

Perdão na saúde mental: ferramenta para a vida

Forgiveness in mental health: Tools for life

Lia Dauber¹

Resumo

O Perdão surge como uma estratégia para promover força e saúde mental e maior capacidade para o diálogo e compreensão, já que a atitude liberta da prisão emocional da raiva e ressentimento. Para intervir com o perdão como uma ferramenta terapêutica, com pessoas em sofrimento mental grave, investigamos como, mulheres de um grupo terapêutico, em um CAPS II, com idades entre 47 e 74 anos, compreendem o perdão e o que pensam sobre as condições necessárias para perdoar. Os resultados demonstraram que o perdão é um processo difícil e trabalhoso e que, devido à gravidade das injúrias não implicaria em reconciliação. A atitude de perdoar está voltada à necessidade de vingança, de restituição e castigo ao ofensor ou a corresponder à expectativa social/institucional. Constatou-se que o tema Perdão tem grande potencial para a abertura de narrativas contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, proporcionando uma ferramenta para a vida.

Palavras-chave: Perdão. Ferramenta terapêutica. Saúde Mental

Abstract

Forgiveness comes as a strategy to promote strength and mental health and greater capacity for dialogue and understanding, as the attitude frees the emotional prison of anger and resentment. To intervene with forgiveness as a therapeutic tool with people in severe mental distress, we investigated how women of a therapeutic group, in a CAPS II, aged 47 and 74, include forgiveness and what they think about the conditions to forgive. The results showed that forgiveness is a difficult and laborious process and that due to the severity of the injury will not result in reconciliation. The attitude of forgiveness is focused on the need for revenge, restitution and punishment to the offender or to match the social/institutional expectations. It was found that the issue pardon has great potential for opening accounts contributing to improvement of quality of life by providing a tool for life.

Keywords: Forgiveness. therapeutic tool. Mental health.

¹Psicóloga, Mestre em Psicologia da Saúde e Comportamento Social (UCDB/MS), Psicóloga do CAPS II "Centro", Novo Hamburgo/RS, Pesquisadora do Grupo de Pesquisa em Aconselhamento e Psicologia Pastoral e Fenomenologia da Vida da Faculdades EST, Brasil. E-mail: lia@dauber.com.br.

Considerações Iniciais

Nas últimas décadas, o Perdão vem sendo objeto de estudos mais sistematizados, na área da Psicologia, como uma estratégia de enfrentamento para promover saúde mental e maior capacidade para o diálogo e compreensão interpessoal. A exploração empírica expandiu-se buscando, além da investigação sobre o perdão e suas vicissitudes, elaborar modelos de intervenção que promovam o perdão².

Os pesquisadores relatam a eficácia destas intervenções como uma ferramenta para todo o curso da vida, já que, ao abrir mão das emoções negativas, superando sentimentos de raiva e ressentimento, a pessoa sai de seu papel de vítima e consegue ir em frente³.

Como trabalhadores da Saúde Mental, vivenciamos relatos de pessoas que experimentaram injúrias e mágoas intensas: situações nas quais caberia o perdão. Qual o caminho possível, tendo o perdão como ferramenta, que poderia resultar em alívio do sofrimento e possibilitasse dar novos significados para a vida, considerando as fragilidades egóicas de sujeitos portadores de transtorno mental grave?

Perdão e Saúde Mental

Estamos todos sujeitos a ofensas, em menor ou maior gravidade, mas grandes injúrias, vividas como traumas, por suas particularidades, causam um impacto negativo e provocam uma disrupção na vida de quem as sofre.

A elaboração destas ofensas está associada à forma como as pessoas lidam com suas mágoas e sentimentos de injustiça ao longo da vida, com as características da pessoa ofendida, com características e proximidade/distância afetiva do ofensor. Também, com o que acontece depois da ofensa: a manutenção do ressentimento, vingança ou comportamento de fuga pode ter como consequência, a retribuição do agravo ou evitação do transgressor, ficando, o ofendido, vulnerável a outras injúrias.

² WORTHINGTON, E. L.; SCHERER, M. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. **Psychology & Health**, n. 19, 2001/2004. ENRIGHT, R. D. **A vida de perdão**: Um caminho para superar o ressentimento e criando um legado de amor. Washington, DC/EUA: American Psychological Association, 2012.

³ Em setembro de 2015, o Grupo de Pesquisa em Aconselhamento e Psicologia Pastoral, da Faculdades EST (São Leopoldo/RS) coordenado pela Psicanalista, Dra. Karin Wondracek e a Unidade de Pesquisa em Cirurgia Cardiovascular do Hospital São Francisco - Santa Casa de Misericórdia de Porto Alegre, sob a coordenação do Dr Fernando Lucchese, realizaram o Simpósio do Perdão, na Faculdades EST, onde foi apresentado, por esta autora, o projeto de pesquisa “Perdão: Estratégia Terapêutica para a Saúde mental”, cujos resultados são apresentados neste artigo.

Não podemos desfazer o que foi feito, nem apagar aquilo que aconteceu, mas podemos dar novas interpretações e significados aos fatos. Assinala Ricouer⁴, que o que pode ser modificado é o peso da dívida que continua repercutindo no presente, que paralisa a memória e, por conseguinte, a capacidade de se projetar de forma criativa no futuro.

O perdão entra nesta via, já que trabalhar com as lembranças abrem novas perspectivas de libertação. Ao compartilhar as memórias através da narrativa interativa, o trabalho da lembrança pode se dar, compartilhada com o outro e, assim, ressignificada.

Se as situações vividas forem muito graves, na ordem do trauma, pode não acontecer o desenvolvimento de recursos intrapsíquicos suficientes para enfrentamento do mundo, levando à vulnerabilidade psíquica e ao desenvolvimento psicopatológico. Sandage e Shults⁵ salientam que o trauma, por si só, provoca agravos emocionais que leva a fragilidades egóicas, entorpecimento emocional, recordações intrusivas, desconfiança, identificação com o agressor, sendo que um processo de perdão mobilizaria as lembranças e a reedição do trauma, tornando mais difícil a própria idéia do perdão.

Neste sentido, uma proposta que trabalhe o perdão, com pessoas com transtorno mental deve respeitar as individualidades e o tempo de cada um, dentro de um contexto relacional seguro, tendo metas terapêuticas para o fortalecimento do ego e da capacidade intersubjetiva de lidar com o outro, da utilização construtiva da raiva e da ampliação dos horizontes narrativos.

O estudo sobre o perdão em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS)

Buscando responder como mulheres participantes de um grupo terapêutico, em um CAPS, entendem o perdão e quais as condições que teriam para perdoar, realizamos um estudo descritivo e exploratório⁶.

1. Caracterização das participantes

⁴RICOUER, P. **O perdão pode curar?** Disponível em <<http://www.lusofonia.net>> Acesso em: abril 2015, p. 4.

⁵SANDAGE, J. S.; SHULTS, F.L. **Faces do perdão.** Buscando cura e salvação. CPAD, Rio de Janeiro, 2012.

⁶ Pesquisa aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdades EST e pela FSNH para realização em um Centro de Atenção Psicossocial (CAPS), sob o título "Perdão: estratégia terapêutica para a Saúde Mental. Estudo exploratório em um Centro de Atenção Psicossocial", sob a orientação da psicanalista Dra. Karin H. Wondracek, como parte dos estudos do Grupo de Pesquisa em Aconselhamento e Psicologia Pastoral da Faculdades EST, São Leopoldo/RS, do qual a autora faz parte como pesquisadora desde o início de 2015.

As participantes são nove mulheres que frequentam um CAPS e constituem um grupo terapêutico, com idades entre 47 a 74 anos, que aceitaram participar do estudo e que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Oito mulheres têm Ensino Fundamental incompleto e uma concluiu o Ensino Médio. Sete são casadas, duas viúvas. Uma não tem filhos e duas perderam filhos em circunstâncias violentas.

2. Apresentação e discussão dos resultados

O material de estudo foi coletado a partir de estória-dilema (O Dilema de João)⁷ e de narrativas interativas⁸ que foram analisadas em seus conteúdos e organizados a partir dos seguintes temas: a capacidade empática, o grau de raiva, o entendimento do perdão, o grau de perdão e as condições para o perdão.

As respostas à estória-dilema mostraram que as mulheres possuem capacidade empática com o personagem, demonstrando sentimento de tristeza e revolta (90%) quanto à perda e à negativa do farmacêutico em ajudar a esposa de João. Demonstraram sentimentos de tristeza (44,5%), misturados com culpa (22%) por acreditarem que João devia ter buscado resolver a questão de forma mais eficaz, permanecendo à mercê da situação.

A raiva foi o sentimento que despontou com muita força a partir da situação, junto com sentimentos de impotência e frustração. As duas categorias, grau de raiva (100%) e condições para o perdão (60%) revelaram que a atitude predominante foi de não perdoar, sendo a indisponibilidade para perdoar proporcional ao tamanho da injúria (*Rsl: "... ele tirou a possibilidade de viver...!"*, *Ins: "...não tem como trazer a pessoa de volta!"*), (*Eln: "...matava de raiva!"*, *Ivr: "...tá lacrado, tá na carne!"*).

Para três mulheres (30%) seria possível perdoar. Uma delas traz a ideia de que o tempo propicia conscientização sobre os fatos e que então poderia haver perdão (*Sra: "...com o tempo a pessoa reflete e lida com a situação...Perdão se aprende... com o tempo a*

⁷ "O Dilema de João", validado por Enright, Santos e Al Mabuk, 1989 e traduzido e adaptado para português. RIQUE, J; ABREU, E.L., MOREIRA, P.L. O pensamento moral do perdão em crianças. **Psicologia Argumento**. Curitiba: PUCPR, v.29, n. 65, abr/jun. 2011, p.249-258.

⁸ ONOCKO-CAMPOS, R. T.; PALOMBINI, A. L.; LEAL, E; SERPA JUNIOR, O. D.; PRETO BACCARI, O. I.; FERREZ, A. L.; DIAZ, A.G.; GIOVANELLO; ZAMORRA XAVIER, M.A. Narrativas no estudo das práticas em saúde mental: contribuições das perspectivas de Paul Ricoeur, Walter Benjamin e da antropologia médica. **Ciênc. Saúde coletiva**. Rio de Janeiro, vol.18, n.10, out. 2013.

peessoa reflete e lida com a situação... perdão é um 'estalo'... tem um momento para acontecer"). Duas outras dizem que "seria o certo a fazer porque Deus manda" ou porque houve um pedido de desculpas com o reconhecimento do erro.

Uma delas (10%) mostrou ambivalência em suas respostas, ora mostrando-se empática com o farmacêutico (*Tzn: "... o farmacêutico devia vender ...é o ganha pão dele.. iria ficar em maus lençóis, se desse só para um"*), ora com João, mostrando necessidade de vingança e de uma atitude "olho por olho", revelando muita raiva, mas também dizendo que *"se pedisse, perdoaria"*.

Constata-se que a maioria não sabe definir o perdão (70%). (*Trza: "Perdoar...não sei o que é...a gente perdoa coisas que os outros fazem pra gente"*). As demais (30%), colocam o perdão como uma prerrogativa religiosa (*Gn: "... Deus quer assim..."*), com uma noção de que ficar com mágoas faz mal e não se deveria morrer com mágoas (*Bln: "...é orar pra Deus tirar do coração ..."*); ou ligado ao esquecimento (*Sra e Ins: "perdoar é esquecer.... é não mexer na dor..."*), (*Bln: "... é não lembrar..."*), (*Ins:"...dizem que o certo é perdoar...esquecer, bloquear as coisas que magoam..."*).

Pensando na forma como Enright⁹ categorizou o perdão, constata-se que as mulheres ainda têm uma noção pouco amadurecida sobre o que é o perdão ou como ele se dá. Uma delas revelou a necessidade de vingança, forma de fazer justiça retributiva, mobilizada por situações violentas de perdas.

Em sua maioria rejeitaram a ideia de uma justiça retributiva, dizendo que não haveria alguma ação compensatória que poderia aliviar o sofrimento da perda de uma pessoa querida.

A noção de perdão, neste grupo, gira em torno da expectativa social e ligada aos princípios religiosos. Salienta-se a noção de que perdão é esquecer o fato, no sentido de "não mexer", "não lembrar", "bloquear", revelando as dificuldades em lidar com suas memórias, que pensam não devam ser revolidas, porque são muito dolorosas.

⁹ ENRIGHT, R. D., SANTOS, M. J. D., & AL-MABUK, R. The adolescent as forgiver. **Journal of Adolescence**, v.12, 1989. p. 95-110. O modelo de desenvolvimento cognitivo do perdão de Enright baseado na teoria de desenvolvimento moral de Kohlberg (1976), formalizou seis estádios de desenvolvimento do perdão. A exigência da justiça retributiva, o perdão como vingança. A justiça retributiva, compensada por um pagamento. A expectativa social, sujeita à influência do outro. A expectativa legal/institucional, como da religião. A harmonia social, na perspectiva de restauração de relações sociais entre o ofendido e o ofensor. O perdão como amor, concedido incondicionalmente, quando prevalece a gratidão e o amor compassivo.

Discussão de Resultados

Os resultados mostraram que as mulheres possuem capacidade empática, sendo esta a condição básica para iniciar o processo de perdoar: ser capaz de entender a situação ofensiva por outro ponto de vista. No entanto, a empatia não basta para perdoar quando os fatos vividos são da ordem do trauma.

O perdão não é reconhecido como possibilidade de alívio de suas dores. Não é entendido como uma escolha. É um conceito aprendido como obrigação de ordem moral ou religiosa, mas principalmente como uma forma que propiciaria esquecimento, negação das lembranças das injúrias para que possam, supostamente, viver sem lembranças e sem a decorrente dor.

Nenhuma delas referiu o perdão como uma alternativa de restauração de relações sociais, o que se deve a gravidade das situações sofridas – violentas em maior ou menor grau de injúrias, em momentos diferentes da vida.

Considerações Finais

Na experiência com o grupo de mulheres, constatou-se que o tema Perdão tem grande potencial para a abertura de narrativas interativas que propiciem iniciar um processo, a ser construído no dia-a-dia, para elaborar os traumas, os medos, destilar as raivas, reconhecer o injuriador como humano e perdoar-se, desde que seja em um contexto protegido e de confiança.

Mas esta “abertura” também traz, de volta, as lembranças e os sentimentos associados, ainda não superados; os lutos não elaborados, as angústias ainda vívidas dos fatos traumáticos. Vimos que, para estas mulheres, o esquecimento, o bloqueio das lembranças, a negação da dor, como fuga do sofrimento são a principal forma de enfrentamento. Isto contraria o processo, salientado por Ricoeur¹⁰, que implica lembrar para ressignificar. Através da desconstrução do que significava perigo e dor, o impossível (desligar-se do ofensor, deixando o papel de vítima) torna-se possível (sem esquecer o mal, distanciar-se dele).

Para que uma ação de intervenção, com o Perdão, na Saúde Mental, possa se efetivar é preciso, primeiro, que as pessoas queiram pensar sobre perdoar; segundo, que estejam

¹⁰ RICOUER, 2005.

dispostas a um desafiante, longo e doloroso processo, a ser construído no dia-a-dia, para reconhecimento de si e do outro, rompendo suas barreiras interiores e “acertando as contas com o passado”.

Efetivar este processo contribuindo para a melhoria da qualidade de vida proporciona uma ferramenta para a vida. Faz-se importante que se divulgue esta ferramenta e que os profissionais das diversas áreas da saúde sejam defrontados com a riqueza desta intervenção.

Referências

ENRIGHT, R. **O Poder do Perdão**. Lisboa: Estrela Polar, 2008.

ENRIGHT, R. D., SANTOS, M. J. D., AL-MABUK, R. The adolescent as forgiver. **Journal of Adolescence**, v.12, 1989. p. 95-110. Disponível em <<http://www.jahonline.org/content/aims>>. Acesso em 2015.

ONOCKO-CAMPOS, R. T.; PALOMBINI, A. L.; LEAL, E; SERPA JUNIOR, O. D.; PRETO BACCARI, O. I.; FERREZ, A. L.; DIAZ, A.G.; GIOVANELLO; ZAMORRA XAVIER, M.A. Narrativas no estudo das práticas em saúde mental: contribuições das perspectivas de Paul Ricoeur, Walter Benjamin e da antropologia médica. **Ciênc. Saúde coletiva**. Rio de Janeiro, vol.18, n.10, out.2013.

RIQUE, J.; ABREU, E. L.; MOREIRA, P. L. O pensamento moral do perdão em crianças. **Psicologia Argumento**. Curitiba: PUCPR, v. 29, n.65, abr./jun.2011, p.249-258.

RICOUER, P. **O perdão pode curar?** Disponível em: <<http://www.lusofonia.net>>, 2005. Acesso em: 01 abr. 2015.

SANDAGE, J.S.; SHULTS, F.L. **Faces do perdão**. Buscando cura e salvação. Rio de Janeiro: CPAD, 2012.

WORTHINGTON, E. L.; SCHERER, M. Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. **Psychology & Health**, n. 19, 2001/2004.