

PROCESSO DE CONSTRUÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PARA PROMOÇÃO DO PERDÃO

José Marcelo Oliveira da Luz^{1 2}, Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2026-2353>

Sheila Giardini Murta^{1 3}, Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5515-5219>

Julio Rique Neto^{4 5}, Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-7383-5111>

RESUMO. O objetivo do presente estudo foi descrever o processo de desenvolvimento de uma intervenção para promoção do perdão, baseada em uma avaliação de necessidades prévia. Na avaliação de necessidades, foram realizados quatro estudos qualitativos. O primeiro estudo mapeou revisões sistemáticas sobre intervenções para promoção do perdão, com o intuito de descrever os preditores de eficácia dessas intervenções. O segundo entrevistou profissionais inseridos em serviços de atenção à saúde mental sobre a percepção de relevância social de intervenções dessa natureza. O terceiro buscou levantar potenciais facilitadores e barreiras para o alcance, eficácia/efetividade, adoção, implementação e manutenção desse tipo de intervenções. No quarto estudo foram realizadas entrevistas narrativas com potenciais usuários de intervenções desse gênero, acerca dos elementos que facilitaram ou dificultaram suas experiências pessoais de perdão. Os achados indicaram a percepção de relevância social de estudos desse tipo, apontaram elementos teórico-metodológicos que podem subsidiar o planejamento de intervenções com foco na promoção do perdão e sinalizaram os elementos percebidos como facilitadores ou barreiras em experiências bem-sucedidas ou malsucedidas de perdão. Com base nos resultados da avaliação de necessidades, foi desenvolvida uma proposta de intervenção, desenhada para uma população adulta que tenha vivenciado ao menos uma situação de ofensa de natureza e grau de severidade diversos. Sugerem-se estudos que avaliem os efeitos e o processo de implementação da intervenção desenvolvida, de forma a ampliar os serviços baseados em teoria, dirigidos à comunidade.

Palavras-chave: Perdão; intervenção; regulação emocional.

PROCESS OF CONSTRUCTION OF AN INTERVENTION TO PROMOTE FORGIVENESS

ABSTRACT. The objective of the present study was to describe the process of developing an intervention to promote forgiveness, based on a prior needs assessment. In the needs assessment, four qualitative studies were carried out. The first study mapped systematic reviews of interventions to promote forgiveness, in order to describe the predictors of the effectiveness of these interventions. The second interviewed professionals working in mental health care services about the perception of social relevance of interventions of this nature. The third sought to raise potential facilitators and barriers to reach, efficacy / effectiveness, adoption, implementation and maintenance of these types of interventions. In

¹ Universidade de Brasília, Brasília-DF, Brasil.

² E-mail: daluz@unb.br

³ E-mail: giardini@unb.br

⁴ Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa-PB, Brasil.

⁵ E-mail: julio.rique@hotmail.com



the fourth study, narrative interviews were conducted with potential users of interventions of this kind, about the elements that facilitated or hindered their personal experiences of forgiveness. The findings indicated the perception of social relevance of studies of this type, pointed out theoretical and methodological elements that can support the planning of interventions focused on promoting forgiveness and signaled the elements perceived as facilitators or barriers in successful or unsuccessful experiences of forgiveness. Based on the results of the needs assessment, an intervention proposal was developed, designed for an adult population that has experienced at least one situation of offense of varying nature and severity. It is suggested studies that evaluate effects and the implementation process of the developed intervention, in order to expand the services based on theory, directed to the community.

Keywords: Forgiveness; intervention; emotional regulation.

PROCESO DE CONSTRUCCIÓN DE UNA INTERVENCIÓN PARA PROMOVER EL PERDÓN

RESUMEN. El objetivo del presente estudio fue describir el proceso de desarrollo de una intervención para promover el perdón, basado en una evaluación previa de necesidades. En la evaluación de necesidades se llevaron a cabo cuatro estudios cualitativos. El primer estudio mapeó revisiones sistemáticas de intervenciones para promover el perdón, con el fin de describir los predictores de la efectividad de estas intervenciones. El segundo entrevistó a los profesionales que trabajan en los servicios de salud mental sobre la percepción de relevancia social de intervenciones de esta naturaleza. El tercero buscó plantear posibles facilitadores y barreras para el alcance, eficacia / efectividad, adopción, implementación y mantenimiento de este tipo de intervenciones. En el cuarto estudio se realizaron entrevistas narrativas a potenciales usuarios de intervenciones de este tipo, sobre los elementos que facilitaron o dificultaron sus experiencias personales de perdón. Los hallazgos indicaron la percepción de relevancia social de estudios de este tipo, señalaron elementos teóricos y metodológicos que pueden subsidiar la planificación de intervenciones enfocadas en la promoción del perdón y señalaron los elementos percibidos como facilitadores o barreras en experiencias de perdón exitosas o no exitosas. Con base en los resultados de la evaluación de necesidades, se desarrolló una propuesta de intervención, diseñada para una población adulta que ha experimentado al menos un delito de diferente naturaleza y gravedad. Se sugieren estudios que evalúen los efectos y el proceso de implementación de la intervención desarrollada, con el fin de ampliar los servicios basados en la teoría, dirigidos a la comunidad.

Palabras clave: Perdón; intervención; regulación emocional.

Introdução

Estudos sistematizados dentro da psicologia têm abordado o perdão como um tópico central na vida cotidiana (Worthington Jr. & Wade, 2020). De fato, experiências pessoais percebidas como situações de ofensa e mágoa são comuns no dia a dia das pessoas, tanto em relações familiares quanto em relações de trabalho e relações de amizade. Para tais situações, o perdão tem se mostrado como apoio no processo de resolução de conflitos e manejo de mágoas, pois a disponibilidade para perdoar influencia diretamente na qualidade das relações que as pessoas estabelecem entre si (Abu-Nimer & Nasser, 2023; Rapp et al., 2022).

Um ponto de consenso entre os pesquisadores sobre a definição operacional do perdão é que perdoar ocorre quando uma pessoa, após sofrer uma injustiça, é capaz de diminuir a raiva e começar a ver o outro por uma nova perspectiva (Rique et al., 2010), diminuindo, gradualmente, os afetos, julgamentos e comportamentos negativos e desenvolvendo o respeito, a generosidade e, possivelmente, o amor para com a pessoa que a machucou injustamente (Enright & Knutson, 2010), mostrando-se uma estratégia efetiva no processo de regulação de afetos negativos (Barcaccia et al., 2018). Considerando, pois, suas potencialidades, uma experiência genuína de perdão pode oferecer benefícios diversos àqueles que a vivenciam, pois o perdão está associado à redução da raiva, de sintomas depressivos (Barcaccia et al., 2019) e de ansiedade (Jarrett et al., 2017). Também está relacionado a uma maior percepção de propósito na vida (Van Tongeren et al., 2015) e de bem-estar subjetivo, a partir da diminuição de afetos negativos, vivência de emoções positivas e estabelecimento de relações interpessoais mais positivas (Akhtar et al., 2017).

De posse do que se sabe sobre os benefícios possíveis resultantes do perdão, o desafio posto se dá na busca de estratégias para despertar nas pessoas o desejo pelo perdão, oferecendo-lhes ferramentas que as ajudem a colocar em prática a disponibilidade para perdoar seus ofensores. Para tanto, intervenções com foco na promoção do perdão têm sido desenvolvidas e implementadas em contextos diversos como: mulheres vítimas de abuso psicológico (Reed & Enright, 2006), adolescentes vivenciando o divórcio dos pais (Freedman & Knupp, 2003), estudantes vitimizados por conflitos étnicos (Shechtman et al., 2009) e adultos divorciados que sofreram ofensas diversas por parte de seus ex-cônjuges (Rye et al., 2012).

No entanto, essa profusão de estudos não reflete a realidade da produção acadêmica no Brasil. Segundo Pinho e Falcone (2015), em estudo de revisão sistemática, não foram encontrados relatos de intervenções dessa natureza na literatura nacional e latino-americana. Dessa forma, implementar intervenções com esse propósito pode contribuir para ampliar os serviços em saúde mental oferecidos à comunidade. Essa implementação pode se dar a partir de intervenções com evidências de eficácia já existentes na literatura, cuidando para que haja uma adaptação à cultura ou ao público-alvo, caso necessário. Inexistindo intervenções desenhadas para resolver o problema em questão ou para atender a uma população-alvo específica, pode-se considerar o desenvolvimento de uma intervenção inovadora (Murta & Santos, 2015).

Escolhas teóricas devem ser feitas no processo de desenvolvimento de intervenções. Os modelos teóricos mais utilizados na construção de intervenções para promoção do perdão são o Modelo de Processo do Perdão, desenvolvido por Enright e The Human Development Study Group (1991) e o Modelo REACH proposto por Worthington Jr. e Wade (2020). No presente estudo, foi adotado o Modelo de Processo do Perdão, concebido a partir da compreensão do perdão como um fenômeno complexo que se dá em um contexto de mágoas profundas, pessoais e injustas, que podem resultar em danos psicológicos, emocionais, físicos ou morais. Outro aspecto levado em consideração é que perdoar refere-se a uma escolha e um processo individual que não ocorre da noite para o dia, sendo necessário um investimento substancial de tempo em reflexões, a depender da experiência de ofensa vivida (Worthington Jr. & Wade, 2020).

Modelo de Processo do Perdão

O Modelo de Processo do Perdão (Enright & The Human Development Study Group, 1991) é composto por 20 passos, distribuídos em 4 fases: descoberta, decisão, trabalho e

aprofundamento, que não devem ser entendidas como uma sequência rígida de etapas, experimentadas de maneira universal, mas um conjunto flexível de passos, que podem ser experimentados ou não em sua totalidade, uma ou repetidas vezes. Assim sendo, esse modelo busca ilustrar quão complexa e individual é a jornada rumo ao perdão e que este processo não ocorre de uma hora para outra.

A fase de descoberta, composta por oito passos, é caracterizada pelo exame detalhado da ofensa, onde a vítima faz uma análise das estratégias utilizadas para se distanciar do ofensor (1), percebendo que aos poucos, estas defesas vão se tornando pouco adaptativas. Em seguida, a vítima é encorajada a confrontar a raiva, de modo a expressá-la de maneira adequada (2), admitindo qualquer sentimento de vergonha e/ou culpa que tenha em relação à ofensa, quando apropriado (3). Nos passos seguintes, os objetivos são perceber que a energia emocional pode estar sendo drenada em função da mágoa (4), mantendo a vítima presa, emocional e cognitivamente, à experiência de dor vivenciada (5). Em função das dores experimentadas, a pessoa ofendida pode fazer comparações entre sua situação atual e a melhor situação do ofensor (6), podendo ampliar sua percepção de injustiça e suas dores. Como consequência da situação de ofensa, a pessoa pode perceber mudanças permanentes em si mesma (7) que, a princípio, podem ser avaliadas como negativas, (8) além de ter sua visão positiva de mundo alterada, em função da experiência de dor.

A fase de decisão é iniciada a partir da (9) constatação de que as estratégias que foram utilizadas para lidar com a mágoa não foram eficazes. Assim, a vítima é encorajada a (10) considerar o perdão como uma opção. Nessa etapa, é importante ter clareza do que é e do que não é perdão, de forma a facilitar que a vítima (11) assuma um compromisso pessoal de perdoar o ofensor, mesmo que ainda não se sinta pronta para perdoar.

Estratégias que favoreçam o desenvolvimento do perdão são o foco da fase de trabalho. Aqui, a pessoa ofendida (12) se esforça para contextualizar o ofensor no momento da experiência de ofensa, podendo alterar sua avaliação sobre a situação de ofensa e seu autor. Neste reenquadramento, a vítima pode também reconhecer a humanidade e o valor do ofensor como ser humano também, o que pode favorecer o (13) desenvolvimento da empatia e (14) compaixão em relação ao ofensor. Estes passos são dois dos mais difíceis dentro do processo de perdão. O passo seguinte é marcado pela (15) aceitação e absorção da dor. Isso envolve ter a consciência de que o evento doloroso faz parte da história da vítima e que é necessário buscar formas adequadas para se lidar com a dor, ao invés de buscar vingança.

Na fase do aprofundamento, a vítima (16) encontra significado para si e para os outros no sofrimento e no processo de perdão, percebendo-se também como suas imperfeições e consciente de que, (17) em algum momento, necessitou do perdão de outras pessoas. Esta fase também é marcada pela (18) percepção de que, embora a experiência seja pessoal, a experiência da dor é semelhante à de outras pessoas, podendo contribuir no (19) desenvolvimento de novo propósito na vida em função da ofensa até (20) experimentar uma liberdade emocional como resultado da diminuição de afetos negativos e, talvez, aumento de afetos positivos dirigidos ao ofensor.

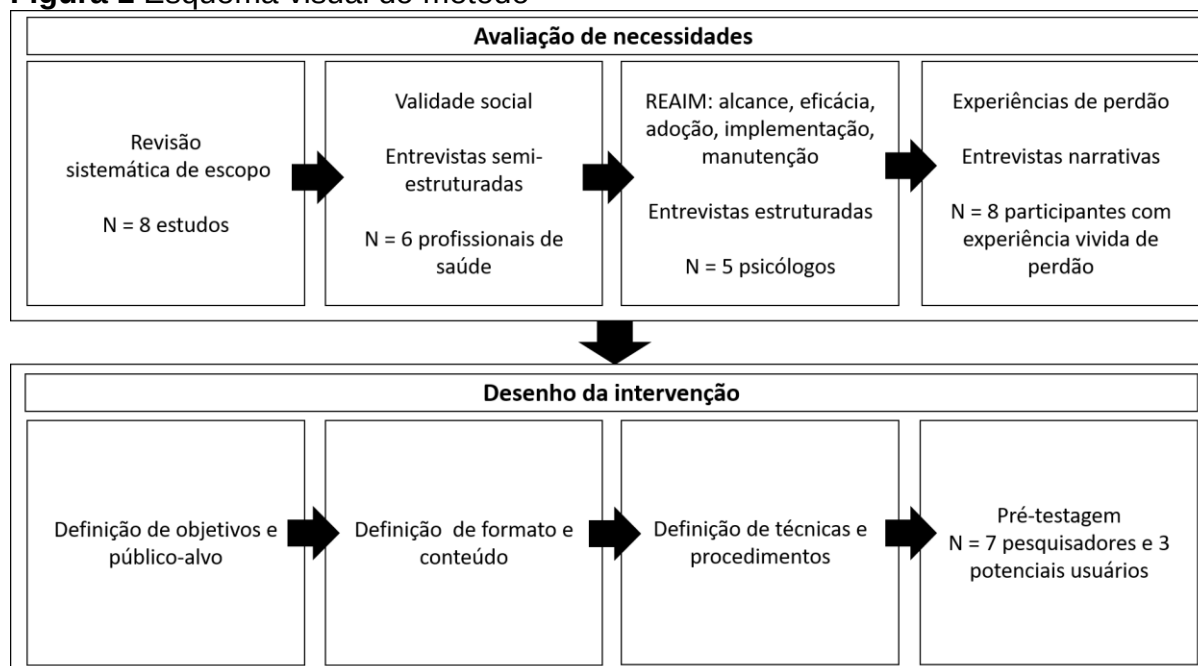
Com base nesses pressupostos, o presente trabalho tem por objetivo descrever os processos de avaliação de necessidades e de desenvolvimento de uma intervenção com foco na promoção do perdão, endereçada a adultos que tenham vivenciado experiências de ofensa de qualquer natureza e/ou severidade, como estratégia de promoção da saúde e prevenção de desfechos negativos em saúde mental.

Método

Avaliação de necessidades

Foram conduzidos quatro estudos exploratórios e qualitativos com profissionais de saúde inseridos em serviços de atenção psicossocial, especialistas em desenvolvimento e/ou avaliação de intervenções psicossociais e potenciais usuários de intervenções dessa natureza. Esta etapa também teve como objetivo verificar se os achados da literatura examinada previamente, em sua grande maioria internacionais, guardavam similaridade com a cultura brasileira. A Figura 1 apresenta um esquema visual do método utilizado na condução dos estudos.

Figura 1 Esquema visual do método



Fonte: Os autores.

Revisão de literatura

No primeiro estudo foram mapeados estudos de intervenções sobre promoção do perdão, publicados na literatura internacional, buscando identificar implicações para o planejamento de intervenções com esse foco. Tratou-se de uma revisão sistemática de escopo, onde foram identificados 75 estudos que, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão e realizada busca ativa nas referências, perfizeram uma amostra final de 8 estudos (Luz et al., 2019).

Validade social

O segundo estudo foi conduzido com o objetivo de identificar a percepção de validade social de intervenções com foco na promoção do perdão, segundo a opinião de profissionais inseridos em serviços de prevenção e promoção da saúde, bem como levantar possíveis elementos capazes de favorecer a atratividade da intervenção para populações atendidas nos serviços em que estão inseridos. Foram feitas entrevistas semiestruturadas com seis profissionais de saúde inseridos em serviços de saúde diversos, contatados pelo pesquisador via telefone e e-mail. Os entrevistados eram das áreas de psicologia,

psiquiatria e enfermagem. As entrevistas tiveram uma duração total de 103 minutos, todas gravadas e posteriormente transcritas.

Avaliação REAIM: alcance, eficácia, adoção, implementação e manutenção

O terceiro estudo almejou investigar, junto a profissionais especialistas, potenciais barreiras e facilitadores para o alcance, eficácia, adoção, implementação e manutenção de intervenções desta natureza. Participaram deste estudo, cinco profissionais de psicologia, com experiência na temática ou no desenvolvimento e/ou avaliação de intervenções de prevenção e promoção da saúde. Para as entrevistas foi utilizado um roteiro de entrevista estruturada, elaboradas a partir das dimensões do modelo RE-AIM (*Reach* – Alcance, *Efficacy* – Eficácia, *Adoption* – Adoção, *Implementation* – Implementação e *Maintenance* – Manutenção).

Experiências de perdão

No quarto estudo foram examinados relatos de experiências bem-sucedidas e malsucedidas de perdão, vividas por potenciais usuários de intervenções deste tipo. Buscou-se conhecer elementos que facilitaram e dificultaram a experiência de perdão, nos relatos dos participantes. Neste estudo foram realizadas entrevistas narrativas com oito participantes, cujo critério de inclusão foi ter vivenciado uma experiência de ofensa, que já tivesse sido perdoada ou que ainda causasse algum tipo de desconforto emocional.

Utilizou-se o modelo de análise temática, proposto por Braun e Clarke (2017), para analisar os resultados de todos os estudos, onde, a partir de leituras repetidas do material transcrito, foi possível identificar categorias e subcategorias, refinadas em discussões com a equipe de pesquisa.

Desenho da intervenção

Definição de objetivos e público-alvo

Trata-se de uma intervenção dirigida à população adulta, que tenha vivenciado alguma experiência de ofensa, independente do contexto em que estivesse inserida, da percepção de gravidade da ofensa sofrida e do tipo de relação estabelecida com o ofensor. Segundo Pinho e Falcone (2015), as intervenções com foco na promoção do perdão foram dirigidas a públicos diversos, por exemplo, adolescentes, adultos e idosos. No entanto, foram implementadas em grupos homogêneos, considerando as especificidades do contexto em que esse público estava inserido e das ofensas relatadas. Estes achados são corroborados por outros estudos de revisão sistemáticas da área (Akhtar & Barlow, 2018; Lundahl et al., 2008; Wade et al., 2014).

Os estudos de avaliação de necessidades desenvolvidos também contribuíram para a definição dos objetivos da intervenção, a seguir: (a) favorecer tomada de consciência acerca das dores e impactos causados por experiências de ofensa; (b) favorecer o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional; (c) sensibilizar os participantes para os benefícios advindos do perdão, despertando nova consciência sobre motivações para experimentar o perdão; (d) incrementar atitudes de empatia e compaixão em relação ao ofensor; (e) fomentar o compromisso pessoal com a expressão do perdão e o estabelecimento de estratégias de manutenção de atitudes mais compassivas.

Definição de formato e conteúdo

Para o desenho da intervenção adotou-se o modelo teórico desenvolvido por Enright e The Human Development Study Group (1991), em que o processo de perdão é detalhado

em quatro fases distintas – fase de descoberta da raiva, fase de decisão, fase de trabalho e fase de resultados – englobando 20 passos. Toda a estrutura da intervenção foi inicialmente pensada considerando os passos descritos no modelo de processo do perdão.

Da mesma forma, o conteúdo da intervenção foi planejado de forma a contemplar as quatro fases do modelo de processo do perdão, além de considerar os elementos e estratégias encontrados nos estudos que compuseram a avaliação de necessidades. Os temas para cada um dos encontros foram assim definidos: (1) o perdão na vida e na literatura; (2) conhecendo melhor o perdão; (3) por que perdoar?; (4) reconstruindo o caminho; (5) desenvolvendo empatia e (6) compromisso com o perdão.

Definição de técnicas e procedimentos

No desenvolvimento dos temas foram utilizados exercícios de atenção plena, diálogo socrático, exercícios de auto-observação e autoavaliação, ensaio comportamental e atividades de automonitoramento. Também foi baseado nos dados da avaliação de necessidades, que se fez a opção por implementar uma intervenção de média duração (seis encontros), na modalidade de grupo, com foco em contextos de ofensas gerais.

Pré-testagem

Após a definição de objetivos, público-alvo, formato, conteúdo e técnicas da intervenção, esta foi submetida a uma pré-testagem. A proposta de intervenção foi apresentada a sete pesquisadores e três potenciais usuários para apreciação de sua estrutura, conteúdo e técnicas, com o objetivo de aprimorar o desenho inicial formatado. Foram solicitadas avaliações referentes à qualidade do conteúdo e dos procedimentos, considerando os critérios de atratividade, relevância, clareza e coerência com os objetivos propostos. Os informantes expressaram suas opiniões e sugestões acerca do conteúdo e da estrutura por meio de verbalizações livres, *registros* enviados por *e-mail* e reuniões com a equipe de pesquisa. Os resultados dessas avaliações foram utilizados para refinamento do conteúdo e do formato da intervenção.

Cuidados éticos

Os estudos que compõem este manuscrito foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília, Parecer Nº 2.731.624. Os participantes foram informados quanto aos objetivos do estudo e aos seus direitos e em seguida declararam seu consentimento para participação, assinando os devidos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Resultados e Discussão

Avaliação de necessidades

Revisão da literatura: preditores de eficácia

Os resultados do Estudo 1 identificaram alguns elementos como preditores de eficácia de intervenções desta natureza, que ajudam a nortear o desenvolvimento de novas intervenções ou adaptação de intervenções já existentes. Considerando os modelos teóricos encontrados na literatura, as intervenções que adotaram o modelo desenvolvido por Enright e The Human Development Study Group (1991) apresentaram melhores resultados quando comparadas a grupos controle e a tratamentos alternativos (Akhtar & Barlow, 2018; Lundahl et al., 2008; Wade et al., 2014). Outros achados importantes sugerem que a fidelidade ao modelo teórico potencializa o resultado das intervenções (Raine et al., 2012).

No que diz respeito à população-alvo, os achados revelam que intervenções desse gênero têm sido implementadas em múltiplos contextos e com percepção de severidade diferenciadas como: violência sexual, abuso psicológico, aborto, conflitos conjugais, privação de amor parental etc. Sugerem que grupos homogêneos, que relatem ofensas de mesma natureza e com grau de severidade mais elevado, podem experimentar melhores resultados, não excluindo, entretanto, benefícios experimentados por participantes de grupos em que as situações de ofensas e graus de severidade sejam diversas (Lundahl et al., 2008), o que parece ser uma estratégia adequada na proposição de ações com foco na promoção da saúde e ampliação de serviços à comunidade.

Quanto às características das intervenções, os resultados mostram que intervenções de longa duração, entregues individualmente mostraram-se mais potentes que as de média e curta duração, entregues em dupla ou em grupo. No entanto, intervenções em grupo, com seis ou mais sessões podem ser consideradas adequadas, pois mostraram tamanho de efeito moderado ou grande. Estes achados sugerem uma relação direta entre tamanho de efeito e duração da intervenção (Lundahl et al., 2008).

Validade social: otimizando objetivos, procedimentos e efeitos

A análise dos relatos de participantes do estudo sobre validade social aponta para a percepção de relevância de intervenções com foco na promoção do perdão, podendo ser dirigidas tanto a populações em contextos específicos quanto para a comunidade como um todo. Tais intervenções podem ser consideradas socialmente relevantes se dentre seus objetivos incluir: (a) desenvolver habilidades de regulação emocional, manejo de mágoas e ressentimentos; (b) promover maior flexibilidade psicológica; (c) possibilitar o desenvolvimento de empatia, compaixão e esperança; (d) favorecer o autoconhecimento e (e) contribuir na prevenção de problemas de relacionamentos, angústia, depressão e outras ocorrências negativas em saúde mental.

Em referência a procedimentos que poderiam evidenciar a relevância da intervenção, foram relatados o uso de ensaio comportamental, técnicas de atenção plena, atividades de reestruturação cognitiva e tarefas focadas na compaixão. No que diz respeito a potenciais efeitos e impactos que a intervenção poderia produzir, foram citados melhora nas relações interpessoais, familiares e conjugais; aumento nas crenças de autoeficácia e melhora na satisfação consigo mesmo; ampliação da consciência de si mesmo, dos sentimentos e de estratégias para lidar com tais sentimentos de forma a dirimir o impacto negativo na vida dos participantes.

Esses achados encontram respaldo na literatura, que aponta a proposição de objetivos socialmente significativos, procedimentos socialmente aceitáveis e efeitos socialmente importantes como sendo um aspecto crucial na implementação de intervenções (Francisco & Butterfoss, 2007). Cabe ressaltar que uma intervenção percebida como socialmente relevante em seus objetivos, procedimentos e resultados se tornam mais viáveis, facilitando sua adoção em cenários diversos.

Avaliação REAIM: estratégias para potencializar o alcance, a eficácia, a adoção, a implementação e a manutenção

Os relatos dos entrevistados sinalizam para algumas características que podem facilitar o alcance de uma intervenção, dentre elas: o desenho universal, com foco na promoção da saúde ou ainda um desenho customizado quando se tratar de público específico; o envolvimento de vários atores no desenvolvimento da intervenção; a utilização de linguagem adequada ao público e de inovações tecnológicas, tanto no desenvolvimento

das atividades quanto no recrutamento; a divulgação clara dos potenciais benefícios para os participantes e uma programação que não concorra com a rotina da população-alvo. As principais barreiras levantadas estão relacionadas a uma cultura de tratamento em detrimento da prevenção, da percepção de que é bom e necessário, mas não é prioritário por não haver uma demanda específica a ser tratada.

No que diz respeito à eficácia/efetividade, os entrevistados relataram como potenciais facilitadores o uso de múltiplas teorias para embasar o desenho da intervenção; a utilização de estratégias e técnicas que possibilitem o desenvolvimento de habilidades, a avaliação do processo individual e a transferência do aprendizado para o cotidiano do participante; a proposição de objetivos tangíveis e tarefas exequíveis. Em contraponto, foram apontadas como possíveis barreiras a proposição de atividades sem sentido para os participantes, não observando as demandas da população-alvo; o mal ou não planejamento das atividades e a oferta de atividades sem sustentação teórica.

Para potencializar a adoção de uma intervenção, a análise dos relatos dos entrevistados sugere que a divulgação ampla dos benefícios potenciais para a organização, a integração da intervenção à rotina organizacional e a participação dos profissionais da instituição em um formato de intervenção breve atuariam como facilitadores. No caminho oposto, intervenções que demandem muitos recursos, a falta de informações sobre benefícios, a concorrência com a rotina da instituição, além da cultura de não prevenção representariam potenciais barreiras à sua adoção.

A produção de manuais de orientação, acompanhada de capacitação e acompanhamento dos profissionais responsáveis pela implementação foram apontados como elementos facilitadores da implementação de uma intervenção, no nível organizacional. Foram citados ainda o alinhamento da intervenção aos valores da instituição, a oferta das atividades em grupo e a participação de equipe multiprofissional no desenvolvimento e implementação das atividades propostas. Já no nível individual foram destacados o comprometimento com a intervenção e a percepção dos ganhos pessoais. Como barreiras no nível organizacional foram relatadas: a percepção da intervenção como imposição da organização, a falta de alinhamento às ações já desenvolvidas pela equipe e a falta de estrutura ou recursos. No nível individual: o não acolhimento das demandas do participante por parte dos implementadores e a proposição de tarefas não exequíveis foram consideradas barreiras.

Sobre a manutenção, no nível organizacional, os resultados sugerem que o apoio institucional, a integração à realidade da instituição e a adoção de mecanismos de avaliação de impacto da intervenção facilitariam a sua manutenção. No entanto, uma equipe sobrecarregada de tarefas e funções e a falta de avaliação de efeitos poderiam comprometer a manutenção da intervenção. No nível individual, foram citados como elementos facilitadores: avaliação de seguimento e de impacto na vida do participante, bem como o compromisso individual com as tarefas de casa. Já o pouco ou nenhum envolvimento do participante na execução das tarefas, a não percepção de benefícios ou necessidade e a falta de um acompanhamento adequado por parte da equipe de implementadores tornariam a manutenção improvável.

Dentre as sugestões advindas dos especialistas algumas delas encontram respaldo na literatura especializada, com destaque para o caráter universal, que ampliaria o alcance de intervenções dessa natureza, incluindo população não-clínica, e preencheria uma lacuna na área, uma vez que a maioria das intervenções são desenvolvidas para contextos específicos (Akhtar & Barlow, 2018; Pinho & Falcone, 2015). Outra recomendação observada nos relatos dos especialistas é a utilização de uma abordagem de grupo na

implementação de intervenções dessa natureza. Embora Lundahl et al. (2008) sugiram que intervenções entregues individualmente estejam associadas a melhores resultados quando comparadas às de grupo, intervenções em grupo com seis ou mais sessões também podem ser consideradas adequadas (Lundahl et al., 2008, Wade et al., 2014).

Experiências de perdão: facilitadores e barreiras para o perdão

O resultado das entrevistas narrativas possibilitou a identificação de quatro grandes categorias, que, segundo a percepção dos entrevistados, contribuíram ou dificultaram para a vivência de experiências bem-sucedidas de perdão: (1) adoção da perspectiva do ofensor – ser capaz de contextualizar o ofensor e a experiência de ofensa; (2) clareza da ofensa – conseguir descrever de forma precisa a situação de ofensa vivida; (3) consciência da dor e dos seus impactos – saber avaliar e compreender a dor sentida e os danos causados por ela no cotidiano da vítima; e (4) compreensão conceitual do fenômeno – estar consciente dos elementos estruturais do perdão e suas implicações na disponibilidade para perdoar o ofensor. Estas dimensões, quando presentes nas experiências pessoais, agem como facilitadores da experiência de perdão e como barreiras, quando ausentes.

Achados como esses parecem ir ao encontro do que preconiza o Modelo de Processo de Perdão (Enright & The Human Development Study Group, 1991) que estabelece dentre seus elementos essenciais o desenvolvimento de uma atitude empática em relação ao ofensor e de uma consciência ampliada da ofensa e seus impactos na vida da pessoa ofendida. Luskin (2002) enfatiza ainda a clareza conceitual sobre o perdão como um facilitador da disponibilidade para perdoar ofensas sofridas.

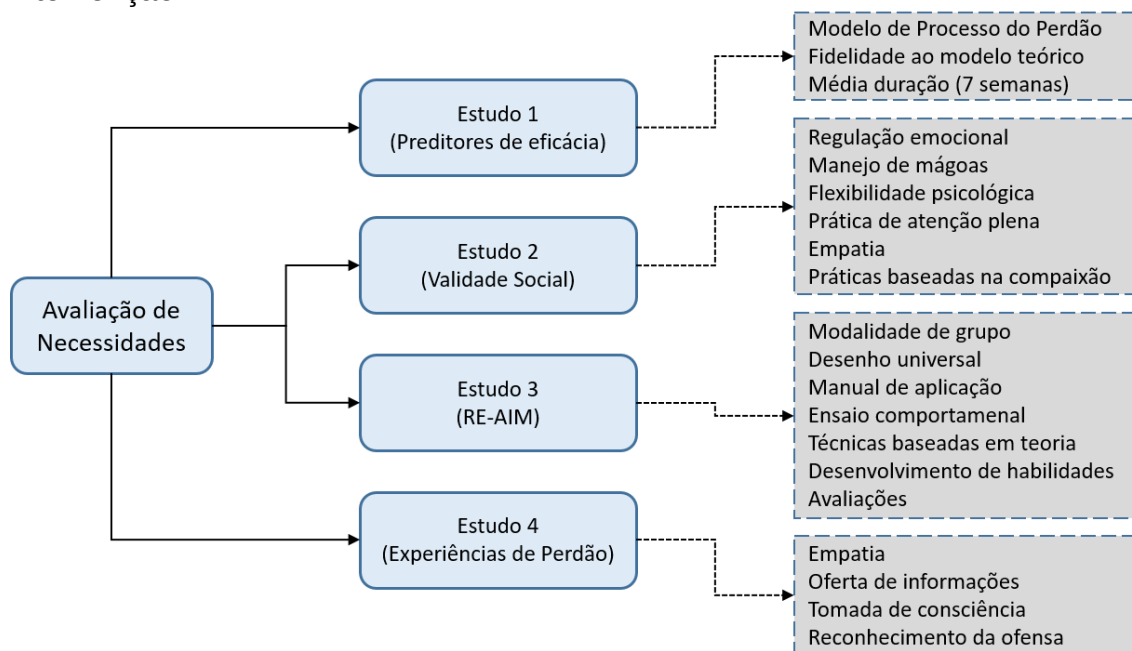
Desenho da intervenção

Segundo Pinho e Falcone (2015), as intervenções com foco na promoção do perdão foram dirigidas a públicos diversos, por exemplo, adolescentes, adultos e idosos. No entanto, foram implementadas em grupos homogêneos, considerando as especificidades do contexto em que esse público estava inserido e das ofensas relatadas. Estes achados são corroborados por outros estudos de revisão sistemáticas da área (Akhtar & Barlow, 2018; Lundahl et al., 2008; Wade et al., 2014). Com base nos resultados da avaliação de necessidades, optou-se inicialmente por desenvolver uma nova intervenção para promoção do perdão que pudesse ser aplicada em contextos de ofensas diversos, visto que a maioria das intervenções encontradas na literatura tinham como foco ofensas de mesma natureza. A Figura 2 descreve de forma esquemática como os resultados da avaliação de necessidades foram incorporados no desenho da intervenção.

Ainda à luz dos estudos que compuseram a avaliação de necessidades, foi elaborado o modelo lógico da intervenção, descrito na Figura 3, representando seus componentes, insumos, mecanismos de ação e resultados esperados.

No desenho inicial da intervenção foi considerado o número de seis encontros, destinados ao desenvolvimento das atividades propostas, seguido de um pós-encontro avaliativo. Embora a literatura sobre intervenções para promoção do perdão indique que intervenções mais longas apresentam maior efeito (Lundahl et al., 2008), a escolha por uma intervenção curta é sustentada pela possibilidade de ampliar seu alcance e potencializar sua adoção.

Figura 2 Resultados da avaliação de necessidades incorporados ao desenho da intervenção



Fonte: Os autores.

Figura 3 Modelo lógico da intervenção

Problema:	INSUMOS	CONTEÚDO	OUTPUTS	METAS INTERMEDIÁRIAS	RESULTADOS
Ruminação da raiva derivada de uma experiência de ofensa vivida; vivência de emoções negativas e empobrecimento da qualidade das relações.	6 horas de planejamento; 14 horas de implementação; - Facilitadores capacitados; - Material de expediente; - Aparelho de som; - Equipamento para projeção; - Manual da intervenção; - Formulários das atividades.	MECANISMOS - Modelo conceitual e comportamental de perdão; - Empatia; - Compaixão; - Regulação emocional PROCEDIMENTOS/TÉCNICAS 7 Encontros semanais; - Prática de atenção plena; - Ensaio comportamental; - Escrita expressiva; - Estabelecimento de metas de resultados; - Partilha em grupo. - Compromisso público; - Demonstração de comportamento; - Informações sobre consequências emocionais; - Intenções de implementação - Inversão de papéis; - Monitoramento de consequências emocionais; - Oferta de informações; - Tomada de consciência; - Reenquadramento.	Intervenção percebida como socialmente relevante por participantes, facilitadores e especialistas.	- Maior compreensão sobre o perdão; - Aumento na prática de empatia; - Aumento em atitudes compassivas; - Ampliação da consciência sobre a ofensa e seus impactos; - Melhora em habilidades de regulação emocional;	METAS DE CURTO PRAZO - Aumento na vivência de emoções positivas; - Diminuição na vivência de emoções negativas; - Melhora na expressão de sentimentos; - Incremento em atitudes para o perdão; - Acréscimo em recursos para lidar com situações de ofensa; - Redução de sentimentos associados à falta de perdão. METAS DE MÉDIO PRAZO - Melhora nas habilidades de solução de conflitos interpessoais; - Não vingança; - Redução de sintomas de ansiedade; - Redução de sintomas depressivos. METAS DE LONGO PRAZO - Estabelecimento de vínculos mais saudáveis; - Maior flexibilidade psicológica; - Experiências bem-sucedidas de perdão.

Fonte: Os autores.

O primeiro encontro abordava uma compreensão geral acerca do fenômeno: os modelos de perdão encontrados na literatura e no cotidiano; a experiência pessoal dos participantes em relação ao tema e a representação social acerca do fenômeno. Foram propostas atividades que apresentassem ideias e crenças sobre o perdão, bem como relatos de experiências bem-sucedidas de perdão com o intuito de oferecer modelos que servissem de comparação com a vivência pessoal de cada participante. Na elaboração deste encontro foram utilizadas as técnicas oferta de informação (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2021), monitoramento de consequências emocionais e demonstração de comportamento (Michie et al., 2015).

O segundo encontro versava sobre a construção do conceito pessoal de perdão e suas influências na decisão de se engajar no processo de perdão. Foram elaborados textos breves para apresentar definições que se assemelham ao perdão, mas que, em uma análise mais detalhada, se mostram equivocadas, podendo influenciar na escolha pessoal pelo perdão, além de roteiros vivenciais para encorajar os participantes a reavaliar suas experiências de ofensa, observando-as de modo contextualizado. Utilizou-se tomada de consciência (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2021), informações sobre consequências emocionais e monitoramento de consequências emocionais (Michie et al., 2015) na elaboração desse encontro.

O foco do encontro 3 era apresentar os benefícios possíveis do ato de perdoar, contribuindo para uma análise pessoal sobre as razões para perdoar e favorecendo o desenvolvimento de habilidades necessárias no processo de perdão. Exercícios vivenciais foram propostos para motivar os participantes a considerarem o perdão como uma opção, uma vez que as estratégias para lidar com a ofensa e seus impactos, adotadas pelos participantes, mostraram-se ineficazes. A concepção desse encontro se deu a partir da adoção de técnicas como: oferta de informações, tomada de consciência (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2021), informações sobre consequências emocionais e monitoramento de consequências emocionais (Michie et al., 2015).

No quarto encontro o debate girava em torno do reenquadramento da situação de ofensa, a partir da adoção de posturas mais empáticas e compassivas em relação ao ofensor. As orientações oferecidas aos participantes buscavam motivá-los nessa contextualização da ofensa e do ofensor, de forma a facilitar uma nova leitura sobre experiência vivida, com um olhar amparado na empatia e compaixão. Para facilitar o alcance dos objetivos, foram utilizadas, na construção desse encontro, técnicas como: escrita expressiva (Pennebaker & Beall, 1986), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2021), informações sobre consequências emocionais, monitoramento de consequências emocionais, reenquadramento, demonstração de comportamento (Michie et al., 2015), e tomada de consciência (Bartholomew et al., 2013).

O quinto encontro ampliava a discussão sobre estratégias para promoção da empatia e seu papel dentro do processo de perdão. Adicionalmente, as orientações oferecidas propunham uma avaliação pessoal de situações em os participantes se encontravam no papel de ofensor, na condição de receber o perdão de outra pessoa. Para a elaboração deste encontro utilizou-se mudança de papéis, intenções de implementação (Bartholomew et al., 2013), escrita expressiva (Pennebaker & Beall, 1986), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2021), tomada de consciência, monitoramento de consequências emocionais e ensaio comportamental (Michie et al., 2015).

O sexto encontro tinha como foco o compromisso pessoal com o perdão, a partir da avaliação dos benefícios alcançados e dos potenciais, bem como do aprimoramento das habilidades adquiridas em função do processo de perdão. As tarefas propostas buscavam

fomentar reflexões sobre estratégias para manutenção de atitudes altruístas. Utilizou-se estabelecimento de metas de resultados, monitoramento de consequências emocionais (Michie et al., 2015), oferta de informações, tomada de consciência, compromisso público (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2021), e escrita expressiva (Pennebaker & Beall, 1986). Finalizando o desenho da intervenção, foi proposto um pós-encontro com o objetivo de avaliar a experiência pessoal dentro da intervenção, bem como o processo de implementação da intervenção. Os objetivos de cada uma das técnicas utilizadas estão descritos na Tabela 1.

Tabela 1 Descrição das técnicas utilizadas na construção da intervenção

Técnica	Objetivo
Compromisso público	Estimular o participante a assumir o compromisso pessoal com o perdão, oferecido ao ofensor.
Demonstração de comportamento	Munir o participante de modelos de perdão que o encorajem a adotar novo comportamento ou atitude em relação ao ofensor.
Ensaio comportamental	Facilitar, através do ensaio, a adoção de novos comportamentos dirigidos ao perdão.
Escrita expressiva	Favorecer o processamento e a regulação de emoções resultantes da experiência de ofensa.
Estabelecimento de metas de resultados	Instigar o planejamento de ações que ajudem o participante a alcançar o resultado esperado.
Informações sobre consequências emocionais	Prover informações sobre possíveis consequências emocionais decorrentes de atitudes e comportamentos frente ao ofensor.
Intenções de implementação	Encorajar o participante a pensar sobre os passos necessários.
Monitoramento de consequências emocionais	Examinar possíveis consequências emocionais advindas da experiência de ofensa ou das estratégias utilizadas para lidar com ela.
Mudança de papéis	Oportunizar a experimentação de um papel diferente do vivenciado na situação de ofensa relatada.
Oferta de informação	Prover informações ao participante sobre tópicos específicos, evitando mal-entendidos que possam afetar a experiência pessoal de perdão.
Prática de atenção plena	Estimular a prática da atenção plena como estratégia de ampliação da consciência e de regulação emocional.
Reenquadramento	Estimular a reavaliação da experiência pessoal vivida, contextualizando o ofensor e a situação de ofensa.
Tomada de consciência	Favorecer o aumento do nível de consciência do indivíduo sobre si mesmo, sobre a experiência pessoal de ofensa e sobre seus impactos na vida do participante.

Fonte: Os autores com base em dados de Bartholomew et al. (2013), Kabat-Zinn (2021), Michie et al. (2015) e Pennebaker e Beall (1986).

A estrutura e conteúdo da intervenção proposta foram submetidos a apreciação por especialistas e potenciais usuários que apontou um descompasso entre a escolha de algumas técnicas e o alcance dos objetivos propostos; uso excessivo de exercícios cognitivos nos dois encontros iniciais; um viés positivo na abordagem do tema, não contemplando outras possibilidades de leitura acerca do fenômeno; ausência de estratégias de manejo de emoções depois de alguns exercícios propostos e uso de linguagem técnica em algumas instruções. Além desses problemas, essa avaliação preliminar indicou que a

estrutura e o conteúdo foram percebidos como relevantes, pertinentes e com potencial para promover reflexões e autorreferência.

Em resposta a estes apontamentos, fez-se um ajuste nas sessões iniciais quanto aos objetivos e técnicas escolhidas, uma reorganização das atividades propostas ao conteúdo e formato, substituição de alguns exercícios cognitivos por atividades vivenciais e uma readequação na linguagem utilizada nas instruções.

Considerações finais

O presente estudo teve por objetivo descrever o processo de desenvolvimento de uma intervenção para promoção do perdão, endereçada a adultos que vivenciaram situações de ofensas e mágoa. Os achados nos estudos de avaliação de necessidades guiaram as decisões tomadas no processo de desenvolvimento, no tocante às características da intervenção (média duração, modalidade de entrega em grupo); à estrutura e conteúdo (técnicas baseadas em teorias, proposição de objetivos tangíveis, atividades exequíveis e com significado) e às características da população-alvo (desenho universal, experiência de ofensa inespecífica), contribuindo dessa forma, para a construção de uma proposta de intervenção mais relevante e mais sensível às necessidades dos usuários.

A principal contribuição deste estudo reside no processo sistemático de desenvolvimento de uma intervenção inovadora, dirigida à vivência de perdão frente a ofensas interpessoais diversas. A tomada de decisão acerca dos objetivos, formato, conteúdo e técnicas da intervenção foi embasada na triangulação de evidências oriundas de múltiplos estudos que levaram em consideração, não apenas os achados da literatura, mas também as perspectivas de profissionais de saúde e pessoas com experiência vivida no processo de (não) perdoar. Espera-se que estes cuidados maximizem o potencial de benefícios gerados pela intervenção para um número maior de pessoas ao longo do tempo, ao contrário de intervenções criadas unicamente apoiadas na literatura ou na experiência singular de um pesquisador.

Refinamentos após a pré-testagem resultaram numa intervenção que poderá ser submetida a ondas futuras de avaliação de eficácia e efetividade para averiguar em que medida são alcançados as metas intermediárias e os resultados de curto, médio e longo prazo, previstos no modelo lógico da intervenção. Igualmente, a previsão do conteúdo da intervenção, por meio de seus procedimentos, técnicas e mecanismos de ação indicados no modelo lógico da intervenção (modelo conceitual e comportamental de perdão, empatia, compaixão e regulação emocional), aponta para dimensões centrais da avaliação de processo da intervenção em suas implementações futuras. Deste modo, o desenho sistemático da intervenção, além de gerar a intervenção, oferece as bases para um plano geral de avaliação de processo e resultados, ao indicar variáveis a serem cobertas em futuras avaliações da intervenção.

A intervenção ora proposta foca no perdão interpessoal. Portanto, foge ao escopo desta intervenção a abordagem a ofensas coletivas ou violências praticadas contra segmentos sociais inteiros. Dentre estas, situam-se as diversas formas de injustiças sociais associadas à xenofobia, racismo, sexismo, homofobia e outras dirigidas a grupos minoritários mediadas por preconceito e discriminação. Tem-se ainda as violências que resultam em extermínio em massa, como genocídios e guerras civis, dos quais resultam traumas intergeracionais. Não se aplica, nestes casos, o perdão interpessoal como solução direta. Ainda assim, é possível que o perdão interpessoal possa servir como medida de resistência para lutas sociais posteriores.

Diversos desdobramentos deste estudo podem vir a ser alvo de investigação. Primeiro, estudos futuros devem se debruçar sobre experiências de perdão em contextos de ofensas coletivas e se e como estas se interconectam com o perdão interpessoal. Segundo, estudos mais abrangentes poderiam examinar em profundidade e contrastar experiências de perdão exitosas e não exitosas, bem como seus precursores e impactos. Estes achados podem fundamentar novas intervenções, tanto educativas quanto psicoterapêuticas. Terceiro, sugere-se que novas iniciativas de desenvolvimento de intervenções para promoção do perdão possam adotar metodologias participativas que envolvam outros atores nas diversas etapas de construção da intervenção, como por exemplo o modelo de coprodução (Hawkins et al., 2017). O envolvimento de outros interessados pode minimizar barreiras referentes a estratégias de entrega e assegurar que o conteúdo corresponda às necessidades reais da população, potencializando, dessa forma, a viabilidade, aceitabilidade e qualidade da intervenção.

Referências

- Abu-Nimer, M., & Nasser, I. (2023) Considerations in education for forgiveness and reconciliation: lessons from Arab and Muslim majority contexts, *Journal of Peace Education*, 20(1), 30-52. doi: 10.1080/17400201.2022.2140648
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: a systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, and Abuse*, 19(1), 107-122. doi: 10.1177/1524838016637079
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the relationship between state forgiveness and psychological well-being: A qualitative study. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 450–463. doi: 10.1007/s10943-016-0188-9
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Salianni, A. M., & Schneider, B. H. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema*, 30(4), 427-433. doi: 10.7334/psicothema2018.11
- Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). Forgiving adolescents: Far from depression, close to well-being. *Frontiers in Psychology*, 10, 1-9. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01725
- Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., & Fernández, M. E. (2013). Planning health promotion programs an intervention mapping approach. Jossey-Bass
- Braun, V., & Clarke, V. (2017). Evaluating and reviewing TA research: a checklist for editors and reviewers. The University of Auckland.
- Enright, R. D., & Knutson, J. (2010). The journey toward forgiveness and love: a guided curriculum for children ages 10 - 12 [Program of studies]. <https://internationalforgiveness.com/product-category/curriculum-guides/>
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Lawrence Erlbaum.

- Francisco, V. T., & Butterfoss, F. D. (2007). Social validation of goals, procedures, and effects in public health. *Health Promotion Practice*, 8(2):128-133. doi: 10.1177/1524839906298495
- Freedman, S., & Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165. doi: 10.1300/J087v39n01_08
- Hawkins, J., Madden, K., Fletcher, A., Midgley, L., Grant, A., Cox, G., Moore, L., Campbell, R., Simon Murphy, S., Bonell, C., & White, J. (2017). Development of a framework for the co-production and prototyping of public health interventions. *BMC Public Health*, 17(1), 1–11. doi: 10.1186/s12889-017-4695-8
- Jarrett, N. L., Pickett, S. M., Amsbaugh, H., & Afzal, B. (2017). Mindfulness and forgiveness buffer distress: Associations with interpersonal transgression blameworthiness. *Counseling and Values*, 62(2), 198-215. doi: 10.1002/cvj.12059
- Kabat-Zinn, J. (2021). The liberative potential of mindfulness. *Mindfulness*, 12, 1555-1563. doi: 10.1007/s12671-021-01608-6
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: a meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18(5), 465-478. doi: 10.1177/1049731507313979
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: a proven prescription for health and happiness*. HarperCollins.
- Luz, J. M. O., Murta, S. G., Fontaine, A. M. G. V., & Rique, J. (2019). Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções. In C. Antloga, K. Brasil, S. Lordello, M. Neubern, & B. Queiroz (Eds.), *Psicologia clínica e cultura contemporânea 4* (1a ed., p. 575-595). Technopolitik.
- Michie, S., Wood, C. E., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J. J., & Hardeman, W. (2015). Behaviour change techniques: The development and evaluation of a taxonomic method for reporting and describing behaviour change interventions (a suite of five studies involving consensus methods, randomised controlled trials and analysis of qualitative data). *Health Technology Assessment*, 19(99), 1-187. doi: 10.3310/hta19990
- Murta, S. G., & Santos, K. B. (2015). Desenvolvimento de programas preventivos e de promoção em saúde mental. In S. G. Murta, C. Leandro-França, K. B. Santos, & L. Polejack (Eds.), *Prevenção e promoção em saúde mental: fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção* (pp. 168-191). Sinopsys.
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a traumatic event: toward an understanding of inhibition and disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274-281. doi: 10.1037/0021-843X.95.3.274
- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 111-120.

- Rainey, C. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993-2006. *Best Practice in Mental Health*, 8(1), 29-51.
- Rapp, H., Wang Xu, J., & Enright, R. D. (2022). A meta-analysis of forgiveness education interventions' effects on forgiveness and anger in children and adolescents. *Child Development*. 93(5), 1249-1269. doi: 10.1111/cdev.13771
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929. doi: 10.1037/0022-006X.74.5.920
- Rique, J., Camino, C., Formiga, N., Medeiros, F., & Luna, V. (2010). Consideração empática e tomada de perspectiva para o perdão interpessoal. *Revista Interamericana de Psicologia*, 3, 411-418.
- Rye, M. S., Fleri, A. M., Moore, C. D., Worthington, E. L., Wade, N. G., Sandage, S. J., & Cook, K. M. (2012). Evaluation of an intervention designed to help divorced parents forgive their ex-spouse. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53(3), 231-245. doi: 10.1080/10502556.2012.663275
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for arab israeli adolescents in israel: an empirical trial. *Peace and Conflict*, 15(4), 415-438. doi: 10.1080/10781910903221194
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47-55. doi: 10.1177/1948550614541298
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: a meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154-170. doi: 10.1037/a0035268
- Worthington Jr., E. L., & Wade, N. G. (Eds.). (2020). *Handbook of forgiveness*. Routledge. doi: 10.4324/9781351123341-32

Recebido em 22/12/2020

Aceito em 14/07/2023