



INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

Perdão nas Relações Íntimas após Transgressão Moral: o Papel do Arrependimento e das Emoções

Sofia Morais Gomes

Mestrado em Ciências das Emoções

Orientadora: Doutora Catarina Lopes Oliveira Frois, Professora Associada com Agregação, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora: Doutora Patrícia Paula Lourenço e Arriaga Ferreira, Professora Associada com Agregação, ISCTE - Instituto Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

Departamento de Psicologia

Perdão nas Relações Íntimas após Transgressão Moral: o Papel do
Arrependimento e das Emoções

Sofia Morais Gomes

Mestrado em Ciências das Emoções

Orientadora: Doutora Catarina Lopes Oliveira Frois, Professora
Associada com Agregação, ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

Coorientadora: Doutora Patrícia Paula Lourenço e Arriaga Ferreira,
Professora Associada com Agregação, ISCTE – Instituto
Universitário de Lisboa

Outubro, 2025

Agradecimentos

Crescer é um ato silencioso de coragem. É despedirmo-nos do que fomos, aprender a existir no meio das incertezas e reencontrar-nos entre o que fica e o que parte. Tornar-nos adultos não é apenas somar experiências é compreender o valor do desapego, da mudança e da serenidade que nasce depois da luta.

Às minhas orientadoras, Professora Catarina e, de forma especial, Professora Patrícia, deixo um profundo agradecimento. A vossa exigência e dedicação foram a base deste percurso. À Professora Patrícia, obrigada por ter sido incansável, pela orientação próxima, pela paciência nas minhas inseguranças e por nunca me deixar duvidar de que era capaz. A sua confiança e entrega foram um verdadeiro exemplo de generosidade académica e humana.

Aos meus pais, agradeço profundamente pela coragem e resiliência que me transmitem diariamente. O vosso amor e o vosso exemplo ensinam-me que, mesmo nas fases mais desafiantes, a união e a esperança são a força que nos mantém de pé. Esta conquista é também vossa.

Mãe, serás sempre o maior exemplo de força, e no teu colo guardo a eternidade do lar: abrigo que sabe a casa e perfume que me devolve à inocência da infância.

Pai, reflexo da resiliência e dos sonhos, mostraste-me que o amor é o motor da vida e que até os caminhos mais difíceis percorrem-se quando acreditamos como uma criança que sonha sem medo.

Às minhas irmãs, Inês e Rita, dedico este caminho que também é vosso. Vocês são as cúmplices das minhas memórias, as guardiãs dos segredos que só fazem sentido entre nós e as protagonistas das gargalhadas que tantas vezes foram o remédio dos meus dias. Crescemos entre partilhas, pequenas disputas que se transformaram em histórias, e um amor silencioso que nunca precisou de palavras para existir. Hoje, mais do que irmãs, reconheço em vocês o abrigo da amizade mais pura e a certeza de que nunca caminharei sozinha.

Ao Miguel, o meu amor e companheiro de vida, dedico um lugar especial nestas páginas. Acreditaste em mim mesmo quando eu própria vacilava, e ensinaste-me que o amor não é apenas partilhar alegrias, mas também caminhar lado a lado nos silêncios, nas incertezas e nas pequenas vitórias de cada dia. Contigo aprendi que o amor verdadeiro não se mede no tempo, mas na forma como nos ajudamos a crescer. Esta conquista é também tua porque em cada linha escrita, em cada noite de esforço e em cada dúvida vencida, estive o teu apoio discreto, a tua fé tranquila e o teu coração entrelaçado no meu.

Aos meus avós, Avô Morais, Avó Ana e Avó São, que sempre foram abrigo e ternura, deixo nestas páginas o reflexo da vossa importância na minha vida. Ao meu Avô Amílcar, cuja ausência se

converteu em presença eterna, ofereço em silêncio esta conquista, como quem entrega flores à memória.

À Domitília, ao Paulo e à Sara, pela ternura e pela forma como sempre me receberam de braços abertos, tornando o vosso lar também um pouco meu.

Às minhas amigas: Neninha e Vicky, vocês são o “sempre” da minha vida: sempre riso, sempre colo, sempre casa. À Inês e à Matilde, pelos momentos que se tornam memórias e pelas memórias que se tornam abraço.

E, por fim, à avó velhinha, que partiu cedo demais para que o tempo nos deixasse conviver, mas nunca longe o suficiente para me deixar esquecer. Sinto que, mesmo à distância dos dias, que me acompanhaste sempre nos silêncios, nas intuições, nos pequenos sinais. Sei que me sussurravas ao ouvido que ia correr tudo bem. E correu.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo identificar quais os fatores individuais (género), emocionais (culpa, vergonha, raiva, desprezo e constrangimento), relacionais (arrependimento do agressor) e contextuais (gravidade da transgressão) que se associam ao perdão após uma transgressão moral em relações íntimas de jovens adultos. O estudo seguiu um desenho quantitativo, transversal e correlacional, centrado na relação entre variáveis emocionais, individuais, relacionais e contextuais. Participaram 73 adultos entre os 18 e os 34 anos ($M = 25.50$; $DP = 3.47$), que responderam *online* a um inquérito que incluiu medidas de perdão, arrependimento do agressor, emoções após a transgressão e perceção da gravidade da transgressão. Os resultados indicaram que o arrependimento do agressor foi o principal preditor do perdão, com níveis mais elevados de arrependimento percebido associados a maior predisposição para perdoar. Verificou-se que todas as emoções analisadas, com exceção da culpa, se associaram positivamente ao perdão, sugerindo que a expressão emocional pode desempenhar uma função relacional reparadora. A culpa, por sua vez, não apresentou associação significativa com o perdão, podendo refletir uma dimensão mais intrapessoal do que relacional. A gravidade percebida da transgressão também não se associou significativamente ao perdão, indicando que o impacto do evento depende mais da interpretação subjetiva do que da sua gravidade objetiva. Outros resultados mostraram diferenças entre os grupos de participantes que consideraram que a transgressão fortaleceu, enfraqueceu ou levou ao fim da relação. Os participantes que perceberam que a relação fortaleceu após a transgressão apresentaram maiores níveis de perdão e arrependimento percebido, bem como menor gravidade atribuída à ofensa, comparativamente aos restantes. Não se observaram diferenças significativas de género. De forma geral, estes resultados sugerem que o perdão em relações íntimas é um fenómeno multifacetado, condicionado por fatores individuais, emocionais, relacionais e contextuais, em que o arrependimento percebido e a expressão emocional assumem um papel central na reconstrução e continuidade dos laços afetivos.

Palavras-Chave: transgressão; perdão; arrependimento; relações íntimas; emoções;

Abstract

The present study aimed to identify which individual (gender), emotional (guilt, shame, anger, contempt, and embarrassment), relational (offender's remorse), and contextual (perceived severity of the transgression) factors are associated with forgiveness following a moral transgression in intimate relationships among young adults. The study followed a quantitative, cross-sectional, and correlational design, focusing on the relationship between emotional, individual, relational, and contextual variables. Participants were 73 adults aged between 18 and 34 years ($M = 25.50$; $SD = 3.47$) who completed an online survey including measures of forgiveness, offender's remorse, emotions following the transgression, and perceived severity of the transgression. Results indicated that offender's remorse was the main predictor of forgiveness, with higher levels of perceived remorse being associated with a greater tendency to forgive. All analyzed emotions, except for guilt, were positively associated with forgiveness, suggesting that emotional expression may play a reparative relational role. Guilt, in turn, was not significantly associated with forgiveness, possibly reflecting a more intrapersonal rather than relational dimension. Perceived severity of the transgression was also not significantly related to forgiveness, indicating that the impact of the event depends more on subjective interpretation than on its objective seriousness. Additional findings revealed differences between participants who perceived that the transgression strengthened, weakened, or ended the relationship. Those who reported that the relationship strengthened after the transgression showed higher levels of forgiveness and perceived remorse, as well as lower perceived severity of the offense, compared to the other groups. No significant gender differences were observed. Overall, these results suggest that forgiveness in intimate relationships is a multifaceted phenomenon, shaped by individual, emotional, relational, and contextual factors, in which perceived remorse and emotional expression play a central role in the reconstruction and continuity of affective bonds.

Keywords: transgression; forgiveness; remorse; intimate relationships; emotions

Índice

Agradecimentos.....	v
Resumo.....	vii
Abstract	ix
Introdução	3
Capítulo 1	5
Enquadramento Teórico	5
1. O Perdão como Objeto de Estudo	5
1.1. Enquadramento Teórico do Perdão nas Ciências Sociais	5
1.2. Religião.....	6
1.3. Gênero e a ordem simbólica do perdão.....	7
1.4. Transgressão e Reparação na Pós-Modernidade.....	9
2. Transgressão Moral numa Relação Íntima.....	10
2.1. Impacto Emocional e Relacional das Transgressões	11
2.2. Consequências para a Estabilidade e Continuidade da Relação	12
3. O Perdão nas Relações Íntimas	13
3.1. Perdão Vs. Reconciliação	15
3.2. Fatores que podem influenciar a tomada de decisão em perdoar	15
4. Arrependimento.....	16
4.1. Arrependimento vs. Remorso	17
5. Emoções envolvidas após a transgressão.....	19
5.1. Raiva vs. Desprezo	20
5.2. Culpa, Vergonha e Constrangimento	20
6. Emoções e tomada de decisão.....	21
6.1. Emoções como força motivacional: Terminar vs. Manter a Relação.....	22
7. Processos de Reconstrução da Relação	23
7.1. Renegociação de acordos e reconfiguração do contrato relacional	24
8. Objetivos de Investigação e Hipóteses.....	25
Capítulo 2	27
Método	27
1. Participantes	27
1.2. Medidas.....	28

1.3. Procedimento	30
1.4. Análise dos Dados	31
Capítulo 3	33
Resultados	33
1.1. Análises Descritivas.....	33
1.1.1. Análises das Relações entre as Variáveis em Estudo	34
Capítulo 4.....	45
Discussão e Conclusão	45
1.1. Discussão	45
1.2. Limitações e sugestões para estudos futuros	47
1.3. Conclusões	48
Referências	49
Anexos.....	57
Anexo A: Consentimento Informado para os Participantes	57
Anexo B: Debriefing	58

Introdução

As relações íntimas podem desempenhar um papel central no bem-estar individual e coletivo, constituindo-se como um espaço privilegiado de construção de identidade, suporte emocional e desenvolvimento pessoal. No entanto, a sua importância torna-as também vulneráveis a situações de conflito e a transgressões que podem comprometer a confiança e a estabilidade do vínculo. Mentiras, traições ou falhas de compromisso são exemplos de acontecimentos que frequentemente desafiam a coesão relacional e obrigam os indivíduos a tomar decisões sobre a continuidade ou a rutura do laço.

Neste contexto, o estudo do perdão tem vindo a ganhar relevância, não apenas no plano académico, mas também na prática clínica. O perdão, entendido como um processo dinâmico que envolve a substituição de emoções e motivações negativas por disposições mais benevolentes, constitui um recurso fundamental para a reparação de laços após transgressões (McCullough, 2001; Worthington, 2006). Já o arrependimento, quando percebido como autêntico, atua como um sinal relacional, aumentando a probabilidade de reconciliação. Todavia, nem sempre este processo é linear, pois depende de variáveis individuais e de fatores contextuais, como a gravidade da transgressão e as normas socioculturais.

Apesar do interesse crescente, a investigação empírica continua a deparar-se com lacunas importantes. Por um lado, a maior parte dos estudos tem privilegiado contextos culturais anglo-saxónicos, permanecendo menos explorada a realidade de jovens adultos em Portugal. Por outro lado, ainda não está suficientemente esclarecido o modo como diferentes fatores - arrependimento, emoções negativas, género e gravidade da transgressão - interagem para moldar a decisão de perdoar ou de retaliar. A compreensão destas dinâmicas mostra-se essencial para enriquecer o conhecimento científico e para apoiar intervenções direcionadas à promoção de relações mais saudáveis e resilientes.

O presente trabalho procura dar resposta a estas lacunas, analisando de que forma o arrependimento percebido, as emoções negativas, a gravidade da transgressão e o género se associam ao perdão em relações íntimas de jovens adultos. Através deste enfoque, pretende-se contribuir para uma visão mais integrada do perdão, concebendo-o não como um ato isolado, mas como um processo complexo e contextualizado.

Capítulo 1

Enquadramento Teórico

1. O Perdão como Objeto de Estudo

O perdão tem sido conceptualizado como um fenómeno que envolve dimensões emocionais, relacionais e sociais. Abbott (2024) sugere que no contexto das relações íntimas, pode assumir importância após transgressões morais, como traições, mentiras ou quebras de confiança, que podem comprometer a continuidade do vínculo. Embora a psicologia e os estudos da comunicação tenham explorado o perdão como um processo individual e interpessoal, a sociologia tem-se centrado nos conflitos e ruturas, em vez de nos processos de reparação (Waldron & Kelley, 2008; Gabb & Fink, 2017).

A investigação de Fincham (2000) sugere que o perdão não é um acontecimento raro, mas sim uma prática presente na vida quotidiana das relações, que pode desempenhar um papel na manutenção e reconstrução dos laços afetivos (Worthington & Wade, 2019). Estudar o perdão em conjunto com o arrependimento pode permitir compreender os mecanismos envolvidos na reconciliação e os fatores que influenciam a decisão de manter ou terminar a relação após uma transgressão (McCullough et al., 1998; Kaleta & Mróz, 2020).

Neste sentido, é pertinente analisar o perdão no contexto das relações amorosas de jovens adultos, considerando variáveis psicológicas, comportamentais e sociais que moldam a forma como estas experiências são vividas. Esta abordagem procura colmatar a ausência de estudos integrados e contribuir para a investigação e para práticas de intervenção em contextos de conflito relacional (Abbott & Burkitt, 2023; Wetherell, 2012).

1.1. Enquadramento Teórico do Perdão nas Ciências Sociais

O perdão, entendido como mecanismo de reparação de laços afetivos após uma transgressão, é simultaneamente um fenómeno individual e relacional, com implicações emocionais e sociais. Para compreender a sua complexidade, é relevante uma abordagem interdisciplinar que envolva contributos da sociologia, da antropologia e da psicologia, permitindo analisar dimensões afetivas, culturais e normativas deste processo (Nussbaum, 2016).

Na sociologia, o perdão tem sido pouco explorado como objeto de estudo autónomo, apesar de poder ser considerado uma prática relacional quotidiana que influencia a forma como as pessoas interpretam e gerem conflitos nas suas vidas íntimas (Abbott, 2024; Neal & Murji, 2015). Este vazio na literatura contrasta com a produção consolidada da psicologia e dos estudos da comunicação, que há mais de duas décadas documentam o perdão como fenómeno recorrente em relações amorosas, familiares e de amizade (Fincham, 2000; Worthington & Wade, 2019; Waldron

& Kelley, 2008). Ainda assim, como sugere Abbott (2024), a sociologia tende a associar o perdão sobretudo a contextos excepcionais, como reconciliações políticas ou crimes históricos, desvalorizando a sua presença nas interações quotidianas.

A antropologia, por sua vez, mostra que as respostas à transgressão variam segundo contextos culturais e estruturas sociais, reconhecendo que o perdão não é apenas um processo psicológico, mas também uma prática situada em enquadramentos normativos partilhados (Escher, 2013; Jankowiak et al., 2002). Esta perspetiva sugere que fatores como género, religião ou idade contribuem para a forma como se interpreta e se concede perdão (Miller et al., 2008).

No campo da psicologia, o perdão é estudado enquanto processo emocional e cognitivo, tendo sido desenvolvido um corpo de investigação empírica sobre os mecanismos que promovem ou dificultam a sua ocorrência (McCullough, 2001; Worthington & Wade, 2019; Baumeister et al., 1994). Segundo os autores, a importância do arrependimento, da empatia e da regulação emocional, contribui para uma compreensão mais completa do fenómeno e permite integrar dimensões relacionais e intrapsíquicas (Lerner et al., 2015; Kaleta & Mróz, 2020).

Deste modo, o estudo do perdão nas ciências sociais pode ser considerado não pelo seu potencial de reconstrução dos vínculos, mas também pelo seu papel em perpetuar desigualdades e relações de poder, como mostram investigações sobre a permanência de mulheres em relações abusivas associada a uma maior disposição para perdoar (Gilbert & Gordon, 2016; Collins & Feeney, 2000).

1.2. Religião

Segundo a perspetiva sociológica clássica, a religião pode funcionar como um sistema de crenças e práticas que une os indivíduos numa “comunidade moral” (Durkheim, 1912/1995). Ao definir o que é sagrado e profano, estabelece normas coletivas que regulam o comportamento social, incluindo as respostas adequadas às transgressões (Eliade, 1956). A religião, neste sentido, não atua apenas como instância reguladora externa, mas também como força de socialização emocional e moral, influenciando a forma como sentimentos como a culpa, a raiva ou a compaixão são experienciados e expressos (Escher, 2013; Rye et al., 2000).

No Cristianismo, a prática do perdão pode ser considerada um dever moral absoluto, reflexo do perdão divino que deve ser concedido incondicionalmente, como ato de compaixão e caridade (Coyle, C. T., & Enright, R. D., 1997). Esta norma internaliza-se nos crentes através de práticas e discursos religiosos, que moldam as suas disposições emocionais e cognitivas. Assim, um indivíduo socializado numa cultura predominantemente cristã pode sentir-se moralmente obrigado a perdoar, mesmo quando persiste o ressentimento. O perdão pode, assim, tornar-se não só numa escolha pessoal, mas uma performance de virtude que reafirma a identidade do crente e a sua pertença à comunidade moral (Nussbaum, 2016; Waldron & Kelley, 2008).

O estudo de Limeira e Féres-Carneiro (2019) com casais recasados - aqui entendidos como aqueles que, após uma separação ou rutura da relação, optaram por retomar a vida conjugal juntos - ilustra esta dinâmica, mostrando que o “suporte religioso” foi essencial para processar o arrependimento e conceder perdão. Uma das pessoas entrevistadas neste estudo afirmou: “Com certeza eu não faria de novo. [...] Graças a Deus, Deus, eu sou fruto do perdão. Deus me perdoou e ela me perdoou” (M3, 63 anos). Este excerto sugere como o guião religioso fornece, neste caso, um enquadramento para interpretar a transgressão, não como rutura final, mas como oportunidade de redenção mediada pela fé.

Contudo, uma perspetiva socioantropológica pode permitir desconstruir esta visão normativa. A antropologia das emoções sugere que as expressões de perdão e arrependimento não são universais, mas culturalmente construídas e situadas em regimes emocionais específicos (Lutz & Abu-Lughod, 1990; Víctora & Coelho, 2019). Em alguns contextos, a religião pode fomentar uma ética da reconciliação que, embora promova a harmonia, também pode reforçar desigualdades de poder, sobretudo em relações de género, ao incutir expectativas assimétricas sobre quem deve perdoar e em que circunstâncias (Miller et al., 2008; Gilbert & Gordon, 2016). Abbott (2024) sugere um risco de uma “forgivingness” normativa que encoraja a manutenção de relações lesivas sob a justificação da virtude moral.

A análise comparativa de infidelidade em diferentes culturas (Jankowiak et al., 2002), mostra ainda que a religião pode moldar não só a disposição para perdoar, bem como a definição do que constitui uma transgressão imperdoável. Enquanto em contextos seculares ou de outras tradições religiosas a infidelidade pode levar a uma rutura irreversível, em sociedades marcadas por valores cristãos a reconciliação pode ser socialmente incentivada, sendo o perdão apresentado como sinal de maturidade espiritual e de compromisso com o ideal conjugal (Illouz, 2012; Collins & Feeney, 2000).

Compreender o papel da religião no perdão implica articular a dimensão normativa (o que os textos e líderes religiosos prescrevem), a dimensão vivida (como os crentes experienciam e praticam o perdão) e a dimensão estrutural (como estas normas se cruzam com género, poder e desigualdades sociais). Este enquadramento interdisciplinar permite-nos reconhecer que a religião pode simultaneamente apresentar-se como recurso de cura e reconciliação, e como mecanismo de reprodução de relações desiguais (Nehring & Kerrigan, 2019; Rahman & Jackson, 2010).

1.3. Género e a ordem simbólica do perdão

O perdão em relações amorosas ou conjugais heterossexuais, quando associado a transgressões, como infidelidade, quebra de confiança ou outras formas de violação de expectativas relacionais, pode ocorrer num contexto de poder profundamente marcado pelo género. Pierre Bourdieu teorizou a dominação masculina como uma forma de violência simbólica,

“suave, insensível, invisível às suas próprias vítimas, que se exerce essencialmente pelas vias puramente simbólicas da comunicação e do conhecimento” (2002, p. 3). Esta ordem androcêntrica impõe-se como natural e “dispensa justificação” (Bourdieu, 2002, p. 9).

Giddens (1992) e Illouz (2012), consideram que no contexto da transgressão, o papel da mulher tem sido historicamente construído em torno de um *habitus* feminino associado à responsabilidade pela harmonia relacional. A sociedade espera que a mulher seja mais compreensiva e predisposta a perdoar, priorizando a coesão do casal e da família. Esta expectativa, embora frequentemente naturalizada, constitui uma forma de violência simbólica, na medida em que impõe à mulher a responsabilidade da reparação da relação. A antropologia das emoções ajuda a compreender que esta expectativa está inserida num regime emocional que associa o feminino à empatia, ao cuidado e à capacidade de “superar” mágoas, atributos culturalmente valorizados, mas que reforçam uma divisão de trabalho emocional desigual (Lutz & Abu-Lughod, 1990; VÍctora & Coelho, 2019; Nehring & Kerrigan, 2019). Por sua vez, o *habitus* masculino privilegia ideais de força e controlo emocional, o que faz com que reconhecer falhas ou pedir explicitamente pelo perdão, isto é, adotar uma postura de vulnerabilidade e dependência emocional perante a parceira, seja percebido como uma quebra desse ideal. Contudo, quando o homem perdoa, este gesto pode ser interpretado como um ato de magnanimidade e poder, reforçando a sua posição dominante. Assim, o perdão pode tornar-se numa arena simbólica onde a ordem de género é reproduzida e negociada, carregada de capital simbólico distribuído de forma desigual entre homens e mulheres (Butler, 1990; Collins, 2000).

A meta-análise de Miller et al. (2008) sugere padrões consistentes que mostram que as mulheres tendem a adotar posturas mais indulgentes, resultado de processos de socialização que valorizam o cuidado e a preservação da relação em detrimento das necessidades individuais. Este padrão, contudo, pode envolver riscos. Gilbert e Gordon (2017) observaram que, em contextos de violência doméstica, uma maior tendência para perdoar aumenta a probabilidade de mulheres regressarem a relações abusivas, evidenciando o carácter problemático de uma disposição para perdoar definida por normas de género (Merry, 2009; Harrell & Randell, 2014).

Perspetivas interculturais, como as de Jankowiak et al. (2002), sugerem que, embora as desigualdades de género no perdão assumam formas distintas, a expectativa de que a mulher “suporte” e “acomode” a transgressão está amplamente disseminada, ainda que com justificações culturais diversas. Assim, o perdão pode ser entendido como um processo emocional ou moral, e como uma arena simbólica em que hierarquias de género tendem a ser reproduzidas, renegociadas ou contestadas, e na qual os recursos simbólicos associados ao género e ao poder podem ser distribuídos de forma desigual entre homens e mulheres (Bourdieu, 1998; Escher, 2013).

1.4. Transgressão e Reparação na Pós-Modernidade

O contexto contemporâneo, descrito por Bauman (2004) como “modernidade líquida”, pode alterar as dinâmicas de perdão e reparação nas relações íntimas. Nesta mesma linha, Giddens (1991) sugere que a modernidade reflexiva redefine a identidade pessoal e os vínculos afetivos, introduzindo maior instabilidade relacional e exigindo negociações constantes sobre compromisso e intimidade. O “amor líquido” caracteriza-se por vínculos frágeis, procura de satisfação individual e menor ênfase no compromisso a longo prazo. Neste cenário, a estabilidade relacional pode deixar de ser garantida, e a resposta a uma transgressão é moldada por lógicas de negociação contínua (Illouz, 2012; Abbott, 2024).

Em sociedades pré-modernas, em que o casamento era uma instituição quase indissolúvel e sustentada por fortes normas sociais, religiosas e económicos, o perdão podia assumir frequentemente um carácter prescritivo, ligado à preservação da estrutura social e familiar (Abbott, 2024; Ruso et al., 2000). Atualmente, a rutura das relações pode apresentar-se como uma possibilidade real, ainda que não inevitável. A decisão de permanecer ou sair de uma relação após uma transgressão envolve com frequência diferentes combinações entre manter o relacionamento, perdoar ou não perdoar. É possível, por exemplo, preservar o vínculo conjugal sem que o perdão seja explicitamente concedido, situação que pode resultar em coexistência funcional, mas com marcas emocionais persistentes (Waldron & Kelley, 2008).

No contexto pós-moderno, a pergunta após uma transgressão pode deslocar-se de “Posso perdoar?” para “Vale a pena investir na reparação?”, podendo refletir uma “lógica de mercado” nas relações íntimas (Giddens, 1992; Illouz, 2012; Nehring & Kerrigan, 2019). Nesta lógica, o perdão passa a ser considerado em função de estratégias relacionais possíveis, situando-se num “mercado de relações” em que outras alternativas podem parecer mais vantajosas do que investir na reconstrução de um vínculo fragilizado pela quebra de confiança (McCullough et al., 2000; Bauman, 2004).

Neste cenário, o arrependimento e o perdão podem adquirir contornos capitalistas e funcionais, associados a cálculos de investimento mútuo e expectativas de retorno (Sell, Tooby, & Cosmides, 2009), funcionando como recursos estratégicos de investimento afetivo, que asseguram parte da estabilidade necessária ao vínculo (Steiner, Allemand, & McCullough, 2011; Gabb & Fink, 2015). A fluidez das relações na “modernidade líquida” implica, portanto, que o perdão seja entendido como processo multifacetado (Worthington, 2006), dependente de normas culturais e religiosas (Ruso et al., 2000), de categorias de género que condicionam a forma como responsabilidades são distribuídas (Gilbert & Gordon, 2016), e de um contexto de fluidez e individualização que redefine a reparação como uma escolha incerta e arriscada (Exline et al., 2004; Sayer, 2011).

2. Transgressão Moral numa Relação Íntima

No contexto de uma relação íntima, uma transgressão moral pode ser entendida, segundo McCullough, Worthington e Rachal (1997), como uma violação significativa do contrato relacional – explícito ou implícito – que une duas pessoas. A designação de “moral” entende que não se trata apenas de um conflito ou desacordo, mas de uma quebra das normas partilhadas de confiança, lealdade e compromisso, que coloca em causa a integridade do vínculo. Tal como sugerem Kaleta e Mróz (2020), estas transgressões mobilizam não só emoções, mas também julgamentos sobre carácter e responsabilidade, distinguindo-se de falhas relacionais menores, de efeito menos duradouro.

A literatura científica apresenta diferentes formas de conceptualizar a transgressão. Do ponto de vista da psicologia social e das relações interpessoais, McCullough et al. (1998) sugerem-na como qualquer ato que a pessoa ofendida perceciona como uma violação significativa das regras e expectativas de reciprocidade e respeito estabelecidas mutuamente, com potencial para causar danos emocionais, psicológicos ou sociais. Segundo os autores, esta definição sublinha o carácter subjetivo da transgressão, dado que o seu impacto depende não apenas do ato em si, mas também das interpretações, valores e contextos culturais que moldam a perceção dos envolvidos (Abbott, 2024; Sayer, 2011).

A perspetiva evolucionista acrescenta uma dimensão explicativa ao considerar as transgressões morais como atos de exploração interpessoal. Segundo Billingsley et al. (2012, p. 53), estes atos ocorrem quando uma pessoa obtém vantagens de sobrevivência ou reprodutivas à custa do outro. No contexto das relações íntimas, este enquadramento ajuda a compreender porque é que determinadas condutas, como a infidelidade ou a mentira, são particularmente perturbadoras: além de quebrarem regras normativas, podem colocar em risco recursos emocionais, reprodutivos ou materiais que sustentam a parceria (Sell et al., 2009). Embora os exemplos mais extremos, como a agressão física ou a infidelidade prolongada, possam receber maior atenção mediática e académica, os espetros das transgressões podem ser ainda mais vastos, incluindo um conjunto de mágoas e ofensas menos severas, que, cumulativamente, podem igualmente comprometer a relação (Exline et al., 2004).

Entre as suas manifestações mais frequentes encontram-se a traição, entendida como a quebra de um acordo de exclusividade afetiva ou sexual estabelecido no seio da relação, atingindo o núcleo da intimidade e do compromisso (McCullough et al., 1998); a mentira, que envolve a ocultação deliberada da verdade ou a distorção de informações relevantes para a vida a dois, que pode contaminar a comunicação honesta necessária à construção de uma realidade partilhada (Lewicki, 1983); e a quebra de confiança, uma categoria abrangente incluindo tanto a partilha não autorizada de segredos íntimos como a ausência de apoio em momentos críticos ou o incumprimento de promessas importantes, fragilizando o sentimento de segurança e previsibilidade no vínculo (Collins & Feeney, 2000).

Independentemente da sua forma concreta, a transgressão moral pode representar uma violação do “tecido moral” da relação, expressão que remete para um conjunto de normas, expectativas e valores que organizam a vida conjugal ou afetiva. O impacto de tal violação pode ter dois caminhos: por um lado, atinge a esfera individual, afetando a autoestima, a confiança e o bem-estar do parceiro ofendido; por outro, direciona-se para a dimensão relacional, desafiando as bases emocionais e estruturais que sustentam a continuidade da relação (Waldron & Kelley, 2008; Fincham, 2000). A compreensão da transgressão moral exige uma abordagem integrada que considere a sua dimensão subjetiva e contextual, o seu enraizamento em estruturas normativas e culturais e o seu potencial para desencadear processos complexos de negociação, reparação ou dissolução (Nussbaum, 2016; Abbott & Burkitt, 2023).

2.1. Impacto Emocional e Relacional das Transgressões

O impacto de uma transgressão moral no contexto de uma relação íntima pode ser considerado pelos seus intervenientes como profundo e imediato, conseguindo afetar simultaneamente a sua estrutura relacional e o seu equilíbrio emocional. Como observa Abbott, este tipo de experiências gera frequentemente um sentimento de “desafeição e rutura” (2024, p. 3), pois é quebrado o contrato de confiança que faz parte do alicerce da intimidade. Aquilo que antes seria percecionado como um espaço de segurança emocional, pode passar a ser vivido como fonte de incerteza, desconfiança e dor. Esta transformação não se limita ao plano relacional, com potencial para desencadear um processo emocional complexo que envolve tanto a pessoa ofendida como a que transgredir, exigindo uma negociação de significados e redefinição de expectativas (Fischer & Roseman, 2007; Sayer, 2011).

Do lado da “vítima”, as emoções emergentes podem geralmente ser intensas e disruptivas (Sayer, 2011). A raiva surge como resposta primária, funcionando, de acordo com a perspetiva evolucionista, como sinal de injustiça e motivação para restabelecer equidade ou punir a pessoa que transgrediu (Sell, Tooby, & Cosmides, 2009). Paralelamente, o desprezo pode instalar-se como uma reação mais duradoura, associada à desvalorização moral do parceiro, percecionado como indigno de confiança ou respeito (McCullough et al., 1998). A par destes estados, sentimentos de mágoa e de traição acrescentam uma dimensão de vulnerabilidade emocional, dificultando a reconstrução do vínculo (Exline et al., 2004).

Na pessoa que transgredir, por sua vez, o impacto emocional pode traduzir-se em emoções autoconscientes, com um papel relevante na possibilidade de reparação (Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J., 2007). Os autores sugerem que a culpa, quando presente, decorre do reconhecimento do dano causado ao outro e da perceção de violação de normas morais internalizadas, funcionando como catalisador para o pedido de desculpa ou a “oferta de compensação” (McCullough, Worthington, & Rachal, 1997). Contudo, a culpa pode não ser

inevitável: em situações como a infidelidade, por exemplo, a pessoa que transgredir pode não reconhecer a gravidade da sua ação ou a pessoa ofendida pode não desejar reparação explícita, reduzindo o potencial reparador desta emoção (Tangney et al., 2007).

A vergonha, em contraste, pode estar menos ligada ao ato em si e mais a uma avaliação global do eu, podendo emergir quando o indivíduo se percebe como inadequado ou indigno, manifestando-se, por exemplo, na preocupação com a exposição pública ou no receio de julgamento social (Tangney & Dearing, 2002). Esta emoção, por sua vez, pode conduzir a estratégias defensivas ou de afastamento, em vez de favorecer a reconciliação. O embaraço e a ansiedade podem refletir ainda a tensão provocada pela disrupção relacional, traduzindo-se em insegurança e desconforto, enquanto o medo da exclusão social reforça o sentimento de ameaça ao vínculo (Keltner & Buswell, 1997; Lutz & Abu-Lughod, 1990).

A gestão deste mosaico emocional pode ser significativa para o futuro da relação. A intensidade e a persistência da raiva na pessoa ofendida, bem como a culpa e a forma como a pessoa que transgredir a expressa, podem constituir fatores centrais para definir se a relação evolui no sentido da reparação ou da dissolução. Tal como sugerem Waldron e Kelley (2008), é neste cruzamento entre dor, arrependimento e renegociação de significados que se decide se o vínculo pode ser reconstruído ou se a ruptura se tornará definitiva (Nehring & Kerrigan, 2019).

2.2. Consequências para a Estabilidade e Continuidade da Relação

Uma transgressão moral tem o potencial de representar frequentemente um ponto de viragem crítico, uma “juntura importante na vida social” (Abbott, 2024, p. 3) que obriga os parceiros a tomarem decisões fundamentais sobre o futuro do vínculo. A estabilidade da relação deixa de ser um dado adquirido, e a continuidade passa a depender da forma como o casal lida com a crise. Billingsley, Burnette & McCullough, sugerem que podem emergir diferentes respostas após a transgressão, variando entre a retaliação, o afastamento ou a tentativa de reparação. Cada uma destas vias pode ser composta por custos e benefícios, sendo influenciada por fatores individuais, relacionais e culturais.

Baumeister et al. (1994) e Fincham (2000) sugerem que a retaliação, expressa sob a forma de vingança, é entendida como uma estratégia que procura impor custos à pessoa que transgredir, funcionando como um mecanismo dissuasor. No entanto, este caminho tende a gerar ciclos de conflito e ressentimento que reduzem a probabilidade de reconciliação (McCullough, Kurzban & Tabak, 2010). A evitação, por sua vez, pode manifestar-se através do término da relação, eliminando o risco de novas violações por parte do mesmo parceiro, implicando igualmente a perda de todos os benefícios emocionais, sociais e materiais associados ao vínculo (Rusbult et al., 1991; Collins & Feeney, 2000). Finalmente, a reparação, que envolve o arrependimento por parte da pessoa que transgrediu e o perdão por parte da pessoa ofendida, constitui o caminho mais

exigente, mas também aquele que pode restaurar a confiança e assegurar a continuidade relacional. Esta via pode ser considerada possível quando a percepção do valor da relação é suficientemente elevada e o risco de futuras transgressões é considerado baixo (McCullough et al., 1998; Waldron & Kelley, 2008; Gilbert & Gordon, 2017).

Importa, contudo, sublinhar que estas vias não são universais nem seguem padrões lineares. Estudos transculturais sobre infidelidade (Jankowiak, Nell & Buckmaster, 2002) mostram que as reações a transgressões conjugais variam de forma significativa consoante o contexto cultural. Em algumas sociedades, a infidelidade pode ser considerada imperdoável e suficiente para a dissolução imediata da relação; noutras, é relativizada e integrada em narrativas de reconciliação, por vezes quando o casamento assume funções económicas, sociais ou familiares que transcendem a dimensão afetiva (Zhang et al., 2015; Victora & Coelho, 2019). Estas diferenças culturais sugerem que o perdão e a manutenção do vínculo não devem ser entendidos exclusivamente como escolhas individuais, mas como práticas moldadas por normas coletivas e sistemas de valores (Nussbaum, 2016; Wetherell, 2012).

Além das variações culturais, fatores individuais como género, idade, orientação sexual e nível de escolaridade influenciam a decisão de manter ou terminar a relação após uma transgressão. Estudos mostram que as mulheres, devido à socialização de género, são frequentemente mais pressionadas a perdoar em prol da estabilidade familiar (Miller, Worthington & McDaniel, 2008), enquanto os homens tendem a experienciar a infidelidade como uma ameaça direta ao seu estatuto ou identidade relacional (Bourdieu, 2002). A idade e a fase do ciclo de vida também condicional as respostas: jovens adultos, por exemplo, podem estar mais propensos a encarar a rutura como uma oportunidade de recomeço, ao passo que casais mais velhos, com laços familiares e económicos consolidados, podem inclinar-se para a reconciliação (Illouz, 2012; Gabb & Fink, 2017).

Neste sentido, a decisão sobre qual o caminho a seguir após uma transgressão (término, manutenção conflituosa ou reparação) pode não ser determinada apenas pela natureza objetiva do ato, mas por uma interação complexa de fatores emocionais, relacionais e socioculturais. É precisamente esta multiplicidade de dimensões que torna o estudo do perdão e do arrependimento relevante: mais do que processos internos, são práticas sociais situadas, atravessadas por desigualdades de género, normas culturais e contextos históricos que moldam o que significa “perdoar” e “seguir em frente” numa relação íntima (Giddens, 1992; Abbott, 2024; Wetherell, 2012; Rahman & Jackson, 2010).

3. O Perdão nas Relações Íntimas

Uma transgressão moral numa relação íntima pode ser definida como uma violação significativa das normas de confiança, lealdade e cuidado que sustentam o vínculo, provocando

um dano emocional, psicológico ou social ao parceiro ofendido (McCullough, Worthington & Rachal, 1997). Tal como sugerem Billingsley, Burnette e McCullough (2020), estas transgressões podem representar atos de exploração interpessoal, nos quais um indivíduo obtém benefícios à custa do outro, refletindo a percepção de justiça e de reciprocidade na relação. Ao mesmo tempo, como mostra Abbott (2024), pode não se tratar apenas de falhas individuais, mas de eventos socialmente interpretados, que adquirem significado no quadro mais amplo das normas culturais e dos regimes emocionais que estruturam a vida afetiva.

É neste contexto de rutura que o perdão emerge como um dos mais complexos mecanismos de reparação. Longe de ser um simples ato de absolvição, o perdão pode corresponder a um processo psicológico e social, que envolve transformações emocionais, cognitivas e motivacionais na pessoa ofendida. A compreensão contemporânea do conceito afasta-se de perspectivas simplistas que o equiparavam a esquecer ou justificar a ofensa: como define McCullough, o perdão consiste num “conjunto de mudanças motivacionais pró-sociais que ocorrem após uma pessoa ter sofrido uma transgressão” (2001, p. 194). Tais mudanças incluem a diminuição da motivação para retaliar, a redução da tendência para evitar a pessoa que transgrediu e o aumento da disposição para a benevolência e a empatia. Esta abordagem motivacional é relevante, pois permitiu operacionalizar o perdão e estudar empiricamente os seus efeitos em relações próximas (McCullough, Fincham & Tsang, 2003; Worthington & Wade, 2020).

A psicologia evolucionista sugere um quadro complementar ao interpretar o perdão como uma adaptação psicológica que evoluiu para preservar relações cooperativas valiosas. Segundo Billingsley et al. (2012) e Burnette et al. (2012), o processo de perdoar assenta em dois cálculos implícitos: a avaliação do valor da relação, ou seja, os benefícios emocionais, sociais e materiais que o parceiro ainda pode proporcionar, e a percepção do risco de exploração futura. O perdão, neste sentido, torna-se numa estratégia adaptativa, mais provável quando o valor atribuído à relação é elevado e o risco de reincidência é considerado baixo.

Para além desta dimensão adaptativa, importa destacar que o perdão pode não ser um evento instantâneo, mas um processo gradual e dinâmico. McCullough, Fincham e Tsang (2003) sugerem-no como um “desdobramento temporal” no qual as motivações de vingança e evitação tendem a diminuir progressivamente, enquanto aumentam as disposições para a benevolência. Sob a perspetiva das ciências sociais, Sayer (2011) mostra que as emoções não são respostas automáticas, mas processos avaliativos: a raiva, por exemplo, pode sinalizar a percepção de injustiça, enquanto a empatia pode indicar a abertura para reconhecer o arrependimento da pessoa que transgrediu.

Do ponto de vista relacional, o perdão não ocorre no vazio psicológico do indivíduo, mas é co-construído no vínculo, sendo influenciado pela qualidade prévia da relação, pela história partilhada e pelos sinais de arrependimento apresentados pelo ofensor. Abbott sugere que o perdão deve ser entendido como um “processo emocional relacional” (2024, p. 3), ancorado nas práticas

quotidianas através das quais as pessoas negociam a reparação de vínculos e decidem sobre a continuidade da relação (Waldron & Kelley, 2008; Gabb & Fink, 2015).

3.1. Perdão Vs. Reconciliação

Na literatura científica, perdão e reconciliação são apresentados como conceitos distintos, embora na linguagem comum sejam frequentemente tratados como sinónimos (McCullough et al., 1998; Coyle, C. T., & Enright, R. D., 1997). Para autores como McCullough et al. (2000) e Worthington (2006), o perdão corresponde a uma mudança intrapsíquica da vítima, que pode ocorrer independentemente de um pedido de desculpa ou de contacto com a pessoa que transgrediu, sendo entendido como a superação de sentimentos de ressentimento e hostilidade. A reconciliação, por sua vez, é considerada um processo relacional e bilateral, que implica a restauração da confiança através de interações e comportamentos mutuamente fiáveis (Waldron & Kelley, 2008). Worthington sugere-a como a “restauração da confiança numa relação interpessoal através de comportamentos consistentes” (2006, p. 93). Embora o perdão possa constituir um pré-requisito para a reconciliação, não é garante de que esta ocorra. A vítima pode perdoar, mas ainda assim optar por não restabelecer a relação, sobretudo em contextos em que o risco de novas transgressões permanece elevado (Gilbert & Gordon, 2017).

3.2. Fatores que podem influenciar a tomada de decisão em perdoar

A decisão de perdoar pode ser um processo complexo, mediado por múltiplos fatores que se alinham com o modelo evolucionista de valor e risco. Este modelo sugere que o perdão resulta de um cálculo implícito, em que os indivíduos ponderam os custos e benefícios associados à manutenção do vínculo após uma transgressão (Ohtsubo & Watanabe, 2009; Sell et al., 2009). Assim, como temos vindo a observar, perdoar ou não perdoar pode envolver uma avaliação que integra características da pessoa que transgrediu, da pessoa ofendida e da própria relação, refletindo dinâmicas psicossociais enraizadas.

Entre os fatores ligados à pessoa que transgrediu e à transgressão, a gravidade da ofensa tem tendência a desempenhar um papel central. Transgressões consideradas graves podem implicar custos mais elevados e aumentam o risco percebido de exploração futura, podendo tornar o perdão menos provável. Por outro lado, o arrependimento e o pedido de desculpa podem ser elementos determinantes. Estudos como o de Ohtsubo e Watanabe (2009) sugerem que um pedido de desculpa genuíno e “custoso”, na medida em que envolva um sacrifício real por parte da pessoa que transgrediu. Esse tipo de desculpa revela-se um dos fatores mais importantes na promoção do perdão, uma vez que reduz a perceção de reincidência e sinaliza um compromisso autêntico com a reparação do vínculo.

No que diz respeito à pessoa ofendida, as características de personalidade e a capacidade de empatia podem surgir como variáveis importantes. Pessoas com níveis elevados de afabilidade, marcadas pela empatia e tendência à cooperação, tendem a perdoar com maior facilidade, enquanto indivíduos com níveis mais altos de neuroticismo, mais suscetíveis à ruminação e a emoções negativas, podem apresentar maior resistência ao perdão (Steiner et. al., 2012). A empatia, por sua vez, tende a ser um mediador importante: pedidos de desculpa eficazes podem funcionar, em grande parte, porque despertam empatia na pessoa ofendida, como é sugerido por McCullough et al. (1998), facilitando a reaproximação emocional.

Por fim, os fatores relacionais, como o nível de compromisso, a intimidade partilhada e a satisfação conjugal, podem ter um peso decisivo. Relações que apresentam elevados índices nestas dimensões tendem a revelar maior “valor relacional”, o que aumenta a motivação para perdoar, mesmo perante ofensas graves (Karremans et al., 2011). Em suma, o perdão em relações íntimas tem potencial para ser compreendido como um processo psicossocial multifacetado, que resulta da interação entre emoções, traços de personalidade e qualidade prévia do vínculo. Este processo mostra-se relevante para compreender como os casais conseguem não apenas sobreviver a transgressões morais, mas, em alguns casos, até fortalecer os laços que os unem (Sayer, 2011; Victoria & Coelho, 2019).

4. Arrependimento

Após a rutura provocada por uma transgressão moral - que pode ser entendida como a violação das normas de confiança, lealdade e cuidado que sustentam uma relação íntima (McCullough, Worthington & Rachal, 1997; Billingsley, Burnette & McCullough, 2012) - a possibilidade de reparação do vínculo pode depender das atitudes da pessoa que transgrediu. É neste contexto que o arrependimento surge como uma possível primeira etapa no caminho para a reconciliação. Estudos sugerem que a ausência de arrependimento tende a cristalizar hostilidade e a inviabilizar a reconstrução do vínculo (Fisher & Exline, 2010), enquanto a sua manifestação pode ser percebida como um sinal de mudança que aumenta a credibilidade da reparação (Ohtsubo & Watanabe, 2009).

Mais do que um simples pedido de desculpa, o arrependimento pode surgir como um processo psicológico e social complexo, que envolve o reconhecimento da ofensa, a aceitação da responsabilidade e o desejo de reparar o dano causado (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994). Importa distinguir que, embora o pedido de desculpa constitua uma das manifestações do arrependimento, não se confunde com o pedido de perdão. Enquanto o primeiro pode implicar o reconhecimento verbal da falha, o segundo pode pressupor de uma solicitação explícita para ser perdoado, sendo ambos fenómenos relacionados, mas conceptualmente distintos (Wohl, DeShea & Wahkinney, 2008). Além disso, o arrependimento pode envolver emoções autoconscientes,

como a culpa e a vergonha, que desempenham um papel relevante na aceitação da falha e na motivação para a reparação (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007).

Para a pessoa ofendida, o arrependimento sinaliza com frequência que a dinâmica da relação pode ser transformada, reduzindo a percepção de risco de futuras transgressões. A sua ausência, pelo contrário, tem tendência a cristalizar sentimentos de desconfiança e hostilidade, tornando pouco provável a reconstrução da relação (Exline et al., 2004). Assim, o arrependimento funciona simultaneamente como um sinal subjetivo de responsabilidade e como um recurso social que reabre a possibilidade de diálogo e de reparação do vínculo (Gilovich & Medvec, 1995; Abbott, 2024).

4.1. Arrependimento vs. Remorso

No léxico das emoções morais, importa distinguir o arrependimento do remorso, uma vez que, embora relacionados, representam dimensões diferentes da experiência pós-transgressão. O arrependimento, na sua definição técnica, pode ser uma emoção eminentemente contra factual. Andrade (2019) sugere o arrependimento como “tipicamente sentido em resposta a decisões que produzem resultados indesejados, comparados àqueles que a opção rejeitada teria produzido” (2019, p. 3). O autor propõe tratar-se de uma emoção de natureza predominantemente cognitiva, resultante de uma avaliação racional de alternativas não escolhidas. O indivíduo revisita mentalmente as suas escolhas, reconhece que a decisão tomada produziu um resultado negativo - neste caso, o dano causado ao parceiro e à relação - e compara esse resultado com o potencial positivo da alternativa, que teria sido não cometer a transgressão (Gilovich & Medvec, 1995). Neste sentido, o foco do arrependimento está no ato decisório e nas consequências adversas dessa escolha.

O remorso, por sua vez, pode ser um sentimento centrado na dimensão moral do ato em si, isto é, não se limita à avaliação das consequências da escolha, podendo envolver uma angústia intensa e um sentimento de culpa pela consciência de se ter violado uma norma moral ou traído os próprios valores (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994). Enquanto o arrependimento pode ser expresso em termos contra-factuais, refletindo o desejo de não ter feito determinada escolha, o remorso pode manifestar-se como uma autocrítica moralizada, acompanhada por um sentimento de ter feito algo errado (Baumeister, Stillwell, & Heatherton, 1994; Tangney, Stuewig, & Mashek, 2007).

A literatura sugere que, embora ambos os sentimentos possam surgir após uma transgressão, o arrependimento é o conceito mais relevante para a reparação relacional, pois está diretamente associado à motivação para agir em prol da correção do erro (Zeelwnberg & Pieters, 2007; Nussbaum, 2016). Um indivíduo que se arrepende da dor infligida ao parceiro e do risco de perder a relação pode ser mais propenso a adotar comportamentos reparadores, na tentativa de “desfazer

a decisão da qual se arrepende” (Gilovich & Medvec, 1995, citados em Andrade, 2019). O remorso, por seu lado, pode intensificar a autoconsciência moral, mas nem sempre se traduz na ação reparadora; pode até conduzir a estados de paralisia emocional ou autoaversão (Fisher & Exline, 2010).

A pessoa ofendida pode não ter acesso direto ao estado interno da pessoa que transgrediu. Assim, a sua avaliação sobre a sinceridade do arrependimento pode basear-se na observação de sinais comportamentais e emocionais críveis (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994). Um simples pedido de “desculpa” pode ser suficiente para mostrar arrependimento genuíno. Pode ser necessário à pessoa que transgrediu comunicar de forma convincente que reconhece a gravidade da sua falha e que está comprometida com a mudança (Tavuchis, 1991).

Entre os sinais mais relevantes podem encontrar-se pedidos de desculpa específicos e contextualizados. Pedidos eficazes tendem a incluir a explicitação clara do que foi feito de errado, a manifestação de compreensão quanto ao impacto causado e a aceitação plena da responsabilidade, sem tentativas de minimização ou transferência de culpa (Lazare, 2006; Schumann, 2014). Esse reconhecimento explícito pode funcionar como marcador de maturidade moral e como validação da dor da pessoa ofendida, aumentando a credibilidade do arrependimento (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007).

As expressões emocionais também desempenham um papel central. Emoções autoconscientes como a culpa, a vergonha e a tristeza podem constituir indicadores de arrependimento genuíno, uma vez que tendem a revelar a sensibilidade moral da pessoa que transgrediu (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007). O estudo qualitativo de Limeira e Féres-Carneiro (2019) sugere esta dinâmica: um participante relatou que, ao tentar pedir perdão, “só chorava”, enquanto outro descreveu o gesto de um marido que pediu perdão publicamente, para manifestar uma vulnerabilidade difícil de simular.

Os comportamentos de reparação ativa podem talvez representar os sinais mais concretos de compromisso com a relação: esforços deliberados para reparar o dano causado, seja por meio de gestos simbólicos, mudanças efetivas de comportamento ou iniciativas explícitas para reconstruir a confiança (Darby & Schlenker, 1982). A ausência desses comportamentos, ou a percepção de que se trata de atos performativos e não autênticos, pode fragilizar a confiança da vítima e comprometer a possibilidade de perdão (Baumeister et al., 1995).

Sinais de arrependimento aparentemente genuínos que combinem, em conjunto, dimensões emocionais e comportamentais, podem funcionar como indicadores críveis de transformação (Schuman, 2014). Para a pessoa ofendida, pode ser esta conjugação de reconhecimento verbal, expressão emocional e reparação prática que diferencia o arrependimento autêntico de uma mera formalidade (Ohtsubo & Watanabe, 2009). Os autores sugerem que os pedidos de desculpa ganham credibilidade quando implicam um custo significativo para quem os expressa, tenha um custo de reputação (humilhação pública), um custo material (reparação financeira) ou um

custo de esforço (atos de serviço ou mudança de comportamento), podendo ser percebidos como mais credíveis e, por isso, mais eficazes na promoção do perdão. O custo do ato de arrependimento pode funcionar, assim, como uma garantia de honestidade e um compromisso visível com a reparação da relação. Para além de reduzir o risco percebido, o arrependimento pode ter um segundo impacto crucial: fomenta a empatia na pessoa ofendida (McCullough et al., 1998). McCullough et al. (1998) sugerem que ao testemunhar o sofrimento, vulnerabilidade e o remorso genuíno da pessoa que transgrediu, o parceiro pode ser convidado a adotar a sua perspetiva, a reconhecer a sua humanidade e a conectar-se emocionalmente com o seu sofrimento. Esta resposta empática pode constituir o motor emocional que começa a neutralizar sentimentos de raiva e vingança e abrir espaço para o surgimento de motivações benevolentes e, consequentemente, para o perdão.

Em síntese, o arrependimento além de ter potencial de ser um dos fatores relevantes para o perdão, também pode funcionar como um gatilho emocional e social. Através de sinais de arrependimento, a vítima poderá recalibrar a sua avaliação do parceiro, passar a vê-lo menos como uma ameaça e mais como alguém falível, mas valioso, com quem a reconstrução do vínculo pode ser uma viável e desejável (Waldron & Kelley, 2008; Gabb & Fink, 2017).

5. Emoções envolvidas após a transgressão

Uma transgressão moral numa relação íntima pode não ser apenas um evento factual; pode tratar-se de uma experiência crítica que destabiliza de forma significativa os alicerces emocionais do vínculo. Neste sentido, as emoções que emergem na sequência da ofensa não são apenas reações automáticas e passivas, mas também mecanismos de regulação interpessoal que transmitem informação sobre o estado da relação e motivam respostas adaptativas (Fischer & Manstead, 2016).

Do ponto de vista funcional, é possível distinguir entre emoções com tendência para o afastamento ou rutura - como a raiva e o desprezo - e emoções com tendência para a reconciliação, como a culpa, o constrangimento e, em certos casos, a vergonha. As primeiras, tendem a proteger o indivíduo de futuras ameaças, sinalizando a quebra de normas relacionais e a necessidade de redefinir limites. Já as segundas, atuam como mecanismos pró-sociais, orientados para a reparação, a restauração da confiança e a manutenção do laço interpessoal (Baumeister et al., 1994; Tangney, Stuewig & Mashek, 2007; McCullough et al., 1998).

Sayer (2011) sugere que as emoções não se opõem à racionalidade, mas antes “inundam a nossa experiência com significados” e “motivam-nos a encontrar uma forma de reparar o dano” (p. 146). Assim, compreender este mosaico emocional é essencial para perceber como os indivíduos oscilam entre emoções de defesa e emoções de reconciliação, e de que modo estas orientam as suas decisões face à continuidade da relação.

5.1. Raiva vs. Desprezo

Para a pessoa ofendida, a experiência emocional pode ser dominada por sentimentos negativos intensos que cumprem funções adaptativas de autoproteção e de sinalização de injustiça. A raiva pode ser uma resposta emocional frequentemente imediata e proeminente. Longe de ser um sentimento puramente irracional ou destrutivo, a psicologia evolucionista compreende a raiva como uma emoção funcional, desenvolvida para regular relações sociais. A teoria da “recalibração da raiva”, proposta por Sell, Tooby e Cosmides (2009), sugere que esta emoção evoluiu como uma adaptação para fazer com que os outros atribuam mais valor ao nosso bem-estar. Pode surgir quando percebemos que alguém agiu de uma forma que mostra uma “valorização insuficiente” do nosso bem-estar (Sell et al., 2009).

No contexto das relações íntimas, comportamentos como a mentira, uma traição ou uma quebra de confiança, podem ser interpretados como sinais de que quem transgredir não valorizou adequadamente a pessoa afetada nem ou a relação em si. A raiva, neste cenário, pode desempenhar duas funções principais. Em primeiro lugar, motiva a retaliação: motiva a vítima para impor um custo ao transgressor, numa tentativa de lhe ensinar que a sua conduta terá consequências negativas e, assim, forçá-lo a “recalibrar” o valor que atribui ao parceiro, diminuindo a probabilidade de futuras transgressões. Em segundo lugar, sinaliza a injustiça: a expressão de raiva comunicada ao transgressor, e, potencialmente, a terceiros, que um limite fundamental foi ultrapassado e que a violação da norma relacional não será tolerada (Fischer & Roseman, 2007).

Enquanto a raiva se dirige ao ato específico, o desprezo pode recair sobre o carácter da pessoa que transgrediu, percecionada como moralmente inferior ou indigna de respeito (Fischer & Roseman, 2007; Ekman, 1994). Esta emoção de distanciamento moral tende a contaminar a admiração e o respeito - pilares fundamentais para o vínculo amoroso. Por isso, o desprezo pode ser um forte preditor de dissolução relacional, já que a pessoa ofendida deixa de ver o outro como moralmente digno de partilhar a relação (McCullough et al., 1998).

5.2. Culpa, Vergonha e Constrangimento

Do lado da pessoa que transgredir, a consciência do dano causado pode desencadear um conjunto de emoções autoconscientes necessárias para o processo de arrependimento e para a reconstrução do vínculo (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007).

A culpa tende a focar-se no comportamento (“fiz algo errado”), funcionando como emoção pró-social que motiva reparação. Está diretamente associada à disposição para pedir desculpa e tentar compensar o erro (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994; McCullough et al., 1998). Para a pessoa ofendida, a culpa genuína funciona como sinal relacional: comunica que a pessoa

que transgrediu reconhece a norma violada e partilha o mesmo código moral, o que reduz o risco percebido de reincidência e facilita o perdão (Kaleta & Mróz, 2020). A vergonha, em contraste, incide no eu global (“sou uma má pessoa”), implicando uma desvalorização profunda. Pode ter efeitos ambivalentes: por um lado, conduzir à ocultação do erro para evitar humilhação; por outro, quando expressa de forma aberta e vulnerável, pode ser ainda mais impactante do que a culpa, por expor a pessoa que transgrediu a um estado de grande vulnerabilidade (Keltner & Harker, 1998). Esta vulnerabilidade pode despertar empatia e favorecer a reconciliação (Tangney & Dearing, 2002). O constrangimento pode ser entendido como uma emoção mais leve e situacional, associada ao desconforto social perante a quebra de normas ou à perda de “face” (Goffman, 1967; Keltner & Buswell, 1997). Embora menos profundo que a culpa ou a vergonha, pode funcionar como sinal de apaziguamento, mostrando à pessoa ofendida que a pessoa que transgrediu reconhece o desequilíbrio relacional e deseja restaurar a harmonia.

Em conjunto, estas emoções podem relacionar-se de forma positiva. A capacidade de ambos os parceiros para reconhecer, expressar e regular estas emoções, pode ser necessária para superar a transgressão e reconstruir a confiança (Tangney et al., 2007; Fischer & Manstead, 2016).

6. Emoções e tomada de decisão

A visão tradicional da tomada de decisão, sobretudo nos modelos económicos clássicos, sugere as emoções são como um simples “ruído”, um fator irracional que interfere com a lógica e a racionalidade dos processos de escolha. Contudo, a investigação contemporânea em psicologia e neurociência inverteu esta perspetiva. Atualmente, compreende-se que as emoções são componentes essenciais do processo de tomada de decisão, que funcionam como sinais informativos e motores motivacionais que guiam julgamentos e comportamentos (Damásio, 1994; Lerner et al., 2015).

Andrew Sayer (2011) sugere que as emoções não se opõem à razão; pelo contrário, são uma forma de avaliação que “inunda a nossa experiência com significados” e “motiva-nos a encontrar uma forma de reparar o dano” (2011, p. 146). No contexto de uma traição ou de uma mentira, as emoções sentidas por ambos os parceiros podem não ser meras reações viscerais, mas a matéria-prima sobre a qual se constrói a decisão fundamental: manter ou terminar a relação.

Após uma transgressão, a pessoa ofendida enfrenta um estado de incerteza. O parceiro em quem confiava revelou-se indigno dessa confiança, e a realidade da relação que julgava conhecer é colocada em causa. Neste cenário de ambiguidade, as emoções podem funcionar como uma bússola interna, fornecendo informações avaliativas sobre a situação (Lazarus, 1991; Fischer & Manstead, 2016). A raiva pode ser um dos primeiros sinais a emergir, funcionando como um marcador da violação de normas fundamentais de justiça e respeito. A sua intensidade pode servir como indicador da gravidade percebida da ofensa (Lazarus, 1991; Fischer & Manstead, 2016). A

percepção de culpa e vergonha na pessoa que transgrediu também fornece dados para a pessoa ofendida. Um ofensor que comunica estas emoções, de forma não-verbal, que reconhece o erro cometido e partilha o mesmo sistema de valores morais (Tangney, Stuewig & Mashek, 2007). Por fim, como referido anteriormente, a empatia, quando presente, é um indicador relevante para a decisão futura (McCullough et al., 1998). A capacidade de a vítima sentir empatia pelo transgressor arrependido sugere uma possibilidade de reconexão emocional, que pode funcionar como um sinal interno de que ainda é possível ver a pessoa que transgrediu como um ser humano falível e digno de compaixão, e não apenas como um ofensor (Worthington & Wade, 2019). O estudo de Andrade (2019), embora não focado em relações íntimas, sugere esta ideia ao mostrar que a indução de arrependimento leva os indivíduos a reavaliar retroativamente as suas escolhas. No contexto das relações amorosas, a dinâmica emocional pós-transgressão conduz igualmente a uma reavaliação constante da decisão de permanecer ou não na relação.

6.1. Emoções como força motivacional: Terminar vs. Manter a Relação

As emoções podem não se limitar a fornecer informação, e podem constituir também forças motivacionais que orientam a ação. Funcionam como motores que impulsionam os parceiros para um de dois caminhos opostos: o afastamento e término do vínculo ou a aproximação e tentativa de reparação.

A raiva e o desprezo podem ser motivadores do afastamento. A raiva tem tendência a alimentar motivações vingativas, expressas no desejo de impor custos à pessoa que transgrediu, enquanto o desprezo favorece a desvalorização do vínculo e a rejeição do parceiro. O desprezo, por sua vez, pode levar a motivações de evitação, levando a vítima a criar distância emocional e física como forma de autoproteção. Quando estas emoções não são mitigadas, o percurso mais provável é a da dissolução da relação. A vítima, sentindo que o risco de futuras transgressões é demasiado elevado e que o valor do vínculo foi irremediavelmente comprometido, tende a optar pelo término (Fischer & Roseman, 2007).

Do outro lado do espectro, a empatia e a compaixão podem ser os motores da aproximação. Quando a vítima percebe sinais claros de arrependimento genuíno, pode desenvolver empatia pelo sofrimento do transgressor. Esta resposta empática constitui o principal mecanismo que, como sugerem McCullough et al. (1998), onde sugerem a relação entre o pedido de desculpas e o perdão. A empatia tem o poder de inibir motivações de vingança e evitação, ativando no seu lugar a benevolência, ou seja, a disposição para agir de forma positiva e construtiva em relação ao parceiro (Fisher & Exline, 2010; Karremans et al., 2011).

A decisão final sobre o futuro do relacionamento pode resultar de uma luta interna entre forças emocionais opostas. O equilíbrio entre a raiva e a empatia, entre o desejo de vingança e a disposição para a benevolência, determinará se o casal seguirá o caminho da separação ou o

percurso árduo, mas potencialmente transformador, da reconstrução relacional (Worthington, E. L. (2006).

As emoções desempenham um papel de mediação entre o comportamento da pessoa que transgrediu e a resposta da pessoa ofendida. O processo pode ser representado, de forma simplificada, como uma sequência: Transgressão → Arrependimento do Ofensor (culpa/vergonha) → Empatia da Vítima → Perdão (diminuição da vingança e da evitação; aumento da benevolência) → Reconciliação (adaptado de McCullough et al., 1998, 2001; Worthington, 2006; Exline et al., 2003).

O arrependimento do transgressor, por si só, pode não conduzir automaticamente ao perdão. O seu efeito é indireto e depende da resposta emocional que consegue suscitar na vítima. A expressão visível de culpa, vergonha e sofrimento genuíno aumenta a probabilidade de a vítima experienciar empatia. É essa resposta empática que mitiga a reatividade a vítima, reduzindo a hostilidade e reabrindo a possibilidade de uma conexão emocional positiva (McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Como defende Lazarus (1991), as emoções constituem mediadores centrais da avaliação e da ação, pelo que a sua influência poderá ser determinante para a tomada de decisão. De forma semelhante, Fischer e Manstead (2016) sublinham que as emoções têm funções sociais essenciais, regulando comportamentos em contextos interpessoais e orientando escolhas sobre manutenção ou rutura de vínculos. Neste enquadramento, a decisão de “investir” na reparação da relação ou de “desinvestir” e encerrar o vínculo resulta da interação complexa entre raiva, desprezo, culpa, vergonha e, sobretudo, da empatia. Esta perspetiva é consistente com McCullough, Fincham e Tsang (2003), que mostram que não é apenas a gravidade objetiva da transgressão que determina o desfecho, mas a forma como essas emoções interagem e são reguladas.

7. Processos de Reconstrução da Relação

Superar uma transgressão moral pode não ser um evento passivo; pode tratar-se de um processo ativo e exigente de reconstrução do vínculo. O perdão, enquanto mudança motivacional interna na vítima, e o arrependimento, enquanto reconhecimento da falha por parte da pessoa que transgrediu, constituem os alicerces psicológicos necessários, mas não suficientes, para a reparação da relação. A verdadeira reconstrução manifesta-se no plano comportamental e comunicacional. Pode ser na interação diária, nos gestos concretos e no diálogo honesto que a decisão de manter a relação é testada, validada e, eventualmente, consolidada (McCullough, 2008; Worthington & Wade, 2019).

Como sugerem Limeira e Féres-Carneiro (2019), a superação requer perseverança, disposição para enfrentar conversas difíceis e abertura para falar sobre o sucedido sem o reduzir a tabu. A literatura em terapia de casal sugere que a construção de narrativas partilhadas pode

ajudar a integrar a crise no percurso relacional, transformando a rutura em oportunidade de crescimento (Gottman & Silver, 1999; Enright & Fitzgibbons, 2015).

Este processo comunicacional pode ter uma função dupla: por um lado, valida a experiência da pessoa ofendida e devolve-lhe espaço de expressão; por outro, permite que a pessoa que transgrediu mostre responsabilidade e comprometimento, abrindo caminho para uma reconstrução baseada na autenticidade (Lazare, 2006; Waldron & Kelley, 2008).

7.1. Renegociação de acordos e reconfiguração do contrato relacional

A transgressão pode revelar muitas vezes falhas no “contrato” implícito da relação. Superar a crise implica renegociar os termos da convivência, estabelecendo novas regras explícitas que promovam transparência, confiança e segurança. Esta renegociação pode incluir compromissos sobre comunicação, limites interpessoais ou expectativas de fidelidade.

A renegociação pode cumprir duas funções centrais: devolve à vítima um sentimento de agência e mostra o compromisso de quem transgrediu. Como salientam Holmes e Rempel (1989), a confiança em relações íntimas é dinâmica e exige ajustes após ruturas. Estudos de Gottman e Silver (1999) e Fincham e Beach (2013) sublinham que a redefinição explícita de regras de transparência e comunicação fortalece a segurança relacional. De modo semelhante, Finkel et al. (2002) mostram que o compromisso e a renegociação aumentam a probabilidade de perdão, enquanto Lemay e Dudley (2009) sugerem o papel das perceções de confiança mútua para a reconfiguração do vínculo (Rempel, Holmes & Zanna, 1985).

A confiança pode depender de uma sequência de ações consistentes ao longo do tempo. Palavras de arrependimento só se tornam credíveis quando acompanhadas de comportamentos reiterados de fiabilidade e cuidado. Cada gesto concreto - cumprir promessas, manter coerência entre discurso e ação, mostrar disponibilidade emocional - funciona como uma “pequena prova” que, acumulada, pode gradualmente restaurar a confiança (Finkel et al., 2002; Schumann, 2014).

A literatura mostra que este processo é inevitavelmente lento e sujeito a retrocessos, mas é justamente a consistência temporal que sinaliza que a transgressão não foi apenas um episódio, mas um ponto de viragem que motivou transformação real na relação (McCullough, 2008; Fincham & Beach, 2013).

Em suma, a reconstrução da relação após uma transgressão moral pode ser um processo multifacetado que articula três eixos centrais: a expressão comunicacional, que permite integrar o acontecimento na narrativa do casal; a renegociação de acordos, que redefine as bases do vínculo; e a sugestão de mudança, que lentamente reconstrói a confiança. Podem ser a autenticidade, a coerência e a continuidade de cada uma destas etapas que determinarão se a relação conseguirá não apenas sobreviver à crise, mas emergir dela mais consciente, resiliente e, potencialmente, fortalecida (Worthington, 2006; Enright & Fitzgibbons, 2015).

8. Objetivos de Investigação e Hipóteses

Nesta dissertação, pretende-se analisar de que forma fatores individuais (género), emocionais (culpa, vergonha, raiva, desprezo e constrangimento), relacionais (arrependimento do agressor) e contextuais (gravidade da transgressão) se associam ao perdão após uma transgressão moral em relações íntimas amorosas de jovens adultos. O objetivo é identificar fatores que predizem o perdão (favorecendo a benevolência e reduzindo a evitação e a vingança). Pretende-se ainda analisar se estes fatores e o perdão diferem entre homens e mulheres e se o perdão se associa à manutenção da relação após a transgressão.

Apesar da vasta literatura sobre o perdão em contextos interpessoais, são ainda escassos os estudos que analisam de forma integrada estes fenómenos nas relações amorosas de jovens adultos. As transgressões morais, como traições, mentiras ou quebras de confiança, podem colocar em causa a continuidade da relação e exigir processos emocionais e relacionais complexos de gestão do conflito (Fincham, 2000; Waldron & Kelley, 2008; Worthington & Wade, 2019).

Para responder a estas questões, o presente estudo integra abordagens sobre o perdão como processo psicológico e relacional, o arrependimento como reconhecimento da ofensa por parte do agressor e as emoções experienciadas pela vítima após a transgressão. Para além destes fatores, a literatura refere diferenças de género, sugerindo maior predisposição feminina para o perdão. Deste modo, a questão central procura identificar qual o contributo do arrependimento do agressor, da perceção de gravidade da transgressão, das emoções experienciadas após a transgressão e do género para o perdoar. Será analisado se níveis mais elevados de perdão se associam a maior probabilidade de manutenção da relação.

Com base na revisão da literatura, é esperado que maior perdão (expresso em maiores níveis de benevolência e menores níveis de evitação e vingança) seja explicado por maior arrependimento percebido do(a) parceiro(a) (H1), bem como pelas emoções experienciadas após a transgressão (H2). Em relações às emoções, antecipa-se que emoções negativas de afastamento, como a raiva (H2a) e o desprezo (H2b), se associem a menor predisposição para perdoar, enquanto emoções com potencial reparador, como a vergonha (H2c), a culpa (H2d) e o constrangimento (H2e), se associem a maior predisposição para perdoar. Por fim, prevê-se que as mulheres relatem maior motivação para o perdão do que os homens (H3).

Será ainda explorada a relação entre o perdão (maior benevolência e menor evitação e vingança) e a manutenção da relação após a transgressão.

Capítulo 2

Método

1. Participantes

A amostra deste estudo foi composta por 73 adultos, com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos ($M=25.52$; $DP=3.47$), sendo que 50.7% ($n = 37$) tinham entre 18 e 25 anos, e 49.3% ($n = 36$) encontravam-se na faixa etária dos 26 aos 34 anos, revelando uma distribuição equilibrada entre jovens adultos mais novos e adultos jovens em transição para fases posteriores da vida adulta. A maioria dos participantes era do género feminino ($n = 52$; 71.23%), enquanto o género masculino representou 28.8% ($n = 21$). A amostra é composta maioritariamente por participantes portugueses ($n = 72$; 98.6%), havendo apenas um caso de participante brasileiro, o que evidencia uma amostra culturalmente bastante homogénea. Quanto ao nível de escolaridade, verificou-se uma predominância de participantes com licenciatura ($n = 37$; 50.7%) indicando que a maioria da amostra tem formação qualificada. Relativamente ao estado civil, mais de metade dos participantes ($n = 39$; 53.4%) encontrava-se numa relação de namoro no momento da recolha de dados, sendo que a maioria estava junto há mais de 1 ano, distribuindo-se entre 1 a 2 anos (36,9%, $n = 24$), 3 a 5 anos (27,7%, $n = 18$) e mais de 5 anos (26,2%, $n = 17$). Uma caracterização mais detalhada dos dados sociodemográficos é apresentada na Tabela 1.

Tabela 1

Características sociodemográficas dos participantes

Características Sociodemográficas		
	N	%
Género		
Feminino	52	71.2
Masculino	21	28.8
Idade		
18-25 anos	37	50.7
26-34 anos	36	49.3
Nacionalidade		
Portuguesa	72	98.6
Brasileira	1	1.4
Escolaridade		
Ensino Básico (até 9º ano)	1	1.4
Ensino Secundário (até 12º ano)	11	15.1

Licenciatura	37	50.7
Mestrado	23	31.5
Doutoramento	1	1.4
Estado Civil		
Relação de namoro	39	53.4
União de facto	14	19.2
Casado/a	13	17.8
Solteiro/a	6	8.2
Separado/a ou Divorciado/a	1	1.4
Viúvo/a	0	0
Duração da Relação		
Menos de 1 ano	6	9.2
1 a 2 anos	24	36.9
3 a 5 anos	18	27.7
Mais de 5 anos	17	26.2

1.2. Medidas

Dados Sociodemográficos: Foram incluídas no inquérito questões sobre a idade, género (masculino, feminino, não-binário, outro ou prefiro não responder), nível de escolaridade (ensino básico, ensino secundário, licenciatura, mestrado e doutoramento), nacionalidade e país de residência. Os participantes indicaram ainda o seu estado civil (solteiro/a, numa relação de namoro, união de facto, casado/a, separado/a ou divorciado/a, viúvo/a ou outro) e se tinham filhos, especificando o número em caso afirmativo. Foram também recolhidas informações sobre se pertenciam a alguma religião (sim/não), incluindo a denominação em caso afirmativo (católica, protestante, ortodoxa, islâmica, judaica ou outra). Por fim, os participantes reportaram se se encontravam atualmente numa relação íntima e, em caso afirmativo, a sua duração (menos de 1 ano, entre 1 e 2 anos, entre 3 e 5 anos ou mais de 5 anos).

Experiência de Transgressão: Para caracterizar a experiência de transgressão moral no relacionamento, os participantes indicaram, em primeiro lugar, se haviam **vivenciado um episódio de transgressão** significativo numa relação amorosa e, em caso afirmativo, descreveram-no brevemente (p. ex., traição, mentira ou quebra de confiança). Em seguida, avaliaram a **gravidade da transgressão** por meio de um item (“Quão grave considera a transgressão ocorrida?”), numa escala de Likert de 5 pontos (1 = nada grave; 5 = muito grave),

em que pontuações mais elevadas refletem maior gravidade percebida. Adicionalmente, foi solicitado o **tempo decorrido desde o acontecimento** (categorias: < 1 mês; 1–6 meses; 7–11 meses; $\geq$ 1 ano), bem como o **impacto percebido na relação** (opções: enfraqueceu; manteve/fortaleceu após tentativa de reparação; terminou a relação; outro), de forma a contextualizar o episódio no ciclo do relacionamento.

Emoções experienciadas após o evento: As emoções negativas experienciadas na sequência do evento foram avaliadas através de itens únicos para raiva, desprezo, constrangimento, vergonha e culpa, usando uma escala de Likert de 5 pontos (1 = nada; 5 = muito) com a instrução: “Indique a intensidade com que sentiu cada emoção no período imediatamente após a transgressão”. Valores mais elevados correspondem a maior intensidade emocional.

Motivações interpessoais de Perdão: Para avaliar as motivações interpessoais de perdão após uma transgressão cometida por um/a parceiro/a, foi utilizada a versão portuguesa da *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory* – TRIM-18 (McCullough, Root, & Cohen, 1998), traduzida e adaptada para a população portuguesa por Sousa e Pais-Ribeiro (2008). A escala tem sido amplamente utilizada em diferentes contextos culturais, apresentando boas qualidades psicométricas e permitindo analisar as dinâmicas relacionais em situações de conflito. Segundo McCullough et al. (1997), o perdão é conceptualizado como uma diminuição da motivação para evitar o ofensor, uma diminuição da motivação para procurar vingança e um aumento da motivação para agir de forma benevolente em relação a ele/a. A TRIM-18 avalia estas três dimensões: benevolência (6 itens), evitação (7 itens) e vingança (5 itens). Exemplos de itens incluem “Apesar de as ações dele/a me magoarem, desejo-lhe o bem” (benevolência), “Não confio nele/a” (evitação) e “Quero que ele/a tenha o que merece” (vingança). Todos os itens são respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos, variando de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

No estudo original de McCullough et al. (1998), os coeficientes de consistência interna variaram entre $\alpha = .85$ e $\alpha = .92$. De forma semelhante, na presente investigação, a escala revelou índices elevados de consistência: benevolência $\alpha = .90$, evitação $\alpha = .93$ e vingança $\alpha = .93$. Resultados equivalentes têm sido reportados em outros contextos culturais, como na validação eslovaca da TRIM-18, conduzida por Hupková e Jozefiaková (2022), que evidenciou igualmente a robustez da estrutura trifatorial da medida. Verificou-se também que as correlações entre estas três motivações foram elevadas ($r_s > |.55|$) e, por essa razão, tal como em investigações anteriores (Hupková & Jozefiaková, 2022; McCullough et al., 1998), o cálculo do índice global de perdão ($\alpha = .95$) foi efetuado através da média destas três subescalas, após inverter os itens pertencentes às subescalas de vingança e evitação. Como seria de esperar, dadas as dimensões que compõem o constructo, o perdão apresentou uma correlação forte positiva com a benevolência ($r = .87, p < .001$) e correlações fortes negativas com a evitação ($r = -.93, p < .001$) e com a vingança ($r = -.75, p < .001$) (ver Tabela 3). Desta forma, valores mais elevados no perdão correspondem a uma

maior motivação para perdoar, refletindo maior benevolência e menos motivação para a vingança e a evitação.

Arrependimento: Para avaliar o arrependimento associado a decisões pessoais em contexto de transgressões relacionais, foi utilizada a *Decision Regret Scale* (DRS), desenvolvida por Brehaut et al. (2003). A escala foi traduzida e adaptada especificamente para este estudo, de forma a enquadrar-se no contexto das relações amorosas. A DRS é composta por cinco itens, respondidos numa escala de tipo Likert de 5 pontos (1 = Discordo totalmente; 5 = Concordo totalmente). Exemplos de itens incluem: “O meu parceiro(a) demonstrou arrependimento” e “o seu comportamento trouxe-lhe muito sofrimento” (item invertido). Foram invertidos dois itens, de acordo com as instruções originais da escala. No estudo original (Brehaut et al., 2003), a escala apresentou valores de consistência interna entre $\alpha = .81$ e $\alpha = .92$. Na presente amostra, a escala apresentou uma boa consistência interna ($\alpha = .85$), mostrando a sua adequação psicométrica no presente estudo. A pontuação total foi obtida através da média dos itens, sendo que valores mais elevados refletem maior arrependimento percebido no agressor.

1.3. Procedimento

Neste estudo transversal, analisou-se a relação entre diversas variáveis através de uma metodologia correlacional. O protocolo foi apreciado pela Comissão de Ética do ISCTE-IUL, tendo obtido um parecer favorável (Ref. 130/2025). Foram assegurados os princípios éticos aplicáveis à investigação com seres humanos, nomeadamente a participação voluntária, o anonimato, a confidencialidade e o direito de desistência a qualquer momento, sem quaisquer consequências.

A recolha decorreu *online* na plataforma Qualtrics, com divulgação por redes sociais e grupos académicos através de amostragem por conveniência. Não houve qualquer compensação. O tempo de resposta situou-se entre 10 e 15 minutos.

Antes de iniciarem o questionário, os participantes leram e assinalaram o *Consentimento Informado* (Anexo A), onde constavam os objetivos gerais do estudo, os potenciais riscos/benefícios e contactos da equipa para esclarecimentos. Após o consentimento, o inquérito seguiu a seguinte ordem: (a) dados sociodemográficos; (b) elegibilidade e caracterização do episódio (confirmação de que ocorreu uma transgressão; descrição breve do evento); (c) foi registado se a transgressão enfraqueceu, fortaleceu ou levou ao fim da relação; (d) gravidade percebida, tempo decorrido desde o acontecimento e impacto percebido na relação; (e) emoções negativas sentidas após a transgressão (raiva, desprezo, constrangimento, vergonha e culpa); (f) a escala TRIM-18 para as três dimensões do perdão (benevolência, evitação e vingança); (g) *Decision Regret Scale* (versão adaptada) para arrependimento percebido do/a parceiro/a.

Depois do inquérito, foi disponibilizado um *debriefing*, (Anexo B) com informação adicional sobre o estudo, contactos para apoio psicológico/social e e-mail da equipa para eventuais pedidos de eliminação de dados ou dúvidas posteriores.

1.4. Análise dos Dados

Foi realizada uma triagem inicial para garantir a qualidade dos dados, excluindo respostas sem consentimento informado, duplicadas ou manifestamente incompletas e verificando os critérios de inclusão. No total, foram removidos 23 casos (1 sem consentimento; 1 por idade superior a 34 anos; 8 sem transgressão relacional; 13 inquéritos incompletos). Os dados válidos foram exportados do *Qualtrics* e organizados no Microsoft Excel para inspeção preliminar (valores ausentes, consistência de codificação e cálculo das pontuações das subescalas), sendo depois importados para o jamovi v2.7. Não foram recolhidos IPs nem dados de geolocalização; os ficheiros analíticos encontram-se anonimizados.

Procedeu-se a análises descritivas (médias, desvios-padrão, frequências e percentagens) para caracterizar a amostra e as variáveis em estudo. A consistência interna das escalas foi estimada pelo alfa de Cronbach (α), reportando o número de itens e a regra de cálculo (média dos itens de cada escala).

No plano inferencial, calcularam-se correlações de Pearson entre as variáveis contínuas, com o objetivo de analisar as associações entre as dimensões de perdão, emoções após a transgressão, arrependimento do agressor e gravidade percebida da transgressão.

Foram ainda conduzidas comparações entre grupos em função do género, através do teste *t* de Student para amostras independentes, e comparações em função da perceção sobre o impacto da transgressão na relação (fortaleceu, enfraqueceu ou levou ao fim da relação), através de uma ANOVA de Welch, utilizada quando o pressuposto de homogeneidade das variâncias não foi cumprido. Quando aplicável, reportaram-se os valores de *p*, o tamanho do efeito (Cohen's *d* ou η^2) e os respetivos intervalos de confiança a 95%.

Os preditores incluíram Arrependimento percebido (DRS), Gravidade percebida, Emoções (raiva, culpa, desprezo, constrangimento e vergonha); género e idade foram controlos quando apropriado. Foram verificados os pressupostos (normalidade e homoscedasticidade dos resíduos; multicolinearidade com $VIF < 5$; influência por Cook's distance < 1) e reportados β padronizados, SE, IC 95%, *p*, R^2 e R^2 ajustado.

Capítulo 3

Resultados

1.1. Análises Descritivas

A Tabela 2 apresenta as estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão) das variáveis em estudo. De forma global, os coeficientes de consistência interna (α de Cronbach), que variaram entre .87 e .94, indicam níveis de fiabilidade adequados.

O perdão apresentou valores positivos ($M = 4.20$; $DP = 0.78$). Observa-se que a dimensão da benevolência apresenta uma média elevada ($M = 3.99$; $DP = 0.91$), sugerindo uma maior predisposição dos participantes para atitudes positivas face à pessoa que transgrediu. A evitação ($M = 1.99$; $DP = 1.06$) e a vingança ($M = 1.28$; $DP = 0.62$) indicaram uma menor motivação para o afastamento ou a vingança.

No que respeita às emoções experienciadas após a transgressão, destacam-se níveis médios elevados de desprezo ($M = 4.04$; $DP = 1.07$) e raiva ($M = 4.70$; $DP = 0.57$), contrastando com valores mais moderados de culpa ($M = 2.93$; $DP = 1.22$), vergonha ($M = 3.56$; $DP = 1.32$) e constrangimento ($M = 3.95$; $DP = 1.15$). Estes resultados sugerem que, perante a transgressão, as emoções negativas que motivam a rutura são mais intensas do que as emoções de carácter reparador.

Relativamente à perceção de arrependimento no agressor, os valores médios elevados ($M = 4.13$; $DP = 0.87$) indicam que, em geral, os participantes reconheceram sinais de arrependimento no agressor.

Tabela 2

Análise descritiva das variáveis em estudo

	Amplitude de Valores	M	DP	α
Perdão	2 – 5	4.20	0.78	.94
Benevolência	1.33 – 5	3.99	0.91	.90
Evitação	1 – 5	1.99	1.06	.93
Vingança	1 – 3.80	1.28	0.61	.94
Desprezo	1 – 5	4.04	1.07	–
Raiva	3 – 5	4.70	0.57	–

Culpa	1 – 5	2.93	1.22	–
Vergonha	1 – 5	3.56	1.32	–
Constrangimento	1 – 5	3.95	1.15	–
Arrependimento do agressor	1.60 – 5	4.13	0.87	.87

Nota. $n = 73$; α de Cronbach; Perdão, Benevolência, Evitação e Vingança avaliadas pela TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 1998; Sousa & Pais-Ribeiro, 2008); Arrependimento avaliado pela *Decision Regret Scale* – DRS (Brehaut et al., 2003).

1.1.1. Análises das Relações entre as Variáveis em Estudo

A Tabela 3 apresenta as correlações de Pearson entre as variáveis em estudo.

A percepção de arrependimento no agressor (H1) correlacionou-se negativamente com a evitação ($r(73) = -.64, p < .001$) e com a vingança ($r(73) = -.69, p < .001$), e positivamente com a benevolência ($r(73) = .66, p < .001$). Além disso, observou-se uma correlação positiva significativa entre o arrependimento do agressor e o perdão ($r(73) = .75, p < .001$), indicando que maior arrependimento percebido se associa a maior predisposição para o perdão e menor tendência para afastamento ou para a retaliação.

Em relação às emoções experienciadas após o ato de transgressão (H2), verificaram-se correlações positivas entre desprezo e vergonha ($r(73) = .44, p < .001$), e entre desprezo e raiva ($r(73) = .61, p < .001$). A culpa apresentou uma correlação positiva com a vergonha ($r(73) = .55, p < .001$) e com o constrangimento ($r(73) = .32, p < .05$). A raiva apresentou ainda correlações significativas com o constrangimento ($r(73) = .46, p < .001$) sugerindo que estas emoções tendem a ocorrer em conjunto após a transgressão. Apesar disso, as magnitudes moderadas das correlações indicam que estas emoções são relativamente distintas entre si.

Por fim, a gravidade percebida da transgressão não apresentou correlações significativas com o perdão ou com as restantes variáveis, sugerindo que a percepção da gravidade do ato pode não se relacionar diretamente com a motivação para perdoar.

Tabela 3

Correlações de Pearson entre as variáveis de perdão, emoções após a transgressão, arrependimento do agressor e gravidade da transgressão.

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Perdão	73	4.20	0.78	–									
2. Benevolência	73	3.99	0.91	.87***	–								
3. Evitação	73	1.99	1.06	-.93***	-.67***	–							
4. Vingança	73	1.28	0.62	-.75***	-.55***	.59***	–						
5. Desprezo	73	4.04	1.07	.30**	.25*	-.24*	-.35**	–					
6. Raiva	73	4.70	0.57	.32**	.35**	-.17	-.38**	.61***	–				
7. Culpa	73	2.93	1.22	-.13	-.15	.15	-.04	.17	.09	–			
8. Vergonha	73	3.56	1.32	.24*	.16	-.23	-.26*	.44***	.19	.55***	–		
9. Constrangimento	73	3.95	1.15	.36**	.29*	-.34**	-.28*	.56***	.46***	.32**	.58***	–	
10. Arrependimento do agressor	73	4.13	0.87	.75***	.66***	-.64***	-.69***	.36**	.32**	.05	.37**	.40***	–
13. Gravidade percebida	73	3.66	0.93	-.19	-.24*	.13	.13	.11	-.09	.07	.05	.13	-.01

Nota. $N=73$; * $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$. Perdão, Benevolência, Evitação e Vingança avaliadas pela TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 1998; Sousa & Pais-Ribeiro, 2008); Arrependimento avaliado pela *Decision Regret Scale* – DRS (Brehaut et al., 2003).

Para comparar as médias entre géneros (masculino e feminino), recorreu-se ao teste *t* para amostras independentes. Sempre que o pressuposto de homogeneidade das variâncias (avaliado através do teste de Levene) foi violado, utilizou-se a correção de Welch para as variáveis de vingança, raiva e constrangimento. A Tabela 4 apresenta a comparação entre participantes do género feminino e masculino relativamente às variáveis em estudo.

De forma geral, não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre géneros na maioria das variáveis, sugerindo uma certa homogeneidade na forma como homens e mulheres experienciam a transgressão relacional. Contudo, verificou-se uma diferença significativa na percepção de arrependimento do agressor, com os homens a reportarem valores mais elevados ($M = 4.46$, $DP = 0.76$) do que as mulheres ($M = 4.00$, $DP = 0.88$), $t(71) = 2.09$, $p = .04$, $d = 0.54$.

Além disso, os homens também relataram níveis superiores de constrangimento ($M = 4.33$, $DP = 0.80$) comparativamente às mulheres ($M = 3.79$, $DP = 1.24$), $t(71) = 2.23$, $p = .03$, $d = 0.52$.

Estes resultados, embora não previstos, sugerem que os homens tendem a perceber maior arrependimento no parceiro e a experienciar mais constrangimento após a transgressão, o que poderá refletir uma maior sensibilidade emocional face ao evento, contrariando parcialmente a hipótese H3, que antecipava maior predisposição para o perdão nas mulheres.

Tabela 4

Médias (M), Desvios-Padrão (DP) e Resultados do Teste t para Amostras Independentes em Função do Género

	Feminino		Masculino		<i>t</i>	<i>p</i>	Cohen's <i>d</i>
	<i>(n = 52)</i>		<i>(n = 21)</i>				
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Perdão	4.15	0.81	4.31	0.71	0.79	.43	.21
Benevolência	3.89	0.98	4.21	0.70	1.36	.17	.35
Evitação	1.99	1.05	2.01	1.11	0.06	.95	.02
Vingança	1.34	0.66	1.12	0.48	-1.55	.13	-.37
Desprezo	3.98	1.06	4.19	1.12	0.75	.45	.19
Raiva	4.63	0.63	4.86	0.36	1.90	.06	.44
Culpa	2.98	1.31	2.81	0.98	-0.54	.59	-.14

Vergonha	3.42	1.35	3.90	1.22	1.42	.16	.37
Constrangimento	3.79	1.24	4.33	0.80	2.23	.03	.52
Arrependimento do agressor	4.00	0.88	4.46	0.76	2.09	.04	.54
Gravidade Percebida	3.71	0.94	3.52	0.93	-0.78	.44	-.20

Nota: $N = 73$; Valores de $p < .05$ foram considerados estatisticamente significativos. Perdão, Benevolência, Evitação e Vingança avaliadas pela TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 1998; Sousa & Pais-Ribeiro, 2008); Arrependimento avaliado pela *Decision Regret Scale* – DRS (Brehaut et al., 2003). Todas as variáveis tinham formato de resposta a variar entre 1 e 5. * t -teste com correção de Welch.

Para comparar os grupos de participantes que consideraram que a transgressão fortaleceu, enfraqueceu ou levou ao fim da relação, recorreu-se a análises de variância (ANOVA) unifatoriais. Atendendo a que o pressuposto de homogeneidade das variâncias não foi cumprido em várias variáveis (teste de Levene, $p < .05$) e que os grupos apresentaram tamanhos amostrais desiguais, utilizou-se o teste da ANOVA de Welch. Para as comparações post-hoc entre grupos, aplicou-se o teste de Games-Howell, adequado para situações de variâncias desiguais e amostras de dimensões distintas.

A Tabela 5 apresenta as médias, desvios-padrão e resultados da ANOVA de Welch para as variáveis em estudo. Os resultados revelaram diferenças estatisticamente significativas entre os grupos relativamente ao perdão, $F(2, 23.3) = 19.78$, $p < .001$, e, em particular, na motivação para a benevolência, $F(2, 21.7) = 16.74$, $p < .001$, e para a evitação, $F(2, 27.9) = 14.56$, $p < .001$. Os participantes que consideraram que a relação fortaleceu após a transgressão apresentaram níveis mais elevados de perdão e na benevolência e níveis mais baixos de evitação, em comparação com os que referiram que a relação enfraqueceu ou terminou.

Verificaram-se ainda diferenças significativas no arrependimento percebido do agressor, $F(2, 24.7) = 9.37$, $p < .001$, e na gravidade percebida da transgressão, $F(2, 32.4) = 6.50$, $p = .004$. Os participantes que relataram que a relação fortaleceu perceberam maior arrependimento no parceiro e menor gravidade da transgressão em comparação com os que indicaram que a relação enfraqueceu ou terminou.

Nas restantes variáveis emocionais (vingança, desprezo, raiva, culpa, vergonha e constrangimento), não se observaram diferenças estatisticamente significativas entre grupos ($p > .05$), sugerindo que estas emoções se manifestaram de forma relativamente semelhante independentemente do impacto percebido da transgressão na relação.

Tabela 5

Médias (M), Desvios-Padrão (DP) das variáveis em estudo e Resultados da Análise de Variância comparando os participantes que consideraram que após a transgressão a relação fortaleceu, enfraqueceu ou levou ao fim da relação.

	Fortaleceu a		Enfraqueceu a		Fim da relação		<i>F</i>	<i>p</i>	gl ²
	relação		relação		(n = 14)				
	(n = 40)		(n = 18)						
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Perdão	4.59 ^a	1.39	4.04 ^b	0.72	3.24 ^c	0.83	19.78	<.001	23.3
Benevolência	4.47 ^a	0.38	3.56 ^b	1.05	3.14 ^b	1.00	16.74	<.001	21.7
Evitação	1.55 ^b	0.77	1.99 ^b	0.73	3.31 ^a	1.13	14.56	<.001	27.9
Vingança	1.05 ^b	0.19	1.32	0.67	1.87 ^a	0.93	6.35	.007	20.5
Desprezo	4.13	1.07	4.17	1.04	3.57	1.09	1.52	.235	30.2
Raiva	4.85	0.36	4.56	0.71	4.43	0.76	3.06	.066	23.1
Culpa	2.77	1.07	2.94	1.35	3.29	1.44	0.75	.482	26.9
Vergonha	3.52	1.32	3.61	1.19	3.57	1.60	0.03	.970	29.3
Constrangimento	3.98	1.03	4.06	1.16	3.64	1.50	0.37	.695	27.0
Arrependimento do agressor	4.49 ^a	0.59	3.82 ^b	0.92	3.44 ^b	0.99	9.37	<.001	24.7
Gravidade Percebida	3.52 ^b	0.91	3.50 ^b	0.86	4.36 ^a	0.75	6.50	.004	32.4

Nota. *N* = 73; Perdão, Benevolência, Evitação e Vingança avaliadas pela TRIM-18 (McCullough, Root & Cohen, 1998; Sousa & Pais-Ribeiro, 2008); Arrependimento avaliado pela *Decision Regret Scale* – DRS (Brehaut et al., 2003). Todas as variáveis foram avaliadas em escalas de autorrelato com amplitudes de resposta entre 1 e 5. Valores de *p* < .05 foram considerados estatisticamente significativos, após se verificarem diferenças estatisticamente significativas entre grupos, realizou-se comparações post-hoc (teste de Games-Howell), tendo sido atribuídas letras às médias para a mesma variável: apenas as médias que não partilham a mesma letra (a, b, c) diferem significativamente entre si (*p* < .05).

Com o objetivo de identificar os fatores que predizem o perdão, realizou-se uma regressão linear múltipla. Foram incluídas como variáveis as emoções que apresentaram correlações significativas com o perdão (raiva, desprezo, constrangimento e vergonha), bem como a percepção de arrependimento no agressor, tendo estas variáveis mostram associações positivas ao

perdão (ver Tabela 3). Os valores de VIF (entre 1.29 e 2.05) e de tolerância (entre .49 e .78) indicam a ausência de problemas de multicolinearidade, assegurando a consistência do modelo.

O modelo global revelou-se estatisticamente significativo, $F(5, 67) = 18.42, p < .001, R^2_{\text{ajust}} = .55$, explicando aproximadamente 55% da variância do perdão.

Conforme apresentado na Tabela 6, verificou-se que apenas o arrependimento do agressor contribuiu de forma significativa para a predição do perdão ($\beta = .73, p < .001$), indicando que níveis mais elevados de arrependimento percebido estão associados a uma maior predisposição para perdoar. As restantes variáveis raiva, desprezo, constrangimento e vergonha, não apresentaram contributos estatisticamente significativos ($p > .05$).

Tabela 6

Regressão Linear Múltipla para Predizer o Perdão.

	B	SE	t	p	β	95% CI		VIF	Tolerância
						LL	UL		
Constante	1.08	.56	1.95	.06					
Raiva	0.08	.14	0.59	.06	.06	-.15	.27	1.76	.57
Desprezo	-0.01	.08	-0.13	.90	-.01	-.24	.21	2.05	.49
Constrangimento	.007	.07	0.90	.37	.10	-.12	.32	1.97	.51
Vergonha	-0.06	.06	-0.95	.35	-.10	-.30	.11	1.68	.60
Arrependimento do Agressor	0.08	.08	8.16	<.001	.73	.55	.91	1.29	.78

Nota. $N = 73$; B: coeficientes não padronizados; β : coeficientes padronizados.

Capítulo 4

Discussão e Conclusão

1.1. Discussão

O presente estudo procurou analisar de que forma fatores individuais, emocionais, relacionais e contextuais se associam ao perdão após uma transgressão moral em relações íntimas de jovens adultos. Ao centrar-se em variáveis como a percepção de arrependimento do agressor, a gravidade atribuída à transgressão, as emoções emergentes após o conflito e o gênero, esta investigação procurou compreender os processos que podem facilitar ou dificultar a reparação de vínculos afetivos marcados por rupturas de confiança. O perdão no presente estudo foi analisado enquanto um processo motivacional e relacional que envolve transformações emocionais e comportamentais, o qual poderia assumir um papel importante na decisão de manter (fortalecendo ou enfraquecendo a relação) ou no terminar de uma relação (McCullough, 2001; Worthington, 2006).

Os resultados revelaram que a percepção de arrependimento do agressor se correlacionou positivamente com o perdão, a benevolência e o constrangimento, e negativamente com a evitação e a vingança (H1). Além disso, o arrependimento do agressor foi o único preditor significativo do perdão na regressão linear, explicando 55% da sua variância. Estes dados mostram o papel central do arrependimento percebido como elemento relacional para a reconstrução do vínculo. De acordo com a literatura (Baumeister, Stillwell & Heatherton, 1994; Ohbuchi & Watanabe, 2009; Schumann, 2014), o arrependimento autêntico - expresso em comportamentos de reconhecimento da culpa, aceitação da responsabilidade e esforço para reparar o dano - funciona como um sinal de fiabilidade relacional, restabelecendo a confiança e promovendo a reconciliação. Assim, os resultados do presente estudo sugerem que o perdão é mais provável quando o agressor manifesta comportamentos consistentes com o arrependimento percebido, o que legitima o processo de reparação.

Em contrapartida, a gravidade percebida da transgressão não apresentou correlações significativas com o perdão ou com as restantes variáveis, o que indica um impacto limitado desta dimensão. Estes resultados mostram que o significado atribuído ao evento é mais relevante do que a sua gravidade objetiva (Fincham & Beach, 2013). Transgressões mais graves podem, paradoxalmente, ser reinterpretadas como oportunidades de crescimento quando acompanhadas de arrependimento credível e comunicação reparadora (Exline et al., 2004; Waldron & Kelley, 2008). Deste modo, o arrependimento percebido pode ser um fator relacional central, enquanto a gravidade da ofensa tende a perder peso explicativo quando o evento é enquadrado num contexto emocional de responsabilidade e intenção de mudança.

As emoções mostraram-se igualmente importantes no processo de perdão. De modo geral, todas as emoções avaliadas, com exceção da culpa, apresentaram associações positivas com o

perdão, contrariando parcialmente o esperado (H2a, H2b, H2c, H2d, H2e). Este resultado sugere que as emoções, podem assumir funções relacionais complexas e contextualmente reparadoras.

Contrariamente ao previsto, a raiva e o desprezo (H2a e H2b) apresentaram correlações positivas com o perdão e com o arrependimento percebido do agressor. Estes resultados desafiam a visão tradicional de que emoções negativas conduzem necessariamente ao afastamento. A expressão controlada destas emoções pode ter desempenhado uma função comunicativa e relacional. Ao expressar desagrado, dor ou desilusão, a vítima poderá ter sinalizado ao parceiro a necessidade de reconhecimento e reparação, desencadeando comportamentos de arrependimento e reaproximação. Esta interpretação é coerente com as perspetivas funcionalistas das emoções (Fischer & Manstead, 2016), segundo as quais emoções negativas podem exercer um papel adaptativo ao sinalizar a importância do vínculo e a necessidade de renegociar a relação. Assim, raiva e desprezo podem funcionar como catalisadores do perdão quando dão origem a respostas empáticas e restauradoras por parte do agressor.

A vergonha, culpa e constrangimento desempenharam papéis distintos no processo de perdão. A vergonha (H2c) apresentou correlações positivas tanto com emoções de afastamento (desprezo) como com emoções de reconciliação (culpa e constrangimento) e com o perdão e arrependimento do agressor. Este padrão sugere que a vergonha pode funcionar como uma emoção de transição: quando acompanhada de defensividade, pode levar ao afastamento; quando expressa com vulnerabilidade e autenticidade, tende a promover empatia e reaproximação (Keltner & Harker, 1998; Tangney & Dearing, 2002).

A culpa (H2d), embora considerada uma emoção pró-social, não se associou significativamente ao perdão e com uma associação pouco significativa com o arrependimento do agressor, contrariando ao esperado. Esta ausência de relação pode dever-se ao facto da culpa, neste contexto, ter operado predominantemente a nível intrapessoal, refletindo autorreprovação e responsabilidade moral, sem necessariamente se traduzir em comportamentos de reparação ou reconciliação (Tangney et al., 2007).

O constrangimento (H2e) apresentou uma associação positiva significativa com o perdão e com o arrependimento do agressor. Este resultado está em consonância com a literatura que identifica o constrangimento como uma emoção social que comunica reconhecimento da transgressão e o desejo de restabelecer a harmonia relacional (Keltner & Buswell, 1997; Fischer & Roseman, 2007). Assim, o constrangimento pode funcionar como um marcador de empatia e desejo de reconciliação, favorecendo a reaproximação entre os parceiros.

No que se refere ao género, os resultados não revelaram diferenças significativas nas dimensões de perdão, contrariamente ao esperado (H3). Contudo, observaram-se diferenças significativas no arrependimento percebido do agressor e no constrangimento, com os homens a reportarem valores mais elevados em ambas as variáveis. Esta tendência sugere que as diferenças de género poderão estar mais associadas a estilos de expressão emocional do que à disposição

para perdoar propriamente dita. Enquanto as mulheres tendem a ser socializadas para expressar empatia e promover harmonia relacional, os homens podem manifestar arrependimento e constrangimento através de comportamentos reparadores mais do que pela verbalização explícita da emoção (Miller, Worthington & McDaniel, 2008; Illouz, 2012). Assim, os resultados refletem nuances de socialização emocional, em vez de diferenças estruturais na capacidade de perdoar.

A análise das diferenças entre os grupos que avaliaram o impacto da transgressão na relação revelou que o perdão está fortemente associado à percepção de fortalecimento do vínculo. Os participantes que consideraram que a relação fortaleceu após a transgressão apresentaram níveis significativamente mais elevados de perdão e benevolência, bem como menores níveis de evitação e vingança, comparativamente aos que indicaram que a relação enfraqueceu ou terminou. A análise das diferenças entre os grupos que avaliaram o impacto da transgressão na relação mostrou que o perdão pode estar associado à percepção de fortalecimento do vínculo. Os participantes que consideraram que a relação fortaleceu após a transgressão apresentaram níveis significativamente mais elevados de perdão e benevolência, bem como menores níveis de evitação e vingança, comparativamente aos que indicaram que a relação enfraqueceu ou terminou.

Por outro lado, os participantes que relataram o fim da relação após a transgressão mostraram níveis inferiores de perdão e benevolência e maiores níveis de evitação, refletindo uma rutura emocional e o afastamento do parceiro. Já o grupo que avaliou que a relação enfraqueceu apresentou resultados intermédios, correspondendo a um estado emocional de ambivalência, entre a disposição para reparar e o ressentimento persistente. Estes resultados corroboram a conceção do perdão como um processo dinâmico e relacional, em que a interpretação da experiência, a emoção expressa e o arrependimento percebido interagem na reconstrução da confiança e da coesão interpessoal.

1.2. Limitações e sugestões para estudos futuros

Apesar dos contributos relevantes para a compreensão dos fatores individuais, emocionais, relacionais e contextuais que se associam ao perdão após transgressões em relações íntimas, este estudo apresenta algumas limitações que importa reconhecer. Em primeiro lugar, a amostra é de conveniência, maioritariamente composta por jovens adultos residentes em Portugal, o que limita a generalização dos resultados a outras populações e contextos culturais.

Em segundo lugar, a natureza transversal do estudo impossibilita estabelecer relações de causalidade entre as variáveis analisadas. O perdão e o arrependimento são processos dinâmicos e temporais, que evoluem de forma diferenciada ao longo do tempo; no entanto, este estudo capta apenas uma fotografia estática das experiências reportadas. Futuras investigações longitudinais poderão elucidar melhor os mecanismos de mudança e continuidade nestes processos.

Outra limitação prende-se com a utilização exclusiva de medidas de autorrelato, que podem estar sujeitas a enviesamentos de memória e desejabilidade social, sobretudo tendo em conta a sensibilidade das questões relacionadas com traição, mentira ou quebra de confiança. Embora as escalas utilizadas sejam validadas e amplamente aplicadas na investigação, a adoção da *Escala de Arrependimento (Decision Regret Scale)* no contexto relacional poderá ter introduzido variações na interpretação dos participantes. Também a avaliação da gravidade da transgressão e das emoções baseou-se em perceções subjetivas, o que, apesar de relevante, não reflete a complexidade objetiva das situações vividas. Assim, seria pertinente complementar os dados com observações comportamentais ou relatos de terceiros.

Por fim, a ausência de uma análise qualitativa mais profunda limita a compreensão das experiências subjetivas dos/as participantes. Embora os dados quantitativos permitam identificar associações entre variáveis, a integração de entrevistas ou narrativas poderia enriquecer a compreensão dos significados atribuídos ao perdão e ao arrependimento, captando nuances emocionais e relacionais que os questionários dificilmente incluem.

1.3. Conclusões

De forma global, os resultados deste estudo mostraram que o perdão não decorre apenas da ausência de emoções de afastamento, mas da sua expressão e integração no processo relacional. As emoções desempenham um papel funcional e comunicativo, que pode favorecer a reparação quando incluindo o arrependimento.

A exceção da culpa é reveladora: ao não se associar ao perdão, esta emoção parece ter operado num plano de autoavaliação moral, em vez de numa lógica interacional. Em contraste, o constrangimento, a vergonha e até a raiva mostraram-se positivamente associados ao perdão, sugerindo que o reconhecimento emocional do conflito e a vulnerabilidade partilhada podem servir de base à reconciliação.

O perdão pode surgir, assim, como uma escolha relacional complexa, sustentada pela autenticidade do arrependimento, pela expressão emocional regulada e pela interpretação subjetiva da transgressão. Estes resultados reforçam perspectivas contemporâneas que entendem o perdão como um processo dinâmico de autorregulação emocional e negociação relacional (McCullough, Fincham & Tsang, 2003; Fischer & Manstead, 2016; Worthington, 2006), em que a restauração da confiança depende tanto da emoção partilhada como da intenção reparadora.

Referências

- Abbott, R., & Burkitt, E. (2023). *Child development and the brain: From embryo to adolescence* (2nd ed.). Policy Press. <https://policy.bristoluniversitypress.co.uk/child-development-and-the-brain-1>
- Abbott, O. (2024). A sociology of forgiveness in relationships: why the sociology of personal life should be interested in forgiveness. *Families Relationships and Societies*, 1–18. <https://doi.org/10.1332/20467435y2024d0000000012>
- Andrade, H. (2019). A Critical Review of Research on Student Self-Assessment. *Frontiers in Education*, 4, Article 87. <https://doi.org/10.3389/feduc.2019.00087>
- Baumeister, R. F., Stillwell, A. M., & Heatherton, T. F. (1994). Guilt: An interpersonal approach. *Psychological Bulletin*, 115(2), 243–267. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.2.24>
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: Sobre a fragilidade dos laços humanos*. Jorge Zahar Editor.
- Billingsley, J., Burnette, J. L., & McCullough, M. E. (2019). An evolutionary perspective on forgiveness. In *Routledge eBooks* (pp. 52–62). <https://doi.org/10.4324/9781351123341-6>
- Bourdieu, P. F. (1995). A dominação masculina. *Educação & Realidade*, 20(2). <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/1222>
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). The Guilford Press.
- Bräuer, J., & Call, J. (2011). The magic cup: Great apes and domestic dogs (*Canis familiaris*) individuate objects according to their properties. *Deleted Journal*, 125(3), 353–361. <https://doi.org/10.1037/a0023009>
- Brehaut, J. C., O'Connor, A. M., Wood, T. J., Hack, T. F., Siminoff, L., Gordon, E., & Feldman-Stewart, D. (2003). Validation of a decision regret scale. *Medical Decision Making*, 23(4), 281–292. <https://doi.org/10.1177/0272989x03256005>
- Burnette, J. L., McCullough, M. E., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2011). Forgiveness results from integrating information about relationship value and exploitation risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(3), 345–356. <https://doi.org/10.1177/0146167211424582>
- Butler, J. (2011b). Gender trouble. In *Routledge eBooks*. <https://doi.org/10.4324/9780203824979>
- Chmiel, M., Brunner, M., Keller, U., Schalke, D., Wrulich, M., & Martin, R. (2012). Does childhood general cognitive ability at age 12 predict subjective well-being at age 52? *Journal of Research in Personality*, 46(5), 627–631. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2012.06.006>

- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.6.1053>
- Brewer, R. M., & Collins, P. H. (1992). Black Feminist thought: knowledge, consciousness, and the politics of empowerment. *Contemporary Sociology a Journal of Reviews*, 21(1), 132. <https://doi.org/10.2307/2074808>
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042–1046. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.65.6.1042>
- Damasio, A. (1994). *Descartes' error: Emotion, reason, and the human brain*. Penguin Books.
- Darby, B. W., & Schlenker, B. R. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(4), 742–753. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.43.4.742>
- Durkheim, É. (1996). *As formas elementares da vida religiosa*. Edições 70. (Obra original publicada em 1912)
- de Azevedo Limeira, M. I. C., & Féres-Carneiro, T. (2019). Reconciliation in remarriage to an ex-spouse: Individual changes. *Journal of Divorce & Remarriage*, 60(8), 612–629. <https://doi.org/10.1080/10502556.2019.1619382>
- Degerman, D. (2017). Anger and forgiveness: Resentment, generosity, and justice. *Contemporary Political Theory*, 17(S1), 9–12. <https://doi.org/10.1057/s41296-017-0097-z>
- Ekman, P. (1994). Strong evidence for universals in facial expressions: A reply to Russell's mistaken critique. *Psychological Bulletin*, 115(2), 268–287. <https://doi.org/10.1057/s41296-017-0097-z>
- Eliade, M. (1992). *O sagrado e o profano* (M. A. S. Raposo, Trad.). Edições 70.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14526-000>
- Escher, D. (2013). How does religion promote forgiveness? linking beliefs, orientations, and practices. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 52(1), 100–119. <https://doi.org/10.1111/jssr.12012>
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K., & Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(6), 894–912. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.6.894>
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2013). Gratitude and forgiveness in relationships. In J. A. Simpson & L. Campbell (Eds.), *The Oxford handbook of close relationships* (pp. 638–663). Oxford University Press.
- Fincham, F. D., Harold, G. T., & Gano-Phillips, S. (2000). The longitudinal association between attributions and marital satisfaction: Direction of effects and role of efficacy

- expectations. *Journal of Family Psychology*, 14(2), 267–285. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.14.2.267>
- Finkel, E. J., Rusbult, C. E., Kumashiro, M., & Hannon, P. A. (2002). Dealing with betrayal in close relationships: Does commitment promote forgiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 956–974. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.956>
- Fischer, A. H., & Roseman, I. J. (2007). Beat them or ban them: The characteristics and social functions of anger and contempt. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 103–115. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.1.103>
- Fischer, A. H., & Manstead, A. S. R. (2016). Social functions of emotion and emotion regulation. In L. F. Barrett, M. Lewis, & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (4th ed., pp. 424–439). The Guilford Press.
- Fisher, M. L., & Exline, J. J. (2010). Moving toward self-forgiveness: Removing barriers related to shame, guilt, and regret. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 548–558. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00276.x>
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 350–365. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.350>
- Gabb, J., & Fink, J. (2017). Couple relationships in the 21st century. In *Palgrave Macmillan studies in family and intimate life*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-59698-3>
- Gilbert, S. E., & Gordon, K. C. (2016). Predicting forgiveness in women experiencing intimate partner violence. *Violence Against Women*, 23(4), 452–468. <https://doi.org/10.1177/1077801216644071>
- Gilovich, T., & Medvec, V. H. (1995). The experience of regret: What, when, and why. *Psychological Review*, 102(2), 379–395. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.379>
- Coser, R. L., & Giddens, A. (1992). Modernity and Self-Identity: Self and Society in the Late Modern Age. *Social Forces*, 71(1), 229. <https://doi.org/10.2307/2579977>
- Giddens, A. (1992). *The Transformation of Intimacy*. Stanford University Press.
- Goffman, E. (1967). *Interaction ritual: essays on face-to-face interaction*. Aldine.
- Gottman, J. M., & Silver, N. (1999). *The seven principles for making marriage work*. Three Rivers Press.
- Grzybowski, L. S., & Wagner, A. (2010). O envolvimento parental após a separação/divórcio. *Psicologia Reflexão E Crítica*, 23(2), 289–298. <https://doi.org/10.1590/s0102-79722010000200011>
- Harrell, M. C., & Randell, S. (2014). *Anthropology at the Frontlines of Gender-Based Violence*. Vanderbilt University Press.

- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
- Illouz, E. (2012). *Why love hurts: A sociological explanation*. Polity Press.
- Jankowiak, W., Nell, M. D., & Buckmaster, A. (2002). Managing Infidelity: A Cross-Cultural Perspective. *Ethnology*, 41(1), 85. <https://doi.org/10.2307/4153022>
- Jozefiaková, B., Kaščáková, N., Adamkovič, M., Hašto, J., & Tavel, P. (2022). Posttraumatic Growth and Its Measurement: A Closer Look at the PTGI's Psychometric Properties and Structure. *Frontiers in Psychology*, 13, 801812. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.801812>
- Jerónimo, R. I., & Simão, C. (2019, October 25). *Efeito do arrependimento na tomada de decisão em contexto de julgamento moral*. <http://hdl.handle.net/10071/19177>
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2020). The effect of apology on emotional and decisional forgiveness: The role of personality. *Personality and Individual Differences*, 168, 110310. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110310>
- Keltner, D., & Buswell, B. N. (1997). Embarrassment: Its distinct form and appeasement functions. *Psychological Bulletin*, 122(3), 250–270. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.122.3.250>
- Keltner, D., & Harker, L. (1998). The forms and functions of the nonverbal signal of shame. *Oxford University Press*. <https://psycnet.apa.org/record/1999-02191-004>
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lazare, Aaron (2006) "The Future of Apologies," *New England Journal of Public Policy*: Vol. 21: Iss. 1, Article 8.
- Lemay, E. P., Jr., & Dudley, K. L. (2009). Implications of reflected appraisals of interpersonal insecurity for suspicion and power. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35(12), 1672–1686. <https://doi.org/10.1177/0146167209348380>
- Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66(1), 799–823. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115043>
- Lewicki, P. (1983). Self-image bias in person perception. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 384–393. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.45.2.384>
- Ljunggren, J. (2015). Elitist egalitarianism: negotiating identity in the Norwegian cultural elite. *Sociology*, 51(3), 559–574. <https://doi.org/10.1177/0038038515590755>
- Lutz, C. A. (1992). Language and the politics of emotion. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(3), 210. <https://doi.org/10.1097/00005053-199203000-00015>
- MacLachlan, A. (2009). Practicing imperfect forgiveness. In *Springer eBooks* (pp. 185–204). https://doi.org/10.1007/978-1-4020-6841-6_11

- McCullough, M. E., Worthington, E. L., Jr., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- McCullough, M. E. (2001). Forgiveness: Who does it and how do they do it? *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 194–197. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00147>
- McCullough, M. E., Fincham, F. D., & Tsang, J. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(3), 540–557. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.3.540>
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W., & Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586–1603. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.6.1586>
- McCullough, M. E., Root, L. M., & Cohen, A. D. (2006). Writing about the benefits of an interpersonal transgression facilitates forgiveness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 887–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.74.5.887>
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(2), 321–336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Merry, S. E. (2009). Gender violence: a cultural perspective by Merry, Sally Engle. *Social Anthropology*, 18(2), 242–243. https://doi.org/10.1111/j.1469-8676.2010.00107_14.x
- Miller, A. J., Worthington, E. L., & McDaniel, M. A. (2008). Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(8), 843–876. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change. *The Guilford Press*.
- Sell, A., Tooby, J., & Cosmides, L. (2009c). Formidability and the logic of human anger. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(35), 15073–15078. <https://doi.org/10.1073/pnas.0904312106>
- Neal, S., & Murji, K. (2015). Sociologies of everyday life: Editors' introduction to the special issue. *Sociology*, 49(5), 811–819. <https://doi.org/10.1177/0038038515602160>
- Nehring, D., & Kerrigan, D. (2019). *Therapeutic Worlds*. <https://doi.org/10.4324/9781315551159>
- Nussbaum, M. C. (2016). Anger and Forgiveness: Resentment, Generosity, Justice. *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1177/0040571X17719679>
- Ohtsubo, Y., & Watanabe, E. (2009). Do sincere apologies need to be costly? Test of a costly signaling model of apology. *Evolution and Human Behavior*, 30(2), 114–123. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2008.09.004>

- Pulce, M. (2010). Gender violence: a cultural perspective by Merry, Sally Engle. *Social Anthropology*, 18(2), 242–243. https://doi.org/10.1111/j.1469-8676.2010.00107_14.x
- Rahman, M., & Jackson, S. (2010). *Gender and sexuality: Sociological approaches*. Polity Press.
- Ringe, W., Gullifer, L., & Théry, P. (2009). Current issues in European financial and insolvency law : perspectives from France and the UK. In *Hart eBooks*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso>
- Ruso, J., Muñoz-Ruz, J., Melero-Vara, J. M., & Fernández-Martínez, J. M. (2000). Selection of wild and cultivated sunflower for resistance to a new broomrape race that overcomes resistance of the Or5 gene. *Crop Science*, 40(2), 550–555. <https://doi.org/10.2135/cropsci2000.402550x>
- Sayer, A. (2011). *Why things matter to people*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511734779>
- Schumann, K. (2014). An affirmed self and a better apology: The effect of self-affirmation on transgressors' responses to victims. *Journal of Experimental Social Psychology*, 54, 89–96. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.04.013>
- Sell, A., Tooby, J., & Cosmides, L. (2009). Formidability and the logic of human anger. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(35), 15073–15078. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511734779>
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2012). Do agreeableness and neuroticism explain age differences in the tendency to forgive others? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 441–453. <https://doi.org/10.1177/0146167211427923>
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M. E. (2011). Do agreeableness and neuroticism explain age differences in the tendency to forgive others? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(4), 441–453. <https://doi.org/10.1177/0146167211427923>
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V., & Williams, J. G. (2000). Religious perspectives on forgiveness. *The Guilford Press*. <https://psycnet.apa.org/record/2000-07041-002>
- Rempel, J. K., Holmes, J. G., & Zanna, M. P. (1985). Trust in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(1), 95–112. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.49.1.95>
- Tangney, J. P., & Dearing, R. L. (2002). Shame and guilt. *Encyclopedia of Crime and Punishment*. <https://doi.org/10.4135/9781412950664.n388>
- Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345–372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>
- Tavuchis, N. (1991). *Mea culpa: A sociology of apology and reconciliation*.

- Victora, C., & Coelho, M. C. (2019). A antropologia das emoções: conceitos e perspectivas teóricas em revisão. *Horizontes Antropológicos*, 25(54), 7–21. <https://doi.org/10.1590/s0104-71832019000200001>
- Waldron, V., & Kelley, D. (2008). *Communicating forgiveness*. <https://doi.org/10.4135/9781483329536>
- Wetherell, M. (2012). *Affect and Emotion: a new social science understanding*. <https://doi.org/10.4135/9781446250945>
- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 40(1), 1–10. <https://doi.org/10.1037/0008-400x.40.1.1.1>
- Worthington, E. L. (1998). Dimensions of forgiveness: A Research Approach.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. Routledge/Taylor & Francis Group..
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (2019). A New Perspective on Forgiveness Research. In *Routledge eBooks* (pp. 345–355). <https://doi.org/10.4324/9781351123341-32>
- Zeelenberg, M., & Pieters, R. (2007). A theory of regret regulation 1.0. *Journal of Consumer Psychology*, 17(1), 3–18. https://doi.org/10.1207/s15327663jcp1701_3

Anexos

Anexo A: Consentimento Informado para os Participantes



Bem-vindo(a)!

Qual o objetivo deste estudo? Este estudo pretende explorar diferentes experiências e dinâmicas em relacionamentos amorosos, analisando aspetos emocionais e comportamentais. O estudo está a ser conduzido no âmbito de uma Dissertação de Mestrado em Ciências das Emoções no ISCTE-Instituto Universitário de Lisboa.

A quem se dirige o inquérito? O estudo destina-se a pessoas com idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, que estejam ou tenham estado envolvidos num relacionamento amoroso heterossexual (isto é, com pessoas do sexo oposto) e tenham experienciado algum tipo de transgressão na relação (por exemplo, traição, mentira, quebra de confiança).

Como pode participar e o que é que lhe será pedido para fazer? A sua participação no estudo é voluntária. Poderá interromper a participação a qualquer momento. Se aceitar participar, pedimos-lhe que preencha o questionário, que se encontra escrito na língua portuguesa. Serão colocadas perguntas sobre a sua experiência num relacionamento em que tenha ocorrido uma transgressão, bem como emoções, impacto das transgressões na relação e dados sociodemográficos básicos. Não existem respostas corretas ou erradas, cada experiência é única.

A sua participação pode causar-lhe riscos e desconfortos? Algumas questões podem gerar algum desconforto, e desta forma, não necessita de responder obrigatoriamente a todas as questões.

Quais os benefícios que a sua participação pode ter? Ainda que possa não beneficiar diretamente com a participação no estudo, as suas respostas vão contribuir para o conhecimento existente sobre comportamentos e emoções face a transgressões em relações íntimas e as suas características.

Quanto tempo irá demorar? Estima-se que demore cerca de 10 minutos.

Como serão tratados os seus dados? Os dados recolhidos neste estudo são anónimos, pelo que não serão recolhidos dados que permitam a sua identificação. A informação que fornecer será analisada em conjunto com os dados de outros participantes para fins educativos e de investigação, pelo que se antecipa apresentá-la em contextos educativos, conferências científicas e publicá-la em revistas científicas. Para aderir a práticas de ciência aberta, pretende-se partilhar publicamente os dados anónimos finais com outros investigadores em repositórios que promovam práticas de ciência aberta em investigação e educação científica.

Quem posso contactar para obter esclarecimentos sobre o estudo? Em qualquer momento poderá solicitar informação adicional sobre o estudo, contactando os Investigadores Responsáveis, através dos e-mails: Sofia Gomes (sofia_margarida_soares_gomes@iscte-iul.pt), Catarina Fróis (Catarina.Frois@iscte-iul.pt) e Patrícia Arriaga (Patricia.Arriaga@iscte-iul.pt).

1. Agradecemos, desde já, a sua participação. Face a estas informações, indique se aceita participar neste estudo:

☐ Aceito em participar neste estudo.

☐ Não aceito participar neste estudo.

Anexo B: Debriefing

Muito obrigada pela sua participação neste estudo. Os propósitos centrais deste estudo têm como objetivo melhor compreender que impacto têm o arrependimento e o perdão na forma como os casais enfrentam e superam transgressões em relações amorosas.

Reforçamos os dados de contacto que pode utilizar caso deseje colocar uma dúvida, partilhar algum comentário, ou assinalar a sua intenção de receber informação sobre os principais resultados e conclusões do estudo:

Caso necessite de algum apoio psicológico, poderá consultar/aceder os seguintes serviços, com os quais este estudo não tem qualquer afiliação:

SOS Voz Amiga - 213 544 545 - 912 802 669 - 963 524 660 – Diariamente das 16h às 24h
Serviço de Informação às Vítimas de Violência Doméstica – 800 202 148 – Serviço gratuito, anónimo e confidencial, disponível 24 horas por dia / 365 dias por ano.

Associação de Apoio à Vítima: https://apav.pt/apav_v3/index.php/pt/

116 006 – Linha de Apoio à Vítima das 09h-21h