



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

# **Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial, *Mindfulness* e Perdão Traço**

**Kevin Mendes Fernandes**

Dissertação para obtenção do Grau de Mestre em  
**Psicologia Clínica e da Saúde**  
(2º ciclo de estudos)

Orientadora: Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado

**Covilhã, Outubro de 2018**







# Índice

<b>Agradecimentos</b>	<b>v</b>
<b>Resumo</b>	<b>vii</b>
<b>Abstract</b>	<b>ix</b>
Lista de Tabelas	xi
Lista de Siglas e Acrónimos	xiii
Introdução	1
<b>Capítulo I - Alta sensibilidade de processamento sensorial mindfulness e perdão traço</b>	<b>5</b>
Resumo	5
Abstract	6
<b>1.1. Introdução</b>	<b>7</b>
1.2. Método	8
1.2.1. Participantes	8
1.2.2. Instrumentos	9
1.2.3. Procedimentos	10
1.3. Resultados	11
1.4. Discussão	13
<b>Capítulo II - Discussão Geral</b>	<b>17</b>
Referências bibliográficas	19
<b>ANEXO 1 - Corpo Teórico</b>	<b>23</b>
1.1. Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial	23
1.2. Mindfulness	28
1.3. Perdão traço	33
1.4. Referências bibliográficas	38



# Agradecimentos

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meu pais e irmã pelo apoio incondicional em todas as frentes da minha vida.

À minha família pela compreensão das minhas ausências e pelo apoio e interesse constante.

Em especial, agradeço à Professora Doutora Maria da Graça Proença Esgalhado, minha Orientadora, pela lucidez, pelo apoio em todos os momentos e, acima de tudo, pela partilha de conhecimentos.

Grato à vida e a todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização desta dissertação.

Obrigado



## Resumo

O presente estudo visa verificar se os indivíduos altamente sensíveis evidenciam maiores níveis de *mindfulness* e perdão traço do que os indivíduos menos sensíveis. Participaram 1035 indivíduos com uma idade média de, aproximadamente, 29 anos. O instrumento de recolha de dados utilizado contém um questionário sociodemográfico, a Escala *Highly Sensitive Person Scale* - Aron (2001; Pereira et. al, 2017), a Escala MAAS (Brown, K., & Ryan, R., 2003; Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J., 2013) relativa ao *mindfulness* ou consciência plena e a Escala Perdão-traço (Berry & Worthington, 2005). No capítulo I, faz-se uma apresentação geral do trabalho, no qual se insere em formato de artigo científico, a investigação realizada. Circunscrito no mesmo, pretendeu-se analisar e relacionar a Alta sensibilidade de processamento sensorial, *mindfulness* e perdão traço, e verificou-se que a Alta sensibilidade de processamento sensorial e perdão traço são preditores do *mindfulness*. Posteriormente, segue-se o capítulo 2 reservado à discussão geral e às referências bibliográficas. Por fim, surge o anexo I, onde são abordados os conceitos chave do tema em estudo, nomeadamente a alta sensibilidade de processamento sensorial, o *mindfulness* e o perdão traço.

## Palavras-chave

Alta sensibilidade de processamento sensorial; *mindfulness*; perdão traço.



# Abstract

The present study aims to verify whether highly sensitive individuals evidence higher levels of mindfulness and forgiveness trait than less sensitive individuals. A total of 1040 individuals with a mean age of approximately 29 years participated. The data collection instrument used includes a sociodemographic questionnaire, the Highly Sensitive Person Scale - Aron Scale (2001; Pereira et al, 2017), the MAAS Scale (Brown, K., & Ryan, R., 2003; Gregorio, S., & Pinto-Gouveia, J., 2013) regarding mindfulness or full consciousness and the Forgiveness-Trait Scale (Berry & Worthington, 2005). In chapter I, a general presentation of the work, in which the research carried out is inserted in a scientific article format. Circumscribed in the same, it was intended to analyze and relate the high sensitivity of sensory processing, mindfulness and forgiveness trace, and it was found that the high sensitivity of sensory processing and forgiveness trace are predictors of mindfulness. Subsequently, it follows the chapter 2 reserved for the general discussion and the bibliographical references. Finally, it is shown the Annex I, which addresses the key concepts of the subject under study, namely the high sensitivity of sensory processing, mindfulness and forgiveness trait.

# Keywords

High sensitivity of sensory processing; mindfulness; forgiveness trace.



# Lista de Tabelas

Tabela 1- Correlações de Pearson entre as variáveis PT, AS e M	11
Tabela 2 - Comparação dos valores médios das variáveis AS, PT e M	11
Tabela 3- Resultados para a comparação entre o PT e o M em função dos grupos com maior e menor sensibilidade	12
Tabela 4- Resultados para a comparação entre homens e mulheres na pontuação total do PT, da AS e do M	12
Tabela 5- Regressão múltipla stepwise sobre o efeito preditor da AS e PT no M	13



# Lista de Siglas e Acrónimos

AS - Alta Sensibilidade

*B* - Beta

DP - Desvio Padrão

DPE - Departamento de Educação

HSPS - Highly Sensitive Person Scale

*M* - *Mindfulness*

MAAS - Mindful Attention and Awareness Scale

OPP - Ordem dos Psicólogos Portugueses

*p* - p-value

PT - Perdão Traço

PCS - Psicologia Clínica e da Saúde

SPS - Sensibilidade de Processamento Sensorial

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

*t* - Teste *t* de student

TFS - Trait Forgivingness Scale

UBI - Universidade da Beira Interior



# Introdução

O presente trabalho integra uma das componentes de avaliação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde (PCS) e tem o objetivo de estudar os níveis de alta sensibilidade de processamento sensorial, o *mindfulness* e o perdão traço. Esta dissertação insere-se no Projeto de Investigação “Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial e variáveis Psicossociais” do Departamento de Educação da Universidade da Beira Interior (UBI-DPE), e surge como forma de contribuir para a investigação nesta área. Na verdade, em Portugal, são escassas as evidências empíricas que relacionam a Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial (SPS), o Mindfulness e o Perdão Traço (PT), três constructos psicológicos relativamente recentes no âmbito da investigação básica e aplicada, no domínio da Psicologia.

O *Mindfulness* diz respeito a qualidades particulares de atenção e consciência, suscetíveis de serem desenvolvidas através da meditação (Brown, Ryan & reswell, 2007).

O *mindfulness* consiste na consciência que advém do ato intencional de dirigir a atenção à experiência do momento presente, com uma atitude desprovida de julgamento (Chiesa, 2012; Chiesa & Serretti, 2014).

A alta sensibilidade do processamento sensorial (SPS) é uma característica humana recentemente proposta, encontrada em até 20% da população, o que permite processar informações mais profundas do que o habitual (Ketay, Hedden, Aron, Aron, Rose-Markus, Gabrieli & Memphis, 2007).

Esta característica inata encontra-se associada a uma maior responsividade a estímulos ambientais e sociais (Aaron, Aaron & Jagiellowicz, 2012; Acevedo, Aron, Aron, Sanjster, Collins & Brown, 2014).

Diferentes autores defendem que este constructo se encontra associado a resultados positivos e adaptativos na vida de cada um (Schuttle & Rafout, 2011).

No que diz respeito à variável Perdão Traço, Gordon e Baucom (1998), referenciados por Martín, González & Fuster (2011) referem que perdoar tem implícito o pressuposto que a pessoa ofendida deixe de estar controlada por sentimentos negativos para com o outro, pressupondo uma redução da vontade de punir o ofensor. Os mesmos autores são unânimes ao considerarem que o perdão passa particularmente pela diminuição de dimensões negativas, sem ressaltarem a necessidade de haver igualmente um crescimento de dimensões positivas.

No sentido de investigar as variáveis acima apresentadas, desenvolve-se este trabalho que se divide em diferentes partes. A primeira constituiu uma introdução geral que descreve de forma sumária o conteúdo da dissertação e conseqüente exposição de um estudo empírico, com uma amostra de 1040 sujeitos. Esta parte tem uma estrutura que segue o formato de artigo, opção que visa a sua submissão a uma revista científica com revisão por pares. O estudo aqui descrito é de natureza quantitativa, transversal, descritivo, correlacional, inferencial e preditivo. O capítulo II apresenta uma discussão geral do trabalho realizado, assente numa análise e reflexão sobre a totalidade da pesquisa efetuada, tendo em consideração as competências

técnicas e transversais que o Mestrado em Psicologia se propõe desenvolver, assim como os seus contributos para a prática clínica e para investigação futura.

Por último, na secção Anexos, integra-se uma revisão bibliográfica das variáveis em estudo, de modo a fundamentar as variáveis em estudo. Finalmente conclui-se este trabalho com a inclusão da totalidade da bibliografia utilizada.

O presente trabalho segue os princípios éticos e as competências de investigação inerentes à formação e exercício da prática psicológica, de acordo com o Diploma Europeu do Psicólogo EuroPsy, com o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP) e ainda em concordância com o plano curricular do curso de Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade da Beira Interior.

Têm-se operado mudanças consideráveis no conteúdo e na forma de prestação de serviços psicológicos na Europa, ao longo das últimas décadas. Os psicólogos sempre foram preparados para aplicar os seus conhecimentos em estruturas definidas a nível nacional, caracterizada por tradições educacionais distintas, formas de emprego, tipos de envolvimento do governo e idiomas. Tem havido uma considerável melhoria da qualidade da educação e dos serviços profissionais, bem como um crescimento na extensão da regulamentação legal dos psicólogos em toda a Europa (EuroPsy - the European Certificate in Psychology, s.d.).

O objetivo geral do exercício da profissão de psicólogo profissional consiste em desenvolver e aplicar princípios, conhecimentos, modelos e métodos de uma forma ética e científica, com o objetivo de promover o desenvolvimento, o bem-estar e a eficácia de indivíduos, grupos, organizações e sociedade. As suas competências estão relacionadas com os aspetos do processo pelo qual os psicólogos prestam serviços aos seus clientes (*EuroPsy - the European Certificate in Psychology*, s.d.).

Há dois grupos principais de competências, designadamente: (i) as relativas ao conteúdo psicológico do processo profissional (competências primárias) e (ii) as que possibilitam ao psicólogo prestar os seus serviços eficazmente. Ambas as competências permitem a prestação de serviços de uma forma profissional aceitável. As competências baseiam-se no conhecimento, na compreensão e nas habilidades, aplicadas e praticadas de forma ética (*EuroPsy - the European Certificate in Psychology*, s.d.). Considera-se que estas competências foram desenvolvidas com a realização do presente trabalho.

Em termos éticos e tendo como referência o Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos Portugueses (OPP), a dissertação pauta-se pelo princípio geral B -“Competências” e pelos seguintes princípios: “1. Consentimento Informado”; 2. Privacidade e Confidencialidade”; 6. Ensino, Formação e Supervisão Psicológicas; e 7. “Investigação”.

Efetivamente, o psicólogo, a par das competências já enunciadas, deve também adquirir competências de investigação. Estas surgem delineadas no EuroPsy, sobretudo no que diz respeito a “research and development”, quanto à pesquisa e aprofundamento da revisão conceitual e na “self reflection”, que remete para a capacidade de reflexão crítica e construtiva do trabalho realizado (European Federation of Psychologists Associations, 2013).

Este estudo que aqui se apresenta reveste-se de pertinência social e científica e traz contributos positivos para a prática psicológica.



# Capítulo I - Alta sensibilidade de processamento sensorial *mindfulness* e perdão traço

## Resumo

O presente estudo empírico pretende dar resposta à seguinte questão de investigação: Será que os indivíduos altamente sensíveis evidenciam maiores níveis de *mindfulness* e perdão traço do que os indivíduos menos sensíveis? Desta questão de investigação enunciada, formularam-se os seguintes objetivos: avaliar os níveis de alta sensibilidade (AS), *mindfulness* (M) e perdão traço (PT) nos participantes da amostra em estudo; avaliar o grau de associação entre a AS, o M e o PT; comparar as pontuações em função do género na AS, no M e no PT; averiguar se a AS e o PT são preditores de M. Participaram 1035 indivíduos com uma idade média de, aproximadamente, 30 anos. O instrumento de recolha de dados utilizado contém um questionário sociodemográfico, a Escala *Highly Sensitive Person Scale* - Aron (2001; Pereira et. al, 2017), a Escala MAAS (Brown, K., & Ryan, R., 2003; Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J., 2013) relativa ao *mindfulness* ou consciência plena e a Escala Perdão-traço (Berry & Worthington, 2005). Os resultados revelam que os indivíduos possuem mais AS (Média=4.47; DP=.85), seguindo-se o M (Média=4.12; DP=1.08) e o PT (Média=3.40; DP=.64). Os indivíduos com maior sensibilidade obtiveram uma média mais alta de PT (Média=3.44; DP=.62), sendo as diferenças estatisticamente significativas  $t(1035)=2.482$ ;  $p=0.013$ ). Os indivíduos com maior sensibilidade apresentam mais M (Média=4.30; DP=1.11), com diferenças estatisticamente significativas  $t(1035)=5.733$ ;  $p=0.000$ ). As mulheres revelaram uma pontuação superior na AS (Média=4,64; DP=.80) em comparação com os homens (Média=4.16; DP=.86), sendo as diferenças estatisticamente significativas na AS ( $t(1033)=-8.874$ ;  $p=0.000$ ). Não se verificam diferenças estatisticamente significativas no PT e M em função do género, tendo as mulheres revelado valores médios mais elevados no PT (Média=3.42; DP=.65) e no M (Média=4.14; DP=1.10) comparativamente aos homens. O PT contribui para a explicação do M, ou seja, ambos são preditores.

## Palavras-chave

Alta sensibilidade de processamento sensorial; *mindfulness*; perdão traço.

## Abstract

The present empirical study aims to answer the following research question: Do highly sensitive individuals evidence higher levels of mindfulness and forgiveness trait than less sensitive individuals? From this research question, the following objectives were formulated: to evaluate the levels of high sensitivity (AS), mindfulness (M) and trait forgiveness (PT) in the participants of the study sample; to assess the degree of association between AS, M and PT; compare gender scores in AS, M and PT; to ascertain whether AS and PT are predictors of M. Participants were 1035 individuals with a mean age of approximately 29 years. The data collection instrument used includes a sociodemographic questionnaire, the Highly Sensitive Person Scale - Aron Scale (2001; Pereira et al, 2017), the MAAS Scale (Brown, K., & Ryan, R., 2003; Gregorio, S., & Pinto-Gouveia, J., 2013) regarding mindfulness or full consciousness and the Forgiveness-Trait Scale (Berry & Worthington, 2005). The results show that individuals have more AS (mean = 4.47, SD = .85), followed by M (Mean = 4.12, SD = 1.08) and PT (Mean = 3.40, SD = .64). The individuals with higher sensitivity obtained a higher mean of PT (Mean = 3.44, SD = .62), the statistically significant differences being  $t(1035) = 2.482$ ;  $p = 0.013$ . The individuals with higher sensitivity presented more M (Mean = 4.30, SD = 1.11), with statistically significant differences  $t(1035) = 5.733$ ;  $p = 0.000$ . The women showed a higher score in AS (mean = 4.64, SD = .80) compared to men (Mean = 4.16, SD = .86), the differences being statistically significant in AS ( $t(1033) = -8.874$ ,  $p = 0.000$ ). There were no statistically significant differences in PT and M according to gender, with women showing higher mean values in PT (mean = 3.42, SD = .65) and M (mean = 4.14, SD = 1.10) compared to men. PT contributes to the explanation of M, that is, both are predictors.

## Keywords

High sensitivity of sensory processing; mindfulness; forgiveness trait.

## 1.1.Introdução

Apesar de o conceito de *mindfulness* estar associado, em termos históricos, a uma prática oriental com origem na filosofia Budista, enraizada no culto da meditação e do yoga, o mesmo tem vindo a ganhar relevo no modelo ocidental de cuidados de saúde, especialmente ao nível psicoterapêutico e ao nível da investigação (Brown & Ryan, 2003). Para além da investigação tomar o *mindfulness* como técnica, tem igualmente refletido na exploração do conceito como um constructo psicológico e, conseqüentemente, no resultado dos seus níveis-base individuais em diversas áreas da saúde (Brown & Ryan, 2003; Brotto, Erskine, Carey, Ehlen, Finlayson, Heywood, Kwon, McAlpine, Stuart, Thomson & Miller, 2012). O *mindfulness* assume-se como uma característica intrínseca ao organismo humano, um conceito em constante mudança, diferindo de pessoa para pessoa (Siebling & Petrides, 2014).

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer e Toney (2006) estudam o *mindfulness* tendo em consideração cinco dimensões e/ou facetas: (i) observar (tendência da pessoa para se aperceber ou atender às experiências internas ou externas, designadamente as sensações, as cognições, as emoções, as percepções visuais, os sons e os cheiros; (ii) descrever, ou seja, refere-se à propensão para classificar as experiências internas com palavras; (iii) agir com consciência que diz respeito à tendência para dar resposta às atividades da ocasião, cujo o oposto é um comportamento mecânico onde a atenção não está centrada no comportamento; (iv) não julgar que se refere à postura não-avaliativa dos pensamentos e dos sentimentos; (v) não reagir que concerne à tendência para consentir que os pensamentos e os sentimentos surjam e esmoreçam, sem que a pessoa se envolva, ou seja, influenciada pelos mesmos.

O carácter pluridimensional do *mindfulness* tem resultado num crescente interesse acerca do modo como cada uma das referidas dimensões poderão intervir positivamente na saúde física e na saúde mental (Leary & Tate; 2007).

Segundo Mehling, Wrubel, Daubenmier, Price, Kerr, Silow, Gopisetty e Stewart (2011), uma característica inerente ao conceito de *mindfulness* reside precisamente na relação com o corpo, assumindo-se como um mecanismo de ação capital por meio do qual se estimulam os benefícios em termos de saúde numa visão holística. Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht e Stewart (2009) referem que determinados aspetos do *mindfulness* parecem constituir um elemento basilar da consciência corporal, designadamente a atenção continuada, a concentração, a não-reatividade e a atitude destituída de julgamento da experiência, sendo expectável que desempenhem um papel importante na modelação da consciência corporal. Ainda que o *mindfulness* se afigure como um conceito mais lato, os mesmos autores acentuam a proximidade entre ambos os constructos, alegando o facto de a faceta “Observar” abranger quer a atenção aos estímulos externos, por exemplo, sons, cheiros, quer estímulos internos, nomeadamente os pensamentos, os sentimentos e as sensações, constituindo-se como parte integrante do conceito de consciência corporal.

No que se refere ao perdão traço, importa referir que o alcance do perdão pode emergir “com mais ou menos facilidade, com mais ou menos rapidez consoante as diferentes situações de divergência e uma série de fatores envolventes a estas” (Soares, 2014, p.9). Alguns autores, como McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown e Hight (1998), criaram tipologias que possibilitam uma categorização do perdão, nomeadamente: (1) a categoria social-cognitiva, por exemplo, a empatia; (2) determinantes que se relacionam com a ofensa, sendo exemplo a severidade da ofensa e o pedido de desculpas; (3) determinantes relacionais, referindo-se à qualidade da relação e: (4) determinantes relacionados com as variáveis da personalidade, por exemplo, a afabilidade. Para além desta categorização que abrangem diversos determinantes de perdão, importa referir que este também varia de pessoa para pessoa, em forma do tipo de ofensa e de relação para relação (Fincham, Paleari & Regalia, 2009).

Mediante o exposto, formulou-se a seguinte questão de investigação, à qual se pretende obter resposta com o estudo empírico:

- Será que os indivíduos altamente sensíveis evidenciam maiores níveis de *mindfulness* e perdão traço do que os indivíduos menos sensíveis?

Da questão de investigação enunciada, decorre a formulação dos seguintes objetivos:

- Avaliar os níveis de alta sensibilidade, *mindfulness* e perdão traço nos participantes da amostra em estudo;
- Avaliar o grau de associação entre a alta sensibilidade, o *mindfulness* e o perdão traço;
- Comparar as pontuações em função do género na alta sensibilidade, no *mindfulness* e no perdão traço;
- Averiguar se a alta sensibilidade e o perdão traço são preditores de *mindfulness*.

## 1.2. Método

### 1.2.1. Participantes

O presente estudo envolve indivíduos na faixa etária  $\geq 18$  e os 80 anos de idade residentes em Portugal, com uma média de idade de 29.39 (DP= $\pm 12.13$ ) anos, sendo 65.6% do género feminino e 34.4% do género masculino. No que respeita ao estado civil, 43.9% é solteira, 27.3% referem um namoro/compromisso afetivo e 20.9% são casados. Verifica-se que 47.6% são residentes numa pequena cidade, 24.6% a residirem numa grande cidade e 18.0% num pequeno meio rural. Quanto à escolaridade, 46.8% possuem formação universitária (licenciatura/bacharelato), 32.5% possuem até ao 12.º ano e 15.3% formação universitária (mestrado/doutoramento). No que concerne à situação profissional, 43.2% são estudantes e 38.7% são trabalhadores por

conta de outrem. Relativamente ao estatuto socioeconómico, 56.7% referem ter um estatuto médio, enquanto 27.5% possuem um estatuto médio-baixo.

## 1.2.2. Instrumentos

O protocolo de recolha de dados utilizado inclui: (a) um questionário sociodemográfico para permitir caracterizar a amostra em estudo, nomeadamente a Escala Highly Sensitive Person Scale - Aron (2001; Pereira et. al, 2017); (b) a Mindful Attention and Awareness Scale (MAAS), traduzida para a população portuguesa por Gregório e Pinto-Gouveia (2013), denominada “Escala de Atenção e Consciência Plena” para avaliar o *mindfulness* ou consciência plena; (c) a Trait Forgivingness Scale (TFS) (Berry & Worthington, 2005).

No que se refere às escalas, das que constam no instrumento de recolha de dados, no presente estudo foram utilizadas as seguintes:

**Questionário sociodemográfico.** Este questionário foi construído para obter informação sobre idade, o género, o estado marital, o local de residência, o nível de escolaridade, abrangendo variáveis sociodemográficas que permitem caracterizar a amostra.

**Escala de Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial** Aron (2001; Pereira et. al, 2017). A HSPS foi construída e validada por Kinnad e Herzberg (2017), visando explorar a construção da personalidade do sujeito altamente sensível. É constituída por 27 itens e cada item é pontuado na escala tipo Likert, que varia de 1 (nada) a 7.

Segundo Kinnad e Herzberg (2017) esta escala é unidimensional, avaliando a alta sensibilidade sensorial e a capacidade de ativação associada. Os autores deste questionário verificaram 1 valor de consistência interna de alfa .87. Esta escala foi traduzida para a população portuguesa por Pereira e colaboradores (2017). O nível de confiabilidade com o alfa de Cronbach foi de 0.90, o que traduz um nível de consistência interna excelente (Damasco e Marques, 2006). Permite afirmar que o instrumento é válido para avaliar a alta sensibilidade de processamento sensorial na população portuguesa.

**Escala MAAS** (Brown, K., & Ryan, R., 2003; Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J., 2013) relativa ao *mindfulness* ou consciência plena: é constituída por 15 itens destinados a avaliar diferenças individuais na disposição para manter estados de atenção *mindfulness*, ou seja, a tendência geral para estar atento ao que acontece no momento presente, nas diversas experiências do dia-a-dia. O valor de alfa de Cronbach encontrado no presente estudo é 0,933, com um nível de consistência interna muito elevado (Marôco, 2014).

**Escala Perdão-traço:** O Trait Forgivingness Scale (TFS) avalia a perceção do participante sobre a sua capacidade para o perdão, sendo um dos instrumentos mais utilizados para medir o perdão enquanto traço de personalidade (Berry & Worthington, 2005). É composta por 10 itens, dos quais metade apresenta valência positiva. Os participantes são solicitados a responderem

acerca dos seus comportamentos, tendências e atitudes para perdoar, numa escala de cinco pontos (em que 1 corresponde a “discordo totalmente” e 5 a “concordo totalmente”). A TFS deriva de uma longa escala usada em estudos prévios (Berry & Worthington, 2001) e tem mostrado validade empírica, sendo uma medida rápida do traço “capacidade de perdoar”. A TFS demonstrou adequadas propriedades psicométricas em quatro estudos realizados com estudantes universitários (Berry & Worthington, 2001), com valores alfas de Cronbach adequados que variaram entre 0.80 e 0.74. No presente estudo, a TFS apresentou uma razoável consistência interna com um alfa total de 0.719 (Marôco, 2014).

### 1.2.3. Procedimentos

A presente investigação que foi aprovada pela comissão de Ética da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade da Beira Interior enquadrasse no projeto “Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial e variáveis Psicossociais”. Após aprovação, foi elaborado um protocolo que inclui os instrumentos acima referidos. Antes da sua disseminação e aplicação, o protocolo foi alvo de um pré-teste com 10 sujeitos, com idade superior a 18 anos - requisito de inclusão na amostra - para identificar eventuais lapsos e dificuldades de compreensão da estrutura e linguagem utilizada. O passo seguinte consistiu na disseminação online, através de um link. Os objetivos de investigação eram apresentados e também era solicitado o consentimento informado, assim como garantindo o anonimato e confidencialidade das respostas.

Foram asseguradas todas as exigências éticas e deontológicas, tendo sido a recolha dos dados utilizada para fins estatísticos.

A recolha decorreu de Outubro de 2017 até Janeiro de 2018, e como critérios de inclusão foram requeridos o ter idade superior a 18 anos, saber ler e escrever português. Foram recolhidos 1040 protocolos, e para o presente estudo teve-se em conta os dados sociodemográficos, a HSPS, o MAAS e o PT.

No que diz respeito à modalidade de recolha, importa destacar que a via online permite aceder a uma maior diversidade e variedade de amostra, e até aceder a populações mais inacessíveis.

Requer também equipamentos como os navegadores de internet e saber utilizá-los, assim como não oferece garantia total de que o participante fornece respostas verdadeiras (Topp & Rawloski, 2002).

No entanto, outros autores defendem que esta modalidade de recolha de dados constitui uma alternativa eficiente à recolha tradicional presencial, abrangendo uma distribuição geográfica da população mais alargada e em menor tempo (Jejever, Dol & Mattiasdóltir, 2007).

Após a recolha de dados constituiu-se uma base de dados com recurso ao programa estatístico IBM SPSS Statistics, versão 24, para tratamento e análise dos mesmos.

### 1.3. Resultados

Para avaliar a existência de uma relação entre o perdão traço (PT), a alta sensibilidade (AS) e o *mindfulness* (M) efetuou-se uma análise de correlações de Pearson entre estas variáveis e as suas dimensões (cf. Tabela 1).

Verificam-se correlações fracas, negativas e significativas entre o PT e AS ( $R=-.086$ ;  $p<0.01$ ), AS e M ( $R=-.162$ ;  $p<0.01$ ) e fracas, positivas e significativas entre PT e M ( $R=.232$ ;  $p>0.01$ ).

Tabela 1- Correlações de Pearson entre as variáveis PT, AS e M

	PT	AS	M
PT	-	-.086**	.232**
AS	-.086**	-	-.162**
M	.232**	-.162**	-

Como se observa na Tabela 2, verifica-se os indivíduos com mais AS (Média=4.47; DP=.85), seguindo-se o M (Média=4.12; DP=1.08) e o PT (Média=3.40; DP=.64), onde se regista a média mais baixa. As comparações entre as médias dos grupos efetuaram-se com base nos pontos de corte - mediana teórica - de cada variável. Para a AS o valor do ponto de corte é 4, para M é 4 e para PT é 3.

Tabela 2 - Comparação dos valores médios das variáveis AS, PT e M

	M	DP	Mínimo	Máximo
AS total	4.47	.85	1.00	6.63
M Total	4.12	1.08	1.00	6.00
PT Total	3.40	.64	1.20	5.00

Para comparar os níveis de PT e M entre grupos com alta e baixa sensibilidade constituíram-se dois grupos: o grupo 1 com maior sensibilidade e o grupo 2 com menor sensibilidade.

Na Tabela 3 verifica-se que o grupo 1 com maior sensibilidade obtém uma média mais alta de PT (Média=3.44; DP=.62), enquanto o grupo 2 com menor sensibilidade apresenta a média mais baixa (Média=3.35; DP=.64), resultando em diferenças estatisticamente significativas  $t(1035)=2.482$ ;  $p=0.013$ ). Observa-se também que são os indivíduos do grupo 2 com maior sensibilidade os que apresentam mais M (Média=4.30; DP=1.11), sendo os do grupo 2 que revelam

menor M (Média=3.92; DP=1.02), com diferenças estatisticamente significativas  $t(1035)=5.733; p=0.000$ .

Tabela 3- Resultados para a comparação entre o PT e o M em função dos grupos com maior e menor sensibilidade

	Grupos: maior (1) e menor (2) sensibilidade	n	M	DP	T(df)	p
PT total	Grupo 1	524	3.44	.62	2.482(1035)	.013*
	Gripo 2	513	3.35	.64		
M total	Grupo 1	524	4.30	1.11	5.733(1035)	.000**
	Gripo 2	513	3.92	1.02		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$

Na Tabela 4 encontram-se os resultados referentes à comparação do PT, M e AS nas escalas totais e nas suas dimensões em função do género, verificando-se que as diferenças são estatisticamente significativas na AS ( $t(1033)=-8.874; p=0.000$ ), sendo as mulheres a revelarem uma pontuação superior na AS (Média=4,64; DP=.80) em comparação com os homens (Média=4.16; DP=.86). Não se verificam diferenças estatisticamente significativas no PT e M em função do género, sendo as mulheres que revelam valores médios mais elevados no PT (Média=3.42; DP=.65) e no M (Média=4.14; DP=1.10) comparativamente aos homens.

Tabela 4- Resultados para a comparação entre homens e mulheres na pontuação total do PT, da AS e do M

	Género	n	M	DP	t(df)	p
PT Total	Homens	353	3.36	.61	-1.557 (1030)	.120
	Mulheres	679	3.42	.65		
M Total	Homens	354	4.07	1.16	-.956 (1030)	.339
	Mulheres	678	4.14	1.04		
AS Total	Homens	356	4.16	.86	-8.874 (1033)	.000**
	Mulheres	679	4.64	.80		

\* $p < .05$ , \*\* $p < .001$

Como se pode observar na Tabela 5, na primeira fase em que se inclui AS e observa-se como esta variável prediz o M. Na segunda fase, inclui-se a AS e PT para averiguar como o M é preditor por estas variáveis. Os modelos significativos ( $p < .001$ ), sendo que no primeiro modelo a AS explica 10% do M, e acrescentando o PT passa a explicar 27%. Observa-se que o PT contribui para a explicação do M, ou seja, ambos são preditores. Pelos coeficientes padronizados beta, verifica-se que a AS estabelece uma relação inversa com o M, sugerindo que quanto menos AS mais M os indivíduos apresentam, enquanto o PT estabelece uma relação direta, sugerindo que quanto mais PT possuem os indivíduos maior são os níveis de M.

Tabela 5- Regressão múltipla *stepwise* sobre o efeito preditor da AS e PT no M

Variável dependente: M					
R = .272					
R <sup>2</sup> = .074					
R <sup>2</sup> Ajustado=.072					
Erro padrão de estimativa=1.04					
Pesos de Regressão					
Variáveis independentes		Coeficiente B	Coeficiente beta	t	p
M		3.654		14.284	.000
AS		-.180	-.142	-4.718	.000
PT		.375	.220	7.335	.000
Análise de variância					
	Efeito	Soma Quadrados	Média quadrados	F	p
Regressão	90.549	2			
Residual	1132.993	1033	45.275	41.279	.000
Total	1223.542	1035	1.097		

## 1.4. Discussão

O trabalho que aqui se discute visa explorar as relações entre variáveis, assim como verificar se a alta sensibilidade aparenta variação em função do género.

A amostra em estudo, com um total de 1035 participantes, 356 do sexo masculino e do sexo 679 feminino, de uma idade média de aproximadamente 29 anos, varia entre 18 e 80 anos, sendo a moda de 20.

Observou-se assim que esta amostra é heterogénea no que diz respeito ao género e é muito jovem (moda= 20 anos).

Ao nível da escolaridade, também se consta que a maioria dos sujeitos (47.6%) têm uma formação universitária e 56.7% referem pertencer a um estatuto sócio-económico médio.

Dos resultados obtidos, observa-se que, tal como seria de esperar, considerando que esta amostra é normativa, e conseqüentemente, a maioria dos participantes não se enquadram em grupos específicos - por exemplo de natureza clínica -, os participantes pontuam ligeiramente acima da média nas variáveis em estudo. Deste modo evidenciam bons níveis de pontuação na alta sensibilidade, mindfulness e perdão traço.

Avaliou-se a existência de uma relação entre o PT, a AS e o M, cujos resultados indicam correlações fracas, negativas e significativas entre o PT e AS, e fracas, positivas e significativas entre PT e M.

Estas características da amostra podem justificar muitos dos resultados verificados.

De novo, as características da amostra podem explicar estes resultados, dado que a metade pode ser considerada altamente sensível e a outra metade não, o que pode enviesar os resultados e levar a sugerir a necessidade de em estudos futuros se considerar uma amostra com pessoas altamente sensíveis.

Importa também salientar que não se encontrou nenhum estudo que comparasse estas variáveis, o que impossibilita a comparação dos resultados com as mesmas, pelo que o presente estudo constitui-se pioneiro neste domínio de investigação.

No que se refere à variável sociodemográfica género e AS, foi o género feminino que apresentou níveis superiores, sendo as diferenças estatisticamente significativas em relação aos resultados dos homens.

Constatou-se que os indivíduos desta amostra pontuaram ligeiramente acima da média na AS (Média=4.47; DP=.85), no M obtiveram um valor de médio de 4.12; DP=1.08 e no e o PT um valor de 3.40; DP=.64. Estes resultados sugerem que para os indivíduos com AS, os estímulos são mais intensos, o que vai interferir com o processamento da informação, podendo influenciar negativamente a capacidade de M.

Podemos inferir que as mulheres parecem ser mais sensíveis ao processamento sensorial, e conseqüentemente mais responsivas a estímulos sociais e ambientais. Esta maior sensibilidade pode torná-las mais conscientes das oportunidades e ameaças ambientais e também mais preparados para responder a situações emergentes comparativamente com os homens (Wolf, Van Doorn & Weissing, 2008).

Efetivamente, as mulheres parecem ter maior capacidade de processar a informação e de reagir mais intensamente aos estímulos de forma mais elaborada (Jagiellowicz et al 2011).

A análise destes resultados também sugere que as mulheres serão mais cautelosas, conscientes e intuitivas, com maior capacidade para relacionar de modo mais intenso as experiências passadas com a situação atual e futura. Assim, quando comparado com os homens também parecem ter mais sabedoria e maior capacidade de perspectivar o futuro.

Por outro lado, Evers et al (2008) afirma que as pessoas altamente sensíveis parecem apresentar reações emocionais negativas intensas face a estressores. Assim, as mulheres, possivelmente também se encontram em maior risco de *burnout* e/ou depressão quando comparadas com os homens, dada a sua maior sensibilidade emocional.

No entanto, não podemos negligenciar o papel da cultura e dos estereótipos de género, que podem orientar o comportamento e as respostas quer das mulheres, quer dos homens. Na verdade, na cultura portuguesa o papel atribuído à mulher é o de quem tem mais facilidade na expressão dos sentimentos, que é mais sensível, o que pode enviesar as respostas no sentido de desejabilidade social.

Segundo Amancio (1993), estas características e traços não se atribuem aos homens.

Nesta linha, os códigos normativos masculinos e femininos (Silva, 2002) podem contribuir para estereótipos de géneros, que influenciem os comportamentos e consequentemente os resultados encontrados.

No que diz respeito ao PT, observou-se que também são as mulheres que apresentam níveis mais elevados, comparativamente com os homens.

Estudos referenciados por Berry, Worthington, Parrott, O'Connor & Wade (2001), corroboram os presentes resultados.

No entanto, nesta investigação, as diferenças encontradas na variável PT entre género não são estatisticamente significativas. Deste modo, não se pode inferir que efetivamente são as mulheres que parecem exibir uma maior tendência para perdoar em diferentes situações interpessoais e ao longo do tempo.

Contudo, como as mulheres parecem ser mais sensíveis ao processamento sensorial do que os homens, a ausência de diferenças significativas pode explicar-se pelo facto de, a um processo mais profundo da informação, associar-se uma tendência para a ruminação sobre tipos de transgressões e sobre as consequências, quer para o próprio que para o outro, assim como sobre as atribuições acerca das motivações do transgressor (Berry et al. 2001).

Na realidade, esta tendência para a ruminação encontra-se relacionada com a falta de perdão e envolve muitas vezes, ressentimentos, hostilidade, ódio, amargura, medo e depressão (Wade & Worthington, 1999).

Por outro lado, o facto de as mulheres pontuarem mais no PT, pode estar associado a à amabilidade e empatia (McCullough, 2008; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997), e o pontuarem mais na AS, está relacionada com a tendência de querer ajudar o outro e fazer o bem (Aron et al, 1997). Estas duas características poderão explicar porque é que as mulheres pontuam mais na AS e PT quando comparados com os homens, apesar de estas diferenças não serem estatisticamente significativas.

Verificou-se que o grupo com maior sensibilidade obteve uma média mais alta de PT (Média=3.44; DP=.62), enquanto o grupo com menor sensibilidade apresentou a média mais baixa (Média=3.35; DP=.64), resultando em diferenças estatisticamente significativas  $t(1035)=2.482$ ;  $p=0.013$ ). Os indivíduos do grupo com maior sensibilidade os que apresentam mais M (Média=4.30; DP=1.11), sendo os do grupo com menor sensibilidade os que revelam menos M (Média=3.92; DP=1.02), com diferenças estatisticamente significativas  $t(1035)=5.733$ ;  $p=0.000$ ).

Ou seja, as mulheres processam a informação de forma mais profunda, detalhada e ruminam sobre as transgressões, pelo que se justifica pesquisar sobre que factor pode estar a interferir e a possibilitar o perdão.

Estes resultados, a par da correlação negativa encontrada entre AS e PT, segundo a qual que quanto mais altos os níveis de AS, mais baixos parecem ser os níveis de perdão traço, justificando desde modo a realização de investigações futuras que permitam um maior conhecimento sobre a relação entre variáveis.

No que diz respeito à variável *Mindfulness*, não se verificaram diferenças significativas entre mulheres e homens, embora as primeiras apresentem valores médios ligeiramente superiores aos dos homens.

Os resultados referentes à comparação do PT, M e AS nas escalas totais e nas suas dimensões em função do género revelam que as diferenças são estatisticamente significativas na AS ( $t(1033)=-8.874$ ;  $p=0.000$ ), sendo as mulheres a revelarem uma pontuação superior na AS (Média=4,64; DP=.80) em comparação com os homens (Média=4.16; DP=.86). Não se verificam diferenças estatisticamente significativas no PT e M em função do género, sendo as mulheres que revelam valores médios mais elevados no PT (Média=3.42; DP=.65) e no M (Média=4.14; DP=1.10) comparativamente aos homens. Estes resultados corroboram os alcançados num estudo realizado pelo *Brown University* dos Estados Unidos da América, em 2017, que revela que as mulheres têm mais facilidade do que os homens em atingir este estado de plenitude mental. O estudo avaliou um grupo de 41 estudantes do sexo masculino e 36 do sexo feminino, durante um período de 12 semanas, no qual os estudantes frequentaram um curso de *mindfulness*. Os resultados revelaram que, enquanto as mulheres demonstraram mudanças significativas no estado mental, os homens revelaram mudanças mínimas.

De igual modo, Lopes (2017) verificou diferenças significativas na média de *mindfulness* entre género feminino e masculino. Foram também as mulheres que obtiveram níveis mais elevados de *mindfulness*.

Procurou-se saber se a AS e o PT são preditores de M, tendo-se verificado que o PT contribui para a explicação do M, ou seja, ambos são preditores. Pelos coeficientes padronizados beta, apurou-se que a AS estabelece uma relação inversa com o M, sugerindo que quanto menos AS mais M os indivíduos apresentam, enquanto o PT estabelece uma relação direta, sugerindo que quanto mais PT possuem os indivíduos maior são os níveis de M.

O conceito de M. está relacionado com qualidades particulares de consciência e atenção, passíveis de ser cultivadas e desenvolvidas através da meditação. Davies e Hayes (2011) referem que o *Mindfulness* se define como a consciência do conhecimento que emerge ao prestar atenção deliberada, no momento presente, e sem realizar qualquer juízo valorativo sobre a própria experiência.

O *Mindfulness* consiste em focar a atenção no momento atual, sem qualquer julgamento relativamente ao acontecimento experiencial (bom/mau; verdadeiro/falso, etc).

No presente trabalho encontra-se uma correlação significativa negativa e fraca entre M e AS. Entendendo-se a AS como uma predisposição biológica para processar, de forma intensa e profunda, as informações provenientes do meio interno e externo, sujeitos com níveis mais elevados nesta variável poderão centrar-se nos estímulos actuais de forma intensa, e com elevado grau de conscienciosidade, originando uma avaliação dessas informações.

Esta forma intensa de sentir os estímulos pode interferir com a aprendizagem das mesmas e o modo como são processados, influenciando negativamente o ser *mindful*.

No entanto, estes resultados justificam estudos empíricos posteriores, com outras amostras, uma vez que estas dimensões são relevantes para o bem estar pessoal.

## Capítulo II - Discussão Geral

A realização deste trabalho sugere que os psicólogos podem ajudar os indivíduos a alcançar níveis mais elevados de *mindfulness*, de sensibilidade do processamento de sensorial e de perdão traço, ajudando as pessoas a alcançar níveis mais elevados de bem-estar, focando-se quer no desenvolvimento do estado de *mindfulness* através da meditação, quer com base nos *outcomes* específicos associados à saúde e ao bem-estar (Sutcliffe, Vogus & Dane, 2016).

Por conseguinte sugere-se a promoção de treino da meditação *mindfulness* com o propósito de fomentar a tolerância afetiva, o que pode resultar num aumento da alta sensibilidade e do perdão traço. Será importante desenvolver programas dentro de uma perspectiva do *mindfulness* enquanto estado, de modo a poder-se ajudar as pessoas a evocar o estado de *mindfulness*.

Um ponto pertinente a ter-se em consideração é o facto do nível individual de *mindfulness* poder ser conceptualizado quer como um estado, que se evoca momentaneamente, quer como um traço pessoal, característica natural e padrão com que um indivíduo lida com os acontecimentos, internos e externos, diários (Sutcliffe, Vogus & Dane, 2016). Bergomi, Tschacher e Kupper (2015) defendem que a prática regular de meditação *mindfulness* tem potencial para levar a uma maior capacidade de manter o estado de *mindfulness*, não só como promotor de saúde mental e bem-estar psicológico, durante o período da prática de meditação - uma referência ao “estado”, um momento em que se evoca o *mindfulness* - como também no dia-a-dia - referência ao “traço”.

No que se refere ao PT, a investigação teórica evidencia o seu impacto positivo na saúde em geral, e revela que a ruminação pode ter influência na ausência ou presença de perdão. Neste sentido, investigações futuras deverão centrar-se nos mecanismos que facilitem, por exemplo, o desenvolvimento da empatia e das habilidades sociais, como forma de educação da raiva, e consequentemente aumento do perdão-traço.

A ruminação, enquanto processo mental que influencia o perdoar ou não perdoar, pode ser trabalhada. Esta intervenção contribuiria não apenas para diminuir o desenvolvimento de atitudes hostis, como também para incrementar ou desenvolver atitudes positivas.

Assim, estas estratégias terão um contributo na melhoria da qualidade de vida no sujeitos.

Em suma, considera-se que este trabalho evidencia a pertinência da investigação destas variáveis, sendo importante o aumento de novas perspectivas, assim como o desenvolvimento de instrumentos de avaliação psicológica e a implementação de programas de intervenção

Constitui-se como um trabalho inovador e pioneiro no estudo das variáveis consideradas, dada a escassez de estudos que abordam a temática.

Importa ainda salientar que a realização deste trabalho permitiu o desenvolvimento de competências de investigação científica, nomeadamente na aplicação de metodologia científica, na recolha e tratamento de dados e na comunicação escrita da pesquisa efetuada. Estas competências que se considera terem sido adquiridas, vão de encontro ao preconizado na formação em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Interior e estão de acordo com o Diploma do Psicólogo Europeu.

Assim, competências básicas de investigação e questões relacionadas com a natureza e ética das investigações psicológicas devem ser objeto de estudo e prática.

Como qualquer trabalho, este também apresenta algumas limitações. A natureza da amostra, com grupos heterogéneos constitui um factor potencialmente enviesador dos resultados, pelo que tem que ser tido em conta na análise dos resultados.

A “par” da recolha online, que tendo vantagens também se reveste de algumas críticas, importa, em estudos posteriores colmatar as dificuldades referidas.

## Referências bibliográficas

- Amâncio, L. (1992). As assimetrias nas representações do género. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 34, 9-22.
- Baer, R., Smith, G., Hopkins, J., Krietemeyer, J. & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2015). Meditation practice and self-reported mindfulness: a cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME). *Mindfulness*, 6(6), 1411-1421.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Brotto, L., Erskine, Y., Carey, M., Ehlen, T., Finlayson, S., Heywood, M., Kwon, J., McAlpine, J., Stuart, G., Thomson, S., & Miller, D. (2012). A brief mindfulness-based cognitive behavioral intervention improves sexual functioning versus wait-list control in women treated for gynecologic cancer. *Gynecol Oncol*, 125(2), 320-335.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 84, 4, 822-848.
- Chiesa, A. (2012). The difficulty of defining mindfulness: current thought and critical issues. *Mindfulness*, 4(3), 255-268.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2014). Are mindfulness-based interventions effective for substance use disorders? A systematic review of the evidence. *Substance use & Misuse*, 49, 492-512.
- Coutinho, C.P. (2014). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Edições Almedina.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189-198.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. & Regalia, C. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194-209.
- Freixo, M.J.V. (2011). *Metodologia Científica - Fundamentos Métodos e Técnicas*. 3ª Edição. Lisboa: Instituto Piaget.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E.N., Cao, G., Feng, T. et al. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Soc Cogn Affect Neurosci.*; 6, 38-47.
- Leary, M. & Tate, L. (2007). The multi-faceted nature of mindfulness. *Psychological Inquiry*, 18(4), 251-255.
- Lopes, A.M.G. (2017). *Efeitos do mindfulness no bem-estar e satisfação no trabalho: Diferenças entre praticantes de meditação, praticantes de outras atividades e grupo de controlo*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Católica Portuguesa. Acedido em [https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/23266/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o\\_A\\_Lopes.pdf](https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/23266/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o_A_Lopes.pdf)

- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- 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.
- Mehling, W., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C., Hecht, F. & Stewart, A. (2009). Body awareness: construct and self-report measures. *PLoS One*, 4(5).
- Mehling, W., Wrubel, J., Daubenmier, J., Price, C., Kerr, C., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. (2011). Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Phylosophy, Etics and Humanities in Medicine*, 6(6).
- Pestana, M.H., & Gageiro, J.N. (2014). *Análise categórica, árvores de decisão e análise de conteúdo em ciências sociais e da saúde com o SPSS*. Lisboa: Edições Lidel.
- Siebling, A., & Petrides, K. (2014). Measures of trait mindfulness: convergent validity, shared dimensionality, and linkages to the five-factor model. *Frontiers in Psychology*, 5, 1-8.
- Soares, J.D.R. (2014). *Explorando o perdão na conjugalidade: significados, importância e processo*. (Dissertação de Mestrado). Universidade do Porto Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Acedido em [https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub\\_geral.show\\_file?pi\\_gdoc\\_id=588699](https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=588699)
- Sutcliffe, K. M., Vogus, T. J., & Dane, E. (2016). Mindfulness in organizations: A cross-level review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 55-81.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção de conhecimento*. Lisboa: Esdições Sílabo.
- Wade, N., Worthington, E. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness. *Journal of Conseling and Development*, 81, 343-353
- Wolf M, Van Doorn S, Weissing FJ. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *PNAS*. 2008;105:15825-15830.

## Anexos



# ANEXO 1 – Corpo Teórico

## 1.1. Alta Sensibilidade de Processamento Sensorial

A alta sensibilidade do processamento sensorial é uma característica humana recentemente proposta, encontrada em até 20% da população, o que permite processar informações mais profundas do que o habitual (Ketay, Hedden, Aron, Aron, Rose-Markus, Gabrieli & Memphis, 2007).

É uma característica que torna as pessoas com alta sensibilidade mais propensas à excitação, especialmente após a exposição a stressores sensoriais, como luzes fortes, ruídos altos, cheiros fortes e ambientes densos e caóticos. Essas pessoas podem processar, ao mesmo tempo, maiores quantidades de informações sensoriais do que o usual, tornando esse traço um excelente modelo para captar detalhes e sugestões ambientais sutis. No entanto, sentem-se facilmente desgastadas, sobrecarregadas e exaustas, porque sentem cada detalhe enquanto interagem com seu ambiente (Aron, (2004).

A sensibilidade do processamento de sensorial é definida como um traço inato associado à maior sensibilidade (ou responsividade) a estímulos ambientais e sociais (Aron et al. 2012). Originalmente medida em adultos humanos pela escala *Highly Sensitive Person (HSP)* (Aron & Aron, 1997), a sensibilidade do processamento de sensorial está a tornar-se cada vez mais associada a genes identificáveis, comportamento, reações fisiológicas e padrões de ativação cerebral (Aronm Aron, & Jagiellowicz, 2012). +-

Um traço funcionalmente similar - denominado responsividade, plasticidade ou flexibilidade (Wolf, Van Doorn & Weissing, 2008) - foi observado em mais de 100 espécies não humanas, incluindo *sunfish pumpkinseed* (Wilson et al. 1993), aves (Verbeek, Drent & Wiepkema, 1994), roedores (Koolhaas, Korte, De Boer, Van Der Vegt, Van Reenen & Hopster, 1999) e macacos *rhesus* (Suomi 2006).

A sensibilidade do processamento sensorial é considerada uma das duas estratégias que evoluíram para promover a sobrevivência da espécie (Aron & Aron 1997; Wolf et al. 2008). Por serem mais responsivos aos seus ambientes, esses organismos mais sensíveis têm uma maior consciência das oportunidades (por exemplo, relativamente à comida, aos parceiros e às alianças) e ameaças (por exemplo, a predadores, perda de *status*, competidores) e, portanto, podem estar mais aptos para responder a situações emergentes. Essa estratégia de sobrevivência é eficaz desde que os benefícios do aumento da sensibilidade superem os custos (como o aumento da exigência cognitiva e metabólica) (Wolf et al. 2008).

Os seres humanos caracterizados com alta sensibilidade do processamento de sensorial tendem a “fazer uma pausa para averiguar” em situações novas (Aron & Aron, 1997; Aron et al., 2012), demonstram maior percepção e atenção a estímulos sutis e parecem ser mais reativos a estímulos positivos e negativos (Jagiellowicz, Xiaomeng, Aron, Aron, Guikang, Tingyong et al., 2011). Essa combinação suporta uma tendência a processar estímulos mais elaboradamente e

aprender com as informações obtidas, que podem ser úteis no momento presente e quando aplicadas a situações futuras. Em contraste, aqueles indivíduos com baixo nível de sensibilidade do processamento de sensorial prestam menos atenção a estímulos sutis, abordam novas situações mais rapidamente, são menos reativos emocionalmente e comportam-se com menos referência a experiências passadas.

Estudos com imagens cerebrais examinaram o funcionamento atencional e perceptivo da SPS em seres humanos, a partir da escala de sensibilidade do processamento de sensorial como medida de avaliação. Num estudo foi solicitado aos indivíduos para apontarem as diferenças sutis nas fotografias de paisagens e verificou-se que aqueles com mais alta sensibilidade do processamento de sensorial mostraram uma ativação mais forte nas regiões cerebrais para o processamento visual e de atenção em comparação com aqueles que tinham baixa sensibilidade do processamento de sensorial (Jagiellowicz et al., 2011).

Numa pesquisa de Aron et al. (2010), compararam-se indivíduos do Leste Asiático e dos Estados Unidos da América, os quais demonstraram que a existência de moderada sensibilidade do processamento de sensorial decorrente do efeito da cultura nas respostas neurais a tarefas cognitivas culturalmente relevantes. Observou-se uma forte diferença cultural na ativação das regiões cerebrais associadas à atenção, de modo que os participantes com baixa sensibilidade do processamento de sensorial mostraram maior ativação ao concluir tarefas que eram inconsistentes com o seu contexto cultural. No entanto, entre aqueles com alto nível de sensibilidade do processamento de sensorial, não houve diferença cultural na ativação cerebral em regiões associadas à atenção. Essas contribuições sugerem que pessoas com alto nível de sensibilidade do processamento de sensorial se concentram na tarefa em si, independentemente de outros fatores.

Outros estudos também identificaram a associação de polimorfismos genéticos com sensibilidade do processamento de sensorial. Licht, Mortensen e Knudsen (2011) encontraram uma associação com polimorfismos da variante curta de baixa expressão do polimorfismo de repetição do comprimento 5-HTTLPR (transportador de serotonina, 5-HTT, região ligada polimórfica). Existem algumas evidências de que os portadores do alelo S (ou dois curtos ou a combinação curta e longa) têm maior probabilidade de estar deprimidos em resposta a eventos stressantes da vida (Homberg & Lesch 2011), uma vez que a função do transportador de serotonina deficiente geneticamente dirigida (5-HTT) não teria sido mantida ao longo da evolução se ela apenas exercesse efeitos negativos (Homberg & Lesch 2011). Efetivamente, algumas pesquisas sugerem que o alelo S também tem vantagens (Homberg & Lesch, 2011). Por exemplo, este alelo foi associado a um desempenho superior em tarefas perceptivas - mais aversão ao risco quando havia uma probabilidade baixa de ganhar, mas maior procura de risco quando havia uma alta probabilidade de vencer; reflexão mais longa antes de fazer escolhas difíceis e melhor desempenho numa tarefa de reconhecimento de padrões anteriores (Roiser et al. 2006; Jedema et al. 2009). O papel do alelo-S num contexto social também foi estudado, por exemplo, por Way e Gurbaxani (2008); Way e Taylor (2010). A título exemplificativo, os parceiros conjugais com o alelo-S foram mais afetados após uma discussão conjugal pelo estado de predisposição positivo ou ansioso do seu parceiro (Schoebi et al., 2012).

No estudo de Chen et al. (2011), que se debruçou sobre possíveis efeitos genéticos subjacente à sensibilidade do processamento de sensorial, procuraram encontrar algo mais próximo das fortes associações entre os genes e as características que são previstas em estudos com gémeos. Os autores consideraram essencialmente todos os genes (98) com polimorfismos que afetam o sistema de dopamina e escolheram um traço, de sensibilidade do processamento de sensorial, profundamente enraizado no sistema nervoso.

Teorias evolutivas de sensibilidade do processamento de sensorial ainda estão a desenvolver-se e diferem nos seus postulados (Wolf et al. 2008, 2011; Ellis et al. 2011; Aron et al. 2012; Pluess & Belsky, 2013). Por exemplo, a capacidade de resposta às necessidades dos outros é essencial para estabilizar as relações cooperativas e a confiança nos seres humanos e outras espécies (McNamara et al. 2009). De facto, o SPS - seja medido por questionários, medidas fisiológicas, observações comportamentais ou marcadores genéticos - atribui benefícios a indivíduos em ambientes sociais “suficientemente bons”, mas gera vulnerabilidade a resultados negativos em ambientes sociais pobres (Belsky & Pluess, 2009; Pluess & Belsky, 2013).

Estudos experimentais apoiam a ideia de que a SPS está associada à capacidade de resposta quer a estímulos positivos, quer negativos. Num estudo experimental, as pessoas com altos níveis de sensibilidade do processamento de sensorial tiveram mais efeito negativo quando pensaram que tinham pontuações baixas no teste, mas quando achavam que tinham pontuações altas havia um cruzamento não significativo (Aron et al., 2005).

Noutro estudo, Jagiellowicz (2012) examinou a associação entre a sensibilidade do processamento de sensorial (medida pela escala HSP) e respostas emocionais a imagens positivas e negativas do *International Affective Picture System*. Os indivíduos com alta sensibilidade do processamento de sensorial classificaram os quadros emocionais (especialmente os positivos) como significativamente mais positivos ou negativos e tenderam a responder mais rapidamente aos positivos. Além disso, os indivíduos com alta sensibilidade do processamento de sensorial relataram uma parentalidade positiva na primeira infância e demonstraram-se mais propensos a despertar para cenas positivas.

No entanto, ainda não foram estudados os mecanismos pelos quais as experiências sociais positivas (ou negativas) podem potencializar o efeito da sensibilidade do processamento de sensorial na reatividade emocional (Acevedo, Aron, Aron, Sangster, Collins & Brown, 2014).

O processamento sensorial, enquanto capacidade de receber informação quer do meio envolvente, quer do próprio corpo e responder de forma comportamental adequada, tem origem nas competências de regulação e assume-se como a capacidade regulatória, ajudando na manutenção da atenção, afeto e estado de alerta (Jaegermann & Klein, 2010).

Face às alterações do processamento sensorial, o comportamento da pessoa pode transmitir informações que, não sendo interpretadas pelos outros, como reação a um estímulo erradamente detetado ou processado, poderão gerar mal entendidos na interação diádica (Jaegermann & Klein, 2010). De acordo com os mesmos autores, processamento sensorial estuda a forma como toda a informação sensorial se integra a partir dos diversos sistemas sensoriais e como afeta o desenvolvimento e o comportamento das pessoas, encontrando-se no resultado

final as habilidades motoras. Parte do fundamento das habilidades de autoajuda situa-se na consciência do próprio corpo que, por seu lado, se desenvolve por meio de sistemas sensoriais. Muitas outras habilidades e aspectos do desenvolvimento do ser humano podem ser afetadas pelo processamento sensorial (Jaegermann & Klein, 2010).

Esse processo sustenta-se na teoria da “integração sensorial”, que estuda as possíveis relações entre os processos neurais que compõem o receber, registrar, modular, organizar e integrar as influências sensoriais e as condutas adaptativas. Alguns investigadores aplicam o termo processamento sensorial como meio para descrever o processo completo, sendo a integração um de seus componentes (Jaegermann & Klein, 2010). Os mesmos autores referem que o transtorno do processamento sensorial é empregue, por norma, para descrever as dificuldades em qualquer um dos níveis do processamento sensorial.

No âmbito ainda da avaliação da sensibilidade processamento sensorial, Evers, Rasche e Schabracq (2008) estudaram a validade de constructo de um instrumento para a medição da sensibilidade do processamento sensorial, a *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS). Os resultados confirmam que o HSPS não mede um constructo unidimensional.

A alta sensibilidade do processamento sensorial também tem sido estudada como sintoma de stresse no trabalho ou *burnout*. O conceito de pessoa hipersensível surgiu principalmente através do trabalho de Elaine Aron (por exemplo, *The Highly Sensitive Person*, Aron, 1996, e *The Highly Sensitive Child*, Aron, 2002). Aron e Aron (1997) construíram uma escala de 27 itens para medir a sensibilidade do processamento sensorial, a *Highly Sensitive Person Scale* (HSPS), tendo concluído que a escala mede um conceito unidimensional de alta sensibilidade sensorial e suscetibilidade associada, que é parcialmente independente de introversão e emocionalidade (Aron & Aron, 1997).

A validade de constructo do HSPS foi investigada por Smolewska, McCabe e Woody (2006), que referem uma estrutura de três componentes: a Facilidade de Excitação (tornando-se mentalmente as necessidades externas e internas), a Sensibilidade Estética (Consciência Estética) e o Limiar Sensorial Baixo (excitação sensorial desagradável por estímulos). Além disso, verificaram a existência de uma associação com a ativação comportamental, com o sistema de inibição comportamental e os “*Big Five*”.

Para se recuperar de uma sobrecarga sensorial atingível, de acordo com Aron (2004), essas pessoas precisam de mais tempo para ficar sozinhas, assim como mais tempo de sono adicional do que aquelas sem o traço alta sensibilidade. Além disso, o traço alta sensibilidade correlaciona-se com maior percepção, consciência, inventividade, imaginação e criatividade. Portanto, é proposta uma relação entre a maior sensibilidade do processamento sensorial, introversão, ectomorfismo e criatividade, que pode ter fortes implicações neurobiológicas e comportamentais no desenvolvimento de áreas rurais, principalmente naquelas sob conflito social.

Experiências em animais, no âmbito da alta sensibilidade do processamento sensorial, demonstraram que os indivíduos dominantes diferem dos não dominantes. O traço para a dominância é a falta de medo ou maior confiança, enquanto para submissão é medo ou menor con-

fiança. Além disso, o comportamento dos machos agressivos é, principalmente, controlado por fatores intrínsecos, enquanto os não agressivos dependem mais de fatores externos (Kagan & Snidman, 2004).

Alem disso, roedores dominantes que formam rapidamente uma rotina não são influenciados por fatores ambientais, como mudanças na configuração do labirinto. De facto, depois de horas sem receber comida, o camundongo macho dominante procura comida impulsivamente pelo labirinto, sem reagir ao novo ambiente, apesar da localização da comida ser alterada. Os roedores submissos, por outro lado, são fortemente influenciados por pequenas alterações. Parecem mais cautelosos e menos impulsivos que os dominantes. Além disso, esperam por mais minutos do que animais dominantes antes de abordar alimentos em novos locais (Koolhaas, Boer, Coppens & Buwalda, 2010).

Também é aceite que camundongos e ratos machos nascidos em ambientes instáveis e imprevisíveis, semelhantes aos encontrados em áreas rurais em desenvolvimento, desenvolveriam comportamentos de submissão, em idade precoce. Esta aprendizagem parece contribuir para a economia de energia, desenvolvendo quadros corporais menores e imaturos, paralelos às características masculinas secundárias tardias. Como os animais submissos percebem mudanças sutis, permitem que se adaptem facilmente a ambientes em rápida mudança. Por outro lado, ambientes estáveis, como os encontrados em áreas urbanas desenvolvidas sem conflitos sociais, seriam mais adequadas para animais que não sentem mudanças sutis, na verdade as dominantes (Proppe, Sturdy & St. Clair, 2011).

Na mesma linha, Koolhaas et al. (2011) foram os primeiros a sugerir que as variações individuais na agressão podem ser uma expressão do desencontro comportamental com os desafios ambientais, o que foi posteriormente demonstrado usando diferentes paradigmas de escolha de força. Outros estudos também revelam que as medidas comportamentais, a taxa metabólica, a função imunológica e a resposta a ambientes stressantes diferiam entre animais submissos e dominantes (Audet & Anisman, 2009).

As características comportamentais acima descritas em animais assemelham-se às encontradas em humanos. Bebés humanos altamente reativos demonstraram maiores frequências cardíacas desde a idade fetal. Além disso, esses bebês apresentam respostas motoras mais fortes à estimulação sensorial, como ruídos e odores. Quando colocados num ambiente desconhecido, tendem a chorar mais do que o habitual. Eles também mostram uma frequência cardíaca alta acima dos valores padrão quando confrontados com novas situações. Na mesma linha, níveis mais altos de cortisol salivar foram encontrados em crianças inibidas, testadas em casa ou no laboratório (Kagan & Snidman, 2004). De acordo com os mesmos autores, esses bebês mostram mais atividade no hemisfério direito do cérebro e no sistema nervoso vegetativo.

Tem sido sugerido que a probabilidade de nascer dominante ou submisso depende também da genética. Essa notável semelhança com a constituição ectomórfica também sugere que é o fenótipo que é mais provável para alta sensibilidade. Em consonância, sabe-se que os bebês altamente reativos e irritáveis tornam-se crianças inibidas e exibem o traço de alta sensibilidade na adolescência e na idade adulta, o que sugere que esse traço é herdado, tornando-se

evidentemente comportamental no final da vida (Jagiellowicz, Xu, Aron, Aron, Cao, Feng et al., 2011).

## 1.2. *Mindfulness*

O *mindfulness* tem sido definido como um meio de prestar atenção com uma finalidade, no momento presente e sem ajuizar a experiência (Gregório & Gouveia, 2011).

O termo *mindfulness*, vocábulo inglês, provém dos étimos latinos “Sati” em “Pali”, que significam recordar, reconhecimento, consciência, intencionalidade da mente, mente vigilante, atenção plena, alerta, mente lúcida, autodetecção da consciência e a autoconsciência (Sillifant, 2007).

*Mindfulness* é originalmente baseado em práticas de meditação no Oriente, nos budistas. Através da prática da meditação, a capacidade de direcionar a atenção pode ser desenvolvido. Um objetivo principal de intervenções de *mindfulness* é a percepção momento-a-momento dos acontecimentos com plena consciência, sem distorção de pensamentos do observador (Kabat-Zinn, Lipworth & Burney, 1985).

De acordo com Germer (2004), o vocábulo *mindfulness* é empregue com três perspectivas diferentes: (o) como forma de definir um constructo teórico; (ii) como um processo psicológico (estar com atenção plena - *being mindful*); (iii) como uma prática à meditação que possibilita desenvolver a atenção plena. Estas três perspectivas identificadas por Germer (2004) são importantes porque podem contribuir para desconstruir a potencial confusão natural com os conceitos *mindfulness* e meditação. Como forma introdutória de distinguir o *mindfulness* da meditação, é possível afirmar, segundo o mesmo autor, que *mindfulness* é um processo psicológico com determinado tipo de características e que a meditação é uma prática que pode ser utilizada para evocar e desenvolver o nível *mindfulness*.

Segundo Bergomi, Tschacher e Kupper (2013), a abrangência e a complexidade do *mindfulness* e as suas origens na psicologia Budista têm sido um forte contributo para a multiplicidade de definições e operacionalizações existentes.

Choi e Leroy (2015) referem que a variedade de conceptualizações, por um lado, pode ser um fator positivo, na medida em que a multiplicidade de definições propicia avanços na sua investigação; por outro lado, os mesmos autores descrevem que tende a ser mais um fator dificultador do que facilitador para os investigadores, sendo que é requerido maior esforço por parte destes para explicar determinada visão sobre o tema.

Por sua vez, Brown e Ryan (2004) definem *mindfulness* como uma atenção plena e direcionada ao momento presente com uma determinada orientação, que é de abertura às experiências, de curiosidade, de não-julgamento, de não-reatividade, de descentração, como, por exemplo, experienciar os próprios pensamentos e sentimentos sem se identificar com eles, e a profunda compreensão - *insightful*.

Treinos baseados em *mindfulness* diferem das convencionais terapias comportamentais (cognitivas) em que se concentram dificuldades universais, em vez de problemas específicos (Bögels, Hoogstad, van Dun, Schutter & Restifo 2008).

Investigar o *mindfulness* sem ter em consideração o seu contexto contemplativo, pode resultar numa errónea interpretação do sentido da palavra. Por exemplo, Grossman (2008, cit. por Choi & Leroy, 2015) refere que o *mindfulness* no local de trabalho começou por ser estudado como forma de atenção e com escalas que avaliam apenas o comportamento o que, segundo os mesmos autores, se distancia do conceito original Budista, onde o *mindfulness* é o reflexo das qualidades cognitivas, afetivas e de atenção.

Embora várias revisões sistemáticas da literatura com meta-analíticas de estudos randomizados enfatizem a eficácia da atenção plena em intervenções em adultos (por exemplo, Baer 2003; Hofmann, Sawyer, Witt & Oh 2010; Segal et al. 2002), estudos de treino em *mindfulness* em adolescentes ainda está numa fase embrionária (Burke 2009; Greco & Hayes 2008).

Langer (1989), como refere Borynski (2006), foi uma das primeiras autoras a estudar este conceito, tendo-o definido como um estado mental flexível no qual se está ativamente envolvido no presente, se observam fenómenos novos e se está sensível ao contexto. Não tendo considerado a consciência dos estados emocionais e das sensações físicas como componentes essenciais do *mindfulness* na sua própria definição do conceito, Langer (1989) classificou-o como um constructo metacognitivo e multidimensional (Fletcher, & Hayes, 2005).

Consiste num conceito cuja descrição e caracterização não reúne consenso entre os vários investigadores. Pelo facto de estar relacionado com um constructo multifacetado, faz com que o mesmo seja de difícil caracterização e operacionalização (Bishop, 2002).

Grosso modo, a definição do *mindfulness* sofre uma variabilidade em conformidade com a função do seu contexto, social, psicológico, clínico ou espiritual, bem como em função da perspectiva de análise de ser estudado (Singh, Lancioni, Wahler, Winton & Singh, 2008). Por conseguinte, as várias definições presentes na literatura não são consensuais quando procuram descrever, esclarecer e fazer distinção dos seus componentes principais, os processos psicológicos nele implícitos e os seus resultados (Bishop et al., 2004; Sillifant, 2007). O *mindfulness* é tratado como “uma técnica, um método, um processo psicológico ou como o próprio resultado de um processo psicológico, pelo que os princípios que unem estas diferentes perspectivas de investigação permanecem pouco esclarecidos” (Gregório & Gouveia, 2011, p. 260).

Bishop, Lau, Shapiro, Carlson, Anderson, Carmody, Segal, Abbey, Speca, Velting & Devins (2004) sugerem dois componentes fundamentais do *mindfulness*, nomeadamente: a autorregulação da atenção, conservada na experiência do momento presente que permite um melhor reconhecimento e identificação dos eventos mentais que ocorrem no presente, e a orientação para a experiência do momento presente, que se caracteriza pela curiosidade, abertura à experiência e aceitação.

Brown e Ryan (2003) concetualizam o *mindfulness* como um constructo unidimensional, definindo a consciência (*awareness*) e a atenção no momento presente aos estímulos internos (pensamentos, emoções, sensações físicas) e externos como seus constituintes primordiais.

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer e Toney (2006) concetualizam o *mindfulness* como um conjunto de competências ou aptidões que podem ser aprendidas e praticadas, contribuindo para melhorar a saúde e o bem-estar dos indivíduos. Baer (2003) descreve o *mindfulness* como sendo a habilidade que permite à pessoa dirigir a sua atenção às experiências que sucedem no momento presente, aceitando-as sem as julgar. Por conseguinte, como defendem Bishop et al. (2004) esta aprendizagem capacita a pessoa para reagir às situações mais deliberadamente, ou seja, permite-lhe dar respostas às situações de uma forma mais refletida e não automaticamente.

Kabat-Zinn (2003) referem que a aceitação, o não ajuizar (*nonjudgement*), o conhecimento consciente (*awareness*) do momento presente, a atenção e a intenção assumem-se como componentes fundamentais na definição deste constructo, bem como na experiência de *mindfulness*. Germer (2005) refere-se ao *mindfulness* como um constructo em contexto terapêutico, ou seja, como a consciência do conhecimento que ocorre quando a pessoa presta atenção com propósito, no momento presente, momento a momento, mas sem que realize qualquer juízo valorativo sobre a própria experiência. Os pensamentos, emoções e sensações devem ser observados como eventos da mente, sem que a pessoa se identifique com eles ou lhes reaja com o seu padrão automático e habitual de resposta.

Na literatura publicada, a necessidade de medir o *mindfulness* foi reconhecida pela primeira vez por Buchheld, Grossman e Walach (2001), que desenvolveram o *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI). Vários outros questionários do *mindfulness* surgiram, cada um baseado numa concetualização particular da natureza deste constructo. Destacam-se o *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS; Brown & Ryan, 2003), o *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS; Baer, Smith, & Allen, 2004), o *Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised* (CAMS-R; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007) e o *Southampton Mindfulness Questionnaire* (SMQ; Chadwick et al., 2008).

A disponibilidade de cinco questionários de *mindfulness* desenvolvidos em poucos anos por equipas independentes de pesquisa levou a um estudo fatorial para explorar as dimensões comuns entre os itens que os constituem (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006). Trata-se de um estudo realizado com uma amostra de estudantes do ensino superior, que deu origem a cinco fatores, cujos itens psicometricamente mais fortes foram selecionados para criar o *Five Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ). Este instrumento inclui cinco subescalas: observação dos estímulos internos e externos do momento presente (sensações, pensamentos, emoções, visões, sons, aromas); descrevendo ou rotulando essas experiências com palavras; agindo com consciência (ao invés de se comportar automaticamente com a atenção focada noutro lugar); não julgar as experiências internas; e a não reatividade às experiências internas (Baer, 2016).

As revisões das propriedades psicométricas dos questionários de *mindfulness* comumente usados revelaram uma adequada e excelente consistência interna e estruturas de fatores confiáveis. As evidências também mostram as diferenças previstas entre os grupos (clínicos, não-clínicos, meditativos) e correlações significativas nas direções esperadas com constructos teo-

ricamente relacionados numa variedade de amostras (Sauer, Walach, Schmidt, Hinterberger, Lynch, Büssing & Kohls, 2013).

Apesar desses desenvolvimentos encorajadores, a necessidade de aperfeiçoamentos nos métodos de autorrelato e o desenvolvimento de métodos baseados em desempenhos mais objetivos são amplamente reconhecidos (Baer, 2016). Todavia, o mesmo autor refere que os questionários revelam que o objetivo do *mindfulness* consiste em manter a consciência do momento presente, diminuindo o apego a experiências (por exemplo, sensações físicas, pensamentos, emoções) que de outra forma estariam associadas a comportamentos automáticos ineficazes, promovendo o bem-estar e uma maior responsabilidade para com os objetivos pessoais.

O *mindfulness* enquanto estado é praticado na meditação *mindful* e *mindfulness* enquanto traço centra-se na predisposição que cada possui de ser *mindful* no seu quotidiano (Lau et al., 2006). Por outras palavras, consiste em viver com atenção plena no momento presente de forma intencional e sem julgar a experiência e, como tal, ser *mindful* no dia-a-dia (Kiken, Garland, Bluth, Palsson & Gaylord, 2015).

Este constructo é, frequentemente, reconhecido como uma prática que implica a transformação de uma mentalidade de ‘piloto automático’ para uma que abranja a atenção plena e a consciência (Baer, 2003). Em “piloto automático”, os indivíduos podem facilmente pensar, trabalhar, comer, andar, conduzir ou realizar qualquer tarefa sem consciência do que está a ser feito, deixando a própria experiência passar despercebida (Quach, Mano & Alexander, 2015).

A investigação tem-se centrado nos mecanismos através dos quais o *mindfulness* exerce uma influência positiva no bem-estar psicológico e físico (Shapiro, Carlson, Astin & Freedman, 2006; Coffey & Hartman, 2008; Crane, Barnhofer, Hargus, Winder & Amarasinghe, 2010). O *mindfulness* torna-se um conceito basilar na saúde e tem vindo a ser tema central de vários estudos, resultando em evidências concretas do seu impacto nos sintomas e melhoria da qualidade de vida (Shapiro et al., 2006).

Também têm sido desenvolvidas várias intervenções a partir do conceito de *mindfulness*, como é exemplo o ‘Mindfulness Based stress Reduction’ (MBSR), (Kabat-Zinn, 1990) e o ‘Mindfulness Based Cognitive Therapy’ (MBCT) (Segal, 1995), tidos como programas de intervenção eficientes (Hofmann, Sawyer, Witt & Oh, 2010).

As intervenções baseadas no treino em habilidades de *mindfulness* estão a tornar-se cada vez mais populares. A atenção plena envolve intencionalmente chamar a atenção para as experiências internas e externas que ocorrem no momento presente, e é frequentemente ensinada através de uma variedade de exercícios de meditação. Embora os estudos empíricos atual incluam muitas falhas metodológicas, os resultados sugerem que as intervenções baseadas em *mindfulness* podem ser úteis no tratamento de vários distúrbios. Investigações metodologicamente confiáveis são recomendadas para esclarecer a utilidade dessas intervenções (Barer, 2010).

Desenvolveu-se um interesse em relação à capacidade humana para a maior atenção e consciência das experiências da vida, denominado de *mindfulness* de traço. O *mindfulness* traço,

também referido na literatura como *mindfulness* do dia-a-dia ou *mindfulness* disposicional, é definido por Brown e Ryan (2003) como um estado inerente de consciência que varia entre e dentro dos seres humanos que é caracterizada pela presença ou ausência de atenção ou consciência do que está a ocorrer na experiência atual.

O crescente interesse pela comunidade científica no *mindfulness* tem dado origem a várias medidas de autorrelato desse constructo psicológico. Assim, surge a *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) que foi validada para a população portuguesa por Gregório e Pinto-Gouveia (2013), cujas características psicométricas confirmaram a estrutura de um fator único da escala e indicaram uma confiabilidade muito boa. Além disso, as estatísticas de validação cruzada mostraram que essa estrutura unifatorial é válida para diferentes indivíduos da população geral da comunidade. Apresenta boas validades convergentes e discriminantes. Globalmente, os resultados apoiam a validade psicométrica da versão em língua portuguesa do MAAS e sugerem que esta é uma medida de autorrelato confiável de avaliação do *mindfulness*, constituindo-se um constructo central nos campos de pesquisa e da intervenção em Psicologia Clínica.

O que a mente humana pode perceber e articular com a linguagem e a consciência parece consistir na consciência e na atenção, sendo a consciência um monitoramento contínuo do processo e da atenção, uma função que permite a concentração numa gama limitada de experiências para aumentar a sensibilidade a essa experiência (Westen, 1999). Todos os humanos, exceto aqueles com certos tipos de danos cerebrais, têm uma inerente capacidade de atender e estar ciente da experiência em marcha. No entanto, existe uma variabilidade substancial nessas faculdades de consciência dentro e entre os indivíduos, porque algum grau de consciência é levado connosco onde quer que nós vamos, é um processo que muitas vezes foi tomado como garantido. No entanto, a consciência e sua relação com a condição humana tem recentemente florescido como uma nova fronteira na ciência ocidental.

Fazendo uso de uma série de estudos de desenvolvimento psicométrico, Brown e Ryan (2003) operacionalizaram o *mindfulness* traço através da *Mindful Attention and Awareness Scale* (MAAS) unidimensional de 15 itens. No estudo, o MAAS teve boa consistência ( $\alpha \geq .82$ ) e confiabilidade de teste-reteste de 4 semanas (interclasse  $r=0,81$ ) e correlacionou-se positivamente com o número de anos de prática de meditação ( $r=0,36$ ,  $p<0,05$ ), uma técnica específica com o objetivo de aumentar a atenção plena. As pontuações obtidas do MAAS também foram significativamente maiores entre os praticantes com meditação em relação aos não praticantes (Cohen's  $d = .50$ ). O estudo forneceu evidências de que o MAAS é um instrumento promissor para estudos etiológicos. Brown e Ryan (2003) referem que o *mindfulness* continua a ganhar apoio empírico como um importante constructo no campo da saúde mental e comportamental.

Investigações recentes reforçam a hipótese de que a meditação potencia o desenvolvimento do *mindfulness* (Hafenbrack, Kinias & Barsade, 2014; Sutcliffe, Vogus & Dane, 2016). Nessas investigações, os resultados demonstraram que o estado de *mindfulness* pode ser ativado por meio de breves instruções e exercícios relacionados com a meditação (Sutcliffe, Vogus & Dane, 2016).

No estudo de Hafenbrack, Kinias e Barsade (2014), acerca da tendência para incorrer em custos irre recuperáveis (*sunk-cost*), uma amostra de 57 estudantes foi separada aleatoriamente em dois grupos, e um dos grupos foi dada a instrução de uma meditação *mindfulness* que envolvia focar a atenção na própria respiração e nas sensações do corpo e ao outro grupo foi dito que pensassem no que quer que surgisse nas suas mentes. Os resultados revelaram que 78% dos estudantes expostos à meditação *mindfulness* resistiram a decisões que tendiam para os custos irre recuperáveis e apenas 44% dos estudantes pertencentes ao grupo de controlo resistiram à mesma tendência. Os resultados mostram que a prática de meditação aumentou o estado de *mindfulness* dos participantes o que reduziu a tendência para incorrer em custos irre recuperáveis.

Diferentes pesquisas permitem demonstrar que a prática de meditação pode ser um meio válido para desenvolver o nível individual de *mindfulness*. Contudo, resultados nulos foram igualmente documentados em outros estudos, como, por exemplo, Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer e Toney (2006), no seu estudo, não encontraram associação significativa entre a prática de meditação e a MAAS numa amostra de estudantes.

Num outro estudo, realizado por Falkenstrom (2010), que envolveu meditadores de Vipassana, apenas três das nove subescalas da KIMS e FFMQ tiveram uma associação significativa com a prática de meditação. Bergomi, Tschacher e Kupper (2015) referem que características inerentes à avaliação do autorrelato sobre a percepção de *mindfulness* são passíveis de influenciar os resultados e enviesar a relação entre prática de meditação e *mindfulness*.

Em suma, o *mindfulness* não é um constructo novo e refere-se ao que nos torna humanos, ou seja, a capacidade de se estar atentos e conscientes à experiência, relaciona-se com algo de intuitivo e pré-concetual do ser humano e cultivá-lo é um percurso profundo e pessoal de autodescoberta (Siegal et al., 2008).

### 1.3. Perdão traço

A palavra perdão deriva dos étimos latinos *perdere* e *perdonum* sendo-lhe atribuído um significado assente no campo semântico de “oferta de um dom sem querer nada em troca” (Barros, 2002, p.304). Por outras palavras, para se sentir capaz de perdoar, a pessoa ofendida não necessita forçosamente de um retorno por parte do ofensor. Contudo, ressalva-se que a literatura que se debruça sobre a definição deste conceito havia muito além desta questão.

O perdão constituiu-se como “uma atitude moral de vontade de renunciar a um direito de ressentimento, ao julgamento negativo e a um comportamento indiferente em relação a que nos feriu injustamente, fomentando simultaneamente qualidades de compaixão, misericórdia, generosidade e até mesmo o amor para com o outro que ofendeu” (Enright, Freedman & Rique, 1998, pp. 46-47).

Ressalva-se um aspeto, a questão de o perdão ser considerado um estado ou um traço de personalidade. Se for considerado como um estado, é momentâneo e passageiro. Contrariamente, se for considerado um traço de personalidade é caracterizado por algo estável que ultra-

passa situações e contextos. Alguns estudos mostraram que a capacidade de perdoar, sendo uma característica da personalidade, pode desencadear efeitos positivos quer a nível individual, quer nas relações sociais; contudo, podem igualmente reconhecer motivos egoístas nas manifestações de perdão (Baumeister, Exline & Sommer, 1998) ou a sua utilização para evitar problemas de justiça (Exline, Worthington, Hill & McCullough 2003).

Não existe um consenso acerca deste constructo, com grande parte das definições que lhe são atribuídas a compreenderem a ideia de uma transformação, através da qual, o indivíduo tem menor “motivação para pensar, sentir e ter comportamentos negativos”, em relação “ao ofensor” (Fincham, Hall & Beach, 2006, p.416). Por conseguinte, esta concetualização unidimensional do perdão alicerça-se numa metamorfose voluntária na motivação do indivíduo ofendido, onde a ânsia de vingança e de vingança para com ofensor são ultrapassadas (Fincham, 2009).

O estudo do perdão parece estar em evolução, uma vez que se tem vindo a assistir, nos últimos anos, a um progressivo interesse nesta área e à emergência de algumas investigações e várias discussões teóricas, que têm dado origem a uma pluralidade de definições do perdão.

Neste sentido, na literatura faz-se referência a dois grandes momentos na história do perdão. Entre 1932-1980 encontram-se várias discussões teóricas e investigações empíricas para clarificar este conceito e, desde 1980, este constructo tem vindo a ser abordado de forma mais intensiva e séria (Hill, 2001).

Com o aumento do interesse por esta área de estudos, emergem igualmente diferentes perspetivas. Para tal, parece contribuir o facto de este conceito ser alvo de atenção de diferentes disciplinas, nomeadamente a filosofia e a psicologia (Dudkina, 2011). Todavia, mesmo no seio da própria psicologia têm surgido uma variedade de perspetivas e conceções de perdão e, por vezes, até contraditórias.

De acordo com Luskin (2002), o perdão é, unicamente, encarado através da diminuição da negatividade. O mesmo autor refere que o ato de perdoar consiste no resultado da desistência por parte da pessoa ofendida, do ressentimento e do desejo de retaliação e é a opção de terminar o processo de recalçamento centrado na raiva e no ressentimento. Na mesma linha, Martín, González e Fuster (2011) consideram que perdoar exige que a pessoa ofendida deixe de estar controlada por sentimentos negativos para com o ofensor e subentende a redução do desejo de o punir. De acordo com os mesmos autores, o perdão assenta fundamentalmente no pressuposto da diminuição das dimensões negativas, não fazendo estes autores alusão à necessidade de também ocorrer um aumento de dimensões positivas.

McCullough, Worthington e Rachal (1997) apresentam uma das definições de perdão que mais parece reunir consenso na literatura, ao defenderem que ao ato de perdoar está subjacente uma modificação das motivações pessoais, que resulta na inibição de respostas potencialmente destrutivas para a relação e no aumento de comportamentos construtivos para com o ofensor. Por conseguinte, segundo os mesmos autores, no perdão está implícita uma diminuição dos desejos de vingança, de retaliação e afastamento do ofensor e pelo aumento das dimensões positivas. Partindo destes pressupostos, em 1991, o *Enright e The human development*

*study group*, como referenciam Rique e Camino (2009), afirma que o perdão não é genuíno caso não haja uma diminuição dos componentes negativos e aumento dos positivos. Na mesma linha de pensamento, Davis, Hook, Tongeren e Worthington (2012) definem o perdão como um constructo que implica uma diminuição dos pensamentos, das emoções e dos comportamentos negativos da pessoa ofendida para com o ofensor, compreendendo um aumento das dimensões positivas.

Alguns autores referem-se à dimensão intrapessoal do perdão, alegando que se trata de um processo decisional ou emocional (Worthington, 2006; Worthington, Witvliet & Miller, 2007; Worthington, Ripley, Davis & Wood, 2009). Por conseguinte, de acordo com estes autores, o perdão emocional diz respeito à substituição de emoções negativas, subjacentes à inexistência de perdão, por emoções positivas relacionadas com a empatia, harmonia, compaixão e altruísmo. Ou seja, é uma experiência emocional que acontece de forma gradual, sendo as emoções progressivamente substituídas e influenciadas pelo provir de certas interações com o ofensor. Compreende transformações psicofisiológicas, com consequências mais diretamente associadas à saúde e ao bem-estar, o que se deve à sua grande associação à superação de afetos negativos e reações de stresse, por meio da promoção de afetos positivos. Por sua vez, ainda em conformidade com os autores citados, o perdão decisional refere-se à decisão do ofendido em comportar-se para com o ofensor como o fazia anteriormente à ofensa.

Deste modo, o indivíduo pode optar pelo perdão decisional, contudo continua a sentir emoções, cognições e motivações negativas, isto é, a pessoa pode continuar orientada e motivada para a retaliação e evitamento, pode sentir ansiedade e recalçamento depressivo. Assim, pode ocorrer uma diminuição da hostilidade, no entanto, não se circunscrevem obrigatoriamente a respostas de stresse. Deste modo, o perdão decisional associa-se a processos reconciliatórios e à otimização da relação, estando associado inversamente à saúde. Os indivíduos podem optar por perdoar e não experienciar o perdão emocional. Porém, é frequente que o perdão decisional suscite o perdão emocional (Worthington, 2006; Worthington, Witvliet & Miller, 2007; Worthington, Ripley, Davis & Wood, 2009).

Apesar de se verificar uma ausência de consenso acerca deste constructo, “a maioria das definições incluem a ideia de uma mudança, por meio da qual a pessoa se sente menos motivada para pensar, sentir e ter comportamentos negativos, no que diz respeito ao ofensor” (Fincham, Hall & Beach, 2006, p.416).

Esta visão unidimensional do perdão assenta numa metamorfose voluntária na motivação do ofendido, na qual o desejo de vingança e de retaliação para com ofensor é ultrapassado (Fincham, 2009).

Por conseguinte, de acordo com alguns autores, o perdão é encarado, unicamente, pelo decréscimo da negatividade, sendo exemplo Luskin (2002), para quem o ato de perdoar é o efeito da desistência por parte da pessoa magoada, do ressentimento e do desejo de retribuição, sendo também a opção por cessar um recalçamento à volta da raiva e do ressentimento.

Gordon e Baucom (19989, referenciados por Martín, González & Fuster (2011) referem que perdoar tem implícito o pressuposto que a pessoa ofendida deixe de estar controlada por sen-

timentos negativos para com o outro, pressupondo uma redução da vontade de punir o ofensor.

Os autores citados são unânimes ao considerarem que o perdão passa particularmente pela diminuição de dimensões negativas, sem ressaltarem a necessidade de haver igualmente um crescimento de dimensões positivas.

McCullough, Rachal, Sandage, Worthington, Brown e Hight (1998) propõem um modelo que organiza os determinantes do perdão em quatro categorias, nomeadamente:

- a categoria social-cognitiva, por exemplo, a empatia;
- os determinantes relacionados com a ofensa, como a severidade da ofensa e o pedido de desculpas;
- os determinantes relacionais, por exemplo, a qualidade da relação;
- os determinantes associados a variáveis da personalidade, sendo exemplo a afabilidade.

Por sua vez, Fehr, Gelfand e Nag (2010) desenvolveram uma tipologia triádica do perdão, dividida em: cognições, afetos e restrições. Estas dimensões subdividem-se em aspetos contextuais e estáveis. De acordo com os mesmos autores, as cognições compreendem as atitudes e os pensamentos dos ofendidos acerca da ofensa e o ofensor, nomeadamente a intenção, a responsabilidade e a severidade; a categoria dos afetos que abarca as várias emoções que a vítima experiencia depois da ofensa; as restrições que abarcam os aspetos para além da ofensa em questão, como, por exemplo, o comprometimento, entre outros.

Para além destas categorizações que abrangem vários determinantes de perdão, importa salientar que este oscila de pessoa para pessoa, ofensa para ofensa e de relação para relação. Neste âmbito, Fincham, Paleari e Regalia (2009) referem que o perdão pode assumir três formas diferentes: designadamente: o perdão enquanto traço de personalidade; enquanto tendência específica numa relação; o perdão enquanto resposta a uma ofensa específica.

O perdão, como traço de personalidade (*forgivingness*), consiste na tendência da pessoa ofendida para perdoar ao longo do tempo e em diversas situações, sendo esta uma tendência que se revela através de uma interpretação reiterada de uma mesma pessoa das diferentes ofensas como merecedoras ou não de perdão (Fehr, Gelfand & Nag, 2010).

O perdão, enquanto tendência específica de uma relação, é visto como a tendência para perdoar um parceiro específico ao longo do tempo e em diferentes ofensas (Fincham, Paleari & Regalia, 2009).

O perdão enquanto resposta a uma ofensa específica refere-se a um ato único, num determinado contexto interpessoal, que sobrevém de uma ofensa específica (Fincham, Paleari & Regalia, 2009). De acordo com os mesmos autores, o perdão para com uma ofensa específica, ou perdão episódico, tem vindo a ser estudado mais amplamente, sendo, por tal, objeto da maioria das definições. Todavia, não há variáveis específicas que alteram de acordo com a ofensa, com a relação e com o ofendido, que podem desempenhar um papel terminante no alcance do perdão.



## 1.4. Referências bibliográficas

- Amâncio, L. (1992). As assimetrias nas representações do gênero. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 34, 9-22.
- Aron, A., Ketay, S., Hedden, T., Aron, E.N., Markus, H., & JGabrieli, E. (2010). Temperament trait of sensory processing sensitivity moderates cultural differences in neural response. *Soc. Cogn. Affect Neurosci.* 5:219-226.
- Aron, E. N., & Aron, A. (1997). Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 345-368.
- Aron, E. N., & Aron, A.. 1997. Sensory-processing sensitivity and its relation to introversion and emotionality. *J. Pers. Soc. Psychol.* 73:345-368.
- Aron, E., Aron, A., & Davies, K.M. (2005). Adult shyness: the interaction of temperamental sensitivity and an adverse childhood environment. *Pers. Soc. Psychol. Bull.* 31: 181-197.
- Aron, E.N. (2004). Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness. *J Anal Psychol.*; 49, 337-67.
- Aron, E.N., Aron, A., & Jagiellowicz, J. (2012). Sensory processing sensitivity: a review in the light of the evolution of biological responsivity. *Pers. Soc. Psychol. Rev.* 16:262-282.
- Audet, M.C., & Anisman, H. (2009). Neuroendocrine and neurochemical impact of aggressive social interactions in submissive and dominant mice: Implications for stress-related disorders. *Int J Neuropsychopharmacol*; 13, 361-72.
- Baer, R. (2016). Assessment of mindfulness and closely related constructs: Introduction to the special issue. *Psychological Assessment*, 28(7), 787-790.
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: a conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13, 27-45.
- Baer, R.A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychological Science Practice*, 10,125-143.
- Baer, R. (2010). Mindfulness-and acceptance-based interventions and processes of change. In Baer, R. (Ed.), *Assessing mindfulness & acceptance processes in clients - illuminating the theory and practice of change* (pp.1-24). Oakland, CA: New Harbinger Publications.
- Barros de Oliveira, J. (2002). Perdão: Teoria e Avaliação (Proposta de uma Nova Escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, vol. VI (2), 303-319.
- Baumeister, R.F., Exline, J.J., & Sommer, K.L. (1998). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. In E.L. Worthington, Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness*:

*Psychological research and theological principles* (pp. 79-106). Philadelphia: Templeton Foundation Press.

- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2013). Measuring mindfulness: first steps towards the development of a comprehensive mindfulness scale. *Mindfulness*, 4(1), 18-32.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2015). Meditation practice and self-reported mindfulness: a cross-sectional investigation of meditators and non-meditators using the Comprehensive Inventory of Mindfulness Experiences (CHIME). *Mindfulness*, 6(6), 1411-1421.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., Parrott, L., O'Connor, L. E., & Wade, N. G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the Transgression Narrative Test of Forgivingness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.
- Bishop, S. (2002). What do We Really Know About Mindfulness-based Stress Reduction? *Psychosomatic Medicine*, 64, 71-84.
- Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: a Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bögels, S. M., Hoogstad, B., van Dun, L., de Schutter, S., & Restifo, K. (2008). Mindfulness training for adolescents with externalizing disorders and their parents. *Behavioral and Cognitive Psychotherapy*, 36, 193-209.
- Borynski, M. (2006). *Clarifying the Construct of Mindfulness and its Relationship to Neuroticism* (Unpublished doctoral dissertation). Faculty of the College of Graduate Studies of Central Michigan University. Michigan.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Brown, K., & Ryan, R. (2003). The Benefits of Being Present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: The development of the Freiburg Mindfulness Inventory (FMI). *Journal for Meditation and Meditation Research*, 1, 11-34.
- Burke, C.A. (2009). Mindfulness-based approaches with children and adolescents: a preliminary review of current research in an emerging field. *Journal of Child and Family Studies*, 19, 133-144.
- Choi, E., & Leroy, H. (2015). Methods of mindfulness: How mindfulness is studied in the workplace. *Mindfulness in organizations: Foundations, research, and applications*, 67-99.

- Coffey, K.A. & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13, 79- 91.
- Crane, C., Barnhofer, T., Hargus, E., Winder, R., & Amarasinghe, M. (2010). The relationship between mindfulness and conditional goal setting in depressed patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 281-290.
- Davis, D. M., & Hayes, J. A. (2011). What are the benefits of mindfulness? A practice review of psychotherapy-related research. *Psychotherapy*, 48(2), 198-208
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., & Worthington Jr., E. L. (2012). Sanctification of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 31-39.
- Dudkina, A. (2011). The phenomenon of forgiveness: Who we forgive easily? *Ugdymo psichologija*, 22, p.63-72.
- Enright, R.D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R.D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Evers, A., Rasche, J., & Schabracq, M. (2008). High Sensory-Processing Sensitivity at Work. *International Journal of Stress Management*, 15(2), 189-198.
- Exline, J.J., Worthington, E.L., Jr., Hill, P., & McCullough, M.E. (2003). Forgiveness and justice: A research agenda for social and personality psychology. *Personality and Social Psychology Review*, 7, 337-348.
- Fehr, R., Gelfand, M., J, & Nag, M., (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894-914.
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*, 347-365.
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships. *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature*, 347-365.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fincham, F. D., Hall, J., & Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: Current status and future directions. *Family Relations*, 55(4), 415-427.
- Fincham, F. D., Paleari, F. G. & Regalia, C. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194-209.
- Fletcher, L., & Hayes, S. (2005). Relational Frame Theory, Acceptance and Commitment Therapy, and a Functional Analytic Definition of Mindfulness. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 23 (4), 315-336.
- Germer, C. (2004). What is mindfulness. *Insight Journal*, 22, 24-29.

- Germer, C. (2005). Mindfulness: what is it? What does it matter? In Germer, C., Siegel, R., & Fulton, P. (Eds). *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.3-27). New York, NY: Guilford Press.
- Greco, L., & Hayes, S. C. (2008). *Acceptance and mindfulness treatments for children and adolescents: A practitioners guide*. Oakland: New Harbinger.
- Gregório, S., & Gouveia, J.P. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psicologica*, 54, 259-278.
- Gregório, S., & Gouveia, J.P. (2013). *Mindful Attention and Awareness: Relationships with Psychopathology and Emotion Regulation*. Spanish Journal, 16, e79, 1-10.
- Hafenbrack, A. C., Kinias, Z., & Barsade, S. G. (2014). Debiasing the mind through meditation mindfulness and the sunk-cost bias. *Psychological Science*, 25(2), 369-376.
- Hill, E. W. (2001). Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy. *Human sciences press*, 23(4), p.369-384.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulnessbased therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169-183.
- Jaegermann, N., & Klein, P. S. (2010). Enhancing mothers' interactions with toddlers who have sensory -processing disorders. *Infant Mental Health Journal*, 31(3), 291-311.
- Jagiellowicz, J., Xu, X., Aron, A., Aron, E.N., Cao, G., Feng, T. et al. (2011). The trait of sensory processing sensitivity and neural responses to changes in visual scenes. *Soc Cogn Affect Neurosci.*; 6, 38-47.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based Interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.
- Kagan, J., & Snidman, N. (2004). *The long shadow of temperament*. Washington DC: U.S. Library of Congress.
- Ketay S, Hedden T, Aron A, Aron EN, Rose-Markus H, Gabrieli JD. Memphis, TN. (2007). Poster presented at the annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology;. The personality/temperament trait of high sensitivity: fMRI evidence for independence of cultural context in attentional processing.
- Kiken, L, G., Garland, E, L., Bluth, K., Palsson, O, S., Gaylord, S, A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81, 41-46.

- Koolhaas, J.M., de Boer, S.F., Coppens, C.M., & Buwalda, B. (2010). Neuroendocrinology of coping styles: Towards understanding the biology of individual variation. *Front Neuroendocrinol*; 31, 307-21.
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. San Francisco, CA: Harper.
- Martín, M. D. R. G., González, M. R., & Fuster, G. G. (2011). Forgiveness in Marriage: Healing or Chronicity. *A Dialog Between a Philosophical and a Psychotherapeutic Understanding. Human Studies*, 34(4), 431-449.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- 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.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Proppe, D.S., Sturdy, C.B., & St. Clair, C.C. (2011). Flexibility in animal signals facilitates adaptation to rapidly changing environments. *PLoS One.*; 6, 1-4.
- Quach, D., Mano, K, E, J., Alexander, K. (2015). A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 1-8.
- Rique, J., & Camino, C. P. S. (2009). O perdão interpessoal em relação a variáveis psicossociais e demográficas. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 23(3), 525-532.
- Sauer, S., Walach, H., Schmidt, S., Hinterberger, T., Lynch, S., Büssing, A., & Kohls, N. (2013). Assessment of mindfulness: *Review on state of the art. Mindfulness*, 4, 3-17.
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression. A new approach to preventing relapse*. New York: The Guilford Press.
- Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., & Freedman B. (2006) Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373-86.
- Sillifant, B. (2007). *A Conceptual Basis for the Refinement of an Operational Definition of Mindfulness*. (Unpublished master's thesis). Massey University. New Zealand.
- Singh, N., Lancioni, G., Wahler, R., Winton, A., & Singh, J. (2008). Mindfulness Approaches in Cognitive Behavior Therapy. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 36, 659-666.
- Smolewska, K. A., McCabe, S. B., & Woody, E. Z. (2006). A psychometric evaluation of the Highly Sensitive Person Scale: The components of sensory-processing sensitivity and their relation to the BIS/BAS and "Big Five". *Personality and Individual Differences*, 40, 1269-1279.

- Sutcliffe, K. M., Vogus, T. J., & Dane, E. (2016). Mindfulness in organizations: A cross-level review. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 3, 55-81.
- Wade, N., Worthington, E. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness. *Journal of Counseling and Development*, 81, 343-353
- Westen, D. (1999). *Psychology: Mind, brain, and culture*. (2nd ed). New York: Wiley.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Brunner/Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., Ripley, J. S., & Davis, D. (2009). Forgiveness. In D. Leeming & K. Mad-den (Eds.), *The encyclopedia of psychology and religion*. New York, NY: Blanton-Peale Institute.
- Worthington, E., Witvliet, C., Pietrini, P., & Miller, A. (2007). Forgiveness, Health, and Well-Being: A Review of Evidence for Emotional Versus Decisional Forgiveness, Dispositional Forgiveness, and Reduced Unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine*, 30(4), 291-302.
- Wolf M, Van Doorn S, Weissing FJ. (2008). Evolutionary emergence of responsive and unresponsive personalities. *PNAS*. 2008;105:15825-15830.



