

# Perdão na terapia: ajuda os clientes a perdoar a si mesmos e aos outros

 [Joshua Schultz, Psy.D.](#) 

 4

 12/07/2021



Você valoriza o perdão?

Em caso afirmativo, você provavelmente está vivendo uma vida mais feliz e saudável.

Perdoar alguém que nos fez mal ou perdoar a nós mesmos quando cometemos um erro é talvez o passo mais crítico para curar e seguir em frente.

Embora não falemos com frequência sobre o perdão como um comportamento aprendido, a pesquisa nos lembra que podemos cultivá-lo e executá-lo com prática. E para os terapeutas, ajudar nossos clientes a perdoar a si mesmos e aos outros pode colocá-los no caminho da autocura, do fortalecimento pessoal e da autoliberação.

Continue lendo para uma exploração da aplicação clínica do perdão e recursos para aprendizado adicional.

Antes de continuar, pensamos que você gostaria de [\*\*baixar nossos três exercícios de autocompaixão gratuitamente\*\*](#) . Esses exercícios detalhados, baseados na ciência, não apenas o ajudarão a aumentar a compaixão e a bondade que você demonstra, mas também lhe darão as ferramentas para ajudar seus clientes, alunos ou funcionários a mostrar mais compaixão por si mesmos.

## Este artigo contém:

[O que é perdão na psicologia da força?](#)

[O perdão é importante? 5 benefícios](#)

[3 exemplos de perdão](#)

[Terapia do perdão: 3 técnicas para ajudar os clientes](#)

[3 planilhas e exercícios úteis](#)



[Dicas e afirmações para perdoar suas falhas](#)[3 palestras e vídeos inspiradores do TED](#)[2 livros sobre o tema](#)[Recursos da PositivePsychology.com](#)[Uma mensagem para levar para casa](#)[Referências](#)

## O que é perdão na psicologia da força?

Pesquisadores da psicologia da força trabalharam para definir o perdão. O perdão não é esquecer ou tolerar o mal que foi feito; em vez disso, é abrir mão da necessidade de vingança e liberar pensamentos negativos de amargura e ressentimento (Sanjay, Singh, & Hooda, 2019).

Uma versão mais antiga e passiva de perdão é simplesmente *deixar o passado passar* : permitir que o tempo passe enquanto a lesão se torna menos relevante para a vida cotidiana. Em vez disso, a psicologia da força usa a ideia do perdão radical, no qual a pessoa ferida assume um profundo compromisso de liberar o passado (Sanjay et al., 2019).

O perdão radical envolve uma noção dupla de dar passos concretos para perdoar o ofensor, ao mesmo tempo que se entrega ao fluxo da vida e dá sentido ao sofrimento vivido. Comparado ao perdão passivo, o perdão radical pode ocorrer mais rápida e concretamente, mas também requer mais energia e orientação.

Em última análise, o perdão na psicologia da força diz respeito à liberdade da pessoa ferida. Ao obter uma visão mais equilibrada do ofensor e do evento, o indivíduo pode se livrar do peso das emoções negativas e do desejo de punir e vingar.

O objetivo não é necessariamente restaurar o relacionamento ou alcançar a reconciliação - no entanto, esses resultados podem certamente ser positivos -, mas sim restaurar o bem-estar pessoal e o equilíbrio na vida da pessoa ferida.

## O perdão é importante? 5 benefícios



O perdão é importante ?

Depende de quem você pergunta e da cultura em que vive.

Se dermos uma olhada nos Estados Unidos, é evidente pelo número de pessoas que cumprem penas de prisão perpétua que o perdão não é muito valorizado, pelo menos não pelo sistema de justiça criminal.

a se curar por meio do processo de perdão. Veremos isso mais tarde neste post. Por enquanto, vamos falar sobre os cinco benefícios do perdão.

### 1. O perdão reduz o afeto negativo

Guardar rancor é terrível. De acordo com meta-análises recentes sobre os efeitos da terapia do perdão, o perdão ajudou a minimizar aspectos do afeto negativo, como depressão, raiva, hostilidade, estresse e angústia (Akhtar & Barlow, 2018).

### 2. O perdão promove afeto positivo

O perdão pode fazer muito mais do que nos fazer sentir menos mal. Também pode aumentar nossos níveis gerais de felicidade, satisfação e compaixão (Akhtar & Barlow, 2018).

### 3. O perdão proporciona liberdade

Pessoas que não podem ou não perdoam muitas vezes ficam presas em uma tempestade de emoções negativas e, no extremo, podem dedicar suas vidas inteiras para vingar sua mágoa. O perdão pode proporcionar liberdade de uma busca sem fim por vingança.

### 4. O perdão cura indivíduos

Quando você perdoa alguém, nem sempre é necessário falar sobre isso. Dessa forma, o perdão pode ser apenas para a cura e fortalecimento da pessoa ferida.

### 5. O perdão pode curar relacionamentos

Às vezes, a pessoa que cometeu a ofensa é um ente querido importante ou insubstituível. Nos casos em que a pessoa ferida deseja **preservar seu relacionamento, o perdão** pode ser o caminho para esse objetivo.

## 3 exemplos de perdão

### 1. Eva Mozes Kor

Eva Mozes Kor é uma sobrevivente do campo de concentração de Auschwitz. Ela e sua irmã gêmea foram experimentadas pelo Dr. Josef Mengele.

Quase 50 anos após sua libertação do campo, Eva decidiu perdoar seu torturador, em um ato que ela descreveu como “ *auto-capacitação, autocura e autolibertação* ”. Eva Mozes Kor nos lembra que não podemos mudar o que aconteceu, mas podemos mudar a forma como nos relacionamos com isso.



2. Sue Klebold

Sue Klebold é a mãe de um dos atiradores no tiroteio da escola de Columbine em 1999. Sua história é uma história de busca do perdão dos familiares das vítimas de seu filho e de si mesma por seu fracasso como mãe.

Klebold passou por um processo de reconciliação com as famílias das vítimas e recebeu uma reação mista: enquanto alguns membros encontraram consolo em perdoá-la, outros se mantiveram firmes em sua raiva. Em sua busca pelo perdão de si mesma, Klebold dedicou sua energia a educar outras pessoas sobre doenças mentais e suicídio.

3. Thordis Elva e Tom Stranger

Tom Stranger estuprou Thordis Elva quando eles namoravam no colégio. Na época, nenhum dos dois viu o que ocorreu como estupro, mas depois de anos de vergonha e autocensura, Elva decidiu agir.

Elva viu o perdão como seu caminho para a liberdade e contatou Stranger. Os dois então passaram por um processo de comunicação e reconciliação. Eles compartilham sua história para ajudar outras pessoas a encontrar seus caminhos para a cura e o perdão.

Ambas as histórias são contadas aqui:

Our story of rape and reconciliation | Thordis Elva and Tom Stranger





A terapia do perdão é um subtipo de terapia que se concentra especificamente em ajudar os clientes a perdoar e seguir em frente.

Há muitos tipos diferentes de terapia do perdão, alguns dos quais vamos explorar aqui, mas eles se dividem em duas categorias distintas: *à base de processo* e *intervenções baseadas em decisões* (Akhtar & Barlow, 2018).

As distinções críticas dos dois campos diferentes são que as *intervenções do perdão baseadas no processo* ocorrem durante um período mais extenso e usam estratégias cognitivas, comportamentais e afetivas.

Em contraste, as *intervenções de perdão baseadas em decisões* são significativamente mais curtas (às vezes apenas uma sessão) e envolvem principalmente estratégias cognitivas e um compromisso de fazer o trabalho de perdoar fora da sessão (Akhtar & Barlow, 2018).

Independentemente do modelo usado, 12 ou mais sessões de terapia do perdão parecem ser mais eficazes (Akhtar & Barlow, 2018). Os modelos a seguir foram considerados adequados para uma ampla variedade de dores interpessoais em diversos grupos de clientes (Akhtar & Barlow, 2018).

### Intervenção do modelo Enright

Uma intervenção popular baseada em processos é chamada de *Modelo Enright* (Enright & Fitzgibbons, 2000). Esta é uma intervenção estruturada que consiste em 20 unidades e quatro fases.

- Na primeira fase - descobrindo - o cliente é ajudado a compreender as defesas psicológicas que atuam dentro dele, reconhecer e reconhecer a raiva que sente e avaliar o dano psicológico causado pela ofensa.
- Na segunda fase - tomada de decisão - é explorada a possibilidade de perdão como resposta, seguida de um compromisso de perdoar.
- Na terceira fase - reenquadramento cognitivo da ofensa - o cliente é ajudado a desenvolver **empatia** pelo agressor e a aceitar a dor vivida.
- Na fase final - aprofundamento - os clientes são ajudados a encontrar significado em seu sofrimento. (Akhtar & Barlow, 2018).

### Modelo REACH

Um tipo de intervenção de perdão na tomada de decisão é o *Modelo REACH* (Worthington, 2001). REACH é uma sigla que descreve as cinco etapas do perdão envolvidas na intervenção.



- Primeiro, os participantes relembram (D) a mágoa

Porém, os participantes reformulam o perdão como um presente altruísta (A) para o ofensor.

- Quarto, eles comprometem (C) a perdoar, e
- Na etapa final, eles aprendem a se apegar ao (H) perdão (Akhtar & Barlow, 2018).

### Carta de perdão

Outro exemplo de intervenção de perdão baseada em decisão é aquele desenvolvido por McCullough e Worthington (1995). É uma intervenção breve de perdão, que consiste em uma única sessão em que o cliente decide perdoar.

O cliente então escreve uma carta de perdão ao ofensor. Esta intervenção é marcadamente mais curta do que as outras e tem o efeito de iniciar o processo de perdão com o cliente, deixando-o continuar o trabalho por conta própria.

### 3 planilhas e exercícios úteis

A aceitação radical é a compreensão de que não podemos controlar o comportamento dos outros, mas podemos controlar nossa reação às coisas que acontecem conosco. É o compromisso de aceitar qualquer situação que venha até nós, por mais desagradável que seja. Só então podemos agir, como o perdão. Use nossa [Planilha de Aceitação Radical](#) para ajudar seus clientes a desenvolver essa habilidade vital.

Como você lerá na próxima seção, as crianças precisam de ajuda para perdoar. [Empatia](#) é uma habilidade ensinável que ajudará as crianças não apenas a perdoar, mas também a entender por que é importante perdoar. Nossa [planilha O que é empatia](#) é útil para ensinar as crianças a desenvolver essa qualidade, ajudando-as a dar um grande passo em direção ao perdão.

Muitas vezes nos sentimos magoados quando alguém viola uma de nossas "regras internas". Essas regras podem ser adaptativas ou prejudiciais e rígidas, mas é essencial entender nossas regras. O perdão é uma opção útil quando uma de nossas regras é violada. Nossa [planilha Catalogando suas Regras Internas](#) pode ajudar você ou seu cliente a entender onde está a dor para que o processo de perdão e cura possa começar.

Por favor, consulte a seção final desta postagem para mais atividades relacionadas ao perdão e planilhas de nosso kit de ferramentas.

### Ensinando perdão às crianças



Visto que o perdão é um comportamento aprendido, parece essencial ensiná-lo às crianças desde cedo.

A maioria de nós poderia usar uma educação básica em perdão, então o que se segue não se aplica apenas a crianças.

Jamie Perillo, LPC, (2018) faz várias sugestões para ajudar as crianças a aprender a perdoar. Em primeiro lugar, é importante ajudar a criança a distinguir entre perdoar e esquecer. Perdoar não significa tolerar ou encorajar o comportamento.

Muitos adultos também lutam contra essa aversão específica ao esquecimento, que decorre do medo de que isso aconteça novamente se eles perdoarem a ação. Em vez disso, ajude a criança a ver o perdão como uma forma de dizer: “ *Não gostei do que você fez, mas vou te perdoar porque não me ajuda a manter esses sentimentos ruins*” (Perillo, 2018).

Antes de ajudar a criança a perdoar o agressor, é importante ajudá-la a entender o que aconteceu. Para fazer isso, ajude a criança a identificar os sentimentos que está experimentando por causa da ofensa. Peça-lhes para nomearem o sentimento. Ajudar a criança a identificar o sentimento pode ajudá-la a reconhecer seu perdão, em vez de fazê-lo porque lhe foi dito (Perillo, 2018).

Em seguida, dê à criança algo concreto para fazer. Talvez seja falar diretamente com o agressor. Em outros casos, uma abordagem menos direta pode ser justificada. Por exemplo, escrever uma carta explicando seus sentimentos feridos e oferecendo perdão e, em seguida, rasgá-la pode proporcionar uma libertação para a criança (Perillo, 2018).

### Cometeu um erro? 3 maneiras de se perdoar

O perdão a si mesmo é uma ação poderosa. Pode ter um efeito até mesmo nas situações mais extremas, incluindo diminuição da depressão e suicídio e aumento dos comportamentos de busca de ajuda e bem-estar mental geral em bombeiros e veteranos militares (Carpenter et al., 2020).

Se o perdão a si mesmo pode funcionar para as pessoas que trabalham nessas profissões intensas, há uma boa chance de que ele possa ajudar você e seus clientes. Experimente estas três maneiras de perdoar a si mesmo (Snow, 1993):

#### 1. Reconhecer e reconhecer que os humanos são seres complexos e imperfeitos.

natureza humana pode ajudá-lo a contextualizar seus erros e perdoar a si mesmo.

## 2. Reformule o perdão a si mesmo como um passo em direção ao autoaperfeiçoamento.

O perdão a si mesmo não precisa ocorrer em um contexto moral e pode ser usado para o autoaperfeiçoamento.

Um exemplo poderoso disso é um jogador de futebol que se atrapalha no futebol (Snow, 1993). Este jogador está fadado a ficar cheio de emoções negativas depois de cometer o erro, mas tem que fazer uma recuperação rápida para ainda dar o seu melhor na próxima jogada. O perdão a si mesmo é uma forma de nos livrarmos das emoções negativas que nos impedem de melhorar à medida que avançamos.

## 3. Considere o perdão a si mesmo como a segunda melhor opção depois do perdão interpessoal.

Às vezes, o perdão interpessoal não é possível ou inapropriado, como quando o indivíduo ofendido retém o perdão sem razão ou quando a ofensa cometida supera a capacidade do indivíduo de perdoar (Snow, 1993).

Nesses casos, as emoções negativas persistem apesar das tentativas de perdão, e o autoperdão pode ser considerado a segunda melhor alternativa. É a segunda melhor opção porque é unilateral. Não pode reparar o relacionamento, mas pode restaurar os sentimentos de integridade pessoal. Quando o perdão não pode ocorrer, tente o perdão a si mesmo.

## Dicas e afirmações para perdoar suas falhas



Perdoar a si mesmo é um trabalho difícil.

Se você fez algo que não consegue esquecer, pode se sentir preso e sem opções. Lembre-se de que há muitas coisas que você pode fazer para ajudá-lo a seguir em frente.

Aqui estão algumas dicas úteis para perdoar a si mesmo:

1. Lembre-se de que o perdão a si mesmo é um ato de força, não de fraqueza.
2. O perdão a si mesmo é sempre uma opção, mesmo quando alguém não o perdoa.



pode aumentar sua capacidade de realizar essas etapas.

Se sua mente ainda fica pensando no que aconteceu, como uma máquina de lavar travada em seu ciclo, tente repetir estas afirmações para si mesmo:

- 1. Eu me perdoo por minhas decisões e ações anteriores.
- 2. Eu libero a raiva, a vergonha, a culpa e o constrangimento.
- 3. Confio em mim mesma para aprender com isso e construir um futuro melhor.

### 3 palestras e vídeos inspiradores do TED

#### 1. O que vem depois da tragédia? Perdão, de Azim Khamisa e Ples Felix

Esta incrível história de dois homens que transformaram a tragédia em perdão, e então voltaram suas energias para promover o perdão na sociedade, é inspiradora. Se esses homens podem perdoar um ao outro e trabalhar juntos para o bem, todos nós também podemos.

Azim Khamisa and Ples Felix  
What comes after tragedy? Forgiveness

#### 2. Por que o perdão vale a pena, de Sarah Montana

Esta palestra TEDx sobre perdão define a jornada de uma pessoa para não deixar um momento trágico definir sua vida inteira. Em seu discurso, Sarah Montana descreveu o perdão como “ *projetado para libertar você* ”, dizendo ao seu agressor: “ *Eu posso me curar e não preciso de nada de você* ”.

#### The Real Risk of Forgiveness–And Why It’s Worth It | Sarah Montana



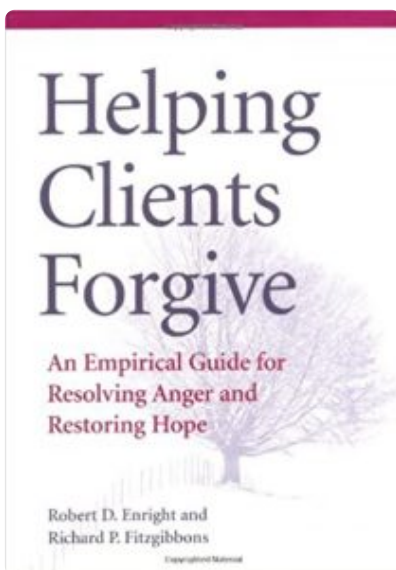
### 3. As mães que encontraram o perdão e a amizade, de Aicha Al-Wafi e Phyllis Rodriguez

Essas duas mães, uma cujo filho foi morto nos ataques de 11 de setembro ao World Trade Center e a outra cujo filho foi condenado por um papel nos ataques, contam a história de como encontraram liberdade e conexão por meio do perdão.

Aicha el-Wafi + Phyllis Rodriguez  
The mothers who found forgiveness, friendship

## 2 livros sobre o tema

### 1. *Ajudando os clientes a perdoar: um guia empírico para resolver a raiva e restaurar a esperança* - Robert Enright e Richard Fitzgibbons



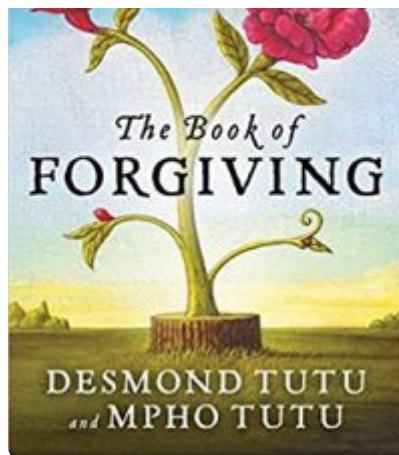
Este livro foi escrito por dois dos pioneiros do trabalho do perdão em psicoterapia.

Este livro é uma cartilha útil para qualquer terapeuta que pretenda ajudar seus clientes a perdoar.

O livro o ajudará a perceber quando o perdão é uma meta apropriada do cliente e como apresentar e explicar o perdão ao seu cliente. Também inclui exercícios concretos para ajudá-lo a levar seu cliente até lá.

Encontre o livro na [Amazon](#) .

### 2. *O Livro do Perdão: O Caminho Quádruplo para Curar a Nós Mesmos e Nosso Mundo* - Desmond Tutu e Mpho Tutu



Escrito pelo presidente da Comissão de Verdade e Reconciliação da África do Sul, o trabalho do Arcebispo Tutu ajudando a curar seu país pós-apartheid culmina neste livro, que nos ajuda a perceber que todos somos capazes de transformação e cura.

O livro define perdão como a compreensão de que cada um de nós é inerentemente bom e inerentemente defeituoso.

Esta é uma leitura especialmente interessante para aqueles interessados em política mundial e perdão em uma escala social.

Encontre o livro na [Amazon](#) .

## Recursos da PositivePsychology.com

Se você está procurando recursos sobre perdão que possa usar com seus clientes, não procure além do nosso [Kit de Ferramentas de Psicologia Positiva](#) .

No Toolkit, você pode encontrar quatro recursos (entre o total de 348 recursos no Toolkit) dedicados exclusivamente a ajudar seus clientes com perdão.

A primeira é uma meditação chamada [Movendo-se em direção ao perdão de si mesmo](#) . Quando causamos dor a outra pessoa, uma das coisas mais desafiadoras a fazer é perdoar a nós mesmos. Para realmente sair do conflito, mesmo quando a outra pessoa nos perdoou, devemos ser capazes de fazer o trabalho interno necessário para perdoar a nós mesmos.

Esta meditação de meia hora é baseada no trabalho de Kristen Neff sobre autocompaixão e ajudará seus clientes a se perdoarem, diminuindo a [vergonha e a culpa](#) e aumentando sua capacidade de viver no presente.

Os próximos três são exercícios que podem ser feitos com os clientes durante a sessão. [Oito Passos para o Perdão](#) é uma intervenção de perdão baseada em um processo, semelhante à mencionada acima, que pode ser útil para ensinar o perdão aos clientes ao longo de várias sessões.

[Parar de guardar](#) ressentimentos é um exercício que ajuda os clientes a gerar amor e compaixão por aqueles em relação aos quais nutrem ressentimentos. Rancores são vistos como nós, que se apertam e ficam

mais fortes com o tempo. Usar este exercício para relaxar e liberar essas  
aproximar em das pessoas que amam.

**A Carta de Perdão** é uma estrutura para ajudar os clientes a escrever esse tipo de documento durante a sessão. Cartas de perdão não são necessariamente sobre reconciliação, especialmente porque são frequentemente rasgadas ou nunca entregues. Em vez disso, tratam de aspectos igualmente importantes do perdão: liberação e alívio pessoal. As cartas de perdão são uma intervenção fácil de implementar que pode complementar qualquer curso de terapia.

Este artigo - **Atividades, exercícios, dicas e planilhas de perdão** - fornece uma combinação de 24 ferramentas adicionais para usar com seus clientes.

17 exercícios de autocompaixão - se você está procurando maneiras mais baseadas na ciência para ajudar os outros a desenvolver a autocompaixão, esta coleção contém **17 ferramentas de autocompaixão validadas para praticantes** . Use-os para ajudar os outros a criar um relacionamento mais amável e estimulante consigo mesmo.

Uma mensagem para levar para casa

O perdão pode ser muitas coisas. Na terapia, muitas vezes representa um ato de liberdade individual ou um método de reparo de relacionamento. O conceito é versátil e traz muitos benefícios para a saúde mental e o bem-estar pessoal.

Ao trabalhar com clientes, é essencial lembrar que o perdão nem sempre é apropriado ou desejado. Lembre-se de dar agência ao seu cliente no processo e deixe-os decidir que devem perdoar.

Se o seu cliente deseja seguir esse caminho, os recursos acima devem ser um excelente começo para o processo.

Esperamos que você tenha gostado de ler este artigo. Não se esqueça de **baixar gratuitamente nossos três exercícios de autocompaixão** .

Referências



Quão útil foi este artigo para você?

Nem um pouco útil

Muito útil

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Sobre o autor

**Joshua Schultz, Psy.D.** is a therapist and writer based in Philadelphia. He holds a doctorate in Clinical Psychology from Widener University, where his dissertation focused on compassion in leadership. He believes in systemic justice and is interested in reforming organizations and institutions through