson, S. M., Dagleish, T. L. & Makinen, J. A.	Canadá	Especificar empiricamente quais os participantes ofendidos e a forma de envolvimento dos ofensores na sessão depois de terem concluído as etapas da resolução dos conflitos e terem alcançado uma resolução bem sucedida. Validar mais empiricamente o AIRM. Especificar intervenções de EFT associadas à resolução bem-sucedida dos conflitos.	24 casais heterossexuais receberam EFT (13 sessões, em média), moderadamente angustiados. Parceiros ofendidos: 19 mulheres e 5 homens. A idade variou entre os 25 e os 52 anos ($M = 39,8$). A maioria dos casais era caucasiana, com um casal indiano do Leste. Seleção de 9 casos resolvidos (de 15 disponíveis) para permitir a comparação com 9 casos não resolvidos.	-
Forgiveness and Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms	Braithwaite, S. R., 2011 Selby, E. A., & Fincham, F. D.	EUA	Analisar se a tendência para perdoar um parceiro influencia a satisfação relacional através do aumento do esforço relacional e diminuição do conflito negativo.	Estudo 1 523 indivíduos envolvidos numa relação romântica. Idades: $M = 19.5$ ($DP = 2.03$) Tempo de relacionamento: 2 anos ou mais (26%), 1-2 anos (20%), 7-12 meses (16%), 6 meses ou menos (40%) Coabitação – 12% Estudo 2 446 indivíduos numa relação romântica. Idades: $M = 19.9$ ($SD = 2.9$) Tempo de relacionamento: 3 anos ou mais (18%), 2-3 anos (13%), 1-2 anos	Promover não só a redução das respostas negativas, mas também para potenciar a boa vontade ou benevolência contra o transgressor.

					(19%), 7-12 meses (12%), 6 meses ou menos (38%) Coabitação – 12%	
Forgiveness in Marriage: Putting the Benefits into Context	McNulty, J. K.	2008	EUA	Fornecer evidências diretas de que a frequência da negatividade modera os efeitos do perdão no relacionamento conjugal.	72 casais recém-casados (média da duração do casamento: 3,2 meses, <i>DP</i> = 1,6). Maridos (<i>M</i> = 24,9 anos, <i>DP</i> = 4,4) e completaram, em média, 14,2 (<i>DP</i> = 2,5) anos de educação. Esposas (<i>M</i> = 23,5 anos, <i>DP</i> = 3,8) e completaram, em média, 14,7 (<i>DP</i> = 2,2) anos de educação.	-
Forgiveness-Reconciliation and Communication-Conflict-Resolution Interventions versus Retested Controls in Early Married Couples	Worthington, Jr. E. L., Berry, J. W., Hook, J. N., Davis, D. E., Scherer, M., Griffin, B. J., Wade, N. G., Yarhouse, M. & Ripley, J. S., Miller, A. J., Sharp, C. B., Canter, D. E. & Campana, K. L.	2015	EUA	Examinar, utilizando um ensaio clínico randomizado, a eficácia de dois tratamentos (<i>HOPE</i> e <i>FREE</i>).	145 casais recém-casados (com duração entre 6 a 9 meses). A idade média foi de 29,6 anos. 19% já se tinham divorciado anteriormente. Participantes <i>HOPE</i> (<i>n</i> = 47), <i>FREE</i> (<i>n</i> = 49) e apenas avaliação (<i>n</i> = 49). Ao nível étnico, 78% participantes eram caucasianos, 16% afro-americanos e 6% de outras etnias.	-

Forgiving Communication as a Response to Relational Transgressions	Waldron, V. R. & Douglas, L. K. 2005	EUA	Perceber os tipos de comunicação que concedem o perdão e quais os resultados da relação conjugal em detrimento da gravidade da transgressão e comunicação.	187 indivíduos, 48% dos quais eram do sexo feminino. As idades dos entrevistados variaram entre 18 a 83 anos ($M = 31$ anos ($DP = 5,1$)). 76% dos participantes identificou-se como branca. Todos os entrevistados descreveram relacionamentos com parceiros do sexo oposto.	Processo interpessoal que pode levar os parceiros à reconciliação.
“Languaging” Factors Affecting Clients’ Acceptance of Forgiveness Intervention in Marital Therapy	Butler, M. H., Dahlin, S. K. & Fife, S. T. 2002	EUA	Perceber se diferentes razões dadas para o perdão estariam associadas a diferenças na aceitabilidade do perdão como uma intervenção terapêutica.	307 participantes. A duração do casamento variava entre 1 a 67 anos ($M = 17$). Do total da amostra, 171 eram esposas (54%) e 145 maridos (46%). A idade dos participantes variou de 21 a 82 (esposas: $M = 41$ anos; maridos: $M = 43$). A etnia dos participantes era predominantemente caucasiana (88,1%). Outros participantes eram asiáticos (4,7%), hispânicos (1,9%), afro-americanos (1,6%) e nativos americanos (0,6%).	<i>“O ressentimento será vencido, não negando a nós mesmos o direito ao ressentimento, mas tentando ver o transgressor com compaixão, benevolência e amor, reconhecendo que ele, voluntariamente, abandonou o direito a estes”</i> North (1987, p. 502)

Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage	Fincham, F. D., Beach, S. H., & Davila, J., 2007	EUA	Analisar se o perdão prediz a resolução posterior de conflitos, através dos relatos dos próprios cônjuges.	65 casais. Idades: homens ($M = 43.2$, $DP = 4.2$), mulheres ($M = 41.1$, $DP = 4.7$)	Transformação que ocorre quando a motivação negativa (eg. procura de vingança) é diminuída, surgindo um estado motivacional positivo ou benevolente em relação ao agressor (Fincham, 2000)
Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a longitudinal analysis	Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F., 2005	Itália	Analisar as relações concorrentes e longitudinais entre variáveis sociocognitivas (empatia emocional e ruminação), variáveis do relacionamento (satisfação conjugal) e perdão.	198 indivíduos casados. Idades: homens ($M = 46.2$, $DP = 6.7$), mulheres ($M = 43.8$, $DP = 6.2$) Tempo de relacionamento: $M = 18.8$ anos Média de 2 filhos.	Construto bidimensional, composto por uma dimensão positiva (benevolência) e negativa (não-perdão).
Measuring Offence-Specific Forgiveness in Marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS)	Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D., 2009	Itália	Validação da Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS)	<p>Estudo 1</p> <p>148 casais em casamento. Idades: homens ($M = 46.12$, $DP = 7.26$), mulheres ($M = 43.56$, $DP = 6.97$) Tempo de relacionamento: $M = 18.5$ anos ($DP = 7.37$)</p> <p>Estudo 2</p> <p>118 casais em casamento. Tempo de relacionamento: $M = 19.97$ anos ($DP = 6.93$).</p>	Três níveis diferentes de especificidade: perdão como uma características /traço, como uma tendência específica dentro de uma relação com um parceiro, e como uma resposta a uma ofensa específica (McCullough, Hoyt & Rachal, 2000).

Ruining it for Both of Us: The Disruptive Role of Low-trust Partners on Conflict Resolution in Romantic Relationship	Kim, J. S., Weisberg, Y. J., Simpson, J. A., Oriña, M. M. & Farrell, A. K. & Johnson, W. F.	2015	EUA	Examinar se níveis discrepantes de confiança entre parceiros românticos estão sistematicamente associados a certos pensamentos, percepções e comportamentos durante discussões para resolver conflitos.	95 casais (uma participante de um casal não quis revelar os seus dados). A duração média do casamento foi de 69,47 meses. Idade: maridos ($M = 32,73$) e esposas ($M = 31,50$ anos). 70% dos participantes identificaram-se como caucasianos, 22% como hispânicos e 8% como afro-americanos.	Processo intencional pelo qual as vítimas de uma ofensa ficam menos motivadas a pensar, agir e a comportar-se negativamente em relação ao ofensor.
Situational and Communicative Predictors of Forgiveness Following a Relational Transgression	Morse, C. R. & Metts, S.	2011	EUA	Examinar as circunstâncias que facilitam o perdão após uma transgressão relacional. Avaliar a contribuição de três fatores para perdoar após uma transgressão: a severidade da transgressão que ocorreu, padrões preexistentes de transgressões e perdão no relacionamento anterior à transgressão e as estratégias usadas pelo indivíduo que ofendeu.	360 estudantes. Idades compreendidas entre 18 a 41 anos ($M = 21, 29$ anos). 188 mulheres (52%) e 170 homens (47%). Dois participantes não relataram sexo. A maioria da amostra era caucasiana (84,2%), com afro-americanos (8,9%) ocupando o segundo maior grupo étnico.	Conjunto de mudanças motivacionais pelas quais a pessoa se torna menos motivada a retaliar contra o ofensor, menos motivada para manter o afastamento do ofensor e mais motivada para a reconciliação e benevolência.
Understanding the Process of Forgiveness after a Relational Hurt in Christian Marriages	Anderson, J. & Rajeswari, N-T.	2016	EUA	Perceber o processo do perdão através de entrevistas a casais que passaram com sucesso por esse processo em torno de uma ofensa relacional significativa.	5 casais. Idades compreendidas entre os 28 e os 74 anos. Todos de etnia branca, heterossexuais e cristãos.	<i>“Mudança pró-social intraindividual em relação a um transgressor percebido dentro de um contexto interpessoal”</i>

Pargament et al.

(continuação)

Título	Principais Resultados	Limitações apontadas pelos autores
A pilot study in Marital Group Therapy: Process and Outcome	O perdão correlacionado positivamente com a satisfação conjugal. Apesar de os resultados durante o acompanhamento não serem satisfatórios, os resultados do pós-teste revelaram melhorias nas habilidades de perdão, na expressão de raiva e satisfação conjugal. A intervenção deverá incluir um acompanhamento recorrente de forma a ter vantagens em posteriores tentativas de resolução de conflitos/lesões relacionais.	Estudo piloto, sem grupo de controlo ou de comparação Não considera inúmeras co-variáveis que podem influenciar o processo
A Study of Two Marital Enrichment Programs and Couples' Quality of Life	Correlação positiva entre a qualidade de vida e a disposição para perdoar. Os programas <i>HOPE</i> e <i>FREE</i> verificam-se como muito úteis no aumento do bem-estar dos casais e, portanto, na prevenção de conflitos que levam ao sofrimento conjugal.	Amostra limitada. Impossível determinar se as mudanças na qualidade de vida eram realmente devidas aos materiais específicos ensinados e praticados, ou se estavam relacionados com o tempo, energia e interesse demonstrados nos casamentos durante os programas de enriquecimento
Adaptation of the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale for use in a Turkish Cultural Context	O CFA realizado para testar a validade da estrutura da escala revelou dois fatores válidos e confiáveis, como na escala original: ressentimento e benevolência. A natureza bi-fatorial da estrutura sugere que sentimentos como ressentimento e evitamento podem coexistir nos relacionamentos conjugais. Os casais apresentam as seguintes características: a) experimentam ressentimento e demonstram evitamento físico/psicológico em relação ao transgressor e b) usam o evitamento como forma de demonstrar ressentimento. Não são registadas diferenças de género significativas.	Primeiro, todos os participantes viviam em cidades no sul da Turquia; segundo, todos tendiam a ter um relacionamento conjugal bem ajustado e terceiro, a dependência de medidas de autorrelato

<p>Christ-Like Forgiveness in Marital Counseling: A Clinical Follow-Up of Two Empirical Studies</p>	<p>Quatro anos após a sessão sobre o perdão, o casal relata que o casamento se tornou mais íntimo e mais forte.</p> <p>A falta de perdão faz com que os conflitos persistam e impede a sua resolução.</p> <p>O perdão é preditor de uma maior intimidade e facilita futuras resoluções de conflitos.</p>	<p>-</p>
<p>Communicating Forgiveness in Friendships and Dating Relationships</p>	<p>Os participantes recorrem com mais frequência ao perdão indireto do que ao direto ou condicional. O perdão condicional (isto é, oferecer perdão com condições) foi significativamente usado com mais frequência por parceiros românticos (namoro) (16%) do que pelos amigos (7%).</p> <p>Ofensas percebidas como graves (encontradas apenas para parceiros de namoro) e dignas de culpa (encontradas tanto para parceiros de namoro quanto para amigos) foram mais propensas a serem perdoadas condicionalmente ou indiretamente do que diretamente.</p> <p>A ONA (<i>ongoing negative effect</i>) foi mais destacada para ofensas graves.</p>	<p>Amostra limitada.</p> <p>O uso de dados retrospectivos, devido a possíveis imprecisões.</p>
<p>Effects of Timing and Sincerity of an Apology on Satisfaction and Changes in Negative Feelings During Conflicts</p>	<p>O pedido de desculpas tem influência no processo da procura pelo perdão. O momento do pedido de desculpas tem influência na satisfação da comunicação. Percepções de sinceridade do pedido de desculpas, associam-se a atribuições positivas - a sinceridade estava relacionada com uma maior satisfação na comunicação e a uma diminuição de emoções negativas.</p>	<p>Resultados obtidos aplicam-se apenas a conflitos recorrentes ao relacionamento romântico. Poderá haver diferenças associadas a outros tipos de conflitos.</p> <p>Manipulação do tempo do pedido de desculpa.</p> <p>Amostra limitada</p>

Emotion-Focused Couples Therapy and the Facilitation of Forgiveness	<p>O tratamento melhorou os resultados de tolerância, confiança e redução da angústia.</p> <p>O perdão correlacionou-se positivamente com a satisfação e confiança conjugal.</p> <p>Durante o tratamento, vários casais construíram uma nova narrativa relacional que facilitou a resolução do conflito.</p> <p>O ofensor adotou uma posição de aceitação da responsabilidade da ofensa e o parceiro ofendido expressou uma emoção primária relacionada à ofensa, à qual o ofensor respondeu com empatia.</p>	<p>Tempo de espera do tratamento poderá ter posto em andamento processos naturais de resolução do conflito</p> <p>Amostra voluntária, poderá não ser representativa da população</p> <p>O tipo e a intensidade dos conflitos não foram tidos em consideração</p>
Explorations of Forgiveness in Ghanaian Marriages	<p>As concepções de perdão negativas estão associadas a motivações negativas.</p> <p>As motivações positivas não foram relatadas com frequência e os participantes não falaram sobre o desenvolvimento de sentimentos positivos.</p> <p>Foram observadas três razões para conceder o perdão: estabilidade conjugal, harmonia conjugal e bem-estar pessoal; e duas principais razões para procurar o perdão: a estabilidade conjugal e harmonia conjugal, isto é, perdoar o outro para salvar o casamento.</p>	<p>Amostra por conveniência</p> <p>Seleção da amostra com base na variedade da gravidade de ofensas, excluindo indivíduos que experienciaram várias ofensas graves que podem ter uma concepção de perdão diferente. Entrevistas realizadas em língua inglesa, que apesar de oficial, pode não ser a mais usada pela amostra.</p>
Exploring Transformational Processes and Meaning in LDS Marriages	<p>Casais LDS acreditam que a sua fé influencia a vida da família.</p> <p>A crença de que o casamento deve durar para sempre relaciona-se com a superação das dificuldades e leva os casais a ignorarem pequenos conflitos e a fazer sacrifícios para que o casamento funcione.</p> <p>A partilha de crenças e valores sagrados entre os cônjuges, diminuíam os conflitos existentes.</p> <p>Os participantes mostraram acreditar que Deus estava disposto e capaz a ajudá-los de modo a permanecerem comprometidos com o casamento, resolverem os problemas e perdoarem-se uns aos outros.</p>	-

Forgiveness and Conflict Resolution in Close Relationships: Within and Cross Partner Effects	Dimensão negativa do perdão (o não-perdão) e estratégias de resolução do conflito do tipo evitamento-agressividade parecem ser confusas. A dimensão positiva do perdão (benevolência) não se sobrepôs ao compromisso – uma estratégia de resolução do conflito positiva – mas correlacionou-se positivamente com ela. As respostas evitativas e vingativas influenciam negativamente a crença (própria e do parceiro) de que é possível resolver conflitos posteriores com êxito e, como tal, apresentam efeitos negativos na qualidade do relacionamento. Estratégias evitativo-agressivas têm efeitos negativos na qualidade do relacionamento.	Caraterísticas demográficas da amostra Modelo de mediação é baseado em dados correlacionais e não fornece dados sobre relações causais Utilização de medidas de autorrelato
Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage	O perdão influencia a forma como os casais gerem os seus conflitos. Benevolência – dimensão positiva da abordagem do perdão; e retaliação ou evitamento – dimensão negativa do perdão. A ausência de perdão tem influência nos esforços efetuados para resolver problemas conjugais, alterando a visão dos cônjuges para conflitos posteriores.	-
Forgiveness and Reconciliation in Emotionally Focused Therapy for Couples: the Client Change Process and Therapist Interventions	Interações de apego-cuidado (<i>attachment-caregiving</i>) têm influência na mudança do parceiro. O mantimento do vínculo, o perdão e a reconciliação estão relacionados com a responsividade do cônjuge à dor emocional e angústia do parceiro ofendido.	Amostra pequena. Pouca variação nas caraterísticas da amostra, como sexualidade, etnia e parceiro afetado.

Forgiveness and Relationship Satisfaction: Mediating Mechanisms	<p>Estudo 1</p> <p>O perdão não estava diretamente relacionado à satisfação do relacionamento, mas sim diretamente relacionado com o aumento do esforço relacional e com a diminuição dos comportamentos interpessoais negativos, que por sua vez estavam relacionados com a satisfação conjugal.</p> <p>Estudo 2</p> <p>As associações entre o perdão, os mediadores propostos e a satisfação com o relacionamento mantêm-se longitudinalmente. A tendência para perdoar está relacionada com a satisfação conjugal posterior.</p> <p>Geral</p> <p>O ressentimento gerado por uma ofensa e a falta de perdão alimentam o conflito e impedem a resolução de conflitos bem-sucedida. O perdão como meio facilitador da reconciliação.</p>	<p>Estudo 1</p> <p>Amostra examinada sem a consideração de precedentes temporais e o compromisso dos indivíduos.</p> <p>Geral</p> <p>Dados recolhidos a partir de autorrelatos.</p> <p>Amostra limitada demograficamente.</p>
Forgiveness in Marriage: Putting the Benefits into Context	<p>Os níveis de perdão de maridos e esposas não se correlacionaram significativamente entre si. Cônjuges casados com parceiros que raramente se comportam negativamente tendem a permanecer mais satisfeitos ao longo do tempo na medida em que são mais tolerantes. Os cônjuges com maior tendência para perdoar relataram maior felicidade no casamento, conflitos menos graves e comportamento menos negativo.</p> <p>Maridos casados com esposas que frequentemente se comportaram negativamente relataram aumentos mais acentuados na gravidade dos conflitos.</p>	<p>Amostra limitada</p>
Forgiveness-Reconciliation and Communication-Conflict-Resolution Interventions versus Retested Controls in Early Married Couples	<p>Ambas as intervenções demonstraram resultados favoráveis em relação ao grupo de controlo. No entanto, apenas o HOPE demonstrou melhorias significativas. O grupo FREE teve um resultado positivo, mas não significativo.</p> <p>HOPE revelou-se uma estratégia mais adequada para a prevenção do enfraquecimento na qualidade do relacionamento. FREE revelou-se eficaz para casais que sofreram ofensas e que remetem a conflitos no relacionamento.</p>	<p>Desgaste dos participantes (ensaio clínico de 9 horas)</p> <p>Amostra por conveniência</p> <p>Interrupção do estudo</p>
Forgiving Communication as a	<p>Parceiros que relataram recorrer mais frequentemente a estratégias de discussão do problema, à concessão explícita de perdão e a exibições não verbais, relataram relacionamentos mais fortes.</p> <p>O uso de estratégias condicionais foi associado ao enfraquecimento do relacionamento.</p>	<p>Dificuldade em medir a normalização de um relacionamento</p>

Response to Relational Transgressions	<p>A gravidade da ofensa, por si só, não é explicativa da deterioração do relacionamento. A comunicação parece dar uma contribuição independente.</p> <p>Como observado, o perdão condicional foi a única estratégia significativamente associada ao enfraquecimento relatado do relacionamento, uma vez que a imposição de condições pode sinalizar que o relacionamento está significativamente danificado.</p>	
“Languaging” Factors Affecting Clients' Acceptance of Forgiveness Intervention in Marital Therapy	<p>Diferenças significativas em função da explicação das cinco razões.</p> <p>O crescimento pessoal, a questão espiritual e a reconciliação da relação foram tidas como explicações significativamente mais aceitáveis na intervenção focada no perdão do que questões como o desenvolvimento do outro e o <i>pardoning</i> e <i>condoning</i>.</p> <p>O tipo de problema por si só não teve influência na aceitação da intervenção. No entanto, combinada com a explicação do <i>pardoning</i> e <i>condoning</i>, os participantes consideraram que o perdão era mais aceitável em função do tipo de problema.</p> <p>O género, por si só, não mostra diferenças. No entanto, combinado com outros fatores – explicação do desenvolvimento pessoal e do <i>pardoning/condoning</i> – foram encontradas diferenças na aceitação.</p> <p>Os participantes consideraram o perdão como uma intervenção terapêutica aceitável ou neutra e não reagiram de forma negativa ao seu uso, independentemente da forma como foi utilizado.</p>	<p>Papel hipotético dos participantes enquanto clientes</p> <p>Homogeneidade da amostra</p> <p>Probabilidade da consideração estereotipada dos próprios participantes: mulheres enquanto ofendidas e homens enquanto ofensores</p>
Longitudinal Relations Between Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage	<p>Verificou-se uma relação longitudinal entre o perdão e a resolução de conflitos:</p> <p>Para esposas que demonstravam uma menor benevolência face às transgressões dos companheiros, os parceiros relataram níveis mais elevados de uma resolução ineficaz de conflitos, 12 meses mais tarde.</p> <p>Para os parceiros do sexo masculino, o único preditor significativo dos relatos das esposas acerca de uma resolução posterior de conflitos ineficaz foi o nível inicial de resolução de conflitos.</p>	<p>Incapacidade de examinar a diferença entre perdão e resolução de conflitos.</p> <p>Amostra homogênea.</p> <p>Baixa tentativa de controlo da gravidade da transgressão.</p> <p>Conceptualização da falta de perdão como uma operação.</p>
Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: a longitudinal analysis	<p>A ruminação e a empatia emocional estão concorrentemente relacionadas com o perdão, o que por sua vez parece afetar a satisfação conjugal. Cônjuges que experimentam níveis elevados de empatia emocional com o parceiro ofensor e baixos níveis de ruminação em relação à ofensa são significativamente mais benevolentes e menos implacáveis em relação ao parceiro e estão também significativamente mais satisfeitos com o relacionamento conjugal 6 meses depois.</p> <p>As trajetórias que ligam as variáveis sociocognitivas ao perdão e à satisfação conjugal sugerem a existência de algumas diferenças de género. Pensamentos e sentimentos de ruminação parecem promover mais a falta de perdão entre as esposas do que entre os maridos; pelo contrário, a trajetória que relaciona a empatia com a benevolência pareceu ser mais forte para os</p>	<p>Incompatibilidade no nível de especificação de perdão e satisfação conjugal o que leva a uma restrição da sua relação.</p> <p>Consideração da empatia emocional e da ruminação como únicos determinantes sociocognitivos do perdão.</p>

	maridos do que para as esposas. Os cônjuges que fazem atribuições desfavoráveis ao parceiro ofensor são mais propensos a refletir sobre a ofensa através da ruminacão, ansiando por vingança.	Dados recolhidos a partir de um autorrelato.
Measuring Offence-Specific Forgiveness in Marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS)	<p>Estudo 1</p> <p>A escala final revelou consistência interna adequada, emergindo duas dimensões distintas correlacionadas, uma positiva (Benevolência) e uma negativa (Ressentimento-Evitacão).</p> <p>Quanto mais os cônjuges ruminam sobre a ofensa, atribuindo mais responsabilidade ao parceiro, menos empáticos são para com estes, mais ressentidos, evitantes e não benevolentes. Os cônjuges que perceberam a ofensa como mais severa eram mais ressentidos/evitantes e menos benevolentes em relacão ao parceiro.</p> <p>Os cônjuges que eram mais benevolentes e menos ressentidos/evitantes em resposta à ofensa tinham relacionamentos conjugais mais satisfatórios, próximos e de apoio do que os cônjuges menos benevolentes.</p> <p>Os cônjuges que eram mais benevolentes tinham níveis mais elevados de autoestima, estavam menos deprimidos e mais satisfeitos com a vida do que os cônjuges menos benevolentes.</p> <p>Estudo 2</p> <p>A única diferença significativa surgiu ao nível da benevolência. Esta dimensão foi um preditor mais forte da própria satisfacão conjugal para as esposas do que para os maridos.</p> <p>Para ambos os cônjuges, a benevolência previu positivamente o autorrelato da satisfacão conjugal.</p> <p>Estudo 3</p> <p>Os resultados revelaram que um menor ressentimento e evitamento estavam associados com a perceção de um casamento mais próximo e satisfatório, com uma maior eficácia na resolucão de conflitos e mais confianca no parceiro. A benevolência parece estar mais fortemente relacionada a variáveis de relacionamento de longo prazo.</p>	Amostra limitada. Dependência das medidas de autorrelato
Ruining it for Both of Us: The Disruptive Role of Low-trust Partners on Conflict Resolution	<p>Altos níveis de confianca demonstrados por ambos os parceiros pressupõem um aumento da proximidade no fim do conflito.</p> <p>O mesmo acontece quando os dois cônjuges apresentam níveis baixos de confianca.</p> <p>Parceiros que apresentam altos níveis de confianca, não conseguem compensar os baixos níveis de confianca do outro.</p>	Amostra limitada demograficamente. <i>Design</i> correlacional do estudo.

in Romantic Relationship	Baixos níveis de confiança de um parceiro traduzem mais consequências negativas do conflito e tendem a estar associados a comportamentos que afetam negativamente a relação.	Foco apenas nas mudanças na proximidade das relações.
Situational and Communicative Predictors of Forgiveness Following a Relational Transgression	<p>Na procura pelo perdão, o pedido de desculpas que inclui remorso, que reconhece a gravidade da ofensa e promete uma melhor conduta no futuro parece ser as ações corretivas mais importantes tanto como uma transformação psicológica quanto como um mecanismo de reconciliação do relacionamento. Este pedido de desculpas totalmente desenvolvido foi um preditor significativo de perdão apenas naqueles que resistiram ao conflito em comparação com aqueles que não o fizeram.</p> <p>A gravidade da ofensa é um preditor negativo significativo de perdão na amostra completa, i.e., tanto em casais que continuam o relacionamento ou que o terminam. O término do relacionamento não serve necessariamente como um meio eficaz de lidar com a ofensa, pois a falta de perdão ainda permanece.</p> <p>Os indivíduos em relacionamentos comprometidos utilizam estilos de comunicação integrativa que correspondem a estratégias corretivas mais positivas, aumentando a satisfação e o comprometimento.</p>	<p>Medida da reconciliação pouco perspicaz.</p> <p>Método da descoberta poderia ser examinado com mais detalhe.</p> <p>Amostra limitada etnograficamente.</p>
Understanding the Process of Forgiveness after a Relational Hurt in Christian Marriages	<p>Processo de perdão ocorre no contexto de comunidade, tanto no sentido mais abstrato (espiritualidade/religião crista), como no sentido mais estrito.</p> <p>Foram clarificadas as dimensões de sequência e <i>timing</i> relativas ao processo.</p> <p>Distinção entre <i>aceitação</i> e <i>perdão</i>. A aceitação tende a estar associada à não-compreensão verdadeira e/ou total por parte do ofensor sobre o quão prejudicial foi o seu comportamento, não se sentindo motivado para o mudar. Por outro lado, o perdão inclui sentimentos menos severos por parte do ofendido, podendo incluir até um aumento dos sentimentos e comportamentos positivos em relação ao ofensor.</p>	<p>Uso de dados retrospectivos e memória de eventos passados.</p> <p>O tipo e intensidade dos conflitos não foram levados em consideração.</p> <p>Amostra homogénea.</p>

Anexo A – Quadro Resumo das características dos estudos incluídos na revisão