

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

MATHIAS FEITOSA DE SOUZA

A RELAÇÃO ENTRE AUTOPERDÃO E SAÚDE MENTAL

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

MATHIAS FEITOSA DE SOUZA

A RELAÇÃO ENTRE AUTOPERDÃO E SAÚDE MENTAL

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Me. Alex Figueiredo da Nóbrega

MATHIAS FEITOSA DE SOUZA

A RELAÇÃO ENTRE AUTOPERDÃO E SAÚDE MENTAL

Este exemplar corresponde à redação final aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Data da Apresentação: 03/12/2025

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Prof. Me. ALEX FIGUEIREDO DA NÓBREGA

Membro: Prof. Me. JOEL LIMA JUNIOR

Membro: Prof. Dr. MARCUS CEZAR DE BORBA BELMINO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2025

A RELAÇÃO ENTRE AUTOPERDÃO E SAÚDE MENTAL

Mathias Feitosa de Souza¹
Alex Figueiredo da Nóbrega²

RESUMO

O presente estudo tem como objetivo compreender de que maneira a culpa e o autoperdão se articulam na constituição da saúde mental. Por meio de uma pesquisa bibliográfica de natureza qualitativa e exploratória, foram analisados livros, artigos científicos, teses e dissertações publicados entre 2015 e 2025, buscando identificar como diferentes modelos psicológicos explicam o papel da culpa e os processos que sustentam o autoperdão genuíno. A discussão fundamenta-se em referenciais da psicologia moral e psicologia positiva, destacando como a culpa pode operar tanto como sinalizador moral quanto como fonte de sofrimento psíquico quando vivida de forma rígida e autodepreciativa. Os resultados apontam que o autoperdão funciona como mediador entre culpa e bem-estar, reduzindo sintomas como ansiedade, depressão e ruminação, ao mesmo tempo em que favorece autoestima, resiliência e integração emocional. Evidencia-se, ainda, que na vida, o autoperdão é fundamental para o desenvolvimento da identidade moral e para a elaboração saudável de erros e conflitos próprios dessa etapa. Assim, o estudo contribui para fortalecer o debate sobre a importância do autoperdão como processo psicológico capaz de promover autorregulação emocional, crescimento ético e melhor saúde mental.

Palavras-chave: Culpa; Autoperdão; Saúde mental; Desenvolvimento moral; Amadurecimento

¹Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: mathiasfeitosa298@gmail.com

²Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: alexfigueiredo@leaosampaio.edu.br

1 INTRODUÇÃO

Quando se fala de relações humanas, se fala da inevitabilidade dos conflitos, erros e falhas que podem ocorrer, os quais por sua vez tendem a gerar sofrimento, culpa, vergonha e auto reprovação. Tais sentimentos muitas vezes geram impacto diretamente na vida pessoal, como no trabalho, meios acadêmicos e em casa, considerando que muitas vezes tais relações são a base para o funcionamento adequado dos ambientes citados, que por sua vez dificulta ainda mais alguém que é acometido por tais sentimentos de lidar de forma saudável e não destrutiva com essas relações e sentimentos (Woodyatt; Wenzel, 2020).

A compreensão do autoperdão exige reconhecer, antes de tudo, a complexidade da culpa como fenômeno psicológico e moral. Longe de ser apenas um desconforto emocional, a culpa envolve componentes cognitivos, afetivos e motivacionais que orientam a percepção de responsabilidade, a necessidade de reparação e a avaliação do próprio valor moral (Tangney; Stuewig; Mashek, 2007 *apud* Sheikh; Singhal, 2019). A literatura contemporânea distingue entre culpas adaptativas — que favorecem o crescimento ético e a reparação do dano — e culpas patológicas, marcadas por rigidez, ruminação e autocondenação, podendo se conectar a sintomas ansiosos e depressivos (Carpenter; Tost; Gilbert, 2020). Por isso, discutir autoperdão implica necessariamente compreender como a culpa é formada, regulada e ressignificada, já que ela constitui o ponto de partida emocional e moral para o processo de reconciliação consigo mesmo.

Considerando isso, o autoperdão tem sido cada vez mais estudado como processo, por sua vez fundamental para a saúde mental, ou seja, o bem-estar do indivíduo, de forma onde a culpa perpassa um lugar de visitaç o, um sentimento que   constante, mas que precisa ser visitado e trabalhado, visando uma condi o em que o indiv duo a experencie diretamente, buscando n o apenas a supera o dessa culpa, como uma busca pela condi o de reconcilia o e responsabiliza o consigo (Woodyatt; Wenzel, 2020).

Nesse sentido, o autoperd o emerge como resposta poss vel   elabora o madura da culpa. Ele n o busca eliminar o desconforto moral de forma imediata, mas reorganiz -lo de modo que deixe de se constituir em puni o e passe a ter fun o formativa, orientada   responsabiliza o e ao crescimento psicol gico. Pesquisadores destacam que o autoperd o genu no s o ocorre quando a culpa   vivenciada de modo proporcional e contextualizado, permitindo ao sujeito reconhecer o erro sem se fixar em estados de vergonha ou indignidade (Cornish; Wade, 2015; Woodyatt; Wenzel, 2020). Assim, o autoperd o n o   um oposto da culpa, mas uma continua o  tica dela, transformando um afeto que inicialmente pesa sobre o

sujeito em uma oportunidade de reconstrução moral.

Igualmente relevante, o autoperdão transcende a dimensão estritamente intrapessoal, ou seja, atinge repercussões interpessoais e sociais. Ao promover mais empatia e disposição para a reparação de danos, o autoperdão contribui para uma considerável diminuição dos comportamentos de evitação que estão relacionados às vítimas, favorecendo a reconciliação e reestruturação de vínculos (Cornish; Wade, 2015; Woodyatt; Wenzel, 2014). Dessa forma se torna evidente que o perdão próprio além de auxiliar o indivíduo central a reestabelecer sua própria autoestima e consideração pelo próprio bem-estar, desempenha um papel reparador no aspecto social do mesmo, influenciando em todos os aspectos da vida do indivíduo, como família, amigos, trabalho e relacionamentos amorosos, tendo teor de manutenção comunitário. Dito isso, não atoa diversos autores contemporâneos tem defendido a compreensão do autoperdão e como o mesmo deve integrar elementos sociocognitivos, considerando que ele envolve autorreflexão moral e a capacidade de se colocar no lugar do outro, compreendendo as implicações sociais de suas ações (Woodyatt; Wenzel, 2020).

Embora esses avanços tenham sido feitos, ainda existem lacunas significativas no campo de pesquisa. Uma delas envolve entender os fatores culturais e de desenvolvimento que afetam a maneira como o autoperdão é construído e experimentado. Estudos recentes indicam que a habilidade de autoperdão pode variar de acordo com a idade, nível de descentração cognitiva e maturidade moral. Isso sugere que pessoas mais jovens tendem a adotar raciocínios mais egocêntricos, ao passo que indivíduos mais maduros demonstram maior tendência a justificar o autoperdão de maneira descentrada e moralmente comprometida (Woodyatt; Wenzel; Ferber, 2017; Alencar; Rique, 2021). Essa descoberta permite pesquisas que conectem o autoperdão às teorias do desenvolvimento humano, examinando seu papel como elemento de crescimento psicológico e fortalecimento da identidade.

Por outro lado, a psicologia positiva expande a compreensão do autoperdão ao destacar sua conexão com as forças pessoais, resiliência e melhoria da saúde mental. Nesse contexto, o autoperdão é considerado uma ferramenta fundamental para recuperar a autoestima, controlar emoções negativas e fomentar o bem-estar subjetivo, diminuindo padrões de ruminação, autocrítico e desesperança (Carpenter; Tost; Gilbert, 2020; Li; Chan, 2019). Pesquisas indicam que pessoas que conseguem praticar o autoperdão tendem a ter maior autocompaixão, satisfação com a vida e habilidade para lidar com desafios de forma adaptativa. Isso sugere que o autoperdão é um processo que fortalece a saúde emocional e contribui para a construção de um senso de valor pessoal mais estável.

O seguinte trabalho tem como motivador, o desejo por falar mais do autoperdão como

aspecto e a culpa como fator inerente na vida humana, e como experiências pessoais em que tive como pessoa tiveram grande impacto, dessa forma me despertando o desejo para refletir e estudar sobre esses fenômenos, pensando nisso como um tema acadêmico que ao não ser muito visto, gera a chance de aprofundar meus estudos em um tema não apenas escasso, mas principalmente especial para mim.

Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo examinar a conexão entre autoperdão e saúde mental, investigando como os processos de reconhecimento, responsabilização e reconciliação consigo mesmo podem contribuir para a adaptação psicológica e o crescimento moral. Além disso, busca-se explorar as consequências do autoperdão na criação de recursos de enfrentamento mais saudáveis e na formação de uma identidade moral resiliente. Ao fazer isso, busca-se contribuir para a academia e a prática profissional em psicologia, fornecendo elementos que possam orientar estratégias de prevenção e intervenção para promover a saúde mental e o bem-estar.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 METODOLOGIA

Este estudo é uma pesquisa bibliográfica de natureza básica pura, qualitativa e exploratória, destinada a analisar a produção científica recente a respeito da conexão entre autoperdão e saúde mental. A opção por esse delineamento é justificada pela intenção de compilar, organizar e debater contribuições teóricas e empíricas que apoiem a compreensão do assunto, sem a necessidade de coleta direta de dados com os participantes.

De acordo com Gil (2019), a pesquisa bibliográfica possibilita o acesso a materiais previamente publicados, como livros, artigos científicos, teses e dissertações, o que permite ao pesquisador desenvolver uma análise crítica com base em referenciais consolidados. Este estudo concentra-se em produções nacionais e internacionais que tratam do autoperdão como um processo psicológico e moral, examinando seus impactos em variáveis relacionadas à saúde mental, como sintomas depressivos, ansiedade, pensamentos suicidas, bem-estar subjetivo e resiliência.

Para as fontes de dados, além de repositórios institucionais de universidades brasileiras, com foco em dissertações e teses de acesso aberto, foram utilizadas as bases de dados SciELO, PsycINFO, PubMed e Google Acadêmico. Além disso, foram empregados livros especializados e capítulos de obras de referência nas áreas de psicologia positiva, psicologia moral e saúde

mental.

A seleção do material atendeu a critérios específicos que asseguraram a contemporaneidade e a importância do debate proposto. Incluíram-se publicações de 2015 a 2025, garantindo que a análise abrangesse os progressos teóricos e empíricos mais atuais sobre o assunto. Apenas textos em português ou inglês que tratassem diretamente do autoperdão em relação à saúde mental, bem-estar psicológico ou variáveis correlatas foram considerados. Foram descartados os estudos que abordavam apenas o perdão interpessoal sem referência ao autoperdão, pesquisas duplicadas identificadas em múltiplas bases de dados e trabalhos que não demonstravam um rigor metodológico claramente definido. Depois da triagem inicial, realizou-se uma leitura exploratória do material selecionado, seguida de uma leitura analítica detalhada, com o objetivo de identificar conceitos centrais, categorias temáticas, perspectivas teóricas e principais resultadas dos estudos consultados. A partir dessa fase, foi elaborada uma síntese crítica estruturada em cinco eixos temáticos: (a) definição da culpa e suas consequências psicológicas, morais e clínicas; (b) modelos teóricos do autoperdão, incluindo contribuições sociocognitivas, morais e humanistas; (c) distinção entre autoperdão genuíno e pseudo-autoperdão; (d) conexões entre culpa, autoperdão e saúde mental; e (e) implicações clínicas e práticas psicológicas resultantes dessas conexões.

Essa estratégia de análise qualitativa possibilitou não apenas a sistematização dos achados da literatura, mas também a identificação de convergências, tensões e lacunas teóricas entre psicologia positiva e psicologia moral. Assim, a metodologia adotada permitiu construir uma compreensão integrada, crítica e atualizada sobre os processos envolvidos no autoperdão e sua importância para a saúde mental, oferecendo contribuições relevantes para o campo clínico, acadêmico e para a prática psicológica contemporânea.

2.2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.2.1 A estrutura psicológica da culpa e seus desdobramentos para o autoperdão

Culpa como emoção, é complexa e emerge quando o indivíduo reconhece que transgrediu valores pessoais, normais sociais ou em momentos em que acredita ter causado algum tipo de dano a outra pessoa. Como emoção, a culpa articula componentes que são cognitivos, afetivos e motivacionais, de forma a envolver tanto o reconhecimento da responsabilidade quanto o impulso para reparar ou corrigir o erro em questão (Tangney; Stuewig; Mashek, 2007 *apud* Sheikh; Singhal, 2019). No campo da psicologia contemporânea,

a culpa é vista como um afeto de potencial duplo, que pode servir à reconstrução moral e à coesão social quando é moderada e contextualizada, ou pode se tornar uma fonte de sofrimento psíquico quando assume caráter difuso, desproporcional e rígido (Carpenter; Tost; Gilbert, 2020).

A culpa é vista como uma emoção fundamental para o crescimento ético na psicologia moral, pois desencadeia processos de autorreflexão e de consideração do outro. No entanto, estudos recentes indicam que é fundamental diferenciar entre culpa saudável e culpa patológica, especialmente porque apenas a culpa saudável que é contextualizada, proporcional e voltada para a reparação, que por sua vez pode fundamentar o autoperdão genuíno (Cornish; Wade, 2015; Woodyatt; Wenzel, 2020). A culpa patológica, caracterizada por uma moral rígida, ruminação e vergonha, geralmente aprisiona o indivíduo em um ciclo de autocondenação, impedindo o progresso em direção à mudança, à reconciliação interna e ao desenvolvimento psicológico.

A literatura psicológica e sociocultural reconhece várias formas de culpa, cada uma ligada a contextos específicos de desenvolvimento moral e maneiras particulares de experimentar a responsabilidade. Além das classificações clínicas amplamente utilizadas, como culpa de estado e culpa de traço, ou das distinções entre culpa interpessoal (relativa a danos causados a outras pessoas) e culpa intrapsíquica (vinculada à violação de valores internos), os estudiosos identificam formas de culpa culturalmente moldadas que afetam significativamente a experiência subjetiva. Um exemplo notável é a denominada culpa cristã, que é comumente abordada em pesquisas sociológicas e psicológicas da religião. Essa culpa é marcada pela ênfase no pecado, na autorresponsabilidade moral e na necessidade de arrependimento para a restauração espiritual (Pargament, 2013). Esse tipo de culpa surge de uma perspectiva moral que relaciona o comportamento humano a padrões éticos transcendentais, gerando sentimentos de inadequação diante de Deus ou em relação a normas religiosas internalizadas. Apesar de poder incentivar a introspecção e a mudança de comportamento, estudos indicam que, quando vivida de maneira rígida, pode se assemelhar a uma culpa intrapsíquica persecutória, caracterizada por vergonha, temor de reprovação divina e autoacusação constante (Exline; Martin; Grubbs, 2014). Por outro lado, culpas de natureza mais relacional, como a culpa de sobrevivente — relacionada ao sentimento de ter escapado de um sofrimento que afetou outros — ou a culpa onipotente, em que a pessoa assume uma responsabilidade exagerada por acontecimentos que não pode controlar, exibem dinâmicas emocionais diferentes, geralmente ligadas a uma maior propensão à ansiedade, ruminação e padrões de autocondenação (O'Connor; Berry, 2019). Com isso em mente, se torna notável modos variados de organização

moral e emocional em diversos contextos onde a culpa é o principal fator, onde cada um deles pode favorecer trajetórias adaptativas de reparação, como também caminhos disfuncionais de autocritica e sofrimento, tudo isso a depender de aspectos múltiplos e variados, individuais, culturais e clinicamente relevantes.

A culpa pode ser um indicativo saudável de responsabilidade ou se converter em sofrimento neurótico caracterizado por autodiminuição e uma necessidade inconsciente de punição, a depender da rigidez do superego (Freud, 1930/2010; Klein, 1948/1998). Nessas situações, a capacidade de autoperdão é restrita, uma vez que a estrutura psíquica do indivíduo dificulta a flexibilização de seu julgamento interno, mantendo-o atado a padrões de autocritica prejudicial.

Dentro da psicologia moral, a culpa aparece como uma emoção essencial para o desenvolvimento ético, pois mobiliza processos de autorreflexão e de consideração do outro. Entretanto, pesquisas recentes apontam que a distinção entre culpa saudável e culpa patológica é crucial, especialmente porque somente a culpa saudável — contextualizada, proporcional e orientada à reparação — pode servir de base para o autoperdão genuíno (Cornish; Wade, 2015; Woodyatt; Wenzel, 2020). A culpa patológica, marcada por rigidez moral, ruminação e vergonha, tende a aprisionar o sujeito em autocondenação, bloqueando o movimento em direção à mudança, à reconciliação interna e ao crescimento psicológico. Essa diferenciação é essencial porque a culpa é o ponto de partida necessário para o autoperdão, mas sua resolução depende de como ela é vivida e elaborada. Quando moderada e ligada à responsabilização, a culpa motiva reparação e reflexão moral, abrindo espaço para processos de mudança interna. Quando intensa ou difusa, ela impede que o indivíduo avance para etapas como autocompaixão, revisão de identidade e integração emocional (Gençoğlu *et al.*, 2018; Li, Chan, 2019). Por esse motivo, estudos apontam que o autoperdão funciona como mediador entre culpa e bem-estar psicológico, reduzindo o impacto negativo da autocondenação e prevenindo sintomas depressivos e ansiosos.

É justamente nesse ponto que o estudo da culpa se conecta diretamente ao autoperdão. A literatura mostra que o autoperdão não nega o erro, mas reorganiza a culpa, permitindo que ela deixe de ser punitiva e se torne moralmente produtiva. Portanto, compreender a culpa — suas origens, variações e implicações — é indispensável para compreender o fenômeno do autoperdão. Enquanto a culpa aponta a transgressão, o autoperdão oferece a possibilidade de transformação. Assim, a análise da culpa prepara conceitual e emocionalmente o terreno para o estudo do autoperdão, que será desenvolvido no tópico seguinte.

2.2.2 A construção psicológica do autoperdão: abordagens contemporâneas

O autoperdão tem se consolidado como um tema de crescente interesse na psicologia, sobretudo diante do reconhecimento de que falhas e transgressões fazem parte da condição humana e do percurso de desenvolvimento pessoal. Historicamente, o perdão foi investigado principalmente sob a ótica interpessoal, privilegiando a dinâmica entre ofensor e vítima nos vínculos sociais. Entretanto, nas últimas décadas, estudiosos passaram a defender o autoperdão como uma categoria específica, definida pela necessidade de o sujeito confrontar suas próprias limitações e reconstruir a relação consigo mesmo (Enright, 1996; Holmgren, 1998). Nesse sentido, não se trata apenas de reduzir emoções negativas, mas de um processo de ordem moral e psicológica que envolve assumir responsabilidades, revisar a forma como se percebe e adotar padrões de conduta transformadores, distinguindo-se de mecanismos defensivos de fuga ou negação (Cornish; Wade, 2015).

No cenário contemporâneo, diferentes modelos teóricos têm buscado esclarecer a natureza desse fenômeno. Entre eles, destaca-se o modelo sociocognitivo, que ressalta a importância da descentralização cognitiva — isto é, a capacidade de ultrapassar perspectivas autocentradas e adotar uma visão mais ampla e integrada de si e de seus comportamentos (Woodyatt; Wenzel, 2020; Alencar; Rique, 2021). Tal abordagem evidencia que o autoperdão não se limita a reflexões individuais, mas é atravessado também por fatores culturais e sociais que influenciam a forma como cada pessoa elabora sua experiência de erro. Isso ocorre porque a maneira como o indivíduo interpreta e justifica seu comportamento está profundamente relacionada às normas sociais e aos valores morais que internalizou. Ademais, esse modelo é considerado especialmente pertinente para jovens adultos, que por sua vez estão consolidando sua identidade e enfrentando situações frequentes de erro, fracasso e dilemas éticos (Arnett, 2014).

Um outro ponto relevante é o modelo moral do autoperdão, que vê o processo como uma forma de restaurar a identidade moral prejudicada pela transgressão. Segundo essa perspectiva, para que o autoperdão seja autêntico, a pessoa precisa admitir a transgressão, assumir a responsabilidade pelos prejuízos, demonstrar arrependimento e, a partir disso, comprometer-se com mudanças comportamentais que recuperem sua dignidade moral (Holmgren, 1998; Woodyatt; Wenzel; Ferber, 2017). Essa ideia se opõe a formas superficiais de perdão a si mesmo, conhecidas como pseudo-autoperdão, nas quais se busca minimizar ou negar o erro sem uma verdadeira mudança pessoal (Webb *et al.*, 2017).

O autoperdão genuíno envolve não apenas a superação da culpa, mas também um processo de responsabilização, reflexão moral e reconciliação consigo mesmo, distinguindo-se de estratégias defensivas de evitação, denominadas pseudo-autoperdão. (Alencar, 2021, p. 45)

Adicionalmente, a psicologia positiva tem oferecido interpretações que ligam o autoperdão a processos de autocompaixão, superação de traumas e fortalecimento da resiliência. Estudos recentes indicam que pessoas que conseguem praticar o autoperdão de forma autêntica exibem maiores níveis de bem-estar subjetivo, autoestima reforçada e uma redução na ocorrência de sintomas de depressão e ansiedade (Carpenter; Tost; Gilbert, 2020; Levi-Belz; Gilo, 2020). Nesse sentido, o autoperdão é visto como uma ferramenta psicológica protetora, que pode auxiliar na regulação emocional e na implementação de estratégias de enfrentamento mais adaptativas. Desse modo, ele é entendido não só como um processo moral voltado à autoconstrução, mas também como um elemento fundamental da saúde mental e do crescimento humano.

O autoperdão, inserido no contexto mais amplo da psicologia moral, desempenha um papel fundamental na conexão entre responsabilidade, empatia e reconstrução da identidade. Estudos recentes enfatizam que o processo requer não apenas a dimensão cognitiva — relacionada à reflexão sobre a conduta e às justificativas utilizadas — mas também a dimensão afetiva, que abrange a habilidade de lidar com sentimento de culpa, vergonha e arrependimento de maneira construtiva (Woodyatt; Wenzel, 2020). Ao incorporar essas dimensões, o autoperdão surge como uma vivência transformadora que possibilita tanto restaurar a autoimagem quanto prevenir doenças psíquicas resultantes de autocritica excessiva e ruminação. Assim, o conceito é atualmente entendido de maneira complexa, abrangendo a psicologia moral, a psicologia positiva e as abordagens sociocognitivas, tornando-se um campo rico para pesquisas teóricas e práticas.

2.2.3 Autoperdão e saúde mental: processos integrativos e implicações para o bem-estar psíquico

Falando da relação da saúde mental com o processo psicológico e moral de autoperdão, se tem ganhado destaque por representar formas mais efetivas de integração emocional e até mesmo autorregulação psíquica. Num contexto social que é marcado pela intensificação da autocobrança e por aumento de transtornos mentais relacionados à culpa, vergonha, autocritica e autodegradação, se torna visível a necessidade de compreender o papel do autoperdão para

estratégias de promoção de bem-estar psicológico e resiliência (Carpenter; Tost; Gilbert, 2020; Levi-Belz; Gilo, 2020).

Diversos estudos demonstram que indivíduos com níveis mais elevados de autoperdão apresentam índices menores de ansiedade, depressão e ideação suicida, de forma que a autoestima e satisfação com a vida se tornam maiores. Da mesma forma, no estudo meta-analítico conduzido por Carpenter, Tost e Gilbert (2020), envolvendo mais de vinte pesquisas independentes, observou-se que o autoperdão reduziu significativamente sintomas de sofrimento emocional e esteve fortemente associado à diminuição da autocrítica destrutiva. Da mesma forma, Levi-Belz e Gilo (2020), ao investigarem sobreviventes de suicídio, constataram que o autoperdão estava diretamente ligado ao crescimento pós-traumático e à ressignificação positiva do sofrimento, indicando sua relevância como fator protetivo em contextos de alta vulnerabilidade emocional.

Ainda sobre a relação da saúde mental e o processo de autoperdão, pode se perceber uma dinâmica de reconhecimento, aceitação e reconstrução de significados diante do erro. O sujeito que se perdoa não nega a transgressão, mas a compreende como oportunidade de aprendizado e transformação. Cornish e Wade (2015) destacam que o autoperdão autêntico é aquele que mantém o senso de responsabilidade sem perpetuar a autodepreciação, equilibrando o reconhecimento da culpa com a autocompaixão. Essa capacidade é fundamental para o equilíbrio psíquico, uma vez que sentimentos de culpa prolongados, quando não elaborados, podem evoluir para ruminação, vergonha e desesperança, tais sentimentos que são elementos intimamente ligados a quadros de sofrimento mental (Gençoğlu *et al.*, 2018). Em uma revisão sistemática de 47 estudos, esses autores mostraram que a culpa não elaborada está entre os fatores que mais contribuem para o agravamento de sintomas depressivos e ansiosos, reforçando a importância do autoperdão como mediador emocional capaz de reorganizar essas experiências. Assim, o autoperdão atua como um mecanismo de autorregulação emocional, permitindo que o indivíduo processe a falha de forma construtiva, evitando a fragmentação do self e promovendo maior integração entre pensamento, emoção e ação.

A literatura recente aponta que o autoperdão também está fortemente relacionado à resiliência psicológica, à autocompaixão e ao bem-estar subjetivo (Wade *et al.*, 2014; Li; Chan, 2019). Li e Chan (2019), ao testarem um modelo de mediação estatística com 402 participantes, demonstraram que o autoperdão atua como mediador entre a culpa e o bem-estar psicológico, reduzindo os efeitos da autocrítica e fortalecendo sentimentos de valor pessoal e coerência moral. Esses achados empíricos indicam que o autoperdão vai além de um conceito moral, sendo um fator psicológico mensurável e de relevância clínica. Ao ver suas falhas sob uma ótica

mais compassiva, a pessoa consegue converter a autocrítica severa em uma aceitação mais equilibrada. Wade *et al.* (2014) afirmam que isso resulta em uma melhora na autoestima e na satisfação com a vida após terapias focadas no perdão pessoal. Esse conjunto de resultados sugere que o autoperdão é um recurso psicológico protetivo significativo, ajudando a pessoa a lidar com o sofrimento sem se identificar completamente com ele.

Em revisão conduzida por Akhtar e Barlow (2018), que analisou programas terapêuticos baseados em autoperdão, verificou-se que participantes submetidos a intervenções de autocompaixão e perdão de si apresentaram redução significativa de sintomas depressivos e ansiosos, além de maior engajamento no autocuidado e melhora na regulação emocional. Esses dados confirmam o papel do autoperdão como estratégia eficaz de enfrentamento psicológico, tanto na prática clínica quanto em contextos de prevenção. Woodyatt e Wenzel (2020), por sua vez, apontam que o autoperdão saudável supre necessidades psicológicas básicas de autonomia, pertencimento e competência, restaurando o senso de coerência interna e promovendo maior estabilidade emocional. Assim, o autoperdão pode ser entendido como uma forma de reintegração do self, na qual o indivíduo restaura a própria dignidade moral e a capacidade de seguir em frente de maneira saudável.

Através de um olhar teórico, o autoperdão pode ser compreendido como uma experiência de teor psicológico, que por sua vez possibilita a reconciliação entre as dimensões ética, emocional e até existencial do sujeito. Com isso, Talita Alencar (2021) então propõe que o autoperdão não se limita à superação da culpa, mas também se estrutura como um processo de reconstrução do self, onde o sujeito revisita sua história emocional e reformula o significado de suas próprias falhas. Assim, para a autora, se perdoar é um ponto de inflexão para o amadurecimento. Essa visão está ancorada em uma compreensão humanista da psicologia, onde a saúde mental não é definida simplesmente pela falta de conflitos ou dificuldades, mas primariamente pela capacidade de integrar contradições e encontrar coerência interna, dessa forma fazendo com que o autoperdão represente uma vivência de autocompreensão e aceitação, que devolve ao sujeito o sentimento de dignidade e continuidade de sua própria identidade.

Autores contemporâneos, como Woodyatt e Wenzel (2020), convergem com essa leitura ao entenderem o autoperdão como um processo psicossocial que envolve tanto a responsabilização quanto a restauração moral e afetiva do self. Essa dupla dimensão — ética e emocional — é essencial para a saúde mental, pois equilibra as exigências da consciência moral com a necessidade de preservação do bem-estar subjetivo. O indivíduo que consegue reconhecer o próprio erro sem se destruir psiquicamente desenvolve uma forma madura de autocompaixão, entendida não como autopiedade, mas como respeito ético por si mesmo

enquanto ser falível e perfectível. Sob esse olhar, a saúde mental não está em negar o sofrimento, mas em permitir que ele se torne parte de um processo de crescimento, no qual o autoperdão cumpre função integradora e restauradora da experiência psíquica.

Com base no que Talita Alencar (2021) destaca, podemos afirmar que o autoperdão é uma estratégia de resistência psicológica à desintegração do self. Em um cenário onde há grandes demandas sociais por perfeição e produtividade, a pessoa tende a adotar padrões inflexíveis de autocritica, o que pode levar ao surgimento de problemas emocionais. Nesse contexto, o autoperdão atua como uma técnica de autocuidado, possibilitando que o indivíduo se reconecte com sua humanidade e entenda que errar não a faz menos merecedora de amor ou pertencimento. Segundo a autora, praticar o autoperdão envolve uma transformação na forma como o indivíduo lida com seu próprio sofrimento: em vez de reprimir ou negar essa dor, ele a aceita e lhe confere um novo significado. Nessa perspectiva, o autoperdão pode ser entendido como uma manifestação da autorregulação emocional e moral que sustenta o bem-estar psicológico. Enright (1996) e Holmgren (1998) já haviam evidenciado que o perdão autêntico em si se pressupõe a reorganização de afetos como raiva, vergonha e arrependimento, possibilitando ao sujeito recuperar o senso de agência e responsabilidade sobre a própria vida. Alencar (2021), atualizando essa compreensão, argumenta que o autoperdão desempenha papel essencial na prevenção do adoecimento psíquico, pois rompe o ciclo de ruminação e autodepreciação, restituindo ao indivíduo uma postura mais compassiva e consciente diante de sua história pessoal. A saúde mental, portanto, manifesta-se como resultado de uma relação equilibrada entre autoconsciência e aceitação: o sujeito se responsabiliza por suas falhas sem perder o senso de valor, dignidade e pertencimento.

Com base nessa concepção, o autoperdão se configura como um movimento ético e terapêutico que permite ao indivíduo reintegrar aspectos negados ou reprimidos de si. Ao reconhecer e acolher partes da própria identidade que foram rejeitadas pelo julgamento moral interno, o sujeito recupera sua totalidade psíquica que por sua vez é uma condição essencial para a manutenção da saúde mental. Esse processo requer coragem emocional e disponibilidade para revisitar experiências dolorosas, sendo, portanto, uma prática existencial profunda, mais próxima da reconstrução de sentido do que da mera libertação da culpa. Conforme observa Alencar (2021), perdoar-se equivale a “reencontrar-se”: restaurar o vínculo consigo mesmo e estabelecer uma relação mais empática e compassiva com a própria trajetória. Esse reencontro interior é o que possibilita ao indivíduo retomar uma forma de existir mais autêntica, livre das amarras do autocastigo e da autocritica destrutiva. Dessa maneira, a relação entre autoperdão e saúde mental não deve ser compreendida de forma utilitarista — como se o primeiro

funcionasse apenas como um recurso para alcançar o segundo —, mas sim como uma dinâmica marcada por interdependência e mútua retroalimentação. Com isso, o poder de se perdoar surge de uma mente saudável, e ao mesmo tempo, ajuda a reforçar a mente, de forma em que se cria um processo constante de integração interna e crescimento pessoal, e que, conforme o indivíduo aprende a identificar seus erros, e com isso, os converter em aprendizado, crescimento e motivadores para buscar o melhor de si, acaba por expandir seu repertório emocional e moral, assim ficando mais preparada para lidar com as dificuldades do dia a dia. Nesse contexto, o autoperdão se revela não apenas como um indicativo de saúde mental, mas também como uma via para promovê-la, configurando um processo de autorreconciliação que integra as dimensões éticas, afetivas e reflexivas do eu.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como propósito compreender de que maneira o autoperdão se relaciona com a saúde mental especial para jovens adultos, fase marcada por intensas transformações psicológicas, morais e identitárias. A partir de uma revisão bibliográfica qualitativa e exploratória, foi possível identificar que o autoperdão constitui um processo complexo, que envolve reconhecimento da falha, responsabilização moral, elaboração emocional e reconstrução da relação consigo mesmo. Mais do que uma alternativa para a redução da culpa, ele se apresenta como um recurso psicológico capaz de promover crescimento pessoal, fortalecimento da identidade e desenvolvimento moral.

A literatura analisada demonstra que o autoperdão genuíno contribui significativamente para indicadores de bem-estar, reduzindo sintomas de sofrimento psíquico como ansiedade, depressão, ruminação e ideação suicida. Em contraste, o pseudo-autoperdão aparece como um mecanismo que, embora alivie tensões de forma imediata, não favorece mudanças profundas, podendo até perpetuar padrões de desresponsabilização e evitar o amadurecimento emocional. Assim, a distinção entre essas duas formas de autoperdão revela-se central para compreender seu papel na saúde mental.

O estudo também evidenciou que fatores desenvolvimentais, sociocognitivos e culturais influenciam diretamente na capacidade de autoperdão, indicando que a adultez emergente é um período particularmente relevante para tais investigações. Essa fase da vida exige intensa reconstrução identitária, enfrentamento de erros e tomada de decisões complexas, tornando o autoperdão uma ferramenta essencial para que o indivíduo possa sustentar a própria continuidade moral sem se fixar em culpas paralisantes.

Ademais, foi percebido que para o autoperdão, não se deve apenas ficar na dimensão intrapessoal, como também em suas repercussões sociais, afinal foi observado que tal aspecto favorece comportamentos reparadores e melhoram a empatia, de forma em que se reduz padrões de evitação e contribui para vínculos e conexões saudáveis. Com isso, se pode reforçar o valor clínico desses elementos, indicando que o tema deve e pode ser incorporado de maneira mais explícita às práticas de psicoterapia contemporâneas, independente das bases teóricas em que seriam usadas.

Por fim, embora o campo apresente avanços significativos, ainda foram identificadas lacunas importantes na literatura, especialmente no que se refere à compreensão cultural do autoperdão, às diferenças individuais no desenvolvimento sociocognitivo e às práticas clínicas baseadas em evidências especificamente direcionadas ao tema. Dessa forma, deve se considerar que o estudo apresentado contribui para o debate científico ao oferecer uma síntese mais crítica e atualizada, que ressalta a relevância do autoperdão como fenômeno psicológico central para não apenas a promoção de saúde mental, mas para o bem estar geral do indivíduo. Se espera que, com isso, pesquisas futuras possam aprofundar essas dimensões e aplicar o conhecimento teórico e clínico em cima de um processo tão vital e necessário, porém igualmente pouco explorado em sua complexidade.

REFERÊNCIAS

ALENCAR, T. L. F. **Autoperdão e saúde mental na adulez emergente**: uma perspectiva humanista. São Paulo: Editora Psy, 2021.

ALENCAR, T. L. F.; RIQUE, J. Autoperdão e desenvolvimento sociocognitivo: perspectivas atuais. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 10, n. 2, p. 45–60, 2021.

CARPENTER, T. P.; TOST, J.; GILBERT, P. Self-forgiveness and suicidal behavior: A meta-analytic review. **Journal of Affective Disorders**, v. 272, p. 227–235, 2020.

CORNISH, M.; WADE, N. G. A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. **Journal of Counseling & Development**, v. 93, n. 1, p. 96–104, 2015.

ENRIGHT, R. D. Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. **Counseling and Values**, v. 40, n. 2, p. 107–126, 1996.

EXLINE, J. J.; MARTIN, A.; GRUBBS, J. Psychology of religion and the nature of guilt. In: APA. **APA Handbook of Psychology, Religion, and Spirituality**. Washington: APA, 2014.

FREUD, S. O mal-estar na civilização (1930). In: FREUD, S. **Obras completas**. v. 21. Rio de Janeiro: Imago, 2010.

GENÇOĞLU, C. et al. The relationship between guilt, rumination and mental health: A systematic review. **Psychiatry Research**, v. 261, p. 530–538, 2018.

HOLMGREN, M. R. Self-forgiveness and moral repair. **The Journal of Value Inquiry**, v. 32, p. 75–91, 1998.

Hsu, H.-P. *The Psychological Meaning of Self-Forgiveness in a Collectivist Context and the Measure Development*. **Psychology Research and Behavior Management**, 2021.

KLEIN, M. Culpabilidade e reparação (1948). In: KLEIN, M. **Amor, culpa e reparação**. Rio de Janeiro: Imago, 1998.

LEVI-BELZ, Y.; GILO, T. The role of self-forgiveness in posttraumatic growth among suicide survivors. **Psychiatry Research**, v. 291, p. 113–120, 2020.

LI, M.; CHAN, C. Self-forgiveness, guilt, and psychological well-being: Testing a mediation model. **Journal of Happiness Studies**, v. 20, p. 273–289, 2019.

MASLOW, A. H. **Toward a psychology of being**. New York: Van Nostrand, 1968.

MCWILLIAMS, N. **Psychoanalytic Diagnosis: Understanding Personality Structure in the Clinical Process**. 2. ed. New York: Guilford Press, 2011.

O'CONNOR, L. E.; BERRY, J. W. **Guilt, Shame, and Depression**. New York: Routledge, 2019.

PARGAMENT, K. I. **Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred**. New York: Guilford, 2013.

ROGERS, C. R. **On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy**. Boston: Houghton Mifflin, 1961.

TANGNEY, J.; STUEWIG, J.; MASHEK, D. Moral emotions and moral behavior. **Annual Review of Psychology**, v. 58, p. 345–372, 2007.

Vismaya, A.; Gopi, A.; Romate, J.; Rajkumar, E. *Psychological interventions to promote self-forgiveness: a systematic review*. **BMC Psychology**, 2024.

WADE, N. G. et al. Effectiveness of forgiveness interventions: A meta-analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 82, n. 1, p. 154–170, 2014.

WEBB, J. R. et al. The self-forgiveness functions scale. **Psychology of Religion and Spirituality**, v. 9, n. 4, p. 350–361, 2017.

WOODYATT, L.; WENZEL, M. A needs-based perspective on self-forgiveness. **Social and Personality Psychology Compass**, v. 14, n. 1, e12512, 2020.

WOODYATT, L.; WENZEL, M.; FERBER, S. Two paths to self-forgiveness: Hedonism and eudaimonia. **Journal of Moral Education**, v. 46, n. 1, p. 1–15, 2017.