U.PORTO

MESTRADO
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Perdão, autoperdão e infidelidade na conjugalidade: Um estudo qualitativo

Carolina Maria Pinho Fonseca

M

2023

Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

PERDÃO, AUTOPERDÃO E INFIDELIDADE NA CONJUGALIDADE: UM ESTUDO QUALITATIVO

Carolina Maria Pinho Fonseca

Outubro 2023

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área da 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 perspetivas, o trabalho e as interpretações do/da autor/a no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto concetuaiscomo 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/a autor/a 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 dereferências. O/A autor/a declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

À Professora Doutora Cidália Duarte, por se demonstrar incansável, preocupada e prestável, para comigo, estando sempre disponível para me auxiliar, e por me permitir crescer, a nível profissional e pessoal. Pelo *feedback* imediato, pelas críticas, pelos elogios, pela paciência tida face às minhas inseguranças, fruto da minha inexperiência, e pelo apoio, ao longo da presente dissertação. Estou muito grata pela partilha de conhecimentos nesta área tão rica e vasta que é a conjugalidade.

A todos os participantes que me permitiram conhecer um pouco do seu mundo e que me confidenciaram uma esfera tão pessoal das suas vidas. Obrigada pela confiança, pelo tempo despendido, por terem refletido acerca destes três construtos e por terem partilhado as vossas reflexões e interpretações comigo. Sem dúvida que é gratificante saber que há pessoas que não só compreendem a importância de abordar estes construtos, como também estão dispostas a partilhar a sua perspetiva, sem esperar nada em troca. Um enorme obrigada e que as vossas relações sejam sempre repletas de amor, de perdão e de autoperdão.

Aos meus pais, por serem o meu porto de abrigo e por me olharem sempre com todo o orgulho e amor do mundo. Por me ampararem toda e qualquer queda e por me fazerem acreditar num futuro de muito sucesso, mesmo quando eu mais duvidei. São os mais especiais, os melhores pais do mundo, os que sempre se esforçaram, para que não me faltasse nada, e os que mais quero orgulhar. Só queria conseguir retribuir, um dia, um quarto daquilo que fazem todos os dias por mim. O meu mais sincero obrigada, mami e papi!

À minha irmã, por ser uma inspiração diária, desde que sou pequenina, mesmo que não tendo muita consciência disso, por me ensinar que não há limite para sonhar e que tudo é possível se acreditar em mim. Pelas conversas sinceras, pelos risos descontrolados e pelos desabafos mais profundos. Não há palavras para o exemplo que és para mim, diariamente, e pela força que me transmites, mesmo a 8029.4 quilómetros de distância. Consegui, mana!

À minha titia Xana, por me encorajar a viver a vida com leveza, por me ouvir sem nunca julgar e por ser um pilar, a qualquer hora e a qualquer minuto. És, para mim, sinónimo de apoio incondicional, uma pessoa especial, que tem um coração gigante e que sei que, independentemente das circunstâncias, estará sempre orgulhosa do meu percurso, hoje e

daqui a muitos anos. Continuarei a sonhar com aquele consultório, que tanto cultivaste em mim. Consegui, titia!

À minha vóvó, que me ensinou a escrever na varanda da minha antiga casa e que cuidou de mim, desde pequenina. Por me transmitir sempre tanto amor, carinho e positividade, pelas conversas de horas sobre a vida, que tanto me fazem crescer, e por me ensinar que a vida é para ser vivida sem limites ou fronteiras, mesmo que estas nos sejam impostas. Por me mostrar que devo ser o meu "eu" mais puro, mesmo que o mundo se revele cruel, e que a vida é e será sempre aquilo que fazemos dela. És luz na minha vida!

Aos meus amigos mais próximos, por ouvirem os meus desabafos, por me limparem as lágrimas nos dias em que mais precisava de um ombro amigo e por me terem conferido a segurança que necessitava. Um simples obrigada não chega para o amor e para a tranquilidade que sempre me transmitiram, mesmo quando o meu mundo estava a desabar. Estes últimos cinco anos foram mágicos e essa magia deve-se, em grande parte, a vocês.

À minha melhor amiga, por estes últimos cinco anos de choros, de risos, de desabafos e de olhares repletos de significados. Por me acalmar nos momentos de maior ansiedade, por me conhecer como ninguém, por me ouvir, mesmo quando repetia a mesma situação dezenas de vezes, por festejar todas as minhas vitórias, como se dela se tratassem, por ser parte de mim, para sempre. Por termos uma ligação que se encontra quase extinta na sociedade em que vivemos. Por contribuir de forma tão única para o meu crescimento pessoal e por me permitir ter as conversas mais ricas e sinceras. Cinco anos depois, conseguimos e que orgulho que tenho naquilo que somos, na nossa amizade e no nosso percurso.

"In a committed relationship, the couple creates and maintains a "wall that shields them from any outside forces that have the power to split them."

-Oleh Shirley Glass

Resumo

As relações amorosas são pautadas por divergências, pelo conflito e pela possibilidade de nos magoarmos a nós e a quem mais amamos. Daí surge a necessidade de explorar o perdão e o autoperdão cruzando-os com a infidelidade, um dos eventos mais destrutivos num relacionamento. Para colmatar a escassez da investigação existente face à interligação destes construtos, construímos uma entrevista semiestruturada, onde foram entrevistados seis casais, portanto doze participantes, de forma individual, com idades compreendidas entre os 25 e os 35 anos, com o 12º ano de escolaridade, no mínimo, e que estão numa relação íntima, há pelo menos dois anos. Tendo como foco a conjugalidade, os objetivos do estudo visam explorar os significados de perdão, de autoperdão e de infidelidade, individualmente, e a interligação entre os três construtos, não só para o indivíduo, como também para a díade. No geral, os resultados mostram a complexidade inerente aos construtos e a forma como os indivíduos os significam e vivem, a título individual e relacional. O perdão e o autoperdão são vistos como processos multidimensionais, extremamente, benéficos para o crescimento pessoal e relacional. Já a infidelidade é perspetivada como a quebra de confiança inequívoca, que se desdobra em várias vertentes e consequências negativas. Perante um ato de infidelidade, o papel do ofendido e do ofensor assemelham-se, no que toca às consequências emocionais e comportamentais, e ao recurso ao perdão e ao autoperdão, mas também divergem, no que toca à certeza de reconciliação.

Palavras-chave: perdão; autoperdão; infidelidade; conjugalidade.

Abstract

Love relationships are marked by disagreements, conflicts and the possibility of hurting ourselves and those we love the most. Hence the need to explore forgiveness and self-forgiveness, intersecting them with infidelity, which is one of the most destructive events in a relationship. To fill the scarcity of existing research of the interconnection of these constructs, we constructed a semi-structured interview, where six couples, therefore twelve participants, were interviewed, individually, aged between 25 and 35 years, with at least 12th grade and who've been in an intimate relationship for at least two years. Focusing on conjugality, the objectives of the study aim to explore the meanings of forgiveness, self-forgiveness and infidelity, individually, and the interconnection between the three, not only for the individual, but also for the dyad. Overall, the results show the inherent complexity of the constructs and the way individuals signify and experience them, individually and in the relationship. Forgiveness and self-forgiveness are seen as multidimensional processes, extremely beneficial for personal and relational growth. Infidelity, on the other hand, is seen as the unequivocal breach of trust, which unfolds in several aspects and negative consequences. In the face of an act of infidelity, the role of the offended party and the offender are similar, in terms of emotional and behavioural consequences, and recourse to forgiveness and self-forgiveness, but they also differ in terms of the certainty of reconciliation.

Keywords: forgiveness; self-forgiveness; infidelity; conjugality.

Résumé

Les relations amoureuses sont marquées par des désaccords, des conflits et la possibilité de se faire du mal et de blesser ceux que l'on aime le plus. D'où la nécessité d'explorer le pardon et le pardon de soi en les croisant avec l'infidélité, l'un des événements les plus destructeurs d'une relation. Pour combler la rareté des recherches existantes au vu de l'interconnexion de ces construits, nous avons construit un entretien semi-directif, où ont été interrogés six couples, donc douze participants, individuellement, âgés de 25 à 35 ans, ayant au moins 12ème année de scolarité, et qui entretiennent une relation intime depuis au moins deux ans. En se concentrant sur la conjugalité, les objectifs de l'étude visent à explorer les significations du pardon, du pardon de soi et de l'infidélité, individuellement, et l'interconnexion entre les trois constructions, non seulement pour l'individu, mais aussi pour la dyade. Globalement, les résultats montrent la complexité inhérente des constructions et la façon dont les individus les signifient et les vivent, individuellement et relationnellement. Le pardon et le pardon de soi sont considérés comme des processus multidimensionnels, extrêmement bénéfiques pour la croissance personnelle et relationnelle. L'infidélité est considérée comme l'abus de confiance sans équivoque, qui se déploie sous plusieurs aspects et conséquences négatives. Face à un acte d'infidélité, le rôle de l'offensé et de l'agresseur est similaire, en termes de conséquences émotionnelles et comportementales. et le recours au pardon et au pardon de soi, mais ils diffèrent aussi par la certitude de la réconciliation.

Mots-clés: pardon; le pardon de soi; infidélité; conjugalité.

Índice

Introdução **1**

1. Enquadramento teórico 2

1.1. A difícil tarefa de definir o perdão 2

1.2. Os determinantes do perdão 4

1.3. O perdão enquanto processo 6

1.4. O autoperdão 8

1.5. A infidelidade e a sua associação com o perdão e o autoperdão 10

Metodologia **13**

1. Enquadramento metodológico 13

2. Questões de investigação 14

3. Participantes 14

4. Procedimento de recolha de informação: a entrevista 16

5. Procedimento de tratamento da informação: análise de conteúdo 17

Apresentação e discussão dos resultados **18**

1. O perdão e os seus significados 18

2. As principais estratégias de resolução de conflitos 21

3. O autoperdão e o seu processo 27

4. Os contornos da infidelidade 30

5. A interligação dos três construtos: infidelidade, perdão e autoperdão 32

Conclusões e considerações finais **41**

Referências biblográficas **45**

Anexos **56**

Anexo A - Declaração de Consentimento Informado 56

Anexo B – Sistema de Categorias e Subcategorias 57

Introdução

A vida é pautada pelo começo de novas relações e pelo término de outras, sendo que com o estabelecimento de relações advém a possibilidade de magoar quem se ama e de nos magoarmos a nós (Fincham, 2004). Inevitavelmente, numa relação romântica acabam por surgir conflitos que originam a tomada de diversas decisões, entre elas a do perdão e a do autoperdão. O estudo do perdão é algo recente na psicologia, mas o seu estudo no âmbito das relações amorosas ainda é mais atual, pelo que se torna imperativo perceber melhor em que circunstâncias o perdão se revela um recurso importante no bem-estar das pessoas (Fincham, 2009). De facto, o perdão constitui um dos elementos basilares para o bem-estar psicológico, devido aos seus benefícios, tanto a nível emocional como a nível físico (Witvliet et al., 2001; Worthington, 2005). Já a importância de nos autoperdoarmos está associada ao bem-estar hedónico, isto é, à ausência de emoções negativas, estando diretamente ligado ao crescimento emocional (Beaudoin, 2015; McConnell et al., 2012).

No que concerne os relacionamentos íntimos, há a possibilidade da infidelidade - a quebra nítida da confiança - ter lugar, sendo as consequências desta, evidentemente negativas, quer para os membros da díade, quer para a relação (Hall & Fincham, 2006). Neste sentido, o autoperdão e o perdão surgem como estratégias eficazes, para colmatar a mágoa vivida, tanto do ponto de vista do ofendido como do ofensor (Cornish et al., 2020; Fincham et al., 2006). Estes construtos merecem especial destaque, sendo que podem evitar a rutura da relação amorosa e aumentar os níveis de satisfação conjugal - não constituísse a infidelidade uma das principais causas de separação, atualmente, e uma das razões mais frequentes para a procura de terapia de casal (Braithwaite et al., 2011; Williams, 2011).

Deste modo, no primeiro capítulo deste trabalho, apresentamos o enquadramento teórico, que constará de uma breve revisão bibliográfica acerca do perdão, do autoperdão e da infidelidade. O segundo capítulo, denominado de metodologia, visará a explicitação das opções metodológicas utilizadas, fazendo referência à seleção dos participantes, à recolha e ao tratamento de dados. Aqui serão esclarecidos também os objetivos do presente estudo e as questões de investigação. Já o terceiro capítulo é dedicado à apresentação dos resultados obtidos, junto dos entrevistados, e à discussão dos mesmos, realizando-se uma integração dos resultados com a sustentação teórica, previamente, referida. Concluindo, o último

capítulo aborda as considerações finais, onde estará explícita a apresentação das principais conclusões do estudo, bem como a exploração da sua pertinência, das suas principais limitações e de pistas para investigações futuras.

1. Enquadramento teórico

1.1. A difícil tarefa de definir o perdão

Inicialmente, o perdão aparece ligado ao domínio religioso, porém nas últimas duas décadas foi reconhecida a importância deste construto como uma dimensão imprescindível nas relações humanas, tendo-se dado início a um estudo mais consistente do mesmo (McCullough & Witvliet, 2001; Santana & Lopes, 2012; Worthington, 2005).

De modo que o perdão se dê, é necessária uma transgressão prévia, isto é, uma mágoa ou uma ofensa que ultrapassa os limites psicológicos, físicos ou morais dos indivíduos, podendo levar a uma desorganização geral da forma como os mesmos vivem o seu quotidiano (McCullough et al., 1997; Worthington, 2006). De acordo com McCullough (2001), as respostas a este tipo de ofensas costumam ser negativas, envolvendo a vingança e o evitamento face ao ofensor. Nestas situações, é expectável que o ofendido se posicione de forma negativa face ao ofensor que, por sua vez, espera a diminuição de sentimentos, pensamentos e comportamentos negativos por parte do ofendido. Após a ofensa ter lugar, o ofendido decide se pretende, ou não, perdoar o ofensor (Martín et al., 2011). Segundo Barros (2004), o ato de não perdoar resulta em subsistir com sentimentos de ódio, ressentimento, raiva e vingança em relação ao ofensor, o que alimenta a ausência de resolução do conflito (Fincham et al., 2006; Paleari et al., 2009). Ademais, o perdão surge como o método mais frequente de superação de conflitos, apesar de não se aplicar a todas as situações, podendo ser, extremamente, doloroso para quem o experiencia (McCullough, 2000; Worthington, 2006).

De acordo com McCullough e colaboradores (2001), podem ser identificados três pontos de discordância, quando se aborda o perdão: (1) se é um fenómeno intra ou interpessoal; (2) se é referente à libertação de comportamentos, sentimentos e pensamentos

negativos, ao aumento de dimensões positivas ou à substituição das dimensões negativas por estas; (3) se inclui um processo de transformação efetiva ou se se trata de algo deveras banal no quotidiano dos sujeitos.

Por seu lado, Worthington (2005), refere existirem duas vertentes predominantes no perdão: o perdão como dimensão psicológica - realçando a experiência individual e intrapessoal do ofendido; e o perdão como dimensão social - constituindo um processo interpessoal difícil. Inicialmente, numa perspetiva intrapessoal, o perdão centra-se no bem-estar psicológico do ofendido, integrando explicações acerca das causas e das consequências do perdão, frisando aspetos emocionais e cognitivos (Rusbult et al., 2005). Após este processo intrapessoal acontecer, o foco passa a ser no ofensor, assumindo uma vertente interpessoal (Enright & Fitzgibbons, 2000). Apesar desta visão predominar ao nível da investigação, para Hook e colaboradores (2012), o perdão prende-se, exclusivamente, com a vertente intrapessoal.

Assim sendo, a complexidade do perdão estende-se à sua definição, que acaba por não obter um consenso claro ao nível da literatura (McCullough et al., 2001; Worthington, 2006). A maioria das definições, segundo Fincham (2006) e Luskin (2002), incluem a unidimensionalidade do perdão, que se baseia na transformação da motivação do ofendido, na qual é transposto o desejo de vingança perante o ofensor (Fincham, 2009). Neste sentido, o perdão é visto, para alguns autores, exclusivamente, como uma diminuição concreta da negatividade por parte do ofendido (Gordon et al., 2001).

Porém, McCullough e colaboradores (1997) desenvolvem uma das definições de perdão que parece apresentar maior consenso, atualmente. Os autores combinam o evitamento de respostas negativas para a relação, com o aumento de comportamentos de dimensão positiva para com o ofensor. Também Enright (2008) define o perdão como um processo que, numa fase inicial, tem por base a dor e o reconhecimento do erro, sendo este reconhecimento mais do que a aceitar aquilo que aconteceu, abdicar do sentimento de raiva, assumir uma posição neutra face ao outro ou, ainda, ter como objetivo obter satisfação pessoal. Posteriormente, quando o indivíduo renuncia a raiva e o ressentimento, deve acontecer a permuta da negatividade pela positividade para preencher essa lacuna. Desta forma, impede-se uma postura de neutralidade perante o ofensor, uma vez que a mesma não se traduz numa restauração emocional eficaz.

Diversos conceitos são utilizados como sinónimos do perdão, entre eles a desculpa, o esquecimento, a reconciliação, a aceitação, a negação e o pseudo-perdão. Neste sentido, desculpar significa negar a existência de culpa, podendo denotar, assim, que o ofendido não

identifica uma transgressão por parte do ofensor (Alberto & Fonseca, 2016). Assim, a desculpa implica que o ofensor possua uma justificação para ter cometido a ofensa. Já perdoar não se baseia apenas na compreensão de que não existiu intencionalidade na ofensa (Enright & Coyle, 1998). O termo esquecimento acarreta que a ofensa seja extinta da consciência, enquanto o perdão vai para além da ausência de memória do acontecimento ofensivo (Alberto & Fonseca, 2016; Fincham et al., 2006). Aliás, segundo Fincham (2009), perdoar envolve o reconhecimento da ofensa, contrariamente à adoção de uma posição passiva, isto é, recordar a ofensa como sendo distinta e menos ofensiva. Quanto à reconciliação, esta engloba que o ofensor procure o perdão; que o ofendido perdoe e ultrapasse o sucedido; e que ambos queiram manter a relação, posicionando-a num local igual ou melhor do que aquele que se encontrava anteriormente à ofensa (Alberto & Fonseca, 2016). Para que possa haver uma reconciliação genuína é necessário o perdão, contudo, quando se perdoa não ocorre, necessariamente, uma reconciliação, havendo apenas um aumento da sua probabilidade (Fincham et al., 2006; Hall & Fincham, 2006). Assim, a decisão do término do relacionamento não limita o perdão (Fincham et al., 2006). Relativamente ao construto da aceitação, enquanto sinónimo do perdão, importa salientar que aceitar uma ofensa pressupõe que o ofendido altere o seu ponto de vista. Por seu lado, o perdão não requer que a ofensa seja vista como algo menor do que aquilo que, realmente, é (Fincham et al., 2006). O perdão também diverge de outros construtos, entre eles a negação, que se refere à falta de compreensão da mágoa, derivada da ofensa (Fincham et al., 2006). Enright (2008) evidencia ainda a distinção entre o perdão e o pseudo-perdão, que, segundo o autor, é uma estratégia utilizada para garantir poder sobre o comportamento do ofensor. Sendo assim, mesmo após a comunicação do perdão ao mesmo, o ofendido continua a relembrá-lo, constantemente, do erro cometido.

1.2. Os determinantes do perdão

McCullough e colegas (1998) identificaram quatro categorias de determinantes que influenciam o perdão. Assim, os determinantes sociocognitivos referem-se aos pensamentos e sentimentos do ofendido, quanto à ofensa e ao ofensor. Esta componente engloba variáveis como a empatia, as atribuições e a ruminação. Quando os ofensores procuram o perdão, demonstram-se mais vulneráveis, o que faz com que o ofendido se sinta mais empático e perdoe mais facilmente. Os sujeitos que perdoam os parceiros, avaliam os ofensores como

mais agradáveis, percecionando as justificações dos mesmos como mais genuínas e atribuindo menos responsabilidade aos mesmos pelo seu comportamento negativo (Fincham, 2000). Já a ruminação está associada aos pensamentos circulares do ofendido face à ofensa e parece dificultar o processo do perdão, suscitando níveis maiores de vingância e/ou evitamento em relação ao ofensor (McCullough et al., 1998; McCullough, 2001).

Os determinantes relacionados com a natureza da ofensa preveem que a severidade da ofensa tem uma implicação direta no processo do perdão, o que significa que quando um sujeito perspetiva a ofensa como severa, é mais difícil conceder o perdão, já que os motivos para a tolerância são menores (Paleari et al., 2009). Teixeira e Duarte (2021) defendem que a tendência para perdoar é menor, quanto mais os indivíduos percecionam a responsabilidade do parceiro e a intencionalidade das suas ações. O pedido de desculpa parece também ter influência na probabilidade de conceder o perdão ao ofensor, principalmente, numa fase inicial da resolução do conflito, ainda que a desculpa não seja equivalente ao perdão (Morse & Metts, 2011). Também a forma como os parceiros comunicam o pedido de desculpa parece afetar o início do processo de perdão. Não só a forma como perspetivam a sinceridade do pedido de desculpa, como também o período da discussão em que este tem lugar, são fatores relacionados com atribuições positivas ou negativas face ao ofensor (Guimarães, 2019; Hubbard et al., 2013).

As características emocionais da pessoa ofendida, tais como a mágoa, a raiva, o neuroticismo e a amabilidade parecem ter influência no processo do perdão. Assim, quanto maior for o sentimento de mágoa, menores serão os níveis de perdão (Rique & Camino, 2010). Elevados níveis de raiva, enquanto traço de personalidade, parecem também influenciar, negativamente, o perdão. Ainda, quanto mais elevados forem os níveis de neuroticismo do ofendido, menores serão os níveis de perdão, já que estes sujeitos tendem a experienciar mais sentimentos negativos após a ofensa (Fehr et al., 2010). Contudo, segundo os autores, a afabilidade é positivamente associada ao processo do perdão, sendo que quanto mais afetuoso o ofendido for, mais tenderá a perdoar.

Quanto aos determinantes do relacionamento, a literatura revela que em relações pautadas por níveis elevados de intimidade, há maior probabilidade de existir perdão (Fehr et al., 2010; Rusbult et al., 2005). McCullough e colaboradores (1998) explicam que tal se deve ao nível de motivação para manter a relação. No entanto, este processo é bidirecional, visto que uma comunicação mais positiva fomenta o perdão, gerando um espaço benéfico para que os parceiros se sintam mais à vontade para a partilha, o que se revela um fator essencial da intimidade (Greenberg et al., 2010; Paleari et al., 2009). Também o

compromisso está associado a níveis mais elevados de perdão, já que potencia o investimento na relação (Fincham, 2009; Paleari et al., 2009). Vários estudos têm salientando uma correlação positiva entre a satisfação com o relacionamento e o perdão (Braithwaite et al., 2011; Fincham et al., 2006; Greenberg et al., 2010). De facto, a associação entre o perdão e a satisfação com a relação amorosa assume um caráter bidirecional – existem estudos que afirmam que a satisfação conjugal prediz o perdão e outros que corroboram a tese de que o perdão prediz a satisfação conjugal (Fincham et al., 2006; Paleari et al., 2003).

1.3. O perdão enquanto processo

São vários os modelos que analisam o processo de perdoar, uns mais centrados no ofendido e outros mais focados no ofensor. O modelo ideal do perdão de Worthington (2006) possui relevância ao nível da literatura, uma vez que se baseia em cinco fases para conceder o perdão: o reviver da dor, a substituição de emoções negativas por positivas, a decisão de perdoar, o compromisso para com o outro e para com a decisão tomada, e, por fim, a conservação desta decisão, a longo prazo. O modelo heurístico do perdão de Enright e Fitzgibbons (2000) assemelha-se a este, na medida em que ambos exigem que o indivíduo se submeta a um processo de reflexão consciente e empático, para conceder o perdão. Ainda assim, é de destacar o modelo proposto por Gordon e colegas (2000), que demonstra que o ofendido deve aprender a lidar com o impacto da ofensa, atribuindo-lhe um sentido. Este modelo parece mais indicado para transgressões que os autores denominam de trauma interpessoal, a título ilustrativo a infidelidade. Utilizando este modelo, neste tipo de transgressões, existiria, posteriormente, uma diminuição da angústia emocional e conjugal e um aumento do perdão (Gordon et al., 2004). Já o modelo de Hill (2001) defende que o ofendido deve reconhecer a ofensa, vivenciar as emoções que antecedem o perdão, realizar as alterações precisas e reinvestir a nível emocional. Como abordagem distinta e focada no ofensor, Martín e colaboradores (2011) sustentam que, para existir perdão, o ofensor precisa de experienciar a dor, identificando os danos que se geraram, e ponderar se o sucedido se refere, efetivamente, a uma verdadeira ofensa. Apenas depois se dá uma transformação do sofrimento, de modo a obter a compreensão total da experiência vivenciada. Os autores acrescentam que o ofendido deve reavaliar a relação com o ofensor, já que só assim chegará à realização de que atingiu o perdão, na sua totalidade.

É de salientar um modelo que engloba tarefas do foro psicológico e da comunicação, que podem ser desempenhadas, pelo ofensor ou pelo ofendido, e, por vezes, por ambos. Assim, a nosso ver, Alberto e Fonseca (2016) apresentam uma proposta do processo do perdão mais recente, que tem por base o modelo desenhado por Waldron e Kelley (2007). A primeira etapa passa por reconhecer que há uma ofensa que necessita de ser perdoada, para que depois seja possível fazer uma gestão de emoções negativas, diminuindo a intensidade da ofensa. Seguidamente, ainda que o perdão possa não ter lugar, importa reconhecer e atribuir um significado às ambiguidades procedentes ao conflito, de modo que seja possível encontrar uma forma funcional de lidar com o que se sucedeu. Após a escolha de conceder, ou não, o perdão, são enumeradas as condições para o período após o mesmo. Por isso, neste período, é necessário acompanhar a relação, revelando-se essencial criar vivências positivas, de forma a substituir as emoções negativas.

Constata-se assim que, em todos os modelos apresentados, o perdão assenta num processo de transformação consensual, ao nível do sistema psicológico, emocional, cognitivo e comportamental (Enright & Fitzgibbons, 2000; Enright, 2008). De acordo com Thompson e colaboradores (2005), os indivíduos reestruturam os seus pressupostos anteriores, ao nível do entendimento da ofensa, do ofensor, da relação estabelecida, das consequências vividas e da relação deles próprios com o mundo, o que revela a complexidade deste construto.

Temos vindo a assumir que o perdão é transversal a todo o tipo de relações e os relacionamentos amorosos não são exceção. Num relacionamento íntimo, a estabilidade e a satisfação estão diretamente ligadas às estratégias de resolução de conflitos utilizadas pelos casais e não à ausência de conflitos (Goeke-Morey et al., 2007). Não existindo qualquer tipo de controlo sobre os obstáculos do quotidiano, a forma como a díade lida com estes poderá suscitar maiores níveis de conflito ou, de outro modo, fomentar um relacionamento mais equilibrado (Delatorre & Wagner, 2015).

No contexto da conjugalidade, o conflito é perspetivado como multidimensional e complexo e tem implícito uma contestação, uma discussão ou outra fonte de dificuldade relacional (Kim et al., 2015). Ainda, o conflito possui diferentes níveis de intensidade, frequência e motivações para ocorrer (Costa et al., 2016; Paleari et al., 2009). Assim, os motivos de conflito mais prevalentes estão associados à educação dos filhos, à sexualidade, ao tempo de qualidade despendido com os seus parceiros, à infidelidade, a problemas financeiros e à divisão de tarefas domésticas (Bolze et al., 2011). A forma como comunicam e as características individuais, tais como o temperamento e a autoestima, salientam-se

também como motivos de divergências no relacionamento (Costa et al., 2016). Já a tentativa de desvalorizar as divergências, por parte dos membros da díade, não as faz sumir, apenas fomenta a acumulação de mágoas, que se acentuam perante novos conflitos (Markman, 2010).

No entanto, há díades que se consideram mais prósperas após enfrentarem problemas no seu relacionamento, durante anos, e, por isso, o facto de haver conflitos na relação não denota que os casais não sejam felizes (Markman et al., 2010). Podem ser tidos em conta efeitos positivos do conflito, como a discussão construtiva de perspetivas divergentes e a resolução saudável de desentendimentos. Tais estratégias potenciam a evolução positiva da relação e contribuem para o aumento da satisfação conjugal, incrementando os níveis de validação e apoio entre os membros do casal (Verhofstadt et al., 2005).

O perdão também parece ser considerado uma estratégia adequada para a resolução de conflitos, uma vez que auxilia a gestão de emoções negativas, permite a identificação de pontos fortes do relacionamento, e de si próprio, e compreende a mudança de motivações, sentimentos e pensamentos em relação ao ofensor (Fincham et al., 2006; Paleari et al., 2009). Mudança esta que se deve traduzir em comportamentos evidentes, apesar de não se reduzir apenas a estes (Fincham, 2000). Ainda que o perdão contribua para a autorregulação do ofendido e do ofensor, por parte deste último o esforço é maior, de acordo com Braithwaite e colaboradores (2011). Assim, o perdão permite o encerramento de um evento e a preparação para a reconciliação, fomentando a satisfação conjugal, do ponto de vista de ambos os parceiros (Fincham et al., 2006; Paleari et al., 2009).

1.4. O autoperdão

O autoperdão surge como um construto transversal às experiências e aos relacionamentos, partindo de um processo intrapessoal para uma partilha interpessoal (Cornish et al., 2020). Este construto, à semelhança do perdão, tem vindo a ser caracterizado por múltiplas definições**,** a maioria das quais destaca os aspetos intrapessoais positivos do mesmo (Pelucchi et al., 2013). As diversas definições focam-se, maioritariamente, no abandono da culpa, da autopunição e do remorso e na adoção do amor, da compaixão e da generosidade, diretamente ligadas ao crescimento emocional (Beaudoin, 2015; McConnell et al., 2012). No entanto, segundo Woodyatt e Wenzel (2013), o autoperdão também pode

ser entendido como um processo eudemónico, que pode envolver emoções negativas e refletir um crescimento pessoal árduo.

Cornish e Wade (2015) propuseram um modelo de autoperdão, "Os Quatro R's do Autoperdão Genuíno", que concetualiza ambas as visões suprarreferidas. A primeira etapa baseia-se no reconhecimento do comportamento praticado e do seu impacto, resultando, por vezes, na expressão emocional de culpa e/ou vergonha, característica da segunda fase do modelo (Woodyatt & Wenzel, 2013). Segue-se a restauração, que implica uma clara atuação no desejo de reconciliação. Tal poderá fazer com que a transgressão não volte a ocorrer e, ainda, que a mesma não suscite sentimentos negativos para o ofensor. Por fim, na renovação, os indivíduos abondam a autopunição e todos os sentimentos envolventes, de forma que futuras transgressões sejam evitadas (Woodyatt et al., 2017). Este modelo destaca, assim, a resiliência, que se prende com a capacidade do sujeito se ajustar ao *stress*, de modo a atingir o bem-estar e o crescimento emocional e pessoal (Gable & Haidt, 2005). Segundo a literatura, no autoperdão, a reconciliação revela-se indispensável e está na base da recuperação da autoconfiança e da mudança de comportamento por parte do ofensor (Hall & Fincham, 2008).

Desde já, existe um maior consenso na delimitação do que não constitui o autoperdão. Assim, dá-se uma distinção vincada entre o autoperdão e outros comportamentos, como negar, fundamentar ou diminuir a ofensa. Comportamentos estes que constituem o pseudo-autoperdão - uma resposta negativa perante uma ofensa, na qual o sujeito não reconhece o erro e não aceita a responsabilidade do mesmo, aspetos estes que são fulcrais para o autoperdão genuíno (Cornish & Wade, 2015; Woodyatt & Wenzel, 2013). De modo a explorar a diferença entre a autopunição, o pseudo-autoperdão e o autoperdão genuíno, Woodyatt e Wenzel (2013) propõe um modelo que ilustra que o autoperdão genuíno é a única resposta associada aos benefícios intrapessoais, tais como o aumento da autoestima e da autoconfiança, e aos benefícios interpessoais, em relação ao ofendido: maior empatia e desejo de reconciliação e menor evitamento (Cornish &Wade, 2015; Fisher & Exline, 2006; Fisher & Exline, 2010).

O papel das variáveis situacionais como base do autoperdão também foi estudado, tendo em conta a severidade da ofensa, a proximidade de relação entre o ofendido e o ofensor e o tempo que passou desde a ofensa. Posto isto, a severidade da ofensa é a variável com efeitos mais prevalentes, sendo que quanto mais severa for a ofensa, menor será a probabilidade de reconciliação (Fisher & Exline, 2006; Hall & Fincham, 2008). Face à relação entre o ofendido e o ofensor, quanto mais próxima esta se revelar, maior será a

probabilidade de reconciliação (Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2006). Quanto ao fator tempo, compreendemos que quando a ofensa é recente, a probabilidade de reconciliação é superior (Exline et al., 2011; Hall & Fincham, 2008). Contudo, o autoperdão só é genuíno quando há intenção de mudança, por muito que isso possa despoletar angústia tanto no ofensor como no ofendido (Cornish & Wade, 2015). Assim, o ofensor deve perdoar-se no *timing* certo para si, visto que quando o comportamento está encerrado, dificilmente é possível atenuar os sentimentos negativos envolvidos e obter a mudança de comportamento desejada (Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2010).

1.5. A infidelidade e a sua associação com o perdão e o autoperdão

A infidelidade surge associada à traição e tem vindo a ser estudada desde a década de 70, remetendo para as diferenças de género existentes (Goldenberg, 2013; Thornton & Nagurney, 2011). Assim, os homens eram mais infiéis do que as mulheres, tendo por base a vertente sexual, apesar destas se revelarem mais insatisfeitas na relação conjugal do que os homens. Dados mais recentes indicam um aumento dos níveis de infidelidade por parte do género feminino, o que pode estar fortemente relacionado com as alterações do estatuto social da mulher nas últimas décadas (Goldenberg, 2013).

Constata-se que a infidelidade ocorre frequentemente em todo o tipo de relacionamentos amorosos, refletindo taxas mais altas em casais coabitantes e relacionamentos de namoro (Fincham & May, 2017). Contudo, não parece haver um consenso, no que toca ao que este construto engloba. Atkins e Kessel (2008) definem a infidelidade como a prática sexual com outra pessoa que não o seu cônjuge. Dean (2011) define a infidelidade como a quebra de confiança, construto este associado à fidelidade e um dos principais pilares das relações amorosas. Ademais, Johnson (2005) refere que a infidelidade desestabiliza todo o relacionamento e requer atenção para que este não desabe. Já outros autores integram um resumo destas perspetivas e afirmam que a infidelidade dá conta da violação do compromisso e da confiança relacional, na qual a intimidade emocional e/ou física se prende com a ausência do consentimento e do conhecimento do parceiro (Fife et al., 2007; Zola, 2007).

Posto isto, a literatura diferencia a infidelidade em duas categorias: uma vertente interpessoal e uma vertente intrapessoal. A primeira pode incluir um ato de infidelidade, que se baseia numa ligação emocional, um ato de infidelidade físico, que pode ou não ser

emocional, ou um ato de infidelidade na forma de cibersexo ou pornografia (Reibstein, 2013; Zola, 2007). Já a segunda está diretamente ligada à infidelidade do ponto de vista financeiro, que pode estar relacionada com negócios ocultos ou vícios, tais como o jogo ou outros fetiches (Zola, 2007). Gottman e Silver (2012) acrescentam ainda outros atos que comprometem a confiança, como a quebra de promessas, o egoísmo, a ausência na relação e a falta de interesse.

Na literatura parece também ser dada relevância às motivações, às consequências e aos níveis de *stress* envolvidos perante a infidelidade (Hall & Fincham, 2008). Neste sentido, as motivações para ser infiel divergem. Segundo Boekhout e colaboradores (2003), os parceiros que estão realmente felizes nas suas relações românticas não estão livres de serem infiéis, pois costumam ansiar o crescimento pessoal e uma melhor qualidade de vida, podendo associar estes fatores à presença de novos parceiros. Alguns autores defendem também que a infidelidade pode surgir como um escape de um relacionamento romântico insatisfatório ou significar que a atual relação está a sofrer uma crise (Abrahamson et al., 2012). Por outro lado, Reibstein (2013) afirma que muitos cônjuges cometem infidelidade, de modo a alcançar um relacionamento extraconjugal mais satisfatório, mantendo a sua atual relação como um plano estável e seguro.

As consequências da infidelidade têm também sido alvo de investigação, já que estão associadas a sentimentos e emoções negativas, como o ciúme, a raiva, a rejeição, o medo e a depressão por parte do ofendido, sendo também possível que este experiencie sentimentos de abandono, baixa autoestima, perda de confiança no ofensor e *stress* pós-traumático (Glass, 2002; Hall & Fincham, 2006; Leeker & Carlozzi, 2014). Porém, estudos mostram que o ofensor também tende a experienciar conflitos emocionais, relacionados com sentimentos e emoções negativas como a culpa, a vergonha, a raiva e a depressão (Fife et al., 2013; Hall & Fincham 2008). Para além disso, o ofensor visa justificar a infidelidade, responsabilizando-se menos pelo sucedido, e revela níveis mais elevados de depressão do que o ofendido (Beach et al., 2008; Thompson & O'Sullivan, 2017). Estudos têm demonstrado, ainda, que o ofensor parece minimizar esta responsabilidade e o impacto emocional do seu ato, devido a uma dissonância cognitiva (Cameron et al., 2002). Posto isto, a reconciliação do casal torna-se improvável, devido à crise relacional vivida, associada à perda de esperança e de sentido da relação (Hall & Fincham, 2008).

Apesar dos efeitos negativos apontados à infidelidade, é defendido que pode haver um crescimento pessoal, se houver perdão (Abrahamson et al., 2012). A investigação tem dado conta de novas intervenções conjugais que relevam o papel do perdão no contexto da

infidelidade conjugal (Gordon et al., 2005). Na literatura, um dos modelos mais mencionados é o modelo do perdão baseado no trauma (Gordon & Baucom, 1998), que defende que o nível de compromisso com o relacionamento pode estar relacionado com os níveis de trauma, *stress* e danos, ao nível da saúde mental, como resultado da infidelidade (Marcussen et al., 2004). Assim, o auge do trauma surge quando os cônjuges estão altamente comprometidos na relação e a mesma sofre uma rutura (Heintzelman et al., 2014).

Apesar da destruturação sofrida, muitos casais optam por investir na reconquista do relacionamento e recorrem à terapia de casal (Weeks et al., 2003). Deste modo, estudos que se debruçaram acerca dos benefícios significativos da terapia de casal revelaram a clareza da sua eficácia (Gordon et al., 2004; Kessel et al., 2007). Associado a esta, o perdão é útil para indivíduos que pretendem ultrapassar a dor imensa, consequente de injustiças que sofreram, como é o caso da infidelidade (Gordon et al., 2004). Quando a intervenção psicológica inclui o perdão, os indivíduos vivenciam um aumento de esperança, de autoestima, de autoperdão e de pensamentos positivos em relação ao ofensor, originando, assim, a diminuição de emoções e sentimentos negativos como a tristeza, a raiva, a ansiedade e a depressão (Harris et al., 2006).

A literatura releva, ainda, que alguns modelos utilizados para abordar a infidelidade incluem o perdão como componente principal (Gordon et al., 2004). No entanto, poucos modelos de intervenção centrados no perdão foram especificamente desenvolvidos com o objetivo de simplificar este processo, sendo, por isso, esperado que o psicólogo adapte os modelos gerais do perdão à infidelidade. Tarefa esta que se revela, por vezes, difícil, devido à falta de especialização nesta área (Case, 2005). O modelo interpessoal do perdão é um deles e visa auxiliar na restauração da relação amorosa, requerendo um esforço acrescido, por parte da díade, de forma a promover a mudança e o crescimento, aquando do processo do perdão. Ao implementar este modelo, o foco da intervenção tem por base quatro fatores essenciais: a empatia, a humildade, o compromisso e o pedido de desculpa, com o objetivo de promover a recuperação da confiança, do companheirismo e da união perdidas, devido à violação dos limites do relacionamento. Esta articulação de fatores potencia o desenvolvimento de um novo propósito e de um novo significado para o relacionamento (McCullough, 2000).

De salientar que, mesmo após o processo do perdão ter início, alguns acontecimentos de vida podem desencadear memórias da infidelidade nos cônjuges. Assim, são recorrentes sentimentos de raiva, tristeza, medo, mágoa e insegurança. O psicólogo deve dar continuidade ao processo terapêutico e preparar as díades para enfrentar estes desafios

diários (Fife et al., 2011). Em suma, o perdão constitui um veículo que incrementa a durabilidade e a vitalidade nos relacionamentos, algo que quando combinado com a intervenção psicoterapêutica, pode levar ao aumento dos níveis de satisfação conjugal (Aalgaard et al., 2016).

Metodologia

1. Enquadramento metodológico

Após a revisão do estado da arte associada aos construtos, visamos com este estudo compreender como o perdão e o autoperdão se processam perante a infidelidade, por parte de um dos membros da díade. Destacam-se, assim, os quatro principais objetivos a que a presente investigação pretende responder:

- Compreender os significados de perdão, de autoperdão e de infidelidade, explorando o que os participantes entendem pelos construtos;

- Perceber a importância do perdão e do autoperdão, para os entrevistados;

- Compreender se o perdão e o autoperdão são, ou não, um recurso, perante um ato de infidelidade;

- Averiguar qual o impacto da infidelidade, a partir do papel de ofendido e de ofensor, assim como na díade em interação.

Neste estudo, procurou-se analisar a díade e identificar encontros e desencontros nas suas respostas, explorando, simultaneamente, as perceções de cada membro do casal.

2. Questões de investigação

Através dos objetivos, foi possível delinear as questões de investigação do estudo, que visam a especificação dos mesmos.

1. Qual a perceção dos entrevistados sobre o significado de perdão, os seus determinantes e o recurso ao mesmo?
2. Qual a perspetiva dos entrevistados sobre o que diferencia o perdão de outros conceitos?
3. Qual a opinião dos entrevistados sobre os principais motivos de divergências na sua relação amorosa e as estratégias de resolução mais utilizadas?
4. Qual a perspetiva dos participantes sobre o significado de autoperdão, o recurso ao mesmo e os seus determinantes?
5. Qual a opinião dos entrevistados sobre o significado de infidelidade, os seus motivos e as suas consequências pessoais e relacionais?
6. Qual a perceção dos entrevistados, a partir do papel de ofensor e ofendido, acerca do recurso ao perdão e ao autoperdão, perante um caso de infidelidade?
7. Qual a perceção dos entrevistados sobre o recurso a ajuda externa, no processo de perdão e de autoperdão?

3. Participantes

Previamente, foram definidos os critérios para a participação no estudo. Os participantes deveriam estar numa relação amorosa, há pelo menos dois anos, já que esta fase parece ser pautada pela aprendizagem, pela adaptação e por maiores níveis de conflitos (Noller & Feeney, 1998); ter idades compreendidas entre os 25 e 35 anos e, no mínimo, o 12º ano de escolaridade. Respeitando estes critérios, foram entrevistados seis casais, cada cônjuge, separadamente, logo doze indivíduos, o que permitiu alcançar uma perspetiva mais

fidedigna de cada um dos membros do casal, evitando qualquer constrangimento relacionado com a presença do seu companheiro. Esta opção também fomenta uma análise mais rica, visto que é possível avaliar possíveis pontos de discordância ou convergência no discurso dos elementos de cada casal.

A seleção dos participantes, para o presente estudo, foi efetuada com recurso a uma amostra intencional por conveniência. Assim, recorremos a redes sociais, como o *Facebook* e o *Instagram,* de modo a alcançar uma rede de contactos próxima, que pudesse servir de veículo para encontrar mais participantes.

Foram realizadas um total de doze entrevistas (cf. Quadro 1), sendo sete participantes do sexo feminino e cinco do sexo masculino. As idades estão compreendidas entre os 25 e os 30 anos e o tempo de relação entre dois a dez anos, sendo que nenhum dos entrevistados tem filhos. Todas as relações são heteroafetivas, à exceção de um casal (C1), que se encontra numa relação homoafetiva. Quanto à escolaridade, todos os participantes têm formação superior, isto é, licenciaturas e mestrados em diversas áreas de formação, excetuando duas participantes que têm o 12º ano de escolaridade.

Casais	**Sexo**	**Idade**	**Habilitações literárias**	**Profissão**	**Tempo de relação**
C1	F1	26	12ºano	Lojista	5 anos
	F2	30	12ºano	Rececionista de Hotel	
C2	F	25	Licenciatura	Trabalhadora-estudante	2 anos
	M	25	Licenciatura	Assistente virtual	
C3	F	26	Licenciatura	Enfermeira	10 anos
	M	25	Licenciatura	Engenheiro de ciberseguraça	
C4	F	26	Licenciatura	Incerta	7 anos e meio
	M	27	Mestrado em Psicologia	Técnico de Recursos Humanos	
C5	F	26	Licenciatura	Assistente de escritório	8 anos
	M	27	Licenciatura	Contabilista	
C6	F	25	Mestrado	*Project Manager External*	10 anos
	M	25	Licenciatura	*Software developer*	

Quadro 1. Caracterização dos participantes.

4. Procedimento de recolha de informação: a entrevista

De modo a operacionalizar os objetivos e a responder às questões de investigação, foi utilizada uma entrevista semiestruturada, que integra a metodologia qualitativa e permite a aplicação dos processos fundamentais da comunicação e da interação (Campenhoudt & Quivy, 1998). A entrevista é um momento de diálogo, direcionado e voluntário, durante o qual os participantes assumem papéis fixos (Maximo-Esteves, 2008). Ao longo da conversação, uma das partes constitui a fonte de informação e a outra procura a informação (Vilelas, 2009). Assim, cabe ao entrevistado a expressão livre dos seus pensamentos, opiniões e perspetivas, a partir das questões que são colocadas por parte do investigador. Este último tem como foco evitar que haja um distanciamento dos objetivos de investigação, procurando o acesso a um nível máximo de profundidade e genuinidade da informação. A relação do entrevistador e do entrevistado é tida como essencial na entrevista semiestruturada, uma vez que permite a negociação de visões da realidade, onde os participantes procuram dar sentido ao mundo que os rodeia (Minayo 2010). Este método de recolha de dados permite também criar um contacto mais direto com os participantes, fomentando o esclarecimento de algumas perguntas e a adaptação do investigador aos entrevistados, possibilitando a compreensão dos seus comportamentos verbais e não verbais (Gil, 2008). A técnica da entrevista semiestruturada permite alcançar um nível de profundidade dos dados recolhidos, através da flexibilidade do instrumento e da recolha das perspetivas dos participantes (Campenhoudt & Quivy, 1998; Minayo, 2010). Porém, é necessário salientar que este tipo de metodologia não trabalha com fenómenos factuais, mas sim com os testemunhos dos entrevistados (Neves, 1996).

Considerando a escassa investigação sobre o perdão, o autoperdão e a infidelidade, para a presente investigação, foi elaborada uma entrevista semiestruturada de raiz. Deste modo, após a realização de uma revisão bibliográfica, na qual foram aprofundados os três construtos, foram definidos os principais objetivos do estudo e as questões de investigação, que foram fundamentais para a construção do guião da entrevista. Este processo foi rigoroso e complexo, tendo sido revisto várias vezes pela investigadora, orientadora e por especialistas neste domínio, o que permitiu a reformulação de algumas questões, simplificação do conteúdo e exclusão de algumas perguntas, com o objetivo de facilitar a interpretação e a compreensão da entrevista (Minayo, 2010). Com base na entrevista piloto

e nas dificuldades sentidas, associadas à extensão e à complexidade da mesma, foram efetuadas ainda alterações que se revelaram fulcrais para a realização da versão final do guião.

Todos os procedimentos éticos deste estudo foram acautelados, pois em todas as entrevistas foram explicitados os objetivos do estudo e assegurada a confidencialidade, tendo sido assinada uma declaração de consentimento informado por todos os participantes (cf. Anexo A). Também se procedeu à gravação das entrevistas em formato de áudio, para posterior transcrição e análise dos dados.

5. Procedimento de tratamento da informação: análise de conteúdo

A análise de conteúdo engloba um conjunto de técnicas focadas na descrição, explicitação e sistematização da informação, com o propósito de efetuar inferências lógicas e sustentadas (Bardin, 1977). Assim, a aplicabilidade desta análise qualitativa potencia o reconhecimento de indicadores, que permitem a execução de inferências que não se cingem à mensagem transmitida pelos indivíduos (Bardin, 1977). Este tipo de análise consiste em três fases: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados. Na primeira etapa, partindo das transcrições integrais das entrevistas, foi realizada uma leitura flutuante e uma organização inicial dos dados em categorias que iriam sustentar a interpretação final. A segunda fase englobou a codificação e a categorização dos dados em a categorias, subcategorias e respetivas definições, consoante os temas do guião da entrevista. Todo este processo originou o quadro de categorias e subcategorias considerado no anexo B. Na última etapa procedeu-se à interpretação dos resultados, através de inferências e do recurso à componente teórica (Bardin, 1997).

Apresentação e discussão dos resultados

1. O perdão e os seus significados

Optamos pela apresentação e discussão dos resultados, em simultâneo. No nosso estudo, o construto do perdão foi percecionado como multidimensional, por sete participantes. Neste sentido, dá-se o decréscimo de sentimentos negativos – *"rancor e raiva começam, lentamente, a desaparecer"* (C3M) e o aumento de sentimentos positivos - *"após o perdão ganhas quase uma vida nova, ficas com muito mais predisposição para as coisas"* (C6M) e *"É um alívio para ambos, é uma sensação de "está tudo bem", tranquilidade, paz"* (C2F**)**. De acordo com a literatura, uma das definições que apresenta maior consenso defende, precisamente, a multidimensionalidade do perdão – a combinação do decréscimo de sentimentos negativos, como a raiva e o ressentimento, com o posterior aumento de sentimentos positivos (Enright, 2008; McCullough et al., 1997) - algo que os participantes reiteram. Dos sete participantes, três díades (C2, C3 e C6) associam o perdão a esta pluridimensionalidade.

Contudo, também é referido, por três entrevistados, que, após o recurso ao perdão, a desconfiança na relação aumenta – *"acho que é essa parte da confiança que pode voltar a surgir: e será que ela vai outra vez fazer aquilo?"* (C5M). Tal parece prender-se com a dificuldade em dissipar emoções negativas, o que origina a falta de confiança no parceiro (Greenberg et al., 2010).

A partir dos dados recolhidos, percebemos que seis participantes estão convictos de que o perdão não implica o esquecimento – *"Não acho que o perdoar seja, necessariamente, esquecer, porque há coisas que, sendo más, podem ter um fundo positivo (...) o esquecimento às vezes, se for forçado, pode levar a que não se aprenda com esse erro, ao contrário do perdão"* (C4M) e *"eu nunca vou esquecer, o que interessa é a forma como ele reage a isso depois e como tenta amenizar a situação ou resolvê-la"* (C2F). No entanto, cinco participantes percecionam o perdão e o esquecimento como sinónimos – *"acho que de uma forma ou outra iria afetar a relação dali para a frente e acho que, não esquecendo, iria estar sempre presente"* (C3F), afirmando, inclusive que o esquecimento é o último passo do

perdão – *"É esquecer totalmente e passar à frente"* (C1F1); considerando o mesmo como uma abertura a uma nova oportunidade – *"fingir que aquilo não aconteceu e dar uma oportunidade"* (C1F1). Ainda, duas participantes acreditam que o perdão e o esquecimento podem ser sinónimos, mediante a gravidade da ofensa – *"se for uma coisa pequena às vezes é melhor esquecer"* (C6F).

Apesar de, para os entrevistados, ser difícil distinguir o perdão do esquecimento, metade dos participantes referiram que este último envolve suprimir a ofensa da consciência, o que implica a ausência do seu reconhecimento, ao contrário do perdão (Alberto & Fonseca, 2016; Fincham et al., 2006). Quanto às díades, importa referir que apenas um casal (C3) entra em divergência face ao facto de perdoar ser ou não sinónimo de esquecer, pois nas restantes é de notar uma total convergência entre os elementos do casal.

Do discurso de dois participantes emergiu, naturalmente, uma comparação entre o *perdão* e a *aceitação – "uma pessoa não precisa de esquecer, mas precisa de, pelo menos, aceitar"* (C3M), algo que a literatura refuta, visto que a aceitação implica que o ofendido altere a sua perspetiva face à ofensa, o que não acontece no perdão (Fincham et al., 2006).

Ademais, foi salientada, por oito sujeitos, a diferença entre o *perdão* e o *pseudo-perdão*. Os entrevistados referem que o perdão implica deixar o erro cometido para trás - *"a partir do momento em que nós desculpamos e perdoamos é ultrapassar (...)"* (C5M) e que o mesmo não deve ser, constantemente, relembrado perante o ofensor – *"não vamos voltar a falar nisto, foi uma vez e ficou"* (C5M), porque senão não constitui um perdão genuíno – *"não é desculpar e voltar a falar no assunto e voltar a deixar que isso influencie alguma coisa"* (C1F2). Assim, é claro, para os participantes, que o pseudo-perdão sugere que o ofendido tenha algum tipo de poder sobre o ofensor, visto que continua a relembrá-lo do erro cometido, mesmo após o ter perdoado, o que difere do perdão genuíno (Enright, 2008). De facto, dos discursos dos elementos de três casais (C1, C4 e C5) emerge, claramente, a distinção entre os conceitos de perdão e de pseudo-perdão.

Uma participante refere que prefere recorrer à *desculpa,* denotando uma clara diferença entre este conceito e o *perdão – "a desculpa é mais apropriada (...) eu acho que é mais no sentido de admitir que aquilo esteve errado"* (C3F), o que corrobora a ideia de que o pedido de desculpa engloba a existência de uma justificação para o sucedido, o que não é suficiente no caso do perdão (Enright & Coyle, 1998).

Procurou-se, no entanto, compreender se o recurso ao pedido de desculpa resulta como impulsionador do perdão, explorando, assim, os determinantes da natureza da ofensa. Neste sentido, quatro participantes mencionam que precisam que o parceiro peça desculpa

primeiro, de modo que consigam conceder o perdão – *"precisava de sentir alguma vulnerabilidade do lado dele, para perceber que me fez mal"* (C3F). Porém, cinco entrevistados referem que não necessitam, obrigatoriamente, de um pedido de desculpa formal, mas sim que o seu parceiro demonstre arrependimento, para concederem o perdão – *"obviamente, há toda uma linguagem, quer seja corporal, quer seja verbal, em que mostre arrependimento, do que propriamente ouvir as palavras "desculpa"* (C3M). Três participantes apontam, ainda, a necessidade de que o pedido de desculpa seja mútuo, entre a díade – *"preciso de entender que ele se responsabiliza, eu também me responsabilizo (...) é uma coisa que está ali na mesma energia"* (C2F). Dois participantes demonstram também que apenas sentem necessidade de ouvir o pedido de desculpa, caso o seu parceiro tenha culpa no acontecimento indicado – *"tem de pedir se ela, realmente, tiver alguma culpa no assunto"* (C1F2). No fundo, apesar de alguns contornos nos discursos dos entrevistados serem distintos, é consensual que o pedido de desculpa influencia a probabilidade da concessão do perdão ao ofensor, o que é corroborado pela literatura, independentemente de o mesmo se traduzir de forma verbal ou não verbal (Morse & Metts, 2011). Assim, é notória a necessidade de que o pedido de desculpa seja genuíno, havendo o reconhecimento honesto do erro - *"a parte de tu reconheceres que fizeste alguma coisa que me incomodou"* (C6M), o arrependimento – *"em que mostre arrependimento"* (C3M) e o compromisso de melhorar, nesse sentido – *"mas é uma coisa que eu tenho de melhorar em mim"* (C6F). Deste modo, é percetível que, para os participantes, o reconhecimento do erro e o compromisso de melhorar o que for necessário, assim como a sinceridade no pedido de desculpa, importam (Fincham, 2000). Tal, vai ao encontro da literatura que sustenta que esta genuinidade funciona como veículo, para resolver o conflito, de forma mais ajustada (Hubbard et al., 2013). Assim, é de realçar que todas as díades concordam com o facto de o pedido de desculpa ser impulsionador do perdão, apesar das especificidades indicadas por cada elemento do casal, à exceção de um casal (C4) que diverge, nesse sentido.

Oito participantes percecionam a empatia como sendo importante para a concessão do perdão – *"O perdão é a compreensão da situação do outro, é perceber o que é que levou aquilo, o que é que o fez tomar determinada decisão e perdoá-lo por isso, porque o ser humano não é perfeito"* (C2F) e *"o perdão envolve compreensão, compreensão envolve não, necessariamente, esquecer, mas sim perceber o que foi a situação"* (C5M). Não constituísse a empatia um dos principais pilares do relacionamento, para oito entrevistados - *"será aquilo que nos fará entendermo-nos mutuamente, compreender as perspetivas um do outro"* (C2M). Isto é, para os participantes, parece relevante haver uma justificação –

"para mim tem tudo de fazer sentido, de ter uma justificação, tenho de saber o porquê" (C1F2), quer concordem ou não com a mesma – *"embora não concorde com o que tenha acontecido ou embora tenha ficado magoada, perceba do outro lado as razões pelas quais aquilo aconteceu"* (C3M), e, para isso, é necessário *"pormo-nos no lugar do outro, naquele momento"* (C4F), isto é, adotar uma postura empática, de modo a que o perdão possa ter lugar com mais facilidade (*"acho que é mais fácil depois uma pessoa perdoar"* – C3M). Assim, é consensual, entre os participantes, que a empatia é um preditor importante do perdão. A tomada de perspetiva do outro permite a compreensão acrescida das motivações que o levaram a cometer uma ofensa, o que fomenta o perdão (Fehr et al., 2010). Apesar disso, apenas dois casais (C2 e C4) consideram que o perdão implica a empatia, os restantes perspetivam o perdão de outras formas, apresentando discursos divergentes no que toca a esta questão.

2. As principais estratégias de resolução de conflitos

Quanto aos principais motivos de divergências encontradas, as perspetivas são distintas: situações do quotidiano, tais como a divisão de tarefas domésticas - *"Discussões estúpidas, cenas de casa, tipo "ah não lavaste a louça", coisas do quotidiano"* (C5F) e a existência de opiniões divergentes – *"algum pensamento ou alguma coisa como uma opinião cultural, política"* (C4F), foram tidas em conta por seis participantes como fontes de conflito, ainda que sendo de baixa severidade - *"são coisas mais pequenas e muitas vezes acabam por escalar"* (C2M), o que vai ao encontro da literatura consultada, que afirma que estas fontes de conflito são as mais comuns entre os casais (Bolze et al., 2011). De ressaltar que o recurso ao perdão também se dá perante sucessivos conflitos do dia a dia, que acabam por escalar, devido ao acumular de ressentimentos, e tomar proporções maiores para a díade (Markman, 2010).

Ademais, as diferenças culturais foram vistas como desestabilizadoras para o bom funcionamento da relação romântica, por parte de duas participantes – *"ela é do brasil, eu sendo portuguesa, nós temos diferenças muito grandes em termos culturais"* (C1F2). Também as diferenças ao nível da personalidade, como o temperamento – *"eu sou dominante e ele também e acabamos por chocar um bocado (...) é medir forças,*

literalmente" (C2F) e a forma como comunicam um com o outro – *"a forma como falamos, porque eu sou um bocadinho diferente dele"* (C6F), foram identificadas como dificuldades sentidas, ao nível da gestão da relação. Deste modo, a forma de comunicação e as características individuais, como o temperamento, são também evidenciadas como motivos de divergências, na relação amorosa (Costa et al., 2016).

As diferenças nos planos de vida do casal revelam-se um entrave na relação, para dois participantes – *"eu se calhar imaginava-me, neste momento, já a viver sozinho e provavelmente não em Portugal"* (C3M) e *"se calhar queremos neste momento coisas diferentes (...) já estar num trabalho mais sólido há mais tempo, querer sair de casa dos pais"* (C4F), assim como as dificuldades no que toca à conciliação de horários, do ponto de vista de um participante – *"tendo em conta que não vivemos juntos, temos horários muito dispares"* (C4M). Para além disso, a questão da conciliação de hábitos diferentes é algo que dificulta a dinâmica relacional, visto que a gestão de tempo pessoal se revela mais complexa, segundo um entrevistado – *"Estou habituado a fazer umas coisas, quando vivia sozinho, ela estava habituada a fazer outras, às vezes as coisas não se ligam"* (C5M).

É de realçar, assim, que face aos motivos considerados pelas díades como sendo os principais impulsionadores de conflitos, apenas dois casais (C1 e C2) convergem na sua plenitude, no que toca a diferenças culturais e a questões do quotidiano, respetivamente. Os restantes dez casais assumem perspetivas que divergem entre os elementos de cada casal.

No que concerne ofensas que não perdoariam na sua relação, os participantes afirmam que a traição constitui uma delas – *"Não perdoaria? É muito fácil: traição é ponto assente"* (C3M). De seguida, a questão da violência e do abuso na relação foi apontada, por cinco participantes, como sendo imperdoável – *"não há perdão para a violência (...) mas qualquer coisa que pusesse em causa a minha dignidade, como se vê muitas vezes exemplos de namorados que partilham fotografias nuas, namorados que batem ou namorados que insultam"* (C2F), *"não perdoaria abuso quer fosse do meu espaço, monetário, sexual, verbal, físico"* (C4F) e *"se ela fizesse mal aos meus pais"* (C6M). Assim, três díades (C3, C5 e C6) convergem nos seus discursos quando abordam a infidelidade como uma ofensa imperdoável. No entanto, um desses casais (C6) refere também o abuso, seja de que tipo for, como algo que não perdoaria.

Face ao impacto que os participantes consideram que a ausência de perdão poderia provocar na relação, é consensual, entre todos os participantes, que estas ofensas levariam, inevitavelmente, ao término da relação, não havendo possibilidade de reconciliação – *"eu perdia a consideração por ele e o respeito também, provavelmente isso ia gerar desinteresse*

da minha parte e não ia querer mais estar ali" (C2F), porque *"é das coisas mais inadmissíveis que pode haver numa relação, essa falta de respeito, essa invasão de privacidade"* (C1F2). A perda de respeito parece decisiva, para os participantes, visto que este é tido como essencial nas relações amorosas, por parte de sete entrevistados - *"trata-se de uma questão de respeito e, como eu referi, inicialmente, para mim é um dos pilares da relação"* (C2M). Apesar do perdão poder ser concedido sem a existência necessária de uma reconciliação, é consensual, ao nível da literatura que a ausência de perdão condiciona, negativamente, a reconciliação (Hall & Fincham, 2006), o que é corroborado pelos entrevistados.

Para além disso, dois participantes destacam que, apesar da maior dificuldade em perdoar determinadas ofensas, não existe nada ou quase nada que sintam que não seriam capazes de perdoar – *"acho que tudo na verdade, há coisas que acontecem e isso faz tudo parte do dia a dia, da gestão da relação, das fases da vida e tudo isso para mim é aceitável"* (C3M) e *"eu acho que há muito pouco que eu não perdoaria"* (C1F2). Os restantes seis entrevistados indicam que perdoariam com mais facilidade pequenas omissões ou mentiras - *"penso que poderia perdoar mentira"* (C2M) e *"alguma coisa que estivesse meia que escondida do passado, por exemplo, dinheiros, coisas que tivessem acontecido quando fosse mais novo"* (C3F) e situações do dia a dia - *"às vezes falarmos quando devíamos estar calados, da raiva, daquele momento mais stressante"* (C4F). Uma participante indica, ainda, que perdoaria com facilidade *"tudo aquilo que não pusesse em causa a minha integridade, a minha autoimagem, a minha dignidade"* (C2F) e outro entrevistado salientou que a intenção por de trás do acontecimento dita o seu perdão – *"Se eu conseguisse perceber que a intenção foi positiva, mesmo que fosse um erro e que conseguisse compreender o que levou a isso"* (C4M).

Os participantes parecem perdoar mais facilmente situações menos graves, do seu ponto de vista, o que corrobora o facto de a tendência para perdoar ser maior, quanto menor for a severidade da ofensa (Teixeira & Duarte, 2021). É de salientar, ainda, a existência de ofensas que os participantes percecionam como difíceis ou impossíveis de perdoar, o que parece estar ligado à severidade que cada entrevistado atribui à ofensa em questão, que está, por sua vez, relacionada com os determinantes da ofensa (Paleari et al., 2009).

Assim, de todas as perspetivas mencionadas face às ofensas que perdoariam na relação amorosa, apenas numa díade (C5) é que se verifica um consenso. De acordo com as respostas individuais deste casal, é mais fácil perdoar pequenas omissões ou mentiras,

convergência esta que não ser verifica nos outros casais, que parecem apresentar diferentes perspetivas entre si.

Face às estratégias utilizadas para resolver os conflitos, apontadas pelos participantes, a comunicação surge como uma estratégia unânime para todos, visto que abre espaço para o perdão (Greenberg et al., 2010; Paleari et al., 2009) – *"é, literalmente, falar e também mostrar o que é que não gostamos, mas como nós temos uma relação de tanto tempo, foi uma coisa que se foi aperfeiçoando"* (C6F). Mais do que uma estratégia, a comunicação é vista também como um pilar da relação amorosa, para cinco participantes - *"a questão da comunicação é mesmo muito importante, mas uma comunicação ativa com escuta ativa"* (C2F). Assim, recorrendo ao diálogo como veículo para outras estratégias, o ofensor acaba por reconhecer o erro – *"olha, eu fiz isto e está errado"* (C5F). Tal permite a autorresponsabilização, por parte do ofensor, e o assumir a culpa, que constituem impulsionadores do perdão (Fehr et al., 2010). O estabelecimento do diálogo, isto é, a discussão construtiva entre os membros da díade, potencia que as divergências se resolvam, permitindo que a relação cresça, de forma saudável, e que a satisfação conjugal aumente (Verhofstadt et al., 2005).

Importa salientar que cinco participantes indicam a necessidade de tempo e espaço pessoal como sendo essencial para que consigam, de seguida, chegar ao perdão – *"darmos o seu tempo a cada um, portanto, ele faz as coisas dele, eu faço as minhas, mas tudo na questão do mesmo dia, é uma questão de horas"* (C2F), isto porque o perdão é um processo demorado – *"não estou pronta para falar agora, vamos falar depois, porque agora não vou te desculpar (...) levo o meu tempo"* (C1F1). Tal prende-se com o facto de o perdão ser, justamente, um processo, que implica essa complexidade, esse tempo e esse trabalho, para que seja alcançado (Hope, 1987). Desta forma, Worthington e colaboradores (2000) evidenciam que a passagem do tempo facilita este processo, uma vez que permite ao ofendido ter mais espaço para empatizar com o ofensor, o que fomenta o perdão - *"Acho que aí entra a parte da compreensão, que às vezes não é imediata, mas com o tempo vem lá"* (C4M) e *"não olhar só para mim, só para o meu bem-estar"* (C5M). A partir daí, as cedências de ambos os lados revelam-se essenciais, por parte de seis entrevistados - *"cedências dos dois lados e acabar por compreender que às vezes uma coisa que nós achamos completamente normal, pode estar a incomodar a outra pessoa"* (C6M), de modo a alcançar *"um consenso, um equilíbrio"* (C6M), com o objetivo de alcançar o perdão e, consequentemente, o bem-estar relacional. É de realçar que poucos casais convergem nestas escolhas de resolução de conflitos e, por isso, apenas um casal (C2) considera nos seus

discursos a importância de tempo e espaço. Quanto à importância atribuída à empatia neste processo, só duas díades (C4 e C5) fazem menção à mesma, as restantes não parecem verificar esta característica como sendo necessária. Para além disso, os casais não parecem relevar as cedências como algo essencial nos seus relacionamentos, à exceção de um deles (C4), que entra em congruência, nesse sentido.

Contudo, são também identificadas dificuldades na resolução de conflitos, por parte de dois participantes, fazendo referência à falta de comunicação existente na relação amorosa – *"devíamos falar mais e eu aí sou bueda mau nisso"* (C5M), *"a falta de comunicação"* (C5F), à dificuldade em exteriorizar o erro e à baixa autorresponsabilização pelo mesmo – *"ele não dá tanto o braço a torcer como eu e não pede desculpa ou é mais difícil ele pedir desculpa (...) ele deixa passar e depois vem mansinho, ai já passou"* (C5F). De facto, o baixo nível de reconhecimento do erro, vincado como sendo essencial em vários modelos do perdão, assim como a escassa comunicação, condiciona, negativamente, o processo do perdão (Alberto & Fonseca, 2016; Hill, 2001; Martín et al., 2011; Paleari et al., 2009). Ainda, ao desconsiderar os conflitos que vão surgindo há um aumento de ressentimentos, que motivarão a instalação de novos conflitos (Markman, 2010). Os entrevistados que apresentam estas dificuldades entram em total consenso enquanto casal (C5).

Também é de notar que, todos os participantes percecionam o perdão como uma estratégia adequada de resolução de conflitos e recorrem à mesma - *"a parte do perdão foi muito essencial"*, pois *"há coisas que eu fiz e coisas que o meu parceiro fez que se nós ainda estivéssemos a bater na mesma tecla, era impossível"* (C6F), apesar deste processo se revelar mais complexo, para alguns participantes - *"para mim, é muito complicado (...) sou uma pessoa que guarda muito as coisas, mas tenho de perdoar"* (C1F1), como mais simples, para outros – *"eu tenho mais facilidade em perdoar o outro do que a mim"* (C4M). É consensual, para estes entrevistados, que o bem-estar da relação depende da forma como os mesmos reagem e recuperam dos conflitos que vão surgindo, sendo o perdão visto como uma estratégia adequada para a resolução dos mesmos (Delatorre & Wagner, 2015; Paleari et al., 2009).

Por um lado, apesar de todos os participantes referirem recorrer ao perdão, cinco têm a perceção de que o seu cônjuge tem mais facilidade em fazê-lo – *"na minha relação é mais ela a utilizar o perdão"* (C1F1), *"neste caso ela é sempre a primeira a dar o primeiro passo nessa direção (...) ela é muito mais simples"* (C1F2), pois o perdão, para alguns participantes, não envolve o esquecimento – *"lembro-me muito mais das coisas, é um defeito, é mais difícil"* (C6F). Por outro lado, três entrevistados indicam que são eles que

concedem mais facilmente o perdão no relacionamento – *"sou capaz de ser eu (...) ela também é mais difícil de arrancar um "desculpa"* (C3M), apesar da escolha não parecer ser de todo fácil, para alguns elementos - *"talvez seja eu, mas com 1% de certeza"* (C4F). Isto porque, muitas vezes o seu parceiro tem dificuldade em expressar o perdão - *"perdoa para ele, não é capaz de demonstrar esse perdão"* (C5F). Ainda, quatro participantes indicam que este processo é totalmente recíproco e que não é possível medir - *"é completamente mútuo"* (C2F), porque é *"uma questão de equilíbrio"* (C6M). Quanto à análise das díades, foi possível compreender que apenas um casal (C5) converge e perspetiva o mesmo membro da relação como perdoando mais facilmente. Todos os restantes diferem nos seus discursos, que recaem numa postura mais neutra ou em pontos de vista diferentes.

O perdão parece ser essencial para a relação sofrer ajustes e melhorias, através do recurso à aprendizagem, para cinco entrevistados – *"crescer, a partir dessa situação, e tentar retirar algo positivo dela"* (C4M), de modo que alguns comportamentos sejam alterados, evitando, assim, conflitos futuros – *"tentar mudar esse comportamento para que não haja o mesmo tipo de conflito, novamente"* (C2M). Esta parece ser a fase seguinte do perdão: o crescimento, a partir da dor – *"a partir da compreensão, é que se pode ter a base para avançar com isso enquanto aprendizagem"* (C4M). Este crescimento pessoal e relacional é percecionado, por dois participantes, como sendo um dos elementos da base de um relacionamento - *"vontade de crescer, quer individualmente quer enquanto relação"* (C4M).

É possível compreender, então, que o conflito e todas as estratégias utilizadas em torno do mesmo tendem a abrir portas para o perdão, levando a um crescimento positivo relacional, o que aumenta, consequentemente, os níveis de satisfação e de apoio entre a díade (Verhofstadt et al., 2005).

Ainda que os participantes defendam que o perdão implica a aprendizagem, de modo a evitar conflitos futuros, apenas num dos casais (C4) é que se verifica esta ideia de forma congruente entre os seus elementos. Nos restantes, os discursos não mencionam sequer este processo como estando associado ao perdão.

3. O autoperdão e o seu processo

A complexidade em definir o construto – *"é mais uma autorreflexão, pensar: mas isso veio de onde? E, assim, perceber, para não repetir mais"* (C1F1) é apontada por cinco participantes, assim como a inerente dificuldade em perdoar-se em comparação com o recurso ao perdão – *"para mim é mais complicado, eu acho que é mais fácil, às vezes, perdoar as pessoas do que me perdoar a mim mesma"* (C1F1), o tempo associado a este processo – *"mas demora às vezes a dar-me o perdão a mim mesma"* (C4F); e o facto de o seu parceiro ter influência neste processo – *"mas com o tempo também, se a outra pessoa ajudar"* (C5M). Ainda assim, um participante afirma ter facilidade em recorrer ao autoperdão - *"é um tema que é bastante fácil para mim (..) há coisas que eu me arrependo, se calhar faria diferente"* (C3M).

Contudo, quatro participantes afirmam que não recorrem ao autoperdão como algo consciente, o que indica que não é algo muito refletido – *"acho que se calhar o faço inconscientemente, agora o ato de pensar isso não. Olha, pronto, dá-te ao facto de poderes errar"* (C3F), e uma participante indica, ainda, que não recorre a este processo, de todo, mostrando-se pouco recetiva a compreender melhor o construto - *"não me autoperdoo"* (C5F). De notar que duas participantes salientam que o autoperdão está inteiramente ligado ao perdão, no sentido de que *"isto é uma dança a dois"* (C2F) e precisam do perdão do parceiro, para se autoperdoarem – *"só sinto que me perdoo a mim mesma, por ter tido uma atitude menos boa com ela, se souber que ela já está bem comigo"* (C1F2).

É possível perceber que os participantes possuem alguma dificuldade em definir o construto, o que corrobora a multiplicidade de definições existentes, para o mesmo, e a sua complexidade intrínseca (Pelucchi et al., 2013). Apesar de haver uma maior propensão para a reconciliação, quando a ofensa é recente, os participantes sentem que devem perdoar-se no *timing* certo para si, de modo a obter a mudança de comportamento desejada, o que vai ao encontro da literatura (Exline et al., 2011; Fisher & Exline, 2010; Hall & Fincham, 2008).

Apesar da complexidade associada ao construto e das especificidades de cada elemento face ao mesmo, cinco casais (C1, C2, C3, C4 e C6) recorrem ao autoperdão. No entanto, quanto às perspetivas apresentadas por cada casal, apenas um (C6) converge no recurso ao autoperdão como sendo um processo inconsciente. Quanto às restantes perspetivas apresentadas, as díades divergem bastante nos seus discursos.

No que concerne a severidade das ofensas, dez participantes referem que possuem mais dificuldade em perdoar-se a si mesmos, mediante a gravidade da ofensa cometida – *"se tiver assim uma atitude mais impulsiva mais explosiva, alguma coisa que não corresponda aquilo que eu sou normalmente, é isso que me leva mais tempo a ultrapassar"* (C2M), *"consoante o que eu acho da ação, quanto mais grave eu acho que a ação tenha sido, mais dificuldade eu tenho"* (C4M) e *"tudo tem um grau de complexidade, então será mais fácil perdoar uma coisa do dia a dia do que se for uma coisa mais grave"* (C6M), referindo até que se forem ofensas menos graves, pode haver o esquecimento das mesmas - *"às vezes nesses pequenos eu até me esqueço, o que é mau, porque se calhar vou fazer uma coisa que é pequena para mim, mas se calhar para ele vai impactar"* (C6F). Por outro lado, dois participantes apresentam uma visão distinta, que assenta no facto de terem mais facilidade em perdoarem ofensas mais graves, já que em ofensas menos graves tendem a não reconhecer o erro e a não refletir acerca da mudança – *"quando as coisas são grandes o suficiente que me levam a pensar e que me levam a tentar procurar o porquê, eu faço o trabalho de casa (...) coisas do dia a dia ou pequenas divergências não há grande atuação"* (C3M).

Através das narrativas da maioria dos entrevistados, é percetível que quanto maior a gravidade da ofensa, mais difícil será recorrer ao autoperdão e, por sua vez, à reconciliação, o que converge com a literatura (Fisher & Exline, 2006; Hall & Fincham, 2008). Se cruzarmos estes dados, a fim de analisar as díades, é possível compreender que quatro casais (C1, C2, C4 e C6) consideram que é mais difícil perdoar ofensas mais graves do que ofensas ditas mais leves.

Olhando para o processo do autoperdão, é possível compreender que dez participantes são capazes de reconhecer os seus erros – *"eu sou uma pessoa impulsiva verbalmente (...) e às vezes martirizo-me (...) nesses casos eu responsabilizo-me"* (C2F), o que resulta, muitas vezes na expressão emocional de culpa ou vergonha – *"eu me sinto muito culpada, eu penso: como é que eu fui capaz de fazer isso? Porque é que eu não me controlei? (...) ninguém gosta de cometer deslizes, ninguém gosta de errar, mas é muito importante perceber: porque é que eu fiz isso? De onde veio isso? Porque é que eu tive atitudes assim?"* (C1F1). Assim, é percetível que cinco casais (C1, C2, C3, C5 e C6) são capazes de reconhecer os seus erros e de ressentir o impacto deste reconhecimento, ao passo que apenas um casal (C4) não faz referência a esta necessidade, quando analisados os discursos individuais das díades.

Já as fases seguintes do autoperdão genuíno implicam a restauração, ou seja, a clara atuação no desejo de reconciliação – *"vais tentar ou arranjar outros métodos ou fazer outras coisas ou lidar com a situação de maneira diferente ou não fazer mais aquilo"* (C6M) e a renovação, associada ao abandono de sentimentos negativos e à aprendizagem consciente, de modo a evitar transgressões futuras, algo que dez participantes reconhecem como sendo necessário - *"perdoo-me, para poder melhorar (...) são correntes demasiado pesadas para arrastar"* (C2F) e *"eu gosto de me lembrar, porque há coisas que fiz mal, pronto, não quero repetir (...) olha, eu tenho que ir tratar disto, para eu estar bem"* (C6F). Olhando para as díades, conclui-se que apenas um elemento do casal (C3) não aborda estes desejos de restauração e de renovação, que surgem associados ao autoperdão genuíno, todos os outros membros das díades entram em total convergência, nesse sentido.

Ainda, o abandono de sentimentos negativos e o consequente aumento de autoestima, de autoconfiança e de sentimentos positivos, para consigo, assim como de respostas positivas face ao ofendido (Cornish & Wade, 2015; Fisher & Exline 2010; McConnell et al., 2012), são salientadas por sete participantes, após o recurso ao autoperdão – *"acho que a confiança em mim própria e no que posso dar ao outro (...) confiança também na própria relação (...) já sei que funcionou mal por aquele caminho, então, estou mais determinada, mais confiante, e mais orgulhosa de mim"* (C4F), *"primeiro diminui logo a ansiedade e o stress (...) a minha atenção melhora logo a partir daí, porque consigo estar focado nas minhas coisas sem ter que estar sempre a ruminar naquele pensamento"* (C2F), *"acho que será ainda eventualmente mais libertador"* (C4M) e *"um bocado o sentimento de leveza"* (C6M). Neste sentido, também é de notar uma melhoria na gestão emocional após o recurso ao autoperdão, apontada por duas participantes – *"consegui-me tornar numa pessoa mais controlada emocionalmente, acho que consigo gerir muito melhor as minhas emoções"* (C3F). Deste modo, no que toca à análise conjugal, foi possível compreender que três casais (C2, C3 e C4) perspetivam o recurso ao autoperdão como estando relacionado com a eliminação de sentimentos negativos, de modo a dar lugar aos positivos. Apenas um casal (C6) se afasta desta convergência, visto que um dos elementos optou por dar um rumo diferente à questão colocada, não abordando o tema proposto.

Assim, a maioria dos participantes recorre ao autoperdão genuíno, sendo capaz de reconhecer os seus erros e o impacto dos mesmos, assim como reconciliar-se com o sucedido, abandonando sentimentos negativos, de forma a evitar conflitos futuros, e adotando o crescimento emocional e pessoal, como uma nova realidade (Cornish & Wade, 2015; Beaudoin, 2015; Woodyatt & Wenzel, 2013; Woodyatt et al., 2017), o que é

corroborado por onze participantes – *"mesmo que sejam coisas pequenas, às vezes são coisas que são uteis (...) esse tipo de autoperdão é muito importante para o desenvolvimento pessoal"* (C6M) e *"é o que permite, efetivamente, que a pessoa cresça, porque sem erros a pessoa não vai crescer, a pessoa tem de experimentar, tem que errar, em todas as esferas da vida"* (C4M). Quanto às díades, é consensual entre cinco casais (C1, C2, C3, C4 e C6) que o recurso ao autoperdão fomenta o crescimento emocional e pessoal. Apenas uma díade (C5) entra em divergência, já que um dos membros da mesma afirma não recorrer ao autoperdão e não compreender como é que o mesmo pode ser impulsionador do crescimento.

4. Os contornos da infidelidade

Procurou-se perceber, junto dos participantes, aquilo que, para eles, constitui infidelidade na relação amorosa. É de ressaltar que seis participantes consideram que ser infiel se baseia na quebra da confiança depositada na relação amorosa – *"eu penso que é muito mais a quebra do valor da confiança"* (C2M). Destes seis participantes, apenas uma díade (C4) entrou em consenso ao considerar a infidelidade uma quebra de confiança. Nos restantes casais, alguns membros abordam os vários tipos de infidelidade, omitindo o verdadeiro significado associado ao construto.

Quanto aos tipos de infidelidade, nove entrevistados mencionam a infidelidade como estando relacionada com a vertente interpessoal – *"há a infidelidade mais física, em que não existe qualquer tipo de sentimento e depois tem a parte mais emocional"* (C1F2) e *"a que causaria mais dano era a afetiva, efetivamente, não tem que ser literalmente sexual"* (C4F).

No que diz respeito à vertente intrapessoal, apenas uma participante salienta esta componente com sendo capaz de *"trazer mais problemas"* (C3F). Os restantes cinco participantes consideram que a infidelidade se prende com a quebra de compromisso - *"o dualismo inerente à traição (...) para mim, infidelidade é a quebra de um compromisso, ponto"* (C2F), *"meter conversa com alguém (...) às vezes até um olhar aleatório (...) gostos no Instagram"* (C6F) e *"a pessoa me mentir, me ocultar, fazer algo pelas minhas costas"* (C1F1).

No que toca à quebra de compromisso, apenas um casal foi consensual (C6) e na componente interpessoal apenas um casal divergiu (C1), o que indica uma maior convergência, quanto à escolha da vertente interpessoal, por parte das díades (C3, C4, C5 e C6), apesar de se verificar que vários elementos não se cingem apenas a uma vertente.

No fundo, é notório, por parte dos participantes, que a infidelidade é definida pela quebra de um dos pilares amorosos: a confiança (Dean, 2011), indicada por sete participantes como tal - *"a confiança é o principal de todos"* (C3M), o que reforça que a confiança, associada à fidelidade, constitui uma das grandes bases das relações íntimas. É percetível que, para os entrevistados, existam vários tipos de infidelidade, havendo maior consenso face à vertente interpessoal, que se baseia num ato de infidelidade físico, que pode, ou não, ser emocional (Reibstein, 2013; Zola, 2007). A infidelidade, enquanto quebra de compromisso, também é reforçada pelos participantes, o que vai ao encontro da literatura (Gottman & Silver, 2012). Já a vertente intrapessoal, associada à infidelidade financeira, teve baixa prevalência, por parte dos entrevistados, apesar do peso atribuído a esta vertente ser elevado (Zola, 2007).

Quanto aos motivos apontados pelos participantes para cometer infidelidade, nove participantes salientam a perda de pilares que consideram essenciais para a relação amorosa, tais como a comunicação e a intimidade – *"se há intimidade e há comunicação acho que não é preciso chegar a esse ponto de traição"* (C1F2); a sinceridade – *"as pessoas não serem verdadeiras, não falarem dos seus sentimentos, não exporem o que é que está descontente na sua relação"* (C3M); e o reconhecimento – *"a outra pessoa não estar a ser correspondida de afeto, na parte sexual, é uma necessidade básica"* (C4F). Assim, segundo os participantes, a baixa satisfação conjugal e sexual consiste num dos principais motivos para a infidelidade, o que converge com a literatura (Weeks et al., 2003). Analisando os casais formados por estes participantes, é possível verificar que três díades (C1, C2 e C3) convergem, no que toca à perceção de que os motivos para cometer infidelidade se prendem com a perda dos pilares relacionais. Já as restantes indicaram motivos diferentes para a infidelidade ter lugar.

Contudo, três participantes defendem também que a questão da infidelidade é multifatorial, isto é, que não há apenas um motivo para este ato - *"a minha tendência não é julgar a pessoa que trai, é compreender o que é que está ali, o que é que motivou a isso acontecer"* (C2F) e *"eu acredito que haja muitos fatores que possam levar à infidelidade"* (C2M). Tal indica que, segundo estes entrevistados, as motivações de cada indivíduo são

diferentes, únicas e/ou múltiplas (Gordon et al., 2004). Deste modo, o casal "C2" entra em total consensualidade, no que toca à complexidade associada à infidelidade.

As características da personalidade e as situações da vida pessoal são aspetos que sete participantes apontam como sendo relevantes, no que toca a cometer um ato de infidelidade - *"imagina que ele me trai, porque eu até sou uma pessoa ocupada e deixei de ligar tanto às coisinhas pequenas, que fazem todo o sentido e estimulam uma relação, ou por andar mais stressada"* (C2F) e *"há muitos motivos pessoais de situações, de traumas, de problemas, de fases de vida, que às vezes nem são diretamente afetos à relação e a relação até é boa"* (C3M). Também o facto de as relações caírem facilmente na rotina com o avançar do tempo de relação, foi mencionado como sendo um dos possíveis motivos, por parte de quatro participantes – *"há muita gente que não sabe lidar com a rotina e depois é fácil aparecer uma coisa nova na nossa vida, que nos faça pensar se estamos bem e é mais rápido cairmos na tentação"* (C5F), surgindo como um *"momento de adrenalina"* (C4F). Deste modo, os participantes acreditam que a infidelidade pode resultar num escape pessoal, para o seu relacionamento amoroso, ou significar que o mesmo está a sofrer uma crise, como é o exemplo da rotina relacional (Abrahamson et al., 2012). Face às díades, é de notar que apenas numa (C4), os discursos dos membros vão ao encontro de que a infidelidade está associada a motivos pessoais. No caso da mesma estar relacionada com o cair na rotina, os casais divergem totalmente, havendo membros que optam por indicar outros motivos.

5. A interligação dos três construtos: infidelidade, perdão e autoperdão

As consequências negativas da infidelidade são evidentes e desprovidas de qualquer tipo de dúvida, do ponto de vista dos participantes – *"eu ia-me tornar numa pessoa muito ciumenta (...) ia ficar muito magoada, ia ficar muito ansiosa, desiludida, ia-me culpar por não ter notado isso antes (...) o que é que eu fiz de errado, para não reparar nisso antes? O que é que se passou, para isso ter acontecido?"* (C1F1), *"alguma raiva, alguma frustração, sensação de falhanço também"* (C2M), *"nojo e uma profunda tristeza (...) seria trágico"* (C6F). Em suma, após sofrer uma infidelidade os participantes convergem, no que toca a experienciar emoções como ciúme, culpa, raiva, desilusão e tristeza (Leeker & Carlozzi,

2014). Para além disso, a perda de confiança, associada à quebra do compromisso (Glass, 2002), é notória nos discursos de sete entrevistados - *"os sentimentos é a perda de confiança"* (C4F). Desta forma, dos sete participantes, apenas um casal (C6) concordou com o facto de uma das consequências da infidelidade ser, inevitavelmente, a perda de confiança.

Contudo, no sentido de compreender a situação envolvida e alguns dos contornos associados à mesma, oito entrevistados corroboram a tentativa de diálogo – *"falar, discutir, perceber como é que aconteceu (...) perceber o que é que falhou ou o que é que não falhou ou o que é que a outra pessoa tem que a levou a fazer isso"* (C2F) e *"tentar perceber ali num interrogatório o que é que se passou"* (C4M). Assim, é notório que, numa fase inicial, os parceiros ofendidos procuram compreender melhor a situação, no sentido de procurar alguma justificação para o sucedido (Weeks & Fife, 2001). No entanto, é percetível que a procura excessiva de detalhes – *"também não ia querer saber pormenores de certeza"* (C2F) pode atrapalhar o processo, tanto do parceiro ofendido como da relação amorosa (Weeks & Fife, 2001). Neste caso, apenas dois casais (C2 e C4) revelam a importância da comunicação para o processo. Nos demais, alguns membros não indicam esta relevância, omitindo esta estratégia.

A partir da comunicação poderia haver espaço, ou não, para o perdão se dar, sendo que quatro entrevistados afirmam que perdoariam o companheiro por amor – *"eu acho que iria sentir mais necessidade de o perdoar a ele (...) porque é uma pessoa que eu adoro e admiro, por isso, é que vivo com ele"* (C2F), independentemente de continuarem na relação, ou não – *"independentemente de qual fosse o desfecho depois desse perdão"* (C4M). Tal vai ao encontro da ideia de que o amor constitui um dos principais pilares da relação de intimidade, para sete participantes - *"obviamente que o amor tem que estar na base de todos eles (...) acho que o amor simplesmente vem acrescentar tudo o que há de bom"* (C3F). Cinco participantes indicam ainda que, dependendo da situação, do contexto e do tipo de infidelidade, poderiam vir a perdoar o seu companheiro – *"depende como é que eu soube da situação, depende como é que a situação aconteceu"* (C4F) e *"se fosse uma parte mais física e não emocional, talvez sim"* (C1F2). Porém, três participantes afirmam, de forma convicta, que não perdoariam a infidelidade, devido à longevidade do relacionamento amoroso e de tudo aquilo que já construíram – *"neste momento não, são muitos anos, depois envolve muita coisa, muitos projetos de vida em conjunto"* (C5F). Posto isto, é possível compreender que a comunicação funciona como um veículo para o perdão e que a maioria dos participantes pondera o recurso ao perdão perante uma infidelidade, independentemente de continuarem na relação, ou não, o que corrobora, novamente, o facto de o perdão poder existir sem uma

reconciliação obrigatória (Fincham et al., 2006; Hall & Fincham, 2006; Paleari et al., 2009). A principal motivação para o perdão, no caso, prende-se com o amor sentido pelo parceiro, visto que quanto maior este pilar for, maior será a probabilidade de o ofendido conceder o perdão (Kelly, 1998 citado em Fincham & Beach, 2002). O recurso ao perdão perante uma infidelidade é complexo e tal verifica-se nas divergências entre os casais. Assim, não parece haver um consenso entre nenhuma díade, no que toca a perdoar ou não uma infidelidade.

Contudo, foi possível compreender que cinco entrevistados não consideravam continuar na relação amorosa e ponderavam, imediatamente, o término, fruto da falta de esperança no futuro do relacionamento amoroso, como a literatura indica (Hall & Fincham, 2008) – *"cada um seguia o seu caminho"* (C5F) e *"para mim não há relação, por conformismo, por comodismo, mas uma relação feliz não seria de certeza"* (C3M). Ainda assim, quatro participantes indicam que poderiam continuar na relação *"dependendo do contexto que tivesse por trás"* (C4M), porque *"uma pessoa fala assim de cabeça no ar: acaba logo, mas, às vezes não é bem assim"* (C5M), indicando que esta teria de ser uma decisão ponderada e confirmando que o perdão pode abrir espaço para a reconciliação (Paleari et al., 2009). Neste sentido, importa mencionar que apenas um casal (C3) entrou em consenso, no que toca a considerar o término, de forma imediata. Todos os outros divergem, no sentido de haver elementos que, mediante o contexto, poderiam manter-se na relação e de haver outros que se mostraram convictos a manter-se na relação, mesmo com as dificuldades associadas.

No caso de a relação amorosa continuar, após o recurso ao perdão, é de notar que, segundo um dos entrevistados, com o passar do tempo, os sentimentos e comportamentos dentro da relação voltariam a ser os iniciais – *"iria voltar um bocadinho a ter também o mesmo tipo de comportamentos e sentimentos"* (C4M). Contudo, seis entrevistados referem o contrário, isto é, que a desconfiança no companheiro seria evidente, o que constitui um dos efeitos predominantes dos casos de infidelidade (Gordon et al., 2004) – *"estavas como se estivesses a iniciar uma nova relação"* (C5M) e *"o pilar que é a confiança estaria muito mais frágil (...) é um bocado a minha autoestima, porque ia estar muito mais pensativa sobre qualquer coisa que esteja a acontecer (...) olharmos um para o outro de maneira diferente"* (C4F). Há ainda uma participante que refere que *"há um decréscimo dos sentimentos que temos um pelo outro, se calhar um bocadinho da própria relação"* (C4F), o que está associado à perda de confiança vivida, que acaba por abalar a díade (Glass, 2002). No que diz respeito aos casais, apenas um (C2) apresenta discursos convergentes com o aumento da desconfiança, resultante da infidelidade, ao manter a relação amorosa. Os restantes membros

evidenciam que não haveria alterações, do ponto de vista emocional e comportamental, que o pilar "amor" seria afetado ou que esta questão nem se punha, devido a considerarem, imediatamente, o término.

Quanto ao recurso ao autoperdão, na perspetiva do ofendido, dez participantes confirmam a necessidade de se perdoarem, mediante uma infidelidade, refletindo acerca de onde poderiam ter errado na relação (Woodyatt & Wenzel, 2013) – *"Até que ponto eu não tive a minha culpa na situação? Será que eu dei a atenção suficiente?"* (C1F2), realizando uma introspeção, no sentido de compreender onde é que poderiam ter dado mais de si, a nível emocional (Abrahamson et al., 2012) – *"há sempre esta introspeção: será que eu fiz a minha parte, para que isso não acontecesse? Será que não fiz?"* (C1F2). Apesar de haver a consciência de que a culpa não seria sua, mas sim do ofensor, o sentimento de culpa estaria, de certa forma, presente – *"não somos nós quem teve a culpa, mas penso que seja difícil esquecer isso e não pensar que nós também estamos errados"* (C2M), como resultado do reconhecimento de possíveis erros cometidos na relação amorosa, o que vai ao encontro da literatura (Woodyatt & Wenzel, 2013) – *"a culpa do ato é dela, mas eu também posso ter sido culpado em todo o desgaste da relação e na falta de comunicação"* (C6M) e *"se estivesse numa fase em que andaria, mais desligada da relação, sentiria a necessidade de me culpar por alguma parte"* (C3F). Quando se analisa as díades, é possível verificar que quatro casais (C1, C2, C3 e C4) convergem ao considerar, nos discursos de cada elemento, que sentiriam necessidade de se autoperdoarem, mediante uma infidelidade. Já os demais casais (C5 e C6) divergem, uma vez que apresentam na sua constituição membros que não considerariam sequer recorrer a esta estratégia.

Por outro lado, parece ser essencial averiguar a perspetiva dos participantes, caso cometessem infidelidade. Posto isto os participantes confirmam a existência de emoções como vergonha, raiva e culpa (Fife et al., 2013; Hall & Fincham 2008) – *"metia-me num buraquito"* (C3M), *"eu já traí (...) acho que a culpa é da pessoa e aqui eu culpo-me a mim"* (C6F), *"ia sentir muita culpa, muita vergonha, também"* (C2M), *"iria-me insultar a mim própria (...) iria-me rebaixar muito"* (C3F) e *"possa, estou nesta relação tão boa, porque é que eu fui fazer isto?"* (C4F).

No seguimento, oito entrevistados corroboram a tentativa de diálogo, no sentido de expor a situação envolvida e alguns dos contornos associados à mesma, adotando uma postura humilde e empática e aceitando a responsabilidade pela transgressão (Waldron & Kelley, 2008) – *"dar-lhe o máximo de conhecimento possível (...) quanto menos souber, mais a imaginação funciona"* (C1F2) e *"olha, isto aconteceu, tipo desculpa"* (C4F). Neste

sentido, segundo os participantes, a exploração do contexto do caso pode proporcionar a oportunidade de obter uma compreensão mais profunda do comportamento, dos pensamentos e dos sentimentos um do outro, facilitando assim a empatia, o que contribui para a procura do perdão (Gordon et al., 2004). Neste sentido, apenas dois casais (C4 e C5) estão de acordo entre si, no que toca à importância do diálogo, após cometerem uma infidelidade, já que os restantes não abordam esta estratégia nos seus discursos.

A partir da responsabilização do ato e da comunicação, as opiniões divergem e, por isso, três entrevistados mencionam que haveria espaço para o perdão, por parte do ofendido – *"é uma pessoa com quem tenho bastante intimidade, é uma pessoa extremamente compreensiva, eu penso que tentaria pôr-se nos meus pés"* (C2M) e *"eu acho que sim e que ficaríamos juntas e acho que isso me custaria mais, porque eu não ia conseguir viver bem comigo"* (C1F1). Ainda, quatro entrevistados indicam que o parceiro poderia vir a perdoar, consoante o contexto da infidelidade – *"eu acho que dos dois lados há amor suficiente para ultrapassar coisas muito negativas, mas o contexto aí ia ser a chave"* (C4M), *"numa situação em que em que estava mais desregulada emocionalmente, acho que aí havia espaço para o perdão (...) numa situação em que, simplesmente, acontecesse, acho que não haveria espaço para o perdão"* (C4F) e *"se fosse alguém conhecida? Incapaz. Se fosse alguém desconhecido, havia ali uma possibilidade, porque ela já sabia que também havia lá mais qualquer coisa do que apenas traição física"* (C5M). No entanto, três participantes referem que não haveria espaço para o perdão, da parte do ofendido – "*tem um pensamento mais polarizado, eu acho que isso se traduzia numa ofensa tão grande à autoestima dele e aos valores dele e, se ele perdoasse, não ia conseguir ultrapassar, só com muita terapia"* (C2F). Um participante indica ainda que não procuraria o perdão, por parte da sua parceira – *"metia-me num buraquito (...) tentava só afastar-me"* (C3M) e outro salienta que considera que a parceira o perdoaria, mas que não merecia o perdão - *"tinha de correr muito atrás (...) mas acho que não merecia"* (C6M). Neste sentido, a partir da responsabilização do ato e da comunicação como potenciadores para a abertura de um caminho para o perdão (Waldron & Kelley, 2008), segundo a maioria dos entrevistados, o seu parceiro procuraria perdoar a infidelidade cometida, ainda que tal dependesse também do contexto e do tipo de infidelidade. A motivação referida pelos participantes para o perdão, assumindo o papel de ofensor, também está relacionada com o amor sentido pelo parceiro, o que converge com a literatura suprarreferida, que indica que quanto maior este pilar for, maior será a probabilidade de o ofendido conceder o perdão (Kelly, 1998 citado em Fincham & Beach, 2002). Posto isto, quanto ao recurso ao perdão por parte do ofendido, através da perspetiva

do ofensor, fica claro que apenas um casal (C4) converge, no sentido de que ambos os membros indicam que poderia haver espaço para o perdão. Os entrevistados que formam as restantes cinco díades divergem entre si, considerando que haveria espaço para o perdão, não haveria espaço para o perdão, não haveria a procura do perdão por parte do ofensor ou, até, que não seriam merecedores desse perdão.

Percebemos, ainda, que cinco entrevistados não consideravam continuar na relação amorosa e ponderavam, imediatamente, o término, devido à longevidade da relação - *"acho que pegava nas minhas coisinhas começava uma vida nova, até porque é uma relação de já muitos anos"* (C3M), à possibilidade de haver uma relação extraconjugal - *"terminava aí, porque, olha, estou a gostar de outra pessoa, tipo isto já não funciona"* (C4F) e ao sentimento de culpa, associado à infidelidade cometida - *"eu não conseguiria continuar na relação, porque, tipo sentia-me mal"* (C5M). É de salientar que apesar da maioria dos participantes considerar que os seus parceiros os perdoariam, não haveria espaço para a reconciliação, o que corrobora o facto de que é possível o perdão se dar, sem a existência de reconciliação (Fincham et al., 2006; Hall & Fincham, 2006). Conclui-se, assim, que dois casais (C3 e C5) se relevam consensuais entre si, no que toca ao término, associado à posição de ofensor, perante uma infidelidade. Já os restantes, não mencionam o término como uma decisão absoluta, abrindo portas para que a relação amorosa se pudesse manter.

No caso de a relação amorosa continuar, após o recurso ao perdão perante uma infidelidade, é de notar que, segundo um dos entrevistados, com o passar do tempo, os sentimentos e comportamentos dentro da relação voltariam a ser os iniciais – *"a partir do momento em que eu me perdoasse, acho que voltava um bocado ao mesmo esquema"* (C4M). Porém, três entrevistados referem o contrário, isto é que a desconfiança do companheiro seria evidente, o que constitui um dos efeitos predominantes dos casos de infidelidade (Gordon et al., 2004) – *"Ela ia-se tornar super insegura, ciumenta e não ia confiar mais em mim"* (C1F1), *"teríamos de construir toda uma confiança de novo, tem a ver com a insegurança que ela ia sentir, em relação a ela própria e em relação à relação"* (C1F2). Há ainda uma participante que refere que poderia haver uma alteração na forma como o parceiro a iria visualizar, tanto a nível pessoal como a nível relacional - *"não me ia ver mais como a pessoa que ele vê agora, uma pessoa leal, honesta, comprometida com ele, mas, essencialmente, uma pessoa que fala sobre isso"* (C2F), isto porque a infidelidade potencia a perda de confiança e influencia, negativamente, a união e a identidade da díade (Glass, 2002). Também iria fomentar no ofensor, a adoção de atitudes mais cautelosas, perante o ofendido, já que certos eventos podem desencadear memórias da infidelidade no

ofendido (Fife et al., 2011) - *"eu iria estar mais receosa, não meter a pata na poça por uma situação (...) qualquer comportamento que eu tivesse mais desajustado, saberia que o outro teria sempre isso na cabeça"* (C4F), tornando-se quase uma necessidade ser *"a namorada perfeita"* (C4F), devido à responsabilidade assumida perante o perdão do parceiro (*"é a questão de aquela pessoa perdoou-me (...) não pode haver nada que o deixe desconfortável, que ponha a relação, novamente, em causa"* - C4F). É de salientar que, após realizar uma leitura das díades, fica percetível que os casais divergem, no que toca às consequências que a infidelidade poderia trazer para a relação. Por isso, há membros das díades a indicar que os sentimentos e comportamentos voltariam a ser os mesmos, que a perceção do ofendido para com o ofensor seria negativa ou que esta questão não se põe, visto que não haveria espaço para a reconciliação; à exceção de um casal (C1) que converge entre si, face ao facto de a perda de confiança ser uma consequência inevitável, perante a reconciliação.

Ademais, é de salientar que sete participantes corroboram a necessidade de um esforço acrescido, por parte do ofensor, para reconquistar tanto a pessoa, como a confiança da mesma, e a relação, no seu global, o que vai ao encontro da literatura (Gordon et al., 2004) – *"gostaria de poder reconstruir toda a aquela confiança que sempre houve e poder abraçar qualquer tipo de insegurança que possa existir"* (C1F2), *"tentaria agradar mais o parceiro, tentar alcançar mais as suas necessidades e fazer os possíveis para que a relação pudesse continuar da forma mais estável possível"* (C2M), independentemente se o desfecho é bem-sucedido ou não - *"vais ter de aceitar o facto de que isso pode não ser possível e se não for possível também é uma lição que levas para a vida"* (C6M). Tal apenas é consensual entre três casais (C1, C2 e C6), visto que os restantes não referem sequer esta necessidade de reconquistar o relacionamento.

Quanto ao recurso ao autoperdão, na perspetiva do ofensor, onze entrevistados confirmam a necessidade de se perdoarem, mediante uma infidelidade, experienciando culpa e refletindo acerca do porquê de terem envergado por esse caminho (Woodyatt & Wenzel, 2013) – *"muita falta de coragem, não fui verdadeiro e, a partir do momento em que não sou verdadeiro, aí tenho sempre de prestar contas, se não for ao meu parceiro que seja a mim próprio"* (C3M), *"entrar num processo um bocadinho duplo de autoperdão e de tentar perceber de que forma é que levaria a relação"* (C4M), *"eu acho que ia fazer uma autoanálise muito grande: porque é que eu tive necessidade de fazer isto?"* (C2F), apesar da dificuldade inerente a esse processo - *"teria de me perdoar e podia ser complicado, porque eu estive, efetivamente, mal com a pessoa que tinha tenho ao meu lado"* (C4F) e *"ia ser difícil, mas sim, porque, olha, destrui o sonho que tínhamos"* (C6F). Assim, todos os

casais consideram que recorreriam ao autoperdão, do ponto de vista do ofensor, à exceção do casal "C5", no qual um dos membros refuta o recurso a esta estratégia.

No que diz respeito ao recurso a ajuda externa como veículo facilitador do perdão e do autoperdão na relação amorosa, onze entrevistados concordam com o recurso a um especialista, no sentido de melhorar, individualmente, e aprimorar a relação, na integra (Greenberg et al., 2010; Worthington et al., 2015) – *"acho que na verdade toda a gente deveria recorrer a terapia, nem que seja uma vez por mês"* (C1F2) e *"obviamente que tem mecanismos e procedimentos para ir mudando e esmiuçando aquilo que é suposto"* (C3M). Assim, é notório que os participantes visualizam o recurso a um especialista, como forma de conseguir ver a sua relação amorosa de uma perspetiva mais externa – *"já estive em terapia e ajudou-me a ver a relação do lado de fora, do tipo, será que eu queria um namorado assim? Uma relação assim? (...) ajuda-te, indiretamente, a tentares ver qual é o melhor caminho e depois, aí sim, tu tomas as tuas decisões"* (C5F), encontrar estratégias para a resolução de conflitos, de forma mais construtiva (Guimarães, 2019) - *"acho que é muito bom e mesmo quando a relação está bem, porque se calhar há pontos que se calhar não estão tão bem e que nós conseguimos ajustar para nunca ficarem mesmo graves"* (C6F), e, consequentemente, aumentar os níveis de satisfação conjugal (Guimarães, 2019) – *"nós temos a perspetiva de continuidade da relação e numa relação tem que existir muito trabalho (...) ajuda-nos nessas pequeninas coisas que nós se calhar nem vemos"* (C6F), confirmando, inclusive, que o psicólogo pode auxiliar a restaurar a relação amorosa, após um ato de infidelidade (Weeks et al., 2003) - *"eu acho que há relações que são recuperáveis mesmo pós traição"* (C2F). Neste sentido, após realizar a análise das díades, compreendeu-se que todos os membros das mesmas convergem na perspetiva de recorrer a um especialista como algo essencial, à exceção de um membro da díade "C5", que não faz referência a esta questão, já que tem dificuldade em recorrer ao diálogo, no geral, quando surgem problemas relacionais ou até mesmo pessoais.

Ainda, dois entrevistados indicam que recorreriam, também, a amigos e familiares – *"pessoas que nós sabemos que teriam essa capacidade, nem que não fosse um familiar, um amigo"* (C1F2). Seis participantes revelam a importância do uso da ajuda externa, seja ela qual for, já que é possível ter *"uma imagem mais ampla das coisas (...) é sempre muito mais complicado vermos soluções fora daquela bolha"* (C1F2). Para além disso, funciona como um veículo facilitador de uma introspeção mais profunda, já que auxilia a desconstrução de algumas ideias preconcebidas – *"para falar com alguém e desconstruir um pensamento, ou então pelo menos expor a situação em voz alta"* (C3M), o que corrobora o facto de o suporte

social atenuar o efeito negativo de eventos *stressantes* que podem ocorrer, servindo de apoio no sentido psicológico, emocional e físico (Ribeiro, 1999).

No entanto, os restantes três participantes mencionam que não faz sentido recorrer a esses meios, já que é necessário ser seletivo nas informações absorvidas e a opinião destes meios não é imparcial – *"porque a família e amigos não são imparcial ao que se passou, é difícil, pelo menos no meu meio, haver esse tipo de compreensão"* (C2F) e *"temos que ser seletivos com aquilo que estamos a ouvir, porque se nós estivéssemos sempre a ouvir aquilo que os nossos amigos nos diziam ou os nossos pais, se calhar não estávamos juntos*" (C6F), considerando, até, que o suporte social parece ter *"um livrinho de soluções mágicas (...) não propositadamente"* C6M), o que acaba por muitas vezes não corresponder à expectativa criada – *"mas não é isso que eu que eu quero fazer (...) tu tens uma ideia dentro de ti daquilo que queres fazer ou vais fazer para tentar resolver essa coisa"* (C6M). Nem sempre este apoio é percecionado como positivo, estando altamente dependente do contexto em que os sujeitos estão inseridos e das características pessoais dos mesmos (Bahar, 2010; Ribeiro, 1999; Riley & Eckenrode, 1986).

Aliada a esta ideia, surge o facto de cinco entrevistados considerarem importante manter a relação privada e discutir os assuntos única- e exclusivamente a dois – *"os primeiros passos têm de ser dados pelas pessoas envolvidas, só ali no seio do seu da sua relação"* (C4M), *"coisas pequenas do dia a dia, se o casal não é capaz de resolver, algo não está bem"* (C4F). Tal vai ao encontro da literatura, visto que a intimidade constitui um dos principais pilares dos relacionamentos, isto é, a exposição de algo pessoal, entre a díade, de forma voluntária e bilateral - o que favorece o perdão e o autoperdão e aumenta, consequentemente, a satisfação conjugal (Braithwaite et al., 2011; Rusbult et al., 2005; Sternberg, 1987).

Deste modo, olhando para os casais, evidencia-se que as perspetivas face à importância de recorrer a ajuda externa, divergem entre os seus elementos, sendo que não é possível chegar a um consenso claro entre estes. Assim, no que toca à importância de recorrer a amigos e familiares, os casais divergem, totalmente, e há apenas um casal (C6) que converge ao acreditar que tal implica a falta de imparcialidade. No seguimento desta ideia, surge o facto de dois casais (C4 e C5) convergirem, no que toca à importância dada à privacidade da relação. Contudo, apenas dois membros de um casal (C3) entenderam o recurso a ajuda externa, no seu global, como algo benéfico, os restantes não aprofundam a importância associada à mesma ou apenas encaram a mesma como relevante, quando se trata de um especialista e não de outro tipo de ajuda.

Conclusões e considerações finais

Esta investigação pretendeu explorar a relação entre o perdão, o autoperdão e a infidelidade na conjugalidade, através das narrativas dos entrevistados. Assim, o presente estudo procurou salientar dimensões já investigadas e que necessitam de ser aprofundadas, nomeadamente, no que diz respeito à interligação dos três construtos. Neste sentido, tentamos sintetizar os contributos que parecem mais relevantes no nosso estudo e que, ao nosso olhar, emergem como mais distintivos.

O perdão parece ser percecionado, simultaneamente, como um construto e um processo multidimensional através do qual ocorre o decréscimo de sentimentos negativos e o posterior aumento de pensamentos positivos. Igualmente, o autoperdão é perspetivado como multidimensional, ainda que seja notória uma maior dificuldade em refletir sobre este conceito, muitas vezes, associado ao reconhecimento dos próprios erros que, ainda assim, contribui para o crescimento pessoal e emocional dos participantes.

Já no que se refere à distinção entre o perdão e outros conceitos, ficaram evidentes as dificuldades em aprofundar estas subtis diferenças, ainda que considerem o perdão independente de outros conceitos, como o esquecimento. Assim, os participantes indicam distintas posições face à relação entre estes construtos, evidenciando sempre a sua interligação intrínseca e a associação a outras variáveis, como a severidade da ofensa. Curiosamente, do discurso dos participantes emergiu, espontaneamente, a ligação entre perdão e a aceitação, o pedido de desculpa, o arrependimento e o pseudo-perdão, além de formas não verbais de expressar perdão.

Destacamos, também, a empatia como sendo um dos principais pilares da relação amorosa e um forte preditor do perdão. É necessário, para os entrevistados, que a ofensa tenha uma justificação, quer concordem ou não com a mesma e, para tal, importa que tenham empatia para compreender o ponto de vista do outro.

Os principais motivos de divergências apontados pelos entrevistados prendem-se com a divisão de tarefas domésticas e a existência de opiniões distintas, apesar destes conflitos serem de baixa severidade. Contudo, refletiu-se sobre o facto destes conflitos menores poderem escalar e acumular, adquirindo dimensões maiores para o casal. As

diferenças ao nível da personalidade, como o temperamento, e a forma como os participantes comunicam um com o outro, também foram identificadas como uma dificuldade sentida ao nível da gestão da relação. No que concerne aos conflitos, as estratégias valorizadas para a sua resolução são, justamente, a comunicação e o perdão. É possível compreender, então, que, o conflito e todas as estratégias utilizadas em torno do mesmo tendem a fomentar o perdão e levam a um crescimento positivo da relação, o que aumenta, por conseguinte, os níveis de satisfação e os comportamentos de apoio entre o casal. Parece, pois, que todas estas variáveis remetem para a capacidade, e inevitabilidade, de o casal ser capaz de discutir e compreender a sua relação.

Ainda sobre severidade, os participantes afirmam que traição, violência e abuso, a todos os níveis, seriam ofensas que não perdoariam na sua relação e que levariam, imediatamente, ao término da mesma. Tal deve-se à perda de respeito pelo outro que, para os participantes, constitui outro dos principais pilares do relacionamento. Deste modo, conclui-se que apesar do perdão não implicar a reconciliação, o perdão condiciona, de forma negativa, a possibilidade de reconciliação.

Verificamos que a infidelidade continua a ser, sobretudo, associada à dimensão física/sexual, ainda que muitos participantes se referissem a infidelidade de outros tipos, nomeadamente, emocional. Do ponto de vista do ofendido, destacamos que as consequências da mesma são avassaladoras, sendo que nos discursos dos entrevistados emoções como ciúme, culpa, raiva, desilusão e tristeza, aliadas à perda de confiança no parceiro, foram sendo enumeradas. Não obstante, percebemos mais uma vez que, a comunicação é uma estratégia importante para os participantes de forma a compreender melhor o contexto da infidelidade e encontrar alguma justificação para o sucedido, o que potencia o perdão. A partir do diálogo estabelecido, a maioria dos participantes indica que perdoaria um ato de infidelidade, pelo que esta decisão pode variar, de acordo com o contexto da mesma, e não significa, obrigatoriamente, que haja espaço para a reconciliação.

Segundo os entrevistados, a principal motivação para o perdão se dar, prende-se com o amor sentido pelo parceiro, um dos principais pilares salientados. Conclui-se, ainda, que alguns participantes considerariam continuar na relação amorosa, dependendo do contexto por de trás da infidelidade, sugerindo que esta decisão teria de ser ponderada. Perante esta decisão, os aumentos dos níveis de desconfiança no companheiro seriam evidentes, o que constitui uma das consequências predominantes dos casos de infidelidade. No entanto, outros entrevistados terminavam, imediatamente, o relacionamento, devido à perda de esperança no futuro do relacionamento e à ideia de que seria uma relação baseada no

conformismo, o que levaria, inevitavelmente, à insatisfação conjugal. Quanto ao recurso ao autoperdão, percebemos que este teria lugar perante uma infidelidade, no sentido de compreender onde é que o ofendido poderá ter errado na relação e onde é que poderia ter dado mais de si, a nível emocional e afetivo, apesar de haver a clara consciência de que a culpa é, predominantemente, do ofensor.

Por outro lado, apesar de ter sido complexo para os entrevistados assumirem o papel de ofensor, as consequências deste ato seriam negativas e estariam, igualmente, associadas a emoções como a vergonha, a raiva e a culpa. Ainda, compreendemos que os participantes procurariam comunicar com o parceiro, no sentido de expor a situação envolvida e alguns dos contornos associados à mesma, o que poderia abrir caminho para uma compreensão mais profunda do comportamento, dos pensamentos e dos sentimentos um do outro, facilitando assim a empatia e, consequentemente, o perdão. A principal motivação para o perdão, do ponto de vista do ofensor, à semelhança da perspetiva assumida como ofendido, prende-se com o amor sentido pelo parceiro. Contudo, apesar da concessão do perdão se relevar tão certa, é de salientar que os participantes consideram que não haveria espaço para a reconciliação, por parte do ofendido, evidenciando que é possível o perdão se dar, sem a existência de reconciliação. Perante a escassa possibilidade de continuar na relação, alguns entrevistados referem que a confiança enquanto pilar da relação seria abalada, o que iria potenciar no ofensor a prática de atitudes mais cautelosas para com o ofendido, com o intuito de reconquistar, tanto este, como a sua confiança e a da relação. Quanto ao recurso ao autoperdão, perante o papel de ofensor, os participantes sentiriam necessidade de se perdoarem pelos atos de infidelidade cometidos, experienciando culpa e refletindo acerca do porquê de terem envergado por esse caminho.

Face ao recurso de ajuda externa como forma de facilitar o perdão e o autoperdão na relação amorosa, compreendemos que os participantes recorreriam a um especialista, no sentido de melhorar, individualmente, e do ponto de vista relacional, independentemente de a relação estar ou não a passar por uma crise, que podia ou não dever-se a um caso de infidelidade. Quanto a familiares e amigos, a posição dos entrevistados parece ser de reserva, dada a eventual falta de imparcialidade e considerarem ser necessário preservar a intimidade da díade. Estará o estigma associado durante anos ao recurso a terapeutas, finalmente, ultrapassado?

Através do *feedback* dos participantes, foi possível compreender que o presente estudo impactou os mesmos e as suas relações, visto que a maioria nunca tinha refletido acerca destes construtos, neste nível de profundidade, e acabou por discutir, de forma

construtiva, consigo e com os seus parceiros as questões colocadas. Talvez este estudo tenha ido além do contributo para a investigação na área, do ponto de vista do investigador, e permitido aos casais abrirem portas a alguns temas, o que poderá ter servido de mote para o fortalecimento das suas relações amorosas.

No que toca às limitações do estudo, salienta-se o método de recolha de dados escolhido, visto que a entrevista semiestruturada trabalha, essencialmente, com perceções e não com acontecimentos específicos, o que reforça o caráter abstrato dos dados. Ainda, se o número de participantes e as faixas etárias abrangidas fossem superiores, os dados obtidos poderiam ser ainda mais ricos e profundos, permitindo um estudo mais completo. O facto de a amostra ser por conveniência pode limitar o entrevistado, por conhecer o entrevistador ou os seus contextos, apesar da maioria dos participantes serem desconhecidos para o investigador. Para além disso, poderiam ter sido mais investigadas as eventuais diferenças entre narrativas de casais homossexuais e heterossexuais, se a amostra fosse mais alargada.

Importa ainda ressalvar que foram entrevistados participantes que revelaram disponibilidade para integrar o estudo, o que pode sugerir que estão mais recetivos a partilhar informações acerca das suas relações, por estarem mais satisfeitos nestas. Porém, vários participantes negaram-se a participar no estudo, muitas vezes não dando motivos para tal, alegando falta de tempo ou falta de interesse, o que talvez acentue a dificuldade em falar destes temas.

Ademais, apesar das entrevistas individuais a cada membro da díade trazerem muitas vantagens, esta também pode constituir uma limitação do estudo, visto que não é possível explorar a essência da dinâmica relacional na sua íntegra. O facto de membros do casal comunicarem entre a entrevista de cada um, pode influenciar as respostas fornecidas ao investigador, havendo uma tendência para ir ao encontro das respostas do cônjuge.

Finalizamos enfatizando duas ideias: (1) existe uma complexidade nos construtos estudados neste trabalho que revelam, também, a complexidade das vivências amorosas e das dinâmicas multifatoriais, que se operam nas mesmas, nunca permitindo análises simplistas; (2) parece ser necessário continuar a aprofundar a complexidade destes construtos e a sua operacionalização nas relações de intimidade romântica, no sentido de melhor perceber as pessoas e os casais que procurem ajuda especializada e, ainda, em ordem a promover e trabalhar estes conceitos como determinantes na comunicação na conjugalidade.

Referências biblográficas

Aalgaard, R. A., Bolen, R. M., & Nugent, W. R. (2016). A literature review of forgiveness as a beneficial intervention to increase relationship satisfaction in couples therapy. *Journal Of Human Behavior In The Social Environment, 26*(1), 46-55. https://doi.org/10.1080/10911359.2015.1059166

Abrahamson, I., Hussain, R., Khan, A., & Schofield, M. J. (2012). What helps couples rebuild their relationship after infidelity? *Journal of Family Issues, 33*(11)*,* 1494-1519. https://doi.org/10.1177/0192513X11424257

Alberto, R., & Fonseca, S. (2016). *Aprender a perdoar.* Edições Salesianas.

Atkins, D. C., & Kessel, D. E. (2008). Religiousness and infidelity: Attendance, but not faith and prayer, predict marital fidelity. *Journal of Marriage and Family, 70*(2), 407-418. https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2008.00490.x

Bahar, H. H. (2010). The effects of gender, perceived social support and sociometric status on academic success. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, *2* (2), 3801-3805. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.593

Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo* (L. A. Reto & A. Pinheiro, Trad.). Edições 70. https://ia802902.us.archive.org/8/items/bardin-laurence-analise-de-conteudo/bardin-laurence-analise-de-conteudo.pdf

Barros, J. H. (2004). Psicologia Positiva. Edições ASA.

Beach, S. R., Jouriles, E. N., & O'Leary, K. D. (2008). Extramarital sex: Impact on depression and commitment in couples seeking marital therapy. *Journal of Sex and Marital Therapy, 11*(2)*,* 99-108. https://doi.org/10.1080/00926238508406075

Beaudoin, M. (2015). Flourishing with positive emotions: Increasing clients' repertoire of problem counter-states. *Journal of Systemic Therapies, 34*(3)*,* 1-13. http://dx.doi.org/10.1521/jsyt.2015.34.3.1

Boekhout, B. A., Hendrick, S. S., & Hendrick, C. (2003). Exploring infidelity: Developing the relation ship issues scale. *Journal of Loss & Trauma, 8*(4)*,* 283-300. 1080/15325020305882.

Bolze, S. A., Schmidt, B., Crepaldi, M. A., & Vieira, M. L. (2011). Conflito Conjugal: Uma Revisão da Produção Científica Brasileira. *Pensando Famílias*, *15*(2), 51–69. https://doi.org/10.15517/ap.v27i114.4828

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

Cameron, J. J., Ross, M., & Holmes, J. G. (2002). Loving the one you hurt: Positive effects of recounting a transgression against an intimate partner. *Journal of Experimental Social Psychology, 38*(3), 307-314. https://doi.org/10.1006/jesp.2001.1506

Campenhoudt, L. V., & Quivy, R. (1998). Manual de investigação em ciências sociais. Gradiva. https://tecnologiamidiaeinteracao.files.wordpress.com/2018/09/quivy-manual-investigacao-novo.pdf

Case, B. (2005). Healing the wounds of infidelity through the healing power of apology and forgiveness. *Journal of Couple and Relationship Therapy, 4*(2/3), 41-54. https://doi.org/10.1300/J398v04n02_05

Cornish, M. A., & Wade, N. G. (2015). A therapeutic model of self- forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling and Development, 93*(1)*,* 96-104. https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2015.00185.x

Cornish, M. A., Hanks, M. A., & Black, S. M. (2020). Self-forgiving processes in therapy for romantic relationship infidelity: An evidence-based case study. *Psychotherapy, 57*(3), 352-365. https://doi.org/10.1037/pst0000292

Costa, B. C., Cenci, M. C., & Mosmann, P. C. (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

Dean, C. J. (2011). Psychoeducation: A first step to understanding infidelity-related systemic trauma and grieving. *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families, 19*(1), 15-21. https://doi.org/10.1177/1066480710387487

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

Enright, R. (2008). *O poder do perdão.* Cruz Quebrada: Estrela Polar.

Enright, R. D., & Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness:*

Psychological research and theological perspectives (pp. 139–161). Templeton Press.

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. *American Journal of Clinical Hypnosis, 46(*4), 361-363. 10.1080/00029157.2004.10403623

Exline, J. J., Root, B. L., Yadavalli, S., Martin, A. M., & Fisher, M. L. (2011). Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise. *Self and Identity, 10*(1), 101-126. https://doi.org/10.1080/15298861003669565

Fehr, R., Gelfand, M., J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin, 136*(5), 894-914. https://doi.org/10.1037/a0019993

Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2011). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: an interpersonal model. *Journal of Family Therapy, 35*(4), 343-367. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00561.x

Fife, S. T., Weeks, G. R., & Gambescia, N. (2007). The intersystems approach to treating infidelity. In P. Peluso (Ed.), *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis* (pp. 71-97). Routledge. https://pt.scribd.com/document/498607605/Paul-R-Peluso- Infidelity-a-Practitioner-s-Guide-to-Working-With-Couples-in-Crisis-Family-Therapy-and-Counseling-Routledge-2007

Fife, S. T., Weeks, G. R., & Stellberg-Filbert, J. (2013). Facilitating forgiveness in the treatment of infidelity: An interpersonal model. *Journal of Family Therapy, 35*(4), 343-367. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00561.x

Fincham, F. D., & May, R. W. (2017). Infidelity in romantic relationships. C*urrent Opinion in Psychology, 13*, 70-74. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2016.03.008

Fincham, F. D., Beach, S. R., & 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., Hall, J., & Beach, S. R. (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., & Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. Personal Relationships, 9(3), pp. 239-251. https://doi.org/10.1111/1475-6811.00016

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

Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2006). Self-forgiveness versus excusing: The roles of remorse, effort, and acceptance of responsibility. *Self and Identity, 5*(2), 127-146. https://doi.org/10.1080/15298860600586123

Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving towards self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt and regret. *Social and Personality Psychology Compass, 4*(8), 548-558. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00276.x

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of General Psychology, 9*(2), 103-110. https://doi.org/10.1037/1089-2680.9.2.103

Gil, A. C. (2008). Métodos e técnicas de pesquisa social (6ª ed.). Atlas. https://ayanrafael.files.wordpress.com/2011/08/gil-a-c-mc3a9todos-e-tc3a9cnicas-de-pesquisa-social.pdf

Glass, S. P. (2002). Couple therapy after the trauma of infidelity. In A. S. Gurman & N. S. Jacobson (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (3ªed., pp. 488-507). Guilford Press. https://drrebeccajorgensen.com/wp-content/uploads/2014/03/Couple-therapy-after-the-trauma-of-infidelity_Clinical-Handbook-of-Couple-Therapy.pdf

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

Goldenberg, M. (2013). Relações amorosas e conjugalidades: Amor, casamento e fidelidade na cultura brasileira. *Gênero na Amazónia, 3*, 13-24. https://www.generonaamazonia.ufpa.br/edicoes/edicao-3/Artigos/Artigo1-Mirian.pdf

Gordon, K. C., & Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process, 37*(4), 425-449. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.1998.00425.x

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). The use of forgiveness in marital therapy. In M. McCullough, K. Pargament, & C. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 203– 227). Guilford Press.

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2001). The use of forgiveness in marital therapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.),

Forgiveness: Theory, research, and practice (pp. 203-227). Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2000-07041-000

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovery from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy, 30*(2), 213–231. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2004.tb01235.x

Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2005). Treating couples recovering from infidelity: An integrative approach. *Journal of Clinical Psychology, 61*(11)*,* 1393-1405. https://doi.org/10.1002/jclp.20189

Gottman, J., & Silver, N. (2012). *What makes love last?: How to build trust and avoid betrayal.* Simon and Schuster. https://www.yumpu.com/en/document/view/64071251/pdf-what-makes-love-last-how-to-build-trust-and-avoid-betrayal-by-john-m-gottman

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

Guimarães, A. (2019). *O Perdão como Estratégia de Resolução de Conflitos em Relações de Intimidade: Uma Revisão Sistemática da Literatura* [Dissertação de Mestrado, FPCEUP]. Repositório Aberto UP.

Hall, J., & Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*(5), 508-522. https://doi.org/10.1521/jscp.2006.25.5.508

Hall, J., & Fincham, F. D. (2008). Psychological distress: Precursor or consequence of dating infidelity? *Personality and Social Psychology Bulletin, 35*, 143-159. https://doi.org/10.1177/0146167208327189

Hall, J., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course for self-forgiveness. *Journal of social and clinical psychology, 27*(2), 174. https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.2.174

Harris, A. H. S., Luskin, F., Norman, S. B., Standard, S., Bruning, J., Evans, S., & Thoresen, C. E., (2006). Effects of group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, *62* (6), 715–733. https://doi.org/10.1002/jclp.20264

Heintzelman, A., Murdock, N. L., Krycak, R. C., & Seay, L. (2014). Recovery from infidelity: Differentiation of self, trauma, forgiveness, and posttraumatic growth among couples in continuing relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice, 3*(1), 13-29. https://doi.org/10.1037/cfp0000016

Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Human sciences press, 23*(4), 369-384. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2010.00492.x

Hook, J., Worthington, E., Utsey, S., Davis, S., Gartner A., & Jennings, A. (2012). Does forgiveness require interpersonal interactions? Individual differences in conceptualization of forgiveness. *Personality and Individual Differences, 53*, 687-692. https://www.academia.edu/13349649/Does_Forgiveness_Require_Interpersonal_Interactions_Individual_Differences_in_Conceptualization_of_Forgiveness

Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 24*(2), 240-244. https://doi.org/10.1037/h0085710

Hubbard, A. S., Hendrickson, B., Fehrenbach, K. S., 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

Johnson, S. M. (2005). Broken bonds: An emotionally focused approach to infidelity. *Journal of Couple & Relationship Therapy, 4*(2/3), 17-29. https://doi.org/10.1300/J398v04n02_03

Kessel, D. E., Moon, J. H., & Atkins, D. C. (2007). Research on couple therapy for infidelity: What do we know about helping couples when there has been an affair? In P. R. Peluso (Ed.), *Infidelity: A practitioner's guide to working with couples in crisis*. Routledge.

Kim, J. S., Weisberg, Y. J., Simpson, J. A., Oriña, M. M., Farrell, A. K., Johnson, W., & Johnson, W. F. (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. https://doi.org/10.1521/SOCO.2015.33.5.520

Leeker, O., & Carlozzi, A. (2014). Effects of sex, sexual orientation, infidelity expectations, and love on distress related to emotional and sexual infidelity. *Journal of Marital and Family Therapy, 40*(1), 68-91. https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2012.00331.x

Luskin, F. (2002). Forgive for good: A proven prescription for health and happiness. Harper.

Marcussen, K., Ritter, A., & Safron, D. J. (2004). The role of identity salience and commitment in the stress process. *Sociological Perspectives, 47*(3), 289-312. https://doi.org/10.1525/sop.2004.47.3.289

Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L. (2010). *Fighting for Your Marriage* (3ª ed.). Jossey-Bass, A Wiley Imprint. https://www.quia.com/files/quia/users/ssgbroward/Fight4Marriage

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

Maximo-Esteves, L. (2008). Visão Panorâmica da Investigação-Acção. Porto Editora.

McConnell, J. M., Dixon, D. N., & Finch, W. H. (2012). An Alternative Model of Self-Forgiveness. *New School Psychology Bulletin, 9*(2), 35-51. https://www.nspb.net/index.php/nspb/article/download/169/98

McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*(1), 43–55. https://doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.43

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., & Witvliet, C. V. (2001). The Psychology of Forgiveness. In C. R. Snyder (Ed.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446–458). Oxford University Press.

McCullough, M. E., Pargament, K., & Thoresen, C. (2001). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/264443222_The_psychology_of_forgiveness

McCullough, M., 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., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of personality and social psychology, 73*(2), pp. 321-336. https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321

Minayo, C. S. (2010). Técnicas de pesquisa: entrevista como técnica privilegiada de comunicação. In *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde* (12ª ed., pp. 261–297). Hucitec. https://doi.org/10.1590/S1413-81232007000400030

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

Neves, J. L. (1996). Pesquisa qualitativa – características, usos e possibilidades. *Caderno de Pesquisas em Administração, 1*(3), 1-5. https://www.hugoribeiro.com.br/biblioteca-digital/NEVES-Pesquisa_Qualitativa.pdf

Noller, P., & Feeney, J. A. (1998). Communication in early marriage: Response to conflict, nonverbal accuracy, and conversational patterns. In T. N. Bradbury (Ed.), *The developmental course of marital dysfunction,* (pp. 11-43). Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511527814.003

Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2003). 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

Pelucchi, S., Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. D. (2013). Self-forgiveness in romantic relationships: It matters to both of us. *Journal of Family Psychology*, *27*(4), 541-549. https://doi.org/10.1037/a0032897

Reibstein J. (2013). Commentary: A different lens for working with affairs: Using social constructionist and attachment theory. *Journal of Family Therapy, 35*(4)*,* 368-380. https://doi.org/10.1111/j.1467-6427.2011.00562.x

Ribeiro, L. J. (1999). Escala de Satisfação com o Suporte Social (ESSS). *Análise Psicológica, 3*(17), 547-558. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/5544/2/81718.pdf

Riley, D., & Eckenrode, J. (1986). Social ties: Subgroup differences in costs and benefits. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(4), 770–778. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.4.770

Rique, J., & Camino, C. P. (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. https://doi.org/10.1590/S0102-79722010000300013

Rusbult, C. E., Hannon, P. A., Stocker S. L., & Finkel, E. J. (2005). Forgiveness and relational repair, In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness*. Routledge. https://www.routledgehandbooks.com/doi/10.4324/9780203955673.ch12

Santana, R. G., & Lopes, R. F. (2012). Conceptual issues of forgiveness in the field of Psychology. *Psicologia: Ciência e Profissão, 32*(3), 618-631. https://doi.org/10.1590/S1414-98932012000300008

Sternberg, R. J. (1987). Liking versus loving: A comparative evaluation of theories. *Psychological Bulletin, 102*(3), 331–345. https://doi.org/10.1037/0033-2909.102.3.331

Teixeira, A. I., & Duarte, C. (2021). Perdão e Satisfação Conjugal: Uma Revisão Sistemática. *Psicologia: Ciência e Profissão, 41*(3), 1-18. https://doi.org/10.1590/1982-3703003200730

Thompson, A. E., & O'Sullivan, L. F. (2017). Understanding variations in judgments of infidelity: An application of attribution theory. *Basic and Applied Social Psychology, 39*(5)*,* 262-276. https://doi.org/10.1080/01973533.2017.1350578

Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x

Thornton, V., & Nagurney, A. (2011). What is infidelity? Perceptions based on biological sex and personality. *Psychology Research and Behavior Management, 4,* 51-58. https://doi.org/10.2147/PRBM.S16876

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

Vilelas, J. (2009). Investigação - O processo de construção do conhecimento. Edições Sílabo. https://www.researchgate.net/publication/263702242_Investigacao_O_processo_de_Construcao_do_Conhecimento

Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2008). *Communicating forgiveness*. Sage. https://doi.org/10.4135/9781483329536

Weeks, G. R., & Fife, S. T. (2001). *Couples in treatment: Techniques and approaches for effective practice* (2ª ed.). Routledge. https://www.perlego.com/book/1662923/couples-in-treatment-techniques-and-approaches-for-effective-practice-pdf

Weeks, G. R., Gambescia, N., & Jenkins R. (2003). *Treating infidelity: Therapeutic dilemmas and effective strategies*. W.W. Norton & Company, Inc. https://www.semanticscholar.org/paper/Treating-Infidelity%3A-Therapeutic-Dilemmas-and-Weeks-Gambescia/8e3fe8487ff5ec491ec66f0958bd7efca24de6d9

Williams, K. (2011). A socio-emotional relational framework for infidelity: The relational justice approach. *Family Process, 50*(4), 516-528. https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2011.01374.x

Witvliet, C. O., Ludwig, T. E., & Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health. *Psychological Science, 12,* 117-123. https://doi.org/10.1111/1467-9280.00320

Woodyatt, L., & Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology, 32*(2), 225-259. https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.2.225

Woodyatt, L., Wenzel, M., & Ferber, M. (2017). Two pathways to self-forgiveness: A hedonic path via self-compassion and a eudaimonic path via the reaffirmation of violated values. *Br J Soc Psychol, 56*(3), 515-536. https://doi.org/10.1111/bjso.12194

Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge. https://silo.pub/forgiveness-and-reconciliation-theory-and-application.html

Worthington, 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). 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

Worthington, E. L., Maezzo, S. E., & Carter, D. E. (2005). Forgiveness-promoting Approach: Helping Clients Reach Forgiveness Trough Using a Longer Model that Teaches Reconciliation. In L. Sperry & Shafranske (Eds.), *Spiritually oriented*

psychotherapy (pp. 235-256). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/10886-000

Zola, M. F. (2007). Beyond infidelity-related impasse: An integrated, systematic approach to couples therapy. *Journal of Systemic Therapies, 26*(2), 25-41. https://doi.org/10.1521/jsyt.2007.26.2.25

Anexos

Anexo A - Declaração de Consentimento Informado

Declaração de Consentimento Informado

A presente investigação insere-se no âmbito de uma Dissertação de Mestrado da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto. Tem como objetivo estudar construtos predominantes nas relações de intimidade amorosa. A sua colaboração neste estudo será voluntária e não remunerada, embora de extrema relevância. Contudo, se assim o entender, poderá sempre recusar-se a colaborar no estudo ou até mesmo desistir a qualquer momento, sem necessitar de justificação para tal.

Apesar de lhe ser solicitada a sua identificação e outros dados, os mesmos são totalmente confidenciais. A entrevista será gravada em suporte áudio, com o objetivo único de facilitar a recolha e o tratamento dos dados recolhidos, para fins do respetivo estudo.

Eu, _____ , compreendi todas as informações sobre o estudo e sobre as condições de participação no mesmo, pelo que me disponibilizo a colaborar na investigação e autorizo o registo da entrevista em formato de áudio.

Assinatura do/a participante: _____

A investigadora responsável: _____

Anexo B – Sistema de Categorias e Subcategorias

Categoria	Subcategoria I	Subcategoria II	Definição
Pilares da relação amorosa	Confiança		Compreender que pilares amorosos merecem especial destaque, para o participante.
	Empatia		
	Companheirismo		
	Respeito		
	Comunicação		
	Crescimento		
	Componentes afetivas		
Perdão enquanto processo multidimensional	Substituição de sentimentos negativos por positivos		Explorar a multidimensionalidade do construto do perdão, assim como a aplicabilidade desta, perante uma possível infidelidade.
	Aumento de desconfiança	Perante uma infidelidade	
	Perda de identidade na relação	Perante uma infidelidade	
Significado do perdão	Esquecimento das ofensas		Perceber o significado do perdão, para o participante, explorando a diferenciação entre perdão e outros conceitos.
	Aceitação		
	Pseudo-perdão		
	Pedido de desculpa		
Divergências conjugais	Diferenças culturais		Perceber quais as principais fontes de conflito da díade, segundo o entrevistado.
	Questões de personalidade		
	Questões mundanas		
	Planos de vida		
	Conciliação de horários		
	Hábitos diferentes		
Determinantes do perdão	Ofensas que perdoaria		Explorar a forma como os determinantes influenciam o processo do perdão.
	Ofensas que não perdoaria	Impacto	
	Pedido de desculpa		
	Empatia		
Estratégias de resolução de conflitos	Necessidade de tempo e espaço		Averiguar quais as principais estratégias utilizadas, para a resolução de divergências.
	Comunicação		
	Empatia		
	Cedências		
	Perdão		

	Aprendizagem		
	Má resolução de conflitos		
O processo do autoperdão	Perceção do construto e seu recurso		Compreender o significado do autoperdão e o seu processo, de acordo com o participante.
	Reconhecimento da ofensa		
	Restauração e renovação		
	Crescimento pessoal e relacional		
Ofensas no autoperdão	Severidade da ofensa		Explorar a relação entre o tipo de ofensa e o autoperdão.
Autoperdão enquanto processo multidimensional	Subsituição de sentimentos negativos pelos positivos		Averiguar a pluridimensionalidade do construto, segundo o participante.
	Melhoria da gestão de emoções		
Significado de infidelidade	Quebra de confiança		Perceber o significado de infidelidade para cada participante.
	Vertente Interpessoal		
	Vertente Intrapessoal		
	Quebra de compromisso		
Motivos para a infidelidade	Perda dos pilares da relação		Compreender quais os principais motivos associados ao ato de infidelidade, segundo a perspetiva do entrevistado.
	Motivos pessoais e relacionais		
	Multifatorial		
	Rotina da relação		
Estratégias de resolução de conflitos após um ato de infidelidade	Comunicação	Do ponto de vista do ofendido	Averiguar quais as estratégias de resolução de conflitos que o participante utilizaria, perante o papel de ofensor e de ofendido.
		Do ponto de vista do ofensor	
	Perdão	Do ponto de vista do ofendido	
		Do ponto de vista do ofensor	
	Autoperdão	Do ponto de vista do ofendido	
		Do ponto de vista do ofensor	
Consequências da infidelidade	Término	Do ponto de vista do ofendido	Perceber o impacto que a infidelidade teria no

		Do ponto de vista do ofensor	ofendido, no ofensor e na relação.
	Sentimentos negativos	No ofendido	
		No ofensor	
Alteração de comportamentos perante um ato de infidelidade	Esforço para reconquistar o ofendido e a relação		Estudar quais as principais alterações vividas na relação conjugal, do ponto de vista comportamental, após um ato de infidelidade.
Recurso a ajuda externa	Recurso a um especialista		Compreender se o recurso a ajuda externa pode facilitar o processo do autoperdão e do perdão.
	Recurso a outros meios		
	Importância da ajuda externa		
	Privacidade da relação		