U. PORTO
FPCEUP
Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação

A propensão para o perdão na pessoa idosa

Ana Paula Lopes Fernandes Menezes

Dissertação apresentada na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto para obtenção do grau de Mestre em Psicologia na área de especialização em Psicologia do Idoso, sob a orientação do Professor Doutor Félix Fernando Monteiro Neto.

Porto, 2009

Resumo

Sendo o perdão considerado tópico central na vida diária, converteu-se em objecto de análise no domínio da psicologia do desenvolvimento, reconhecendo-se como um constructo de potencial valor psicológico na terapia e, considerando-se importante determinar o que está subjacente à motivação para perdoar.

Assim, o objectivo de este estudo será analisar a propensão para perdoar nas pessoas idosas, mais especificamente, avaliar a influência das variáveis sócio-demográficas (idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, religião e prática da religião) na propensão para perdoar, verificar a existência de relações entre a propensão para perdoar e outras dimensões, nomeadamente, a religiosidade, a gratidão, o amor compassivo pelos que nos são próximos e pela humanidade em geral e examinar os efeitos de factores de perdão na propensão para perdoar.

A amostra consta de 147 pessoas idosas portuguesas, com idades compreendidas entre os 65 aos 90 anos (M =72.89, DP = 5.86), sendo 62 do sexo masculino e 85 do sexo feminino, residentes nos distritos de Braga e Lisboa. A amostra foi casual ou conveniente e todos os participantes referiram ser católicos, dos quais 106 mencionaram ser praticantes. O material para a realização deste estudo consistiu em uma série de cinco questionários, todos de auto-avaliação e com a utilização de escalas ordinais, tipo *Likert,* para avaliar a atitude face ao Cristianismo (24 itens), a gratidão (6 itens), a perdoabilidade (22 itens) e o amor compassivo em relação aos outros que nos são próximos (22 itens) e em relação à humanidade em geral (22 itens). Foi encontrada correlação estatisticamente significativa entre a propensão para perdoar, a gratidão, o amor compassivo em relação aos outros próximos e toda a humanidade em geral, a prática da religião, o ressentimento e a vingança. Não foi encontrada nenhuma associação significativa em relação ao factor sensibilidade às circunstâncias. Não se verificou que as variáveis sócio-demográficas (idade, sexo, situação conjugal, nível educacional, religião e prática da religião) influenciassem o perdão. Estes resultados denotam a necessidade de mais estudos neste âmbito e em populações com características demográficas diferentes.

Palavras-chave: idosos, propensão para perdoar, religiosidade, gratidão, amor compassivo.

Abstract

As forgiveness is considered the central topic of daily life, it has become the object of analysis in the field of psychology of development, recognizing it as a construct of potential value in psychological therapy and, considering what is important to determine the underlying motivation to forgive.

The aim of this study is to analyze the forgivingness in the elderly, more specifically, to evaluate the influence of socio-demographic variables (age, sex, marital status, education, religion and practice of religion) in the forgivingness, to verify the existence of relationship between forgivingness and other dimensions, religiousness, gratitude, the compassionate love to close others and to the stranger-humanity, and to examine factors of forgiveness examine the effects of factors of forgiveness in forgivingness.

The sample consists of 147 elderly Portuguese, aged 65 to 90 years (M = 72.89, SD = 5.86), with 62 male and 85 female, residing in the districts of Braga and Lisbon. The sample was random or suitable and all participants reported being Catholic, of whom 106 reported being practitioners. The material for this study consisted of a series of five questionnaires, each self-assessment and the use of ordinal scales, Likert, to assess the attitude towards Christianity (24 items), the gratitude (6 items) the forgivingness (22 items) and compassionate love for close others (22 items) and the stranger-humanity (22 items).

We found statistically significant correlation between the forgivingness, and to the compassionate love for close others and the stranger-humanity, the practice of religion, resentment and revenge. There was no significant link in the factor sensitivity to circumstances. It was not verified that socio-demographic variables (age, sex, marital status, education, religion and practice of religion) influence the result. These results indicate the need for further studies in this field and in populations with different demographic characteristics.

Keywords: elderly, forgivingness, religiousness, gratitude, compassionate love.

Résumé

Comme le pardon est considéré un thème central dans la vie quotidienne, est devenu l'objet d'analyse dans le domaine de la psychologie du développement, reconnaître comme une construction de valeur potentielle dans la thérapie psychologique, et considérant qu'il est important de déterminer la motivation sous-jacente pour pardonner.

L'objectif de cette étude est d'analyser la propension à pardonner chez les personnes âgées, plus précisément, d'évaluer l'influence des variables sociodémographiques (âge, sexe, état civil, niveau d'éducation, religion et la pratique de la religion) à la propension à pardonner, d'examiner les facteurs de pardon et de sa relation avec la propension à pardonner et, à étudier la relation d'autres variables psychosocial (la religiosité, la gratitude et l'amour compassive ce qui nous sont proches et l'humanité en général) et la propension à pardonner. L'échantillon est composé de 147 personnes âgées, de 65 à 90 ans (M = 72,89, écart type = 5,86), avec 62 hommes et 85 femmes, portugais, résidant dans les districts de Braga et Lisbonne. L'échantillon est aléatoire, et tous les participants ont déclaré être catholiques, dont 106 ont déclaré être praticiens. L`évaluation comportait une série de cinq questionnaires, de l`auto-évaluation et de l'utilisation des échelles ordinales, de Likert, à évaluer l'attitude à l'égard du christianisme (24 articles), la gratitude (6 articles), la perdoabilité (22 articles) et l'amour compassive pour les autres qui sont proches (22 articles) et pour l'humanité en général (22 articles).

Nous avons trouvé de corrélation statistiquement significative entre la propension à pardonner, la gratitude, l'amour compassive pour les autres proches et l´humanité en général, la pratique de la religion, le ressentiment et la vengeance. Il n`y a pas de lien important dans le facteur de sensibilité à les circonstances. Il n`y a que les variables sociodémographiques (âge, sexe, état civil, niveau d'éducation, religion et la pratique de la religion) influence le pardon. Ces résultats indiquent la nécessité de poursuivre les études dans ce domaine et dans les populations de différentes caractéristiques démographiques.

Mots-clés : personnes âgées, la propension à pardonné, la religiosité, la gratitude, l'amour compassive.

"To forgive is the prescription for happiness. To not forgive is the prescription for to suffer…I believe with all my heart that peace will come to the world, when each of us takes the responsibility of forgiving everyone, including ourselves, completely."

Gerald Jampolsky

Ao Fernando, meu companheiro de vida, e aos meus filhos Filipa e Pedro,
por toda a compreensão nos momentos difíceis e
partilha da alegria e incentivo, nos momentos de sucesso.

Agradecimentos

Com o objectivo alcançado, manifesto o meu sincero agradecimento a todos que com os seus ensinamentos e estímulos, contribuíram para a realização deste estudo, em especial:

Ao meu orientador, Professor Doutor Félix Neto por todo o seu incentivo, confiança, prontidão e partilha de conhecimentos.

A todos os professores deste mestrado, por me terem facultado crescimento e realização pessoal.

Aos colegas de mestrado, cujo convívio tornou mais agradável e estimulante a realização deste curso, especialmente à Catarina pelo seu encorajamento e apoio e à Sílvia, minha amiga e companheira de todo este percurso, pela sua cumplicidade e por todos os momentos partilhados.

Todos os que tornaram possível este estudo, nomeadamente os dirigentes das instituições contactadas e todos os idosos que, pacientemente, contribuíram com a sua disponibilidade e desejo de ajudar.

A todos os meus amigos pela força transmitida e partilha dos momentos difíceis mas também os de realização pessoal.

Aos meus filhos, Filipa e Pedro, os meus tesouros, pelo tempo que deixei de lhes dedicar, pelo seu incentivo, compreensão e amor, com que sempre responderam. Que seja seu exemplo de luta pelos sonhos.

Ao Fernando, meu marido e companheiro de todo este meu percurso, pelo estímulo, disponibilidade e apoio incondicional. O seu amor, carinho, confiança, paciência e a sua presença constante, em muito facilitou a realização de este trabalho.

À minha avó e à minha tia, mães de coração, por me terem ensinado a amar, a lutar pelos meus sonhos e a retirar da vida os ensinamentos positivos.

A toda a minha família pela ajuda e compreensão de tantos momentos do meu silêncio.

Obrigada.

Índice

Resumo …….. III
Abstract ……. IV
Résumé…….. V
Agradecimentos ……VIII

Índice ……. 1
Índice de figuras …… 3
Índice de quadros ……... 4
Introdução …….. 5

Parte I – Abordagem teórica

1. O processo de envelhecimento …… 10
1.1. Conceito de envelhecimento …… 10
1.2. A dimensão biológica do envelhecimento …… 16
1.3. A dimensão psicológica do envelhecimento …… 21
1.4. A dimensão social do envelhecimento ……. 27
1.5. A dimensão espiritual e religiosa do envelhecimento …….. 31

2. O perdão …… 36
2.1. Definição de perdão …… 40
2.2. O desenvolvimento do perdão ……. 49
2.3. Disposição para o perdão ……. 50
2.4. Religião e propensão para perdoar …….. 62
2.5. Gratidão e propensão para perdoar …….. 65
2.6. Amor Compassivo e propensão para perdoar ……. 69

Parte II – Estudo empírico

1. Conceptualização e objectivos do estudo …… 74

2. Metodologia …… 78

2.1. Participantes …….. 78

2.2 Instrumentos ……... 82

2.3 Procedimento ……. 85

3. Resultados ……...…… 89

4. Discussão …….. 102

5. Conclusão ……..… 111

Referências bibliográficas …… 116

Anexos …… 126

Anexo 1: Carta dirigida a instituições para pedido de autorização à aplicação dos questionários

Anexo 2: Instrumentos aplicados

Índice de figuras

Figura 1 – *Repartição da população total residente em Portugal por idades* …… 27
Figura 2 – *Distribuição da amostra por idade* ……... 79
Figura 3 – *Distribuição da amostra por género* …… 80
Figura 4 – *Distribuição da amostra por estado civil* …… 80
Figura 5 – *Distribuição da amostra por escolaridade* ……... 81
Figura 6 – *Distribuição da amostra por prática da religião* ……. 81

Índice de quadros

Quadro 1 – *Características demográficas da amostra* …… 79

Quadro 2 – *Escalas de Atitude face ao Cristianismo, de Gratidão e de Amor Compassivo aos outros e à Humanidade* …… 89

Quadro 3 – *Pesos factoriais de cada item nos 4 factores retidos, valores próprios e % de variância explicada, após uma análise AFE com extracção de factores pelo método das componentes principais seguida de uma rotação Varimax* ……..:… 90

Quadro 4 – *Factor 1 extraído da Escala da Perdoabilidade* 91

Quadro 5 – *Factor 2 extraído da Escala da Perdoabilidade* ……. 92

Quadro 6 – *Factor 3 extraído da Escala da Perdoabilidade* …….. 92

Quadro 7 – *Factor 4 extraído da Escala da Perdoabilidade* ……. 93

Quadro 8 – *Amplitude, número de itens, médias, variâncias, desvio-padrão e alfas de Cronbach das subescalas da Escala da Perdoabilidade* …. 94

Quadro 9 – *Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, variâncias, desvio-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referente à idade* …… 95

Quadro 10 – *Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, variâncias, desvio-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes ao género* …… 95

Quadro 11 – *Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, variâncias, desvio-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes à escolaridade*…… 96

Quadro 12 – *Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, variâncias, desvio-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes à prática da religião* …… 97

Quadro 13 – *Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, variâncias, desvio-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes à situação conjugal* …… 97

Quadro 14 – *Correlações entre os quatro factores de perdão (propensão global a perdoar, ressentimento duradoiro, vingança, sensibilidade às circunstâncias) e a atitude face ao cristianismo, a gratidão e o amor compassivo aos outros que nos são próximos e à humanidade*…… 101

Introdução

Em todas as fases da vida, os indivíduos estão sujeitos a ofensas, as quais podem ocasionar diferentes reacções, atitudes, comportamentos e alterações individuais. Todavia, tais reacções podem depender da fase do desenvolvimento humano em que tal situação ocorre, e do momento vivenciado por aqueles implicados. Para compreender a repercussão do processo de perdão nas pessoas idosas, torna-se necessário compreender o processo de envelhecimento e as suas peculiaridades.

Na nossa vida diária, seja a nível pessoal, familiar, da comunidade, nacional e internacional, a qualidade dos nossos relacionamentos com outros, é determinado em grande parte, pela nossa disposição para perdoar pessoas ou os grupos, que, intencionalmente ou involuntariamente, de modo severo ou ligeiro, de forma durável ou temporária, nos magoam.

O perdão é interpretado como a capacidade de ultrapassar o ressentimento, a mágoa, a vingança, em relação a um ofensor. É considerado uma das principais virtudes, de tal modo que, o Novo Testamento associa a verdadeira salvação do homem com a capacidade de perdoar. A questão do perdão, apesar de sua importância para a continuidade das relações e para a saúde mental da parte lesada, só recentemente tem sido alvo de atenção fora do âmbito religioso, por se acreditar que pode aumentar o bem-estar físico e psicológico em todo o curso da vida (e.g. Enright, Gassin e Wu 1992; Girard e Mullet, 1997; McCullough, 2000; Barros, 2005; Krause e Ellison, 2003; Bono, McCullough e Root, 2004; Sastre, Vinsonneau, Neto, Girard e Mullet, 2003; Van Dyke e Elias, 2007)

Segundo bibliografia consultada, é unânime a opinião de considerar o perdão capaz de produzir benefícios pessoais e nas relações interpessoais, sendo ganhos com a saúde física, psíquica, nas relações sociais e por razões ético-religiosas algumas das razões que levam ao perdão (e.g. Girard e Mullet, 1997; Mullet, Azar, Vinsonneau e Girard, 1998). Para algumas pessoas, perdoar é um dom, perdoando incondicionalmente, e, neste caso, os transgressores não precisam fazer nada para serem absolvidos. Contrariamente, outras, só perdoam em determinadas condições, podendo

mesmo exigir um papel activo por parte do transgressor, como, por exemplo, um pedido de desculpas (e.g. Girard e Mullet, 1997; Mullet et al., 1998; Krause e Ellison, 2003; Horwitz, 2003; Younger, Piferi, Jobe, Lawler-Row, 2004; Casullo, 2006).

O interesse pessoal por este tema, surgiu no decorrer do Mestrado em Psicologia com especialização no idoso e, após a constatação de resultados de estudos acerca do perdão, os quais indicavam aumento da capacidade para perdoar com o avançar da idade, assim como em pessoas religiosas. Este facto despontou curiosidade em investigar alguns factores considerados relevantes no processo do perdão e a sua relação com a propensão para perdoar na pessoa idosa, o que permitirá um entendimento mais consistente e fundamentado acerca deste processo.

O fenómeno do envelhecimento está cada vez mais presente no mundo actual, verificando-se a duplicação da proporção de pessoas com 65 ou mais anos nos últimos quarenta anos. Segundo informação do Instituto Nacional de Estatística (2007), estima-se que esta proporção volte a duplicar nos próximos 50 anos, representando em 2050, 32% da população total. Torna-se assim pertinente, estudar de forma profunda e abrangente, as variáveis psicossociais com especial relevância no processo de envelhecimento, e que influenciam, quer o envelhecimento individual, quer a identidade da pessoa idosa, contribuindo assim, para que as pessoas idosas tenham uma vida mais digna e de qualidade.

Após revisão bibliográfica verificámos que o estudo psicológico do perdão é feito de diversas formas, correlacionando esta variável com outros constructos ou dimensões como o desejo de vingança (e.g Brown, 2004; McCullough, Bellah, Kilpatrick, e Johnson, 2001) o bem-estar (e.g. Bono, McCullough e Root, 2004; McCullough, 2000; Sastre et al., 2003; Van Dyke e Elias, 2007; Witvliet, 2001) o neuroticismo (e.g. Neto, 2007) o optimismo (e.g. Neto, 2007) a felicidade (e.g. Barros, 2003) e a religiosidade (e.g. Gorsuch e Hao, 1993; Barros, 2005; Barros-Oliveira, 2006; Barros e Pinto, 2006; Bono e McCullough, 2004; Cheong e Diblasio, 2007; Mullet, Azar, Barros, Neto, Frongia e Usai, 2002; Neto e Pinto, 2006) a gratidão (e.g Neto, 2006; McCullough, Kilpatrick, Emmons, e Larson, 2001; McCullough, Emmons e Tsang, 2002). Analisar as diferentes origens do perdão e a sua associação com outros

constructos, poderá ajudar a maior compreensão da associação de perdão com outros constructos, e do seu contributo para toda a humanidade.

Assim, objectivo deste estudo é analisar a propensão para perdoar nas pessoas idosas, tendo como finalidades, avaliar a influência das variáveis sócio-demográficas (idade, género, estado civil, nível educacional, religião e prática da religião) na propensão para perdoar, examinar factores de perdão e a sua relação com a propensão para perdoar e, verificar a existência de uma relação entre outras variáveis psicossociais (religiosidade, gratidão e amor compassivo pelos que nos são próximos e pela humanidade em geral) e a propensão para perdoar.

Segundo Girard e Mullet (1997), algumas circunstâncias que afectam a vontade de perdoar relacionam-se com as características da pessoa ofendida, outras, relacionam-se com a ofensa, com características do ofensor, ou, com o que acontece depois da ofensa, como a manutenção do ressentimento ou a vingança.

Foram estudados alguns factores de perdão (ressentimento duradoiro, disposição para a vingança, sensibilidade às circunstâncias e propensão global para perdoar), com base no modelo de perdão proposto por Mullet et al. (2003).

Assim, num primeiro capítulo far-se-á uma abordagem geral acerca do envelhecimento, e as suas vertentes biológica, psicológica, social, espiritual e religiosa.

Num segundo capítulo, será efectuada uma abordagem geral do perdão e da disposição para perdoar e da sua relação com a religiosidade, a gratidão e o amor compassivo.

Finalmente, na parte empírica, apresentar-se-ão os resultados obtidos, os quais serão seguidamente alvo de discussão. O estudo será finalizado com uma conclusão geral.

O ser humano precisa valorizar todas as etapas do seu ciclo de vida, pois o processo de envelhecimento começa no momento do nascimento e, a qualidade de vida

é uma conquista diária nessa caminhada. Assim, consideramos importante que todas as pessoas, principalmente as pessoas idosas, adquiram consciência dos benefícios do perdão e se acrescente o conhecimento acerca dos processos internos que a ele levam, seja referente a perdoar, a perdoar-se ou a pedir perdão.

Parte I – Abordagem teórica

1. O processo de envelhecimento

O conceito de envelhecimento e as atitudes perante os idosos têm vindo a mudar ao longo dos tempos, reflectindo o aumento do conhecimento a nível biológico, psicológico e social (Fonseca, 2006).

A velhice, extremamente rara em tempos passados, torna-se hoje algo frequente. Contudo, são cada vez mais as pessoas que desejam afastar a ideia de que estão a envelhecer, tentando perpetuar a juventude, pelo facto de se associar a esta fase da vida uma série de imagens e representações como a doença, a inactividade e incapacidades várias. É inegável que na velhice se verificam perdas e que o fim de vida se aproxima, mas, não significa que se perca a dignidade pessoal ou toda a capacidade de participação, devendo olhar-se para a pessoa idosa, simplesmente como uma pessoa, com direitos e obrigações, com alegrias e angústias, com desejos e frustrações, ou seja, como um ser humano que vive a sua condição existencial à semelhança de qualquer outro (Fonseca, 2006).

1.1. Conceito de envelhecimento

Falamos frequentemente do envelhecimento como um estado, que qualificamos como "terceira idade" ou "quarta idade", apesar de este ser um processo, dinâmico, progressivo e diferencial, no qual ocorrem modificações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, terminando com a morte, e, para cuja adaptação, concorrem variáveis de natureza intrínseca e extrínseca ao indivíduo (Neri, e Yassuda, 2004; Fonseca, 2006; Fontaine, 2000).

Os organismos envelhecem por causas endógenas, reflectindo um limite intrínseco de longevidade celular, possivelmente pré-programado a nível genético e, por causas exógenas, ou seja, associadas aos seus comportamentos e ao seu ambiente. É um processo de mudanças universais, pautado geneticamente para a espécie e para cada indivíduo, que, para ser descrito, previsto ou explicado, terá que se ter em consideração as dimensões biológicas, sociais e psicológicas que lhe estão inerentes. A nível

biológico, com todas as modificações físicas e aumento das doenças, reflectindo uma vulnerabilidade crescente e de onde resulta uma maior probabilidade de morrer. A nível social, com a mudança de estatuto provocada pela passagem à reforma e o assumir papéis sociais apropriados às expectativas da sociedade para esta faixa etária. A nível psicológico, com todas as modificações das actividades intelectuais e das motivações, sendo determinante, a capacidade de auto-regulação do indivíduo ao processo de senescência (Neri, e Yassuda, 2004; Fonseca, 2006; Fontaine, 2000).

O envelhecer não é portanto um momento, mas um processo muito complexo de modificação, não só biofisiológico, mas também psicossocial, sendo impossível datar o seu começo e, assim, determinar uma idade em que as pessoas podem ser consideradas como velhas. A velhice é um estado, que caracteriza um grupo de pessoas com mais de sessenta e cinco anos. Envelhecimento não é, assim, sinónimo de velhice (Fontaine, 2000; Spar e La Rue, 2005).

O uso comum de denominar as pessoas com mais de 65 anos de idade como "velhas", começou na Alemanha na década de 1880, como sendo a idade de início de certos benefícios, de natureza social. Esta delimitação é apenas cronológica, surgindo meramente como um marco identificador desse grupo, uma vez que o envelhecimento é um fenómeno que ocorre a vários níveis, com variações entre as diferentes pessoas (Simões, 2006).

A definição da idade de uma pessoa é intuitiva e incontroversa. Quando pensamos em idade, consideramos habitualmente, o tempo decorrido entre a data do nascimento e a data actual, razão pela qual, entre duas pessoas, a mais velha é aquela que tem a idade mais elevada. Ao lado do sexo, cor e classe social, a idade é um dos mais importantes factores de diferenciação social, sendo um elemento fundamental da vida sociocultural, constituindo um método simples de organização dos acontecimentos. Usualmente identifica-se o envelhecer individual como fruto da passagem do tempo, resultante do aumento da idade pessoal (Stuart-Hamilton, 2002; Fonseca, 2006).

Os gerontologistas, como forma de ajudar a limitar as generalizações sobre as características dos adultos idosos, traçam demarcações cronológicas mais apuradas

neste grupo das pessoas. Alguns consideram que o "idoso jovem" descreve qualquer pessoa entre os 60 e 75 anos, enquanto o "idoso velho" se refere a qualquer pessoa mais velha do que isso. Outros autores, descrevem intervalos diferentes para o grupo dos idosos jovens (60-80, ou 65-80, ou 65-75, por exemplo). Outro método divide as pessoas acima dos 65 anos em "terceira idade", que se refere a um estilo de vida activo e independente na velhice e "quarta idade" sendo este um período (final) de dependência em relação aos outros (Stuart-Hamilton, 2002).

Neugarten (1976 in Simões, 2006 e Fernández- Ballesteros, 2000) apontou para a necessidade de subdividir este período em dois grupos, o dos jovens idosos (*young-old*), que abrangeria os indivíduos com idades compreendidas entre os 65-74 anos, e o subgrupo dos muito idosos (old-old), com 75 ou mais anos de idade. Posteriormente, acrescentou-se mais uma terceira divisão constituída pelos idosos médios (middle-old), para, englobar o período compreendido entre os 75-84 anos. Distinguem-se, assim, três categorias de idosos: os jovens idosos (*elderly*) (dos 65-74 anos), os idosos médios (*aged*) (entre os 75-84 anos) e os muito idosos (*very old)* (a partir dos 85 anos). Outros autores, distinguem por décadas, considerando os velhos jovens (60-69 anos), os velhos de meia-idade (70-79 anos), os velhos-velhos (80-89 anos) e os velhos muito velhos (a partir dos 90 anos) (Barros, 2005; Simões, 2006).

Segundo Barros (2005), podemos considerar adulto, o ser humano que atingiu os 18/21 anos, distinguindo-se várias fases: o adulto jovem, entre os 20 e os 40 anos, adulto de meia-idade, entre os 40 e os 60 anos, podendo ir até aos 65-70 anos, e a partir desta idade, o adulto idoso.

Levinson (1990 in Barros, 2005) fala-nos do desenvolvimento da idade adulta como um conjunto de eras ou estações, com as respectivas mudanças. Assim, diferencia quatro estações: a pré-adultez *(preadulthood)* entre os 17 e 22 anos, que compreende a infância, a adolescência e a primeira transição para a idade adulta, a adultez jovem (*early adulthood)* entre os 22 e os 45 anos, a adultez média (*middle adulthood)* entre os 45 e os 65 anos e a adultez tardia (*late adulthood*) a partir dos 65 anos, com tempos de transição entre uma e outra.

Uma imagem do Épinal efectua a distribuição por "degraus das idades", classificando assim as diversas idades: 0-3 anos a infância, dos 4-10 anos a idade pueril, dos 11-20 anos a adolescência, dos 21-30 anos a juventude, dos 31-40 a idade viril, dos 41-50 anos a idade da maturidade, dos 51-60 anos a idade da discrição, dos 61-70 anos a idade do declínio, dos 71-80 anos a idade caduca, dos 81-90 anos a idade da decrepitude e dos 91-100 anos a idade da imbecilidade (Barros, 2005).

Segundo Philibert (1984 in Pimentel, 2005), uma pessoa idosa é sempre uma pessoa com mais idade que a maioria daqueles que a rodeiam. Segundo as condições de vida, de trabalho, de longevidade da população média de referência e dos seus costumes, ela poderá ter 30, 40 ou 85 anos.

Todas estas divisões são marcações cronológicas, que dividem um contínuo em subgrupos (Fontaine, 2000).

O critério cronológico, apesar da sua simplicidade, não é o melhor para caracterizar o desenvolvimento, uma vez que o número de anos que um indivíduo vive não dá, por si só, qualquer informação sobre a qualidade da sua vida, sobre a sua experiência psicológica e social, ou mesmo sobre a sua saúde. Esta medida tem apenas um sentido legal ou social, pois as características relativas ao desenvolvimento biológico, psicológico, mental e social podem ser muito distintas entre os indivíduos, tornando-se necessário recorrer a outros índices para se compreender o comportamento e a forma como ele evolui à medida que as pessoas vão envelhecendo (Pimentel, 2005; Fonseca, 2006).

O processo de envelhecimento individual assume particularidades tão distintas que, associar-se envelhecimento à idade cronológica, permite, apenas, uma percepção grosseira do processo de envelhecimento, além de retirar a sua feição social e a sua condicionante histórica. Mesmo assim, é convencional identificar o início da velhice com a idade de 65 anos, estando esta identificação da pessoa idosa, estreitamente associada às políticas de segurança social, em particular as da reforma (Fontaine, 2000; Simões, 2006).

O reconhecimento desta grande variabilidade entre os adultos, nomeadamente entre os idosos, tem vindo a acentuar a necessidade de se proceder à diferenciação de diferentes "categorias" de idade, sendo esta considerada, um conceito lato, com várias dimensões:

a) A dimensão cronológica, demarcada pelo tempo que decorre desde nascimento. Esta fornece pouca informação sobre cada indivíduo, não sendo suficiente para o definir;
b) A dimensão biológica, que se refere ao estado de desenvolvimento físico/degeneração do corpo, ou seja, ao funcionamento dos sistemas vitais do organismo humano. É avaliada em comparação com o estado de uma pessoa média da mesma idade cronológica;
c) A dimensão psicológica, associada à evolução dos processos cognitivo-emotivos, com a capacidade de adaptação, de aprendizagem e de motivação. Esta reflecte a personalidade e as emoções da pessoa, o que inclui sentimentos, cognições, motivações, memória, inteligência e outras competências que sustentam o controlo pessoal e a auto-estima;
d) A dimensão funcional, referente à capacidade de adaptação às exigências sociais. Esta corresponde à idade média em que encontramos um conjunto específico de capacidades (mede o desempenho do individuo em relação ao seu grupo etário);
e) A dimensão social, relacionada com a participação social, com uma série de comportamentos e atitudes considerados socialmente apropriados para a idade cronológica do indivíduo, os quais estão também dependentes das condições socioeconómicas do individuo (Stuart-Hamilton, 2002; Barros, 2005; Pimentel, 2005; Simões, 2006; Fonseca, 2006).

Fernández-Ballesteros (2000) refere também uma distinção de idades, falando-nos da *idade cronológica*, da *idade física*, salientando que nem todas as pessoas mudam fisicamente ao mesmo ritmo, e o treino e o cuidar do corpo, são factores influenciadores desta. A autora menciona também a *idade psicológica*, referindo que o envelhecimento psicológico resulta de um equilíbrio entre estabilidade e mudança e crescimento e declive, *a idade social*, dependente dos diferentes papéis sociais que a sociedade estabelece nas distintas idades e a *idade funcional*, como o conjunto de indicadores que

permitem predizer o envelhecimento satisfatório, sendo o indivíduo avaliado multidimensionalmente em relação a funções biopsicosociais (capacidade funcional, tempo de reacção, satisfação com a vida, amplitude das redes sociais).

O conceito de idade funcional é o que mais favorece a visão do envelhecimento como desenvolvimental, por permitir percebê-lo como algo capaz de ser optimizado, através de intervenções deliberadas e sistemáticas, e, permitir contrariar a tendência de desvalorizar as pessoas idosas (Fernández-Ballesteros, 2000; Fonseca, 2006).

Os efeitos do envelhecimento não são homogéneos, sendo o grupo das pessoas idosas mais heterogéneo que qualquer outro grupo etário, nele se incluindo as pessoas mais sábias, mas também as mais dementes. Esta heterogeneidade entre idosos e a interacção das causas do envelhecimento é, actualmente, alvo de estudo de diversos investigadores. Na segunda metade do século vinte, verificou-se um aumento da produção teórica e empírica relativa ao estudo dos factores psicológicos implicados no envelhecimento (Fontaine, 2000; Neto, 1999; Fonseca, 2006).

Fonseca (2006), refere diversos autores, como Baltes, Birren, Erikson, Havighurst, Neugarten, Schaie, entre outros, os quais destacaram a necessidade de se olhar para o período correspondente à velhice sob um ponto de vista dinâmico, atendendo à ocorrência de mudanças sistemáticas, activas e significativas, relacionando-as com as etapas de desenvolvimento anteriores, mas, suficientemente independentes delas para merecer particular atenção em termos das alterações físicas, cognitivas, sociais e psicológicas, que se produzem no seu decurso.

Esta visão dos idosos como um grupo específico, com relevância estatística e social crescente, acerca do qual era absolutamente necessário mais conhecimento, originou o aparecimento de uma disciplina nova, a gerontologia. Esta ciência constitui o campo multi e interdisciplinar que visa o estudo de todas as modificações morfológicas, psicológicas e sociais, consecutivas à acção do tempo no organismo, ou seja, o processo de envelhecimento (Fontaine, 2000; Fonseca, 2006).

Assim, a gerontologia abrange quatro aspectos semelhantes, mas diferenciados, que estão em constante interacção na vida dos idosos, tendo uma influência decisiva no seu comportamento:

a) O envelhecimento físico que consiste na perda progressiva da capacidade funcional do corpo;
b) O envelhecimento psicológico, o qual consiste nas transformações das funções cognitivas, da percepção, das experiências do quotidiano, incluindo a vida afectiva, do indivíduo;
c) O envelhecimento comportamental, o qual se traduz pelo reagrupamento das aptidões, das expectativas, das motivações, da auto-imagem, dos papeis sociais, da personalidade e da adaptação;
d) O contexto social do envelhecimento, consistindo este na influência que o indivíduo e a sociedade exercem sobre o outro, ou seja, o impacto das condições sociais e socioculturais sobre o processo de envelhecimento e das consequências sociais deste processo. Este facto diz respeito à saúde, ao rendimento económico, ao trabalho, ao lazer e à família (Berger e Maeilloux-Poirier, 1995).

1.2. A dimensão biológica do envelhecimento

Envelhecer é um processo biológico que atinge a maioria das espécies de vida. Os seres humanos têm investigado ao longo dos tempos o porquê do envelhecimento, pretendendo melhor compreensão das mudanças físicas e de determinadas doenças características. Surgem, como consequência, grande quantidade de teorias biológicas do envelhecimento, que, apesar de diferentes, têm em comum alguns conceitos básicos, como o crescimento e desenvolvimento, a maturidade e a involução e declive (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001).

Pode-se hoje efectuar uma divisão básica em duas grandes categorias, de teorias biológicas do envelhecimento, comportando a primeira, as teorias de programação genética e a segunda as teorias estocásticas (Mota, Figueiredo e Duarte, 2004).

As teorias de programação genética são sustentadas pela ideia básica de que o envelhecimento de um corpo, depende exclusivamente de um programa pré-estabelecido nos genes, sujeito apenas a pequenas modificações. Sem negar a influência do meio no envelhecimento, os biogerontologistas apontam a influência dos genes neste fenómeno. Os defensores desta teoria acreditam que as células do nosso organismo estão geneticamente programadas para morrer após um certo número de divisões celulares (mitose), e, à medida que as células morrem, os órgãos começam a apresentar um mau funcionamento, com prejuízo das funções biológicas necessárias para a manutenção da vida. No conjunto destas teorias, fazem parte:

1) Teoria da velocidade de vida, advogando que a longevidade é inversamente proporcional à taxa metabólica;
2) Teoria do envelhecimento celular, fazendo esta alusão à limitação da duplicação celular, com o envelhecimento;
3) Teoria dos telómeros, a qual defende que estas estruturas influenciam o tempo finito das células normais e o crescimento anormal do cancro;
4) Teoria da mutagénese intrínseca, segundo a qual, a longevidade depende do menor numero de erros na replicação do seu ADN celular e da capacidade das enzimas reparadoras;
5) Teoria neuro-endócrina, que defende que o nível de envelhecimento é o resultado do declínio de diversas hormonas do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal, que controlam o sistema reprodutor, o metabolismo e outros aspectos do funcionamento normal do organismo;
6) Teoria imunológica, a qual aborda as alterações nas capacidades imunológicas associadas à idade (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001; Mota, Figueiredo e Duarte, 2004).

As teorias estocásticas, sugerem que a perda da funcionalidade associada ao envelhecimento é causada por danos aleatórios associados à acção ambiental, em moléculas vitais, que provocam um declínio progressivo. Estão incluídas neste grupo:

1) Teoria das mutações somáticas, com pouco suporte experimental, a qual postula que com o envelhecimento, ocorrem alterações na informação genética, redução da eficiência da célula e taxas de danos aleatórios que poderiam tornar os cromossomas inactivos;

2) Teoria do erro-catástrofe, a qual defende que erros na síntese de uma proteína, podem ser utilizados na síntese de outras proteínas, originando uma diminuição progressiva da fidelidade e a acumulação de proteínas possivelmente letais, predispondo, eventualmente, patologias e disfunção celular;
3) Teoria de reparação do ADN, segundo a qual é a velocidade de reparação do ADN que determina o tempo de vida dentro da espécie e entre espécies diferentes;
4) Teoria da quebra de ligações, a qual defende o pressuposto que a acumulação de proteínas modificadas pode levar à incapacidade funcional da célula normal;
5) Teoria da glicosilação avançada, postulando que ligações cruzadas, causadas pelo elevado nível de glicemia e glicose tecidular, conduzem à deterioração estrutural e funcional dos tecidos;
6) Teoria do stress oxidativo, a qual defende que podem ocorrer danos intracelulares, provocados por radicais livres, podendo a produção incontrolada destes, originar lesão celular (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001; Mota, Figueiredo e Duarte, 2004).

Contudo, nenhuma das teorias explica tudo sobre o envelhecimento e nenhuma delas pode ser rigorosamente rejeitada (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001; Mota, Figueiredo e Duarte, 2004).

Segundo Yates (1996 in Fernández- Ballesteros, 2000) e de acordo com as teorias biológicas do envelhecimento, existem uma série de processos básicos que promovem a continuidade da existência do organismo com êxito, sendo exemplo:

a) Protecção do ADN e ARN;
b) Garantia da transcrição e da tradução do ADN e do ARN;
c) Assegurar a actividade cromossómica;
d) Manter a actividade dos genes implicados na diferenciação e especialização celular e, inibir os que a dificultam, interferem ou bloqueiam;
e) Degradar material proteico aberrante;
f) Eliminar radicais livres gerados por processos celulares;

g) Desintoxicar;
h) Aumentar a imunidade;
i) Induzir mecanismos para proteger o organismo dos choques ambientais;
j) Proteger o próprio meio interno.

Biologicamente, o envelhecimento está associado a um decréscimo nas competências fisiológicas e um acréscimo às mudanças do ambiente. Podemos afirmar que não existe um padrão geral de envelhecimento que possa ser aplicado a todos os órgãos. O envelhecimento resulta da interacção de factores genéticos, ambientais e de estilos de vida, sendo as mudanças dele decorrentes, altamente individualizadas. As condições do ambiente em que a pessoa está inserida, são determinantes para a maneira como vai envelhecer. Estas podem gerar, incentivos e possibilidades, ou prejuízos e impedimentos, em relação a actividades corporais, emocionais, espirituais e sociais (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001).

No entendimento do envelhecimento, importa diferenciar as mudanças que ocorrem pela passagem natural dos anos, ou seja, a senescência, e as modificações advindas das diversas doenças que podem ser adquiridas pelos idosos, ou seja, a senilidade (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001).

Diversas alterações fisiológicas ocorrem durante o processo de envelhecimento, tais como:

1) O envelhecimento cerebral (e.g., circunvalações mais finas, ventrículos mais dilatados, perda neuronial);
2) O envelhecimento cardiovascular (e.g., peso cardíaco maior, acumulo de gordura no miocárdio, calcificações, diminuição do débito cardíaco, com consequente diminuição do fluxo sanguíneo para os diversos órgãos; as artérias perdem fibras elásticas, as suas paredes tornam-se mais espessas e rígidas; as veias ficam mais dilatadas e as suas válvulas perdem a funcionalidade, principalmente nos membros inferiores; os capilares diminuem em quantidade);
3) O envelhecimento respiratório (e.g., diminuição da elasticidade pulmonar, diminuição da superfície alveolar);

4) O envelhecimento renal, sob o ponto de vista anatómico e funcional;
5) O envelhecimento hepático, verificando-se diminuição da capacidade dos rins para eliminar toxinas e medicamentos;
6) O envelhecimento digestivo (e.g., perda de dentes, perda da elasticidade, diminuição da produção de saliva; o intestino perde parte da capacidade de absorção, podendo tornar-se mais lento e menos tonificado);
7) O envelhecimento osteoarticular (e.g., perda da massa óssea progressiva);
8) O envelhecimento endocrinológico (e.g., fibrose progressiva da tiróide, aumento da resistência periférica à insulina, com diminuição da tolerância à glicose);
9) O envelhecimento do sistema nervoso (e.g., redução dos neurónios, em tamanho celular e número de células, contudo, como resposta aos neurónios que se perdem, os que permanecem "deitam" dendrites automaticamente). Esta atrofia natural é uma causa importante das perdas nas capacidades sensoriais. A densidade das papilas gustativas diminui, o que resulta num paladar menos apurado. A nível da visão, verifica-se um enrijecimento do cristalino e modificação da sua transparência. Os olhos perdem a capacidade para focalizar objectos, situados a várias distâncias, de modo a que a sua imagem se torne mais nítida. Reduz-se o diâmetro pupilar, entrando assim menos luz no olho, o que dificulta a percepção dos objectos, ou seja, diminui a acuidade visual. Aumenta também a dificuldade na adaptação às mudanças de luminosidade e na percepção das cores. A nível da audição ocorre degenerescência das células capilares da cóclea, perda de neurónios auditivos e acumulação de líquido no ouvido médio, o que origina uma perda auditiva. O idoso ouve uma menor amplitude de frequências, sendo a maior perda para as frequências mais elevadas.

Estas alterações acontecem de modo diverso em cada ser humano, sendo benignas, se não acompanhadas por outras doenças, e, dependendo significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência (Fernández-Ballesteros, 2000; Belsky, 2001; Fontaine, 2000; Simões, 2006).

Casado (2002 in Fonseca, 2006) sugere uma abordagem do envelhecimento bológico-cerebral, através do estudo de:

a) Mudanças morfológicas macro e microscópicas, procurando separar o que é fisiológico e específico do envelhecimento, daquilo que podem ser as consequências das doenças ou de factores nocivos de tipo ambiental sobre o funcionamento cerebral;
b) Modificações relativas ao funcionamento dos sistemas de neuro-transmissão;
c) Mudanças e dos danos de natureza bioquímica que ocorrem na velhice;
d) Repercussão das mudanças fisiológicas sobre as funções neurológicas, com particular incidência nas funções sensoriais e motoras.

A idade biológica, ligada ao envelhecimento orgânico, acompanha a entropia, as mudanças provocadas pelo tempo que passa e o envelhecimento. Cada órgão sofre modificações que diminuem o seu funcionamento durante a vida e a capacidade de auto-regulação torna-se também menos eficaz (Fontaine, 2000).

Hoje em dia, com a melhoria dos cuidados de saúde e a erradicação de muitas doenças que antigamente dizimavam populações inteiras, a esperança de vida aumentou. O envelhecimento e a morte são inevitáveis e estão integrados na nossa espécie, mas, podemos lutar contra a entropia através da adopção de estilos de vida harmoniosos e compatíveis com os nossos sonhos. A alimentação, o descanso adequado (dormir as horas necessárias à recuperação) e uma vida activa ajudam os nossos genes e as nossas células a manterem-se jovens e flexíveis por mais tempo (Fernández- Ballesteros, 2000; Belsky, 2001; Fontaine, 2000; Simões, 2006).

1.3. A dimensão psicológica do envelhecimento

O envelhecimento psicológico relaciona-se com as mudanças nas funções cognitivas e com a capacidade de adaptação individual a este novo ciclo. O potencial cognitivo corresponde aos processos implicados no conhecimento da realidade, como a atenção e a inteligência. A atenção refere-se à capacidade para sintonizar com os estímulos recebidos, passando pela aprendizagem e a memória, isto é, a habilidade de

registo e retenção da informação. A inteligência pode ser entendida como a capacidade de reflectir e relacionar ideias e resolver problemas (Simões, 2006; Fernández-Ballesteros, 2000).

O envelhecimento é uma fase da vida com características de ganhos e de perdas em relação à vida pessoal. Esta mudança na vivência dos papeis e nas relações, com perda de alguns e necessidade de readaptação de outros, é um aspecto de grande importância no envelhecimento, tanto ou mais, que as mudanças físicas ou mentais. É ao fazer escolhas e ao agir em consonância com elas, que o indivíduo controla a sua vida na medida do possível, mantém-se comprometido com o mundo que o rodeia e, ao mesmo tempo, assegura um nível de funcionamento psicológico que garante a manutenção da sua identidade e o mantém na rota de um envelhecimento bem sucedido (Fonseca, 2006; Fernández- Ballesteros, 2000).

Um dos ganhos mais comuns é da liberdade, adquirida pela isenção de algumas responsabilidades, tanto profissionais como familiares, permitindo recriar com mais autonomia a sua vida, dependendo das condições materiais e da saúde. Nesta fase da vida, existe também uma maior capacidade de aprendizagem nas situações práticas, maior capacidade de compensação e estratégia, maior capacidade de enfrentar o trabalho que requeira paciência e precisão, maior sagacidade para manejar as experiências acumuladas e ampliar as relações existentes. Aumenta a objectividade, a ponderação e a fidelidade. A situação económica pode também representar um ganho considerável, não esquecendo, porém, que existe outra parcela de pessoas com quantias mensais muito reduzidas (Simões, 2006; Fonseca, 2006; Fernández- Ballesteros, 2000).

Ao lado dos ganhos estão as perdas, as quais aumentam nos muito idosos. São exemplo a perda o papel profissional, estreitamento da afectividade com perda de relações significativas por morte, diminuição do rendimento global, deterioração da memória episódica e operatória, diminuição da concentração, enfraquecimento da consciência, diminuição da vontade, das aspirações, da capacidade de acção e de atenção. Pode também acontecer perda de saúde e de independência (Neto, 1999; Simões, 2006; Fernández- Ballesteros, 2000). Contudo, apesar de todas as perdas que podem ocorrer, as pessoas idosas consideram-se satisfeitas com a vida e capazes de lidar

com todos esses problemas, parecendo ser o tipo de personalidade o factor responsável pela felicidade do idosos (Neto, 1999). O impacto causado pelas perdas depende da interpretação individual dessa mudança (Simões, 2006).

Durante décadas ou, mais precisamente, até aos anos 70 do século vinte, a maior parte dos autores defendia que a vida adulta se caracterizava por um declínio crescente, universal, e inevitável, associando o envelhecimento a perdas intelectuais indeclináveis e irreversíveis. Actualmente o desenvolvimento é visto pela maioria dos psicólogos como um contínuo, ocorrendo durante toda a vida e nenhuma parte tem maior ou menor importância. Apresenta crescimento e declínio, verificando-se mudanças nas capacidades adaptativas do organismo, quer no sentido positivo como no negativo (Vandenplas-Hopler, 2000; Marchand, 2005).

É nos escritos de Cícero (44 a.C.) filósofo romano, que se encontra a primeira reformulação e refutação de crenças generalizadas em relação à velhice, transmitindo-nos a ideia de que a forma como se vive esta fase da vida, depende mais do carácter e do comportamento de cada um, do que de circunstâncias externas. Cícero demonstra-nos que a velhice pode ser uma fase feliz na vida do homem que soube agir com sabedoria e justiça, apontando ser necessário que se aceite o processo de envelhecimento para que se possa ter tranquilidade e aproveitar essa fase da vida.

Diversos autores contestaram a concepção negativa do processo de envelhecimento, defendendo que, durante a vida adulta e na terceira idade se desenvolvem certas dimensões da inteligência e do eu, compensando as que podem manifestar algum declínio por estarem mais directamente dependentes da componente biológica. Resultados de estudos posteriores mostraram que a prática e o treino aumentavam significativamente os desempenhos dos idosos (Vandenplas-Hopler, 2000; Marchand, 2005).

A sabedoria e a maturidade emocional são também características positivas associadas ao envelhecimento. A sabedoria é descrita como a tentativa de compreender o sentido e a finalidade da vida, no qual tem grande peso a experiência de vida, consistindo na capacidade de raciocinar acerca dos aspectos importantes e existenciais

das situações relativas à vida diária, garantindo assim o equilíbrio entre cognição (competência em discernir e lidar com a complexidade e incertezas da vida) e afectividade (maior compreensão e empatia com os outros). A sabedoria envolve um elevado nível de competências, sendo por este facto que a maior parte dos teóricos defende o seu desenvolvimento com o aumento da idade, especialmente durante a última fase da vida adulta. A maturidade surge como integridade moral, compromisso social responsável, condução autónoma de si e controlo sobre a sua vida. Esta leva a um conhecimento mais global da vida, gerando maior capacidade de discernimento e aconselhamento. A associação da sabedoria com a maturidade tem contribuído para uma nova visão do processo de envelhecimento (Vandenplas-Hopler, 2000; Marchand, 2005; Barros, 2005; Barros-Oliveira, 2006).

Ardelt (1997 in Belsky, 2001) em estudo efectuado acerca da sabedoria, afirma que, as pessoas sábias são capazes de chegar ao centro do problema, reflectem sobre si mesmas, têm empatia com os seus semelhantes e sentem-se solidários com eles. As pontuações obtidas em sabedoria associavam-se com a satisfação com a vida e com o bem-estar. A sabedoria era muito mais fundamental para a felicidade na velhice do que as condições de vida objectivas, como o facto de não ter problemas de saúde ou ter problemas económicos. Contudo, de acordo com investigações feitas, são poucos os adultos e idosos que manifestam sabedoria, não sendo o critério cronológico o único que permite o seu acesso. Outros factores contribuem para que se desenvolva sabedoria, destacando-se a prática de mentor e de tutor, um vasto leque de experiências de vida e a motivação para transmitir algo às novas gerações (Marchand, 2005).

Também a identidade, neste estádio da vida, muda menos do que seria de se esperar (Neto, 1999). Segundo Viegas e Gomes (2007), a identidade na velhice é apresentada como um processo intersubjectivo e relacional, onde a imagem de si próprio está constantemente a remeter-se para os outros e a integrá-los no contexto relacional onde ocorre o processo de identificação. O desenvolvimento da identidade resulta da interacção de instintos inatos e de exigências sociais (Marchand, 2005). Goffman (1990 in Viegas e Gomes, 2007), refere que o processo de identidade envolve uma expressão comunicacional que visa "impressionar" aqueles com quem se interage

na vida e lhe dá significado. Este processo de negociação da identidade na velhice constitui-se a partir de três níveis interligados:

1) Como a pessoa se vê a partir do que vê de si nos outros;
2) A pessoa que se é a partir daquilo que se imagina que os outros vêem em nós;
3) A pessoa que se apresenta aos outros a partir daquilo que reconhecemos em nós (Viegas e Gomes, 2007). O nível mais elevado de identidade corresponde à integridade do eu (Marchand, 2005).

Para esta nova concepção positiva, da velhice, teve um contributo decisivo a perspectiva psicológica do ciclo de vida (*life-span psychology*), a qual aponta que o desenvolvimento:

a) Se efectua ao longo de toda a vida, isto é, do nascimento até à morte; é multidireccional, ou seja, existem múltiplas vias, pelas quais se efectua;
b) É multidimensional, ocorrendo em diferentes dimensões (física, intelectual e social);
c) É contextual, ocorrendo o desenvolvimento de complexas interacções entre os sujeitos e os contextos em que vivem;
d) É acompanhado de perdas e de ganhos, cuja expressão última seria, por exemplo, a sabedoria (Simões, 2005; Fontaine, 2000).

Erikson (1968 in Vandenplas-Hopler, 2000, Fernández-Ballesteros, 2000, Barros, 2005 e Marchand, 2005) identificou três crises específicas da vida adulta: a Intimidade/Isolamento, a Geratividade/Estagnação e a Integridade do Eu/Desespero. Considerou a geratividade como a principal tarefa evolutiva das pessoas adultas, e a integridade do ego como a tarefa evolutiva específica dos idosos. O cuidado e a manutenção de outros seres, assim como a produção de bens materiais e utilitários para as próximas gerações, estariam dentro do conceito de geratividade. A prudência e a sabedoria seriam virtudes associadas ao conflito entre integridade e desespero, que ocorre na velhice. Este autor fala de uma identidade pessoal estável, a qual atravessa todo o ciclo de vida, sofre transformações, atravessa crises, supera problemas, mas permanece estável. A permanência dessa estabilidade é que dá suporte às pessoas para vencerem as dificuldades da vida. Procurar alcançar a integridade do ego é uma tarefa

que começa na meia-idade, mas atinge vital importância na terceira idade. Para alcançar essa integridade, é importante que o idoso possa fazer a revisão da sua vida, aceitando que entra na fase final do seu ciclo, e, reorganizando de forma positiva e criativa a sua personalidade. Esta fase pode ser vivida com o sentimento de realização pessoal (integridade) ou com sentimentos menos positivos que podem, em alguns casos, ser acompanhados pelo temor da morte e pelo sentimento de desespero (ausência de integração do Eu).

Numa linha diferente da de Erikson, na teoria de Jane Loevinger (1976, 1982, 1985 in Marchand, 2005) o Eu vai-se desenvolvendo ao longo de 10 estádios (ou 8 estádios e 2 níveis), que se sucedem integrativamente, do nascimento até ao fim da vida e que diferem quanto ao controlo dos impulsos, às relações interpessoais e à percepção do outro. Embora os primeiros estádios de desenvolvimento do eu se situem na infância e na adolescência e os últimos na vida adulta, é difícil atribuir-se uma idade precisa para cada um deles, na medida em que pessoas, com a mesma idade cronológica, podem estar em estádios diferentes de desenvolvimento do seu eu.

A procura de sentido para a vida é uma variável cognitivo-afectivo-motivacional de extrema importância para a qualidade de vida psicológica. Esta busca de sentido para a vida evidencia-se na terceira idade. De modo análogo, o desejo de continuidade motiva as pessoas a preparar-se previamente para as mudanças como a reforma, a viuvez e até mesmo a incapacidade e pode também servir, como uma meta para a adaptação (Barro, 2005; Fernández- Ballesteros, 2000).

Todos sabemos como os pensamentos são poderosos. Eles estão por detrás da maioria dos nossos comportamentos conscientes e atitudes. Uma mente saudável é uma mente por natureza sempre jovem e resistente ao tempo que passa e às suas vicissitudes. Uma vida com projectos e objectivos sensatos, altera a percepção que poderíamos ter do envelhecimento se apenas ficássemos passivamente à espera da morte. Por isso mesmo, em muitas pessoas, a idade psicológica difere (para melhor ou para pior) da idade cronológica. O auto-conhecimento e a boa governação das emoções, conduzem a relações interpessoais sadias e serenas, reduzem o stress (causa de doenças e

envelhecimento) e facilitam expansão da consciência que nos permite viver a sensação de travar a "caminhada" do tempo.

1.4. A dimensão social do envelhecimento

O envelhecimento social diz respeito à forma como o indivíduo interage com a sociedade, e é determinado pelo modo como a sociedade conceptualiza esta fase do ciclo de vida.

No século vinte, com o declínio das taxas de natalidade e diminuição das taxas de mortalidade verifica-se na maioria dos países, principalmente na Europa e nos Estados Unidos, um envelhecimento populacional devido ao aumento da proporção das pessoas acima da idade definidora do início da velhice, ou seja, os 65 anos (Pimentel, 2005). Estes factores originam um fenómeno que Nazareth (1988 in Pimentel, 2005) denomina de duplo envelhecimento. Assistimos a um incremento de idosos de 114,4% na população com mais de 65 anos entre 1969 e 1998, o que significa que em 1960 apenas 8% da população portuguesa era constituída por idosos, elevando-se essa percentagem em 1998 para 15,2 (INE, 2007).

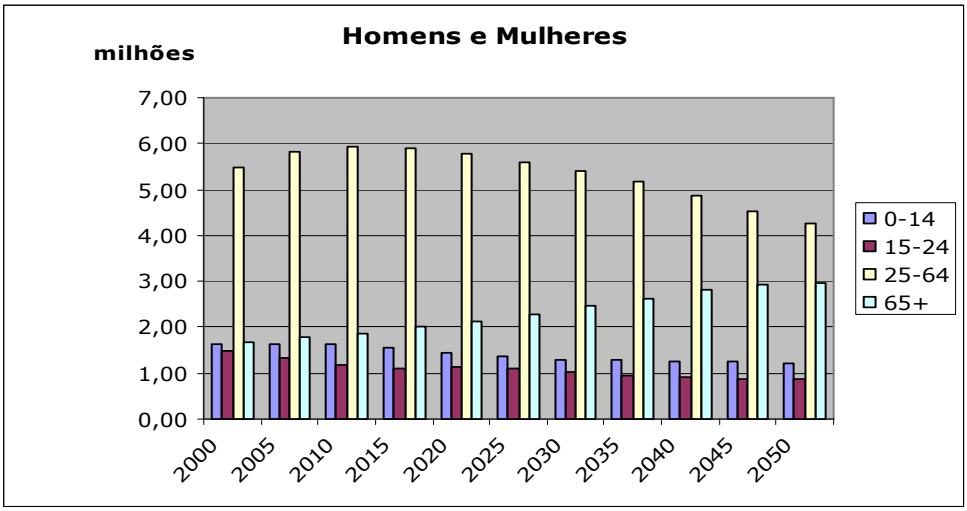

Fig. 1 - Repartição da população total residente em Portugal por idades.

Fonte: INE (2007)

Projecções recentes do I.N.E. indicam-nos que a população idosa (65 e mais anos) supera a população juvenil (0-14 anos), e que este envelhecimento demográfico se acentuará no futuro. Um outro dado revelado pelas estatísticas demográficas é que o segmento idoso da população é aquele que mais cresce, tanto em proporção total como em termos absolutos, o que causa um desequilíbrio entre o peso relativo das diferentes gerações a nível social, podendo-se afirmar que o século vinte e um será o século dos idosos. (I.N.E, 2007).

A esperança de vida em 1941, em Portugal, era de 47,3 anos para os homens e 51 anos para as mulheres; em 1960 era já de 61,2 anos para os homens e 66,9 anos para as mulheres; em 1981 de 68,2 anos para os homens e 75,2 anos para as mulheres; em 1998 de 71,7 anos para os homens e 78,8 anos para as mulheres. O aumento do número de idosos pode ter consequências importantes, nem sempre avaliadas como positivas. Este aumento só é preocupante pelo contexto desfavorável em que ocorre como a diminuição da taxa de natalidade, a crescente instabilidade das formas familiares, a indisponibilidade da família para apoiar os mais velhos, a crise dos sistemas de protecção social e a despersonalização das relações sociais. Todos estes factores agravam as condições de vida das pessoas idosas (Pimentel, 2005).

O aumento da esperança de vida proporciona o aumento de idosos dependentes, originando maior pressão nos sistemas sociais de apoio. Com a diminuição da natalidade, as redes de parentesco tornam-se menos extensas e, portanto, com menor capacidade de partilhar os encargos associados à coabitação com um idoso e, verifica-se uma diminuição da população activa na população total originando dificuldades na distribuição dos recursos económicos, existindo um aumento das despesas sociais para financiamento das pensões (Pimentel, 2005).

Até ao século dezoito, em muitas sociedades, a entrada na velhice era decidida pelo próprio, que avaliava a sua capacidade para gerir o património familiar. As relações entre a geração idosa e a geração adulta baseavam-se num pacto social, em que a transmissão de património criava um dever de assistência dos filhos em relação aos pais idosos. Noutros casos, as pessoas idosas permaneciam sós, trabalhando até à

exaustão ou invalidez e depois tornavam-se miseráveis ou vagabundos. Nesta época a velhice era uma situação rara e de duração breve (Pimentel, 2005; Fonseca, 2006).

Com a modernização, a industrialização e o capitalismo, os idosos perderam espaço e papéis valorizados na sociedade, usufruindo do apoio que lhe era devido. Com a evolução tecnológica e científica, os mais novos desvalorizam os saberes tradicionais que eram transmitidos pelos mais velhos. Também no mundo do trabalho ocorrem por vezes despedimentos e reformas antecipadas, devido à necessidade de investimentos acrescidos em formação dos mais velhos (Pimentel, 2005; Fonseca, 2006).

A desvalorização da velhice, por oposição aos valores da juventude, é um fenómeno que corresponde a uma visão da velhice como uma espécie de doença, olhando para o envelhecimento como um processo básico, um fenómeno biológico inevitável e imutável, determinando, em grande medida, o aumento da institucionalização. Surgem a partir do séc. XIX novas instituições, a par do conceito de terceira idade, criadas idealmente para reincorporar os velhos na sociedade (Pimentel, 2005; Fonseca, 2006).

Ainda hoje, na nossa sociedade, coexistem duas visões antagónicas acerca da velhice. Uma corresponde à de idosos abandonados, solitários, empobrecidos e inactivos, totalmente da responsabilidade da família, e outra, a de idosos activos, interessados e criativos, procurando mais espaço de acção dentro da sociedade. O processo de envelhecimento depende da visão de cada idoso a respeito da velhice e das pessoas que estão envelhecendo, por isso ele é multidimensional e multidireccional. A perspectiva de imagens de défices, de degeneração, de doenças relacionadas à velhice, está a mudar gradualmente, sendo reconhecido que uma grande proporção de idosos leva uma vida autónoma e independente, com manutenção das capacidades e habilidades desenvolvidas durante a vida (Pimentel, 2005).

Torna-se incompreensível o facto de que mantendo-se o idoso com a capacidade e desejo de trabalhar, e sendo o período da velhice cada vez mais prolongado, a sociedade desperdice as potencialidades das pessoas idosas, ignorando todas as suas potenciais prestações, despromovendo-a e desvalorizando-a. A teoria da actividade

(Havighurst, 1958 in Simões, 2006) sustenta que a manutenção da actividade e da inserção no mundo social, por parte dos idosos, está associada a um sentimento de satisfação com a vida. Um grande número de idosos está disponível para contribuir activamente na resolução dos problemas da comunidade em que vive e "ser útil" aos outros. A possibilidade de realização destas tarefas e do reconhecimento do seu trabalho proporcionará uma melhoria da imagem de si, com o correspondente aumento da auto-estima (Simões, 2006).

Um dos papéis de grande importância para as pessoas idosas é o de pertença a um grupo social, a uma família, ou a um grupo de amigos. Estes, dão-lhes um retorno sobre a sua imagem pessoal, enriquecem a sua vida, sendo motivadores e/ou cuidadores das suas vidas. A relação com os amigos é de grande importância nesta fase da vida, pois possibilita relações com menos tensões, do que na relação familiar. Com os amigos, pode-se ter uma relação mais recíproca, menos parcial, com menos stress, proporcionando mais possibilidades de estar juntos, de partilhar actividades. Pesquisas revelaram que as pessoas idosas se sentem felizes, na medida em que conseguem estabelecer um certo grau de relacionamento com os outros, o qual influencia também a saúde e a longevidade. Quanto maior for o número e a qualidade das relações, mais longamente se tende a viver e a ser menos afectado por doenças (Simões, 2006). Porém, nos dias de hoje, as relações de comunidade e de vizinhança, tendem a perder importância, especialmente nos grandes centros urbanos, dando lugar a um individualismo e a um relacionamento impessoal. Esta transformação nas formas de sociabilidade, e o consequente isolamento a que muitos idosos estão submetidos, diminui consideravelmente o seu suporte relacional (Pimentel, 2005).

Sendo o homem um ser social, as relações entre os indivíduos são vitais para a evolução, tanto a nível pessoal como colectivo. As pessoas que sabem interagir com os outros e baseiam os seus comportamentos em valores, normas e pensamentos (e ideologias) que defendem a solidariedade, a fraternidade e o interesse social e colectivo, sentem-se úteis e integradas e, por isso mesmo, mais jovens e activas. Encontrar meios para adequar a adaptação da pessoa idosa à mudança social é uma via para a reapreciação das suas qualidades e potencialidades, nas sociedades contemporâneas, o

que reverteria em benefício para a sociedade e para maior felicidade dos idosos (Pimentel, 2005; Simões, 2006).

A forma como se envelhece, varia consoante os modos de vida e os meios científicos, médicos e tecnológicos ao dispor, podendo-se afirmar que a maior ou menor valorização dada a esse processo, depende mais das sociedades humanas do que da natureza. As sociedades mais conservadoras e tradicionalistas enaltecem os mais velhos. As sociedades onde se cultiva a beleza, a vitalidade, a juventude ou o materialismo, a velhice, são sinónimo de incapacidade e rejeição (Pimentel, 2005).

1.5. A dimensão espiritual e religiosa do envelhecimento

Religião e espiritualidade não são conceitos idênticos ou sobrepostos (Zinnbauer e Pargament cit. in Barros, 2006, p.133), mas estreitamente relacionados, sendo tratados conjuntamente em diversos estudos (Barros, 2006).

Religiões são sistemas organizados de crenças, com tradições acumuladas evolvendo rituais, práticas e símbolos, projectados para auxiliar a proximidade do indivíduo com o sagrado e/ou transcendente, trazendo explicações sobre a vida e a morte (Emmons, 1999 e Piedmont, 1999 in Koutsos et al, 2008). Barros (2005) diferencia a religião motivada intrinsecamente, como a referente à que é assumida livremente pelo indivíduo, ou seja, motivada por razões pessoais, e a religião motivada extrinsecamente, sendo esta associada a uma motivação por razões exteriores ao sujeito, como por pressão social ou de outros, ou ainda por razões pessoais mais compulsivas, como o medo e a culpa. Este autor evidência a necessidade de atender a esta diferenciação, aquando de estudos acerca da religião, referindo que, muitas vezes, estes são inconclusivos ou mesmo contraditórios por não atenderem a tal.

A religiosidade reforça os laços das relações, os sentimentos de solidariedade e de responsabilidade. Estar relacionado socialmente, no envelhecimento, protege da solidão, da depressão, entre outros sentimentos negativos. Podemos afirmar que a

religião proporciona emoções positivas e ajuda a gerir emoções negativas (Barros-Oliveira, 2006).

A espiritualidade é descrita como a dimensão de uma experiência com a transcendência, a qual não precisa ter um nome, mas pode estar incluída em alguma religião. Entendida como a possibilidade do ser humano viver um sentido de transcendência, está ligada a uma procura pessoal de respostas sobre o significado da vida e o relacionamento com o sagrado e/ou transcendente. Esta pode ser definida como uma procura pessoal de significados, harmonia, concórdia e coerência entre a humanidade e a natureza (Emmons, 1999; Piedmont, 1999 in Koutsos et al, 2008; Barros-Oliveira, 2006). Está relacionada com a religiosidade intrínseca, envolvendo a contemplação e reflexão sobre as experiências da vida. Pode-se considerar religioso aquele que se sente "religado" a um ser superior, geralmente dentro de um quadro institucional (igreja), enquanto o espiritualista pode não estar enquadrado institucionalmente, nem admitir um ser superior (Barros, cit. in Barros-Oliveira, 2006, p.134).

James Fowler (cit. in Marchand, 2005, p. 41) identificou 6 estádios ao longo dos quais a fé se desenvolve, considerando específicos dos adultos, os estádios 4 a 6, embora alguns mantenham, toda a vida, características do estádio 3. O terceiro estádio (*Synthetic-Conventional Faith*) é caracterizado pela conformidade com uma determinada perspectiva. É interiorizado um sistema simbólico (poder, bondade, maldade) de tal forma que a avaliação objectiva se torna impossível. No quarto estádio (*Individuative-Reflective Faith*) verifica-se uma transição para escolhas, genuínas, de princípios e de crenças, frequentemente acompanhada pela rejeição, ou afastamento, da fé partilhada pela sociedade a que se pertence. No quinto estádio (*Conjunctive Faith*) verifica-se uma evolução do racionalismo, do estádio 4, para a compreensão do paradoxo e da transcendência. Neste estádio, as pessoas consciencializam-se de que os diferentes sistemas de crenças são parcialmente verdadeiros e que as crenças próprias, e as religiões, são inevitavelmente parciais, limitadas e incompletas. O sexto estádio (*Universalizing Faith*), muito raro, mesmo na terceira idade, pressupõe, em certo sentido, a superação da individualidade, com um total comprometimento com os outros baseados na compaixão, amor e justiça.

Fritz Oser (cit. in Marchand, 2005, p.41 e Barros, 2005, p. 63) identificou 4 estádios de desenvolvimento religioso os quais se vão sucedendo ao longo da vida. Neles, as pessoas passam de uma orientação de religiosidade heterónoma, designada *Deus ex machina*, na qual Deus é visto como Todo-Poderoso, actuando de modo relativamente independente da vontade ou acção humana, a uma orientação de autonomia e intersubjectividade e, desta, a um sentimento de religiosidade universal e incondicional. Este autor considera como específicos da vida adulta, os estádios 2 a 5. No segundo estádio, as pessoas acreditam que podem influenciar a entidade divina, de natureza transcendental, através de orações, sacrifícios e do cumprimento das regras religiosas. No terceiro estádio as pessoas valorizam a autonomia, considerando-se totalmente responsáveis pelos seus actos. No quarto estádio, as pessoas continuam a sentir-se responsáveis pelos seus actos, mas, vêem-se inseridas num plano universal, designado como "evolução cósmica", "providência divina", entre outras. O Deus transcendental do estádio 3 torna-se, neste estádio, imanente. No quinto estádio, extremamente raro, há interacção entre imanência e transcendência: Deus habita cada pessoa, transcendendo-a.

Embora estas duas teorias do desenvolvimento da espiritualidade sejam consideradas as mais interessantes neste campo, têm sido alvo de diversas críticas de natureza teórica e metodológica (Marchand, 2005).

Pesquisas que analisam a religiosidade em idosos observaram que neste grupo etário se observa um nível mais elevado de religiosidade, contribuindo para o seu bem-estar (McFadden, 2005 in Barros-Oliveira, 2006). Deus é percebido como uma entidade relacional e o desejo crescente da proximidade de Deus através da oração, frequência à igreja, entre outras práticas religiosas, podem proporcionar uma satisfação emocional, sendo este facto um interesse proeminente nos adultos mais velhos (Bono e McCullough, 2004). Observaram também que, quanto mais religiosos, maior era a sua participação na vida comunitária, no cuidar das relações e na preocupação com os outros. Interessa atender a diversas variáveis como o género, a raça, a religião e também se trata de uma religião mais motivada interiormente ou mais por motivos sociais, existindo estudos que demonstram a primazia da primeira nos idosos (Barros-Oliveira, 2006).

Verifica-se em diversos estudos, uma correlação positiva entre sabedoria, religiosidade e espiritualidade (Barros-Oliveira, 2006). Wink e Dillon (2002, 2003 in Barros-Oliveira, 2006) concluíram existir uma relação positiva entre a religiosidade, a espiritualidade e a sabedoria, o envolvimento em tarefas da vida quotidiana e fontes de bem-estar e também um crescimento espiritual ao longo da adultez e da velhice, particularmente nas mulheres.

A religião e a espiritualidade têm um papel fundamental na vida dos idosos e na sua busca pelo bem-estar físico e psicológico, contribuindo para uma maior qualidade de vida e de significado existencial (Barros-Oliveira, 2006). Contudo, em investigações nas quais se pretendeu estudar a influência da religião no bem-estar subjectivo, controlando o efeito de outros factores como a idade, sexo e a classe social, os autores chegaram à conclusão de que a religião parece ter um efeito específico sobre o bem-estar subjectivo, inferior ao revelado quando essas variáveis não são controladas (Simões, 2006).

Pode-se considerar que a religião seja causa de felicidade pelo facto do apoio social recebido ao frequentar a igreja, pelo sentimento de uma relação íntima com Deus, o qual origina sensação de segurança e estimula mecanismos de "coping" positivos. O sistema de crenças que a religião veicula, ajuda a responder a muitos dos problemas existenciais do ser humano e a encontrar o sentido da vida. Para além das energias do corpo, existe certamente, uma energia subtil que percorre uma realidade que está protegida do envelhecimento e dos factores negativos da entropia. É a energia espiritual, que reside na essência do nosso ser. Trata-se de um campo de não mudança, que está presente na personalidade de cada um, e que influencia os nossos pensamentos, comportamentos e decisões (Simões, 2006).

McFadden (2005 in Barros-Oliveira, 2006) estudou as implicações das mudanças a nível cognitivo e emocional, verificadas nas pessoas idosas, na vivência da religião. Este autor, aponta que os idosos, comparados com outros grupos etários, demonstram um nível mais elevado de religiosidade, apoiando-se em instituições religiosas. McCullough, Bono e Root (2005 in Neto, Ferreira e Pinto, 2006) propuseram uma explicação para o facto de as pessoas se tornarem mais religiosas à medida que

envelhecem, referindo que as preocupações religiosas se tornam mais fortes nesta fase da vida, por serem entendidas como ajuda para ultrapassar a mortalidade, e, pela satisfação dos contactos sociais proporcionados pela interacção religiosa.

A religião e a espiritualidade têm um papel fundamental na vida dos idosos e na sua busca pelo bem-estar físico e psicológico. Bono e McCullough (2004) encontraram, entre adultos, um aumento da religiosidade com o aumento da idade. Argue, Johnson e White (1999 in Bono e McCullough, 2004) encontraram aumento da influência da religião na vida diária, continuamente ao longo do ciclo de vida.

Diversos estudos mostraram crescente maturidade religiosa com o avançar da idade, mas, também alguma regressão nos idosos no respeitante ao juízo religioso (Barros, 2005, p. 63).

2. O perdão

Devido à importância do perdão dentro de numerosas tradições religiosas, os cientistas e teóricos sociais praticamente ignoraram este conceito durante os três últimos séculos. Contudo, nas duas décadas finais do século vinte, os cientistas sociais começaram o estudo do perdão, convertendo-se este como objecto de análise no domínio da psicologia do desenvolvimento e sendo reconhecido como um constructo de potencial valor psicológico na terapia. Este facto é evidenciado pelo crescimento dos estudos diferenciais e correlacionais, efectuados acerca deste tema, e, pelo desenvolvimento de um número de instrumentos de medida do perdão e dos seus aspectos nas duas décadas passadas. Verificou-se um avanço na sua definição e medida, explorou-se o seu desenvolvimento, personalidade e substrato social, designaram-se intervenções para a sua promoção, progredindo-se também na atribuição da importância para o bem-estar individual e social (Mauger et al., 1992; Enright e Gassin, 1992; Girard e Mullet, 1997; Coyle e Enright, 1998; Enright et al., 1998; McCullough et al., 1998; McCullough e Witvliet, 2002; Barros, 2003; Brown, 2003; Mullet et al., 2003; Neto, 2007).

Foram elaborados diversos instrumentos para medição do perdão, entre os quais se incluem as seguintes escalas: *Forgiveness Scale* (Wade, 1989 in Ryan e Kumar, 2005); *Forgiveness of Others and Forgiveness of Self* (Mauger et al., 1992); *Willingness to Forgive Scale* (Hebl e Enright, 1993); *Enright's Forgiveness Inventory* (EFI) (Subkoviak et al., 1995); *Transgression'related Interpersonal Motivations Inventory* (TRIM), uma modificação de *Wade's Forgiveness Scale* (McCullough et al., 1998); Forgiveness Likelihood Scale (Rye et al., 2001); *Escala sobre o perdão* (Barros, 2002); (*Forgivingness questionnaire* de Mullet et al., 1998).

Esta temática acerca do perdão, tem suscitado especial interesse científico, porque, alguns investigadores acreditam que pode aumentar o bem-estar físico e psicológico em todo o curso da vida. Alguns dos benefícios associados ao perdão são: redução do stress, paz mental, diminuição da tensão arterial, maior felicidade, sono mais descansado, melhoria do sistema imunológico, alívio de dores crónicas, vida mais longa, habilidade de estabelecer novos relacionamentos, visão do mundo mais positiva,

entre outras (McCullough, 2000; McCullough e Witviliet, 2002; Sastre et al., 2003; Krause e Ellison, 2003; Bono, McCullough e Root, 2004). Com a inexistência de uma definição exacta do perdão e com a correlação física e psicológica não inteiramente compreendida, explorar as razões do perdão, proporciona um trajecto alternativo, o qual se aproxima do problema (Mullet et al., 1998; Younger et al., 2004; Casullo, 2006).

Lawler-Row, Scott, Raines, Edlis-Matityahou e Moore (2007) realizaram um estudo acerca de dimensões subjacentes à definição do perdão.

Diversas pesquisas relacionam as áreas dos raciocínios sociais, morais, resolução de conflitos e desenvolvimento emocional, colocando em evidência, a vinculação do perdão com a saúde mental e a diminuição de sentimentos de luto (e.g. Coyle e Enright, 1997; Maltby, Macaskill e Liza, 2001; Sastre et al., 2003; Krause e Ellison, 2003; Bono, McCullough e Root, 2004; Neto, Pinto e Mullet, 2005) a superação de estados depressivos (Mauger et al., 1992), de angústia e ansiedade (Fredman e Enright, 1996) e a saúde física, como o stress cardiovascular (Witvliet, Ludwing e Vander Laan, 2001; Witwliet, 2001). Berry e Worthington (2001) corroboraram o benefício do perdão para a saúde mental e física.

Enright, Gassin e Wu (1992) têm abordado o desenvolvimento do raciocínio acerca do perdão. Enright e seus colaboradores foram figuras proeminentes nas pesquisas acerca do perdão, defendendo que perdoar outros, consiste num processo complexo envolvendo diversos passos ou fases. Identificaram quatro fases, incluindo uma fase de descoberta, consistindo na confrontação com a raiva, a qual é seguida de uma fase de decisão, correspondendo esta à prontidão para perdoar. Seguidamente, surge a fase do trabalho ou da resolução, na qual se aceita a dor causada pelo acto ofensivo, efectuando-se a avaliação da pessoa não só em relação aos seus actos mas em todo o contexto de vida, e, por último, a fase de aprofundamento, na qual se encontra o significado do sofrimento (Girard e Mullet, 1997; Krause e Dayton, 2001; Enright, Freedman e Rique, 1998; Enright, 2008). Analogamente, Rique (2006) tem desenvolvido ao longo de anos, estudos teóricos e empíricos para examinar o impacto do raciocínio da justiça e do perdão no desenvolvimento humano, isto é, implicações para o crescimento individual e da justiça social.

A nível diferencial, foram também efectuados diversos estudos acerca do perdão. Diversos predictores, sócio-demográficos do perdão, foram estabelecidos com a pesquisa empírica. Darby e Schlenker (1982 in McCullough e Witvliet, 2002) foram os primeiros investigadores a relacionar a idade com a propensão para perdoar. No seguimento destes, outros investigadores, concluíram que as pessoas se tornam mais propensas a perdoar à medida que envelhecem (Enright, Santos e Al-Mabuk, 1989; Enright et al., 1989; Girard e Mullet, 1997; Subkoviak et al., 1995; Mullet et al., 1998; Neto, Ferreira e Pinto, 2006).

De um modo geral, existe a tendência para pensar no perdão como o aceitar um pedido de desculpa. Por vezes, aceitamos por uma questão de boa educação, mas mantemos o ressentimento pela mágoa sofrida, num reciclar constante da raiva e da censura, tornando o perdão numa fantasia de vingança que criará crenças obsessivas, esgotadoras de energia (McCullough e Witvliet, 2002).

Os seres humanos parecem ter uma inclinação inata para retribuir o comportamento negativo com comportamento mais negativo. Quando insultados por um amigo, abandonados por um amante, ou atacados por um inimigo, a maioria das pessoas são motivadas a algum nível, a evitar ou procurar a vingança em relação ao transgressor, com outro insulto ou transgressão equivalente ao sofrido. Ambas as motivações pós-transgressão podem ser destrutivas. Geralmente, a vingança é a decisão mais forte e mais atractiva. As vitimas tendem a ver as transgressões como mais dolorosas e nocivas do que os ofensores e quando optam pela vingança, o ofensor pode perceber a vingança como de maior intensidade que a original e, decidir retaliar também com uma ofensa superior, criando-se assim, um ciclo vicioso (McCullough e Witvliet, 2002).

Um mecanismo capaz de interromper este ciclo vicioso e evitar a vingança consiste no perdão, uma abordagem, através da qual, as pessoas suprimem as respostas naturais negativas em relação ao transgressor, aumentando a sua motivação para respostas positivas como alternativa. A ideia de considerar toda a manifestação de raiva como um pedido de reconhecimento, respeito, ajuda e amor, pode ser um subterfúgio essencial, em relação à maneira como aprendemos a perceber a raiva e a reagir perante

ela (McCullough e Witvliet, 2002). Jampolsky (2004) afirma que o ressentimento é um veneno da vida interior, sendo o perdão o antídoto que o neutraliza.

Como vários investigadores salientam, há uma série de diferentes dimensões ou fontes de perdão. As pessoas podem perdoar-se, perdoar outros e, deter diferentes crenças sobre se obtiveram o perdão de Deus (Krause e Ellison, 2003).

Autores de estudos acerca do perdão referem que, aprender a perdoar, é um processo demorado e que o perdão constitui uma resposta idiossincrática, variável de pessoa para pessoa (Vandenplas-Hopler, 2000). O perdão genuíno envolve um importante trabalho intrapsíquico, a elaboração consciente e inconsciente do ressentimento de cada um e o posicionamento da ofensa no contexto de uma visão integrada da pessoa ofensora, na sua totalidade (Horwitz, 2003).

De acordo com Erikson (1959 in Krause e Ellison, 2003 e Barros, 2005) e a teoria do desenvolvimento ao longo da vida, a etapa final da vida corresponde à resolução da crise de integridade versus desespero, sendo este um momento de profunda introspecção de todo o curso de vida pessoal, no qual a pessoa tenta aceitar a forma como esta decorreu. Este processo de revisão é, segundo Butler e Lewis (1982 in Krause e Ingersoll-Dayton, 2001 e Krause e Ellison 2003), a expiação da culpa, a resolução de conflitos intrapsíquicos e das relações familiares, onde o tema do perdão é figura de destaque. Se esta fase não é resolvida com sucesso a pessoa pode cair num desespero, que muitas vezes envolve o medo da morte ou um desdém perante outros (Erikson, 1959 in Krause e Ellison, 2003). A pessoa serena está em paz com o seu passado, com os outros e consigo mesma.

O perdão é uma decisão, a de ver além dos limites da personalidade de outra pessoa, dos seus medos, idiossincrasias, neuroses e erros, uma atitude que pressupõe estar disposto a aceitar a responsabilidade das próprias percepções, um processo contínuo, o qual exige mudança nas nossas percepções e sem o qual a convivência humana e a paz social se tornam difíceis. Não está no que fazemos, mas sim na maneira como percebemos as pessoas e as circunstâncias. É algo que oferecemos a outras

pessoas e algo que aceitamos para nós mesmos (Barros-Oliveira, 2006; Jampolsky, 2004; Enright, 2008).

Epitecto (1992 in Ramos, 2005, p. 156) afirma que "acusar os outros das suas infelicidades é mera acção de um ignorante; responsabilizar-se a si próprio por todas as contrariedades é coisa de um homem que começa a instruir-se; e não culpabilizar ninguém nem tão-pouco a si próprio, então, sim, então é já feito de um homem perfeitamente instruído".

O perdão leva-nos a reconhecer as nossas agressões para com os outros, oferecendo uma via de superação e restituição. Todos podemos contribuir no sentido de trazer mais alegria e paz à nossa vida e à daqueles que nos rodeiam. Por isso se tem dito que o perdão é um importante componente da saúde psicológica e interpessoal, capaz de trazer alegria onde existe dor, paz onde existe perturbação e contentamento onde existe raiva (Jampolsky, 2004).

2.1. Definição de perdão

Etimologicamente, a palavra perdão, tem origem no latim tardio *perdonum,* que comporta o prefixo *per (*o qual acumula os sentidos de "por", "através de" e de plenitude, grau máximo) e o substantivo *donum* (dom). *Per Donum*, o dom em sua plenitude. O dom é algo ofertado, colocado à disposição, um presente. O acto de perdoar compreende uma doação incondicional de si mesmo em favor daquele que o recebe, o perdoado. Assim, o perdão aparece como o superlativo de doação. Esta base etimológica é idêntica para a língua inglesa (forgive) e alemã (vergeben) (Barros, 2003).

No dicionário de língua portuguesa, "perdão" é definido como "remissão de uma culpa, dívida ou pena; indulto; indulgência; desculpa; vénia" (p.1263).

Nos últimos anos, integrando o conjunto de capacidades e disposições que analisam o paradigma da denominada Psicologia Positiva, o constructo relacionado com o perdão, tem sido objecto de discussões teóricas e metodológicas, sendo um importante

tópico nos discursos filosóficos e também com alto valor teológico. Contudo, têm-se verificado diversos debates a respeito da sua conceptualização, sendo considerado por alguns teóricos como uma experiência individual ou intrapessoal, e por outros, como um processo interpessoal (Lawler-Row et al., 2007).

Nas passadas duas décadas, as abordagens psicológicas visando definir o perdão, continuam a reflectir uma clara falta de consenso (Van Dyke e Elias, 2007). Na formulação de uma definição clara de perdão atendendo tanto o seu contexto religioso, como à amplitude das muitas conceptualizações existentes, os diversos investigadores do tema foram, primeiramente, capazes de chegar a acordo sobre o que o perdão não é. Especificamente, assumem a diferenciação do perdão com outros constructos aos quais é associado frequentemente por muitas pessoas, tais como:

1) Indulgência, o qual é mais um conceito legal, implicando perdoar legalmente um transgressor da pena decorrente da transgressão. Contudo, é possível perdoar, mesmo que o sistema jurídico puna;
2) Absolvição, pois este conceito envolve a justificação da ofensa, libertando o ofensor de qualquer responsabilidade. O perdão seria, assim, inútil e sem razão, porque a vítima não iria reconhecer a culpa por parte do ofensor. Uma pessoa que perdoa, não desiste de clamar por justiça.
3) Desculpa, a qual implica que o ofensor reconheça a existência de razões para agir de determinada forma. Quando desculpamos, fingimos que não ficámos ofendidos e aceitamos que o ofensor não tinha intenção de nos ofender;
4) Esquecimento, o qual implica uma abstinência da consciência da transgressão por parte da pessoa ofendida. O processo de perdão não nos vai fazer esquecer dos acontecimentos dolorosos, mas apenas a forma como nos lembramos deles;
5) Negação, a qual implica uma incapacidade ou a recusa de reconhecer que uma transgressão tenha ocorrido. Fingir que não ficámos magoados com uma ofensa ou fingir que não sentimos dor, não faz parte do perdão. Muitas vezes recorre-se à negação como um meio de evitar a dor da transgressão e a difícil tarefa de perdoar.
6) Reconciliação, a qual implica a restauração das relações. Podemos perdoar sem nos reconciliarmos, mas não podemos reconciliar-nos verdadeiramente

> sem que ocorra alguma forma de perdão. O perdão é a resposta interna de uma pessoa, ou seja intrapessoal, enquanto que a reconciliação é interpessoal (McCullough e Witvliet, 2002; Enright et al., 1992; Enright, 2008; Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005; Casullo, 2006; Van Dyke e Elias, 2007). Contudo, existe uma excepção, na concordância entre os pesquisadores, acerca desta afirmação. Hargrave e Sells (1997 in Thompson, Snyder, Hofman e al., 2005) falam de um "perdão diádico" ou perdão dentro de uma relação, incluindo na sua conceitualização do perdão, a expressão de reconciliação. Dorff (2000 in Van Dyke e Elias, 2007) também argumenta que, o ofensor e a vítima podem decidir construir uma nova relação e olhar para o futuro, embora nenhum deles perdoe ou esqueça o que aconteceu no passado.

Primariamente, Fitzgibbons (1968 in Van Dyke e Elias, 2007) apresentou uma definição de perdão, em termos de libertação da pessoa causadora de uma ofensa de uma potencial retaliação.

Enright foi um dos autores mais interessados na abordagem psicológica e desenvolvimentista deste tema, estudando o perdão ao nível interpessoal, do ponto de vista de quem perdoa e foi ofendido, física ou psicologicamente, de forma profunda e injusta. Com o objectivo de consolidarem a sua definição de perdão, Enright e seus colaboradores (1994 in Vandenplas-Hopler, 2000) fizeram uma extensa revisão da literatura filosófica e de alguns conceitos piagetianos, particularmente o de identidade.

Piaget (1973 in Vandenplas-Hopler, 2000) considera o perdão como uma reciprocidade de direito sob a forma de "troca por troca" ou uma reciprocidade ideal que se exprime segundo o princípio "não faças aos outros o que não queres que te façam a ti". Esta expectativa de reciprocidade generalizada justifica igualmente os comportamentos pró-sociais, como os de ajuda e de dom (Eisenberg, 1982 in Vandenplas-Hopler, 2000). Enright e seus colaboradores criticam esta posição de Piaget defendendo que, se o perdão se baseasse numa acção recíproca, não seria incondicional e referem que melhor que o princípio de *reciprocidade absoluta ou ideal*, seria o de *identidade absoluta ou geral* que poderia esclarecer a natureza do perdão na sua forma

mais acabada (Vandenplas-Hopler, 2000). Este autor considerou principalmente, mas não exclusivamente, a definição de perdão da filósofa Dra. Joanna North como uma das melhores, optando por usar as suas ideias como orientadoras. Traduzida por palavras suas essa definição de perdão é a seguinte: "Quando somos injustamente ofendidos por outra pessoa, perdoamos quando ultrapassamos o ressentimento em relação a ela, não por negarmos o nosso direito ao ressentimento, mas sim por tentarmos transmitir à pessoa que errou, compaixão, benevolência e amor; ao transmitirmos estas dádivas, nós, perdoadores, apercebemo-nos de que ela não tem necessariamente direito a elas" (Enright, 2008, p. 39).

Assim, Enright define o perdão como uma atitude moral, livremente escolhida, na qual uma pessoa considera abdicar do ressentimento, julgamentos negativos e comportamentos de indiferença para com uma outra pessoa que a ofendeu injustamente, fomentando, simultaneamente, imerecidos sentimentos de compaixão, generosidade, e possivelmente, amor para com o outro que o ofendeu. Evidencia-se assim, que perdoar começa pela dor e, que temos direito ao nosso ressentimento (Enright e colaboradores, 1992; Enright, Freedman e Rique, 1998; Enright, 2008). O verdadeiro perdão deve também ser distinguido de pseudo-perdão, um termo usado por Enright et al. (1998) para descrever um meio de exercer poder ou superioridade moral sobre o transgressor, fazendo-o sentir eternamente endividados em relação à pessoa ofendida.

O perdão inclui então, pelo menos, três questões práticas (Enright e colaboradores, 1992; Enright, Freedman e Rique, 1998; Enright, 2008).:

a) A libertação do ressentimento para com alguém;
b) A reparação do vínculo quebrado e dos sentimentos feridos;
c) O abandono da ideia da vingança.

De acordo com Subkoviac et al. (1995), o perdão consiste em superar o ressentimento em relação a um ofensor, não por negação do direito a tais sentimentos, mas pelo esforço para ver o ofensor com benevolência, compaixão e amor uniforme, embora reconhecendo que este perdeu o direito a eles. Os pontos importantes desta definição são:

1) A dor de quem foi ofendido, podendo traduzir-se em ressentimento;

2) O direito de sentir ressentimento mas a ultrapassá-lo;
3) Ocorrência de novas respostas ao ofensor, incluindo compaixão e amor;
4) Esta resposta afectuosa ocorre, apesar da percepção de que não existe nenhuma obrigação de amar o ofensor. O vínculo do sujeito com o transgressor, a transgressão e a sequelas da transgressão, podem passar de negativas a neutras ou mesmo positivas.

Worthington e Wade (1999) e McCullough et al. (1997), entre outros, apresentaram dois processos primários que constituem a base do perdão:

1) A redução de pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos,
2) O desenvolvimento de pensamentos, sentimentos e comportamentos positivos.

Quando a pessoa perdoa, os seus pensamentos, sentimentos e comportamentos para com o ofensor passam de negativos a mais positivos. A pessoa tem consciência de ter sido vítima de uma injustiça, compreende que o ofensor não merece a sua compaixão e o seu amor, mas, apesar disso, abandona sentimentos negativos como o ressentimento, o ódio e a cólera e oferece-lhos (Worthington e Wade, 1999; McCullough et al., 1997).

McCullough (2000) e McCullough e Witvliet (2002) entendem o perdão como uma mudança motivacional, especificamente, a cessação da vingança e do evitamento, motivações seguintes a uma ofensa. Definem o perdão como uma mudança intraindividual e pró-social, que a vítima experimenta quando perdoa a um transgressor dentro de um contexto específico. Estes autores assumem que os dois estados afectivo-negativos que caracterizam as relações interpessoais correspondem a dois sistemas motivacionais que dirigem as respostas interpessoais às ofensas. Os sentimentos dirigidos para atacar a mágoa, correspondem à motivação para evitar física e psicologicamente o ofensor, e os sentimentos correspondentes à indignação face à ofensa, correspondem à motivação para a vingança. Estas duas motivações, juntamente com a motivação para a benevolência trabalham de forma a criar o estado psicológico que as pessoas referem quando perdoam.

De acordo com as suas propriedades, o perdão pode ser definido como uma resposta, como uma disposição da personalidade e como uma característica de unidades sociais. Como resposta, o perdão pode ser entendido como uma mudança pró-social no pensamento da vítima, emoções e/ou comportamentos para com o transgressor. Independentemente da concepção do perdão como resposta, todas as definições têm uma característica comum. Quando as pessoas ofendidas perdoam, a sua resposta torna-se menos negativa e mais positiva ou pró-social, ao longo do tempo. Como uma disposição da personalidade, o perdão pode ser entendido como uma propensão para perdoar, entre outras variedades de circunstâncias interpessoais. Neste sentido, as pessoas podem ser escalonadas num contínuo de perdão/não perdão, onde a maioria das pessoas (por definição) caem ao longo de uma média da população. Esta disposição para perdoar pode ter vários aspectos. Como qualidade de unidades sociais o perdão pode ser entendido como um atributo similar à intimidade, confiança ou compromisso. Algumas estruturas sociais (como casamentos, famílias ou comunidades) são caracterizadas por terem um alto grau de perdão (McCullough, 2000; McCullough e Witvliet, 2002).

Uma corrente de autores conceptualiza o perdão como uma reposta a transgressões, através da qual as pessoas transformam as respostas negativas para com o transgressor, transgressão ou consequências da transgressão, para respostas neutras ou positivas (cognitivas, afectivas ou comportamentais), resolvendo desse modo a dissonância e o distress provocado por determinado acontecimento de vida negativos. Podemos considerar as transgressões, eventos percebidos como uma violação às expectativas e, suposições que as pessoas têm em como elas, os outros, ou o mundo, têm a obrigação moral de ser. A fonte de uma transgressão, e consequentemente o objecto do perdão, pode ser a própria pessoa, outra ou outras pessoas ou uma situação percebida como fora do controle de cada um (e.g., uma doença, " uma fatalidade" ou um desastre natural) (Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005).

Aquando de uma ofensa, a pessoa ofendida, é invadida por sentimentos como a raiva e a dúvida acerca de si mesma, preocupando-se com a ofensa de modo obsessivo e, muitas vezes, negando o ocorrido, como forma de atenuar a sua dor. A primeira etapa na realização do perdão, consiste em analisar essas defesas psicológicas, podendo a dor emergir livremente com a ocorrência de fúria e ódio. Posteriormente, a pessoa ofendida

reestrutura cognitivamente a situação, ocorrendo uma resposta emocional de empatia para com o ofensor. Os sentimentos negativos para com o ofensor decrescem, sentindo, a pessoa ofendida, alívio e percebendo que ela própria já foi perdoada por outros, surgindo a compaixão (Vandenplas-Hopler, 2000).

Quando as pessoas perdoam, reconhecem que a transgressão ocorreu e fazem um trabalho cognitivo, emocional, e/ou comportamental no sentido de modificação das suposições prévias acerca da realidade da transgressão numa nova compreensão da transgressão, do transgressor e das sequelas da transgressão e, potencialmente de elas próprias, de outros, incluindo toda a humanidade. Os pensamentos, motivações e sentimentos subjacentes a esse comportamento, determinam se está ou não a perdoar. Por exemplo, uma pessoa pode pretender a justiça legal para com um transgressor com pensamentos e motivações de vingança subjacentes. Estes pensamentos vingativos, são considerados de não perdão. Contrariamente, outra pessoa pode pretender essa mesma justiça legal, mas com a motivação de impedir que o transgressor cometa a mesma transgressão no futuro. Estes pensamentos de compreensão e motivações neutras e, consequentemente, os comportamentos resultantes da decisão de justiça, seriam considerados perdoar (Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005).

Pode-se assim afirmar, que o perdão é um dom incondicional concedido a uma pessoa, que lesou outra, implicando respostas afectivas, cognitivas e comportamentais. A nível afectivo, as respostas negativas como a fúria, o ódio, o ressentimento, o desdém, a tristeza, são substituídos por respostas positivas como a compaixão, o amor e o respeito, com desejo de ajudar o ofensor. No domínio cognitivo, a pessoa ofendida compreende que tem direito a experimentar sentimentos negativos, mas quer ultrapassá-los. Já não condena o ofensor planeando acções de vingança. A nível comportamental verifica-se um desejo de "amor comunitário" para com os outros, abandonando, a pessoa que perdoa, a entrega a actos de vingança (Enright, 1992; Subkoviac et al., 1995; Worthington e Wade, 1999; McCullough et al., 1997; Vandenplas-Hopler, 2000; Hoffman, 2000; Santos, 2007; Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005).

Mais propriamente, o perdão é um processo dialéctico, através do qual as pessoas sintetizam as suas suposições anteriores e da realidade da transgressão, para

uma nova compreensão da transgressão, do transgressor, das sequelas da transgressão e, potencialmente, de si próprios, de outras pessoas, ou do mundo (Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005). Constitui uma resposta psicológica interna capaz de trazer uma pacificação interior e um melhoramento da relação interpessoal do ofensor e do ofendido, mas, não implicando a união das pessoas após o conflito (Vandenplas-Hopler, 2000). Perdoar é uma dádiva com que presenteamos um ofensor, com o objectivo de modificar a nossa relação com ele. O ofensor pode ser desconhecedor desse facto, mas, mudamos o nosso relacionamento porque deixamos de ser controlados pelo sentimento de raiva em relação a ele (Enright, 2008).

Em suma, apesar das diferenças nas definições de perdão, são sempre considerados alguns elementos fundamentais: o reconhecimento de que a ofensa foi injusta, o direito de estar ferido e a desistência por algo a que se tinha direito como sentimentos de raiva e ressentimento (McCullough e Witvliet, 2002; Barros-Oliveira e Pinto, 2006). As definições de perdão incluem componentes comportamentais (Pingleton, 1997 in Younger et al., 2004), afectivas (Ferch, 1998 in Younger et al., 2004), cognitivas (Al-Mabuk et al., 1998 in Younger et al., 2004) e motivacionais (McCullough et al., 1997 in Younger et al., 2004). Outros modelos utilizam várias combinações destes quatro elementos do perdão (Enright et al., 1991 in Younger et al., 2004).

A maioria dos investigadores sociais inclui a renunciação à raiva e ao ressentimento, como o dogma principal na conceptualização do perdão (e.g. Enright, et al., 1989; Enright et al., 1992; McCullough, 2000; Worthington e Wade, 1999). Diversos investigadores propuseram que o perdão também deve desenvolver sentimentos de benevolência, ou mesmo *agape*, em relação ao transgressor (e.g., Enright et al., 1992; McGullough, 2000; Worthington e Wade, 1999). Outros, propõem que o desenvolvimento de sentimentos positivos ou amor para com o transgressor, não é um componente essencial do perdão (e.g., Tangney et al., 1999 in Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005).

Num estudo efectuado por Younger et al. (2004), as definições de perdão apresentadas pelos participantes, compartilhavam uma característica importante, com a

literatura científica: libertar-se de sentimentos negativos. Contudo, incluíram também a ideia de reconciliação, esquecimento (ou não) ou simplesmente, comportarem-se como se o evento não tivesse acontecido.

As definições do perdão por parte da psicologia, tendem a focalizar o perdão como uma acção ou atitude por parte da pessoa ofendida, os benefícios do perdão e o seu papel na psicoterapia. Existem contudo muitas diferenças na definição do perdão por parte das pessoas comuns, no seu quotidiano, pesquisadores, clínicos, etc. e os componentes essenciais do perdão envolvem processos intrapessoais, não podendo ser observados directamente. Porém, existe concordância entre os diversos autores de que o perdão é um traço ou comportamento adaptável (Mauger et al., 1992; McCullough, 2000; Freedman e Enright, 1996; McCullough et al., 1997).

De acordo com o apresentado anteriormente, podemos afirmar que o perdão implica uma mudança pessoal interna, supondo, uma vontade subjectiva de abandonar o ressentimento, os juízos negativos e a indiferença perante aquele que nos ofendeu e, a possibilidade de desenvolver sentimentos de compaixão e generosidade. Para alguns autores a essência do perdão implica mudanças pró-sociais e nas motivações pessoais em relação à pessoa, pessoas ou situações provocadoras da injúria (Enright et al., 1992; Subkoviac et al., 1995; Worthington e Wade, 1999; McGullough, 2000; Enrigth, 2008).

Alguns investigadores, sustentam que o processo de perdoar outros é muito complexo, porque as pessoas apresentam diferentes formas de o fazer (Enright e North, 1998 in Krause e Ellison, 2003). Para algumas, perdoar é um dom, perdoando incondicionalmente, e, neste caso, os transgressores não precisam fazer nada para serem absolvidos. Contrariamente, outras exigem um papel activo por parte do transgressor, como, por exemplo, um pedido de desculpas (Scobie e Scobie, 1998 in Krause e Ellison, 2003).

A verdade é que se fala muito sobre o processo do perdão, mas há pouca prática dele. A forma mais comum para se levar a cabo o processo do perdão é reconhecendo o ofensor como uma pessoa com qualidades e defeitos, aceitando o facto de que não se pode esperar a perfeição, nem em si mesmo, nem nos outros e também com o

desenvolvimento de uma certa forma de compreensão acerca do que motivou a acção do ofensor. O verdadeiro perdão exerce um trabalho intrapsíquico importante e, ser capaz de lidar eficazmente com os danos provocados por outra pessoa, causados intencionalmente ou involuntariamente, é um desafio humano que dura a vida inteira. A competência para enfrentar esse desafio pode marcar uma enorme diferença tanto para a pessoa como para os outros significativos em suas vidas. O ressentimento pode não diminuir, podendo mesmo tornar-se obsessivo e destrutivo para a pessoa ofendida (Horwitz, 2003).

Luskin (2004 in Van Dyke e Elias, 2007) enfatiza a importância de confiar em estratégias de coping, de forma a transcender um mundo que continuamente ameaça a nossa saúde e bem-estar, apontando o perdão como uma dessas estratégias. Este autor descreve o perdão como o processo de fazer a paz com a vida, mesmo reconhecendo que a dor e eventos indesejáveis, irão inevitavelmente ocorrer.

2.2. O desenvolvimento do perdão

Os modelos desenvolvimentais concebidos em termos de estádios constituem frequentemente a base para o estudo do desenvolvimento social e moral. O sujeito pode reconhecer diferentes perspectivas quanto ao funcionamento da sociedade, às quais correspondem diferentes estádios de desenvolvimento da noção do perdão. Enright formalizou seis estádios de desenvolvimento do perdão. Nos dois primeiros estádios o sujeito está centrado na sua própria pessoa, confundindo justiça com perdão. O estádio 1 é caracterizado pela exigência da justiça retributiva, ou seja, retribui-se a ofensa com outra ofensa, correspondendo o perdão como vingança. O estádio 2 é caracterizado pela justiça restitutiva, ou seja, uma ofensa é compensada por uma acção positiva, correspondendo o perdão como restituição. Estes implicam a pessoa ofendida e o ofensor. No estádio 3, o sujeito encontra-se dependente da influência do outro. É o perdão como expectativa social. No estádio 4, a pessoa refere-se a uma perspectiva sistémica que a torna sensível à influência de instituições como a religião, correspondendo ao perdão como expectativa legal. No estádio 5, o sujeito situa-se numa perspectiva de um sistema social que considera como modificável, só perdoará se tivera

certeza que haverá a restauração de relações sociais entre ele e o ofensor. É o perdão como harmonia social. No estádio 6 o perdão é concedido incondicionalmente, não desejando a pessoa que perdoa controlar o outro ou promover o seu próprio interesse, correspondendo ao perdão como amor. A pessoa que se situa neste estádio seria capaz de apreciar a essência e o valor da natureza humana, considerando que o ofensor faz parte da comunidade humana, sendo assim revestido de valor (Vandenplas-Hopler, 2000 e Santos, 2007).

Um estudo efectuado por Enright, Santos e Al-Mabuk (1989) revela que o resultado da noção de perdão aumentava significativamente em função da idade, e a concepção do perdão estava significativamente correlacionada com o juízo moral e com a avaliação da fé.

2.3. A disposição para o perdão

Segundo Roberts (1995 in Mullet et al., 2002, Sastre et al., 2003; Neto, 2007; Suwartono, Prawasti e Mullet, 2007) a perdoabilidade é a capacidade consistente de agir de um modo completamente disposto para o perdão, ou seja, é a disposição para soltar a raiva em relação a pessoas que nos ofenderam, passando a vê-las com benevolência por motivos característicos a perdoar. Esta é considerada como uma disposição que se manifesta na maioria das circunstâncias da vida, contrariamente ao perdão, que só se aplica a circunstâncias específicas.

Perdoar está relacionado com capacidades do ego, como testar a realidade, o controle de impulsos e tolerância da ansiedade e, com capacidades relacionais, as quais implicam representações internas do eu e do outro e incluem, entre outras, capacidades de reparação, de preocupar-se com alguém, de estar só e de fazer o luto por alguém. Estruturas evolutivas, descritas como a aquisição de posição depressiva, o desenvolvimento de um sentimento de apego seguro e a capacidade de mentalizar e fazer o luto, têm um papel primordial no processo de perdoar (Horwitz, 2003).

A capacidade de perdoar converteu-se recentemente num tema de interesse no campo da psicologia, podendo ser considerada como filosofia pessoal ou como modo de vida religioso (Carter, 1997 in Mullet e Girard, 1997). Ramos (2005), refere que a capacidade de perdoar, é uma das características pessoais que fortalecem a resistência ao stresse, sendo o perdão, o instrumento capaz de terminar com a ruminação cognitiva da raiva, libertando as pessoas para a acção produtiva de lidar com os stressores. As pessoas podem não estar dispostas a perdoar por orgulho, raiva, ciúme ou profundo ressentimento.

Três aspectos da perdoabilidade foram propostos por Mullet et al. (1998) e também por Mullet et al. (2003 in Mullet et al., 2003, Mullet et al., 2007, Neto, 2007). Fazendo uso de técnicas factoriais, mostraram que as diferenças individuais a respeito da resposta de perdão eram suficientemente notáveis para ajudar a identificar três factores:

1) A prontidão para perdoar. Este factor é altamente reminiscente do conceito da dissipação proposto por Caprara (1986 in Girard e Mullet, 1997) e do conceito da presença dos pensamentos positivos sugeridos por Rye et al. (2001).
2) O ressentimento duradoiro, isto é, a dificuldade para sair do estado de não perdoar, por vingança, ou, perdoando, ou escolhendo um outro caminho. Este factor coincide com o conceito de não perdão sugerido por Worthington e por Wade (1999 in Girard e Mullet, 1997) e é altamente reminiscente do conceito do ruminação proposto por Caprara (1986 in Girard e Mullet, 1997), do conceito da evitamento do ofensor usado por McCullough e Hoyt (2002 in Girard e Mullet, 1997), e do conceito de presença/ausência dos pensamentos negativos sugeridos por Rye et al. (2001).
3) A sensibilidade às circunstâncias pessoais e sociais que rodeiam a ofensa, isto é, a reactividade à pressão de outros, para que se perdoe ou não se perdoe, ou ao pedido de desculpas por parte do ofensor.

A memória humana é capaz de manter a recordação de uma mágoa indefinidamente. Quando a pessoa mantém o ressentimento, recordando a ofensa, sente novamente a raiva original, apresentando, assim, dificuldade para sair do estado de não

perdoar (Enright, 2008). A meditação incómoda sobre a ofensa (isto é, sendo incomodado por pensamentos, afectos e imagens sobre a ofensa) e as tentativas de suprimir aqueles pensamentos, são altamente relacionados com as motivações de evitamento e vingança, observando-se que a diminuição da meditação acerca da ofensa torna as pessoas mais propensas a perdoar. O término do estado de ressentimento poderia acontecer de várias formas, directamente relacionadas com a personalidade da vítima e do ofensor e também do ambiente. O ressentimento termina naturalmente com o perdão, a vingança, ou outros tipos de término, tais como a queixa formal ou o esquecimento (McCullough et al., 1998, 2001, 2002). Esta conclusão é consistente com a pesquisa sobre o ressentimento como uma variável disposicional (Metts e Cupach, 1998 in McCullough, 2000), observando-se que as pessoas que têm dificuldade em extinguir pensamentos ruminativos, geralmente apresentam maior dificuldade em perdoar.

De acordo com Enright (2008), perdoar é mais do que aceitar o que aconteceu, deixar de sentir raiva, ser neutro em relação ao outro, e fazer por se sentir bem. Pode-se "prosseguir" com frieza e indiferença. A raiva é um subproduto do perdão e ter como principal objectivo a eliminação da raiva e do ressentimento pode distorcer o processo de perdão. Este autor, considera que a neutralidade é um passo no processo e que o objectivo final do perdão é mais do que a libertação do ressentimento. Será, essencialmente, que o perdoador tenha sentimentos e pensamentos positivos em relação ao ofensor. Muitas pessoas iniciam o processo de perdão por quererem sentir-se melhor, mas, quando decidem atribuir a dádiva do perdão ao ofensor, o perdoador deixa de estar concentrado em si e passa a concentrar-se no outro, iniciando-se o processo de cura.

Segundo Horwitz (2003), quando as pessoas sentem que foram vítimas de injustiça por parte de outros decidem a vingança em relação ao seu ofensor. Este investigador aponta alguns factores defensivos secundários que podem contribuir para a dificuldade de abandonar o ressentimento e pelo desejo de vingança:

a) O medo de sofrer novo trauma (as pessoas feridas têm medo de voltar a sentir o mesmo dano psíquico por parte de outros);
b) O desejo de retaliação (a pessoa ofendida deseja provocar o mesmo sofrimento ao outro que a ofendeu);

c) O prazer sádico (persistindo no aborrecimento, a pessoa encontra na retaliação e no exercício de poder e controle, uma defesa contra o desespero e o sentimento de indiferença);
d) A persistência da relação (a hostilidade continuada implica não abandonar uma relação importante mas ambivalente);
e) O evitamento da vergonha (quando as vítimas se sentem culpadas ou envergonhadas pela sua contribuição para o dano narcisista, tendem a exteriorizar os seus sentimentos recorrendo a uma atitude culpabilizadora);
f) Por patologia do superego (um superego severo pode dar lugar à repressão e à hostilidade para enfrentar a possibilidade do abandono e outras consequências negativas;
g) O excesso de perfeccionismo (pode também provocar intolerância de qualquer comportamento de outro que se situe longe das expectativas da pessoa);
h) A inveja (o desejo destrutivo de privar as pessoas invejadas das capacidades que possuem, acompanha-se da fantasia de obter uma superioridade sobre eles);
i) O sentimento de impotência opressora (adoptando uma cólera implacável face a um indivíduo que nos ofendeu, podemos, ao menos em fantasia, obter um sentimento de poder para substituir o sentimento de impotência criado pelo dano narcisista);
j) A livre vontade e acção pessoal (o perdão está mediado pelo sentimento de que o ofensor tinha liberdade para escolher qualquer comportamento, quanto maior for a escolha, maior é a dificuldade em perdoar).

A preocupação com a vingança perante ofensas reais ou imaginárias, pode constituir um impedimento para o desenvolvimento psíquico, originando uma falta de confiança em relação aos outros e um medo de se abrir a novas experiências e desafios, por medo de outro trauma. A falta de perdão inibe a liberdade para usar a própria criatividade e para obter prazer na conduta livre e espontânea. Ser capaz de enfrentar de forma eficiente o dano por parte de outro, quer este tenha sido voluntário ou involuntário, é um desafio que dura toda a vida. As competências individuais para

enfrentar esse desafio podem marcar a diferença, tanto para eles como para outros significativos nas suas vidas (Horwitz, 2003).

Resultados de estudo efectuado por Brown (2003, 2004) demonstraram que a disposição para o perdão e a vingança não são simplesmente constructos opostos. Apesar de as pessoas com alta disposição para perdoar tenderem a apresentar baixa predisposição para a vingança, a afirmação recíproca não é necessariamente válida. Algumas pessoas com baixa propensão para perdoar apresentaram alta predisposição para a vingança, enquanto outras, também com baixa propensão para o perdão, apresentaram baixa predisposição para a vingança. Assim, não perdoar não significa necessariamente a procura de vingança e não procurar a vingança, não significa o perdão.

Durham (2000 in Horwitz, 2003) apresentou a dicotomia da pessoa explorada – repressiva versus a vingativa. Ambas têm problemas com o perdão, mas enfrentam-no de modo oposto. A primeira tem dificuldade para tolerar a ofensa e expressa retaliação mediante algum sintoma de conduta auto destrutiva. Os indivíduos vingativos, pelo contrário, não se sentem tão afectados com a ofensa e são viciados na sua negatividade.

O principal critério para a obtenção do perdão intrapsíquico é a capacidade para abandonar a meditação obsessiva em torno da ofensa e o desejo da sua retribuição. Assim, as fantasias de vingança e retaliação, ou a esperança de que o ofensor se desculpe, começam a desvanecer-se. A ferida ou o trauma podem deixar de ser o tema central dos pensamentos da pessoa, o que não significa o seu esquecimento (Horwitz, 2003).

É importante destacar que a acção psicológica de perdoar não exclui a opção de reclamar justiça se a motivação de tal exigência não é vingativa. Em termos gerais, os sentimentos de vingança estão associados com um estilo de apego negativo e a incapacidade de perdoar (Casullo, 2005).

Diversas pesquisas têm abordado diferentes razões e o efeito de vários factores, que afectam a vontade de perdoar (e.g. Gorsuch e Hao, 1993; McCullough et al., 1997;

Mullet et al., 1998; Krause e Ingersoll-Dayton, 2001; Mullet et al., 2003; Bono e McCullough, 2004; Brown, 2004; Younger et al., 2004; Barros-Oliveira e Pinto, 2006; Casullo, 2006; Neto, 2007; Koutsos et al., 2008). Segundo os variados autores, algumas das razões que levam ao perdão são ganhos com a saúde física, psíquica, nas relações sociais e por razões ético-religiosas. Estritamente falando, e, entendendo o perdão como um presente que se oferece a um ofensor, uma oferta, não deveria supor "condições" ou "razões", perdendo assim o seu significado (Mullet et al., 1997).

Mullet et al. (1997) e Mullet et al. (1998) indicam como principal razão fomentadora do perdão, a restauração da harmonia social, seguida da atitude de outros e, por último, por crenças religiosas ou filosóficas e por pressão de autoridades relacionadas com estas. Uma das razões fortemente apontadas é devida a fortes convicções de que o perdão deve ser praticado incondicionalmente (Girard e Mullet, 1997) e, também, pela sua importância na manutenção da saúde relacional dos mais velhos, verificando-se que a gratificação emocional nos relacionamentos é o ingrediente mais importante para o bem-estar da pessoa idosa (Bono e McCullough, 2004).

Younger et al. (2004) encontraram entre adultos da comunidade que, a saúde e a felicidade pessoais eram a razão mais citada para o perdão. Os resultados deste estudo, contrariamente a outros que enfatizam a empatia como a chave mediadora do perdão (McCullough et al., 1998) sugerem que as motivações mais influentes do perdão, não são nem altruístas nem empáticas, mencionando que a maioria das pessoas orientou primeiramente para si próprios, as razões para perdoar, pois o perdão pode permitir a recuperação de um relacionamento importante ou a libertação do stress prejudicial. Concluíram também ser significativamente mais provável o perdão, por parte daqueles que alguma vez ofenderam alguém.

Segundo estudos efectuados por Enright et al. (1991 in Mullet et al., 1998) algumas pessoas só são capazes de perdoar de acordo com algumas condições. Algumas das apontadas são:

a) A possibilidade de vingança, ou seja, algumas pessoas só pode perdoar se o ofensor for punido em proporção à ofensa, o que está em disparidade com a definição de perdão;

b) A eliminação das consequências, através da recuperação do que lhe foi tirado ou estas desapareceram com o tempo;
c) O sentimento de que não existia intenção de ser prejudicial;
d) A inexistência de gravidade nas consequências;
e) Quando o ofensor explica as circunstâncias que provocaram o acontecimento, mostrando arrependimento e pedindo desculpa.

Estas ocorrências na vontade de perdoar podem ser externas (físicas ou sociais), quando se relacionam com as características da pessoa ofendida (sexo, idade, religiosidade e filosofia pessoal), as características do ofensor, especialmente na relação com a pessoa ofendida (proximidade social e a proximidade religiosa), as características da ofensa (a intenção de magoar, a severidade das consequências, a intenção de prejudicar e a negligência) e o que acontece após a ofensa (o tempo decorrido, a vingança, a eliminação das consequências, a existência de um pedido de desculpas, pressão dos outros, pressão das autoridades e terapia, e internas (psicológicas), quando se relacionam com a restauração da empatia em relação ao ofensor e com a reconstrução de toda a situação (McCullough, Worthington e Rachal, 1997; Mullet et al., 1998).

McCullough (2000) descreve uma série de variáveis que parecem influenciar a potencialidade da pessoa para o perdão. Estas incluem:

a) Processos cognitivos e emocionais, tais como empatia, compreensão da perspectiva do ofensor, ruminação e supressão;
b) Qualidades do relacionamento tais como a proximidade, o compromisso e a satisfação;
c) Factores situacionais tais como o pedido de desculpa.

Diversos autores concluíram que a propensão para o perdão é influenciada pelo tipo e qualidade de relação entre a vítima e ofensor, aumentando nas relações nas quais as pessoas se sentem satisfeitas, nas mais restritas e nas que existem compromissos (Nelson, 1993, Rackley, 1993, Roloff e Janiszewski, 1989, Woodman, 1991 in McCullough e Witvliet, 2002). De acordo com estudos de Newman (1987 in Mullet et al., 1998) a harmonia em família é considerada mais importante do que a harmonia no trabalho. Algumas pessoas são incentivadas a perdoar por pressão de família ou amigos.

Contudo, perdoar é somente a consequência da escolha livre, pessoal (Neblett, 1974 in Mullet et al., 1998). Em estudo efectuado por Younger et al. (2004) acerca do perdão e da motivação para perdoar, a razão mencionada com mais frequência por estudantes universitários, foi que a relação era demasiado importante para desistir dela.

Geralmente, as pessoas têm mais dificuldade em perdoar uma ofensa, quanto maior parecer a intenção e severidade e quanto maior forem as consequências negativas (Girard e Mullet, 1997; Boon e Sulsky, 1997 in McCullough e Witvliet, 2002). A amplitude do pedido de desculpa e procura do perdão por parte do transgressor também influencia o desejo de perdoar (Girard e Mullet, 1997; McCullough et al., 1997, McCullough et al., 1998; Darby e Schlenker, 1982, in McCullough, M. e Witvliet, 2002), pois reduzem os sentimentos negativos em relação ao transgressor (Ohbuchi, Kameda e Agaire, 1989 in McCullough, M. e Witvliet, 2002) incrementando também empatia por parte da vítima em relação a este (McCullough et al., 1997, McCullough et al., 1998). O pedido de desculpa permite à vítima compreender o motivo do comportamento negativo por parte do transgressor reduzindo assim as motivações negativas interpessoais (McCullough e Witvliet, 2005).

Em diversas situações, os ofensores estão alheios ao dano que causaram, podem não querer pedir desculpa pelo prazer de continuar a magoar a vítima e a pessoa ofendida, consciente da transgressão, pode ter demasiada vergonha em reconhecê-la. Assim, o perdão terá que ocorrer sem um pedido de desculpa, o que dificulta a capacidade de perdoar (Horwitz, 2003).

De acordo com estudos, algumas pessoas só estão dispostas a perdoar depois do ofensor demonstrar arrependimento, pois, assim, o ofendido assegura-se que é reconhecido explicitamente, além de fornecer um conjunto de procedimentos que permitem ao transgressor e à vitima, expressar os seus sentimentos negativos e trabalhar em direcção a um potencial construtivo e resolução das suas dificuldades. Estes actos servem também de garantia de que os delitos não serão repetidos. Pode acontecer que os actos realizados pelo ofensor de forma a mostrar o seu arrependimento, não correspondam às expectativas do ofendido, aumentando-se assim a mágoa e o ressentimento já existente (Frankel, 1998 in Krause e Ellison, 2003).

Contrariamente, muitas pessoas seguem o chamado "Modelo Cristão", o qual se baseia na convicção de que se deve perdoar como Deus faz, incondicionalmente, sem exigência de compensações ou promessa de repetição dos actos, pois este é um dos princípios da fé cristã (Scobie e Scobie, 1998 in Krause e Ellison, 2003). Possivelmente, este modelo identificado por Scobie e Scobie (1998 in Krause e Ellison, 2003), aumenta o bem-estar psicológico porque permite à vítima, libertar-se da dor e do ressentimento associados à transgressão. Tal facto é importante, pois de acordo com investigação efectuada, o relembrar contínuo da dor pode provocar maior dano psicológico. Além disso, o "Modelo Cristão", pode evitar problemas que possam surgir quando a vítima procura castigar o ofensor, pois se a punição é demasiado rigorosa, pode provocar no transgressor o desejo de retaliação e com actos mas dolorosos. Se o castigo é sentido pela vítima como demasiado brando, esta pode manter o ressentimento e sentir-se mais vulnerável a delitos futuros (Krause e Ellison, 2003).

Medir a disposição para perdoar é útil para o estudo das correlações psicológicas com o perdão (McCullough e Witvliet, 2002). Diversos estudos foram efectuados, com o objectivo de avaliar a disposição para o perdão, quer em relação ao perdoar os outros (McCullough et al., 1998, Subkoviak et al., 1995), uma pessoa específica (Hargrave e Shells, 1997 in Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005) e a um familiar (Pollard, Anderson, Anderson e Jennings, 1998 in Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005). Outras medições avaliaram a disposição para perdoar (Mauger et al., 1992; Helb e Enright, 1993; Mullet et al., 1998; Berry et al., 2001; Tangney, Fee, Reinsmith, Boone e Lee, 1999 in Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005).

Derby e Schlenker (1982 in McCullouh e Witvliet, 2005) foram os primeiros pesquisadores a relacionar a idade e a tendência para perdoar. Consistentes com estes resultados, outros investigadores encontraram que as pessoas se tornam mais propensas a perdoar à medida que envelhecem (e.g. Enright et al., 1989; Subkoviak et al., 1995; Girard e Mullet, 1997; Mullet et al., 1998; McCullouh e Witvliet, 2002; Mullet et al 2003).

Mullet et al. (1998) encontraram que a eliminação das consequências era a condição mais evidenciada pelos adolescentes mais novos e pelos idosos. O pedido de

desculpas foi mais valorizado pelos adolescentes e adultos que pelos idosos. O factor de proximidade social pareceu ter mais impacte nos adolescentes do que nos adultos e nos idosos, e a intenção da ofensa, teve maior impacte nos adolescentes. A atitude de outros foi considerada importante apenas pelos adolescentes, e a restauração da harmonia social, foi um factor considerado mais importante pelos adolescentes do que pelos mais velhos. Só uma pequena percentagem de participantes, todos adultos, perdoava incondicionalmente.

Além de o perdão ser considerado como uma resposta para uma transgressão interpessoal específica, alguns teóricos propuseram que pode ser conceptualizada como uma variável da personalidade, um traço da personalidade que se expressa, conscienciosamente ou não, em diversas situações da vida diária que envolvem o dano e o conflito (e.g. Mullet et al., 2002; McCullough e Hoyt, 2002; Mullet et al., 2003; Thompson, Snyder, Hofman et al., 2005). Foram conceptualizados diversos traços de personalidade como influenciadores da disposição para perdoar, contudo, a amabilidade e o neuroticismo foram os identificados como os de maior influência em diversos estudos (e.g. Berry et al., 2001; McCullough e Witvliet, 2005; Mullet, Neto e Rivière, 2005 in Koutsos et al., 2008). As pessoas mais amáveis, tendem a ser mais tolerantes, apresentando maior facilidade em perdoar. Contrariamente, as pessoas mais neuróticas estão menos dispostas a abandonar as motivações negativas em relação ao transgressor, mais ansiosas e desconfiadas (McCullough e Hoyt, 2002; Walker e Gorsuch, 2002 in Koutsos et al., 2008).

A relação entre o perdão e um número de relevantes dimensões da personalidade têm sido examinadas. McCullough, Bellah, Kilpatrick, e Johnson, (2001) relacionaram o desejo de vingança com a disposição para o perdão, o bem-estar e o neuroticismo, concluindo que a vingança se correlaciona negativamente com o bem-estar e positivamente com o neuroticismo e a disposição para o perdão se correlaciona positivamente com o bem-estar e negativamente com o neuroticismo. Resultados concordantes foram encontrados por Brown (2004), ao analisar a relação entre a disposição para perdoar com o narcisismo e a vingança. Neto e Mullet (2004), relacionaram diversas dimensões da personalidade, intra e interpessoais, com a perdoabilidade, encontrando que as pessoas menos independentes de outras, as mais

interdependentes, apresentam maior propensão global para perdoar, sendo as mais tímidas e embaraçadas, mais sensíveis às circunstâncias relacionadas com a ofensa. Neto (2007), relaciona a gratidão com a disposição para perdoar, encontrando que a gratidão é um predictor significativo da propensão global para perdoar.

McCullough et al. (2001 in Barros, 2004) relacionaram o desejo de vingança com a disposição para o perdão, o bem-estar e o neuroticismo, observando que a vingança se correlaciona negativamente com o bem-estar e positivamente com o neuroticismo, verificando-se o contrário com a perdoabilidade. Brown (2003) mediu as diferenças individuais na tendência para perdoar, relacionando-a com a depressão, tendo observado uma associação negativa entre estas. A correlação entre a vingança e a depressão foi positiva, embora não significativa. Berry et al. (2001) mostraram que a disposição para o perdão estava correlacionada negativamente com a raiva e hostilidade.

Maltby, Macaskill e Liza (2001) analisaram a relação da falta de perdão a si mesmo e aos outros, com a personalidade e a saúde, apontando que a imperdoabilidade se relaciona com psicopatologias individuais e sociais. A baixa perdoabilidade ao próprio reflecte a tendência para o neuroticismo, a depressão e a ansiedade. O não perdoar os outros é acompanhado de um introversão social e depressão entre os homens e disfunção social, psicoticismo e depressão, nas mulheres, atingindo a depressão maior pontuação nos homens.

Outras variáveis também frequentemente correlacionadas com o perdão são o optimismo e a felicidade estudadas por Barros (1998, 2000, 2001). Barros (2003) e Barros-Oliveira e Pinto (2006), estudaram conjuntamente o perdão com a felicidade, numa abordagem intercultural, supondo que a disponibilidade para perdoar torna a pessoa mais feliz ou que a felicidade é maior quando se perdoa, e verificaram um grau de felicidade superior nos jovens em relação aos idosos.

A relação entre o bem-estar e a propensão para o perdão foi também estudada por Barros (2002) e McCullough (2000). Younger et al. (2004) encontraram também, uma forte correlação entre o perdão e o bem-estar físico e psicológico na amostra de adultos mais velhos.

Neto (2007) explorou se a gratidão prediz o perdão além do modelo dos cinco factores da personalidade. Outros correlatos da personalidade foram também estudados por Mullet, Neto e Rivière (2005) e Neto e Mullet (2004).

Brown (2003) relacionou a tendência para perdoar com depressão, observando que a um menor grau de depressão, estava associado uma elevada tendência para perdoar. Concluiu também, a existência de uma associação entre uma baixa tendência para o perdão e a presença de atitudes menos positivas sobre o valor do perdão ou alta disposição para a vingança.

Casullo (2005) observou que as razões para perdoar não estão muito relacionadas com a empatia e o altruísmo, referindo no seu estudo, que a maioria das pessoas, manifestam motivos mais vinculados a si mesmas, como o bem-estar pessoal e a convivência social. Apenas os sujeitos do sexo masculino privados de liberdade, mencionavam perdoar por amor. Verificou também uma forte correlação entre o perdão e a religiosidade ou espiritualidade.

Em suma, no mundo ocidental, quando se é a vítima de uma ofensa intencional, um sentimento de ressentimento parece lógico, e, a sua intensidade e duração variam, geralmente, dependendo das circunstâncias da ofensa, da atitude do ofensor e, naturalmente, da personalidade da vítima. Alguns investigadores têm questionado se é realmente possível perdoar os outros apenas por mera vontade e sem qualquer ajuda de outro (Krause e Ellison, 2003). De acordo com Casullo (2005), a abordagem da capacidade para perdoar deve integrar programas amplos de promoção e prevenção da saúde, nos quais não devem ser ignoradas as variáveis culturais.

A espiritualidade é outra dimensão da personalidade que fomenta a disposição para o perdão (Emmoms, 1999 e Piedmont, 1999 in Koutsos et al., 2008). O perdão é também relacionado com a religião num número muito elevado de estudos, devido às suas origens religiosas (e.g. Gorsuch e Hao, 1993; Krause e Ingersoll-Dayton, 2001; Mullet et al., 2002; Krause e Ellison, 2003; Mullet et al., 2003; Bono, McCullough e Root, 2004; Rye, 2005; Neto, Ferreira e Pinto, 2006).

2.4. Religião e propensão para perdoar

Na maioria das religiões o perdão é altamente valorizado, apresentando exemplos de perdão perante injustiças. Com efeito, a centralidade do perdão entre as várias tradições religiosas, criou um quadro, através do qual a sociedade forma crenças e julgamentos relativos à natureza do perdão e constructos afins (Rye, 2005; Rye et al., 2000 in Rye, 2005).

A religiosidade prova ser uma força positiva, que reforça os laços das relações, os sentimentos de solidariedade e de responsabilidade. É origem de emoções positivas ajudando a gerir as emoções negativas (Barros-Oliveira, 2006).

A espiritualidade é uma dimensão da personalidade apresentada como incrementadora da propensão para perdoar (Koutsos et al., 2008). Esta pode ser definida como uma procura pessoal de significados, harmonia, concórdia e coerência entre a humanidade e a natureza (Emmons, 1999; Piedmont, 1999 in Koutsos et al., 2008).

Os ensinamentos religiosos podem ajudar a diminuir a dor e o ressentimento causado por ofensas, encorajando as pessoas a perdoar e mostrando como o fazer (Krause e Ingersoll-Dayton, 2001), incluindo as orações, leituras de escrituras religiosas e justificações teológicas para o perdão (Rye, 2005).

Uma das primeiras pesquisas para identificar a relação entre o envolvimento religioso e o perdão foi efectuada três décadas atrás, por Rokeach (1973 in Bono e McCullough, 2004), observando que as pessoas que referiam grande frequência à igreja, elevada religiosidade e motivação intrínseca e extrínseca para o envolvimento religioso, atribuíam ao perdão uma prioridade relativamente elevada em seus sistemas do valor. Bolt (1977 in Bono e McCullough, 2004), sustentou estes resultados, demonstrando que as pessoas altamente religiosas (estudantes cristãos, no caso) apresentavam altos valores na medição do perdão.

Outros investigadores tiveram como objecto de estudo a compreensão da relação entre o perdão e a religião (e.g. Gorsuch e Hao, 1993; McCullough e Worthington,

1999; Krause e Ingersoll-Dayton, 2001; Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; Krause e Ellison, 2003; Bono e McCullough, 2004; Neto, Ferreira e Pinto, 2006; Cheong e DiBlasio, 2007).

Gorsuch e Hao (1993) exploraram os factores que constituem o conceito de perdão e a sua relação com variáveis religiosas. Encontraram que as pessoas que atribuem a si próprios maior religiosidade, mas não conformidade religiosa, declararam maior motivação para perdoar e menos razões para não perdoar o ofensor.

McCullough e Worthington (1999 in Younger et al., 2004) consideraram que a tendência para a religiosidade, está associada positivamente, com as avaliações globais de cada pessoa em relação à sua valorização do perdão ou da disposição para perdoar, mas, somente pouco correlacionado com as respostas individuais de perdão a transgressões específicas.

Krause e Ingersoll-Dayton (2001) propuseram-se observar como as pessoas perdoam outras, e a explorar o papel da religião nesse processo. Os seus resultados revelaram que o perdão pode ser influenciado por crenças cristãs através dos ensinamentos religiosos.

Mullet et al. (2002) pretenderam sintetizar variados aspectos que examinaram a relação entre a implicação religiosa (crença religiosa, frequência à igreja e ter votos) ou afiliação religiosa e a vontade de perdoar. Verificaram aumento da propensão para perdoar entre as pessoas com maior envolvimento religioso, e, que os participantes idosos encontraram fortes incentivos na fé para o perdão. Observaram que o que estabelecia a diferença na propensão para perdoar era o compromisso social com a religião e não as crenças pessoais.

Krause e Ellison (2003) efectuaram um estudo com o objectivo de examinar a relação entre o perdão de Deus, o perdão dos outros, e o bem-estar psicológico em pessoas idosas. Encontraram que perdoar outros, tende a aumentar o bem-estar psicológico, sendo este efeito maior do que aquele associado com o perdão de Deus, e

ainda, que as pessoas idosas que se sentem perdoadas por Deus, são menos propensas a necessitar de acções por parte do transgressor para perdoar.

Bono e McCullough (2004) investigaram a relação entre perdão, religião e o ajustamento nos adultos idosos. Observaram um aumento da religiosidade com o aumento da idade e que as pessoas com interesses espirituais e religiosos tendem a ser, em média, ligeiramente mais indulgentes e um pouco menos propensos à vingança, que as menos religiosas e espirituais. Explicaram a relação entre a religião e o perdão, em parte, como resposta às mudanças desenvolvimentais, relacionadas com os objectivos relacionais na velhice, como a necessidade do estabelecimento de relações seguras e estáveis.

Neto, Ferreira e Pinto (2006) examinaram as relações entre perdão aos outros, perdão de Deus e a atitude face ao cristianismo, a orientação religiosa, a internalização, o bem-estar espiritual e a religiosidade comportamental, em adolescentes. Encontraram que o perdão de Deus está mais associado à religiosidade que o perdão aos outros.

Cheong e DiBlasio (2007) estudaram o amor a Cristo e o perdão. Observaram uma associação entre a melhoria da saúde e a concessão de amor e perdão. Indicaram, que o amor a Cristo e o perdão estão indissociavelmente ligados e que, tendo em conta a realidade do pecado, em todas as relações humanas, não se pode amar outro sem perdão.

Rye et al. (2000 in in Rye, 2005) efectuaram um estudo onde demonstraram que o perdão é o âmago religioso, teológico e ético da tradição Cristã.

Bono (2002 in Bono e McCullough, 2004; Neto, Ferreira e Pinto, 2006) encontraram uma associação positiva entre os juízos de perdão e o relato de uma vida espiritual e devoção nas crenças religiosas.

Analogamente, Paloma e Gallup (1991 in Neto, Ferreira e Pinto, 2006; Bono e McCullough, 2004) encontraram uma relação positiva entre medidas da religiosidade referidas pelo próprio, (e.g., importância da religião, frequência da igreja, dizer orações) e a tendência para perdoar os ofensores.

Neto (2007) encontrou que a diferença na propensão para perdoar e na duração do ressentimento, era estabelecida pela crença em Deus e não pela comparência na igreja. Os participantes que acreditam em Deus estão mais propensos a perdoar e mantêm menos o ressentimento do que os que não acreditam. Encontrou ainda uma correlação positiva entre a participação religiosa e dois factores de perdão, a propensão global a perdoar e o ressentimento duradoiro, e uma correlação negativa com o desejo de vingança.

Alguns indivíduos consideram a intervenção da religião no perdão especialmente significativa, por esse facto ser consonante com as suas próprias crenças e valores religiosos, sendo a religiosidade incentivada pela doutrina religiosa. Há alguma evidência, de que as pessoas confiam espontaneamente na religião ao tentar perdoar, e que, o comparecimento à igreja pode contribuir para a propensão para perdoar. Muitos rituais da vida religiosa (por exemplo, baptismo, confissão, entre outros, na tradição católica) são centrados no perdão, com o objectivo de sensibilizar e possibilitar as mudanças individuais. A religião ajuda a vítima a reparar as suas relações, incentivando a que se considere o ofensor como ser humano, com as suas imperfeições e membro de uma grande família (Mullet et al., 2002; Rye, 2005).

2.5. Gratidão e propensão para perdoar

A gratidão tem sido definida de modos diversos pelos investigadores, mas verifica-se consenso sobre os benefícios a nível individual, interpessoal e social, oferecidos por essa experiência. Este constructo está inserido no conjunto de relevantes aspectos saudáveis e positivos do desenvolvimento humano (Paludo e Koller, 2004).

As diferentes definições envolvem a gratidão como emoção (Lazarus e Lazarus, 1994 in Paludo e Koller, 2004), virtude moral (Emmons e Shelton, 2002 in Paludo e Koller, 2004) recurso das forças pessoais (Emmons e Crumpler, 2000 in Paludo e Koller, 2004), afecto moral (McCullough, Kilpatrick, Emmons e Larson, 2001 in Bono

e McCullough, 2006) e característica afectiva (McCullough, Emmons e Larson, 2001 in Bono e McCullough, 2006).

Schimel (1997 in Paludo e Koller, 2004) aponta a gratidão como uma obrigação moral, ou seja, como algo que as pessoas devem a outras que lhe proporcionaram bem-estar. A pessoa grata reconhece a generosidade do outro, agindo, por sua vez de forma benevolenta (Paludo e Koller, 2004; McCullough, Emmons e Tsang, 2002; Bono e McCullough, 2006).

McCullough, Emmons e Tsang (2002) concebem a gratidão como um traço afectivo a que denominam como disposição para a gratidão, ou seja, uma tendência generalizada para reconhecer e responder com emoções positivas (apreço, reconhecimento). Para explicar esse fenómeno, observaram que as pessoas com valores elevados nas medidas de gratidão como características afectivas tendem a experienciar também um elevado grau de satisfação com a vida e sentimentos positivos. Estes autores encontraram que valores elevados de medidas de gratidão estão correlacionados a altas medidas de comportamento pró-social, empatia, perdão, religiosidade e espiritualidade (McCullough, Emmons e Tsang, 2002; Neto, 2007; Paludo e Koller, 2004).

McCullough, Kilpatrick, Emmons, e Larson (2001) denominam a gratidão de afecto moral, indicando que ao experienciar este sentimento, a pessoa é motivada a um comportamento pró-social, estimulada a sustentar o comportamento moral e inibida de comportamentos interpessoais destrutivos. Estes autores sugeriram três funções morais para a gratidão:

1) Barómetro moral, o qual indica uma resposta afectiva, à percepção de benefício, a partir de uma acção realizada por outra pessoa;
2) Motivador moral, estimulando uma pessoa grata a comportar-se pró-socialmente em direcção ao benfeitor e a outras pessoas;
3) Reforçador moral, que encoraja os benfeitores a proceder moralmente no futuro.

O ser humano poderia estar grato devido a diversos benefícios: pessoais (e.g., conselhos) ou colectivos (e.g., livros), materiais (e.g., uma dádiva) ou interpessoais (e.g., reconhecimento por parte de um amigo), monetários (e.g., em empréstimo) ou não monetários (e.g., grande ajuda), mundano (e.g., um livro que se queira muito) ou imaterial, como benefícios da natureza, ou relacionados com a vida espiritual (e.g., experiências entendidas como resultantes de intervenções divinas) (Bono e McCullough, 2006).

Lazarus e Lazarus (1994 in McCullough, Emmons e Tsang, 2002) chamaram a gratidão de "emoção empática" por ser um atributo, uma capacidade empática para reconhecer e apreciar o favor altruístico que lhe foi oferecido. Especificamente, a gratidão pode ser considerada um afecto pró-social porque é uma resposta aos comportamentos que os outros decretam para contribuir para o nosso bem-estar, podendo mesmo, aumentar a possibilidade de acções pró-sociais para o benfeitor e outros (McCullough 2002).

McCullough, Emmons e Tsang (2002) referem que a natureza pró-social da gratidão sugere a possibilidade de que a disposição para a gratidão, assenta nos traços fundamentais que orientam as pessoas em direcção à sensibilidade e preocupação para os outros. Devido à sua natureza pró-social, a gratidão foi positivamente ligada ao perdão, sendo incompatível com emoções negativas e, podendo mesmo proteger contra perturbações psiquiátricas. O perdão consiste numa resposta psicológica positiva a ofensas interpessoais, sendo a gratidão, uma resposta psicológica positiva a benefícios interpessoais. Diversos psicólogos começaram a explorar a aplicação do perdão e da gratidão na promoção do bem-estar (Bono e McCullough, 2006).

Frederickson (2004 in Paludo e Koller, 2004) afirmou que a gratidão é uma emoção positiva, promovendo uma tendência de acção ampliada, ou seja, aumenta a possibilidade de acções pró-sociais para o benfeitor e para outras pessoas.

Neto (2007) observou que as pessoas que se classificaram como tendo uma disposição para a gratidão também apresentaram características pró-sociais próprias.

Bartlett e DeSteno (2006 in Neto, 2007) apresentaram provas de que a gratidão desempenha um papel importante na facilitação do comportamento de ajuda, de uma forma distinta de um estado positivo geral ou de uma consciência simples de normas pró-sociais.

Tsang (2006 in Neto, 2007) efectuou uma investigação que suportou a natureza pró-social da gratidão. Os participantes relataram estar mais motivados para a gratidão, quando tinham recebido um favor, comparados com os indivíduos que tinham recebido o mesmo resultado positivo por acaso.

Saucier e Goldberg (1998 in Neto, 2007) constataram que as pessoas com características de gratidão apresentaram classificação elevada na amabilidade, sendo assim de esperar, que a gratidão possa estar relacionada com outras características que emergem da amabilidade, como a propensão para perdoar. Indivíduos com uma disposição para a gratidão, estão agradecidos pelas coisas boas que acontecem nas suas vidas e reconhecem que estas não seriam possíveis sem as contribuições dos outros. Devido à sua natureza pró-social a gratidão foi positivamente ligada ao perdão (McCullough et al., 2002 in Neto, 2007).

A literatura aponta que a gratidão é provocada após a pessoa experienciar uma situação de comportamento pró-social promovida por outra ou pela existência de um estímulo que suscite a avaliação dos eventos de forma positiva. Em pesquisas efectuadas, tem sido investigado o momento ou o contexto social no qual a gratidão emerge. Pesquisas recentes indicaram que a gratidão pode ser gerada, mesmo após eventos negativos (Paludo e Koller, 2004).

De acordo com Goodenough (1998 in Paludo e Koller, 2004), as experiências mais profundas de gratidão podem estar associadas ou baseadas na religiosidade. Resultados de estudo de McCullough et al. (2002), sugerem que a disposição espiritual e religiosa pode facilitar a gratidão, mas é também concebível que a gratidão facilita o desenvolvimento de interesses religiosos e espirituais.

Frederickson (2000 in Paludo e Koller, 2004) aponta que as emoções positivas podem emergir de situações adversas e facilitar a resposta pessoal a estas. Identificar os benefícios nas situações adversas pode influenciar o modo como a pessoa percebe a sua vida. Uma resposta de agradecimento, face às circunstâncias da vida, pode ser uma estratégia psicológica adaptativa e um importante processo, mediante o qual a pessoa interpreta positivamente as suas experiências quotidianas.

A capacidade de substituir a amargura e o ressentimento por agradecimento e aceitação, é a chave para uma adaptação positiva à vida e sinal de maturação McCullough, Emmons e Tsang (2002).

Em suma, a gratidão pode ser descrita como um estado psicológico de apreciação, reconhecimento e agradecimento da vida, podendo expressar-se em direcção a outras pessoas, para a natureza ou outras forças. Constitui um recurso emocional importante para promover a estabilidade social, assegurando a reciprocidade na interacção humana e inibe a realização de comportamentos interpessoais destrutivos. A gratidão é efectiva na promoção de bem-estar e na construção de recursos psicológicos, espirituais e sociais (Paludo e Koller, 2004; McCullough et al., 2001). O perdão e a gratidão são relevantes para o bem-estar físico, psicológico e relacional (Bono e McCullough, 2006).

2.6. Amor Compassivo e propensão para perdoar

O amor foi tema de diversas pesquisas nas passadas duas décadas, as quais se centraram essencialmente na sua definição, operacionalização, análise dos seus predictores e correlações, nas relações românticas (Hendrick e Hendrick, 2000 in Sprecher e Fehr, 2005). O amor para com os outros próximos, tal como a família e os amigos, para laços periféricos, e para toda a humanidade, não tem sido, geralmente, tópico de investigação.

Sprecher e Beverly (2005) efectuaram um estudo no qual focaram um amor compassivo (ou altruísta) o qual pode ser experimentado para uma multiplicidade de outros, incluindo toda a humanidade. Estes autores, definiram amor compassivo como

uma atitude para com os outros, próximos ou desconhecidos, ou para toda a humanidade, contendo sentimentos, cognições e comportamentos que são evidenciados por preocupação, interesse, respeito e ternura, com o objectivo de estabelecer suporte, ajuda e compreensão para com o outro, quando este for percebido em estado de sofrimento ou necessidade.

Este amor compassivo envolve sentimentos de respeito mútuo, confiança e carinho, enquanto o amor romântico envolve sentimentos intensos e atracção sexual. Apesar de o amor compassivo poder ser sentido por alguém a quem o amor não é retribuído, ele não deve ser confundido com o amor não correspondido.

Sprecher e Fehr (2005) nomearam este constructo de *Amor Compassivo* e não de amor altruísta ou apenas compaixão, devido à influência de estudo académico recente neste tópico por Underwood (2002 in Sprecher e Fehr, 2005), o qual sugere que o amor compassivo se refere a uma realidade sobre a qual há algo essencialmente inefável, implica um investimento de mais profundo do que o altruísmo sugere, e é uma livre escolha para com os outros. Refere também que só o termo compaixão perde alguns dos componentes emocionais e transcendentes que a palavra amor traz dentro. A compaixão constitui um maior desafio emocional do que o amor incondicional, uma vez que envolve a disponibilidade para sentir dor. Emitimos o desejo de que todos os seres, incluindo nos próprios e aqueles que nos desagradam, estejam livres do sofrimento e da raiz do sofrimento.

É um conceito distinto do de empatia, pois é mais abrangente e mais estável. Inclui a ternura, a importância e outros aspectos da empatia, mas também uma predisposição comportamental ao próprio sacrifício. A empatia, um conceito indubitavelmente relacionado com o amor compassivo, é há muito tempo vista como um factor major na promoção do comportamento pró-social para com os outros (Davis, 1996 e Dovidio e Penner, 2001 in Sprecher e Fehr, 2005).

O amor compassivo é um estado mais duradoiro e abrangente, contudo, pode contribuir para a sustentação de um comportamento pró-social, incluindo o voluntarismo dirigido para os desconhecidos e o suporte social dirigida para o amor

com os outros, podendo, assim, contribuir para o aumento do bem-estar dos indivíduos (Sprecher e Fehr, 2005).

Um dos que seis tipos de amor é *Agapê*, definido como amor altruísta dirigido para outros. Este é experimentado em maior grau entre aqueles que são religiosos e em relacionamentos a longo prazo (Hendrick e Hendrick, 1992 in Sprecher e Fehr, 2005). O primeiro passo para cultivar o amor incondicional é perceber quando estamos a erguer barreiras entre nós e os outros, como o torpor, inadequação, cepticismo, ressentimento, indignação justa e orgulho. Esse reconhecimento compassivo é essencial, tentando posteriormente descobrir a capacidade de amar sem preconceitos. Ao cultivarmos o amor incondicional, treinamos primeiro para sermos honestos, amorosos e compassivos para connosco. Podemos aprender a pensar e a agir, tornando-nos gradualmente mais conscientes do que nos causa felicidade e do que nos perturba. Sem amor incondicional por nos próprios, é difícil, se não impossível, senti-lo verdadeiramente pelos outros.

Sprecher e Fehr (2005) apontaram que apesar de o suporte social ser alvo de muitos estudos no campo das relações, o foco tem sido mais o receptor do que o fornecedor da sustentação, carecendo-se de conhecimentos acerca do que motiva as pessoas a prestarem ajuda a outros. Estes autores especularam que o amor compassivo pode ser um forte motivo para tal. Efectuaram então pesquisas fazendo uso de instrumentos para medir o amor compassivo nos múltiplos contextos relacionais, o que permite saber o grau em que este sentimento está associado com diferentes tipos de comportamento pró-social. Pretenderam determinar o grau em que o amor compassivo está associado com a empatia e outras orientações relacionadas, como o amor altruísta está associado com a provisão da ajuda e suporte social a outros e como a religiosidade ou a espiritualidade estão associados com o grau com o qual o amor é experimentado para com outros. Estes autores encontraram resultados indicativos de uma associação positiva entre o amor compassivo e o comportamento pró-social, quer direccionado para com os outros próximos, quer para toda a humanidade em geral. Observaram também que aqueles que participam frequentemente em cultos experimentaram um amor mais compassivo para com os outros, particularmente para os desconhecidos e a humanidade em geral. Em geral, as pessoas relataram vivenciar mais o amor compassivo por aqueles que lhe são mais próximos (família e amigos), do que por estranhos ou toda a

humanidade, tendo os autores concluído que o amor compassivo está associado a uma variedade de comportamentos pró-sociais orientados para o outro.

Parte II – Estudo empírico

1. Conceptualização e objectivos do estudo

Apesar do grande avanço na investigação empírica acerca do perdão e da sua abordagem do ponto de vista desenvolvimental, com diversos estudos a compararem a disposição para perdoar entre diferentes grupos etários, poucos estudos se focalizam apenas nos mais velhos e na identificação dos factores que instigam as pessoas idosas a perdoar, o que é dificultado pela subjectividade desta variável. Alguns pesquisadores apontaram razões para este aumento da disponibilidade para perdoar nos mais velhos, sendo exemplo, Butler e Lewis (1982 in Krause e Ingersoll-Dayton, 2001) que associam este facto à tendência para o aumento da religiosidade à medida que se envelhece e, por ser o envelhecimento, a fase da vida, em que as pessoas investem intensamente na revisão das experiências de vida. Baltes e Smith (1990 in Barros, 2004) justificam este aumento da disposição para perdoar nos mais velhos, com o aumento da sabedoria verificado com a idade. Mullet et al. (2003) indicam que as pessoas idosas praticantes da religião encontram na fé, fortes incentivos para o perdão.

Atendendo ao reduzido número de pesquisas apenas com população idosa e à importância do perdão do ponto de vista teológico, humano e social, pretendeu-se com este estudo, em termos gerais, analisar a propensão para perdoar nas pessoas idosas. Dado o relacionamento do perdão com constructos associados a comportamento pró-social, procurou-se, simultaneamente, examinar a possibilidade de relação entre a propensão para perdoar, a religião, a gratidão e o amor compassivo, nas pessoas idosas. Todavia, todos eles são fenómenos muito complexos, multidimensionais, tendo-se encontrado a existência de diversos instrumentos para a sua avaliação. Fez-se uso de quatro deles, cada um para a avaliação de um constructo diferente, encontrando-se três, previamente adaptados para a população portuguesa. Pelo facto de a população ser maioritariamente cristã, decidiu-se utilizar a escala de Francis e Stubbs (1987), a qual constitui uma medida genérica sobre o interesse pela religião. Esta medida apresenta altos valores na relação com a orientação intrínseca (Maltby, 1999 in Neto, Ferreira e Pinto, 2006). Mullet et al (1998b) elaboraram um questionário com o intuito de avaliar a disposição para perdoar. Através de uma análise factorial, estes autores concluíram que o perdão possuía quatro factores: vingança vs perdão, sensibilidade às circunstâncias, bloqueios ao perdão e obstáculo ao perdão. Este modelo foi orientador do nosso estudo.

A gratidão foi medida através de um curto questionário (Gratitude Questionnaire-6 (GQ-6) de McCullough et al., 2002) pela sua brevidade e bom comportamento psicométrico. Para medir o amor compassivo fez-se uso de duas escalas, em relação aos que nos são próximos e em relação à humanidade em geral (The close others version of the Compassionate Love scale e the stranger-humanity version of the Compassionate Love scale de Sprecher, e Fehr, 2005), não tendo sido encontrado qualquer estudo que utilizasse estas escalas na população portuguesa e, para o estudo da ligação do amor compassivo com a propensão para perdoar.

Assim, o objectivo de este estudo será analisar a propensão para perdoar nas pessoas idosas, mais especificamente, avaliar a influência das variáveis sócio-demográficas (idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, religião e prática da religião) na propensão para perdoar, verificar a existência de relações entre a propensão para perdoar e outras dimensões, nomeadamente, a religiosidade, a gratidão, o amor compassivo pelos que nos são próximos e pela humanidade em geral e examinar os efeitos da manutenção do ressentimento, da disposição para a vingança e da sensibilidade às circunstâncias relacionadas com a ofensa na propensão para perdoar.

Mais especificamente, este estudo terá também como objectivo responder às seguintes questões, as quais deram origem à elaboração de hipóteses baseadas em estudos empíricos revistos:

1) Será que as variáveis sócio-demográficas (idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, religião e prática da religião) influenciam a propensão para perdoar na pessoa idosa? Atendendo a resultados de estudos precedentes, as nossas hipóteses foram que, é de prever que: a) as pessoas mais idosas obtenham uma pontuação mais elevada na propensão a perdoar (e.g., Enright et al, 1989; Girard e Mullet, 1997; Mullet et al., 1998; Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; Neto, 2007); b) que não se verifiquem diferenças significativas por sexo na propensão a perdoar (e.g. Girard e Mullet, 1997; Mullet et al., 1998; McCullough et al, 2000; Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; McCullough et al., 2000; Barros, 2006; Neto, 2007; Barros-Oliveira e Pinto, 2006); c) que a as pessoas com maior nível de escolaridade obtenham uma pontuação mais elevada na propensão para

perdoar (e.g., Mullet et al., 1998); d) que os crentes praticantes obtenham uma pontuação mais elevada na propensão a perdoar que os crentes não praticantes (e.g., Gorsuch e Hao, 1993; Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; Neto, Ferreira e Pinto, 2006). Em relação à influência do estado civil na propensão para perdoar, não se formulou nenhuma hipótese, na medida em que não se encontraram estudos indicativos de uma tendência.

2) Será que existe relação entre a religiosidade, a gratidão e o amor compassivo e a propensão para perdoar na pessoa idosa? A nossa hipótese, como mostrou o estudo de Mullet et al. (2002), e Mullet et al. (2003) é que a propensão para perdoar, na pessoa idosa, está positivamente associada à religiosidade. Seguidamente, e de acordo com McCullough, Kilpatrick, Emmons, e Larson (2001), McCullough, Emmons e Tsang (2002) e Neto (2007), os quais encontraram que valores elevados de medidas de gratidão estão correlacionados a altas medidas de comportamento pró-social, empatia, perdão, religiosidade e espiritualidade, elevado grau de satisfação com a vida, sentimentos positivos, motivação a um comportamento pró-social, moral e inibição de comportamentos interpessoais destrutivos, supõe-se que, à medida que aumenta o sentimento de gratidão, aumenta a propensão para perdoar na pessoa idosa. Atendendo a resultados de Sprecher, e Fehr (2005), os quais encontraram uma associação positiva entre o amor compassivo e o comportamento pró-social, quer direccionado para com os outros próximos, quer para toda a humanidade em geral, prevê-se que, à medida que aumenta o sentimento de amor compassivo aumenta a propensão para perdoar na pessoa idosa.

3) Quais serão os efeitos dos factores de perdão na propensão para perdoar? Com a utilização do questionário de perdoabilidade de Mullet et al. (1998b) e Mullet et al. (2003), prevê-se que os factores estruturais de perdão identificados nesses estudos serão replicados. Atendendo a resultados de estudos precedentes, as nossas hipóteses foram que, a duração do ressentimento e a disposição para a vingança estejam correlacionados negativamente com a decisão para perdoar na pessoa idosa e que se verifique uma associação positiva entre a sensibilidade às

circunstâncias e a propensão para perdoar (e.g., Girard e Mullet, 1997; Mullet, Azar e Girard, 1998).

2. Metodologia

Neste capítulo apresenta-se a população do nosso estudo e os elementos referentes à selecção da amostra. Continua com a definição e descrição dos instrumentos utilizados e os procedimentos para a aplicação dos mesmos.

2.1. Participantes

Incluiu-se na amostra qualquer pessoa portuguesa, com mais de 65 anos, que não residisse em instituição. O tipo de amostragem foi não-probabilística, casual ou conveniente. A maior parte da população em estudo é oriunda de Universidades Seniores devido à acessibilidade a um maior número de participantes e pelas suas capacidades de leitura, escrita e compreensão do inquirido. Todos os participantes foram voluntários e pertencentes aos distritos de Braga e de Lisboa.

Assim, a amostra foi constituída por 147 participantes, 62 (42,2%) do sexo masculino e 85 (57,8%) do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 65 aos 90 anos (M= 72.89, DP= 5.858). Dos constituintes da amostra 89 eram casados, 32 viúvos, 17 solteiros e 9 divorciados. Em relação à escolaridade, 48 tinham como habilitação o 5º ou 9º ano, 41 completara a instrução primária, 26 concluíram estudos do 10º ao 12º ano, 16 eram analfabetos, 10 tinham estudos superiores e 6 sabiam ler e escrever, sem terem concluído a instrução primária, correspondendo 42,9% da amostra a participantes sem escolaridade ou com escolaridade até ao ensino básico e 57,1% a participantes com escolaridade desde o 9º ano até ao ensino superior, inclusive. Todos os participantes referiram ser católicos, dos quais 106 mencionaram ser praticantes. Estes resultados, confirmam o facto de Portugal ser um país com uma forte tradição católica.

Quadro 1 – Características demográficas da amostra

		N	Limites	M	DP	%
Idade		147	65-90	72,89	5,858	100
Sexo	**Masculino**	62				42,2
	Feminino	85				57,8
Estado civil	**Solteiro**	17				11,6
	Casado	89				60,5
	Divorciado	9				6,1
	Viúvo	32				21,8
Escolaridade	**Analfabeto**	16				10,9
	Ler e Escrever	6				4,1
	Primária	41				27,9
	5º ao 9º	48				32,7
	10º ao 12º	26				17,7
	Superior	10				6,8
Religião	**Católica**	147				100
	Praticante	106				72,1
	Crente não Praticante	41				27,9

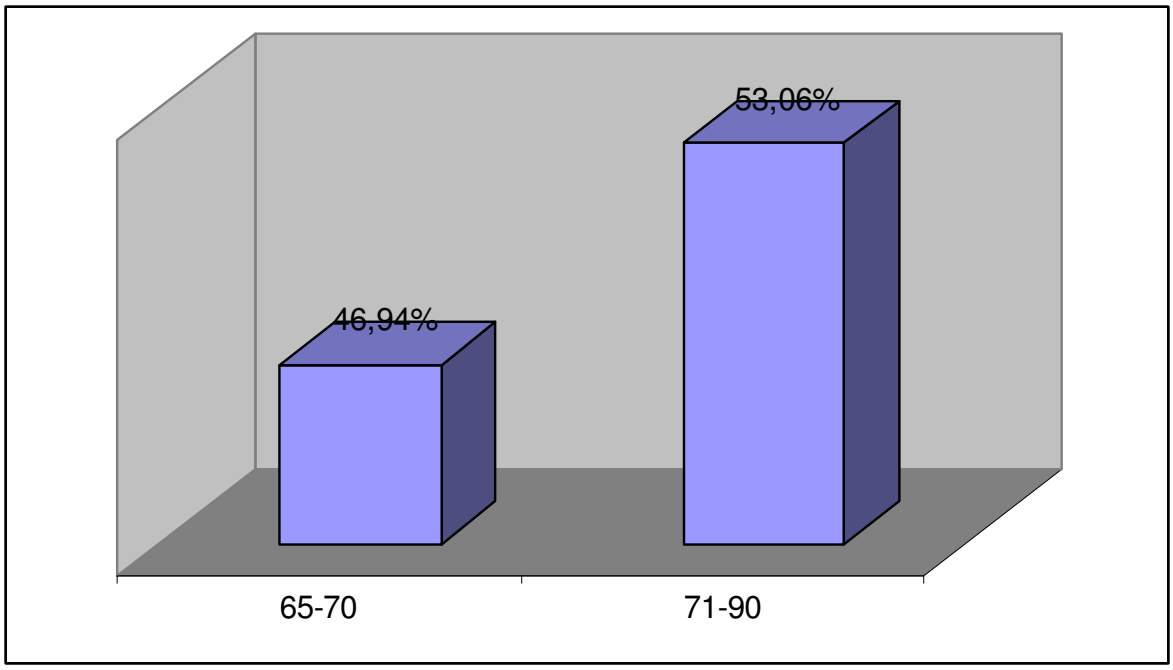

Fig. 2 - Distribuição da amostra por idade

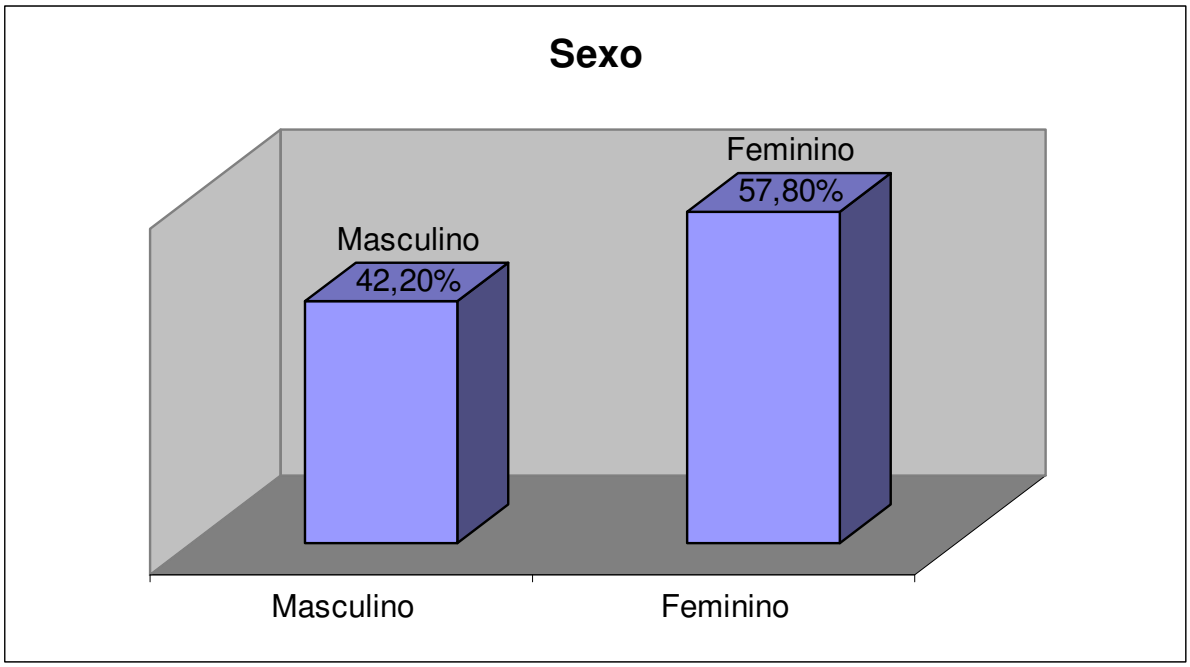

Fig. 3 - Distribuição da amostra por Género

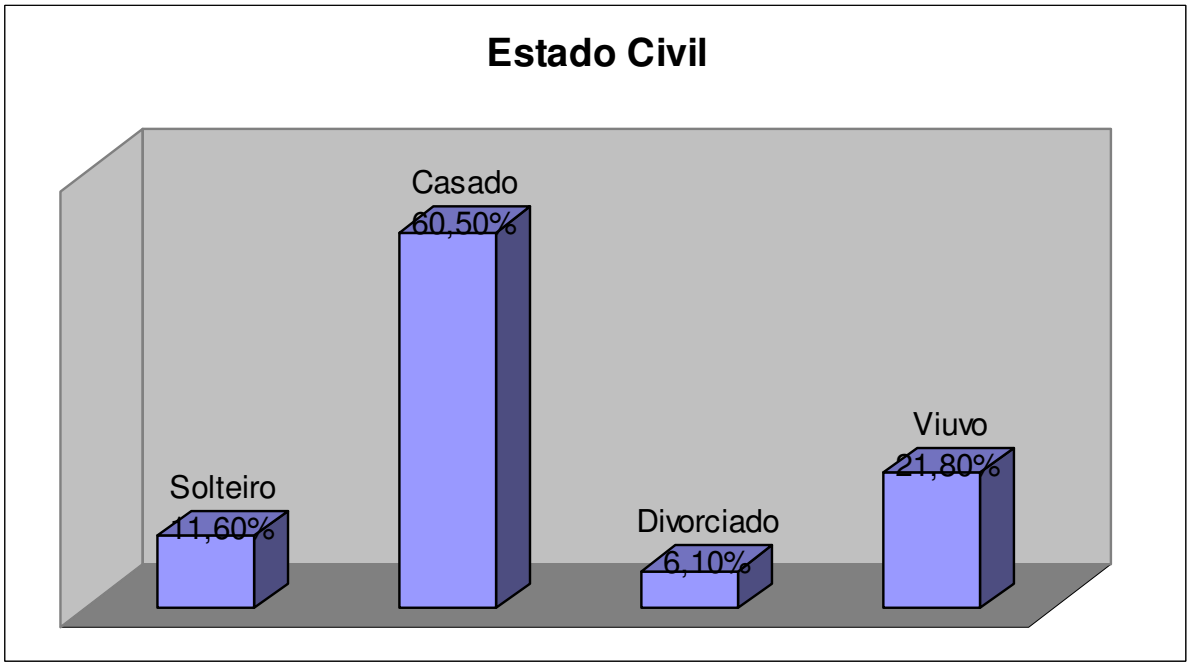

Fig. 4 – Distribuição da amostra por Estado Civil

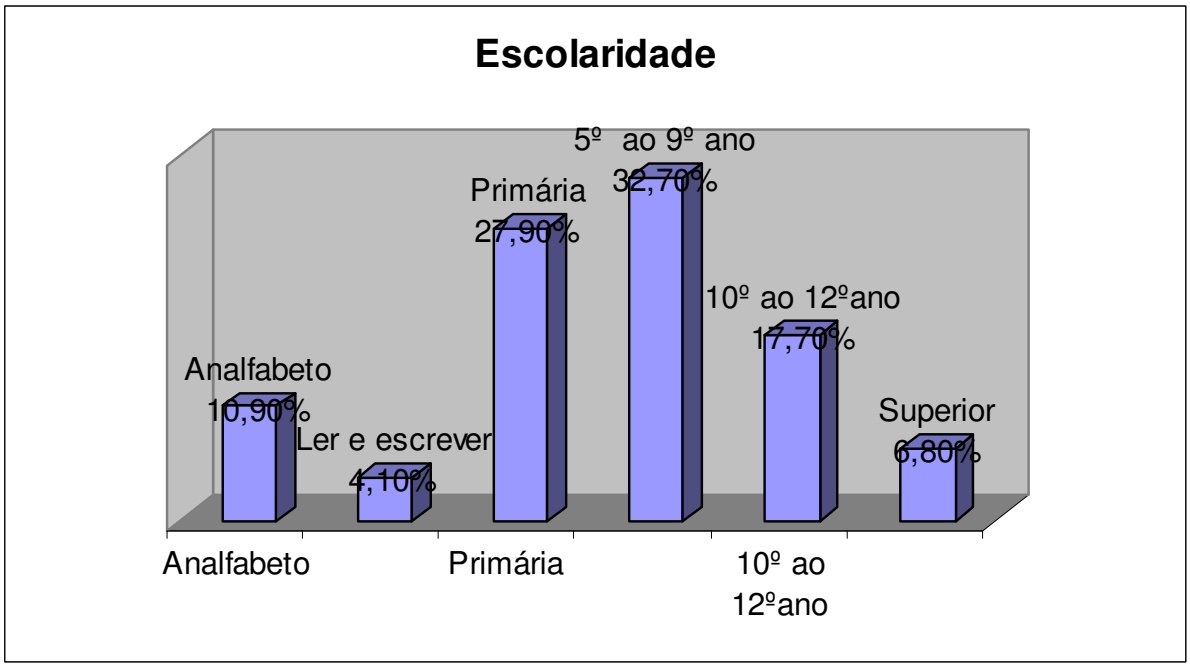

Fig. 5 – Distribuição da amostra por Escolaridade

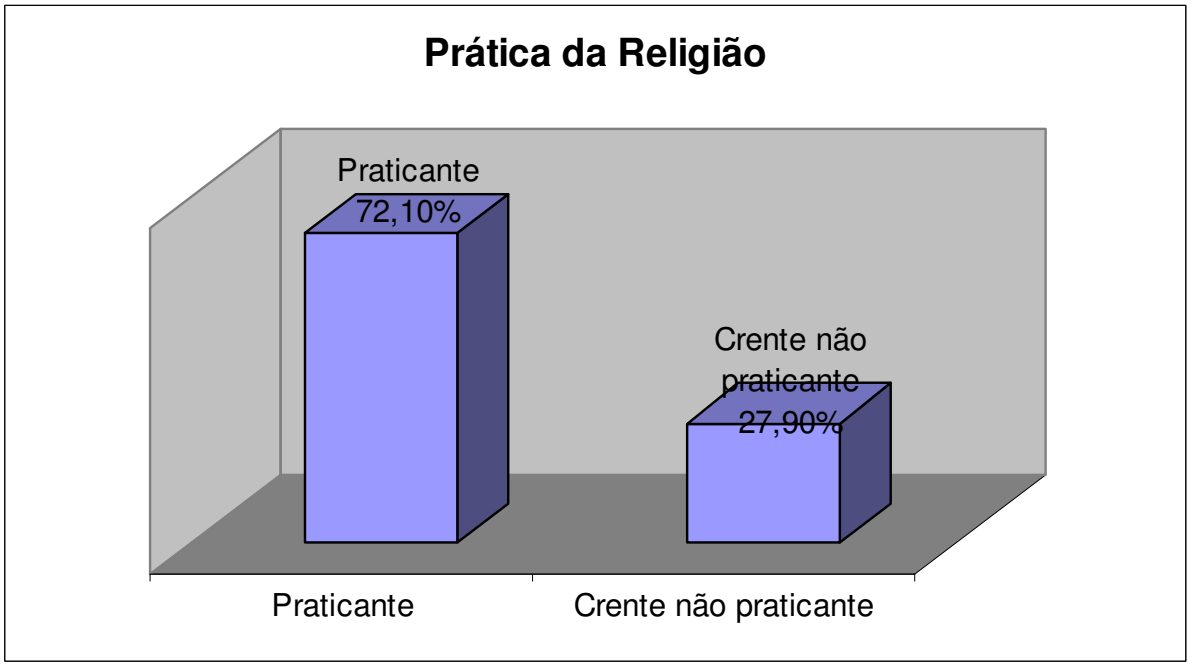

Fig. 6 – Distribuição da amostra por Prática da Religião

2.2. Instrumentos

O material para a realização deste estudo consistiu em uma série de cinco questionários, todos de auto-avaliação e com a utilização de escalas ordinais, tipo *Likert*, a fim de avaliar a perdoabilidade e constructos que foram preditos correlacionar positivamente com o perdão:

- *Escala de Atitudes face ao Cristianismo,* elaborada por Francis e Stubbs (1987). Este questionário tinha sido previamente adaptado para a população portuguesa por Ferreira e Neto (2002). É constituído por 24 itens, uns de orientação positiva e outros de orientação negativa, situando-se a resposta a cada item numa escala de Lickert com 5 níveis de ponderação nas respostas, desde "discordo fortemente" a "concordo fortemente". Esta escala foca a percepção das pessoas sobre a religião cristã, utilizando referências em relação a Jesus, à Bíblia e à oração privada, com o objectivo de medir o interesse pela religião (Francis e Stubbs, 1987). São exemplos destes itens: "Aborrece-me ouvir ler a bíblia"; "A igreja é muito importante para mim"; "Jesus não significa nada para mim"; "Eu acredito que Jesus me ajuda".

- *Questionário da Gratidão* (*Gratitude Questionnaire-6* (GQ-6) de McCullough et al., 2002). Este questionário foi precedentemente adaptado para a população portuguesa por Neto (2007). Consiste numa medida disposicional composta por seis itens, sendo os itens 3 e 6, de orientação negativa. Estes itens avaliam experiências e expressões de reconhecimento dos sentimentos que recebemos dos outros e de apreciação na vida diária e reflectem a intensidade, a frequência, a extensão e densidade da gratidão. As respostas são dadas atribuindo a cada item, um de sete pontos de uma escala de Likert (onde 1 = discorda fortemente e 7= concorda fortemente), reflectindo níveis mais elevados de gratidão quanto mais elevadas forem as contagens. Um exemplo de um item da escala é: " Estou agradecido a muitas pessoas". Esta escala, previamente adaptada para a população portuguesa mostrou propriedades psicométricas excelentes, incluindo uma estrutura robusta de um factor e elevada consistência interna (Neto, 2007). Neste

estudo, atendendo à idade dos sujeitos da amostra e pela extensão dos questionários, como tentativa de simplificar a forma de responder, esta foi modificada. Efectuou-se um ajuste à resposta a este questionário, colocando o modo de resposta semelhante aos restantes questionários. Os sujeitos do estudo endossaram cada item em apenas cinco pontos de uma escala de Likert (onde 1 = discorda fortemente e 5 = concorda fortemente), sendo a resposta efectuada por uma cruz (X) e não por número.

- *Escala de Perdoabilidade* (*Forgivingness questionnaire* de Mullet et al., 1998b). Este questionário tinha sido, anteriormente, adaptado para a população portuguesa por Neto, Ferreira e Pinto (2006), sendo composto por 22 afirmações que expressam a vontade de perdoar sob várias condições, baseando-se na conceptualização ocidental do perdão, ou seja, no mundo ocidental, quando se é vitima de uma ofensa, parece lógico um ressentimento, sendo a sua intensidade e duração, dependente das circunstâncias que rodeiam a ofensa, da atitude do ofensor e da personalidade da vítima, terminando com a vingança ou com o perdão (Mullet et al., 1998b; Mullet et al., 2003; Neto, Ferreira e Pinto, 2006; Neto, 2007). A escala original apresenta 18 itens, sendo exemplos deles: "No que me diz respeito, não posso perdoar mesmo quando as consequências do mal que me fizeram são mínimas" (item que suporta o factor ressentimento duradoiro); "No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar se a minha família ou os meus amigos me incitam a isso" (item que contribui para o factor sensibilidade às circunstâncias"; "No que me diz respeito, perdoo facilmente mesmo que a pessoa que me fez mal não tenha vindo pedir perdão" (item que suporta o factor propensão global a perdoar). Foram adicionados quatro itens, os quais contribuíram para o factor disposição para a vingança: "A minha forma de ver as coisas conduz-me a vingar-me cada vez que o posso fazer"; "Eu não sou vingativo"; "No que me diz respeito, eu não podia perdoar verdadeiramente sabendo que podia vingar-me do mal que me foi feito"; "No que me diz respeito, penso que é melhor vingar-me do que perdoar". Este questionário totalizou assim, 22 itens, contabilizando-se em cada um deles o grau em que se está de acordo com cada uma das

proposições aplicando uma escala de resposta constituída por 17 pontos. Os dois extremos da escala foram " nada de acordo" e "de acordo totalmente". Aquando do tratamento estatístico dos dados, esta escala foi dividida em quatro subescalas, avaliando, cada uma delas, um factor de perdão, sendo eles: a propensão global a perdoar, o ressentimento duradoiro, a disposição para a vingança e a sensibilidade às circunstâncias. Cada subescala é composta por cinco itens, com excepção da subescala que mede a sensibilidade às circunstâncias que é composta por sete itens.

- *Escala de Amor Compassivo em relação aos que nos são próximos* (*The close others version of the Compassionate Love scale* de Sprecher, e Fehr, 2005*).* Nesta escala, os itens estão relacionados com os outros que estão próximos, procurando-se saber o que os participantes pensam sobre seu outro significativo, incluindo membros da família e amigos. São exemplos de itens desta escala: "Quando vejo familiares ou amigos tristes sinto necessidade de ajudar"; "É fácil para mim sentir a dor daqueles que amo"; "Tenho tendência a sentir compaixão pelas pessoas que me são próximas".

- *Escala de Amor Compassivo em relação à humanidade em geral* (*The stranger-humanity version of the Compassionate Love scale* de Sprecher, e Fehr, 2005). Nesta versão da escala, os alvos são o desconhecido ou a humanidade em geral, pedindo-se que os participantes pensassem em toda a humanidade ou desconhecidos enquanto completavam os itens. São exemplos de itens desta escala: "Quando vejo pessoas que estão tristes, sinto necessidade de comunicar e oferecer ajuda"; "É fácil para mim sentir a dor (e alegria) vivida por outros, mesmo que não os conheça"; "Tenho tendência a sentir compaixão pelas pessoas, mesmo não as conhecendo".

Em relação a estas duas versões da escala de Amor compassivo, foi feita a sua tradução da língua inglesa para a língua portuguesa. Estas duas últimas escalas, são ambas constituídas por 21 itens, tendo sido situada a resposta numa escala de Lickert com 7 alternativas de resposta, desde "nada verdade para mim" a "muito verdade para mim".

- *Medidas demográficas*. Foram também colocadas questões adicionais, para a obtenção de informação demográfica em relação à idade, género, situação conjugal, religião, prática da religião e escolaridade, sendo as respostas efectuadas com a colocação de uma cruz (X). Estas questões possibilitaram a caracterização do grupo de participantes e, simultaneamente, a avaliação dos efeitos destas variáveis sócio-demográficas na propensão para perdoar. A idade, o género, a situação conjugal e a escolaridade, foram codificadas como variáveis binárias. Em relação à idade, formaram-se dois grupos, de acordo com a mediana de idades da amostra, incluindo o classificado como (1) as pessoas com idades compreendidas entre os 65-70 anos, e o classificado como (2) os constituintes da amostra com idades compreendidas entre os 71-90 anos. Na variável género, contrastavam os homens idosos (pontuação 1) e as mulheres idosas (pontuação 2). Em relação à situação conjugal, agruparam-se os participantes que não estavam casados (pontuação 1) e os participantes casados (pontuação 2), no momento da entrevista. Na variável nível educacional, foi codificado como (1) o grupo constituído pelos participantes analfabetos, os que apenas sabem ler e escrever e pelos que têm apenas o ensino básico e, como (2), o grupo compreendido pelos participantes com escolaridade do 5º ao 9º ano, do 10º ao 12º ano e com o ensino superior.

2.3. Procedimento

Realizou-se um estudo de tipo descritivo e correlacional, com o qual se pretendeu efectuar a descrição de uma eventual relação entre os fenómenos, relacionar as variáveis, ou seja, apreciar o grau de variação conjunta de duas ou mais variáveis e diferenciar grupos, usando-se o método quantitativo para a estruturação do estudo. De acordo com o afirmado, podemos considerar este estudo como *quantitativo-correlacional,* isto é, voltado essencialmente para a compreensão e a predição dos fenómenos através da formulação de hipóteses sobre as relações entre as variáveis (Almeida e Freire, 2007).

Numa primeira fase, foi aplicado um pré-teste a seis idosos para adequação e reavaliação do instrumento, os quais responderam individualmente, três com colaboração do investigador e três sem qualquer intervenção. Aquando do preenchimento dos questionários do pré-teste, foram referidas algumas dificuldades como: grande extensão (Já estou cansado…, necessidades de fazer pausas); dificuldade em situar as respostas nas escalas, principalmente na escala de perdoabilidade; tendência a não responder a algumas questões por semelhança com outras anteriormente colocadas (já respondi a essa…). Foram empreendidas algumas medidas no sentido de ultrapassar estas situações, como o esclarecimento da necessidade da extensão do questionário para atingir os objectivos deste estudo, incentivando-se a colaboração e explicando oralmente e, através da visualização do questionário, o modo de resposta a cada uma das escalas. Estas situações mantiveram-se na aplicação de alguns dos restantes questionários, apesar de em numero reduzido, o que levou à sua invalidação.

Na projecção deste estudo, delineou-se a participação em igual número, de pessoas idosas residentes na comunidade e pessoas idosas residentes em instituições. Para tal foi solicitada a aplicação dos questionários em um lar de terceira idade na cidade de Braga (Lar Conde de Agrolongo) através de documento escrito, a qual foi recusada. Esta resposta foi dada oral e directamente, em reunião com o presidente dessa mesma instituição, justificando que, após análise pela direcção da instituição, consideraram ser prejudicial para as pessoas residentes a abordagem do tema da religião, pelo facto de este ser muito contestado actualmente, sugerindo a exclusão da escala de atitude face ao cristianismo para ser permissível a aplicação do questionário utilizado. Por este facto não estar de acordo com os objectivos do estudo, tal não foi feito. Devido ao sentimento de dificuldade na obtenção de respostas favoráveis à aplicação dos questionários, em lares de terceira idade, e também por escassez de tempo, decidiu-se contactar apenas pessoas residentes na comunidade.

Foram contactadas posteriormente, outras instituições onde as pessoas idosas não fossem residentes, com o intuito de as abordar para a solicitação de resposta ao questionário. Este contacto foi efectuado directamente e, por carta, às seguintes instituições: Universidade Sénior de Braga, que não concedeu qualquer resposta, após duas tentativas; Universidade Minhota do Autodidacta e da Terceira Idade;

Universidade Autodidacta e da Terceira Idade de Guimarães; Associação de Antigos Alunos da Escola Comercial de Braga; Associação de Reformados de São Victor. Todas estas responderam favoravelmente.

Os participantes deste estudo foram contactados directamente, quer em grupo, quer individualmente. A abordagem individual efectuou-se a pessoas com as quais se contactou, por motivos pessoais ou profissionais. Os contactos em grupos foram efectuados em instituições às quais se solicitou previamente autorização para tal. Após o seu contacto, os participantes foram expostos oralmente, ao objectivo de estudo, sendo-lhes solicitada a sua participação e disponibilidade, a qual foi agradecida. Foi dito que o questionário era anónimo, que não havia respostas certas ou erradas e que exigissem escrita extensa. Foi também explicado que a resposta se efectuava colocando um (X) que situariam tanto mais para a direita conforme fosse aumentando o grau de concordância com as afirmações e que poderiam responder no momento, sem limite de tempo e com o esclarecimento de qualquer dúvida, ou, poderiam ficar na posse do questionário e responder posteriormente no local e momento que fosse para eles mais cómodo. Foram escolhidas as duas situações. Cada participante respondeu individualmente, uma única vez, a cada uma das diferentes escalas utilizadas neste estudo. Esta resposta ocorreu no local da abordagem ou em suas casas, respeitando-se a preferência dos participantes e dando-se primazia a que as respostas fossem dadas sem a presença do investigador. Contudo, face às dificuldades anteriormente referidas, por analfabetismo ou preferência dos participantes, alguns necessitaram de ajuda na leitura das questões e colocação das respostas no lugar correspondente nas escalas.

Após a recolha dos dados, procedeu-se à análise estatística dos mesmos e à sua representação gráfica, por meio do *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

Foi utilizada a estatística descritiva com as medidas de tendência central (moda, média e mediana) e medidas de variabilidade (variância e desvio padrão) para a descrição das variáveis, a estatística indutiva para observar as diferenças entre as médias da variável dependente em função das variáveis independentes, sendo utilizada a análise

de variância ANOVA e a estatística correlacional para medir a associação entre variáveis, sendo utilizada a correlação de Pearson (Ribeiro, 2007).

Foi também utilizada a análise factorial exploratória em componentes principais como forma de avaliar e estrutura da medida utilizada e descobrir um conjunto óptimo de variáveis latentes (Ribeiro, 2007).

3. Resultados

A primeira etapa constituiu na análise das propriedades psicométricas das escalas. Para a análise de confiabilidade foram calculados os respectivos coeficientes alfa de Cronbach para todos os questionários utilizados, os quais foram os seguintes: a escala de Atitude face ao Cristianismo apresentou um coeficiente alfa de (0,93), a escala da Gratidão (0,74) e a escala de Amor Compassivo na versão de amor aos outros próximos (0,89) e amor pela humanidade em geral (0,93). Todas as medidas revelaram uma boa consistência interna, traduzindo existência de coerência entre as respostas dos sujeitos a cada um dos itens dos questionários. O quadro 2 mostra a estatística descritiva e a estimativa da consistência interna de cada escala.

Quadro 2 – Escalas de Atitude face ao Cristianismo, de Gratidão e de Amor Compassivo aos outros e à Humanidade

Medidas	Amplitude	Nº Itens	Média	Variância	Desvio-padrão	Alfa Cronbach's
Atitude face ao Cristianismo	1--5	24	4,29	0,14	0,37	0,93
Gratidão	1--5	6	4,03	0,09	0,29	0,74
Amor Compassivo aos outros próximos	1--7	21	6,12	0,15	0,38	0,89
Amor Compassivo à Humanidade em geral	1--7	21	5,00	0,46	0,68	0,93

Podemos considerar, segundo Devellis (1991 in Almeida e Freire, 2007), um coeficiente alfa muito bom para a escala de Atitudes face ao Cristianismo e para as escalas que avaliam o Amor Compassivo na versão para os outros próximos e em relação à humanidade em geral. A escala de Gratidão apresentou um coeficiente alfa respeitável. As médias das escalas foram pontuações acima da taxa média de cada escala.

A segunda etapa consistiu na análise da estrutura factorial das respostas dos participantes à escala de perdoabilidade, procedendo-se a uma análise factorial dos componentes principais, por meio de rotação Varimax, nos 22 itens constituintes.

Apareceram seis factores com valores próprios superiores a 1. Contudo, o *scree test* indicou que apenas quatro deveriam ser interpretáveis, explicando 54,43% de variabilidade total e significando cada factor um constructo. Estes quatro factores foram retidos e sujeitos a rotação da matriz, sendo todos os itens significativos. No quadro 3, resumem-se os pesos factoriais de cada item em cada um dos 4 factores, os seus valores próprios, a comunalidade de cada item e a % de variância acumulada, explicada por cada factor.

Quadro 3 – Pesos factoriais de cada item nos 4 factores retidos, valores próprios, e % de variância explicada, após uma AFE com extracção de factores pelo método dos componentes principais seguida de uma rotação Varimax.

Item	Factor				Comunalidade
	1 Propensão a Perdoar	2 Ressentimento Duradoiro	3 Disposição para a Vingança	4 Sensibilidade às Circunstâncias	
1				0,58	0,38
2		0,69			0,65
3		0,65			0,65
4	0,72				0,56
5				0,55	0,34
6	0,73				0,61
7				0,63	0,47
8	0,76				0,64
9		0,87			0,81
10				0,52	0,38
11		0,76			0,62
12				0,65	0,48
13		0,71			0,59
14	0,74				0,62
15				0,76	0,59
16	0,68				0,49
17				0,54	0,36
18			0,50		0,30
19			0,87		0,82
20			0,60		0,40
21			0,62		0,47
22			0,86		0,77
valor próprio	**5,11**	**2,84**	**2,27**	**1,77**	
variância explicada	**23,21%**	**12,89%**	**10,30%**	**8,03%**	

O primeiro factor apresenta pesos factoriais elevados nos itens 4, 6, 8, 14 e 16, que expressam a propensão para o perdão, os quais carregou positivamente. Este factor é explicado por 23,21% da variância acumulada. Foi identificado como a propensão global para perdoar, como identificado já em estudos precedentes, (Mullet et al., 2003; Neto, Ferreira e Pinto, 2006) e sendo reminiscente do conceito de pensamentos positivos, sugeridos por Rye et al. (2001). Apresenta-se no quadro 4.

Quadro 4 – Factor 1 extraído da Escala de Perdoabilidade

Propensão para Perdoar	Factor 1
No que me diz respeito, posso perdoar verdadeiramente mesmo quando a pessoa que me fez mal o tenha feito intencionalmente	0,72
No que me diz respeito, perdoo facilmente mesmo quando a pessoa que me fez mal não tenha vindo pedir perdão	0,73
No que me diz respeito, posso perdoar verdadeiramente mesmo quando as consequências do mal que me fizeram são graves	0,76
No que me diz respeito, posso facilmente perdoar mesmo se as consequências do mal que me fizeram não desaparecerem	0,74
No que me diz respeito, perdoo facilmente mesmo quando a pessoa que me fez mal não se vem desculpar	0,68
% Variância	**23,21**

O segundo factor, com pesos factoriais elevados nos itens 2, 3, 9, 11 e 13, os quais carregou positivamente, explica 12,89% da variância. Este foi identificado como ressentimento duradoiro, ou seja, a dificuldade para sair do estado de não perdoar, conforme estudos precedentes (e.g., Mullet et al., 2003; Neto, Ferreira e Pinto, 2006; Neto, 2007). Segundo Girard e Mullet (1997), este factor coincide com o conceito de não perdão sugerido por Worthington e por Wade (1999) e é altamente reminiscente do conceito do ruminação proposto por Caprara (1986 in Girard e Mullet, 1997), do conceito da evitamento do ofensor usado por McCullough e Hoyt (2002) e do conceito de presença/ausência dos pensamentos negativos sugeridos por Rye et al. (2001). Apresenta-se no quadro 5.

Quadro 5 – Factor 2 extraído da Escala de Perdoabilidade

Ressentimento Duradoiro	Factor 2
No que me diz respeito, não me sinto capaz de perdoar mesmo que as consequências do mal que me fizeram tenham desaparecido	0,69
No que me diz respeito, não posso perdoar mesmo quando as consequências do mal que me fizeram são mínimas	0,65
No que me diz respeito, não me sinto capaz de perdoar mesmo se a pessoa que me fez mal vier desculpar-se	0,87
No que me diz respeito, não me sinto capaz de perdoar mesmo que a pessoa que me fez mal venha pedir perdão	0,76
A minha forma de ver as coisas conduz-me a nunca perdoar nada	0,71
% Variância	**12,89**

O terceiro factor explica 10,30% da variância. Este factor é identificado como disposição para a vingança, correspondendo aos itens 18, 19, 20, 21 e 22. Neste estudo, foram acrescentados quatro itens, com o intuito de uma melhor avaliação do efeito deste factor coincidente com o conceito de não perdão, na propensão para perdoar. Apresenta-se no quadro 6.

Quadro 6 – Factor 3 extraído da Escala de Perdoabilidade

Disposição para a Vingança	Factor 3
No que me diz respeito, penso que é melhor perdoar do que vingar-me	0,50
A minha forma de ver as coisas conduz-me a vingar-me cada vez que o posso fazer	0,87
Eu não sou vingativo	0,60
No que me diz respeito, eu não podia perdoar verdadeiramente sabendo que podia vingar-me do mal que me foi feito	0,62
No que me diz respeito, penso que é melhor vingar-me do que perdoar	0,86
% Variância	**10,30**

O quarto factor apresenta pesos factoriais elevados nos itens 1, 5, 7, 10, 12, 15 e 17, que expressam o efeito favorável de algumas circunstâncias no perdão, tais como a existência de um pedido de desculpa e/ou perdão por parte do transgressor, de um

sentimento bom, pela eliminação das consequências, proximidade social com o transgressor e pela atitude de outros, os quais carregou positivamente. Este factor explica 8,03% da variância. Foi identificado como sensibilidade às circunstâncias, isto é, a reactividade à pressão de outros, para que se perdoe ou não se perdoe, ou ao pedido de desculpas por parte do ofensor, conforme estudos precedentes (Mullet et al., 2003; Neto, Ferreira e Pinto, 2006; Neto, 2007). Apresenta-se no quadro 7.

Quadro 7 – Factor 4 extraído da Escala de Perdoabilidade

Sensibilidade às Circunstâncias		**Factor 3**
Circunstância	**Itens**	
Existência de um pedido de desculpa e/ou perdão por parte do transgressor:	No que me diz respeito, perdoo mais facilmente quando a pessoa que me fez mal veio pedir perdão	0,58
Sentimento bom:	No que me diz respeito, perdoo mais dificilmente quando me sinto de mau humor e nada está bem	0,55
	No que me diz respeito, perdoo mais facilmente quando me sinto de bom humor e quando tudo está bem	0,63
	No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar a alguém que conheço bem do que a alguém que não conheço, ou conheço mal	0,52
Eliminação das consequências:	No que me diz respeito, posso mais facilmente perdoar quando as consequências do mal que me fizeram tenham desaparecido	0,65
Proximidade social com o transgressor:	No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar a um membro da família do que a outra pessoa qualquer	0,76
Atitude de outros:	No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar se a minha família ou os meus amigos me incitam a isso	0,54
% Variância		**8,03**

Obtidos estes factores, foram criadas subescalas a partir do somatório dos itens. Verificou-se a confiabilidade destes agrupamentos ou subescalas, através do coeficiente alfa de Cronbach, o qual apresentou os seguintes valores: (0,82) para a sub-escala de propensão global para perdoar, (0,84) para a sub-escala do ressentimento duradoiro, (0,78) para a escala da disposição para a vingança e, (0,72) para a escala referente à sensibilidade às circunstâncias. Pode ser verificado que para todos os factores, os valores dos alfas obtidos indicam uma alta consistência interna.

A média das subescala da propensão global a perdoar e da sensibilidade às circunstâncias foi uma pontuação próximo da taxa média de cada escala. Em relação às

subescalas do ressentimento duradoiro e da disposição para a vingança, as suas médias apresentaram uma pontuação abaixo da média de cada escala. No quadro 8 constam os factores encontrados e as denominações consequentes fundamentadas pelo referencial teórico, com a respectiva estatística descritiva e estimativa da consistência interna.

Quadro 8 – Amplitude, número de itens, médias, variâncias, desvios-padrão e alfas de Cronbach das sub-escalas da escala de Perdoabilidade

Medidas	Média	Nº Itens	Média	Variância	Desvio-padrão	Alfa Cronbach's
Propensão para Perdoar	1--17	5	9,79	0,18	0,42	0,82
Ressentimento Duradoiro	1--17	5	5,30	1,77	1,33	0,84
Disposição para a Vingança	1--17	5	2,88	0,52	0,72	0,78
Sensibilidade às Circunstâncias	1--17	7	10,74	2,81	1,68	0,72

A terceira etapa consistiu na análise da influência de variáveis sócio-demográficas na disposição para perdoar.

Procedeu-se a várias análises de variância (Oneway), para avaliar se as variáveis sócio-demográficas influenciavam o perdão. As características amostrais (média, desvio padrão, graus de liberdade, valores observados da estatística de teste F e o valores do p-value da ANOVA) referentes a cada medida de perdão por idade, sexo, estado civil, habilitações literárias e prática religiosa, são apresentados nos quadros 9, 10, 11, 12 e 13. Consideraram-se estatisticamente significativos os efeitos cujo valor próprio foi inferior ou igual a 0,05.

Em relação à idade, não se observam diferenças estatisticamente significativas entre as médias para os quatro factores de perdão: propensão global a perdoar, ressentimento duradoiro, disposição para a vingança e sensibilidade às circunstâncias. Podemos assim afirmar, com uma probabilidade de erro de 5%, que a idade não influenciou significativamente a propensão para perdoar, contrariamente à primeira hipótese, conforme se mostra no quadro 9.

Quadro 9 – Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, desvios-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referente à idade

Medidas	Amplitude	Média		DP		g.l.	F	Sig.
		65-70 anos	71-90 anos	65-70 anos	71-90 anos			
Propensão a Perdoar	1-17	9,30	10,22	4,13	3,86	1/145	2,08	0,15
Ressentimento Duradoiro	1-17	5,37	5,23	4,13	3,75	1/145	0,05	0,83
Disposição para a Vingança	1-17	2,87	2,88	2,50	2,13	1/145	0,00	0,98
Sensibilidade às Circunstâncias	1-17	10,61	10,85	3,55	2,98	1/145	0,19	0,66

Em relação ao género, não se verificam diferenças significativas entre as médias para os factores de perdão, ressentimento duradoiro, disposição para a vingança, sensibilidade às circunstâncias e propensão para perdoar. Podemos assim afirmar, com uma probabilidade de erro de 5%, que o género não influenciou significativamente a propensão para perdoar, contrariamente à primeira hipótese, conforme se mostra no quadro 10. Estes dados confirmam a segunda hipótese.

Foram efectuadas outras análises preliminares para o género que evidenciaram a inexistência de diferenças significativas. Assim, todas as análises foram realizadas com estes grupos conjuntos.

Quadro 10 – Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, desvios-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes ao género

Medidas	Amplitude	Média		DP		g.l.	F	Sig.
		Masc	Fem	Masc	Fem			
Propensão a Perdoar	1-17	9,85	9,75	3,63	4,04	1/145	0,02	0,88
Ressentimento Duradoiro	1-17	5,22	5,36	3,64	4,12	1/145	0,04	0,84
Disposição para a Vingança	1-17	2,92	2,84	2,04	2,49	1/145	0,04	0,84
Sensibilidade às Circunstâncias	1-17	10,56	10,86	3,22	3,28	1/145	0,32	0,58

Para os quatro factores de perdão, ressentimento duradoiro, disposição para a vingança, propensão global a perdoar e sensibilidade às circunstâncias, não se observa

diferenças entre as médias em relação ao nível educacional. Podemos assim afirmar, com uma probabilidade de erro de 5%, que o nível de escolaridade não influenciou significativamente a propensão para perdoar, contrariamente à terceira hipótese, conforme se mostra no quadro 11.

Quadro 11 – Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, desvios-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes à escolaridade

Medidas	Amplitude	Média		DP		g.l.	F	Sig.
		G1	G2	G1	G2			
Propensão a Perdoar	1-17	9,65	9,89	4,02	3,76	1/145	0,14	0,71
Ressentimento Duradoiro	1-17	5,50	5,15	4,13	3,77	1/145	0,28	0,60
Disposição para a Vingança	1-17	3,27	2,58	2,36	2,23	1/145	3,25	0,07
Sensibilidade às Circunstâncias	1-17	10,62	10,82	3,09	3,38	1/145	0,14	0,71

Em relação à prática da religião e os quatro factores de perdão, não se manifestam diferenças estatisticamente significativas entre as médias dos crentes praticantes da religião e dos crentes não praticantes, em relação aos factores de perdão ressentimento duradoiro e sensibilidade às circunstâncias. Em relação ao factor propensão global para perdoar manifestam-se diferenças significativas em relação à prática da religião, com os crentes praticantes a apresentar maior propensão a perdoar (M =10,36) do que os crentes não praticantes (M= 8,18). A análise de variância univariada indica que a diferença entre os grupos é significativa, F (1,145) =10,070, p <0,002. Em relação ao factor de perdão, disposição para a vingança, manifestam-se diferenças significativas em relação à prática da religião com os crentes praticantes a apresentar menor desejo de vingança (M = 2,52) do que os crentes não praticantes (M= 3,84). A análise de variância univariada indica que a diferença entre os grupos é significativa, F (1,145) =10,148, p <0,002. Estes dados confirmam a quarta hipótese conforme se mostra no quadro 12.

Quadro 12 – Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, desvios-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes à prática da religião

Medidas	Amplitude	Média		DP		g.l.	F	Sig.
		Praticante	Não Praticante	Praticante	Não Praticante			
Propensão a Perdoar	1-17	10,36	8,18	3,65	3,94	1/145	10,07	0,02
Ressentimento Duradoiro	1-17	5,22	5,60	3,40	3,73	1/145	0,28	0,60
Disposição para a Vingança	1-17	2,52	3,83	1,80	3,10	1/145	10,15	0,02
Sensibilidade às Circunstâncias	1-17	10,90	10,26	3,21	3,23	1/145	1,35	0,25

Em relação ao estado civil, foram também reunidos os participantes em dois grupos sendo o primeiro (grupo 1), constituído pelos participantes que não se encontravam casados no momento do estudo, e o segundo (grupo 2), pelos participantes que se encontravam casados nesse mesmo momento. Para todos os factores de perdão apresentados neste estudo, não se observa diferenças entre as médias, obtendo-se um valor próprio> 0,05 para todos os factores. Podemos assim afirmar, com uma probabilidade de erro de 5%, que o estado civil não influenciou significativamente a propensão para perdoar, contrariamente à terceira hipótese, conforme se mostra no quadro 13.

Quadro 13 – Amplitudes das subescalas de perdoabilidade, médias, desvios-padrão, graus de liberdade, valores de F e significância referentes à situação conjugal

Medidas	Amplitude	Média		DP		g.l.	F	Sig.
		casados	não casados	casados	não casados			
Propensão a Perdoar	1-17	9,65	9,88	4,49	3,42	1/145	0,01	0,91
Ressentimento Duradoiro	1-17	5,10	5,43	3,99	3,89	1/145	0,41	0,53
Disposição para a Vingança	1-17	3,03	2,78	2,58	2,11	1/145	0,24	0,62
Sensibilidade às Circunstâncias	1-17	10,70	10,70	3,23	3,29	1/145	0,12	0,73

Numa quarta etapa, pretendendo-se verificar a intensidade e a direcção de associação entre as variáveis, procedeu-se a correlações entre cada um dos quatro factores (propensão global a perdoar, ressentimento duradoiro, disposição para a

vingança e sensibilidade às circunstâncias), e entre estes e outras escalas, que avaliam outros constructos, como a atitude em relação ao cristianismo, a gratidão e o amor compassivo pelos outros próximos e por toda a humanidade em geral. Os valores dos coeficientes de correlação de Pearson são apresentados no quadro 14.

A propensão global para perdoar, o ressentimento duradoiro, a disposição para a vingança e a sensibilidade às circunstâncias não estão significativamente associados com a atitude em relação ao cristianismo, contrariamente à nossa quinta hipótese.

O primeiro factor, a propensão global para perdoar, correlaciona significativamente com a gratidão, o amor compassivo pelos outros próximos e por toda a humanidade em geral, o ressentimento duradoiro e a disposição para a vingança.

A pesquisa da propensão a perdoar e o sentimento de gratidão dos constituintes da amostra revela uma associação positiva e significante entre estes, isto é, quanto maior é o sentimento de gratidão maior é a propensão para perdoar apresentada pelos participantes do estudo, confirmando-se assim a sexta hipótese. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, $r(147) = 0{,}22$, $p < 0{,}01$.

A observação da propensão a perdoar e o sentimento de amor compassivo dos constituintes da amostra revela uma associação positiva e significante entre estes, ou seja, quanto maior é o sentimento de amor compassivo maior é a propensão para perdoar apresentada pelos participantes do estudo, Estes dados confirmam a sétima hipótese. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, $r(147) = 0{,}23$, $p < 0{,}01$, para o amor compassivo em relação aos outros próximos e $r(147) = 0{,}23$, $p < 0{,}01$, para o amor compassivo em relação a toda a humanidade.

A pesquisa acerca da propensão a perdoar e da manutenção do ressentimento, nos constituintes da amostra revela uma associação negativa e significante entre estes, isto é, quanto maior é a propensão para perdoar menor é a duração do ressentimento manifestado pelos participantes do estudo. Estes dados confirmam a nona hipótese. A

análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = -0,37, p <0,01.

A pesquisa acerca da propensão a perdoar e do desejo de vingança, nos constituintes da amostra revela uma associação negativa e significante entre estes, isto é, quanto maior é a propensão para perdoar menor é o desejo de vingança manifestado pelos participantes do estudo. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = -0,26, p <0,01.

O segundo factor, o ressentimento duradoiro, correlaciona significativamente com a gratidão, a propensão global para perdoar e a disposição para a vingança.

A observação do factor de perdão ressentimento duradoiro, e o sentimento de gratidão dos constituintes da amostra revela uma associação negativa e significante entre estes, ou seja, quanto maior é a duração do ressentimento menor é o sentimento de gratidão, verificando-se também o contrário. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = – 0,22, p <0,05.

A observação do factor de perdão ressentimento duradoiro e a disposição para a vingança, nos constituintes da amostra, revela uma associação positiva e significante entre estes, ou seja, quanto maior é a duração do ressentimento maior é a disposição para a vingança. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = – 0,41, p <0,05.

A pesquisa acerca da manutenção do ressentimento e da propensão a perdoar nos constituintes da amostra, revela uma associação negativa e significante entre estes, isto é, quanto maior é a duração do ressentimento manifestado pelos participantes do estudo menor é a propensão para perdoar. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = -0,37, p <0,01.

O terceiro factor, a disposição para a vingança, correlaciona significativamente com a gratidão, a propensão global para perdoar e a duração do ressentimento.

A análise da disposição para a vingança e o sentimento de gratidão dos constituintes da amostra revela uma associação negativa e significante entre estes, isto é, quanto maior é o desejo de vingança menor é o sentimento de gratidão. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = – 0,19, p <0,05.

A pesquisa acerca do desejo de vingança e da propensão a perdoar, nos constituintes da amostra revela uma associação negativa e significante entre estes, isto é, quanto maior é o desejo de vingança manifestado pelos participantes do estudo menor é a propensão para perdoar. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = -0,26, p <0,01.

A observação do factor disposição para a vingança e do ressentimento duradoiro, nos constituintes da amostra, revela uma associação positiva e significante entre estes, ou seja, quanto maior é a disposição para a vingança maior é a duração do ressentimento. A análise com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson apoia esta conclusão, r (147) = – 0,41, p <0,05.

Em relação ao quarto factor, sensibilidade às circunstâncias que rodeiam a ofensa, não se observa qualquer associação significativa, não se confirmando assim a nossa décima hipótese.

Observa-se ainda uma associação positiva e significante entre a religiosidade e o sentimento de gratidão, r (147) = 0,62, p <0,01, e o amor compassivo pela humanidade em geral, r (147) = 0,39, p <0,01 e em menor força, pelo amor compassivo pelos que nos são próximos r (147) = 0,27, p <0,01.

O sentimento de Gratidão está também positivamente associado e, com força semelhante, ao Amor Compassivo pelos que nos são próximos r (147) = 0,34, p <0,01 e ao Amor Compassivo pela humanidade em geral r (147) = 0,39, p <0,01.

A observação dos dados referentes ao constructo amor compassivo, com recurso ao coeficiente de correlação de Pearson, revela uma correlação directa entre o

sentimento de amor compassivo pelos que nos são próximos e o amor compassivo pela humanidade em geral, r (147) = 0,55, p <0,01.

Quadro 14 – Correlações entre os quatro factores de perdão (propensão global a perdoar, ressentimento duradoiro, vingança, sensibilidade às circunstâncias) e a atitude face ao cristianismo, a gratidão e o amor compassivo aos outros que nos são próximos e à humanidade em geral

		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Religiosidade	- - -							
2	Gratidão	0,62**	- - -						
3	Amor Compassivo aos próximos	0,27**	0,34**	- - -					
4	Amor Compassivo à Humanidade	0,39**	0,39**	0,55**	- - -				
5	Propensão a Perdoar	0,15	0,22**	0,23**	0,23**	- - -			
6	Ressentimento Duradoiro	-0,16	-0,22**	-0,01	-0,01	-0,36**	- - -		
7	Disposição para a Vingança	-0,08	-0,18*	-0,13	-0,05	-0,26**	0,41**	- - -	
8	Sensibilidade às Circunstâncias	0,07	0,16	0,06	0,08	0,02	0,13	0,04	- - -

Nota: * p < 0,05

** p < 0,01

4. Discussão

Para a análise da propensão para perdoar nas pessoas idosas participantes deste estudo, foram considerados os efeitos da manutenção do ressentimento, da disposição para a vingança e da sensibilidade às circunstâncias relacionadas com a ofensa e a variação destes efeitos em função de características dos participantes.

A primeira finalidade deste estudo era avaliar a influência das variáveis sócio-demográficas (idade, género, estado civil, habilitações literárias, religião e prática da religião) na propensão para perdoar.

A nossa primeira hipótese era que seria de prever que as pessoas mais idosas obtivessem uma pontuação mais elevada na propensão a perdoar. Contrariamente a outros estudos (e.g., Enright, Santos e Al-Mabuk, 1989; Girard e Mullet, 1997; Mullet, Azar e Girard, 1998; Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; Neto, 2007), esta hipótese não foi confirmada pelos dados, não tendo a idade influenciado significativamente a propensão para perdoar.

Há boas evidências de que as pessoas que são geralmente mais velhas tendem a ser mais indulgentes e menos vingativas do que os jovens (Girard, e Mullet, 1997; Mullet et al., 2003), sendo o perdão considerado desenvolvimental, em função de maturação e experiência (Mullet, Azar e Girard, 1998). No entanto, na nossa amostra não se observaram diferenças estatisticamente significativas dentro da faixa etária abrangida. Justifica-se este resultado com o facto de metade da população da amostra se situar no grupo entre os 65 e os 70 anos, verificando-se, assim, uma variação de idades reduzida. Analogamente, Mullet, Azar e Girard (1998) encontraram uma diferença muito leve entre os adultos mais velhos e os adultos mais novos.

A nossa segunda hipótese era que seria de prever que não se verificassem diferenças significativas por sexo na propensão a perdoar. Analogamente a diversos estudos (e.g. Girard e Mullet, 1997; Mullet, Azar e Girard, 1998; McCullough et al, 2000; Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; McCullough et al., 2000; Barros, 2006; Neto, 2007; Barros-Oliveira e Pinto, 2006) esta hipótese foi confirmada pelos dados,

não tendo o género um efeito significativo em qualquer uma das quatro subescalas de perdoabilidade. Neto, Ferreira e Pinto (2006), encontraram maior pontuação no factor propensão a perdoar no sexo masculino, embora as diferenças fossem baixas. Sastre, Vinsonneau, Neto, Girard e Mullet (2003) encontraram algumas diferenças entre género mas, foram fracas, não sendo também consistentes em todas as amostras.

A nossa terceira hipótese era que as pessoas com maior nível de escolaridade deveriam obter uma pontuação mais elevada na propensão para perdoar. Contrariamente ao hipotetisado não se verificou uma relação entre o nível educacional e as quatro escalas de perdoabilidade. Contrariamente, Mullet, Azar e Girard (1998) encontraram que as pessoas com nível de instrução mais elevado, se declararam mais propensas para perdoar do que as que tinham menor nível de instrução.

A nossa quarta hipótese era que os crentes praticantes deviam obter uma pontuação mais elevada na propensão a perdoar que os crentes não praticantes. Esta hipótese foi suportada pelos dados. Os participantes que afirmaram ter um envolvimento religioso regular, estão mais dispostos a perdoar e apresentam menos desejo de vingança. Contudo, a prática religiosa não apresentou relação significativa com a manutenção do ressentimento e, os crentes praticantes não mostraram maior sensibilidade ao efeito de algumas circunstâncias que rodeiam a transgressão.

Resultados análogos forma encontrados por outros pesquisadores. Uma das primeiras pesquisas para identificar a relação entre o envolvimento religioso e o perdão foi efectuada três décadas atrás, por Rokeach (1973 in Bono e McCullough, 2004), observando que as pessoas que referiam grande frequência à igreja, elevada religiosidade e motivação intrínseca e extrínseca para o envolvimento religioso, atribuíam ao perdão uma prioridade relativamente elevada em seus sistemas do valor. Concordantemente, outros autores verificaram uma associação positiva entre o envolvimento religioso e a propensão global para perdoar, e uma associação negativa em relação ao factor ressentimento e/ou vingança (e.g., Mullet et al., 2002; Mullet et al., 2003; Bono e McCullough, 2004; Poloma e Gallup, 1991 in Neto, ferreira e Pinto, 2006; Neto, 2007).

Há alguma evidência, de que as pessoas confiam espontaneamente na religião ao tentar perdoar e, que o comparecimento à igreja pode contribuir para a propensão para perdoar. Muitos rituais da vida religiosa (por exemplo, baptismo, confissão, entre outros, na tradição católica) são centrados no perdão, com o objectivo de sensibilizar e possibilitar as mudanças individuais, ajudando a vítima a reparar as suas relações (Mullet et al., 2002; Rye, 2005). Os ensinamentos religiosos podem ajudar a diminuir a dor e o ressentimento causado por ofensas, encorajando as pessoas a perdoar e mostrando como o fazer (Krause e Ingersoll-Dayton, 2001), incluindo as orações, leituras de escrituras religiosas e justificações teológicas para o perdão (Rye, 2005).

As pessoas idosas praticantes da religião encontram na fé, fortes incentivos para o perdão, sendo também este considerado como um modo de resolução de problemas sem grandes tumultos, praticado regularmente (Mullet et al., 2003). Bono e McCullough (2004) explicaram a relação entre a religião e o perdão, em parte, como resposta às mudanças desenvolvimentais, relacionadas com os objectivos relacionais na velhice, como a necessidade do estabelecimento de relações seguras e estáveis. A participação religiosa pode ser importante, pelo apoio social recebido ao frequentar a igreja, pela satisfação dos contactos sociais proporcionados pela interacção religiosa, como ajuda para ultrapassar a mortalidade e, pelo sentimento de uma relação íntima com Deus, o qual origina sensação de segurança e estimula mecanismos de "coping" positivos (Simões, 2006; McCullough, Bono e Root, 2005 in Neto, Ferreira e Pinto, 2006). Deus é percebido como uma entidade relacional e o desejo crescente da proximidade de Deus através da oração, frequência à igreja, entre outras práticas religiosas, podem proporcionar uma satisfação emocional, sendo este facto um interesse proeminente nos adultos mais velhos (Bono e McCullough, 2004). Wuthnow (2000) sugere que os pequenos grupos de oração, formais, na igreja, podem promover o perdão a outros. Estes factos justificam os resultados encontrados. A possível associação da prática religiosa a níveis maiores de espiritualidade, a qual é associada a uma procura pessoal de significados, harmonia e concórdia e incrementadora da propensão para perdoar (Koutsos et al., 2008), pode também ser passível de explicação da associação encontrada neste estudo.

Os constituintes da nossa amostra eram todos pertencentes à religião Cristã. Apesar da população portuguesa nesta faixa etária ser maioritariamente católica, não podemos generalizar os resultados a populações com outras crenças religiosas.

A segunda finalidade do estudo foi verificar a existência de relações entre a propensão para perdoar e outras dimensões, nomeadamente, a religiosidade, a gratidão e o amor compassivo pelos que nos são próximos e pela humanidade em geral.

Pela observação das médias das escalas que medem a atitude face ao cristianismo, a gratidão e o amor compassivo, verifica-se que todas apresentam pontuações acima da taxa média de cada escala, o que indica que a amostra tem uma atitude positiva em relação ao cristianismo e apresenta disposição para a gratidão e amor compassivo pelos outros próximos e toda a humanidade em geral.

A nossa quinta hipótese era que a propensão para perdoar devia estar positivamente associada à religiosidade. Contrariamente ao hipotetisado, a religiosidade não foi significativamente associada com a propensão para perdoar.

Estes resultados não são consistentes com investigações prévias que demonstraram que o perdão estava correlacionado positivamente com medidas da religiosidade (e.g. Gorsuch e Hao, 1993; Mullet et al., 1998; Mullet et al., 2003). Diversos autores encontram que o perdão pode ser influenciado por crenças cristãs, através dos ensinamentos religiosos (e.g., Krause e Ingersoll-Dayton, 2001; Bono, 2002 in Bono e McCullough, 2004; Neto, 2007). Mullet et al. (2002) observaram que o que estabelecia a diferença na propensão para perdoar era o compromisso social com a religião e não as crenças pessoais.

McCullough e Wortthington (1999 in Younger et al., 2004) constataram que a religiosidade foi um preditor da tendência para perdoar relatada pelo próprio, contrariamente ao perdão como resposta a uma ofensa real, sendo este facto justificado pelo contributo da desejabilidade social. Contrariamente, estes autores encontram que a espiritualidade pode estar relacionada com o perdão a acontecimentos reais.

Outros autores, não encontraram qualquer relação entre a religiosidade e perdão (Subkoviak et al., 1995). Neto, Ferreira e Pinto (2006) encontraram uma fraca associação entre o perdão aos outros e a religiosidade. Mullet et al. (2003) e Suwartono, Prawasti e Mullet (2007), mostraram que o efeito do envolvimento religioso no perdão tende a ser muito ligeiro. Sastre et al. (2003) encontraram algumas diferenças relacionadas com o envolvimento religioso, mas, foram fracas, e não muito consistentes em todas as amostras.

Barros de Oliveira (2005) refere que muitos dos estudos com pretensão de relacionar a religião com outras variáveis da personalidade, não são conclusivos ou são mesmo contraditórios por não atenderem à distinção de religião motivada intrinsecamente e religião motivada extrinsecamente.

Krause e Ellison (2003) efectuaram um estudo com o objectivo de examinar a relação entre o perdão de Deus, o perdão dos outros, e o bem-estar psicológico em pessoas idosas. Encontraram que perdoar outros, tende a aumentar o bem-estar psicológico, sendo este efeito maior do que aquele associado com o perdão de Deus, e ainda, que as pessoas idosas que se sentem perdoadas por Deus são menos propensas a necessitar de acções por parte do transgressor para perdoar.

Apesar de variados estudos mostrarem crescente maturidade religiosa com o avançar da idade, verifica-se também alguma regressão nos idosos no respeitante ao juízo religioso (Barros, 2005, p. 63). Esta afirmação pode justificar os resultados encontrados no nosso estudo, assim como algumas modificações relacionais verificadas nos idosos face à sociedade contemporânea.

A nossa sexta hipótese era que à medida que aumenta o sentimento de gratidão aumenta a propensão para perdoar na pessoa idosa. Esta hipótese foi confirmada pelo nosso estudo, estando a gratidão associada significativamente à propensão geral para perdoar. Os resultados sugerem que as pessoas que apresentam mais características de gratidão tendem a ser mais propensos a perdoar, a libertar-se do ressentimento com mais facilidade, e com menor disposição para a vingança. Em relação ao factor Sensibilidade às circunstâncias não foi encontrado nenhum efeito significativo.

Neto (2007) encontrou que a gratidão justificava a variância em relação ao factor propensão para perdoar, mas não em relação ao factor ressentimento duradoiro.

Vaillant (1993 in Félix, 2007) teorizou que a chave para adaptação à vida madura é a capacidade de substituir a amargura e ressentimento para com os ofensores, com gratidão e aceitação. A gratidão é parte integrante de um processo curativo de auto-destruição, permitindo a transformação de emoções negativas em positivas.

A nossa sétima hipótese era que à medida que aumenta o sentimento de amor compassivo aumenta a propensão para perdoar na pessoa idosa. Este facto foi confirmado no nosso estudo, estando o amor compassivo associado significativamente à propensão geral para perdoar. A expressão de amor compassivo não mostrou associação com o ressentimento duradoiro, a propensão para a vingança e a sensibilidade às circunstâncias.

Sprecher e Fehr (2005) encontraram que o amor compassivo está associado com os vários tipos de comportamento pró-social. Mais especificamente, o amor compassivo para a humanidade e desconhecidos estava associado com o comportamento voluntário e amor compassivo a outros próximos estava associado com a provisão da sustentação social a outro. A correlação positiva entre a propensão para perdoar e a gratidão e o amor compassivo justifica-se, de acordo com a teoria existente, pela natureza pró-social de estes constructos.

Girard e Mullet (1997), Mullet et al. (1998), Mullet e Girard (2000) encontraram que a maior percentagem de adultos mais velhos apresentavam mais orientações pró-sociais nas relações interpessoais quando comparados com adultos mais jovens.

Cheong e DiBlasio (2007) consideram que o amor e o perdão têm ambos origem divina, afirmando que numa perspectiva psicológica, não se pode amar outro sem que o perdão aconteça.

Na análise da relação entre a religiosidade, a gratidão e o amor compassivo, observou-se a existência de uma associação positiva entre estas dimensões. O

sentimento de gratidão está mais fortemente associado à religião do que o amor compassivo, verificando-se também uma associação mais forte do amor pela humanidade em geral do que pelo amor aos próximos. Este resultado justifica-se pelo facto de que todos os participantes deste estudo eram cristãos, fazendo parte dos ensinamentos da religião cristã, o amor ao próximo e para com toda a humanidade. Além disso, as práticas religiosas, associaram que ser uma pessoa religiosa ou espiritual (oração, meditação, etc.) pode gerar o amor compassivo para outro.

McCullough, Emmons e Tsang (2002) encontraram que valores elevados de medidas de gratidão estão correlacionados a altas medidas de comportamento pró-social, empatia, perdão, religiosidade e espiritualidade (McCullough et al., 2002; Neto, 2007 e Paludo e Koller, 2004).

A análise dos valores das médias das escalas de atitude face ao cristianismo, de gratidão e de amor compassivo, indica que a amostra tinha uma atitude positiva em relação ao cristianismo, apresentava sentimentos de gratidão e de amor compassivo pelos outros próximos e toda a humanidade em geral.

Finalmente, examinaram-se os efeitos da manutenção do ressentimento, da disposição para a vingança e da sensibilidade às circunstâncias relacionadas com a ofensa, na propensão para perdoar. A nossa oitava hipótese era que a duração do ressentimento e a disposição para a vingança deviam encontrar-se correlacionados negativamente com a propensão para perdoar. Esta hipótese foi confirmada pelo nosso estudo, encontrando-se que os participantes que apresentam maior propensão a perdoar, apresentam menor duração do ressentimento e menor desejo de vingança.

Verificou-se também que a manifestação de menor desejo de vingança está relacionada com menor duração do ressentimento. Brown (2003 in Brown, 2004) encontrou que a disposição para o perdão e a vingança não são simplesmente constructos opostos. Apesar de as pessoas com alta disposição para perdoar tenderem a apresentar baixa predisposição para a vingança, a afirmação contrária não é necessariamente válida. Algumas pessoas com baixa propensão para perdoar

apresentaram alta predisposição para a vingança, enquanto outras também com baixa propensão para o perdão apresentaram baixa predisposição para a vingança. Assim, de acordo com o estudo de este autor, não perdoar não significa necessariamente a procura de vingança e não procurar a vingança, não significa o perdão.

A nossa nona hipótese era que devia encontrar-se uma associação positiva entre a sensibilidade às circunstâncias e a propensão para perdoar. Esta hipótese não foi confirmada pelos dados do nosso estudo, não tendo sido encontrada associação significativa entre a sensibilidade às circunstâncias e a propensão para perdoar. Contrariamente, Girard e Mullet (1998) encontraram ser a sensibilidade às circunstâncias que rodeiam a transgressão, um factor considerado importante na decisão para perdoar nas pessoas mais velhas. Analogamente a estes, Enrigth et al (1991 in Mullet e Girard, 1997) mostraram que o cancelamento das consequências era um dos condicionantes do perdão dominante. Neto (2007) e Mullet et al. (2003) constataram que os participantes com um forte envolvimento religioso não mostraram mais sensibilidade às circunstâncias que rodeiam a ofensa.

Pela análise dos valores das médias das quatro subescalas da perdoabilidade, a propensão global para perdoar, a disposição para a vingança, o ressentimento duradoiro e a sensibilidade às circunstâncias, observou-se que a referente à propensão global para perdoar, apresentou um valor médio (9,79 em escala de 17 pontos) e a relacionada com a sensibilidade às circunstâncias, uma pontuação um pouco mais elevada (10,74 em escala de 17 pontos), sugerindo que os constituintes da amostra tinham uma propensão média em perdoar, assim como em relação à expressão do efeito favorável de algumas circunstâncias no perdão. Em relação ao ressentimento duradoiro observou-se uma pontuação baixa (5,30 em escala de 17 pontos), e a disposição para a vingança apresentou uma pontuação muito baixa (2,88 em escala de 17 pontos), sugerindo que a amostra tinha uma atitude negativa em relação à manutenção do ressentimento e ao sentimento de vingança.

De acordo com os resultados deste estudo, verifica-se que a condição de pedido de desculpas foi a mais pontuada pelo grupo de idosos, seguida da proximidade social e da eliminação das consequências.

Girard e Mullet (1997) e Mullet et al. (1998), observaram ser o factor de efeito da eliminação das consequências, o mais evidenciado pelos idosos. Analogamente, encontraram que o pedido de desculpas era um elemento importante no processo de perdão. Contudo, Girard e Mullet (1997) encontraram que a proximidade social era um factor considerado importante na propensão para perdoar, como nos nossos resultados, contrariamente, Mullet et al. (1998) encontraram que a proximidade social não era um factor importante. Younger et al. (2004) também verificaram que a recepção de um pedido de desculpas constituía um importante preditor do perdão, podendo ter efeito através de uma maior empatia. Denota-se assim, discrepância com a conceptualização académica que aponta o perdão como um presente altruísta.

Conclusão

Este estudo veio confirmar resultados de outros estudos acerca dos factores de perdão na pessoa idosa e, também, que o perdão é melhor compreendido como um complexo e multifactorial constructo. Nele, foi feito um esforço para explorar os factores de perdão que podem incentivar as pessoas mais idosas a perdoar, sendo considerados os efeitos dos factores sócio-demográficos (idade, género, estado civil, habilitações literárias, religião e prática da religião) para a propensão para perdoar e a sua variação em função de características dos participantes, como a expressão de sentimento de gratidão e de amor compassivo, o interesse pelo cristianismo, a disposição para a vingança, a duração do ressentimento e a sensibilidade às circunstancias que rodeiam a ofensa. Sendo o perdão considerado tópico central na vida diária e amplamente associado ao bem-estar físico, menta e social, considera-se importante determinar o que está subjacente à motivação para perdoar.

Observou-se o comportamento psicométrico das escalas aplicadas, as quais revelaram uma boa consistência interna, traduzindo existência de coerência entre as respostas dos sujeitos a cada um dos itens dos questionários. Na escala de perdoabilidade, através de análise factorial, foram identificados quatro factores, manifestando-se o primeiro mais forte, identificado como propensão para perdoar. Estes foram factores foram identificados de acordo com estudos anteriores onde se fez uso da escala de perdoabilidade de Mullet et al. (1998b) (e.g. Mullet et al., 1998b; Mullet et al., 2003 ; Neto, Ferreira e Pinto, 2006 ; Neto, 2007).

No presente estudo não se verificou que as variáveis sócio-demográficas estudadas (idade, género, estado civil, habilitações literárias, religião e prática da religião) influenciassem a propensão para perdoar. No que concerne às relações, o factor de perdão, sensibilidade às circunstâncias, não apresentou associação significativa com a propensão para perdoar. Quanto às restantes variáveis, foi encontrada correlação positivamente significativa, entre:

1) A propensão para perdoar e a prática da religião;
2) A propensão para perdoar e o sentimento de gratidão;

3) A propensão para perdoar e o sentimento de amor compassivo pelos outro próximos e pela humanidade em geral;
4) O ressentimento e a disposição para a vingança;
5) A religiosidade e o sentimento de gratidão;
6) A religiosidade e o sentimento de amor compassivo pelos outro próximos e pela humanidade em geral.

Do mesmo modo foi encontrada correlação negativamente significativa entre:

a) A propensão para perdoar e a manutenção do ressentimento;
b) A propensão para perdoar e a disposição para a vingança;
c) A disposição para a vingança e a gratidão;
d) A manutenção do ressentimento e a gratidão.

Os participantes do estudo revelaram uma atitude positiva em relação ao cristianismo, mas, o interesse pela religião não evidenciou qualquer associação com os factores de perdão, contrariamente à prática religiosa que estava relacionada com um aumento da propensão para perdoar e diminuição da disposição para a vingança. Conclui-se assim, como o verificado em estudos precedentes, que o compromisso social com a religião, como a frequência à igreja, provoca a diferença na propensão para perdoar, contrariamente às crenças pessoais.

Mais especificamente, os nossos resultados sugerem que nas pessoas idosas constituintes da nossa amostra se pode constatar:

1) A exibição de comportamento voluntário e de sustentação social a outro.
2) Níveis baixos de ressentimento e de desejo de vingança, sugerindo uma atitude negativa em relação à manutenção do ressentimento e ao sentimento de vingança, o que, no contexto do perdão, sugere um estado de espírito positivo.
3) Uma grande propensão para perdoar, pela análise da relação entre os quatro factores de perdão extraídos no nosso estudo e entre estes e a gratidão, o amor compassivo e a religião. Contudo, a análise da pontuação obtida na subescala da perdoabilidade, referente à propensão global para perdoar, revela um valor de resposta média de 9,79, num máximo de 17, sendo,

portanto, indicativo de uma média propensão global a perdoar. De acordo com os resultados encontrados, que quanto menor é o ressentimento e o desejo de vingança maior é a propensão a perdoar, podemos afirmar que estas pessoas idosas apresentam grande propensão para perdoar, pois revelaram uma fraca disposição para a vingança e baixa manutenção do ressentimento. Contudo, os nossos resultados sugerem que os participantes apresentam vontade de perdoar.

4) Características de gratidão, e de amor compassivo, o que fomenta a disposição a perdoar. Este facto está de acordo com os pontos-chave da definição de perdão, ou seja, "ultrapassar o ressentimento em relação ao ofensor" e "esforço por ver o ofensor com benevolência, compaixão e até amor".
5) A importância de um pedido de desculpas como condição de perdoabilidade, sendo esta relativa à motivação do perdão por razão interpessoal. A proximidade social e a eliminação das consequências foram os factores seguintes considerados como mais importantes na propensão para perdoar.
6) Os participantes que apresentam maior propensão a perdoar, apresentam mais características de gratidão, maior sentimento de amor compassivo pelos outros próximos e pela humanidade em geral, menor duração do ressentimento e menor desejo de vingança.

O perdão é um recurso psicológico e social que regula as relações humanas, possibilitando uma pacificação interior e um melhoramento da relação interpessoal do ofensor e do ofendido, mas, não implicando a união das pessoas após o conflito. O ofensor pode ser desconhecedor desse facto, mas, mudamos o nosso relacionamento porque deixamos de ser controlados pelo sentimento de raiva em relação a ele. Alguns dos benefícios associados ao perdão são: redução do stress, paz mental, diminuição da tensão arterial, maior felicidade, sono mais descansado, melhoria do sistema imunológico, alívio de dores crónicas, vida mais longa, habilidade de estabelecer novos relacionamentos, visão do mundo mais positiva, entre outras.

Todas as ciências recomendam o perdão para o benefício do corpo, da saúde psicológica e das relações interpessoais, funcionando como "reciclador" do nosso lixo

emocional. Perdoar dá-nos sustentação, segurança, contrariamente, não perdoar faz-nos sentir desamparados, desprotegidos, permanecemos na posição de vítima. Significa deixar de vez as fantasias de retaliação, vingança, ódio e ressentimento contra aqueles que nos magoaram, incluindo nós próprios, canalizando essa energia para novos projectos.

Assim sendo, é satisfatório observarmos que as pessoas na velhice se apresentam dispostas a perdoar. Correspondendo esta etapa, a um momento de profunda introspecção de todo o curso de vida pessoal, o processo de perdão permite a expiação da culpa, a resolução de conflitos intrapsíquicos e das relações familiares, possibilitando experienciar um elevado grau de satisfação com a vida e sentimentos positivos. A pessoa serena está em paz com o seu passado, com os outros e consigo mesma (Butler e Lewis, 1982 in Krause et al., 2001; Krause et al., 2003).

Em suma, as principais motivações para o processo do perdão que emergiram deste estudo são, o envolvimento religioso, os sentimentos de gratidão e de amor compassivo em relação aos outros próximos e toda a humanidade. Esta constatação parece sugerir que intervenções centradas na gratidão e no amor compassivo poderão reforçar a propensão para perdoar.

Os nossos resultados indicam uma grande propensão para perdoar no grupo de idosos constituintes da amostra. Estes resultados são consistentes com pesquisas emergentes que sugerem a influência da religião e da gratidão em relação ao perdão e também na utilidade de uma concepção multifactorial do perdão. Contudo, este estudo acrescenta à literatura, sugerindo na concepção multifacetada do perdão, a diferenciação do factor de perdão relativo à propensão para a vingança, relacionando-se quatro factores de perdão (ressentimento duradoiro, sensibilidade às circunstâncias, propensão global para perdoar e propensão para a vingança). Acrescenta ainda, a influência do amor compassivo em relação aos outros próximos e a humanidade em geral, nos diferentes factores de perdão.

Algumas limitações foram consideradas aquando da interpretação dos resultados deste estudo. Primeiramente, as características demográficas da amostra (e.g., todos os

participantes eram católicos, crentes em Deus, maioritariamente femininos, idade pouco diversificada) não são representativas da população em geral, não sendo, portanto, claro, até que ponto estes resultados se podem generalizar. Investigações futuras poderão examinar como as mesmas variáveis predizem a propensão para perdoar em pessoas com diferentes características demográficas, á luz de recentes estudos que procuram diferenças culturais no processo de perdão (e.g. Takakti, Weiner e Ohbuchi, 2001 in Younger et al., 2004; Mullet et al., 2003; Suwartono, Prawasti e Mullet, 2007). No que concerne à aplicação dos instrumentos, outra limitação deste estudo, foi terem sido usados, exclusivamente, questionários de autoavaliação. Os dados auto-avaliativos são úteis na avaliação do perdão, contudo, como foi referido por McCullgough, Emmons e Tsang (2002), os investigadores deveriam considerar o uso de relatórios de observação e de medidas comportamentais para ampliar a compreensão dos processos de perdão. Sentiu-se, em alguns participantes, ligeira dificuldade na resposta aos questionários devida à sua extensão. Contudo, este facto não se verificou em nenhum dos participantes contactados nas universidades séniores, o que sugere que o facto de alguns participantes apresentarem menor nível de escolaridade pode ser influenciador da resposta ao questionário.

As conclusões dos estudos acerca dos factores contextuais do perdão são pertinentes para as intervenções nos processos de perdão. Em estudos posteriores acerca da disposição para o perdão na pessoa idosa, será de considerar a diferenciação dos predictores para o perdão aos outros e perdão ao próprio. Mais pesquisas serão necessárias para determinar a associação do amor compassivo e da religião, diferenciando-se religiosidade intrínseca e extrínseca, com a probabilidade e grau de ocorrência de perdão, em grupos de idosos.

Apesar das limitações deste estudo, espera-se que os seus resultados encorajem outros investigadores a explorar os factores da propensão para perdoar na velhice.

Todos podemos contribuir no sentido de trazer mais alegria e paz à nossa vida e à daqueles que nos rodeiam, podendo ser o perdão, veículo de paz, alegria e contentamento.

Referências bibliográficas

Al-Mabuk, R., Dedrick, C., e Vanderah, K. (1998). Attribution retraining in forgiveness therapy. *Journal of Family Psychotherapy*, *9*, 11-30.

Almeida, L., e Freire, T. (2007). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (4ª ed.). Braga: Psiquilíbrios.

Barros, J. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (proposta de uma nova escala). *Psicologia Educação e Cultura*, 6 (2), 303-320.

Barros, J. (2005). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (2ª ed.). Porto: Livpsic.

Barros, J. (2003). Perdão e felicidade: Uma abordagem intercultural. *Psicologia Educação e Cultura, 7* (2), 283-311.

Barros-Oliveira, J.(2006). Espiritualidade, sabedoria e sentido da vida nos idosos. *Psychologica, 42*, 133-145.

Barros-Oliveira, J., e Pinto, C. (2006). Felicidade e perdão: Diferenças por sexo, idade e cultura. *Psicologia Educação e Cultura, 10* (2), 353.

Belsky, J. (2001). *Psicologia del Envejecimiento.* Madrid: Paraninfo.

Berger, L., e Maeilloux-Poirier, D. (1995). *Pessoas idosas : uma abordagem global.* Lisboa: Lusodidacta.

Berry, J., e Worthington, E. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling psychology, 48* (4), 447-455.

Berry, J., Worthington, E., Parrott, L., O'Connor, L., e Wade, N. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 1277-1290.

Bono, G., e McCullough, M. (2004). Religion, forgiveness, and adjustment in older adulthood. In K.W. Schaie, N. Krause e A. Booth (Eds.), *Religious influences on health and well-being in the elderly* (pp. 163-186). New York: Springer Publishing Co.

Bono, G., McCullough, M., e Root, L. (2004). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 20* (10), 1-14.

Bono, G., e McCullough, M. (2006). Positive responses to benefit and harm: Bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy, 20* (2), 1-10.

Brown, R. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: Construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin, 29* (6), 759-771.

Brown, R. (2004). Vengeance is mine: Narcissism vengeance, and the tendency to forgive. *Journal of Research in Personality*, *38*, 576-584.

Casullo, M. (2006). Las razones para perdonar. Concepciones populares o teorías implícitas. *Revista Psicodebate 7. Psicología, Cultura y Sociedad, 9-20.*

Cheong, R., e DiBlasio, F. (2007). Christ-like love and forgiveness: A biblical foundation for counselling practice. *Journal of Psychology and Christianity*, *26* (1), 1425.

Cícero, M. (2005). *Da velhice (Catão-o-Velho)*. Lisboa: Cotovia.

Coyle, C., e Enright, R. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 43*, 742-753.

Coyle, C., e Enright, R. (1998). Forgiveness education with adult learners. In M. C. Smith e T. Pourchot (Eds.), *Adult learning and development: perspectives from educational psychology,* pp. 219-238. New York: Lawrence Erlbaurn Associates.

Dicionário da Língua Portuguesa (6ª edição). Porto: Porto Editora.

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

Enright, R., Santos, M., e Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, *12*, 95-110.

Enright, R., Gassin, E., e Wu, C. (1992). Forgiveness: A development view. *Journal of Moral Education, 21* (2), 99-114.

Enright, R., Freedman, S., e Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright e J. North (Eds). *Exploring forgiveness* (pp. 46-62). Madison: The University of Wisconsin Press.

Francis, L., e Stubbs, M. (1987). Measuring attitudes towards Christianity: from childhood into adulthood. *Personality and Individual Differences, 8,* 741-743.

Francis, L., e Hills, P. (2003). Discriminant validity of the Francis Scale of attitude towards Christianity with respect to religious orientation. *Mental Health, Religion & Culture, 63* (3), 277-282.

Freedman, S., e Enright, R. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64,* 983-992.

Fernández – Ballesteros, R. (2000). *Gerontología Social.* Madrid: Pirâmide.

Ferreira, A., e Neto, F. (2002). Psychometric properties of the Francis Scale of attitude towards Christianity among Portuguese University students. *Psychological Reports, 91*, 995-998.

Fonseca, A. (2006). *O envelhecimento. Uma abordagem psicológica.* Lisboa: Universidade Católica.

Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.

Girard, M., e Mullet, E. (1997). Forgiveness in adolescents, young, middle-aged, and older adults. *Journal of Adult Development, 4* (4), 209-220.

Gorsuch, R., e Hao, J. (1993). Forgiveness: An exploratory factor analysis and its relationship to religious variables. *Review of Religious Research*, *34* (4), 333-347.

Hebl, J., e Enright, R. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, *30*, 658-667.

Hansenne, M. (2004). *Psicologia da personalidade.* Lisboa: Climepsi.

Hoffman, M. (2000). *Empathy and moral development. Implications for caring and justice.* New York: Cambridge University Press.

Horwitz, L. (2003). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic association, 3* (2), 458-51.

Instituto Nacional de Estatística (2007). *O Envelhecimento em Portugal*. Serviço de estudos sobre a população do departamento de estatísticas censitárias e da população. Retirado de http://alea-estp.ine.pt/html/actual/pdf/actualidades, a 9 de Março de 2008.

Jampolsky, G. (2004). *Perdoar. A melhor de todas as curas.* Lisboa: Sinais de Fogo.

Koutsos, P., Wertheim, E., e Kornblum, J. (2008). Paths to interpersonal forgiveness: The roles of personality, disposition to forgive and contextual factors in predicting forgiveness following a specific offence. *Personality and Individual Differences, 44,* 337-348.

Krause, N., e Ingersoll-Dayton, B. (2001). Religion and the process of forgiveness in late life. *Review of Religious Research, 42* (3), 252-276.

Krause, N., e Ellison, C. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *42* (1), 77-93.

Lawler-Row, K., Scott, C., Raines, R., Edlis-Matityahou, M., e Moore, E. (2007). The varieties of forgiveness experience: Working toward a comprehensive definition of forgiveness. *Journal of Religion and Health*, *46* (2), 233-248.

Lourenço, O. (1998). *Psicologia do desenvolvimento moral – Teoria, dados e implicações* (2ª ed.). Coimbra: Almedina.

Maltby, J., Macaskill, A., e Liza, D. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability and general health. *Personality and Individual Differences*, *39* (5), 881-885.

Marchand, H. (2005). *A idade da sabedoria.* Porto: Ambar.

Maroco, J. (2007). *Análise Estatística com utilização do SPSS* (3ª ed.). Lisboa: Sílabo.

Mauger, P., Perry, J., Freeman, T., Grove, D., e McKinney, K. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, *11*, 170-180.

McCullough, M., e Hoyt, W. (2002). Transgression-related motivational dispositions: Personality substrates of forgiveness and their links to the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *28*, 1556-1573.

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

McCuIlough, M., Rachal, K., Sandage, S., Worthington, E., Brown, S., e Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*, 1586-1603.

McCullough, M. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *19* (1), 43-55.

McCullough, M., Kilpatrick, S., Emmons, R., e Larson, D. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*, 249-266.

McCullough, M., Bellah, C., Kilpatrick, S., e Johnson, J. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the big five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 601-610.

McCullough, M., e Witvliet, C. (2002). The psychology of forgiveness. In C. R. Snyder e S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 446-458). NewYork: Oxford University Press.

McCullough, M. E., Emmons, R. A., e Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*, 112-127.

Mota. P., Figueiredo, P., e Duarte, J. (2004). Teorias biológicas do envelhecimento. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, *4* (1), 81-110.

Mullet, E., Azar, F. Vinsonneau, G., e Girard, M. (1998). Conhece-se pouco acerca do perdão. *Psicologia, Educação e Cultura*, *2* (2), 281-292.

Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S., e Girard, M. (1998b). "Forgiveness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist, 3,* 289-297.

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

Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usai, V., Neto, F. e Shafighi, S. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality*, *71* (1), 1-19.

Neto, F. (1999). As pessoas idosas são pessoas: Aspectos psico-sociais do envelhecimento. *Psicologia, Educação e Cultura*, *3* (2), 297-322.

Neto, F., Ferreira, A., e Pinto, M. (2006). Perdão aos outros, perdão de Deus e religiosidade em adolescentes. *Psicologia, Educação e Cultura*, *10* (2), 387-406.

Neto, F., e Mullet, E. (2004). Personality, self-esteem, and self-construal as correlates of forgivingness. *European Journal of Personality*, *18*, 15-30.

Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences*, *43*, 2313-2323.

Neri, A., e Yassuda, M. (2004). *Velhice bem-sucedida. Aspectos afectivos e cognitivos.* Campinas: Papirus.

Paludo, S., e Koller, S. (2004). Gratidão em contextos de risco: Uma relação possível? *Revista Psicodebate 7. Psicologia, Cultura y Sociedad,* 55-66.

Pestana, M., e Gageiro, J. (2000). *Análise de Dados para as Ciências Sociais. A complementaridade do SPSS* (2ªed.). Lisboa: Sílabo.

Pimentel, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto.

Ramos, M. (2005). *Crescer em stresse. Usar o stresse para envelhecer com sucesso.* Porto: Ambar.

Ribeiro, José (2007). *Metodologia de investigação em psicologia e saúde*. Porto: Legis.

Rique, J. (2006). Estudos Sobre o Desenvolvimento Social e Moral. Acedido a 10/10/2007 em http://www.socialmoral.net/autordeestudosdoperdao.html.

Ryan, R., e Kumar, V. (2005). Willingness to forgive: relationships with mood, anxiety and severity of symptoms. *Mental Health, Religion & Culture*, *8* (1), 13-16.

Rye, S. (2005). The religious path toward forgiveness. *Mental Health, Religion & Culture*, *8* (3), 205-215.

Santos, P., e Cardoso, F. (2007). Desenvolvimento moral e perdão. *Temas candentes em psicologia do desenvolvimento (2), 371-407,* Lisboa: Climepsi.

Sastre, M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., e Mullet, E. (2003). Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Hapiness Studies*, *4,* 323-335.

Simões, A. (2006). *A Nova Velhice.* Porto: Ambar.

Sousa, L., Figueiredo, D., e Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em Família. Os cuidados familiares na velhice.* Porto: Ambar.

Spar, J., e La Rue, A. (2005). *Guia prático de psiquiatria geriátrica*. Lisboa: Climepsi.

Sprecher, S., e Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *22* (5), 629-651.

Stuart-Hamilton, I. (2002). *A Psicologia do Envelhecimento: uma introdução.* Porto Alegre: Artmed.

Subkoviak, J., Enright, R., Wu, C., Gassin, E., Freedman, S., Olson, L., e Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, *18*, 641-655.

Suwartono, C., Prawasti, C., e Mullet, E. (2007). Effect of culture on forgiveness: A Southern Ásia-Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences* (42), 513-523.

Thompson, L., Snyder, C., Hofman, L., Scott, M., Rasmussen, H., Billings, L., Heinze, L., Neufeld, J., Shorey, H., Roberts, J., e Roberts, D. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality, 73* (2), 313-359.

Vandenplas-Hopler, C. (2000). *Desenvolvimento psicológico na idade adulta e durante a velhice (maturidade e sabedoria).* Porto: ASA.

Van Dyke, C., e Elias, M. (2007). How forgiveness, purpose, and religiosity are related to the mental health and well-being of youth: A review of the literature. *Mental Healthy Religion & Culture*, *10* (4), 395-415.

Viegas, S., e Gomes, C. (2007). *A identidade na velhice*. Porto: Ambar.

Witvliet, C. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, *29*, 212-224.

Witvliet, C., Ludwig, T., e Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotions, physiology, and health. *Psychological Science*, *12*, 117-123.

Worthington, E., e Wade, N. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *18,* 385-418.

Wuthnow, R. (2000). How religious groups promote forgiving: A national study. *Journal for the Scientific Study of Religion, 39 (2)*, 125-139.

Younger, J., Piferi, R., Jobe, R., e Lawler, K. (2004). Dimensions of forgiveness: The views of laypersons. *Journal of Social and Personal Relationships*, *21* (6), 837-855.

Anexos

Anexo 1

Ana Paula Lopes F. Menezes
Praceta Beato Inácio de Azevedo, 26-1ºesq
4700-366 BRAGA

Exmº. Sr. Presidente da Direcção da
Universidade Minhota do Autodidacta e da Terceira Idade
Avenida da Liberdade, 642, 5º direito
4710 BRAGA

Braga, 27 de Novembro de 2007

Exmº. Sr.

ANA PAULA LOPES FERNANDES MENEZES, enfermeira graduada e aluna de Mestrado em Psicologia do Idoso da Faculdade de Psicologia da Universidade do Porto, vem por este meio solicitar a V. Exª., a autorização para a aplicação de questionários no âmbito de um estudo empírico para fins académicos, subordinado ao tema "Propensão para o Perdão na Pessoa Idosa".

Este estudo, que não envolve a manipulação dos utentes dessa Instituição, tem como único objectivo a elaboração da dissertação da tese de Mestrado, pelo que toda a informação recolhida será tratada numa base estritamente confidencial, uma vez que não é solicitado o nome nem a Instituição dos respondentes aos questionários.

Sem outro assunto, agradeço antecipadamente a atenção dispensada, subscrevo-me

atentamente

Anexo 2

MESTRADO EM PSICOLOGIA – ESPECIALIZAÇÃO NO IDOSO

Propensão para o Perdão na Pessoa Idosa

INQUÉRITO

Ana Paula Menezes

Pretende-se com este questionário fazer um estudo sobre a disposição para perdoar nas pessoas idosas. Responda sinceramente a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente, e não como pensa que deveria ser. Obrigada pela sua colaboração.

Estas questões relacionam-se com os seus dados pessoais, os quais serão mantidos em anonimato. Coloque a sua idade e de seguida, assinale com um (X) conforme o seu caso.

1. Idade (anos**)**						
2. Sexo	Masculino	Feminino				
3. Estado Civil	Solteiro	Casado	Divorciado	Viúvo	Outro	

5. Escolaridade	Analfabeto	Ler e escrever	Primária	5º ao 9º	10º ao 12º	Superior

4. Religião	Católica	Ateu	Outro

6. Relativamente à Religião considera-se:

Praticante	Crente não Praticante	Nem Crente nem Praticante

Leia cada uma das frases seguintes com atenção e pense – Eu concordo? Assinale com um (X) no número:

1 – *Se **Discordar Fortemente***

2 – *Se **Discordar***

3 – *Se **não tem a certeza** (está Indeciso)*

4 – *Se **Concordar***

5 – *Se **Concordar Fortemente***

1 – Aborrece-me ouvir ler a Bíblia	1	2	3	4	5
2 – Eu sinto que Jesus me ajuda	1	2	3	4	5
3 – Dizer as minhas orações ajuda-me muito	1	2	3	4	5
4 – A Igreja é muito importante para mim	1	2	3	4	5
5 – Eu penso que ir à igreja é desperdiçar o meu tempo	1	2	3	4	5
6 – Eu quero amar Jesus	1	2	3	4	5

7 – Eu penso que os serviços religiosos são aborrecidos (maçadores)	1	2	3	4	5
8 – Eu penso que as pessoas que rezam são estúpidas	1	2	3	4	5
9 – Deus ajuda-me a conduzir para uma vida melhor	1	2	3	4	5
10 – Eu gosto muito de aprender (saber, conhecer) acerca de Deus	1	2	3	4	5
11 – Deus significa muito para mim	1	2	3	4	5
12 – Eu acredito que Deus ajuda as pessoas	1	2	3	4	5
13 – Rezar ajuda-me imenso	1	2	3	4	5
14 – Eu sei que Jesus está junto a mim	1	2	3	4	5
15 – Penso que rezar é uma coisa boa	1	2	3	4	5
16 – Penso que a Bíblia está obsoleta (desactualizada)	1	2	3	4	5
17 – Acredito que Deus ouve os que rezam	1	2	3	4	5
18 – Jesus não significa nada para mim	1	2	3	4	5
19 – Para mim Deus existe	1	2	3	4	5
20 – Eu penso que dizer orações não ajuda nada	1	2	3	4	5
21 – A ideia de Deus significa muito para mim	1	2	3	4	5
22 – Eu acredito que Jesus ainda ajuda as pessoas	1	2	3	4	5
23 – Eu sei que Deus me ajuda	1	2	3	4	5
24 – Para mim é difícil acreditar em Deus	1	2	3	4	5

1) Tenho muito que agradecer na vida.	1	2	3	4	5
2) Elaboraria uma longa lista se tivesse que registar tudo pelo que estou agradecido(a).	1	2	3	4	5
3) Quando olho para o mundo não vejo razões para exprimir muita gratidão.	1	2	3	4	5
4) Estou agradecido(a) a muitas pessoas.	1	2	3	4	5
5) À medida que fico mais velho(a) sou mais capaz de apreciar as pessoas, acontecimentos e situações que fizeram parte da minha história de vida	1	2	3	4	5
6) Muito tempo tem de passar para que me sinta agradecido(a) a algo ou a alguém.	1	2	3	4	5

Mencionar o grau em que está de acordo com cada uma das afirmações assinalando um dos pontos com um (X). O ponto situado mais à esquerda corresponde ao desacordo total e o ponto mais à direita corresponde ao acordo total.

1. No que me diz respeito, perdoo mais facilmente quando a pessoa que me fez mal veio pedir perdão.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

2. No que me diz respeito, não me sinto capaz de perdoar mesmo que as consequências do mal que me fizeram tenham desaparecido.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

3. No que me diz respeito, não posso perdoar mesmo quando as consequências do mal que me fizeram são mínimas.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

4. No que me diz respeito, posso perdoar verdadeiramente mesmo quando a pessoa que me fez mal o tenha feito intencionalmente.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

5. No que me diz respeito, perdoo mais dificilmente quando me sinto de mau humor e nada está bem.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

6. No que me diz respeito, perdoo facilmente mesmo quando a pessoa que me fez mal não tenha vindo pedir perdão.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

7. No que me diz respeito, perdoo mais facilmente quando me sinto de bom humor e quando tudo está bem.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

8. No que me diz respeito, posso perdoar verdadeiramente mesmo quando as consequências do mal que me fizeram são graves.

nada de acordo o-----o de acordo totalmente

9. No que me diz respeito, não me sinto capaz de perdoar mesmo se a pessoa que me fez mal vier desculpar-se.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

10. No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar a alguém que conheço bem do que a alguém que não conheço (ou conheço mal).

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

11. No que me diz respeito, não me sinto capaz de perdoar mesmo que a pessoa que me fez mal venha pedir perdão.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

12. No que me diz respeito, posso mais facilmente perdoar quando as consequências do mal que me fizeram tenham desaparecido.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

13. A minha forma de ver as coisas conduz-me a nunca perdoar nada.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

14. No que me diz respeito, posso facilmente perdoar mesmo se as consequências do mal que me fizeram não desaparecerem.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

15. No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar a um membro da família do que a outra pessoa qualquer.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

16. No que me diz respeito, perdoo facilmente mesmo quando a pessoa que me fez mal não se vem desculpar.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

17. No que me diz respeito, é-me mais fácil perdoar se a minha família ou os meus amigos me incitam a isso.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

18. No que me diz respeito, penso que é melhor perdoar do que vingar-me.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

19. A minha forma de ver as coisas conduz-me a vingar-me cada vez que o posso fazer.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

20. Eu não sou vingativo.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

21. No que me diz respeito, eu não podia perdoar verdadeiramente sabendo que podia vingar-me do mal que me foi feito.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

22. No que me diz respeito, penso que é melhor vingar-me do que perdoar.

nada de acordo o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o-----o de acordo totalmente

Um certo número de afirmações será seguidamente apresentado. Deverá mencionar o grau em que está de acordo com cada uma das afirmações assinalando com um (X) um dos números. O número 1, mais à esquerda, corresponde a <u>nada verdade</u> para mim e o número 7, mais à direita, corresponde a <u>muito verdade</u> para mim.

1 – Nada verdade para mim
7 - Muito verdade para mim.

1. Quando vejo familiares ou amigos tristes sinto necessidade de comunicar e oferecer ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
2. Passo muito tempo preocupado(a) com o bem-estar das pessoas que me são próximas.	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando sei de um(a) amigo(a) ou familiar a passar por tempos difíceis, sinto uma grande compaixão por ele(a)	1	2	3	4	5	6	7
4. É fácil para mim sentir a dor (e alegria) daqueles que amo.	1	2	3	4	5	6	7
5. Se uma pessoa que me é próxima necessitasse de ajuda faria quase tudo o que pudesse para o(a) ajudar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto grande compaixão pelas pessoas que são importantes na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Preferia sofrer eu próprio(a) a ver alguém que me é próximo sofrer.	1	2	3	4	5	6	7
8. Se me for dada a oportunidade, estou disposto(a) a fazer sacrifícios de modo a deixar que as pessoas que me são importantes atinjam os seus objectivos na vida.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tenho tendência a sentir compaixão pelas pessoas que me são próximas.	1	2	3	4	5	6	7
10. Uma das actividades que dá mais sentido à minha vida é ajudar outros com quem tenho uma relação próxima.	1	2	3	4	5	6	7
11. Preferiria estar envolvido(a) em acções que ajudassem os que me são íntimos do que em acções que me ajudassem a mim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Frequentemente tenho sentimentos de ternura para com amigos e familiares que aparentem estar necessitados.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sinto uma estima desinteressada pelos meus amigos e familiares.	1	2	3	4	5	6	7
14. Aceito amigos e familiares mesmo quando fazem coisas que eu considero erradas.	1	2	3	4	5	6	7
15. Se um familiar ou amigo próximo está preocupado, eu geralmente sinto grande ternura e estima.	1	2	3	4	5	6	7
16. Tento compreender mais do que julgar pessoas que me são próximas.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento pôr-me na posição do(a) meu(minha) amigo(a) quando ele(a) tem problemas.	1	2	3	4	5	6	7
18. Sinto-me feliz quando vejo que os que amo estão felizes.	1	2	3	4	5	6	7
19. Aqueles que amo podem confiar que estarei lá para ajudar se precisarem de mim.	1	2	3	4	5	6	7
20. Quero passar tempo com os que me são próximos para poder descobrir formas de os ajudar a enriquecer a sua vida.	1	2	3	4	5	6	7
21. Desejo muito ser bom(a) e gentil para com os meus amigos e familiares.	1	2	3	4	5	6	7

1. Quando vejo pessoas que estão tristes, sinto necessidade de comunicar e oferecer ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
2. Passo muito tempo preocupado(a) com o bem-estar da Humanidade.	1	2	3	4	5	6	7
3. Quando sei de alguém que não conheço a passar por tempos difíceis, sinto uma grande compaixão por ele(a).	1	2	3	4	5	6	7
4. É fácil para mim sentir a dor (e alegria) vivida por outros, mesmo que não os conheça.	1	2	3	4	5	6	7
5. Se encontrasse um desconhecido que precisasse de ajuda faria quase tudo o que pudesse para o(a) ajudar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Sinto uma compaixão grande compaixão por todas as pessoas de todo o mundo.	1	2	3	4	5	6	7
7. Preferiria sofrer eu próprio(a) a ver alguém que não conheço a sofrer.	1	2	3	4	5	6	7
8. Se me for dada a oportunidade, estou disposto(a) a fazer sacrifícios de modo a deixar pessoas de outros lugares que são menos afortunadas atingirem os seus objectivos.	1	2	3	4	5	6	7
9. Tenho tendência a sentir compaixão pelas pessoas, mesmo não as conhecendo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Uma das actividades que dá mais sentido à minha vida é ajudar todas as pessoas quando necessitam de ajuda.	1	2	3	4	5	6	7
11. Prefiro estar envolvido(a) em acções que ajudem outros, mesmo que sejam desconhecidos, do que em acções que me ajudem a mim.	1	2	3	4	5	6	7
12. Frequentemente tenho sentimentos de ternura por pessoas desconhecidas quando aparentam estar necessitadas.	1	2	3	4	5	6	7
13. Sinto uma estima desinteressada por todos os seres humanos.	1	2	3	4	5	6	7
14. Aceito outros que não conheço mesmo quando fazem coisas que considero erradas.	1	2	3	4	5	6	7
15. Se uma pessoa desconhecida está preocupada, eu geralmente sinto grande ternura e estima.	1	2	3	4	5	6	7
16. Tento compreender mais do que julgar pessoas que não conheço.	1	2	3	4	5	6	7
17. Tento pôr-me na posição de um(a) desconhecido(a) quando ele(a) tem problemas.	1	2	3	4	5	6	7
18. Sinto-me feliz quando vejo que outras pessoas que não conheço estão felizes.	1	2	3	4	5	6	7
19. Aqueles que encontro através do trabalho ou vida pública podem contar comigo para ajudar caso o necessitem.	1	2	3	4	5	6	7
20. Quero passar tempo com pessoas que não conheço bem, para poder descobrir formas de ajudar a enriquecer as suas vidas.	1	2	3	4	5	6	7
21. Desejo muito ser bom(a) e gentil para com os outros seres humanos.	1	2	3	4	5	6	7