

Perdón y reconciliación

La mirada de la psicología

Luciano Sandrin

Perdón y reconciliación

La mirada de la psicología

Luciano Sandrin



Diseño de cubierta: Estudio SM

Título original: *Perdono e riconciliazione. Lo sguardo della psicologia*
Traducido por Gabriella Bellini y Pablo d'Ors

© 2012, Edizioni Camilliane
© 2014, PPC, Editorial y Distribuidora, S.A
Impresores, 2
Parque Empresarial Prado del Espino
28660 Boadilla del Monte (Madrid)
ppccedit@ppc-editorial.com
www.ppc-editorial.com

ISBN 978-84-288-2683-9
Depósito legal: M-03.796-2014
Impreso en la UE / *Printed in EU*

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con la autorización de los titulares de su propiedad intelectual. La infracción de los derechos de difusión de la obra puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. del Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos vela por el respeto de los citados derechos.

ÍNDICE

PRÓLOGO, de José Carlos Bermejo	7
PRESENTACIÓN. LA MIRADA DE LA PSICOLOGÍA	9
1. PERDONAR. LO QUE EL PERDÓN NO ES	11
2. EL TIEMPO ES IMPORTANTE, PERO NO BASTA POR SÍ MISMO	15
3. NOSOTROS Y ELLOS. EL FARISEO QUE HAY DENTRO DE NOSOTROS	19
4. COMO UN VIAJE. LOS FACTORES EN JUEGO	25
5. EL PERDÓN ES TERAPÉUTICO, PARA QUIEN LO DA Y PARA QUIEN LO RECIBE	29
6. APRENDER A PERDONAR. EL CAMINO PARA HACERLO ..	33
7. PERDONARSE A SÍ MISMO, RECONCILIARSE CON LA PROPIA VIDA	39
8. PERDONAR A LOS SERES QUERIDOS. LAS OFENSAS QUE MÁS NOS HACEN SUFRIR	43
9. UNA VERDADERA CONFESIÓN. TAMBIÉN DIOS ES LLAMADO A DECLARAR	47
10. LA RELACIÓN ENTRE LOS GRUPOS. DEL PERDÓN A LA RECONCILIACIÓN	51
11. LA TERAPIA DEL RELATO. RECONSTRUIR UN FUTURO ..	55
12. RESILIENCIA PSICOLÓGICA. LA FUERZA DE LA RECONCILIACIÓN	61
13. PERDÓN Y RECONCILIACIÓN. EL ABRAZO DEL PADRE ..	67
CONCLUSIÓN. SANADORES HERIDOS	73

Te he buscado

Te he buscado
en la playa.

Huellas
que se confunden entre las tuyas.

Te he buscado
entre la multitud.

Voces
más fuertes que tu palabra.

Te he buscado
entre los libros.

Historias
más bellas que las tuyas.

Te he buscado
en los recuerdos del corazón.

Nostalgia
de tu amor.

LUCIANO SANDRIN
Roma, 2012

PRÓLOGO

Viejo tema el del perdón. Algunos pensarán que poco se puede decir de un valor que acompaña toda la historia de la humanidad, uno de los referentes más importantes de la salud psico-espiritual.

Sin embargo, el retorno del abordaje de este tema en contextos como el de la psicología y el de la espiritualidad creo que es realmente una novedad, o al menos contiene novedades. Tendencia a reducirlo a un tema religioso o a reducirlo a su celebración o con otras categorías afines pueden haber llevado a no considerar su extrema importancia en nuestra salud relacional y, por qué no decirlo, también física.

En este sentido, estas últimas décadas están siendo fructíferas... e insuficientes. Todavía hay demasiados profesionales de las relaciones de ayuda que en su estrategia de acompañamiento no incluyen esta variable. Algunos se avergüenzan. Otros la omiten por no manejarla con soltura. No falta quien no la explora o insinúa porque la considera un dinamismo virtuoso que supera el campo psicológico y entraría en el espacio ético...

El genuino perdón es una particular liberación de un prisionero del rencor, el resentimiento, la ira, que es uno mismo, el que perdona. Cuando se es capaz de dinamizar esta forma de intenso amor que regala y excusa hasta lo que se vive como algo que no tiene disculpa, se realiza una experiencia de sanación interna. El que es incapaz de perdonar es incapaz de amar, decía Martin Luther King.

Las paradojas del perdón son que, siendo fácil, no siempre está disponible; que, siendo liberador para el ofensor, libera más aún al ofendido; que, siendo vital, a veces nos da miedo; que, siendo ligero, a veces pesa mucho; que a la vez que misterioso y profundo es cotidiano; que, siendo tan divino, es también genuinamente humano.

Sandrin, psicólogo de renombre en Italia y en el contexto de la formación en psicología de la salud, presidente durante muchos años del Instituto Internacional de Pastoral de la Salud (*Camillianum*, Roma), sabe bien de la importancia de este dinamismo para la salud. Una salud no reducida a la dimensión biológica, naturalmente, sino pensada y conquistada como reto biográfico y como dinamismo también relacional.

El autor, religioso camilo, sabe bien del sufrimiento evitable y de los dinamismos sanadores que la condición humana necesita para vivir saludable y gozosamente. «El perdón cae como lluvia suave desde el cielo a la tierra. Es dos veces bendito; bendice al que lo da y al que lo recibe», dice William Shakespeare.

Experto en psicología de la salud, autor de numerosos libros, algunos de los cuales ya ha sido traducido al español, nos regala ahora otro hermoso libro accesible tanto a los profesionales de la salud, de la psicología, de la educación o de la intervención social, como a cualquier persona deseosa de comprender el dinamismo del perdón, dado el especial modo de escribir: preciso y accesible, profundo y fácilmente comprensible para todos. Escribir así es un arte. El autor ya está entrenado en esto. Por eso, en nuestras manos, un buen libro para leer y... para regalar.

Como regalo que es, en el Centro de Humanización de la Salud de España nos sentimos muy agradecidos por este texto y confiamos en su poder humanizador para los lectores.

JOSÉ CARLOS BERMEJO
Director del Centro de Humanización de la Salud

PRESENTACIÓN

LA MIRADA DE LA PSICOLOGÍA

Hablar del perdón está de moda. Oímos hablar de él en televisión, en distintos *talk show*; leemos sobre él en los periódicos y en la revistas que ojeamos en el tren o en la peluquería. Resulta ya un clásico esa pregunta que el periodista de turno dirige a un padre que acaba de perder a una hija en un accidente de tráfico: «¿Podrá perdonar al responsable?». Está hablando de ese jovenzuelo que, por conducir a gran velocidad y quizá bajo el efecto del alcohol, no ha sabido ser responsable. Se trata de algo que nos molesta y que incluso puede hacernos enfadar.

Las respuestas que pueden darse a esa pregunta no son ajenas a temas como la justicia y el perdón, los derechos y la bondad, la sociedad, nosotros e incluso Dios.

De este tema hablan a menudo filósofos, moralistas y teólogos. Pero es menos habitual introducir el tema del perdón bajo *la mirada de la psicología*. Los psicólogos han empezado a hablar de esto desde hace poco tiempo, y sus escritos a este respecto resultan bastante interesantes.

Hablaré del perdón, de lo que es y de lo que no es, de los factores que influyen sobre él y del proceso que lo caracteriza; hablaré del perdón entre individuos y entre grupos sociales, del perdón dirigido a los demás, a uno mismo y, aunque pueda parecer extraño, también a Dios. Hablaré de sus efectos terapéuticos y del uso que cada uno de nosotros puede hacer libremente de él. Hablaré de las diversas dificultades que existen para per-

donar. Podemos ser ofendidos por la persona que amamos o por un extraño con quien nos cruzamos por el camino; el impacto psicológico será diverso. A menudo, además, somos nosotros los que ofendemos, a veces voluntariamente y a veces sin querer. Perdonar y sentirnos perdonados nos cambia la vida. Como también no perdonar y no ser perdonados.

Hablaré de las similitudes y de las diferencias entre perdón y reconciliación, así como de la relación que existe entre ambos. La reconciliación es un camino más comprometido que el del perdón, y no siempre es aconsejable.

La psicología nos puede ser útil para comprender la complejidad del perdón y de la reconciliación, para ayudarnos a resolver conflictos y a prevenir situaciones que nos hacen sufrir especialmente.

Todo esto para decir que abordaré este asunto con *la mirada de la psicología*.

PERDONAR. LO QUE EL PERDÓN NO ES

En su libro sobre el *arte de perdonar*, Jean Monbourquette escribe: «Durante más de tres años me debatí en el intento de sanarme de una herida afectiva. Pensaba que resultaría posible encontrar una solución milagrosa a todas mis amarguras mediante un perdón impuesto únicamente por la voluntad. Pero no fue así. No conseguía encontrar esa paz interior tan buscada». Esta experiencia le impulsó a profundizar en la dinámica del perdón para así comprender por qué, «a pesar de toda su buena voluntad y sus grandes esfuerzos», no conseguía liberarse de sus resentimientos y perdonar de verdad¹.

En algunos momentos de la vida, todos tenemos necesidad de perdonar y de ser perdonados. Sin el perdón se corre el riesgo de quedarse encallados en el mal que se ha hecho o sufrido, esperando que sea el otro quien dé un improbable primer paso. Puesto que siempre estamos convencidos de que la culpa es de los demás. Es así como seguimos sufriendo, viviendo en un constante resentimiento y consumiendo energías emotivas e intelectivas (con repercusiones también corporales) que podrían ser utilizadas mucho mejor de otra manera. Es así como se permanece prisioneros del pasado y se pierden las opor-

¹ J. MONBOURQUETTE, *Liarte di perdonare. Guida pratica per imparare a perdonare e guarire*. Milán, Ed. Paoline, 2008, p. 9 (ed. española: *Cómo perdonar*. Santander, Sal Terrae, 1995). Cf. este texto también para las reflexiones que siguen.

tunidades que ofrece el presente, puesto que uno es incapaz de imaginar un futuro relacional diverso y afectivamente satisfactorio. Se piensa que la venganza tendría un poder resolutivo y terapéutico sobre el propio sufrimiento. Pero, evidentemente, no la tiene, y terminamos por quedarnos como esclavos.

Sobre el perdón existen falsas concepciones que es preciso desenmascarar de inmediato:

- *Perdonar no es olvidar*, antes bien comporta una buena memoria, así como un conocimiento y una cuidadosa valoración de la ofensa. Por otra parte, olvidar no es una cuestión de la voluntad: tanto más se esfuerza uno en olvidar, tanto más corre el riesgo de que se produzca el efecto contrario.
- *Perdonar no significa tampoco negar*: frente a un gran sufrimiento, nuestra psique se defiende removiendo aquello que ha sucedido y haciendo que desaparezca mágicamente de la conciencia. Pero el perdón no es posible sin llamar a la ofensa –y al ofensor– por su nombre y sin tomar conciencia del sufrimiento producido. La ofensa no desaparece de nuestra mente mágicamente.
- *Perdonar no depende solo de la voluntad*: en el perdón entran en juego emociones, valoraciones, valores, decisiones y comportamientos. La voluntad es importante, pero no basta por sí sola.
- *No se puede imponer el perdón*: el perdón es un acto libre, fruto de una decisión de la que se aceptan las consecuencias; también los mandamientos funcionan en cuanto puestos en acto «libremente» por el individuo.
- *Perdonar no quiere decir volver a estar como antes*: nada puede ser ya «como antes»; algo importante ha sucedido y nos ha dejado una marca en nuestra vida; no solo han cambiado las relaciones con quien nos ha ofendido, sino también nosotros mis-

mos. Hacer como si nada hubiera sucedido o como si la ofensa no se hubiera producido, tapándola con una mentira piadosa, no funciona. Bajo esta mentira piadosa todo puede quedar como antes y se corre el riesgo de que se restablezca la relación con quien ha ofendido sobre esa base. La superficie de amabilidad puede ser muy bonita, pero por debajo late una rabia que puede seguir minándonos.

- *Perdonar no significa renunciar a los propios derechos*: un perdón que no combata la injusticia corre el riesgo de tolerar el abuso y de perpetuar el crimen; no es un signo de fortaleza, sino de debilidad.
- *Perdonar no significa justificar o excusar a quien ofende*: justificar o excusar puede ser una maniobra psicológica –y a veces inconsciente– para atenuar el propio sufrimiento; pero puede ser también un signo de falta de estima hacia quien nos ha ofendido, que es tratado como alguien que no tiene culpa porque la razón de su comportamiento está «más allá de él» o porque, «¡pobrecillo!», no sabía lo que hacía. Buscar entender es una cosa y justificar es otra.
- *Perdonar no es querer demostrar la propia superioridad moral*: algunos modos de perdonar terminan por humillar al otro. Son una forma de ostentación de la propia grandeza moral –así al menos se considera– en confrontación con la «bajeza del otro». Se trata de una forma sutil de arrogancia que busca de una manera más o menos consciente esconder la propia humillación. Se trata de un agradecimiento farisaico, puesto que pretende no ser «como ellos», o al menos no parecerlo.
- *Perdonar no es descargar sobre Dios la responsabilidad de hacerlo*: precipitarse en delegar a Dios la tarea de perdonar a quien nos ha ofendido puede ser un intento de fugarse de ese tomar conciencia de lo que verdaderamente ha sucedido, de hacer

cuentas con lo que hemos vivido y con lo que todavía nos quema por dentro, y de aceptar nuestra responsabilidad. Cosa muy distinta es presentarle a Dios nuestra dificultad para perdonar y pedirle la capacidad para hacerlo «temporalmente» ante nosotros mismos, cuando todavía no nos sentimos preparados y tenemos necesidad de un poco más de tiempo.

El perdón es un fenómeno complejo y una experiencia que implica a toda la persona: cabeza y corazón, alma y cuerpo, personalidad y relaciones. Es un proceso que requiere de todas las facultades de la persona y que tiene necesidad de tiempo.

La psicología puede ayudar a entender su complejidad, a resolver los conflictos y a prevenir situaciones que hacen sufrir de modo muy especial.

EL TIEMPO ES IMPORTANTE, PERO NO BASTA POR SÍ MISMO

«En junio de 1992, en Leópolis y en circunstancias insólitas, un joven SS que estaba a punto de morir me confesó sus delitos. Según me dijo, quería morir en paz tras haber obtenido el perdón de un judío. Sostuve que tenía que negárselo»². Son palabras de Simon Wiesenthal. Describen el núcleo de un asunto que le atormentó largamente y que reflejó en su relato *El girasol*. Pedí a unas cuantas personas importantes y de distintas nacionalidades que comentaran ese escrito suyo, y les pregunté si, en su opinión, tenía o no razón al negar el perdón.

No hace falta remontarnos a lejanos acontecimientos. Cada día los periódicos y la televisión nos ofrecen episodios de violencia de todo género. El periodista, con su micrófono y su cámara, siempre tiene a punto esa indiscreta pregunta para los padres o hermanos de la víctima: «¿Se ve capaz de perdonar?». Las respuestas son distintas, como es natural, y suelen expresar la auténtica voluntad de perdonar, pero ello solo es fruto de una toma de conciencia todavía limitada y de una elaboración emotiva que no ha podido tener lugar.

El perdón siempre requiere de tiempo, si bien el paso del tiempo nunca es suficiente para que el perdón tenga lugar. Se necesita de una elaboración, de un trabajo de

² S. WIESENTHAL, *Il girasole. I limiti del perdono*. Milán, Garzanti, 2006, p. 97 (ed. española: *Los límites del perdón*. Barcelona, Paidós, 1998).

la mente y del corazón. El primer paso es la *decisión de no vengarse*, de no hacer pagar la ofensa al ofensor, o al menos de tomarse un tiempo. Todo esto requiere dar un nombre a las propias emociones y a las heridas que no han podido cicatrizar; requiere poner luz sobre las sombras menos frecuentadas de la propia personalidad. Exige una *mirada más auténtica sobre sí mismo*; exige liberarse a sí mismo de las imágenes más acriticamente aceptadas –que son las que suelen exhibirse como carné de identidad social–, así como liberar también a quien nos ha ofendido de una precipitada imagen de sí mismo.

El perdón al otro pasa necesariamente por el perdón a sí mismo. Siempre es una invitación a *imaginarse de otra manera* y a *imaginar un futuro distinto en la relación* «con el culpable», una relación que permita vivir plenamente el presente y liberarse de dolorosas ataduras con el pasado. Para llegar a todo esto es preciso un *nuevo planteamiento* de los hechos; hace falta cambiar la perspectiva desde la que se miran y valoran, ampliar la visión de la «figura» tanto de la ofensa como del ofensor, permitiendo que emerjan algunos detalles que seguramente han quedado en el «fondo» de la situación. De lo que hay necesidad es de cambiar la perspectiva egocéntrica desde la que solemos mirar la realidad.

Antonia Custra tiene casi treinta años. Cuando su padre fue asesinado en Milán el 14 de mayo de 1977, todavía estaba en el vientre de su madre. A la pregunta: «¿Cómo se puede dejar de odiar?», ella respondió: «Es un camino largo. Traté de entender quiénes eran los asesinos y conseguí verles como víctimas»³. Definir diversamente a las personas significa cambiar las emociones y afectos que podemos sentir por ellas. Se trata de una verdadera conversión.

³ Cf. La entrevista de E. BONERANDI en *Repubblica.it*, 29 de agosto de 2007.

El perdón reconoce el *valor de quien nos ha ofendido*, la dignidad de quien nos ha herido⁴. Supone un liberarse del peso del propio dolor, pero también liberar al otro de la prisión de nuestro juicio, rehabilitándolo a nuestros ojos, «re-creando» la imagen que tengamos de él, superando los miedos y aceptando el riesgo de poder ser heridos nuevamente por él. Pero permaneciendo atentos.

El perdón adquiere formas distintas en razón de si se trata de personas cercanas o extrañas. Nadie puede herirnos más profundamente que las personas amadas, y eso porque con ellas hemos creado vínculos afectivos y compartido nuestra vida más íntima. Les hemos dado la llave de nuestro corazón. Nuestro amor los ha idealizado, y la desilusión, por tanto, es más fuerte.

El perdón es un proceso psicológico complejo. Se origina desde la toma de conciencia de haber sido ofendido. Las ofensas que nos hieren pueden ser innumerables y muy diferentes entre sí⁵.

En todo caso tienen tres elementos en común:

- Que son percibidas como actos injustos e inmorales que violan las normas socialmente compartidas y los principios que se consideran válidos; esto significa que el otro «*tendría que haberse comportado de otra manera*».
- Que son juzgadas acciones intencionadas y voluntarias; mediante un proceso de atribución buscamos determinar esas responsabilidades ajenas de aquel que «*podría haberse comportado de otra manera*».
- Que provocan en quien la sufre un sufrimiento persistente que altera su bienestar psicofísico.

⁴ Cf. E. GUDAN, «Beyond extrinsic forgiveness recognizing the dignity of the offender», en *The Catholic Social Review* 11 (2006), pp. 183-193.

⁵ C. REGALIA / G. PALEARI, *Perdonare*. Bolonia, Il Mulino, 2008, pp. 22-25.

A la hora de identificar lo que resulta ofensivo hay inevitablemente un fuerte componente subjetivo. Lo que se transforma en ofensa no es el acto en sí mismo, sino la interpretación que hacemos y la vivencia personal que se sigue de ello. El dolor de la ofensa depende de muchos factores «subjetivamente filtrados», y con frecuencia abren heridas que creíamos superadas y que, de improviso, reaparecen desde lo más profundo de nuestra psique, reactivando un sufrimiento más o menos intenso y reclamando nuestra atención⁶.

El perdón es un proceso, pero también el resultado de un proceso que comporta un cambio de actitud afectiva y cognitiva respecto al ofensor. Implica una elaboración de la motivación de la venganza o de mantener la distancia con el ofensor. Requiere dejar de lado las emociones negativas que pueda despertarnos nuestro ofensor y remplazarlas con las actitudes positivas de la empatía, la benevolencia y la compasión.

El perdón implica también reconocer que merecemos ser tratados mejor y ofrece al otro la oportunidad para que esto suceda.

⁶ Sobre la psicología del dolor, cf. L. SANDRIN, *Come affrontare il dolore. Capire, accettare, interpretare la sofferenza*. Milán, Ed. Paoline, 2005 (ed. española: *Cómo afrontar el dolor. Aceptar y comprender el sufrimiento*. Madrid, San Pablo, 1996).

NOSOTROS Y ELLOS. EL FARISEO QUE HAY DENTRO DE NOSOTROS

Podrá aparecer como extraño, pero, desde un punto de vista psicológico, no es cierto aquello que se percibe o vive como tal. La importancia que se da a la ofensa y el impacto psicológico que puede tener es en buena medida algo «subjetivo». No depende solamente del tamaño de la ofensa propiamente dicha, sino sobre todo del significado que esta tiene para quien la vive, así como del tipo de relación (y de expectativas) que le vinculan a quien le ha ofendido⁷.

Existe una diferencia notable en nuestra valoración si miramos la ofensa desde la perspectiva de la víctima o desde la del ofensor. Como muchas investigaciones han demostrado, las personas tienden a interpretar y responder a las ofensas para defenderse a sí mismas y para mantener su propia imagen de «buenos».

El *ofensor* tiende a disminuir la propia responsabilidad y a «culpabilizar» la situación en la que se ha encontrado, subrayando los esfuerzos que ha hecho para reparar la ofensa y creyendo que la reacción de la víctima es injustificada. La *persona ofendida* tiende a subrayar

⁷ Cf. C. REGALIA / G. PALEARI, *Perdonare*, o. c.; G. PALEARI / S. TOMELLERI (eds.), *Risentimento, perdono e riconciliazione nelle relazioni sociali*. Roma, Carocci, 2008; E. SCABINI / G. ROSSI (eds.), *Dono e perdono nelle relazioni familiari e sociali*. Milán, Vita e Pensiero, 2000.

la intencionalidad del acto, negándose a aceptar cualquier responsabilidad a este respecto y mirando con sospecha cualquier esfuerzo que haga el ofensor para remediar lo que ha hecho.

Los psicólogos sociales consideran que este modo de interpretar los hechos es un *error fundamental de atribución*. La diversidad en la percepción de la víctima y del ofensor es un serio obstáculo para la superación de la ofensa.

Según una lectura psicológica un poco más profunda, el proceso del perdón y sus dificultades convoca dinámicas inconscientes que condicionan la estructura de nuestro yo, de lo que somos o sentimos ser, así como su desarrollo desde las más primitivas fases de nuestra vida. Desde pequeños tendemos a separar el bien del mal de manera neta, así como a no reconocer lo negativo que puede haber en nosotros (y que nos hace sufrir) y a proyectarlo en los otros; tendemos a escindir (*splitting*) lo bueno (que hay dentro de nosotros) de lo malo (que está fuera de nosotros). Se trata de un intento inconsciente de defender una imagen buena e idealizada de uno mismo.

La persona que no perdona puede tener miedo de presentar una débil imagen de sí misma, perder la reputación y poner en crisis una identidad fuerte construida esforzadamente. Cuando el ofendido se percibe a sí mismo como «completamente bueno» y percibe al ofensor como «completamente malo», existe una neta división entre uno mismo y el otro que le impide empatizar (ver y vivir la situación desde el punto de vista del otro) y, en consecuencia, perdonar. Un perdón maduro implica la integración de las partes positivas y negativas de uno mismo, y supone hacer lo mismo en la percepción del otro⁸.

⁸ Cf. A. GIULIANINI, *La capacità di perdonare. Implicanze psicologiche e spirituali*. Cinisello Balsamo, San Paolo, 2005, pp. 60-79; P. C. VITZ / P. MANGO, «Kleinian psychodynamics and religious aspects of hatred as

Nos viene a la cabeza la parábola evangélica de ese fariseo que, en pie, confunde la oración con un anuncio publicitario y agradece a Dios no ser «como los demás», como ese publicano que, de rodillas, se avergüenza por dirigirse a Dios, porque sabe –él sí– que ha hecho algo malo. Pero el fariseo está «dentro» de nosotros, forma parte de nuestro modo de mirar a los demás y aparece también «fuera» por medio de nuestras palabras y nuestros comportamientos.

A menudo nos cuesta reconocer lo que pone en crisis nuestra propia imagen, de la que estamos enamorados, como Narciso, y proyectamos en otros aquello de lo que nos avergonzamos. A ellos pertenece todo lo negativo, porque lo positivo nos pertenece a nosotros. Nosotros somos la luz y ellos la tiniebla, y no hay ninguna clase de valoración intermedia. El narcisismo, es decir, ese amor a una imagen idealizada de sí, impide el perdón⁹.

Un factor que ayuda es la *humildad*: estar convencido de que no somos perfectos predispone a perdonar la imperfección de quien nos ha ofendido y a buscar el perdón por parte de aquellos a los que de alguna manera hemos herido¹⁰. La persona que no perdona puede tener miedo a debilitar su propia imagen y perder puntos en la estima social.

defense mechanism», en *Journal of Psychology and Theology* 25/1 (1997), pp. 64-71; P. C. VITZ / P. MANGO, «Kernbergian psychodynamics and religious aspects of the forgiveness process», en *Journal of Psychology and Theology* 25/1 (1997), pp. 72-80; J. GARTNER, «The capacity to forgive: an object relation perspective», en *Journal of Religion and Health* 27/4 (1988), pp. 313-320.

⁹ Cf. J. J. EXLINE ET AL., «Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness», en *Journal of Personality and Social Psychology* 87/6 (2004), pp. 894-912.

¹⁰ Sobre la psicología de la humildad, cf J. P. TANGNEY, «Humility», en S. J. LÓPEZ / C. R. SNYDER (eds.), *Oxford handbook of positive psychology*. Oxford, University Press, 2009, pp. 483-490.

Sentirse ofendido es una experiencia que afecta a toda la persona: pensamientos, sentimientos y comportamientos.

- Inicialmente hay una *desorientación cognitiva*, un fuerte sentido de incredulidad, de pérdida y de impotencia por el hecho de haber recibido una ofensa y de no haber podido (o sabido) evitarla: todo ello pone duramente a prueba la propia autoestima y la confianza en las propias capacidades; en paralelo se desarrollan juicios negativos frente al ofensor.
- En el *plano emotivo* emerge un gran sufrimiento hecho de indignación, amargura, rabia y rencor por la ofensa recibida y por la escasa consideración manifestada frente a nosotros por parte de quien la ha perpetrado, así como vergüenza y sentido de culpa por no haber sabido prever y evitar lo sucedido, además de miedo por el hecho de que la ofensa pueda repetirse en el futuro.
- En el *plano comportamental*, las estrategias más inmediatas a las cuales se recurre son las de la venganza o la fuga.

La *venganza* puede hacernos creer que reconquistamos un cierto control de la situación, así como una cierta estima de sí, pero alimenta respuestas agresivas crecientes; si no se ejecuta de inmediato, sino que se sostiene y se refuerza mediante procesos de *rumia mental*, puede consumir energías que podrían ser utilizadas «mejor» con otros fines. La *fuga* se escoge cuando hay miedo y preocupación por la propia inmunidad psíquica o física; con ella se intenta evitar al responsable de la ofensa y el riesgo de ulteriores heridas, especialmente en las relaciones más íntimas, pero puede ser una forma de revancha y de hacer pagar cara al otro la ofensa.

Existe una fuga física a través de la cual se busca evitar al ofensor manteniendo una distancia de seguridad,

viviendo «como si el otro no existiera», aunque habite bajo el mismo techo (y esta es también una forma sutil de venganza). Existe también una fuga psicológica: buscar distraerse, no pensar, refugiarse en la diversión, en el alcohol u otras drogas. Si bien es cierto que estas estrategias pueden ahorrar al individuo el sufrimiento que comporta la confrontación con sus propias vivencias, siendo a corto plazo *paliativas*, a largo plazo no resuelven el problema. Hacen olvidar durante un instante lo que tarde o temprano exigirá su precio.

Hay veces en que las víctimas no desarrollan respuestas ni agresivas (venganza) ni huidizas (fuga), sino otros tipos de respuesta con efectos positivos también sobre quien las ejecuta: una de estas respuestas es el *perdón*, que implica tanto la voluntad de no vengarse ni de evitar al otro (no hacer algo negativo) cuanto la disposición a hacer las paces y a ser comprensivo con él (hacer algo positivo).

COMO UN VIAJE. LOS FACTORES EN JUEGO

Podemos ver el perdón como si se tratara de un viaje en el que nos encontramos con muchas personas, vivimos diversas experiencias y sucede un conjunto de cambios que implican a la persona en su ámbito afectivo, cognitivo, motivacional y comportamental. Son varios los factores que entran en juego y que influyen en todo esto.

También son varios los modelos usados por los psicólogos para describir y hacer casi visualmente patente el recorrido que conduce al perdón: los modelos evolutivos, los modelos procesuales y los modelos psico-sociales¹¹.

1) Los *modelos evolutivos* tratan de describir hasta qué punto el razonamiento relativo al perdón (los factores cognitivos) cambia en el individuo en razón de su desarrollo y su edad. El más conocido es ciertamente el de Enright, para quien el pensamiento relativo al perdón madura por estadios sucesivos, desde los más infantiles a los más maduros; tales estadios corresponden a los que ha descrito Kolberg en referencia al juicio moral.

¹¹ Cf. E. L. WORTHINGTON (ed.), *Dimension of forgiveness. Psychological research & theological perspectives*. Filadelfia-Londres, Templeton Foundation Press, 1998; M. E. MACCULLOUGH / K. I. PARGAMENT / C. E. THORESEN, *Forgiveness. Theory, Research and Practice*. Nueva York - Londres, Guilford, 2000.