

**O Lugar do Amor e do Perdão nas Relações Conjugais e Familiares**  
***The Place of Love and Forgiveness in Conjugal and Family Relationships***

Lúcia de Fátima Albuquerque Freire<sup>1</sup>

**Resumo**

*A família é um dos maiores e melhores laboratórios de experiência humana, em que conflitos são vivenciados e seus membros são levados a diversas experiências que requerem flexibilidade, abertura para o diálogo e compreensão mútuas. Nesse contexto, o amor e o perdão tornam-se em ferramentas fundamentais para que os envolvidos possam conviver com respeito e harmonia e aprender com suas vivências cotidianas. Utilizando conceitos da Psicologia Positiva, este artigo descreve como esta abordagem pode ser relacionada com a terapia conjugal e familiar e explica como o perdão é libertador para quem o oferece, tirando a família de um lugar aprisionado para um de maior abertura para o amor.*

**Palavras-chave:** família; terapia familiar; Psicologia Positiva; perdão.

**Abstract**

*The Family is one of the best and greatest human laboratory experience, where conflicts exist and where family members are taken to several experiences that require flexibility, openness to dialogue and mutual comprehension. In this context, love and forgiveness become crucial tools so that people involved can live with respect and harmony, and learn with their daily experiences. Using some concepts from the Positive Psychology, this article describes how it can relate to marital and family therapy, and explains how forgiveness can be freeing to the person who offers it, taking the family from a closed place to another where there is openness to love.*

**Key words:** family; family therapy; Positive Psychology; forgiveness.

**Introdução**

---

<sup>1</sup> Psicóloga, terapeuta de casais e famílias, atual presidente da Associação Pernambucana de Terapia Familiar (APETEF) (gestões 2016-2018 e 2018-2020), professora convidada e supervisora de cursos de formação em Terapia Familiar e diretora do Centro de Estudos, Consultoria e Atendimento Familiar (CECAF) em Recife, Pernambuco.

A família é um verdadeiro laboratório social, rico de experiências na escola da vida. É nela que conhecemos as primeiras pessoas com quem convivemos, onde aprendemos a negociar, a aceitar ou ofertar ajuda, a entender o que significa obedecer, protagonizar e a criarmos a nossa própria identidade.

Dentro dos vários ciclos de vida (McGoldrick, 1995), vamos vivenciando mudanças nas nossas necessidades e a família vai tendo que se adaptar às diversas demandas que aparecem. As famílias mais flexíveis a essas transições adaptam-se com mais facilidade que outras (Minuchin, 1980), mas é certo e esperado que, em toda transição, haja pontos de conflitos e divergências.

Toda família, sendo constituída de seres humanos ainda imperfeitos e que ainda não aprenderam o genuíno sentido de amar, é palco para muitas histórias e, também, muitas tragédias. Sendo assim, o perdão entra como elemento de fundamental importância para que se possa manter os vínculos intactos na convivência familiar (ou, em algumas situações, pelo menos, mais preservado) a fim de que a família siga sua trajetória na linha da vida e para termos indivíduos mais saudáveis dentro de uma sociedade ainda tão caótica.

Muitos dizem que “perdoam, mas não esquecem”, outros dizem que não conseguem perdoar, outros dizem até terem perdoado quem os ofendeu, e outros ainda se sentem na obrigação de perdoar por questões impostas por suas convicções religiosas ou, até mesmo, por pressão da família ou da sociedade. Mas, afinal, o que é o perdão e o que não é? Será que podemos enquadrar todas as pessoas num mesmo conceito de perdão? Será que alguns têm essa capacidade e outros não?

Precisamos, portanto, conceituar melhor o que é perdão, desconstruindo alguns mitos sobre este, e, como nos apontam o construtivismo e o construcionismo social (Nichols & Schwartz, 2007), pensar um pouco de onde vêm essas nossas construções da realidade e até que ponto elas são nossas ou são trazidas pelos contatos que temos com os outros e com as trocas com o ambiente.

### **O Que É o Perdão?**

Vários autores têm se debruçado sobre o tema do perdão (Santana, 2012; Casarjian, 1997; Santiago, 2017; Almeida, 2012; Freire, 2020), e todos são unânimes ao afirmar que não existe um conceito único sobre ele. Por conta de ser um conceito subjetivo, a sua definição não é precisa e depende de quem o vivência e de quem o pesquisa. Sabemos, dentro da ótica sistêmica pós-moderna, que toda realidade é influenciada pelo olhar do observador e, portanto, sujeita a ser modificada de

acordo com este (Nichols & Schwartz, 2007; Anderson, 2009; Grandesso, 2000; Rapizo, 1998; Vasconcelos, 2002).

No entanto, apesar da dificuldade de conceituação, todos os autores e pesquisadores são unânimes ao afirmarem que o perdão é sempre benéfico para quem o oferece (Freire, 2020) e que é a chave para a paz de espírito, uma decisão, uma atitude e, até mesmo, um modo de vida (Casarjian, 1997). Pessoas que são capazes de perdoar demonstram mais saúde física, mental e emocional, têm melhores relacionamentos interpessoais e se sentem mais felizes (Machado, 2017; Seligman, 2010; Seligman, 2012).

Segundo Snyder (2009), o perdão é a libertação de um vínculo negativo com a fonte que transgrediu contra a pessoa, envolvendo qualquer fonte de transgressão, seja a própria pessoa, outra pessoa ou uma situação fora do seu controle. É, também, uma disposição de abandonar o próprio direito ao ressentimento, ao julgamento negativo e ao comportamento relacionado a alguém que injustamente nos prejudicou, ao mesmo tempo que se estimulam as qualidades de compaixão, generosidade e, até mesmo, amor para com o ofensor (Freire, 2020).

Igualmente importante ao perdão, o autoperdão consiste em se mover além dos julgamentos e percepções de nós mesmos que nos mantêm limitados e inseguros. Trata-se de reconhecer o próprio erro (arrepender-se), responsabilizar-se e corrigir o erro (reparar) e é a base para todos os outros tipos de perdões (Freire, 2020).

Falando desse tema, Worthington (In Freire, 2020) fala-nos do perdão decisional (quando o indivíduo que sofreu uma ofensa resolve mudar sua atitude frente ao acontecido) e do emocional (quando o que aconteceu não mais mobiliza aquele que foi ofendido, substituindo-se emoções negativas por outras positivamente orientadas). Essa visão da substituição de emoções negativas pelas positivas é um fator de bem-estar estudado, incentivado e trabalhado pela Psicologia Positiva, assim como descrito pelo próprio criador desta:

*A Psicologia Positiva é a ciência que estuda a experiência subjetiva positiva, as potencialidades e virtudes humanas e as instituições que promovem a qualidade de vida, contribuindo para a compreensão e o desenvolvimento dos fatores que permitem a prosperidade dos indivíduos e comunidade.* (Seligman, 2010 In Portela & Matsunomoto, 2020, p. 30).

Perdoar, no entanto, não significa esquecer, aprovar ou tolerar comportamentos abusivos de outrem; não é fingir que tudo está bem quando o sentimento é outro; nem tampouco mudar o

comportamento frente ao ofensor. O perdão é algo muito íntimo, que pode, inclusive, ser dado ao outro sem que haja qualquer tipo de contato ou diálogo verbal com o autor da ofensa.

O perdão também não ocorre de imediato e passa por algumas fases, a saber: descoberta, decisão, trabalho e resultados. Também é preciso entender que não há perdão sem que haja um esforço pessoal da parte do ofendido, no sentido de dar alguns passos para que ele aconteça. Ao substituir emoções negativas pelas positivas, gradualmente, emoções positivas podem surgir, causando uma sensação de paz e de liberdade para quem sofreu a ofensa.

### **Mas, Por que Algumas Pessoas Conseguem Perdoar e Outras Não?**

Como terapeutas de casais e família, somos, muitas vezes, deparados com questões como essa diante dos vários casos que atendemos no consultório, o que nos mostra a riqueza do ser humano nas suas formas de ser e de encarar as suas dificuldades.

Há pessoas com situações terríveis na sua vida que conseguem ressignificar seus sofrimentos os tornando fontes de aprendizado e crescimento, enquanto outras, por muito menos, avaliam suas dores como grandes fardos, numa visão pessimista e vitimizadora da vida.

Para entender um pouco mais esse fenômeno, além do que já se falou sobre a influência do observador sobre o sistema observado interferir na sua visão da realidade, o conceito de resiliência fala-nos da capacidade interna capaz de superar situações desfavoráveis que ameaçariam o bem-estar do sujeito. Esse processo de adaptação positiva diante de algo negativo, objeto estudado também pela Psicologia Positiva, sempre nos surpreende e emociona na prática clínica, fazendo com que aprendamos com os nossos pacientes, ouvindo suas lindas histórias de força e superação.

Histórias de vida, influências familiares, culturais, sociais também são fatores que contribuem para que o indivíduo construa sua personalidade e consiga enfrentar ou não seus conflitos (internos e externos). Autores como Freire (2013, 2018), Koenig (2005, 2012), Levin (2001), Lucchetti (2010, 2014), Moreira-Almeida (2009, 2012;), Panzini (2007) e Walsh (1999) também apontam a espiritualidade como um fator de proteção à saúde física, mental e emocional dos pacientes, contribuindo para uma maior resiliência. Diante de uma crença em algo superior e de uma busca de sentido para a vida, indivíduos mais espiritualizados tendem a perdoar com mais facilidade por meio da compreensão de que as experiências terrestres são oportunidades para o desenvolvimento moral e espiritual e para a evolução do ser humano e do mundo como um todo.

### **Como a Terapia Familiar Pode Ajudar as Famílias e Casais a se Amarem e se Perdoarem**

Pessoas que se amam brigam. Aliás, poderíamos até dizer que só brigamos com quem nos importamos, com quem gostamos. Parece um tanto paradoxal pensar assim, pois alguns podem argumentar que, se amamos alguém, não deveríamos ter conflitos com este, pois são os nossos próximos mais próximos para quem deveríamos dedicar todo nosso amor e atenção.

Apesar desse argumento ser completamente lógico e fazer todo sentido, é também com as pessoas mais próximas que nos sentimos mais seguros para expressar quem somos e para nos desnudar tirando as nossas máscaras, nossas amarras e sendo nós mesmos com todas nossas qualidades e defeitos. Sendo assim, faz sentido concluir que, apesar de sabermos e termos até a intenção de tratar melhor os que nos são mais caros, eles são os nossos portos mais seguros para quem podemos ser nós mesmos sabendo que eles continuarão ali.

Com isso não queremos justificar que esses comportamentos sejam agradáveis, aceitáveis e até toleráveis. Tratar o outro como gostaríamos de ser tratados deveria ser a máxima a qual todos deveríamos seguir, visto que tudo que fazemos ao outro nos retorna igualmente, sejam esses comportamentos positivos, sejam negativos.

Ter pontos de vista diferentes, pensar diferente diante da vida e dos acontecimentos é um direito de cada um, e os membros familiares não estão isentos disso. O problema não acontece quando pensamos diferente, e sim quando julgamos que o que pensamos é a única forma de pensar e quando não respeitamos o direito de o outro ter uma outra ótica sobre o mesmo assunto. Nesse sentido, ver o diferente como complementariedade ao invés de antagonismo é a chave para que possamos dialogar dentro da família com respeito e harmonia.

No entanto, nem sempre as famílias conseguem essa comunicação respeitosa, e os problemas começam a surgir. É aí que procuram ajuda terapêutica e que aparecem, nos nossos consultórios, com o famoso “problema de comunicação”, em que um fala uma coisa e o outro entende outra, precisando de um intermediário (o terapeuta) para “traduzir” esse diálogo.

As pessoas, às vezes, estão tão envolvidas em suas próprias dores, gritando alto os seus sofrimentos para que sejam ouvidos pelo outro, que nem sempre têm a disponibilidade interna de escutar e entender que o outro também está sofrendo tanto quanto ele e, às vezes, pelos mesmo problemas que os trazem para a terapia. São nessas ocasiões que as mágoas aparecem e se instalam, cristalizando a família num ciclo vicioso de críticas, ressentimentos e dificuldade de exercitar o perdão.

O orgulho, o egoísmo diante, apenas, das próprias necessidades de cada um, o desejo de vingança, o qual, muitas vezes, decorre desse processo, são verdadeiros venenos que dificultam a prática do amor entre os casais e famílias e que se tornam ervas daninhas no processo do perdão.

Como terapeutas de família, levantar as questões que levaram os cônjuges ou membros familiares a chegarem nesse processo autodestrutivo no seio familiar requer habilidade, paciência e a visão que vai além do conteúdo e dos comportamentos expressos. Entender que os conflitos são “mal necessários” para que o casal, ou família, saia da zona de conforto e passe para um outro degrau evolutivo na escalada da vida em família, normalizando, para eles, que as dificuldades fazem parte de todo relacionamento humano e que podem existir soluções dá a esperança necessária para que esses casais e essas famílias sigam adiante e perseverem nos seus aprendizados.

É lógico que, vez por outra, deparamo-nos com situações que nos chegam tão desgastadas, que, por mais que se tente ajudar, os membros familiares já alcançaram seus limites... No entanto, é nosso papel questionar (sem impor nossos pontos de vista), convidando nossos pacientes a refletirem sobre suas escolhas, os significados e as consequências delas para que possam ampliar seus olhares e tomarem decisões cada vez mais acertadas.

### **O Amor e o Perdão na Prática Clínica com Casais e Famílias**

Em cada caso atendido na clínica com casais e famílias, o tema do perdão sempre surge de uma forma ou de outra. Às vezes de forma explícita, como em casos nos quais ele é trazido para a sessão de terapia, e outras vezes “velado”, em histórias periféricas contadas pelos clientes em que esse é sentido nas entrelinhas.

Exemplo de caso clínico:

Maria era jovem quando engravidou pela primeira vez, fruto de sua inexperiência e de um desejo grande de ser amada por alguém que pudesse substituir-lhe o pai ausente. Arrumou um namorado e, aos 15 anos, engravidou. A mãe, ao saber da gravidez da filha, logo a condenou, dizendo que não ia lhe sustentar e que ela precisava abortar. Assustada, a jovem viu-se numa situação difícil, na qual, apesar de não querer o que a mãe lhe impunha, não viu outra solução, já que dependia da mesma para sobreviver após a saída do pai de casa quando ainda criança. Foi levada a uma clínica clandestina e abortou seu primeiro filho. Saiu de lá muito triste e iniciou um processo de mágoa da mãe, que, no seu entender, tinha a levado a fazer algo que não queria. Algum tempo depois, aos 17 anos,

novamente se viu na mesma situação. Tentou esconder a gravidez da mãe, mas esta, ao perceber sinais de enjoo, sonolência e falta de menstruação da filha, logo a pressionou e descobriu. Novamente, ameaçou colocá-la para fora de casa e, assustada, a menina implorou para ficar. O namorado não queria assumir o filho e, mais uma vez, a contragosto, foi levada a outra clínica para abortar o feto, fato este que se repetiu mais outras três vezes, todas por imposição de sua mãe e pela impossibilidade que Maria via de poder criar essas crianças sem o apoio materno. A partir desses episódios, Maria passou a ficar muito depressiva e com sentimentos de muita mágoa, rancor e ressentimento com relação à sua mãe, que, de acordo com ela, a “obrigara”, todas as vezes, a fazer o que não queria, tendo dificuldade de perdoá-la por isso. Chegou na terapia aos 35 anos de idade, com queixa de depressão, de que nada dava certo na sua vida, desde os relacionamentos até a sua vida profissional, e que não conseguia perdoar a mãe, nem a si mesma, por todos os abortos que havia praticado. Hoje, quer muito ter um filho, mas diz não ter nem parceiro, nem ter conseguido quando podia. Gostaria de voltar atrás na sua vida e de ter feito tudo diferente. O trabalho na terapia consistiu em revisitar a dor que Maria sentiu diante de tantas perdas e de contextualizar suas escolhas diante das fases de vida e do que podia ser feito em cada uma delas diante da situação. O autoperdão foi tema central e fundamental para que, ao se perdoar, pudesse olhar para a mãe com mais compaixão, mesmo que ainda não fosse possível perdoá-la ao todo. Também foi trabalhado o aumento da sua capacidade de poder pessoal diante das dificuldades da vida, fortalecendo a sua resiliência e a encorajando a seguir em frente utilizando essa força nos seus objetivos pessoais e profissionais. Durante o processo terapêutico, Maria conheceu um rapaz com quem se relacionou, mas, ao perceber que estava reproduzindo mais uma vez o seu padrão de dependência afetiva devido à carência que sentia dos seus pais, ela resolveu terminar o relacionamento e focar na sua vida profissional. Mudou-se de país para tentar a vida num outro local e, apesar de ainda não estar onde gostaria (tanto na vida pessoal quanto profissional), já se sentia fortalecida o suficiente para, sem a ajuda da terapia, caminhar com os próprios pés.

### **Considerações Finais**

O amor e o perdão são elementos chaves para um bom funcionamento familiar. A Psicologia Positiva, trabalhando o bem-estar subjetivo, apresenta-nos um modelo para substituir as emoções negativas pelas positivas, objetivando melhor harmonia e felicidade para todos os envolvidos. A terapia familiar, encorajando as famílias a refletirem sobre o perdão em suas relações, sendo este benéfico

para quem o oferece, e também tendo como consequência o bem-estar de quem o recebe, mostra-se uma abordagem terapêutica eficaz nesse processo, ajudando os casais e as famílias a ressignificarem seus conflitos, colocando-os num patamar de aprendizado na escola da vida.

Que possamos, cada vez mais, ser instrumentos para os casais e as famílias que nos procuram, levando esperança às suas dificuldades, fomentando a experiência do perdão entre eles, incentivando o experienciar de emoções positivas, contribuindo, assim, para um mundo cada vez melhor, de paz, harmonia e amor.

## Referências

- Almeida, A. (2012). *O perdão como caminho... e o caminho do perdão* (1a ed.). Belém: Marques Editora.
- Anderson, H. (2009). *Conversação, Linguagem e Possibilidades*. São Paulo: Roca.
- Casarjian, R. (1997). *O livro do perdão: o caminho para o coração tranquilo* (3a ed.). Rio de Janeiro: Rocco.
- Freire, L. (2013). *Terapia e espiritualidade: reflexões e práticas*. Recife: Libertas.
- Freire, L. (2020). Perdão e Autoperdão. In L. Machado & S. Matsunomoto (Orgs.). *Psicologia Positiva e Psiquiatria Positiva: a ciência da falicidade na prática clínica* (pp. 210-221). São Paulo: Manole.
- Grandesso, M. (2000). *Sobre a Reconstrução do Significado: uma análise epistemológica e hermenêutica da prática clínica*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Koenig, H. (2005). *Espiritualidade no cuidado com o paciente: por que, como, quando e o que*. São Paulo: Editora Jornalística Ltda.
- Koenig, H. (2012). *Medicina, religião e saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM Editores.
- Levin, J. (2001). *Deus, fé e saúde*. São Paulo: Cultrix.
- Lucchetti, G. (2010). Espiritualidade na prática clínica: O que o clínico deve saber. *Revista Brasileira de Clínica Médica*, 8(2), 154-158.
- Lucchetti, G., & Lucchetti, A. (2014) Spirituality, religion, and health: over the last 15 years of field research (1999-2013). *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 48, 199-215.
- Machado, L. (2017). *Bem-estar subjetivo: implicações para a psiquiatria e para a psicologia médica* (1a ed.). Rio de Janeiro: Medbook.

- McGoldrick, M. (1995). *As mudanças no ciclo de vida familiar*. Porto Alegre: Artmed.
- Minuchin, S. (1980). *Families and Family Therapy* (14a ed.). Massachusetts: Harvard Press.
- Moreira-Almeida, A. (2009). Espiritualidade e saúde mental: o desafio de reconhecer e integrar a espiritualidade no cuidado com nossos pacientes. *Revista Zen Review*, 40, 105-109.
- Moreira-Almeida, A. & Stroppa, A. (2012). Espiritualidade e saúde mental: o que as evidências mostram? *Revista Debates em Psiquiatria*, 2, 34-41.
- Nichols, M. & Schwartz, R. C. (2007). *Terapia familiar: conceitos e métodos* (7a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Panzini, R. & Bandeira, D. (2007). Coping (Enfrentamento Religioso/espiritual). *Revista Psiquiatria Clínica*, 34(1), 126-135.
- Portela, M. & Matsuomoto, L. S. (2020). Apresentando a Psicologia Positiva. In L. Machado & S. Matsuomoto (Orgs.). *Psicologia Positiva e Psiquiatria Positiva: a ciência da felicidade na prática clínica* (pp. 210-221). São Paulo: Manole.
- Rapizo, R. (1996). *Terapia sistêmica de família: da instrução à construção*. Rio de Janeiro: NOOS.
- Santana, R. G. & Lopes, R. F. F. (2012). Aspectos conceituais do perdão no campo da Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 32(3).
- Santiago, A. (2017). *O poder terapêutico do perdão: teoria, prática e aplicabilidade do perdão com base científica na Psicologia Positiva* (1a ed.). São Paulo: Editora Leader.
- Seligman, M. E. P. (2012). *Florescer: uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (1a ed.). Rio de Janeiro: Objetiva.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas* (1a ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Vasconcellos, M. J. E. (2002). *Pensamento sistêmico: o novo paradigma da ciência*. Campinas: Papirus.
- Walsh, F. (1999) *Spiritual resources in family therapy*. New York: Guilford.