

Reportaje

Psicología y Perdón

Psic. Cliserio Rojas Santes

El perdón es la “acción de perdonar”, un verbo que hace referencia a otorgar la remisión de una obligación y/ o falta. Por mucho tiempo, esa acción tuvo sólo una carga moral que generalmente manejaban las religiones, pero es en la década de los 70 del siglo pasado que estudiosos de la psicología se dieron a la tarea de investigar más sobre ello. Para el 2006, la Asociación de Psicología Americana (APA) publicó una recopilación de investigaciones en torno a la psicología del perdón y la reconciliación en el ámbito de conflictos con repercusión a escala social, como los atentados del 11 de septiembre de 2001 y actos de violencia masiva.

En el documento, titulado *Forgiveness: A Sampling of Research Results*, la APA define el perdón como “un proceso (o el resultado de un proceso) que involucra un cambio en las emociones y actitudes hacia un ofensor”. El resultado del proceso se describe como una disminución en la motivación para tomar represalias o guardar lejanía respecto a un ofensor a pesar de sus acciones, y requiere dejar ir las emociones negativas que se experimenten hacia él.

Unos de los estudiosos del perdón en el ámbito de la psicología, Robert Enright, define el perdón como “la modificación de los pensamientos, sentimientos y conductas negativas en relación a un ofensor”. Los sentimientos y el juicio negativo se reducen, no porque el ofensor no sea merecedor de ellos, sino porque la víctima ha decidido libremente considerar al ofensor con compasión, benevolencia y amor; con esto es más fácil ver que desde el pensamiento debemos cuestionarnos ¿cuál es la idea personal del perdón?, ¿qué implica para la persona perdonar?, ¿qué se piensa del ofensor? Pero también nos lleva a ser honestos y pensar a profundidad, ¿qué es lo que más duele de la ofensa? Al verlo desde el punto de vista del sentimiento seguirían los cuestionamientos: ¿qué le hace sentir la ofensa?, ¿qué emociones son más relevantes?; ¿cuáles son las reacciones que surgieron después de la ofensa?, ¿se reconoce el deseo de vengarse?, y no está de más reflexionar en ¿se hizo algo para provocar la ofensa? Como vemos, son muchos los procesos por lo que se tiene que pasar para poder llegar a la acción consciente de perdonar; el perdón no sólo es una cuestión de decidirse, o porque lo dicte alguna creencia, ni es una tarea que se le deja a otros menos a un ser divino; el perdón lo tiene que realizar la persona que se siente agredida, o en su caso el pedir perdón por parte del ofensor. El perdonar implica todo un desarrollo interior en la persona, pues se enfrenta a sus miedos, a su ira, su tristeza, su amor propio, a su ego herido y sus apegos.

Existen otros procesos similares al perdón, que de acuerdo a la APA son procesos individuales que involucran otro tipo de concientización y no llevan a los mismos resultados del perdón. Así, excusar implica tomar la decisión de no responsabilizar a una persona o grupo por una acción; condonar suponer no ver la acción como negativa o inadecuada y que no se considera necesario perdonar a su autor; indulto equivale a absolver a una persona de los crímenes por los que había sido condenada y le corresponde a una figura social representativa, y, finalmente, olvidar es remover la ofensa del pensamiento.

Investigaciones recientes acerca del estudio del perdón nos señalan que hay beneficios para aquéllos que se deciden a perdonar y éstos son: una mejora en la salud física y

mental; una restauración del sentido de empoderamiento personal; una posibilidad clara y sana de reconciliación entre el ofendido y el ofensor; una sensación de esperanza generada por la resolución de un conflicto; un cambio positivo en el esquema afectivo.

Lo anterior no implica que lo único y más importante del acto del perdón sea el mejorar la salud mental, sino que dentro del mismo proceso va implícito el conocerse más y actuar de una manera más asertiva en situaciones similares.

Aspectos a considerar

El perdón es para quien lo concede; no para quien provoca la ofensa. Se suele pensar que quien recibe el perdón es el que gana en esta situación, y por ello, muchos al pensar que se salió con la suya evitan perdonar; pero la carga del resentimiento, las horas de angustia pensando en cómo desquitarse la vive quien recibió la ofensa y vive cargando una piedra que no lo deja avanzar; en cambio, si en su proceso de desarrollo se permite soltar eso que tanto consume su energía, evitando engancharse en peleas que no llevarán a nada, puede vivir de una manera más tranquila y en paz. Ser capaz de perdonar es un regalo para uno mismo. No sólo beneficia a la persona perdonada, sino también a la que perdona: mientras no perdona, no podrá sustraerse al poder que el ofensor y la ofensa tienen sobre ella. El no poder perdonar provoca un estado de flujo de emociones negativas que obstruye el camino de la energía hacia proyectos más constructivos.

El segundo aspecto importante es la empatía: el generar empatía con el ofensor. Cuando decidimos poner en práctica la empatía somos capaces de abrirnos a los posibles sentimientos o conflictos que nuestro ofensor atravesaba al momento de cometer sus actos. Una técnica efectiva para esto es el ejercicio de la silla vacía, que consiste en sentarse frente a una silla vacía y vaciarnos emocionalmente como si en ella estuviese sentada la persona que nos ofendió. El proceso incluye cuestionar a esa persona por lo que hizo y, más adelante, cambiar lugares y ocupar su silla para dar respuesta a nuestras propias preguntas. El ejercicio está pensado para despertar sentimientos de empatía o compasión hacia el ofensor, lo cual reduce el malestar y las emociones negativas.

Un tercer aspecto es la comunicación con el ofensor. Ésta es muy importante, ya que pareciera que lo que más se quisiera es mantenerse alejado de él, pero después de que se ha analizado con calma la situación, se han dejado de lado los gestos ofensivos, se puede uno llevar la sorpresa de que lo que para nosotros fue una ofensa grave, para la otra persona sólo fue un acto sin conciencia y sin intención de agraviar. Se da el caso muy frecuente de que el culpable se niega a ofrecer sus disculpas o a mostrarse responsable del daño; es importante en estos casos ser muy consciente de que el verdadero acto de perdonar se produce con independencia de que el culpable se excuse. Algunos se preguntarán qué sucede con las personas que están muertas o ausentes: en ese caso se puede hacer igualmente un ritual ya sea con una carta, una grabación, o hasta una fantasía dirigida: los resultados son efectivos.

Dependiendo del autor se recomiendan deferentes pasos o etapas para perdonar, pero en general, todos llevan estos tres elementos (Gordon & Baucom, 1999): una percepción de la ofensa y del ofensor más empática y ecuánime; una reducción de los sentimientos negativos hacia el agravante a medida que aumenta la empatía, y una tendencia del ofendido a desistir de su derecho a castigar al culpable. Un autor que me permito

recomendar es Jean Mounbourquette, pues su propuesta no sólo es psicológica, sino espiritual. Son doce pasos que conforman una verdadera terapia del perdón.

El proceso de pedir perdón

En cuanto al proceso de pedir perdón, también implica una gran introspección para darse cuenta del daño cometido. Desde un punto de vista terapéutico la petición de perdón se puede hacer siguiendo los siguientes pasos:

Reconocer el daño. El proceso de reconocerlo supone un acercamiento profundo al otro, para así permitir a la víctima expresar su sufrimiento de forma plena.

Sentir de verdad el dolor del otro. Para pedir perdón es preciso ser consciente de que se ha hecho un daño importante al otro para poder sentir su dolor.

Analizar la conducta propia. Para el ofensor, saber cómo y por qué hizo lo que hizo es importante para poder compartir ese conocimiento con la otra persona y avanzar en el proceso de pedir perdón. Hay montones de razones por las que alguien decide hacer algo que causa daño; ninguna será aceptable para la víctima, por lo cual no se trata de encontrar excusas a sus actos, sino de establecer una base para poder realizar la siguiente fase: elaborar un plan que impida que vuelva a ocurrir.

Definir un plan de acción para que no vuelva a ocurrir. El plan puede incluir acciones dirigidas a mejorar las debilidades propias que han propiciado el daño realizado. Debe ser un plan que indique los objetivos operativos, el tiempo y los medios que se van a dedicar a conseguirlos. No se trata de establecer solamente buenas intenciones, las acciones han de ser concretas y se han de establecer los tiempos y los recursos necesarios para hacerlas.

Pedir perdón explícitamente al otro. Los pasos anteriores han de ser compartidos con el otro y han de comunicársele para que la petición de perdón sea explícita y llegue al otro, mostrando que no son palabras vanas y que hay un interés real en la relación.

Restituir el daño causado. Siempre que sea posible, es preciso restituir el daño causado.

Como vemos, el otorgar el perdón y pedir perdón tienen que ver mucho con la madurez y la inteligencia emocional que se necesitan para poder aplicarlos en nuestra vida. Todos alguna vez tenemos que pedir perdón y también perdonar a aquéllos por los que nos sentimos ofendidos.

Para saber más

Jacqui Bishop y Mary Grunte, *Cómo perdonar cuando no sabes cómo hacerlo*, Editorial Sirio. 4ª edición, 2010.

Enrique Echeburúa, *El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores*, Eguzkilore n° 27, 2013 (San Sebastián).

María Martina Casullo, *La capacidad para perdonar desde una perspectiva Psicológica*". Revista de Psicología PUCP, vol. XXIII, 2005 (Buenos Aires).

CENTRO SAN CAMILO
VIDA Y SALUD
NO. 86 (2017)

Jean Mounbourquette, *Cómo perdonar*, Editorial Sal Terrae, 2da. Edición 1996.