

JAVIER SCHLATTER

HERIDAS EN EL CORAZÓN

El poder curativo del perdón



RIALP

JAVIER SCHLATTER

HERIDAS EN EL CORAZÓN

El poder curativo del perdón

EDICIONES RIALP, S. A.
MADRID

Índice

[Cubierta](#)

[Portadilla](#)

[Índice](#)

[1. Qué es el perdón](#)

[2. El proceso del perdón](#)

[3. Quién puede perdonar](#)

[4. El objeto del perdón: qué hay que perdonar](#)

[5. Qué no es perdón](#)

[6. Características y actitudes del que perdona](#)

[7. El otro lado del perdón: el perdonado](#)

[8. Perdón imperfecto, pero perdón](#)

[9. El perdón y la salud](#)

[10. Algunas claves del perdón en el matrimonio](#)

[Créditos](#)

1. QUÉ ES EL PERDÓN

*«Que no es el perdonar cosa perfecta, si en generoso amor no se convierte»
(B. L. de Argensola, Sonetos, XCIV)*

*«...ha sacudido y despertado las más nobles capacidades del corazón humano, en particular la capacidad de perdonar y de responder con magnanimidad ante el daño sufrido»
(F. M. Dostoyevski, Humillados y ofendidos)*

Mucha gente opina que la medicina es una vocación de servicio, de ayuda a los demás. No voy a decir lo contrario, sobre todo porque ese fue uno de los principales motivos que me llevaron a dedicarme a la psiquiatría. Pero pasan los años y cada vez tengo más claro que yo soy el más beneficiado de aquella decisión. Una de las razones que me reafirma en este convencimiento es precisamente el porqué de este libro.

Un día cualquiera de hace aproximadamente un año, al terminar la última consulta de la tarde me quedé pensativo con lo que acababa de presenciar[1]. Néstor, un chico de 24 años, el menor de seis hermanos, me había contado varias sesiones antes que siendo un crío, uno de sus hermanos mayores había abusado de él durante años. Nunca habló de esto con nadie, y aunque se había acostumbrado a «convivir» con sus recuerdos y desahogarse a solas, sospechaba que no podría ser feliz sin perdonar a su hermano. Nunca se vio capaz de hacerlo, y el día que su hermano se marchó de casa fue un auténtico alivio para él. Pero por circunstancias de la vida, su hermano acababa de volver a vivir a casa. Entendía que había llegado el momento de intentarlo y me pidió ayuda. Ahí fue cuando me asaltaron las dudas: ¿Estaría Néstor preparado para dar ese paso? ¿No sería más dañino aún si el intento fracasara? ¿No existen otros modos de resolver este problema?

Tenía además fresca la conversación con Soledad y Sergio de hacía pocos días. Era un matrimonio bien avenido, o al menos, eso parecía. Ella acababa de enterarse por casualidad que él había tenido años atrás una aventura fugaz en un viaje de trabajo. Él lo reconoció a la vez que le dio su palabra de que en ninguna otra ocasión le había sido infiel. Ahora, muchos años después de aquel suceso, venían a pedir ayuda por el dolor inmenso que ella tenía y el rechazo total que sentía hacia él. Sergio sugirió la posibilidad de una terapia conyugal y Soledad aceptó, por sus principios de querer salvar el matrimonio. Después de varias sesiones, ella claudicó. Se sentía incapaz de perdonarle. Abandonaba la terapia e iniciaría un proceso de separación. Ese día me sentí frustrado pues pensaba que podrían reconciliarse y seguir siendo felices, pero... ¿Será realmente algo imperdonable? Y si le perdona, ¿no sería como una falta de respeto hacia ella misma? ¿La dificultad para superar ese daño era por el hecho en sí o por su forma de

ser? ¿Hasta qué punto basta quererse para poderse perdonar? ¿Hay daños que solo se pueden perdonar si eres una persona de fe?

Conforme me he adentrado en el estudio del perdón, he comprobado con sorpresa su gran profundidad y riqueza. La literatura universal abunda en el drama de personajes que no quisieron o no supieron perdonar, pero no tanto en personas valoradas por su capacidad de perdón. Recientemente, por contraste, hemos podido disfrutar y revivir con Jean Valjean su historia de perdón en *Los Miserables*, la magistral novela de Víctor Hugo[2]. Jean era un joven de gran corazón, huérfano desde muy pequeño. Una larga y desproporcionada condena por robar pan para dar de comer a sus sobrinos hambrientos, y las experiencias de la prisión, llenan de odio y miseria su corazón. Al salir de allí percibe cruelmente el rechazo de la sociedad por su condición de ex-convicto, y en su desesperación, encuentra la comprensión y posteriormente el perdón del obispo de esa ciudad. Su corazón cambia, y a partir de ese momento, se sucede una historia en la cual es él quien por diferentes motivos ayuda y se apiada de otras personas de muy distinta condición, aun a riesgo de su libertad y de su vida. En el desenlace final, no solo termina su vida en paz consigo mismo, sino que facilita que otras personas también se muevan a perdonar y a participar de esa paz interior. El autor nos pone como contrapunto al oficial de policía Javert. Este, persigue implacablemente a Valjean sin llegar a valorar sus muestras de bondad y arrepentimiento, como cuando le salva al propio Javert de ser fusilado por unos revolucionarios. Javert, cegado por su rígido sentido del deber y la justicia, termina en cambio desesperado ante la evidencia de su error y mísera mezquindad.

En las páginas que siguen vamos a introducirnos en la definición y en las principales características de esta realidad tan humana y sobrecogedora. Para eso repasaremos también cómo ha sido entendido y vivido a lo largo de la Historia por las principales culturas y religiones.

UNA INTRODUCCIÓN AL CONCEPTO DE PERDÓN

Recuerda una sentencia clásica que equivocarse es humano (*«errare humanum est»*). Si el hombre viviera solo, subsanaría sus propios errores sufriendo en su propia carne las consecuencias y rectificando, o no, tras comprobar su error. Pero afortunadamente, el hombre es un animal social. Y eso hace que nuestros errores puedan hacer daño o provocar sufrimiento en los demás[3].

En otras ocasiones, nos sucede lo que decía Ovidio: «Veo lo mejor y lo apruebo, pero hago lo peor»[4]; de manera que causamos un daño a los otros en el que, además, existe un valor moral negativo —mi interés por encima del de otro, o bien busco el mal del otro directamente—.

Todos hemos sufrido ofensas o daños, físicos o morales. En esas ocasiones, es frecuente que se nos venga a la cabeza, de manera espontánea, devolver el insulto o el daño recibido. Esa reacción se puede considerar natural, lo que no significa que sea automática. Como decía V. Frankl, entre el estímulo y la respuesta existe un espacio para

la libertad, y en ese espacio descansa nuestro crecimiento y nuestra felicidad. El perdón está en la raíz de ese descanso.

La reacción espontánea de devolver mal por mal se traduce en una emoción negativa de ira, mezclada con dolor —moral o físico— que repele el ataque. Pretendemos que el agresor cese en su acción, e intentamos protegernos de una nueva agresión. En algunas ocasiones no respondemos de manera activa, pero habitualmente, respondamos o no —sobre todo cuando no respondemos— el dolor por la ofensa recibida suele transformarse en ira y odio hacia el agresor[5].

Si ese dolor permanece mucho tiempo se transforma en re-sentimiento. El odio tiende a permanecer al igual que el amor, por su propia estructura interna, salvo que hagamos algo para mitigarlo o dejemos de alimentarlo.

Cuando recibo una ofensa suele suceder que cualquier nuevo estímulo relacionado con ella me la recuerda y me hace volver, intelectual y emocionalmente, al «lugar del crimen». De este modo, si no tomo ninguna determinación, acabo generando una especie de bucle, que se puede repetir y perpetuar indefinidamente. Nada será lo mismo desde ese momento. Es como si el tiempo se parara y nos quedáramos encerrados en ese bucle, anclados en el punto doloroso. Y aunque en algún caso se pueda pensar que son las ofensas o agresiones las que nos producen infelicidad, lo más habitual es que sea el propio resentimiento el que frustra nuestros deseos de felicidad.

Desde esta perspectiva el perdón es, junto con la confianza[6], una de las dos fuerzas que el hombre necesita para vivir, entendiendo por «vivir» el «vivir en sociedad». El hombre necesita del perdón y de la confianza en su calidad de animal-relacional, de ser-para-el-otro. Lo necesita para su estabilidad y su con-vivir diario.

Necesitamos la confianza desde que nacemos[7]. Por su condición limitada, el hombre parte de la inseguridad y la va adquiriendo con la experiencia, con el conocimiento, etc. Pero siempre hay un mañana, un después, un algo nuevo por explorar o experimentar. Por esa razón, necesito confiar en lo que he aprendido y en lo que de alguna manera doy por sentado.

Necesito confiar en que los demás se comportarán como hasta ahora; que el autobús llegará a su hora; que esta noche, cuando me acueste, me quedará dormido tarde o temprano, etc. Son actos de fe y de confianza, más o menos explicitados, que me permiten vivir con la seguridad de que todo va a ser «normal», conforme a lo previsto. La confianza es necesaria para poder avanzar en la vida, sin tener que comprobar en cada momento que las «clavijas» siguen bien ancladas en la pared.

Algo parecido sucede con el perdón. Necesitamos el perdón para nuestro devenir diario. Las ofensas tienen el poder atrayente del mal, y el daño recibido nos inclina a la autoconservación y la autocompasión; ambas nos llevan a centrarnos en el hecho de la agresión. La persona, que está «diseñada» por naturaleza para vivir en el presente con una expectativa de futuro, necesita del perdón para no quedarse «enganchada en las zarzas del camino».

De no ser así, el hombre pasaría a vivir con una libertad condicionada, atado a una cadena que le une, por medio del dolor, a las ofensas o culpas pasadas. Gracias al

perdón, nos liberamos de esa cadena y podemos continuar nuestro devenir en la vida, nuestro ser-en-el-tiempo.

Si me quedo atado en el bucle del rencor, no solo vuelvo a sentir el mismo dolor una y otra vez, sino que se instaura en mi interior una percepción de eternidad o de atemporalidad, acompañada de impotencia y desesperación. Sentiré odio hacia el agresor, un dolor mezcla de su propio dolor y del intento fallido de liberarme de esas emociones negativas. Estas emociones, tienden a atemperarse si se expresan de forma adecuada. Sin embargo, el odio, como la envidia, lo hacen con mayor dificultad. En este sentido, el dolor se podría «conformar» con la queja o con las lágrimas, pero, ¿qué pasa con el odio?

En un primer momento lo normal es asociar la agresión recibida con el agresor: ¿Quién ha sido? El odio no se conforma con la expresión de la queja, sino que «reclama venganza». Una venganza que, lejos de eliminar el dolor, alimenta su origen. Cuando llega a esa situación, la persona sufriente se encuentra en una situación similar a la de los condenados del último círculo del Infierno en la Divina Comedia[8]. Quiere llorar, para desahogar su angustia y su pena, pero comprueba con horror que no puede derramar lágrimas. Sin duda, sus lágrimas aliviarían sus penas, pero en cuanto despuntan se cristalizan, y lejos de aplacar la pena producen un dolor punzante que aumenta su sufrimiento, y con el tiempo, su desesperación[9]. Tampoco cabría —sería ridículo, una falsa salida— negar las emociones y sentimientos negativos. Esto ocurre, por ejemplo, cuando el agredido pone en marcha un mecanismo de defensa que le lleva a sorprendentes actitudes de identificación con el agresor, o incluso a concluir que quizá la culpa la tuvo él, por ingenuo...

Al encontrarse en esa situación, ¿qué salida le queda a la persona agredida? ¿La venganza? Noto que me duele y que el agresor está ahí. Tendré que «disolver» esta asociación agresión-agresor si quiero acceder al perdón para el agresor. Parece lógico que el agredido ponga los medios para no seguir recibiendo daño, aunque solamente sea por su instinto natural de supervivencia. Pero, ¿es eso lo mismo que devolver agresión con odio? Ya sabemos cómo se desarrollan estas espirales de violencia. Es muy fácil que el agredido se convierta rápidamente en agresor y que los papeles se intercambien. Pasamos del no-perdón a la venganza a través del dolor y del odio. La cadena de dolor-odio que ataba al agredido en su mente, pasa ahora a atar al agredido con el agresor, en una dinámica interminable. La ofensa lleva al dolor, que lleva al odio, que lleva a la venganza, que lleva a una nueva ofensa...

Desechada la venganza, ¿qué otra solución me queda? Solo una, que es, sin lugar a dudas, la más enriquecedora y positiva: el perdón. El perdón es el hacha que, con un corte limpio, rompe ese bucle originado, por el dolor y la venganza. Es un golpe semejante al corte de las amarras de una nave, que me libera a mí, y a mi agresor, si es el caso. En la historia de Valjean, él se liberó con el perdón del obispo Myriel, y pudo a su vez obtener ese mismo beneficio para otros; excepto para Javert, que, movido por la desesperación, no fue capaz de creer en esa posibilidad y decidió terminar con su vida. Algunos autores diferencian dos tipos de perdón. El primero es el perdón genuino, con el

que deseo perdonar a la persona que me causó el daño, de manera libre y gratuita. Actuando así busco proporcionar un bien al otro, o un bien que mejore mi relación con él, deteriorada tras el daño causado. Se podría decir que es un «perdón para los dos».

Otro tipo de perdón sería el perdón intencionado, que se realiza para alcanzar un beneficio más directo en la persona que perdona. Se siente atada al bucle daño-dolor, y necesita liberarse de esa carga emocional para poder avanzar. Este perdón, que sería el «perdón-para-uno», es igual de «lícito» que el otro, pero no sería tan genuino o completo como el anterior, ya que, sin perder la libertad, tiene una gratuidad limitada.

En ambos casos, al liberarme de la atadura del bucle puedo seguir mi vida y «pasar página». Este «pasar página» no es lo mismo que actuar «como si no hubiera ocurrido nada». Se parece más al habitual pasar página de un relato, en el cual el contenido tiene su dinámica propia, a la vez que guarda relación con la página anterior. El hecho de perdonar no garantiza que todo vuelva a ser como antes. En primer lugar porque nunca nada vuelve a ser exactamente como antes, porque somos seres-en-el-tiempo. En segundo lugar, porque tras el perdón se sustituye el vínculo del dolor-odio por la dignificación del agresor. Cuando se perdona se distingue entre el agresor y la ofensa, lo que supone y permite también un reconocimiento, una dignificación consciente del agresor: *Eres una persona que me ha hecho daño y has hecho algo que me duele; pero ante todo eres una persona. Te perdono para que no lo hagas más (amor), y te perdono como un ofensor que soy también yo (compasión).*

Por tanto, el perdón produce un cambio real. Del mismo modo que las promesas no se describen sino que se hacen, es más que una declaración: supone una acción, la de la ruptura del bucle y el establecimiento de una nueva relación. De igual manera, como veremos más adelante, pedir perdón puede borrar la culpa como cualidad moral, más allá del sentimiento de culpa[10].

En resumen, aunque el perdón es una realidad fundamentalmente personal, resulta necesaria para conservar y enriquecer las relaciones interpersonales, para sostener el ser-social que somos. Lo consigue gracias a su contenido esencialmente positivo, que no consiste solo en recomponer algo que se ha roto. El perdón enriquece como persona tanto al que perdona como al perdonado. Una vida sin perdón, una vida sin amor, sería inhumana e incluso aborrecible.

LAS CARACTERÍSTICAS DEL PERDÓN

Durante el 50 Congreso Eucarístico Internacional que tuvo lugar en Dublín en el verano de 2012, se leyó una carta de la hermana Geneviève, superviviente del genocidio de Ruanda de 1994. En esa carta, la religiosa explicaba el dolor y el odio que abrigaba en su alma desde que un grupo de individuos llevaron a su familia hasta el interior de una iglesia junto con otras personas y las asesinaron. Un tiempo después ocurrió un hecho inesperado que cambió su vida. Mientras visitaba una prisión, uno de los encarcelados, que había participado en la matanza y sabía que ella había perdido a sus familiares, se le

acercó y le pidió de rodillas que le perdonara. «Un sentimiento de piedad y compasión me invadió —evocaba—. Le levanté, le abracé llorando y le dije: “Eres mi hermano y siempre lo serás”. Entonces sentí que se me quitaba un gran peso de encima y en su lugar afloraba la paz interior. Di las gracias al hombre que estaba abrazando. Para mi gran sorpresa, gritó: “¡La justicia puede hacer su trabajo y condenarme a muerte, pero ahora yo soy libre!”».

En este caso fue la manifestación de arrepentimiento la que puso en marcha el perdón de la persona agraviada. Pero no todo el mundo perdona en esas situaciones, ni todas las respuestas posibles a este gesto valiente y sincero se pueden considerar auténtico perdón. Veamos cuáles son las características fundamentales del perdón genuino:

— *Libre*. Un perdón «obligado», no libre, no es verdadero perdón. Puedo condonar una deuda, ser indulgente, hacer como si nada hubiera ocurrido, pero eso no significa que haya perdonado. La libertad del que perdona es una condición esencial. Me refiero tanto a la «libertad para» escoger o no el perdón, como a la «libertad de» la persona que lo concede.

Se trata de una toma de postura ante un daño recibido, que lleva a querer superarlo y resolver las emociones negativas que lo acompañan, como solo pueden hacerlo las personas. El ofendido se involucra de manera intencional. Es una vivencia de que hay algo que ha cambiado mi relación con el que me ha agredido. Con el perdón siembro una planta nueva, una semilla.

Por otra parte, las heridas no curadas, mal cicatrizadas, limitan y reducen mi libertad. Pueden generar reacciones desproporcionadas que me sorprendan a mí mismo, pueden hacerme insensible o inaccesible a los demás, o volverme hipersensible y susceptible. Como afirmaba en una entrevista Alex Pattakos, discípulo de Víctor Frankl: «El perdón es la llave que abre tu cárcel mental y te libera, te da el control. Porque cuanto más enojo o ira tengas hacia los otros, más poder tienen estos sobre ti»[\[11\]](#).

En esa misma entrevista, este experto recoge las palabras que pronunció Nelson Mandela el día que le liberaron, tras casi treinta años de cautiverio: Bill Clinton —que le acompañó ese día— advirtió que tenía un gesto serio y le preguntó por la causa de esa seriedad. Mandela le respondió: «Sí; al salir y ver a toda aquella gente sentí mucha rabia por los 27 años de vida que me habían robado; pero entonces el espíritu de Jesús me dijo: “Nelson, cuando estabas en prisión eras libre, ahora que eres libre no te conviertas en tu propio prisionero”». El perdón, por tanto, es libre y libera.

Por último, que sea libre no significa, evidentemente, que no suponga esfuerzo. De hecho, como sugiere el poeta, en ocasiones podría llegar a parecer sospechosa la excesiva facilidad para perdonar una afrenta: «Que en parte ya parece que consiente, quien perdona ligera y fácilmente»[\[12\]](#).

— *Ante un mal objetivo causado intencionadamente*. Es necesario que la persona reconozca que el daño recibido es objetivamente malo en sí mismo, y que está dirigido contra él. No tendría sentido perdonar al policía que me ha puesto una multa por aparcar

en un sitio prohibido, o a la enfermera que me pone una inyección dolorosa que me acabará sanando. Debe existir un daño objetivamente malo, y un valor negativo —según algunos autores, un *disvalor*— anejo al daño objetivo. En este sentido, como cada persona sufre el daño a su manera, lo fundamental es la importancia negativa que tenga ese daño contra él, en la situación concreta en que se haya producido.

En la historia de Néstor, uno de los pasos que tuvo que dar para poder perdonar al hermano que había abusado de él durante su infancia, fue superar sus sentimientos de culpa. Siempre había pensado que todo aquello ocurrió por culpa suya, que tenía que haberse defendido mejor, y eso le impedía ver con nitidez el mal objetivo del daño que había sufrido. Esa vergüenza por su hipotética culpa, aumentaba su humillación y le ataba más al daño sufrido.

— *Activo*. El que perdona debe ponerse en marcha, venciendo las lógicas resistencias que son fruto, sobre todo, de las emociones negativas sobrevenidas tras el daño. Cuando perdono tengo que esforzarme decididamente por renunciar a la venganza, separar agresor y agresión, valorar lo bueno que haya en el agresor, compadecer con él, construir un nuevo marco de relación con él que supere el anterior y, por último, aceptar esta nueva relación. Cuanto mayor haya sido la agresión y menor mi capacidad de amar, mayor ha de ser mi decisión.

En todo caso, salvo en ofensas menores o no tan menores pero entre personas que se quieren, se necesita una clara decisión para poner el perdón en marcha y llevarlo hasta el final. Esta puede partir de la benevolencia de la persona, o de la percepción de que, si no perdono, el peso se haría todavía más costoso o insoportable. Es posible que una persona diga que no se ve con fuerzas o capacidad de perdonar, pero eso no impide que perdonar siga siendo lo mejor, si se puede y cuando se pueda[13].

— *Gratuito*. El perdón debe otorgarse sin esperar nada a cambio, aunque lo habitual es que conlleve una liberación indudable y gratificante[14]. Pero el hecho de que sea gratuito y libre no significa que no haya motivos para hacerlo o dejarlo de hacer. De hecho hay autores que distinguen entre perdón *intencional* y perdón *emocional*: en el primer caso, aunque la cabeza haya decidido perdonar, el «corazón» no la sigue, al menos inicialmente. El *emocional* sería el más perfecto, pues supone un cambio también en las emociones. Probablemente, las razones que más mueven a perdonar son las morales —sé que no es bueno moralmente albergar resentimiento u odio hacia una persona, aunque me haya causado un daño—, las afectivas —es una persona a la que aprecio y, aunque me haya hecho un daño, mi aprecio es más fuerte que el daño sufrido—, y las razones emocionales —me siento mal con esas emociones negativas hacia el ofensor, y para estar y sentirme bien necesito desprenderme de ese peso y perdonar, aunque «pierda» con ello mi derecho a la justicia o la venganza—.

Se demuestra la gratuidad, por ejemplo, cuando alguien perdona al que acaba de hacerle daño, sin darle tiempo siquiera a que le pida perdón. Esa conducta pone de manifiesto una gran capacidad para amar. Ron McClary tenía 16 años cuando, al huir

tras perpetrar un robo en Columbus (Ohio, EE.UU.), disparó al policía que le perseguía (Tom Hayes) dejándolo parapléjico y con múltiples complicaciones de salud. Un sacerdote amigo de Tom le preguntó si había perdonado al chico que le disparó. Este le respondió que ya lo había hecho, cuando estaba tirado en la calle y sangrando. «Pensé que me moría, dijo, y no quería presentarme ante Dios Todopoderoso con odio en mi corazón. Así que le pedí que me llevase al cielo y que también le llevase a él». Aunque nunca llegaron a verse, el policía rezó durante toda su vida por la conversión de su agresor. Ron estuvo 24 años en prisión y, ya mayor, enfermó de esclerosis múltiple. El mismo sacerdote acudió a verle para decirle que Tom le había perdonado y que rezaba por él a diario. Ron, muy limitado físicamente, reconoció que todavía tenía pesadillas sobre ese hecho. Con el paso de los días decidió bautizarse, y el día de su Primera Comunión el sacerdote le preguntó a la viuda del policía si perdonaba al que había disparado a su marido. Ella no se sentía capaz de hacerlo, pese a haber transcurrido 33 años, pero cuando escuchó las palabras entrecortadas de petición de perdón del agresor, le acarició en su silla de ruedas, diciéndole: «Te perdono».

Son muchas las motivaciones que pueden subyacer a la hora de perdonar. Algunos autores destacan el deseo de vencer los pensamientos, emociones y conductas negativas del ofendido. Es decir, combatir la rabia, el resentimiento, la rumiación del pensamiento, y los deseos e intentos de venganza. Mientras que la mayoría de los estudiosos dan mayor importancia a la dimensión de benevolencia —sentimientos de empatía, compasión, amor, etc.—. Otros autores se inclinan por una opción intermedia y sostienen que el perdón contiene elementos positivos solo en las relaciones significativas y/o que se mantienen.

— *Dignificación del ofendido y del ofensor.* Para perdonar es necesario ir más allá de la ofensa y de quien la ha cometido. Aunque en este momento el dolor pueda inducirme a focalizar mi atención en el daño, o en el otro como causante del daño, he de hacer un esfuerzo por recordar que todo ser humano es más grande que su culpa. Esto no impide reconocer que el daño ha sido injusto, inmerecido y objetivamente malo, además de humillante. Precisamente, no perder la conciencia de mi dignidad me capacita para perdonar con libertad. He de reconocer su dignidad al ofensor, situándola por encima de la ofensa. De ese modo, ambos saldremos dignificados y enriquecidos.

En el caso de Soledad y Sergio, ya vimos cómo ella se sentía incapaz de perdonarle, a pesar del arrepentimiento aparentemente sincero y de tratarse de un hecho aislado. Le pesaba por encima de todo que él hubiera sido infiel a un compromiso esencial. Pero también la humillación de que Sergio pretendiera seguir viviendo «como si no hubiera ocurrido nada». ¿Será verdad que hay conductas que es mejor no perdonar, e incluso son imperdonables? Este dilema se plantea con frecuencia ante la violencia o la injusticia especialmente severa que se produce en los abusos sexuales. Animar al ofendido a perdonar podría prolongar su vulnerabilidad ante un nuevo abuso. Quienes defienden esta opinión pretenden reforzar la justicia, la equidad y la autoafirmación de la víctima, pero olvidan que el perdón no excluye que se haga justicia, se castigue al ofensor y se

tomen las medidas de protección necesarias. Y, por supuesto, que se ayude a la víctima para que salga reforzada de esa agresión.

— *Excede la justicia*. La palabra *perdón* procede etimológicamente del latín *perdonare*. La partícula *per* se usa en latín para intensificar el significado de la palabra que acompaña. En este caso, se da mayor intensidad a *donare* (dar), y resalta esta cualidad. En la relación ofensor-ofendido, *perdonar* es darle al otro más de lo «previsto».

Entiendo que lo previsto no es vengarse con creces. Lo previsto podría ser, sencillamente, el «ojo por ojo y diente por diente», o incluso «el que la hace la paga». Sin embargo, perdonar va más allá. Busca *no devolverle el daño que se merece, darle algo positivo que no se ha merecido y hacerlo además de modo gratuito*.

Algunos autores se centran más en el don que concede el ofendido al ofensor, al prescindir de su derecho al resentimiento. Aunque el ofendido sabe que tiene ese derecho, sin embargo —y aquí viene el añadido de *perdonar*— se «esforzará en considerar al ofensor con benevolencia, compasión e incluso amor, reconociendo al mismo tiempo que este ofensor renunció a su derecho a ellos»[\[15\]](#).

Se entiende por esto que la definición de «perdonar» que nos ofrece la RAE («remitir la deuda, ofensa, falta, delito u otra cosa») resulte tan pobre en este contexto. Ese ir más allá supone cambiar la ofensa por el perdón, cambiar un mal que no me merezco por un bien que no te has merecido, cambiar una conducta destructiva por una constructiva. Para poder transformar en perdón la vivencia del daño necesito recrear la relación entre agresor y agredido, purificando mi memoria de los sentimientos de rencor y venganza.

ASPECTOS CULTURALES

La historia del estudio del perdón es sorprendentemente breve. Los estudiosos suelen hablar de una primera etapa que termina en la década de los ochenta del pasado siglo, en la que autores como Piaget profundizaron en los aspectos más morales. A partir de entonces, otros autores como Fitzgibbons, han ahondado más en sus fundamentos psicosociales y se han realizado estudios de investigación más rigurosos, tanto en el plano individual como social. Más recientemente, los autores se centran o en el aspecto más individual, como algo que me ayuda a superar una situación negativa, o en el aspecto de su eficacia para remediar las heridas causadas en las relaciones interpersonales o de un grupo, y por tanto desde un punto de vista más relacional o social.

Un primer modo de acercarnos a los aspectos culturales de esta realidad es considerar qué sucede en los ambientes culturales en los que no existe una visión del perdón como remedio para sanar íntegramente el daño recibido. Se entiende que, en cualquier cultura, las personas cercanas, que se quieren o sencillamente se respetan, son capaces de perdonar las pequeñas cosas del día a día. Pero, ¿qué decir cuando las ofensas son de mayor entidad? ¿Qué consecuencias origina en las relaciones interpersonales esta limitación en la capacidad de perdonar?

Parece obvio que si no se perdonan esas ofensas, lo normal es que perduren en la memoria, al menos en la emocional. Cada persona conservará un conjunto de agravios que influirá a buen seguro en las relaciones entre las personas implicadas. Estos agravios podrían «transmitirse» entre generaciones o de forma viral, y acumularse de manera aritmética o geométrica, generando una sociedad cada vez más disgregada.

Por otra parte, la persona inmersa en esa sociedad soportará cada vez un mayor peso emocional, como resultado de la suma de emociones negativas (ira, rabia, rencores, resentimientos, humillaciones, impotencia, etc.) que siempre estarán presentes.

Se establece una red de agravios cruzados que hacen el ambiente irrespirable, creando un clima de sospecha, vulnerabilidad y alerta continua ante un hipotético daño futuro. Esto lleva a vivir casi continuamente en el pasado, y a filtrar el presente y las expectativas de futuro siempre por ese tamiz negativo, suma de malas experiencias y de heridas no cicatrizadas.

La consecuencia de vivir sin perdón, enredado entre los agravios y las ofensas, es muchas veces el recurso a la venganza. La persona agredida puede sentir cierta satisfacción viendo que el agresor «paga» por el daño que ha hecho. Cuando en un ambiente social no se perdona, el agredido libera su ira y mitiga su dolor mediante la devolución del daño recibido. Y la experiencia dice que estas dinámicas originan una espiral interminable de agresiones y de violencia. Frente a la libertad que supone el hecho de perdonar, como acto humano, en la venganza lo normal es dejarse llevar por las pasiones con poco o nulo uso de la libertad. Es una conducta más cercana al reino animal que al racional.

¿Qué papel ha desarrollado el perdón a lo largo de la historia en las diferentes civilizaciones? ¿Pertenece al bagaje de todas las culturas? ¿Se trataría de un elemento antropológico, «supracultural»? ¿Hay diferencias interculturales a la hora de perdonar?

En la cultura helénica no existía el perdón en cuanto tal. Reconocían, en cambio, la indulgencia, la compasión o la simpatía. Lo cual no quita para que, si alguien actuaba contra los dioses, por ejemplo, sufriera su castigo correspondiente de forma ejemplar. El mismo Sócrates piensa que sus falsos acusadores se hacen a sí mismos un daño mayor que el que le infligen a él; por eso más que desear vengarse, les compadece, ya que piensa que es preferible sufrir una injusticia a cometerla.

Platón no reconoce la existencia de la culpa, y llega a decir que el que es injusto lo es inconscientemente, ya que hacer el mal realmente sería un error. Si alguien me hace un mal, tengo que compadecerme de él por su «error», ya que podría haberlo hecho bien. Probablemente el cuerpo, fuente del mal, ha engañado al alma.

Una visión más cercana a la de Sócrates es la de Séneca, que veía en el hecho de apiadarse el motivo fundamental para perdonar: «Perdona al más débil que tú por piedad hacia él; y al más fuerte que tú por piedad hacia ti».

El Derecho Romano supera la Ley del Talión del pueblo hebreo, y abre la posibilidad de pactar una remuneración entre ofensor y ofendido para compensar el daño realizado; solo en el caso de no obtenerse un pacto para esa compensación se recurriría al ojo por ojo. Posteriormente este pacto se convierte en obligatorio y la ofensa en fuente de

obligaciones, lo que supone un alejamiento mayor de la Ley del Tali3n.

En la actualidad, el perd3n no ha llegado todav3a a algunas culturas, y en otros casos queda reducido a un consuelo superficial de tipo sentimental-espiritual, que ayuda a sobrellevar la ofensa. En las sociedades occidentales existen algunas realidades de tipo cultural o sociol3gico que podr3an estar desnaturaliz3ndolo o dificult3ndolo, como:

a. La tendencia a la autonom3a: si tengo un conflicto, la mejor soluci3n es cambiar de persona con la que me relaciono. Lo importante no es «llevarme bien contigo», sino «llevarme yo bien». Y si contigo «no me llevo», buscar3 a otro.

b. La abundancia de redes superficiales de relaci3n, fundadas en el inter3s. Esto puede hacer que desprecie un acto gratuito como el perd3n, m3xime cuando me supone un esfuerzo. «¿Por qu3 tengo yo que perdonarle despu3s de lo que me ha hecho?». De nuevo, en contraposici3n a la amistad, si me «falla esta conexi3n de la red» busco otra conexi3n, y asunto resuelto.

c. El recurso desproporcionado a la v3a judicial, mediante denuncias en el seno de la familia; o a profesores, vecinos, etc., pudiendo resolverse el problema por otras v3as, como el di3logo o el perd3n. Estos resultan esenciales para mantener un tejido vivo, real y constructivo entre las personas.

d. La tendencia a establecer «bandos», valorando el caso en t3rminos de «victoria o derrota». El empeño en ganar ese supuesto combate se impone sobre la relaci3n humana entre las personas implicadas; e incluso sobre la verdad.

En el fondo de estas realidades hay al menos tres corrientes que podr3an estar aliment3ndolas.

a. El relativismo, que afirma que la bondad o maldad de un acto no es objetiva. Este subjetivismo tiende a difuminar o incluso borrar la culpa, y trivializa el mal; y si no hay culpa, no hay necesidad de arrepentimiento ni de perd3n.

b. El individualismo, o autonom3a radical de la persona. Si soy aut3nomo, no necesito que nadie me perdone y no me importa si alguien puede sufrir por alg3n comportamiento m3o. No hay necesidad de depender unos de otros para ser felices, ni para construir la sociedad. Esta actitud dificulta la posibilidad de «ponerse en el lugar del otro», e impide perdonar por gratuidad. Solo permite un perd3n otorgado desde mi voluntad de poder (m3s parecido a una actitud de clemencia)[16].

c. El hedonismo o b3squeda directa de lo placentero, que lleva a evitar el sufrimiento. Adem3s del dolor propio de la ofensa, perdonar conlleva un esfuerzo tanto o m3s doloroso que la ofensa misma, ya que sale de m3 de manera libre y como contraposici3n a una conducta negativa, contra m3[17]. Para pedir perd3n hay que reconocer la verdad,

arrepentirse, manifestarlo expresamente, reparar si es el caso y comprometerse a no repetirlo. Esta huida del dolor lleva a buscar otras alternativas al perdón, unas fórmulas *light* que no existen, y sucedáneos de perdón que son estériles y perpetúan las heridas.

Por otro lado, frente a estos aspectos negativos de la sociedad, se puede hablar también de una tendencia social cada vez más generalizada a buscar el perdón para alcanzar la reconciliación. Esta actitud viene impulsada por una simple mirada hacia atrás: el siglo XX, escenario de tantos avances y progresos para la Humanidad, ha arrojado sobre la Tierra un número insoportable de víctimas e injusticias, muchas de ellas de modo cínico, en nombre de la libertad y del progreso. Durante los últimos años se ha visto que las soluciones basadas en los tribunales, mediante condenas y compensaciones económicas, suelen mostrarse insuficientes. Para que haya una auténtica curación de la herida hay que llegar hasta el nivel donde llegó «el arma», que suele ser el de la dignidad radical de todo ser humano.

Las medidas se han de centrar más en el ofendido que en el ofensor, y en algunos tipos de ofensas —cuando el daño es irreparable o muy íntimo— suelen quedarse muy lejos de la reparación. Las experiencias de los campos de exterminio, los conflictos étnicos en África, la Guerra de los Balcanes, el terrorismo, etc., son claros ejemplos de estas realidades tristemente actuales. Afortunadamente, en los últimos años se está produciendo un cambio en la opinión pública —especialmente, en la occidental— que tiende a ver el perdón como la más digna, y en ocasiones la única solución a determinadas injusticias[18].

En Occidente, el perdón forma parte del sistema de justicia, de las «reglas del juego» de la sociedad. De manera que, en principio, el que infringe la ley se sale del orden constituido y de alguna manera es apartado de la sociedad. Como esa disgregación de la sociedad no es buena, conviene que exista la posibilidad del arrepentimiento y que, junto con el cumplimiento de la condena justa, el ofensor sea perdonado y pueda volver a reintegrarse en la sociedad. En general, la sociedad occidental tiende a mostrar una actitud positiva hacia el perdón, que se verá favorecida por la manifestación pública de arrepentimiento del agresor, por un juicio justo y por el cumplimiento de la condena; y, sobre todo, por la confirmación posterior de que se ha producido un verdadero cambio en su conducta que confirme el arrepentimiento.

EL PERDÓN EN LAS PRINCIPALES RELIGIONES

En las principales religiones se contempla el perdón como algo bueno e incluso necesario, aunque los enfoques y límites sean diversos. En todas se recomienda pedir perdón cuando se ha infligido un daño a otra persona, estar abiertos a él cuando se sufre una ofensa, y pedirlo a la divinidad cuando entendemos que hemos transgredido sus normas. A la vez se acepta una cierta pena o una cierta compensación por esos hechos.

El budismo considera el perdón como algo necesario para mantener el equilibrio

interno, ya que consigue eliminar pensamientos que pueden hacer peligrar nuestro bienestar interior actual, además de producir un efecto negativo duradero en el karma. Esos pensamientos dañinos —rencor, odio, deseo de venganza, etc.— se afrontan desde dos perspectivas: la renuncia a la cólera y al resentimiento hacia cualquier persona que me ofenda, junto con la renuncia a cualquier tipo de compensación o remuneración por las ofensas recibidas. La primera renuncia sería el modo de cortar el bucle daño-dolor justo por detrás del dolor, para evitar su retroalimentación. La segunda —a la compensación o remuneración— pretende evitar la venganza y reforzar la gratuidad. A cambio, propone fomentar pensamientos y emociones positivas, como la compasión, el gozo compasivo, la ecuanimidad, la amabilidad, el *loving-kindness*, etc. Se trataría de un auténtico «pasar página» como si no hubiera ocurrido nada, sin dignificación del ofensor, y sin enriquecimiento de los implicados ni de la relación. El que perdona necesitará emplear herramientas de regulación emocional —por ejemplo, de tipo meditativo— para poder «enfriar» el círculo vicioso y terminar apagándolo. Si somos congruentes con la definición genuina de perdón, aunque este método pueda ser eficaz para la paz, bienestar y salud mental de las personas y de la sociedad, no parece responder exactamente a ella.

En el marco del judaísmo existe igualmente el perdón, aunque en este caso las normas establecidas limitan las posibilidades de concederlo, y concretan las condiciones indispensables para que se produzca. Históricamente, el pueblo hebreo se guiaba, entre otros principios, por la conocida como Ley del Talión, resumida en el expresivo «ojo por ojo, y diente por diente»: «Así mismo el hombre que hiere de muerte a cualquiera persona, que sufra la muerte. El que hiere a algún animal ha de restituirlo, animal por animal. Y el que causare lesión en su prójimo, según hizo, así le sea hecho: rotura por rotura, ojo por ojo, diente por diente; según la lesión que haya hecho a otro, tal se hará a él. El que hiere algún animal ha de restituirlo; mas el que hiere de muerte a un hombre, que muera» (*Lev 24, 17-21*). Esta ley no animaba a la venganza como si fuera algo bueno: trataba de determinar lo que era justo.

Posteriores interpretaciones rabínicas insistieron en el papel clave del arrepentimiento (*teshuvá*) para obtener el perdón —no bastan los sacrificios, ni la reparación del daño, etc.—. En el caso de las ofensas al prójimo, el perdón divino está subordinado al de la persona ofendida previamente. Pese a la gratuidad de la acción divina es necesario pedir y obtener el perdón del ofendido. Por eso dice el Talmud: «Pídanle hasta tres veces que perdone; y si aun así se rehúsa a perdonar, vosotros ya cumplisteis con vuestro deber...»; y por parte del ofendido: «El hombre que no perdona cuando se le piden disculpas hasta por tres veces, es considerado cruel» (*Midrash*).

Las normas para conseguir la *teshuvá* son más exigentes cuando el mal se comete de forma voluntaria. En la época del Templo, se utilizaba el chivo expiatorio para limpiar todos los pecados del pueblo, el Día del Perdón o *Yom Kipur*, pero esta costumbre se refería a un arrepentimiento (*teshuvá*) colectivo que chocaría con lo anteriormente expuesto. En todo caso, en los diez días previos al Día del Perdón, cada uno debía hacer actos de arrepentimiento personal y pedir perdón a los que hubiera ofendido, y

aconsejaba realizar acciones positivas que reparasen el mal cometido. Era necesario arrepentirse y pedir perdón al ofendido: sin eso, el Día del Perdón perdía su eficacia[19]. Por último, también se entiende que cuanto más comprensivo sea uno con los demás, más lo será Yahweh con uno mismo.

El Islam enseña que Alá es «el misericordioso», y por tanto es la fuente original de todo perdón. Este requiere el arrepentimiento del ofensor, aunque dependiendo de lo que uno haya hecho, el perdón puede provenir directamente de Alá o de la persona ofendida. Según el Corán, hay solo un pecado que Alá no perdona en ningún caso: la conversión a otro Dios, salvo que el converso vuelva al Islam e implore sinceramente perdón. En principio, la actitud que recomienda el Corán ante el infiel no es la violencia: aconseja, en la medida en que sea posible, perdonar más que atacar; de hecho define a los creyentes como aquellos que «evitan pecados y el vicio, y perdonan cuando son ofendidos». También reconoce el Corán que es razonable aplicar un justo castigo al ofensor, y que quien perdona será recompensado por Alá. Como es ya conocido, el problema se suscita a raíz de las diferentes interpretaciones del Corán, ya que no existe una fuente de interpretación única. De estas diferentes interpretaciones han surgido en el Islam las mayores limitaciones al perdón, hasta llegar al extremo de las posiciones fundamentalistas.

En el Antiguo Testamento son frecuentes las referencias al perdón de Dios, y se señala en muchas ocasiones cómo el arrepentimiento del hombre que ha obrado mal es capaz de hacer cambiar la decisión de Dios. En este sentido, son muchas las alusiones a la infinita justicia y misericordia de Dios. Eso sí, el perdón de Dios precisa del arrepentimiento sincero y, en la mayoría de los casos, de una satisfacción a modo de penitencia, habitualmente en forma de sacrificios. En cambio, aunque queda patente la bondad y conveniencia del perdón entre los hombres, son menos frecuentes las referencias y ejemplos al respecto.

Con la venida de Jesucristo, se introduce un salto decisivo respecto al Antiguo Testamento[20]. El Hijo de Dios se encarna y muere en la Pasión como manifestación de su voluntad de perdón y amor infinitos. El perdón es un testimonio de que el bien — amor— es más fuerte que el mal —pecado—.

La ofensa a otra persona es también una ofensa a Dios, y por tanto hemos de pedir perdón a ambos. De cara a Dios, este instituyó el sacramento de la Confesión, en el que, mediante la absolución que imparte el sacerdote, obtenemos el perdón divino y tenemos la seguridad de haberlo recibido. Las fases del proceso de perdón se corresponden con las de este sacramento: reconocimiento del daño, arrepentimiento —pesar por el daño causado—; su manifestación o solicitud; compromiso de no repetirlo; y reparación. Si el amor de Dios es infinito, todo es perdonable. La actitud de Dios es de perdón permanente y sin restricciones, siempre que nos arrepintamos.

Con respecto al perdón entre los hombres, añade una dimensión nueva que podríamos resumir como sobreabundancia, en un intento por imitar a Dios[21].

El perdón cristiano, lejos de olvidar o reprimir el daño o el dolor, necesita conocer la verdad para poder amarla y perdonar. Como dice Juan Pablo II: «No se trata de olvidar

todo lo que ha sucedido, sino de releerlo con sentimientos nuevos, aprendiendo, precisamente de las experiencias sufridas, que solo el amor construye, mientras el odio produce destrucción y ruina»[22]. En cuanto a la venganza, el cristiano va más allá de la «lógica» de devolver el mal recibido o incluso de la pura contención, para situarse en la «lógica del amor», que lleva a amar a los enemigos[23]. De este modo, no renuncia a la justicia, como dijo en ese mismo mensaje Juan Pablo II: «Es obvio que una exigencia tan grande de perdonar no anula las objetivas exigencias de la justicia. La justicia rectamente entendida constituye por así decirlo la finalidad del perdón». De nuevo la sobreabundancia, en este caso de la justicia. No solo hay que buscar que se cumpla, por ejemplo, la condena civil si es el caso, sino que hay que llegar hasta lo más justo, como es perdonar al que es susceptible de hacer mal. La decisión de hacerlo en el caso del cristiano forma parte de su actitud de imitar a Jesús en su «setenta veces siete». O sea, perdono siempre y a todos porque, al igual que hay una unidad en el amor —amar a Dios y a todos como a uno mismo—, también la debe haber en el perdón. Otro punto de sobreabundancia es en la separación entre el ofensor y la ofensa. Aquí el cristiano sobreabunda al tratar al ofensor como hijo de Dios que es[24]. De hecho, he de rezar por el ofensor, pues en el fondo estoy queriendo que Dios también lo perdone. Esto le dignifica y nos permite separarlo de la ofensa; sacar la culpa del centro de la ofensa para permitir que entre el amor-perdón[25]. La separación del ofendido de la ofensa también se ve favorecida por el convencimiento de que la ofensa duele especialmente a Dios, el más ofendido, lo que me lleva a consolarle y no quedarme atenazado por el dolor de la herida, ni por un victimismo que pudiera fácilmente desembocar en rencor. La gratuidad es quizá uno de los aspectos en que mejor se percibe la sobreabundancia, ya que, si nace del amor, no exigirá nada a cambio, y todavía más si se considera que probablemente más me ha perdonado Dios a mí. Por último, el esfuerzo de empatía y de comprensión se queda pobre al lado del amor al que me ha ofendido. El ofendido perdona y reza por el ofensor en un esfuerzo porque se convierta su corazón y no lo haga más, siendo congruente con su realidad de hijo de Dios.

[1] Los relatos que aparecen en el libro referidos a personas atendidas en la consulta se basan en datos de casos reales, algunos mezclando dos o más historias, aunque con nombres y detalles identificadores cambiados para salvaguardar la confidencialidad de los protagonistas.

[2] V. HUGO. *Los miserables*. Ramón Sopena. Barcelona, 1935.

[3] R. SPAEMANN, habla en su libro *Felicidad y benevolencia* de lo que llama «perdón ontológico», motivado por reconocer en el otro mi misma finitud, lo que explica que no me haya hecho justicia al tratarme. De ahí que todos necesitemos indulgencia.

[4] OVIDIO. *Metamorfosis*; 1.7. v. 20-21.

[5] La ira es una de nuestras pasiones fuertes. Nos lleva a conseguir un bien arduo o costoso, el cual captamos como una mezcla de bien y de mal, y tiene dos objetivos: por un lado se alza con agresividad ante el daño recibido, para remediar el mal y exigir una satisfacción; por otra, busca venganza o reparación como un bien deseado. Según santo Tomás es la más «humana» de las pasiones por aliarse muy bien con la razón, ya que para reaccionar necesita comparar, sopesar el daño, y medir la satisfacción exigida, y todo esto precisa de la inteligencia. Por otra parte, aunque se diga que todas las pasiones ciegan, la ira es sin duda la más proclive a actuar por arrebatos, pudiendo llegar a obnubilar la conciencia. (*Guía de la Suma Teológica*. W. FARRELL OP. Vol. II. 1ª Parte, I, II, QQ. 1-67). Palabra. Madrid.

[6] Sobre este asunto H. Arendt hace un excelente análisis en *La condición humana*. Paidós. Barcelona, 2005.

[7] La confianza básica descrita por Erikson dentro de la psicología evolutiva la adquirimos durante los 12-18

primeros meses de vida. Puede ser mayor o menor, según la forma en que alguien es cuidado, cómo satisface sus necesidades alimentarias, o cómo es cogido en brazos, protegido y asegurado confortablemente. De ello dependerá la posterior disposición a confiar en los demás, la confianza básica en sí mismo y la capacidad de recibir de los demás y de depender de ellos, de dar confianza.

[8] «Seguimos hasta allí donde el hielo rudamente oprimía a otros condenados (...). El llanto mismo no les permitía llorar, y el dolor que encontraba el obstáculo sobre los ojos se volvía hacia dentro para aumentar la angustia, pues las primeras lágrimas formaban valla, y como visera cubrían bajo los párpados todo el ojo» (canto 33, vv. 91-99). Y algo más adelante, un condenado dirige un ruego a los dos viajeros: «¡Oh, almas tan crueles que vais destinadas al último recinto! Quitadme de los ojos este duro velo para que desahogue el dolor que me llena el corazón antes de que el llanto se hiele otra vez» (vv. 110-114). (*Divina Comedia*. Infierno. DANTE ALIGHIERI. BAC. Madrid, 2002).

[9] «Gran parte de una desgracia consiste, por así decirlo, en la sombra de la desgracia, en la reflexión sobre ella. Es decir, en el hecho de que no se limite uno a sufrir, sino que se vea obligado a seguir considerando el hecho de que sufre» (C.S. LEWIS. *Una pena en observación*. Ed. Anagrama, 1994).

[10] En este sentido, el perdón, como la promesa, son actos preformativos, cambian el estado de las cosas en el mundo, frente a los actos declarativos que tan solo describen o enuncian. El perdón produce ese cambio mirando hacia el pasado, mientras que la promesa, desafiando el olvido, es una respuesta a lo que está por venir.

[11] A. PATTAKOS. Entrevista en el diario *La Vanguardia* (24 de febrero de 2008).

[12] ALONSO DE ERCILLA Y ZÚÑIGA. *La Araucana*. XXXII, estr. 66.

[13] «No es que unos tengan fuerza de voluntad y otros no. Es que algunos están dispuestos a cambiar y otros no» (J. GORDON).

[14] Hay autores que sostienen que el perdón siempre está al servicio de una finalidad (rescate, redención, reconciliación, salvación) o intenta restablecer una normalidad (psicológica, social, nacional, etc.). Es evidente que el perdón aparece como respuesta a una realidad previa, pero contiene un poder enriquecedor que va más allá de recuperar lo perdido o alterado.

[15] E. MULLET. «Perdón y terapia». En: *Psicología clínica basada en la evidencia*. LABRADOR, F.J. y CRESPO, M. (coords.). Ed. Pirámide. Madrid, 2012. pp. 137-152.

[16] Algunos autores destacan el componente narcisista de Occidente a finales del siglo XX, manifestado en la tendencia al individualismo, a la competitividad y a destacar los logros personales, como una dificultad para una buena acogida de las manifestaciones de perdón, que pasan fácilmente a ser vistas como signo de debilidad y de falta de personalidad (P.C. VITZ. *Psychology as religion: The cult of self-worship*. Eerdmans. Minnesota, 1994).

[17] «La ofensa tiene que ser subsanada, reparada y, así, superada. El perdón cuesta algo, ante todo al que perdona: tiene que superar en su interior el daño recibido, debe como cauterizarlo dentro de sí, y con ello renovarse a sí mismo, de modo que luego ese proceso de transformación, de purificación interior, alcance también al otro, al culpable, y así, ambos, sufriendo hasta el fondo el mal y superándolo, salgan renovados» (BENEDICTO XVI. *Jesús de Nazaret I*, p. 195).

[18] «Pedir y ofrecer perdón es una vía profundamente digna del hombre y, a veces, la única para salir de situaciones marcadas por odios antiguos y violentos» (JUAN PABLO II. Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz, 1-I-1997).

[19] Como curiosidad, el día del sepelio, un representante de la comunidad pide perdón públicamente al fallecido por las ofensas que haya podido sufrir por parte de ellos, para que puedan ser perdonados.

[20] Un buen resumen de la visión del perdón de la Iglesia Católica aparece recogida en los puntos 2838-2845 de la IV Parte: «La oración cristiana», del *Catecismo de la Iglesia Católica*.

[21] «El descubridor del papel del perdón en la esfera de los asuntos humanos fue Jesús de Nazaret. El hecho de que hiciera este descubrimiento en un contexto religioso y lo articulara en un nuevo lenguaje religioso no es razón para tomarlo con menos seriedad en un sentido estrictamente secular». H. ARENDT. *La condición humana*. Paidós. Barcelona, 2005, p. 258.

[22] JUAN PABLO II. Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz (1.I.1997).

[23] «...no he necesitado aprender a perdonar, porque el Señor me ha enseñado a querer» (*Surco*, 804). JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER. Rialp. Madrid.

[24] «En la economía del don hay sobreabundancia que supera la ética; el otro es entonces mi semejante o mi prójimo, el objeto de solicitud, respeto y admiración; se le ama a pesar de sus carencias, no se espera nada a cambio y se le da el perdón gratuito...». H.L. CERVANTES. *Algunas consideraciones a partir de la antropología de Paul Ricoeur*. Académica Española. Leipzig, 2011. p. 66.

[25] «Soy plenamente consciente de que el perdón puede parecer contrario a toda lógica humana, que obedece con frecuencia a la dinámica de la contestación y la revancha (...). Pero si la Iglesia se atreve a proclamar lo que, humanamente hablando, puede parecer una locura, es debido precisamente a su firme confianza en el amor infinito de Dios». JUAN PABLO II. Mensaje de la Jornada Mundial de la Paz (1.I.1997).

2. EL PROCESO DEL PERDÓN

«La ofensa tiene que ser subsanada, reparada y, así, superada. El perdón cuesta algo, ante todo al que perdona: tiene que superar en su interior el daño recibido, debe como cauterizarlo dentro de sí, y con ello renovarse a sí mismo, de modo que luego ese proceso de transformación, de purificación interior, alcance también al otro, al culpable, y así, ambos, sufriendo hasta el fondo el mal y superándolo, salgan renovados»
(Benedicto XVI. *Jesús de Nazaret I*)

La mañana del día 30 de julio de 2009, ETA asesinó en Palmanova (Mallorca) a dos jóvenes guardias civiles: Diego Salvá y Carlos Sáenz de Tejada. En el caso de Diego, coincidía que ese día se reincorporaba al servicio después de una prolongada baja por un accidente de tráfico que le tuvo en coma durante varias semanas. La madre de Diego —Montserrat—, después de recordar lo feliz que acudió ese día su hijo al trabajo tras superar una larga convalecencia, y de reconocer que «el dolor y la pena de la ausencia no se olvida ni se borra, pero se aprende a vivir con ello como una persona que se ha quedado ciega por un accidente», apostillaba: «No se puede vivir con odio, vivir con odio es vivir en una cárcel de la que es necesario salir cuanto antes. La cárcel es para los asesinos. Yo no la quiero ni para mí ni para los míos. Yo un día decidí perdonar, y me hizo mucho, mucho bien»[\[26\]](#).

Perdonar es inicialmente una decisión, un acto de la voluntad, pero la realidad es más compleja. No se trata de un solo «acto». Es necesario querer perdonar, pero en ocasiones no basta con querer. De hecho, un perdón voluntarista, «por la vía rápida», termina fácilmente en el fracaso. No pocas veces, el «verse obligado a» hacerlo, lejos de alcanzar paz y liberación, origina rabia, impotencia y deseos de olvidar, como si fuese esta la única salida.

El perdón puede entenderse como un estado o respuesta ante una ofensa particular. Esta respuesta se lleva a cabo siguiendo una serie de fases que completan un proceso. Pero hay otra forma de acercarse al perdón, que consiste en verlo como una disposición habitual de la persona; ya sea dentro de una relación específica con otra persona[\[27\]](#), o como actitud general y universal.

En este capítulo, hablaré del proceso de perdón como una sucesión de etapas, cuya duración en el tiempo será mayor o menor, en función de la persona y de la ofensa.

A veces alguien se estanca en alguna fase. La «herida sigue abierta», no se consigue salir del bucle, y se añade un mayor dolor y resentimiento por el fracaso del perdón. Otras veces, las personas optan por un sucedáneo del perdón, cuyo final, desgraciadamente, no suele ser tan positivo. Son los que, tras evaluar el daño, lo justifican o lo niegan; o esquivan la mirada, ante la dificultad que advierten para seguir adelante. Por último, algunos perdonan de forma casi instantánea. Suelen ser personas de

gran calidad humana y gran capacidad de querer, como el caso de una madre o un padre que se perdonan entre sí, o perdonan a un hijo.

Las fases de este proceso son diversas, según las fuentes. Algunas no serán estrictamente necesarias —aunque sí convenientes— para el éxito del proceso. Por último, consideraremos el modelo más frecuente de perdón: uno produce el daño y otro lo recibe. En estos casos, el proceso se puede resumir en ocho fases:

1. Tras la agresión, la primera fase es *el reconocimiento e identificación del daño*. Soy consciente de que alguien me ha hecho daño, aunque puede que aún no sepa quién, y veo o intuyo que ese daño se ha producido con mala intención. Podré renunciar a la venganza, pero no puedo renunciar a la verdad ni al dolor. Perdonar requiere un esfuerzo de introspección ante la convulsión interna que se produce tras el daño. Si el daño es pequeño, si no supera un nivel mínimo de perjuicio, probablemente no llegue a necesitar siquiera ser perdonado.

Este primer paso conlleva «evaluar los daños», y para eso, lo ideal es distinguir emocionalmente entre daño y agresor. Eso ayuda a objetivar el daño y a llamarlo por su nombre; a la vez, dificulta que, en lo sucesivo, se identifique la ofensa con el ofensor. Es muy importante que afronte objetivamente el daño para poder perdonarlo. Quien percibe el dolor producido por un disparo y observa con asombro la herida, se palpa para confirmar su percepción.

Esta objetividad está modulada por la subjetividad humana, que origina que tanto el dolor inicial, como el posible resentimiento posterior, puedan depender más de la respuesta emocional del ofendido que del daño en sí.

2. En la segunda fase, ya he reconocido objetivamente el daño, con su dolor consecuente; y concluyo que ha sido causado por otro. Al evaluar objetivamente el daño se facilita un segundo paso esencial: *separar el daño o la agresión del agresor*. En el símil del disparo, quien lo recibe intenta localizar su procedencia. En ese instante, evalúo al agresor y le miro a la cara, para intentar averiguar los motivos[28]. Es evidente que según el gesto que vea en su cara, me será más fácil o difícil avanzar en el proceso del perdón.

3. En este momento la persona puede *decidir si quiere perdonar y renunciar a la venganza*. Ya conozco el daño, y he hecho una primera evaluación del agresor. A la vez sigo notando el dolor como un objeto punzante, que me recuerda que he de decidir. Puedo optar por la venganza, para dar salida al odio, o puedo intentar perdonar.

Elegir la venganza o el resentimiento es más frecuente de lo que parece, y conlleva que el ofendido se convierta en ofensor y viceversa. Ese fuego cruzado le lleva a tener que desarrollar a la vez los dos papeles: de víctima y de victimario.

Cabría aún una opción intermedia: la del que se queda dolido y no quiere perdonar, ni resarcirse por el daño sufrido. Los que optan por la venganza, tenderán a recordar el daño recibido, alimentando el bucle del dolor-daño y con él, el rencor y los deseos de

venganza: hay que «salir corriendo en pos del agresor», aunque eso suponga «desangrarse» más rápidamente. Estas emociones negativas son consecuencia directa del daño recibido y del dolor percibido. El dolor es necesario para que tenga sentido el perdón, pero junto al dolor se asocian otras emociones negativas —odio, humillación, rabia, etc.— que habrá que eliminar a lo largo de este proceso.

Si alguien olvidara el daño y las emociones negativas asociadas, no habría posibilidad de perdonar. Con el proceso del perdón, lo que ocurre es que, tras percibir las emociones negativas, elijo superarlas renunciando a la venganza. Esta decisión esencial supone ponderar diversos elementos, a los que nos referiremos más adelante (quién lo ha hecho, cuál ha podido ser su intención, qué consecuencias puede tener para mí, etc.). Quizá no consiga eliminar del todo esas emociones—por ejemplo algunos deseos o impulsos de venganza— y/o vuelvan más adelante, pero una vez he determinado que quiero perdonar, he abierto la puerta para poder dominarlos en un futuro.

4. Una vez que he «mirado a la cara» al agresor y he decidido no vengarme, comienza la fase de mayor esfuerzo. Acabo de recibir una fuerza negativa, que me viene de fuera y de forma inmerecida, y he decidido contrarrestar esa «energía negativa». Para eso, he de tirar de mi «depósito» —de amor, comprensión, benevolencia, etc.— para poner en marcha una «corriente positiva» hacia fuera, hacia el foco de procedencia de ese mal, de forma libre. Esto no se logra de forma espontánea. Cuando he decidido perdonar, cambio mi gesto inicial —que es una mezcla de dolor, contradicción y sorpresa—, por un gesto de acercamiento. Como ya hemos comentado, el gesto de la cara del agresor me ayudará o no a avanzar en este proceso. Este intento de empatía, de abrir el corazón para comunicarme con el agresor, es uno de los pasos más difíciles del proceso y supone un primer intento por *dignificar al agresor*.

Se podría pensar que es preferible no considerar las intenciones del agresor. Pero habitualmente no es así. Necesito un punto de apoyo, aunque intente ser benevolente con sus intenciones. El daño es objetivo y hay que «situarlo» emocionalmente en alguna «estantería». Cuando analizo la motivación del ofensor entran en juego lo que en psicología se llaman las atribuciones: *atribuir* es aplicar sin conocimiento seguro hechos o cualidades a alguien o a algo. Las atribuciones sobre una conducta, en este caso una ofensa, pueden ser externas o situacionales (cuando nos apoyamos en algún aspecto externo) o internas o disposicionales (cuando nos basamos en un rasgo o intención del agresor).

Habitualmente tendemos a dar más valor a las atribuciones internas, lo que dificulta el perdón —por ej., cuando pienso que «no ha sido puntual por falta de interés», en vez de pensar que «se ha encontrado con mucho tráfico»—. También puedo tender a aplicar atribuciones estables frente a las coyunturales —«no ha sido puntual porque es siempre impuntual», en vez de pensar que «en este caso no ha sido puntual»—. Y, por último, se suelen atribuir motivaciones globales en vez de específicas —«no es solo impuntual: lo que le falta es categoría»—.

Esta evaluación puede ayudarme a entender que el dolor que he sufrido se debe,

además de al daño objetivo en sí, al sentido que tenga para mí. De manera que quizá la otra persona no tiene por qué saber el grado de dolor que me ha producido su ofensa. Todo esto me ayudará a distinguir al ofensor de la ofensa. Todo ser humano es más grande que su culpa. Así lo recuerda J. Burggraf, en la carta abierta que Albert Camus escribe a los nazis: «Y a pesar de ustedes, les seguiré llamando hombres. Nos esforzamos en respetar en ustedes lo que ustedes no respetaban en los demás»[\[29\]](#). Valoro al ofensor en su dignidad de persona —es como yo— y en su defectibilidad que le hace obrar mal —como yo también podría hacerlo—. Es como si le dijera: «No, tú no eres así. ¡Sé quién eres! En realidad eres mucho mejor».

Detrás del agresor hay una persona con capacidad de cambiar, de no ser-ofensa. De hecho, cuando perdono no solo purifico la memoria, al saldar la culpa pendiente, sino que además muestro una actitud benevolente hacia el ofensor.

Este nuevo marco de relación, enriquecido tras la dignificación del ofensor, enriquece indirectamente y dignifica también al que perdona. No confundir al culpable con la culpa constituye la base del valor moral del perdón, y facilita la renovación del corazón.

Lógicamente, en la medida en que la ofensa sea mayor, me será más difícil dignificar a mi ofensor, porque será más difícil que me considere yo también «capaz» de realizar esa misma agresión. En todo caso, con esta última fase he conseguido dejar detrás el daño y el deseo de venganza y transformar su poder destructivo en una fuerza constructiva, personal, de aproximación y enriquecimiento, que puede llegar a ser mutua si ambos participamos de ella. No hay que olvidar que habitualmente la venganza no solo daña al agresor, sino también al vengador, haciéndole probar el mismo veneno. Como recuerda un refrán chino: «El que busca venganza debe cavar dos fosas».

5. El *arrepentimiento* no es estrictamente necesario para que se produzca el perdón, pero ayuda en gran manera. Sobre todo ayuda si el agresor manifiesta expresamente su pesar por el daño causado. Esta manifestación ha de incluir un reconocimiento nítido de su autoría y su pesar por el daño producido. Con esto se consigue una verificación más de la separación entre el agresor y su acción, que permite a la víctima seguir etiquetando la agresión como tal, llamándola por su nombre. A la vez, saber que el agresor está arrepentido le permite al agredido empatizar el dolor y compartir juntos la esencia del perdón: la conversión del corazón. Esta declaración de arrepentimiento puede no conllevar directamente la siguiente fase, pero ya queda dicha. De manera que si he de perdonar, puedo «volver» ahí cuantas veces lo necesite, para fomentar mi deseo de hacerlo. Estos esfuerzos por «revisitar» el arrepentimiento de mi agresor, al contrario del bucle daño-dolor-venganza, disminuirán progresivamente mi sufrimiento, y me ayudarán a separar agresor y agresión, permitiéndome recuperar la estabilidad emocional y la relación mutua[\[30\]](#).

Unido al arrepentimiento, y congruente con él, necesito protegerme de mi agresor. Es un reflejo de protección. Emocionalmente, necesito un gesto al menos —y de manera ideal, una promesa— que me asegure que no volverá a ocurrir.

6. Con o sin arrepentimiento expreso, las fases previas permiten llegar a este punto en el cual se produce una transformación de la persona que perdona —el agresor ya cambió al arrepentirse—, que algunos han denominado *cambio o conversión del corazón*[31]. En unas ocasiones podré reconocer el momento en que ya he perdonado; pero en otras, se producirá de manera paulatina, sin una conciencia clara del momento en que se otorga. Es un proceso similar al de ir perdiendo la vergüenza para actuar de un determinado modo. Conforme se transforma mi corazón, desaparece el resentimiento y el rechazo a esa persona. Me libero del nudo que me ata a la ofensa sufrida. Se trata de una auténtica transformación, que supone la aparición de pensamientos positivos sobre esa persona —que no niegan, insisto, la realidad y maldad del daño causado—, de emociones positivas que me hacen al ofensor más amable, o al menos más digno; y de comportamientos que conllevan o permiten una mayor cercanía en el trato con él.

7. La conversión del corazón podría quedarse en restañar las heridas y recuperar la situación previa; pero también puede suponer un reforzamiento o enriquecimiento de la relación preexistente. Por tanto, con el cambio del corazón se produce el *establecimiento de una nueva relación* entre el perdonado y el que perdona, que o no existía o se ve modificada. Esta nueva relación, como el mismo perdón, puede o suele tener sentimientos en su componente vivencial, pero no se reduce a un conjunto de sentimientos. Puedo no percibirlo emocionalmente sin que eso le quite autenticidad; es más, este perdón todavía no emocional incluso da más valor o aquilata mi actitud. Para generar esta nueva relación, he de tener un mínimo de flexibilidad —las cosas no tienen por qué ser como antes— y también de creatividad, para generar un nuevo marco de relación interpersonal. La conclusión es que no solo se enriquecen y se dignifican el agresor y el agredido, sino también la relación entre ambos.

8. Por último, aunque tampoco esto sea necesario, se supone que el proceso termina con una *manifestación expresa de perdón por parte del ofendido*. Se entiende que, aunque se pueda perdonar a alguien que no está presente, o incluso que ha fallecido, al tratarse de una realidad que genera un nuevo marco de relación, más rico, como un regalo entre dos personas, lo lógico es que haya una formalización, una expresión externa de ese perdón. El amor y el perdón tienden a manifestarse.

De manera ideal, al expresarlo debería dejar claro que he sufrido un dolor y un daño, pero que le perdono en uso de mi libertad y confiando en que no va a volver a hacerlo. Y debería realizarlo con una actitud humilde, no de superioridad moral, compartiendo la dinámica del perdón de la que yo mismo me he beneficiado en otras ocasiones. Cuando le digo a mi ofensor que le he perdonado, en ese mismo acto, además de reconocerle su dignidad —no es lo mismo él que su acto malo—, le estoy diciendo que es capaz de ser absuelto. Le absuelvo de una culpa que yo, como persona, no le puedo quitar, pero que ya no le pesará; que si se aparta de su acción, si reconoce su culpa y la separa de sí mismo, se liberará del nudo que le ata a ella. En el momento en que le he perdonado yo también me he liberado de ese lazo. En definitiva, si ambos nos desprendemos de la

ofensa, esta «desaparecerá en el vacío».

[26] En esa misma entrevista añadía que «*por otra parte pienso que es propio de una madre dar la vida, transmitir vida. No es propio de ella transmitir odio, rencor y venganza. Eso solamente genera tristeza y muerte. Yo me niego a transmitir esto a los míos*» (cfr. Entrevista a la madre de Diego Salvá (<http://www.elmundo.es/elmundo/2010/07/25/baleares/1280054911.html>)).

[27] Algunos autores llaman *diádico* a la actitud de perdón en la relación entre dos personas, especialmente en la relación conyugal, y perdón *disposicional* cuando se refieren a esa actitud con todas las personas.

[28] «...el perdón verdadero implica mirar sin rodeos el pecado, la parte inexcusable, cuando se han descartado todas las circunstancias atenuantes, verlo en todo su horror, bajeza y maldad y reconciliarse a pesar de todo con el hombre que lo ha cometido». C.S. LEWIS. *El perdón y otros ensayos*. Andrés Bello. Barcelona, 1998.

[29] A. CAMUS. *Carta a un amigo alemán*. Barcelona, 1995. Recogida en J. Burggraf. «Aprender a perdonar». Documento Almudí, 2004.

[30] Se podría hablar de perdón explícito cuando hay una manifestación expresa de perdón, e implícito —más apropiado a pequeñas ofensas— como serían «déjalo estar», o «no hay problema».

[31] La tradición cristiana utiliza el término griego *metanoia*, que literalmente significa cambio del conocimiento pero que se ha aplicado al cambio o conversión del corazón en su sentido más pleno y profundo. Esta *metanoia* no siempre tiene que producirse por un sentimiento de culpa o arrepentimiento, pero sí que tiene como finalidad un cambio a mejor, en la dirección acertada.

3. QUIÉN PUEDE PERDONAR

*«A perdonar solo se aprende en la vida cuando a nuestra vez hemos necesitado que nos perdonen mucho»
(Jacinto Benavente)*

*«(...) En fin, piadosa
oyó mis quejas, y quiso
consolarme con las propias;
juez que ha sido delincuente,
¡qué fácilmente perdona!»
(Calderón de la Barca.
La vida es sueño. Acto III)*

El perdón es un acto de la voluntad por el que una persona decide libremente, ante un daño objetivo infligido intencionadamente por otra persona, devolverle a cambio una muestra de comprensión y amor que borra la señal del daño percibido y puede incluso fortalecer esa relación interpersonal.

Si se acepta esta definición, parece evidente que solo las personas pueden perdonar. Al tratarse de un acto libre, de una decisión libre, se sobreentiende que hay que tener, en primer lugar, capacidad para darse cuenta del daño y para reconocer al ofensor. Por eso, la única persona esencialmente competente para perdonar, en sentido propio, es la que ha recibido el daño, y no una tercera. Pero, ¿puedo perdonar en nombre de otro? ¿Existe la posibilidad de que un grupo de personas pueda perdonar a uno o más individuos? Y por último, ¿tiene sentido «perdonarse» a sí mismo?

LA CUESTIÓN DEL PERDÓN COLECTIVO

Aunque el perdón es un fenómeno esencialmente personal, la realidad es que la mayoría de las ofensas graves se producen de forma colectiva. A veces se producen situaciones en las que un individuo hace daño a una colectividad, como es el caso de un terrorista que comete un atentado con varias víctimas. Pero esta situación podría plantearse como la suma de los procesos individuales de perdón de cada uno de los agredidos. Más complicado es cuando un colectivo agrede a otro: que una sociedad perdona a un grupo de malhechores, o un país a otro país, etc.

En estos casos, ¿se puede hablar de responsabilidad compartida? ¿Cómo se juzga y se perdona? ¿La reparación ha de ser también a toda la colectividad? ¿Quién decide cuándo se ha satisfecho por el daño realizado? Para algunos autores, este problema está enmarcado dentro del ámbito más amplio de la responsabilidad moral colectiva, un

aspecto que excede las pretensiones de este texto. En todo caso, a la hora de considerar la culpa o responsabilidad de un grupo, a la hora de ser sujetos de perdón, quizá sea más acertada la noción de «responsabilidad compartida»[32]: cada persona en particular tiene su proporción de culpa según su situación dentro del grupo, su capacidad de decisión, etc. En estos casos, cada persona tiene que recorrer su propio proceso de perdón que, ciertamente, se podrá ver facilitado por el perdón colectivo. Algunos estudios sociológicos sugieren que la mayoría de las personas ven posible que un grupo de personas perdone a otro grupo. El motivo fundamental sería conseguir la reconciliación y liberarse de un peso social que puede teñir y alterar la convivencia por tiempo indefinido. Como ocurre en el perdón personal, una declaración —en este caso formalizada— de arrepentimiento, y una reparación concreta —no tiene por qué ser proporcional al daño causado—, aunque no sean imprescindibles, son muy convenientes. Interesa también que el colectivo que perdona haga patente su decisión como grupo, mediante un manifiesto o una recogida de firmas, por ejemplo.

Un ejemplo de perdón colectivo relativamente reciente es la carta que Benedicto XVI escribió el 19 de marzo de 2010 a los católicos de Irlanda, y más específicamente a las víctimas de abusos sexuales por parte de representantes de la Iglesia en el pasado. Estas situaciones se habían hecho públicas en un informe reciente. Con esta carta, el Papa se sumó a la petición de perdón para ayudar a los ofendidos a perdonar, proponiendo para todos un proceso de perdón. Este proceso pretendía ser un camino de «curación, renovación y reparación», resumiendo en estas palabras el alivio del dolor del ofendido, la renovación del corazón del ofensor, y el odio y deseo de venganza de las víctimas, junto con la reparación que confirmara y cerrara el proceso de perdón como garante de arrepentimiento.

Destaca el tono de la carta: se trata de un documento público que utiliza unos términos poco formalistas, con gran contenido humano y carga emocional[33]. En ese clima, el Papa reconoce los hechos sin ahorrar adjetivos («crímenes atroces», «actos criminales», «la gravedad de estos delitos», «graves errores de juicio», «habéis fallado gravemente»), y deja claro el componente de injusticia («vuestra confianza ha sido traicionada y vuestra dignidad ha sido violada», «respuesta a menudo inadecuada»). A la vez, desde el primer renglón («estoy profundamente consternado») empatiza con las víctimas, como queda patente en el siguiente párrafo: «Habéis sufrido inmensamente y eso me apesadumbra de verdad. Sé que nada puede borrar el mal que habéis soportado (...) nadie quería escucharos (...) debéis haber sentido que no había manera de escapar de vuestros sufrimientos».

Llama la atención las múltiples veces que Benedicto XVI hacía referencia a sentimientos, sensaciones, etc., en un esfuerzo por unirse al dolor de las víctimas, tema central de cualquier tragedia humana y del proceso de perdón. Estas afirmaciones de pesar, a la vez que expresaban la realidad, facilitaban la compasión por parte del que había de perdonar. También ayudaba al ofendido a dar este paso con una mayor percepción de libertad. En esta línea señalaba que «es comprensible que os resulte difícil perdonar o reconciliaros con la Iglesia».

Como el delito lo cometieron terceros y la carta la escribía como máximo representante de la Iglesia, Benedicto XVI no podía pedir expresamente que le perdonaran a él. Por eso animaba a los que cometieron esos delitos a ofrecer garantías de arrepentimiento, que asumieran su responsabilidad, manifestaran claramente su dolor y repararan en lo posible por el daño realizado («debéis responder de eso ante Dios Todopoderoso y ante los tribunales establecidos», «reconoced abiertamente vuestra culpa y someteos personalmente a las demandas de la justicia»). Por último, después de analizar los posibles factores causales y favorecedores de estos hechos, proponía unas soluciones —realistas— para que no volvieran a repetirse en el futuro y que no son del caso recoger aquí.

Otro ejemplo podría ser la declaración de Hillary Clinton, Secretaria de Estado norteamericana en octubre de 2010, sobre el «Estudio de inoculación de enfermedades de transmisión sexual del Servicio de Salud Pública de Estados Unidos en Guatemala entre los años 1946 y 1948». El texto reconoce el daño objetivo y el disvalor que conlleva: «antiético», «reprochable», «bajo el pretexto de salud pública», «violaciones atroces», «abominables prácticas», etc. A la vez expresa su pesar: «estamos indignados», «lamentamos profundamente», «ofrecemos nuestras disculpas», con las que intenta empatizar y compartir el dolor por el daño causado. También reconoce lo positivo de la relación mutua previa y posterior («valores compartidos»), y garantiza que no volverá a producirse nada parecido «iniciando una minuciosa investigación» y convocando «un cuerpo de especialistas internacionales» para asegurar que en adelante se cumplan las normas éticas de investigación.

¿TIENE SENTIDO PERDONARME A MÍ MISMO?

Con bastante frecuencia se oyen expresiones del estilo de «hay que aprender a perdonarse a sí mismo». Si atendemos a su definición, solo puede perdonarme otra persona, la persona a la que he dañado. El perdón, al igual que las promesas, está vinculado al carácter relacional de la persona, precisa de la presencia de «el otro». Es como si el daño causado me atara a esa persona por un nudo que solo ella puede deshacer. Pienso que cuando se habla de perdonarse a uno mismo, se está haciendo un uso deformado de la noción de perdón. Por eso puede ser interesante analizar las circunstancias en que suele utilizarse la expresión «autoperdón»:

— *Cuando he hecho o dejado de hacer algo, que supone un mal para mí.* Por ejemplo si he suspendido por no estudiar. En este caso, puedo estar dolido por no haber cumplido con mi responsabilidad. Puedo estar arrepentido del daño que me he infligido a mí mismo. Pero, ¿quién me perdona? Si soy creyente puedo pedir perdón a Dios, pero entonces nos estamos saliendo de la pregunta. Entiendo que, en estos casos, el proceso no es de perdón, sino, sencillamente, de asumir la propia responsabilidad de forma madura. Se trata de un arrepentimiento que debe culminar en la decisión de no repetirlo,

y que debe formar parte del quehacer cotidiano de quien es consciente de sus limitaciones.

— *Cuando, pese a mis esfuerzos, no he logrado algo que me había propuesto o que suponía que podía conseguir.* En este caso, ni siquiera hay un daño voluntario, no hay responsabilidad o culpa, por lo que es todavía menos propio hablar de perdón. Se trataría sencillamente de saber aceptar las propias limitaciones. No cabe ni perdón ni arrepentimiento siquiera. Quizá en esta acepción, llevados del sano intento de ayudar a la persona que no se acepta, ni sabe llevar sus limitaciones, se emplea con frecuencia el verbo *perdonarse*, para dar a entender que en el fondo le puede faltar autoestima. Estaríamos hablando de *autoperdón* para referirnos al *amor a uno mismo*. Lo cual no quita que se trate de nuevo de un uso impropio del término.

Personalmente, pienso que esta expresión —«perdonarse»— ha triunfado dentro de una psicología «buenista», que pretende ayudar a la persona ante aspectos derivados de conductas culposas o de sus propias limitaciones, como si la culpa no existiera como tal. Es una especie de «cataplasma» de cariño, cuando no de autocompasión, que primero descentra el objetivo del perdón y luego lo narcotiza con un «automasaje del Yo». Por lo tanto, en sentido propio no deberíamos hablar de *perdonarse a uno mismo*, sino de *arrepentirnos de algo* o de *aceptarnos como somos*, siendo tolerantes con lo que haya de negativo o de limitación en cada caso. Aceptar una emoción o *aceptarme* no significa *resignarme*; de hecho, la aceptación es un paso necesario para poder cambiar.

¿PUEDO PERDONAR EN NOMBRE DE OTRO?

El 14 de noviembre de 2003, el *Daily Telegraph* publicó la noticia de una ceremonia sorprendente que había tenido lugar en las antípodas de Europa. En Nubutautau, un pueblo de Fiyi, se había celebrado un acto expiatorio por unos acontecimientos sucedidos en 1867. Aquel año, los habitantes del pueblo, caníbales —como era común en la Polinesia de aquel tiempo— asesinaron y se comieron a un misionero metodista (Thomas Baker) y a siete nativos conversos. Al acto asistieron descendientes del misionero y el primer ministro de Fiyi. Los habitantes del pueblo leyeron un manifiesto en el que, sin esgrimir ninguna excusa, pidieron perdón a los familiares de las víctimas y les ofrecieron presentes. El primer ministro habló de un «choque de civilizaciones», a la vez que reconoció que «aquí imperaba la estaca y los antiguos dioses. Los que mataron y devoraron al reverendo Baker y a sus seguidores creerían que estaban defendiéndose contra amenazas a su modo de vida. Hemos venido a pedir perdón por aquel terrible momento de la historia». El arrepentimiento de los fiyanos fue acogido. Los descendientes del misionero aceptaron con franqueza y sin reproches la mano abierta que les fue tendida. Uno de ellos manifestó que para su familia, el recuerdo de esa tragedia había sido como un peso abrumador, y que ese acto había supuesto un nuevo recomenzar.

Como ya se ha dicho, únicamente quien ha sufrido el daño es competente para ofrecer y otorgar el perdón al ofensor. En todo caso, entiendo que si el daño se le ha infligido a una persona muy cercana a mí, con la que me «compadezco», yo también puedo estar sufriendo de alguna manera ese daño y puedo ser competente para perdonar al ofensor. Y puedo hacerlo, independientemente de que la persona que recibió el daño de forma directa haya perdonado o no. Esto ocurre, por ejemplo, cuando alguien hace daño a un niño. En ese caso, su padre, que le ama y comparte sus bienes y sus males, comparte el daño infligido y se encuentra, por tanto, ante la tesitura de perdonar también al agresor. Evidentemente no es igual el daño que recibe el agredido de forma directa que un tercero —en este caso el padre del ofendido—, lo cual hace que sean dos modos distintos, aunque igualmente válidos, de perdonar.

[32] M. CRESPO. *El perdón*. Encuentro. Madrid, 2004.

[33] Otro buen ejemplo en esta línea es la homilía de Juan Pablo II del día 12 de marzo del año 2000, en la Jornada del Perdón del Año Santo.

4. EL OBJETO DEL PERDÓN: QUÉ HAY QUE PERDONAR

«Gran parte de una desgracia consiste, por así decirlo, en la sombra de la desgracia, en la reflexión sobre ella. Es decir, en el hecho de que no se limite uno a sufrir, sino que se vea obligado a seguir considerando el hecho de que sufre»
(C.S. Lewis. *Una pena en observación*)

Recientemente, la prensa se ha hecho eco de la historia de Pietro Maso[34]. En el año 1991, con tan solo 19 años de edad, y en colaboración con unos amigos, Pietro asesinó a sus padres con objeto de quedarse con la herencia. Durante los años anteriores, había sido más bien un chico consentido, que gastaba su tiempo y su dinero sin control; pero aun quería más. El perito que hizo la valoración para el juicio destacó su personalidad narcisista y egocéntrica. Como manifestó él mismo posteriormente, «ese día entré en la tumba junto con mi madre y mi padre». Las dos hermanas de Pietro —Nadia y Laura— no podían creerse lo sucedido, estaban destrozadas y convencidas de que nunca podrían perdonarle. La ayuda de un sacerdote que no dio a Pietro por perdido, el paso del tiempo, y las convicciones religiosas de ellas, acabaron consiguiendo lo que parecía imposible: la conversión del corazón de los tres. Diecisiete años después, han podido perdonarle y reconstruir su relación con el hermano que consideraban perdido.

El objeto del perdón es *un mal causado de forma intencionada*. El ofendido no puede perdonar el mal que lleva asociada la ofensa en la mente del ofensor, ni sus intenciones, entre otras cosas porque nunca lo podrá llegar a conocer en su integridad[35].

El dolor que me lleva a perdonar puede producirse después de una ofensa objetivable desde fuera, como en el caso de Pietro; o bien puede tratarse de una ofensa en la que exagero o percibo un dolor desproporcionado según las referencias externas. Pero también pueden ser ofensas imaginarias, en las que realmente no haya nadie ni nada que perdonar.

Lo que perdono es el daño objetivo, la acción en sí, aunque ambas se den en la misma acción. Puedo perdonar a alguien precisamente porque me ha infligido un daño, un mal objetivo, de forma intencionada. Lógicamente, cuando percibo que el daño que me ha causado una persona ha sido hecho sin intención, me resulta más fácil perdonar y, de hecho, se podría decir que *merece nuestro perdón*. En ese caso, sería más apropiado hablar de *disculpa* que de *perdón*. Se disculpa al inocente y se perdona al culpable. Solo hay perdón cuando percibimos una mala intención, o cuando la ofensa es injustificada[36].

Tampoco tiene sentido perdonar antes de que se produzca la ofensa, aunque el ofensor haya manifestado su intención de cometerla. Hasta que no identifique el daño y sienta el peso del dolor, no podré realmente perdonar al agresor. Además resulta evidente que,

para merecerlo, la ofensa ha de tener un mínimo de entidad[37]. En esta valoración existen diferencias entre las personas, pues unas dan más importancia a las faltas de lealtad, mientras que otras consideran peores determinadas faltas de respeto, pudiendo llegar a considerar ambas como «imperdonables».

Pero, ¿existen realmente hechos imperdonables, eso que algunos han llamado «mal radical», que imposibilitaría el perdón? ¿Qué característica debe tener una ofensa para ser imperdonable? *Lo imperdonable* sugiere una tensión entre la necesidad o el deseo de perdonar y la justicia, que parece oponerse al perdón. Sería algo así como reconocer que hay heridas que han de permanecer sangrando eternamente. En todo caso y planteada en una situación real, esta «imperdonabilidad» dependerá de la persona que ha de perdonar, o de la entidad del daño, como puede ser el caso de violaciones, torturas, terrorismo, etc. [38]. Las limitaciones propias del que perdona están recogidas en otras partes de este texto. Ahora nos planteamos las características de *lo imperdonable*. Se podría pensar que es la entidad del mal, su cantidad o su calidad, la que convierte una ofensa en imperdonable. Pero, ¿quién dictamina ese límite? Además si una característica del perdón es la gratuidad, ¿no estaremos hablando de ofensas *irreparables* más que de *imperdonables*?

Por otra parte, la intensidad del daño y la calidad del ofensor interaccionan entre sí: si la ofensa es pequeña, se perdona más fácilmente a la persona querida o con la que se tiene una relación de compromiso que a un desconocido; pero cuando la ofensa es muy grave este orden puede invertirse. En uno u otro caso, las ofensas que suponen un ataque a la integridad física, psicológica, social o moral, son habitualmente materia necesaria de perdón.

También podría pensarse que sería la notoria voluntariedad e intencionalidad la que convertiría la ofensa en *imperdonable*, como si se tratara de dos fenómenos —ofensa y perdón— que se producen en un mismo tiempo o forman una misma realidad. Para poder perdonar a alguien tiene que existir un mal objetivo, y es posteriormente cuando se puede perdonar. Otras personas consideran la ausencia de arrepentimiento expreso un motivo de «imperdonabilidad»; perdonar al otro en esos casos les parece una falta de respeto de la víctima hacia sí misma.

Otro agravante es cuando la ofensa se debe a una acción de nítida irresponsabilidad por parte de alguien que tiene ese cometido, como puede ocurrir ante malas praxis profesionales, como las médicas, por sus consecuencias directas sobre la integridad de las personas. También habría que considerar, en este sentido, si las consecuencias negativas de la ofensa permanecen o se hacen crónicas, a modo de secuelas.

Por último, conviene recordar que lo objetivo del perdón supone, valga la paradoja, lo subjetivo de la ofensa. Si insulto a un grupo de personas, unas pueden verse más dolidas que otras por mi acción, y de hecho me perdonarán más o menos en virtud de cuánto se han sentido dolidas o dañadas por mis palabras. En esa subjetividad entran atenuantes o agravantes como el ensañamiento o la humillación que hayan percibido[39].

Ni Nadia ni Laura llegaban a entender que Pietro hubiera sido capaz de asesinar a sus padres por dinero. Solo la comprensión de la inmadurez de su hermano y la fuerza

atrayero del mal, por una parte; y el arrepentimiento y cariño manifestados en múltiples detalles durante muchos años, así como la fe de todos ellos, propiciaron la obtención del perdón para Pietro.

[34] R. REGOLI. *El mal era yo*. Mondadori, 2013.

[35] La repercusión que tiene sobre el ofensor la maldad de su acto solo puede repararla el mismo agresor.

[36] En las situaciones traumáticas que desencadenan una reacción patológica, una de las características del trauma que lo hace más grave y dañino es la percepción de mala intención o de ensañamiento.

[37] En este sentido, Derrida considera que «solo hay perdón allí donde hubo algo imperdonable». DERRIDA J. *Le siècle et le pardon*. Le Monde des Débats. Paris. 1999.

[38] Un análisis profundo sobre «la imperdonabilidad» está recogido en el libro *Desafíos del perdón después de Auschwitz*, de M. D. LÓPEZ GUZMÁN. Paulinas. Col. Teología Comillas.

[39] La reacción de ira ante el daño es tan fuerte al percibir desprecio del ofensor que no me deja «tomarme en serio», daña mi autoestima. Si alguien me insulta, abrumado por su dolor, no me produce tanta ira. Si me ridiculizan por confundirme con otra persona me resultará más tolerable. Pero cuando percibo el desprecio como una flecha, directamente apuntada hacia mí, entonces la ira surge espontánea y abruptamente.

5. QUÉ NO ES PERDÓN

«El perdón es más para compartir que para conceder»
(Jutta Burggraf. *Aprender a perdonar*)

Es muy frecuente que al hablar sobre el perdón se describa expresamente *qué no es* el perdón. Esto, además de ser un estilo de acercamiento a una realidad compleja, supone también una constatación del uso fraudulento que se ha hecho y se sigue haciendo de este término. En nuestra cultura, salvo en los casos en que alguien entiende que uno está haciendo dejación del derecho a defenderse, perdonar sigue considerándose, afortunadamente, como un valor positivo. Por esa razón he dedicado un apartado al análisis de los usos inapropiados de la palabra *perdón*.

—*Perdono pero no olvido; olvido pero no perdono*. Para perdonar a alguien el daño que me ha hecho, tengo que ser consciente de ese daño, y reconocer las emociones negativas que me produce: odio, rabia, humillación, etc. Es más, el único modo de perdonar a alguien es sabiendo y recordando ese daño; con lo que el perdón se puede considerar como una antítesis del olvido. En todo caso, cuando se habla de olvidar, no se quiere estrictamente decir que ese hecho desaparezca de mi mente, cosa que dependerá en parte de lo buena que sea mi memoria. De hecho, si algo desapareciera de mi memoria —por ejemplo por una amnesia tras un accidente— no podría perdonarlo.

Hay situaciones en las que el paso del tiempo ayuda a una persona a superar su enfado o las emociones negativas que generó la ofensa, pero sin llevar a cabo un proceso de perdón. En este caso quien cura es el tiempo, no el perdón, ya que no hay una postura ante el mal recibido ni ante su valor negativo hacia mí. Sería perfectamente válida para este supuesto la expresión *olvido pero no perdono*, porque si he olvidado no puedo perdonar[40]. El perdón no se reduce a la desaparición de las emociones, como la curación de la herida no consiste solo en que no duela.

Desde un punto de vista vital, la meta sería que mi relación con la persona que me hizo el daño no sufriera menoscabo tras perdonarla. Como si no hubiera ocurrido nada. Este perdón se correspondería más con el perdón emocional que con el intencional, como ya vimos. El olvido, así considerado, sí tiene más que ver con el perdón. Es más, si lo entiendo como un proceso, el perdón consumado y genuino conllevaría este olvido como señal de garantía. Lo cual no quita para que aunque haya perdonado intencionalmente a una persona, no haya conseguido todavía —quizá nunca lo consiga— que lo olvide emocionalmente del todo. Un proceso de perdón puede durar toda la vida.

Visto así, la expresión «perdono pero no olvido», no desdice del deseo de perdón; es más, puede aumentar el valor moral de la decisión de querer hacerlo, a la vez que

percibo que todavía no he olvidado. Esta afirmación, sin embargo, podría encerrar una trampa: cuando digo «no olvido» como una decisión, doy a entender que no quiero romper el nudo que me ata al daño realizado[41]. En ese caso, el perdón ya no sería un proceso de sanación, sino un perdón imperfecto de alguien que ofrece cierta condonación, pero que realmente no quiere extirpar la culpa del ofensor. Sería un perdón sin perdón.

En resumen, el perdón es un acto de la voluntad que decide *querer olvidar*, pero no tiene garantizado su éxito. Parte del esfuerzo para conseguir el perdón emocional consiste en comportarme como si hubiera olvidado. Si aún no he llegado a ese punto, he de continuar serenamente en mi esfuerzo por perdonar, contando con el tiempo que haga falta. En este punto, la «prueba del algodón» del perdón genuino y completo será que cuando recuerdo lo sucedido no revivo el dolor que sufrí, y que cuando trato al ofensor lo hago como lo hacía antes de la ofensa.

—*Perdonar y negar*. Se conoce como mecanismos de defensa el conjunto de actitudes, sentimientos y pensamientos, en principio involuntarios, que ponemos en marcha en respuesta a una amenaza psíquica con objeto de dar una respuesta adaptativa. Se trata de estrategias repetitivas que se «activan» de manera automática y que cada uno desarrolla con el paso de los años. Al ser automáticos no soy consciente de hasta qué punto los utilizo, ni está garantizado que me sean realmente útiles. Por lo tanto, podría ocurrir que un mecanismo de defensa en vez de ayudarme a defenderme y adaptarme, favorezca actitudes o comportamientos ineficaces o incluso patológicos.

Teresa, está felizmente casada y es madre de cuatro hijos. Acudió a consulta para pedir ayuda por la tensión que acumulaba en el día a día. Al principio del matrimonio su trabajo de secretaria le resultaba fácilmente compatible con sus obligaciones de casa. Con la llegada de los hijos, veía que ya no llegaba y cada vez estaba más tensa y cansada. Recientemente había tenido varios desvanecimientos, que su médico de familia, después de someterla a diversos estudios, había atribuido al estrés. En la primera consulta ya se veía que, además del aumento objetivo de la carga laboral y familiar, su forma de ser contribuía a generar mucha tensión. Era muy autoexigente, necesitaba dejarlo todo recogido para acostarse tranquila y poder dormir, tenía muchas dudas que intentaba resolver dándole vueltas en su cabeza, era muy ordenada, y como decía su marido «limpiaba sobre limpio». Con el paso de las consultas, quedó cada vez más claro que había un fondo de inseguridad y de sentimientos de baja autoestima que le llevaban a la autoexigencia para compensar sus profundos sentimientos de culpa. Si hacía las cosas bien, se podía quedar tranquila, ya que “nadie” le podría recriminar o decir que lo había hecho mal. En el caso de Teresa, estos sentimientos estaban muy arraigados desde pequeña. Aunque decía no recordar nada de su infancia, la realidad es que poco a poco, como quien no quiere delatar a nadie, fue recordando cómo su madre era una persona de salud débil pese a lo cual crió a ocho hijos. Teresa era la mayor. El padre, comercial, pasaba gran parte del día fuera, fines de semana incluidos. La madre sufría mareos y con frecuencia pasaba muchas horas en la cama; años después supo que lo que su madre

tenía eran migrañas. Teresa se educó con una elevada autoexigencia, «era como una segunda madre», no tuvo adolescencia —«no supe lo que era romper un plato»—. Siempre recordará que, muchas veces, cuando su padre llegaba a casa, le preguntaba: «¿Qué tal está tu madre? ¿Está todo en orden?». Ahora, ve claramente cómo le ha influido todo aquello en su forma de ser, a la vez que siente una mezcla de orgullo por haber sido el apoyo de sus padres y de rabia por no haber disfrutado de esos años. Está intentando que no sean los sentimientos de culpa sino su voluntad libre la que le lleva a sacar sus tareas adelante del mejor modo posible. Para eso le vino bien volver a hablar de aquellas circunstancias difíciles que «tenía como olvidadas», en un entorno de seguridad y confianza, y tomar la decisión de perdonar a sus padres —ya fallecidos—, entendiendo que fueron parte del motivo, pero no los «culpables» de sus autorreproches y perfeccionismo.

En el caso del perdón, los mecanismos de defensa más interesantes a considerar son la negación, la represión y la proyección. Mediante la negación, la persona, de una forma no del todo consciente, niega la realidad —en este caso, la ofensa recibida—. No me refiero a que la excuse con «razones» o grados de intención, y por supuesto tampoco que *mienta*, en el sentido propio de la palabra[42]. Algo similar ocurre con la represión, en la que de manera gráfica «escondemos el hecho debajo de la alfombra». En ambos casos, la persona «echa» fuera de su conciencia todo aquello —imágenes, emociones, recuerdos, etc.— que le resulta penoso, doloroso o inaceptable, llegando a olvidarlo, o mejor dicho, casi a olvidarlo.

En el mecanismo de *proyección*, atribuyo la causa o la culpa a otra persona o circunstancia, para no tener que afrontar la responsabilidad[43]. En estos casos la persona hace un esfuerzo para dejar de lado la ofensa, porque sufre un dolor que no soporta, o no quiere soportar, en vez de afrontar un proceso de perdón. Se pone las anteojeras para que el dolor no le «distriga». No afronta la realidad del valor negativo que hay en el daño que le han hecho, privándose automáticamente de la posibilidad de perdonar.

Al no tener «delante» el daño sufrido, la persona no percibe la necesidad de perdonar, y permanece como un «cuerpo extraño» dentro de su organismo. Mientras no lo haga consciente y expreso, no podrá perdonar al ofensor. Además, quizá confíe en que el cuerpo extraño permanezca enquistado, que no se note y siga ahí de por vida... Pero la realidad es que siempre hay un algo de conciencia que influye en la propia persona y en su relación con todo lo que hace referencia al daño sufrido. No se ve ni se oye, pero *duele*.

Distinta de la represión, la negación y la proyección, sería la *simulación* que no es un mecanismo de defensa. En ella, la persona conscientemente «hace como si» no hubiera daño, ni dolor: es una pantomima del perdón y de la realidad. En esta misma línea, no tiene sentido justificar o excusar a la otra persona para intentar no percibir dolor. Eso sería no objetivar el daño, y con ello en el mejor de los casos se estaría perdiendo la oportunidad de perdonar y se retrasaría la curación.

Estos tres mecanismos defensivos interiores son, en definitiva, distintos modos de huir

de la propia realidad, de la propia intimidad y del propio dolor. Pero todo dolor negado acaba colándose de nuevo por la puerta trasera. En cambio, afrontar un sufrimiento de forma adecuada es imprescindible para conseguir la paz interior.

—*Perdonar no es renunciar a nuestros derechos.* Cuando perdono a una persona por un hecho concreto, lo hago libremente. Estoy ejerciendo, justamente, una de las posibilidades que me brinda la libertad: la del derecho a perdonar a otra persona. El que no es libre no puede perdonar.

El perdón va más allá de lo que exige la estricta justicia. No anula el derecho, sino que lo excede. Este exceso se podría decir que es infinito, en el sentido de que se trata de un salto de categoría. Tengo derecho a que se me respete, pero si alguien me falta al respeto, tengo derecho a perdonarle. Se da el reverso de esta cuestión en quien perdona solo porque se considera incapaz de defender sus derechos. Esa persona no goza de libertad por falta de autoafirmación, y recurre a un falso perdón.

Por otra parte, puedo perdonar a una persona que me ha hecho un daño y exigir, a la vez, que se haga justicia y cumpla su condena, si es el caso. Es más, si no tengo en cuenta la justicia, no valoraré la carga objetiva del daño realizado, lo que puede dificultar o imposibilitar que le perdone; el dolor podría perpetuarse precisamente si se renuncia a la justicia.

— *Perdonar no es una demostración de superioridad moral.* La imagen del emperador romano con el dedo pulgar hacia arriba responde más a un acto de clemencia que a uno de perdón auténtico. Se está quitando una pena, justa o no, pero no tiene por qué significar un acto de perdón. Desde luego, podría ser un acto de magnanimidad, pero también podría serlo de arrogancia. Quizá está más próximo a la indulgencia, que el diccionario de la RAE define como «la inclinación de la persona a perdonar, disimular los yerros o conceder gracias».

Conceder la gracia del perdón —de la pena— no es lo mismo que perdonar. Decirle a alguien que me ha ofendido: «no ofende quien quiere sino quien puede», puede ayudarme a que me duela menos, y puede servirme de arma arrojada para devolver la ofensa, pero no es perdón. Del mismo modo, apoyarme en que el ofensor es un ignorante quizá aminore algo mi dolor, pero el ofendido podría resultar humillado en ese caso, más que perdonado. Como señalaba agudamente Oscar Wilde: «Perdona siempre a tu enemigo. No hay nada que le enfurezca más». Aquel que perdona demuestra una altura moral y una fuerza interior que no hay que confundir con una manifestación de poder o de superioridad sobre la otra persona. Como señala J. Burggraf, «te perdono la ofensa que me has hecho como ofensor que también soy. El perdón es más para compartir que para conceder»[\[44\]](#).

— *Perdonar no es una mera decisión, no es un acto de la voluntad «a secas».* En una persona, la voluntad nunca «camina sola». La decisión de perdonar puede ir a contracorriente de la emoción —dolor o ira— que se percibe. Pero no se trata de

«ponerse a perdonar» *porque sí* o por un imperativo legal o categórico. El perdón debe ser *voluntario* pero no *voluntarista*. En él intervienen la inteligencia, la memoria, la imaginación, la sensibilidad, etc. No se trata de un fenómeno pasivo: la persona ha de querer hacerlo porque ha recibido un daño y porque conseguirlo le exige ir más allá de lo que podría ser de justicia. Para que funcione el proceso del perdón hace falta no solo un motor de «combustión», sino también uno de «arranque» que consiga vencer la inercia y contrarrestar la dinámica negativa de la agresión, de forma gratuita y libre.

Es la persona en su integridad la que perdona, purificando su memoria, controlando su imaginación y esforzándose por conocer mejor la realidad personal del ofensor. Cuando digo «te perdono», esto me ayuda a perdonar. Pero no basta con decir unas palabras, si no van acompañadas de un comportamiento congruente. De igual modo se entiende que un niño sea capaz de perdonar, o lo obtenga por el simple mecanismo de darle o recibir un beso de su madre[45]. Esta especie de *perdón mágico*, que en el adulto sería puramente voluntarista o procedimental, queda lejos del sentido genuino del perdón.

— *Perdonar no es una especie de amnistía o condonación.* Aunque pueda usarse en el lenguaje común el término *perdonar* para referirse a esta otra realidad, la amnistía consiste en *la suspensión de una pena por un motivo externo*. En este caso, la componente personal: culpa, arrepentimiento, perdón, etc., queda en otra «órbita». La propia expresión —*decretar una amnistía*— nos hace ver que procede de un acto concreto, de un papel firmado, del ejercicio de una autoridad: no es un proceso de perdón entre personas.

Un modo especial de condonación es el de aquel que se esfuerza por ver los actos dañinos objetivos como un mero *lapsus*, un *fallo técnico*. En estos casos, perdonar sería reconocer implícitamente que no ha habido mal; y en definitiva, consistiría en reconocer que no hay nada que perdonar[46]. Como señala Jankélévitch, se trataría de una «excusa intelectual» y no tanto de perdón, porque además, en caso de que realmente no me haya causado un daño la otra persona, más que perdonarla, lo que necesito es reconocer la verdad de la no existencia de un mal infligido, donde el perdón carecería de objeto.

En todos estos casos me estoy refiriendo siempre a la pena, pero no al acto de perdonar el daño en sí y el valor negativo que la persona ha percibido. En general, *amnistiar* o *eximir de una pena* no constituyen un *acto de perdón* en sentido genuino, y de hecho pueden impedirlo o resultar un simple simulacro.

— *Perdonar no es permanecer imperturbable.* Si cupiera esta posibilidad, con una actitud cercana al Nirvana o al puro estoicismo, en que es posible no sufrir ni padecer, se trataría de un falso perdón. No sentir un dolor físico o emocional podría incluso impedir detectar el daño y hacerlo imposible.

— *El hecho de perdonar no significa tampoco que todo vuelva a ser igual que antes.* Ya se ha señalado que el olvido, en el sentido más completo de la palabra, es una de las características del perdón auténtico y consumado. Se trata de vivir y de relacionarme con

esa persona como antes de la ofensa, «como si nada hubiera ocurrido». Pero esto no siempre se consigue, lo que no significa que eso me parezca bueno para mí o para el otro. La cicatriz que deja la ofensa puede seguir molestándome, aunque esté haciendo todo lo posible por curarme completamente. Peor sería querer auto-convencerme de que ya no albergo emociones negativas, como si fuera algo indecoroso. Este auto-engaño me alejaría de la libertad necesaria para avanzar en el perdón. En todo caso, nunca nada vuelve a ser estrictamente como antes. El perdón me hace mejor persona, dignifica a los que participamos de él, y puede llegar a reforzar mi relación previa con el que me ofendió.

— *No es lo mismo perdonar que reconciliarse*: la reconciliación es un acto entre dos personas, ambas protagonistas de una relación que se ha debilitado o roto y que deciden recuperarla. En muchos casos exige el perdón de uno o de ambos, según la visión que tengan de lo ocurrido. Pero puedo perdonar a una persona y no tener necesariamente deseos de recuperar exactamente esa relación. Es más, se dan casos, especialmente aquellos en los que se ha producido un abuso físico o sexual, en que mientras que el ofensor no cambie su actitud, no interesará de hecho buscar la reconciliación. También cabe conservar una relación sin que se haya perdonado aún un asunto, o bien se puede perdonar a alguien con quien ya no estamos relacionados por ese u otros motivos, como sucede cuando fallece el agresor.

— *Por último, perdonar no es solamente una obligación moral*. Solo si entiendo el hecho de perdonar como una manifestación de amor, puedo decir que estoy obligado a perdonar. Pero es una obligación moral que, como la del amor, he de ejercer libremente; si no, no es amor ni perdón. El perdón, si no es libre, no es perdón. Puede ocurrir que quiera perdonar libremente y con todas mis fuerzas a alguien a quien amo, pero que a día de hoy aún no lo he logrado del todo. Puedo garantizar mi voluntad de perdonar, pero no el éxito en la tarea. Puedo esforzarme por tratar como antes a la persona que me hizo el daño, pero quizá lo consiga solo externamente, o ni siquiera eso. Entonces, tendré que conformarme con tratarla con el respeto que se merece.

[40] Lejos de esta visión del perdón, pero cercana a su visión de la persona y de la existencia, J. L. Borges afirma: «Yo no entiendo de venganzas ni perdones. El olvido es la única venganza y el único perdón».

[41] En palabras de un famoso predicador norteamericano del s. XIX, H.W. Beecher: «“Puedo perdonar, pero no olvidar” es solo otra forma de decir “no puedo perdonar”».

[42] Recordemos que la definición clásica de mentira es cuando uno dice o hace lo contrario de lo que entiende que es la verdad o lo que dijo que haría, con intención de engañar. En este caso, la intención no es engañar propiamente, aunque lo pueda conseguir, sino liberarse de un peso oneroso.

[43] Otros mecanismos más patológicos y propios de situaciones de despersonalización psicológica, como un secuestro prolongado o una situación de maltrato, son la identificación con el agresor —Síndrome de Estocolmo del secuestrado—, o el convencimiento de un teórico merecimiento o de una justificación en el maltrato sufrido.

[44] J. BURGGRAF. «Aprender a perdonar». Documento Almudí, 2004.

[45] Es un fenómeno similar al del conjuro analgésico del «Sana, sana...», que garantiza sorprendentes resultados en lo emocional, mientras el chichón continúa su irremediable marcha ascendente...

[46] V. JANKÉLÉVITCH. *El perdón*. Seix-Barral, 1999.

6. CARACTERÍSTICAS Y ACTITUDES DEL QUE PERDONA

«Quien carece de la capacidad de perdonar, carece de la capacidad de amar... Perdonar es un catalizador para crear la atmósfera necesaria para un fresco comenzar y recomenzar»
(Martin Luther King Jr. *Strength to love*)

El perdón puede considerarse como un acto, como una realidad que tiene lugar en un momento dado, o como un proceso en el tiempo. Del mismo modo, también se puede distinguir entre el perdón como hecho y la actitud de perdón. Hay personas que tienen una tendencia habitual a perdonar facilitada por sus valores y creencias, aunque no siempre lo consigan[47]. Esa actitud refleja, sin duda, parte de su capacidad de perdonar. Una capacidad que algunos han propuesto medir, valorando tanto aspectos cognitivos como emocionales y conductuales. Pero la capacidad de amar sigue siendo la más decisiva a la hora del perdón. Juntamente con ella, la capacidad de comprender, el conocimiento propio y la generosidad son actitudes que nos predisponen y nos lo facilitan.

CARACTERÍSTICAS DE LA PERSONA QUE PERDONA

Que todos podamos perdonar y ser perdonados no significa que nos cueste a todos lo mismo, o tengamos el mismo éxito al intentarlo. De hecho hay algunas personas a las que aparentemente les resulta más fácil. ¿De dónde viene esa mayor o aparente facilidad? ¿Han nacido con esa ventaja? Y si no es así, ¿se puede adquirir? ¿Cuáles son esos rasgos de personalidades y/o habilidades que aumentan la capacidad de perdonar?

Son muchos los estudios que coinciden en señalar que las mujeres tienen una mayor capacidad y una mejor actitud ante el perdón. Estos mismos autores sugieren que podría deberse a su mayor capacidad empática y a la actitud de acogida propia del instinto femenino-maternal. El hombre, por el contrario, tiende a utilizar más mecanismos de negación o de racionalización ante las mismas situaciones. Con menos consenso, algunos estudios han observado que con el paso de los años aumenta nuestra capacidad para perdonar, quizá en relación con el desarrollo moral y cognitivo de la persona. Por último, estos estudios, sugieren que las personas con creencias y la existencia de hijos son también factores facilitadores del perdón.

Aunque algunos autores han hablado de la disposición al perdón como una característica de la personalidad, entiendo que esa disposición no es algo puramente innato, propio del temperamento heredado, sino que está facilitada por una actitud de fondo moral y emocional. Es fruto del deseo de «estar a bien» con los demás, incluido

Dios, en el caso de los creyentes. Esta disposición es tan libre como costosa; y de ahí que tenga que esforzarme para perdonar; no basta con la disposición. A perdonar se aprende perdonando. Se entiende, por tanto, que la madurez de una persona sea proporcional a su capacidad para perdonar. Un Yo débil padecerá más con el daño recibido, lo valorará y asimilará peor, tenderá a refugiarse más en la fantasía, y tendrá menos capacidad para dar ese plus que exige el perdón, que nos hace ir «más allá» de lo aparentemente justo. La capacidad de amar de cada persona es crucial a la hora de perdonar, de forma que podrían considerarse como dos caras de la misma moneda.

Veamos ahora qué rasgos de personalidad pueden ser determinantes en esta capacidad y actitud ante el perdón:

— Hay personas que tienen una mayor sensibilidad y sufren más con las ofensas, y posteriormente ante el posible resentimiento. Esta mayor sensibilidad puede ser una sensibilidad emocional en general y tendría la contrapartida positiva de que también facilitaría o promovería el perdón para recuperar la estabilidad emocional, y no seguir pasándolo mal con el daño padecido y/o el empeoramiento de la relación.

Por otra parte, las personas más sentimentales o emocionales no solo sufren más con el daño u ofensa, sino que al tener hipertrofiada la emotividad, su conciencia se concentra en el dolor y ofensa —y ofensor— como si de una mira telescópica se tratara, lo que dificulta el proceso del perdón.

— Un tipo especial de sensibilidad es la sensibilidad interpersonal. Esta se refiere a la tendencia a interpretar excesivamente todas las experiencias en el ámbito de las relaciones interpersonales —si me ha mirado, si no ha llamado, si ya no me hace el mismo caso...—. En este campo aparecen los rasgos de desconfianza o paranoides que hacen que la persona tienda a sentirse agredida, a ver malas o segundas intenciones en las conductas de los demás, etc. En estos casos, la capacidad de perdón es menor, con una mayor tendencia al rencor y al resentimiento.

— Las personas que manejan mejor sus emociones —las perciben como tales, conviven con ellas, las expresan y resuelven adecuadamente, etc.—, y que generan por tanto menos emociones negativas, tienden a perdonar más. Así, aquellas con más rasgos neuróticos, al igual que los narcisistas, suelen percibir las agresiones como más severas y les cuesta más perdonar.

Hay también quienes tienen bruscos cambios emocionales. Son personas que se pueden enfadar o sentir ofendidas de manera intensa en poco tiempo, pero que, con la misma rapidez e intensidad con que se han alterado emocionalmente, son capaces de volver a su anterior estado emocional y pasar página de manera sorprendente. Suben y bajan como el cava. Esta capacidad tiene un componente biológico relacionado con la reactividad emocional, y otro caracterial, más relacionado con componentes educativos y de tolerancia a la frustración, entre otros.

— Continuando con los aspectos emocionales, aquellos que tienen un *estilo de apego* más seguro, gozan, de adultos, de una mayor predisposición para el perdón. Son más capaces de buscar lo que une, de poner a la persona por encima del daño, de compadecer con la persona-agresora y de entender más positivamente la renuncia a la venganza, la

acogida y la restauración de la relación. Este mayor apego, o apego más seguro, está relacionado con la cercanía afectiva que haya tenido con sus padres, especialmente con su madre, en las primeras fases de su vida.

— La capacidad de empatía también tiene su importancia, ya que facilita ponerse en el lugar del ofensor, entender sus emociones y atisbar, al menos, sus motivaciones, lo que ayuda al proceso de dignificación y «compadecimiento» mutuos.

— También se sabe que cuando una persona tiende más a hacer atribuciones positivas a las conductas de los demás, está más predispuesta a perdonar.

— Las personas con una mayor imaginación pueden fantasear más, lo que les dificulta salir del mundo de las emociones y poner «pie en tierra», algo necesario para reconocer el daño y el dolor, y poder perdonar.

— Junto con la fantasiosidad, el egocentrismo también dificulta una mirada objetiva de la ofensa y dificulta la acción de mirar a la cara al ofensor con la intención de empatizar, compadecer y perdonar. Es frecuente que el ofendido permanezca «lamiéndose las heridas» y recurra a un cierto victimismo que dificulta el perdón.

— La baja autoestima y la dependencia emocional —tan frecuentemente relacionadas— contribuyen a la fragilidad del Yo y, por tanto, a situarse ante la ofensa y el ofensor en peores condiciones para poder perdonarle gratuitamente.

— La tendencia de una persona a rumiar —dar vueltas a las cosas— tampoco ayuda, porque «aprieta» el nudo del bucle daño-dolor y no permite que se enfríe emocionalmente la situación. Esta tendencia a la rumiación está muy relacionada con la inseguridad de la persona, que le dificulta tomar las decisiones, dar los pasos, en este caso, en el proceso del perdón.

— También es importante, como rasgos de personalidad del que ha de perdonar, su capacidad para analizar la situación, para hacer introspección del daño sufrido y sopesar los pros y contras antes de tomar la decisión de ponerse en marcha. La capacidad de introspección puede mejorarse, pero hasta un límite. En cambio, en esta capacidad de sopesar influye mucho que la persona se haya educado en un ambiente —principalmente familiar— en el que haya convivido con experiencias de perdón, haya constatado sus beneficios, haya aprendido sobre todo de sus padres cómo «se hace» y los factores a considerar, y en general lo viva como algo cotidiano.

— En el proceso de cambio del corazón que supone el perdón, es necesario tener también un mínimo de flexibilidad —frente a la rigidez— que le permita admitir la posibilidad de cambio; y, unida a esta flexibilidad, cierta creatividad para reformular la relación con la persona que nos infligió el daño.

La personalidad de cada uno se compone de distintos rasgos, que se combinan entre sí con diferentes intensidades. Esos rasgos determinan los estilos de percepción y afrontamiento de las circunstancias vitales, y el modo de verse uno mismo y de relacionarse con los demás. En este sentido, hay tipos de personalidad para los que puede ser más fácil o más difícil la tarea de perdonar.

— La *personalidad narcisista* ofrece una notable incapacidad para perdonar. Su característica más significativa es el culto a uno mismo; son personas que se sobrevaloran y que esperan o exigen que se les trate de forma exclusiva. Ese aire de superioridad en la relación interpersonal es compatible con una actitud envidiosa de fondo y con una incapacidad para ser empáticos y ponerse en el lugar del otro. Por esto también tienden a explotar al otro sin ofrecer nada a cambio, son demandantes y egoístas. Tienen una autoestima voluble que explicaría su hipersensibilidad al rechazo o al agravio. Por eso, cuando se les critica reaccionan con rabia, y en ocasiones con agresividad. Presentan una baja tolerancia ante la insatisfacción y los errores, y se refugian en su imaginación, donde exageran sus capacidades y minimizan sus defectos. La gratificación vengativa y la revancha son sus respuestas más frecuentes a los agravios y daños. Cuando es evidente que han actuado mal o han errado, adoptan estrategias racionalizantes —«justificaciones»— que les permiten recuperarse o simplemente echarle la culpa al otro. En definitiva, tienden a percibir las ofensas como más graves que los demás por ser ¡contra él!, lo que hace que la intensidad y duración del resentimiento sea mayor, y su actitud de superioridad aparente les dificulte el perdón auténtico, facilitando así la actitud «cesarista» o por clemencia. El narcisismo sería como la antítesis de la capacidad de perdonar.

— La *personalidad paranoide* es muy sensible a los contratiempos y a los desaires. Es rencorosa y le cuesta perdonar agravios. Es suspicaz, con una tendencia a malinterpretar los estímulos externos; y celosa. Experimenta con frecuencia el resentimiento, por su distorsión a la hora de interpretar los estímulos como algo realizado con mala intención. Suele acumular esos juicios y emociones negativas, estableciendo un sistema de referencia suspicaz, a través del cual filtra todo lo que le llega. También podría ocurrir que le costase perdonar por miedo a aparecer ante los demás como un sujeto débil y manipulable, lo que sería mal tolerado por su tendencia a desconfiar y a malinterpretar. En estos casos, la persona se rebela ante el hipotético daño del otro, no porque se considere el centro, como le ocurre al narcisista, sino por «la maldad de los otros, que me quieren mal».

— Las *personalidades obsesivas o anancásticas* también tienen dificultad para perdonar por diversos motivos: son muy sensibles, y por tanto tienden a sufrir más dolor con las ofensas. Suelen ser personas rígidas con dificultad para el cambio, legalistas y moralistas, y sufren más con las injusticias. Eso les lleva a pedir más «garantías» morales de que el ofensor está realmente arrepentido. Su carácter obsesivo dificulta la capacidad de deshacer el nudo o bucle del daño-dolor-venganza. Sin embargo, necesitarían deshacerlo más que otras personas, por lo mal que lo pasan y su visión más moralizante. De igual modo, pueden exigir más una reparación, y también pueden verse sujetos a una tensión —otra más— entre el deber y el querer perdonar-olvidar y no poder.

Hay cuatro actitudes morales que, según autores como J. Burggraf, se implican más en nuestra capacidad de perdonar:

— *El amor:*

El perdón es un acto de amor. En muchos casos, para conseguir perdonar es necesario amar intensamente. Cuando perdono a alguien amado, el perdón surge con mayor facilidad, casi sin querer. Pero cuando la ofensa es grave o la persona que nos causa el daño no es una persona amada, se necesita una capacidad de amar suficiente. Como dice el poeta W. Bergengruen, «el amor se prueba en la fidelidad, y se completa en el perdón»[\[48\]](#).

En el caso de Teresa, el cariño que tenía a sus padres fue definitivo. Su conflicto interior se resistía a que la herida se cerrara. Pero unos padres buenos, a los que quería, y tantos años de su infancia convencida de que era la responsable de la salud de su madre y de la buena marcha de la casa, le ayudaron a concluir que no podía fallar. Este choque emocional le llevó a apartar de su conciencia esos recuerdos, y a vestirlos de carga positiva por el gran apoyo que les prestó, aunque permaneciera en su interior una cierta frustración y rabia por la infancia «perdida». Pero claro ¿quién tuvo la culpa de aquello?

El perdón podría considerarse como la manifestación más alta del amor, ya que supone una entrega libre, una donación gratuita de algo que en justicia no tendría por qué darse. De hecho, logra transformar el corazón del que perdona y del que se sabe perdonado. Pero es posible que si alguien me ha ofendido gravemente, no logre alcanzar el amor en un momento dado, y necesite separarme emocionalmente del agresor durante un tiempo. Una separación emocional puede suponer también cierta separación física: «ojos que no ven, corazón que no siente». Hay que sacar el cuchillo de la herida. Dejar de mirar el cuchillo —como reacción automática de dolor y de incredulidad ante la ofensa— y mirar al rostro del ofensor. Ese desprendimiento o distancia inicial puede ser necesaria para perdonarle de todo corazón, dándole posteriormente el amor que necesita. Si la persona se queda bloqueada mirando el cuchillo que le han clavado, no puede progresar hacia el perdón, y ver lo positivo —su ser persona, su posible debilidad no deseada, la relación preexistente, etc.—, hasta llegar a quererle y perdonarle. Como decía François de la Rochefoucauld: «Se perdona mientras se ama»[\[49\]](#).

¿Y por lo que se refiere al ofensor? Al que ha cometido la ofensa —o se siente culpable—, hay que recordarle que, para vivir y desarrollarse sanamente, necesita ser aceptado tal como es. Es necesario que alguien le quiera verdaderamente y le diga «es bueno que existas». Y eso, a pesar de sus limitaciones, de sus errores o de sus malas acciones. Todos somos ofensores-pecadores por naturaleza, y todos necesitamos sentirnos queridos-perdonados. El amor-perdón nos hace ser conscientes de nuestro valor y de nuestra belleza, que son algo fundamental para nuestra autoestima y para unas adecuadas relaciones interpersonales. Si no me perdonan, me quitan de alguna manera

espacio para vivir y desarrollarme, y no puedo llegar a auto-realizarme; me matan o mutilan espiritualmente.

— *La comprensión:*

En el esfuerzo de aproximación del ofendido al ofensor, necesario para com-padecer y con-vertir el corazón de ambos, es preciso com-prender. Puedo no entender, pero como persona te comprendo. Comprendo que cada uno necesita más amor que el que merece. Por eso, pese a lo que has hecho, quiero perdonarte. Todos somos más vulnerables de lo que parecemos, somos débiles y podemos cansarnos y hacer el mal.

La vivencia de su propia situación de estrés le ayudó también a Teresa a comprender tanto las limitaciones y la mala salud de su madre, como la preocupación de su padre, que debía ausentarse con frecuencia para mantener la familia y solo podía apoyarse en su hija mayor. Esta comprensión hizo más fuerte su voluntad y su deseo de perdón.

Perdonar supone la firme convicción de que, detrás del mal que ha hecho, descubrimos en esa persona un ser humano vulnerable —como yo—, capaz de cambiar —como yo—, que es digno de ser perdonado, y que le puedo perdonar. Una persona poco comprensiva, podría dejar de perdonar por exigir demasiado a los demás, o por tomarlos demasiado en serio. Es conveniente creer en las capacidades del otro y dársele a entender. El optimista, como decía Chesterton[50], es el que cree en los demás. Si quieres que el otro sea bueno, trátale como si ya lo fuese.

— *La generosidad:*

Perdonar exige un corazón generoso y misericordioso, que va más allá de la justicia. Hay muchas ofensas complejas, en las que la mera justicia no es posible. Precisamente donde el castigo no cubre la pérdida es donde encuentra su espacio el perdón. Este no anula el derecho, sino que lo excede[51]. Es, por naturaleza, incondicional, gratuito e inmerecido. Al perdonar a alguien estoy queriendo su bien. En la dinámica del perdón como fenómeno social se produce lo que santo Tomás de Aquino refiere sobre el agradecimiento[52]. Cuando una persona le hace un bien a otra, esta —se supone que en razón de la justicia— debería devolverle otro favor parecido, y punto y final. Pero si la persona es agradecida, no solo le devuelve en justicia lo que debe sino que además le está agradecida, lo que supone una cierta deuda. Cuando, en un futuro, esa persona agradecida decida hacer un favor al que se lo hizo, será el otro el que además de devolverlo pueda agradecerlo, pasando a ser él quien queda en deuda. Es una «red social» de deudas-de-agradecimientos, que genera una actitud benévola permanente entre las personas que se prestan esos favores. Aplicado al perdón, ese «exceso» que supone el perdonar genera en quien lo recibe una deuda y un «clima de perdón» que intentará saldar con quien le perdonó, o incluso con cualquier otra persona, en cuanto se presente la oportunidad. Quien es perdonado está más dispuesto a perdonar. Del mismo modo, quien se esfuerza por hacerlo percibe con más claridad que necesita de los demás.

De hecho, hay un modo «impropio» de perdonar: el perdón estratégico o pedagógico. Te perdono para que te des cuenta de lo que has hecho, para que mejores. No estoy

diciendo que este perdón sea malo, pero no responde a su definición auténtica. Perdono porque quiero, porque al menos en algún aspecto te quiero, te perdono del mal objetivo que me has hecho, y en cierto sentido, «a pesar de» el daño que me has infligido. Es más, puedo perdonar a otro sin que lo sepa, como un regalo. Así pues, aunque ser perdonado o presenciar a alguien que lo hace de corazón puede ser la mejor lección que uno reciba en su vida, el fin pedagógico hacia el ofensor no forma parte de la esencia del perdón.

— *La humildad:*

Hace falta prudencia y delicadeza para manifestar a otra persona nuestro perdón. Entre otras cosas, porque, al perdonar, no tengo garantizada su respuesta, y de hecho me expongo a un mayor dolor. Por eso, si ha pasado tiempo desde que se produjo la ofensa, es importante un espacio para ofrecer los motivos que me mueven a perdonar, y escuchar lo que dice el otro, a la vez que procuro «entender» lo que no dice, y así acercarme todo lo posible a su perspectiva.

Perdonar es un acto de fuerza interior, una decisión de la voluntad que puede, pero no es un acto de «voluntad de poder». La víctima no debe sentirse humillada, ni inferior. Debo perdonar como ofensor-pecador que soy, no como justo-impecable. La espiral del perdón tiende hacia fuera, y libera; mientras que la espiral del bucle daño-dolor-venganza del resentimiento, tiende a replegarse hacia dentro, y a constreñirnos. Todos necesitamos el perdón porque todos hacemos daño, aunque a veces sea involuntariamente, y por tanto todos necesitamos perdonar, si queremos mantener vivo este flujo habitual de perdón en nuestro entorno.

¿SE PUEDE MEDIR MI CAPACIDAD DE PERDONAR?

En las dos últimas décadas se han desarrollado algunas escalas para medir la capacidad de perdón, con mayor o menor fortuna.

Algunas de ellas están pensadas para evaluar esta capacidad ante un suceso concreto, como la *Transgression-Related Interpersonal Motivations Inventory*. Esta escala valora mis motivaciones para buscar venganza y evitar al ofensor, así como mi actitud de benevolencia. Otras se han centrado más en la relación de pareja, como la *Interpersonal Resolution Scale*.

Por lo que se refiere a la actitud o disposición habitual de perdonar, existe una escala que mide nuestra capacidad ante cinco escenarios ficticios, la *Transgression Narrative Test of Forgiveness*. Esta escala parece correlacionarse inversamente con la tendencia a rumiar del pensamiento, a generar rabia, a la hostilidad y al neuroticismo; y es directamente proporcional a la agradabilidad de la persona. Por último, está la *Enright Forgiveness Inventory*, quizá la más conocida, que evalúa los aspectos cognitivos, emocionales y conductuales de la capacidad de perdonar.

En español tenemos la Escala CAPER, que valora las características del Yo, así como la situación y las creencias frente al perdón.

[47] Algunos autores han propuesto el término «inteligencia espiritual» relacionándolo, entre otros aspectos de la personalidad, con la capacidad de perdonar basada en la comprensión, gratitud y humildad.

[48] Citado por J. Burggraf. «Aprender a perdonar». Documento Almudi, 2004.

[49] F. DE LA ROCHEFOUCAULD. *Máximas: reflexiones o sentencias y máximas morales*. Clásicos Universales. Planeta. Barcelona, 1984.

[50] Citado por J. Burggraf (op. cit.).

[51] «Convenzoos de que únicamente con la justicia no resolveréis nunca los grandes problemas de la humanidad. Cuando se hace justicia a secas, no os extrañéis si la gente se queda herida: pide mucho más la dignidad del hombre, que es hijo de Dios». SAN JOSEMARÍA; *Amigos de Dios*, 172. Rialp. Madrid.

[52] De hecho, algunos autores ven la gratitud —no me merezco lo que se me da— como una realidad opuesta al resentimiento —no se me da lo que merezco—.

7. EL OTRO LADO DEL PERDÓN: EL PERDONADO

«Cómo la culpa depuraba los métodos para torturarse a sí misma, engarzando las cuentas de los detalles en una lazada eterna, un rosario que manosear durante toda la vida»
(Ian McEwan. *Expiación*)

El perdón solo es posible en un entorno de libertad, y por tanto es una realidad personal, centrada en la persona que ha sufrido el daño. Sin embargo, eso no impide que el agredido u ofendido desempeñe un papel importante, y en ocasiones decisivo. Este papel se refiere fundamentalmente al arrepentimiento y a la petición de perdón.

En la historia del perdón de Nadia y Laura a su hermano Pietro por el asesinato de su padre, ya vimos el papel esencial del arrepentimiento. Ellas no conseguían entender cómo era posible que su propio hermano, que además había sido más bien sobreprotegido por los padres, hubiera sido capaz de esa atrocidad. Era tal su dolor que su reacción más positiva durante años fue evitarlo y no visitarlo en la cárcel. Con la ayuda de un sacerdote, Pietro sufre una conversión, se arrepiente profundamente de lo que hizo y comienza con sinceridad y constancia a manifestar su arrepentimiento y a pedirles perdón. Hasta que con el paso de los años, y apoyadas también en su fe, se deciden a perdonarle. Aunque no era estrictamente necesario, es evidente que el arrepentimiento sincero de Pietro hizo posible o aceleró el perdón de sus hermanas.

EL ARREPENTIMIENTO

Una vez más, como ya ocurriera con la palabra *perdonar*, la definición del diccionario de la RAE sobre la acción de arrepentirse —«pesar por haber hecho algo»— parece pobre a la hora de valorar la riqueza y complejidad de contenidos que encierra[53]. Para llegar a esta conclusión, basta con leer el opúsculo de Max Scheler sobre el arrepentimiento, en cuyo texto me apoyo a la hora de redactar este apartado[54].

Muchos autores modernos consideran el sentimiento de culpa, y con él, el arrepentimiento, como fenómenos negativos. Entienden que, cuando alguien percibe que ha hecho algo mal, lo que tiene que hacer sencillamente es «mejorar el tiro» la próxima vez. Incluso defienden cierto determinismo[55] en la conducta de las personas que evita su responsabilidad y, por tanto, su culpa en lo que ocurrió. Consideran el arrepentimiento como algo que me ata al hecho que produjo el daño, probablemente porque confunden *arrepentimiento* con *resentimiento*. Lo ven como un intento absurdo de arrancar una hoja ya pasada del almanaque, como el deseo de intentar darle la vuelta al reloj para volver al sitio del crimen y borrar las huellas del delito.

En otros casos, ven absurdo volver sobre el pasado, cuando el hombre que actuó ya no es el mismo que el que vive ahora. Como si el acto hubiera quedado atrás y lo que intentase borrar al arrepentirme es la imagen que recuerdo, y nunca el acto mismo, que ya pasó. Y hay otros autores, como Nietzsche, que lo consideran un engaño interior, una respuesta que surge del odio o la venganza por mi mala conciencia, como un autocastigo perfeccionado o sutil.

Entonces, ¿qué es el arrepentimiento? Se podría definir como un *pronunciamento de la conciencia moral que me lleva a la autosanación cuando reconozco la culpa por haber hecho algún daño a otra persona, o a mí mismo, que me lleva a compadecerme de la persona dañada y al deseo de no volver a hacerlo*. Si volviera a plantearse esta situación, no lo volvería a hacer.

Max Scheler explica que la incompreensión del arrepentimiento suele proceder de una mala comprensión del funcionamiento de la mente humana. Así, quienes dicen que es absurdo pretender anular algo pasado piensan que la vida es una corriente que fluye en el mismo tiempo objetivo en el que suceden las cosas. Esto es válido para la naturaleza muerta, pero el hombre puede actualizar un momento del pasado durante toda su vida. En cada instante se contiene de alguna manera el pasado, el presente y el futuro; no la realidad, pero sí el sentido y valor de toda nuestra vida.

Por esa razón, cualquier vivencia del pasado permanece siempre incompleta en su valor y sentido hasta la muerte. Siempre podemos darle un nuevo valor y sentido a nuestros hechos pasados. Como dice Scheler, «la realidad histórica está inacabada y es, por tanto, redimible». Puedo arrepentirme de algo pasado y darle un nuevo sentido, liberándome del dolor de la culpa; y el hecho de reconocer mi historia presente me puede liberar del poder de la historia que viví en el pasado.

En este sentido, el hecho de arrepentirse consiste fundamentalmente en «imprimir a un fragmento de nuestra vida pasada, volviendo sobre él, un nuevo sentido y valor», mediante la extirpación de la culpa del centro vital de ese acontecimiento.

A los que piensan que arrepentirse de una «imagen del pasado» no tiene sentido, cabría decirles que no cambiamos la imagen, aunque permanezca en nuestro recuerdo; lo que modificamos es su sentido y valor.

Otros autores, siguiendo a Spinoza, califican el arrepentimiento como miserable e impotente, y lo reducen a *temor*. Pero el temor se dirige siempre hacia el peligro que está por llegar, y aunque es verdad que a veces el temor causa arrepentimiento, con mayor frecuencia lo contamina. Así, mientras que el temor es una premonición de una amenaza futura, el arrepentimiento es necesariamente retrospectivo[56].

Por lo tanto, «el arrepentimiento no es ni una carga psíquica, ni un autoengaño; no es ni un mero síntoma de una falta de armonía psíquica ni un absurdo choque de nuestra psique contra lo pasado e inmodificable»[57].

Otro aspecto esencial para entender el arrepentimiento es la noción de culpa. En una sociedad como la nuestra, en la que existe una hipertrofia de la emotividad, es fácil que muchas personas identifiquen la culpa con un mero sentimiento. Pero la culpa es una cualidad moralmente mala, que se adhiere a la persona por actos malos realizados.

«Quien diga “no soy consciente de ninguna culpa; por tanto, no tengo nada de qué arrepentirme”, sería un dios o un animal. Pero si el que habla es un ser humano, aún no sabe nada de la esencia de la culpa». De hecho, se sienta uno culpable o no del crimen que cometió, la culpa permanece.

La sensibilidad para percibir la culpa varía entre las personas, y también en uno mismo con el paso de los años. Como recoge Scheler, «pertenece a la eficacia más oscura de la culpa que al crecer se oculte a sí misma y embote el sentimiento», mientras que la bondad de la persona refina su sensibilidad al sentimiento de culpa. Y es que el arrepentimiento no se dirige al sentimiento de culpa, sino a esa cualidad objetiva de culpa que, como ya se ha dicho, se encuentra presente en nuestro vivir actual, aunque realizara el acto culposo en el pasado. No «extirpo» ese hecho objetivo que se produjo con sus consecuencias reales, pero sí puedo, con carácter retroactivo, borrar y extirpar la culpa por ese acto. De este modo, consigo romper el nudo que, mediante la culpa, me mantenía atado a ese acto del pasado del que me consideraba culpable. Se podría decir que, así como el perdón del ofendido corta el bucle del dolor-daño «por el lado» del ofendido, el arrepentimiento lo rompe «por el lado» del ofensor. Paradójicamente, el arrepentimiento —como ocurre con el perdón—, «mira hacia atrás con una mirada llorosa, pero actúa alegre y poderoso hacia el futuro, hacia la renovación y liberación». Se entiende, como dice este mismo autor, que considerando la condición limitada y defectible de las personas, «la fuerza más revolucionaria del mundo moral no es la utopía, sino el arrepentimiento».

Arrepentirse supone ir más allá de la mala conciencia y del remordimiento. El arrepentimiento se compone de tres fases: la primera, es el reconocimiento del valor negativo de un hecho moralmente malo; la segunda, el dolor o pesar por la acción cometida; y la tercera, el deseo o la intención de no volver a realizarlo[58]. La mala conciencia es el reconocimiento de la mala acción cometida, con o sin dolor, frecuentemente teñido de ira o enfado, lo que dificulta conocer de manera nítida el motivo del lamento. En el remordimiento, el malestar es mayor, pues se supone que la persona no consigue arrepentirse y no para de dar vueltas al bucle que le une a su mala acción. En esa espiral, que puede ir en aumento, se van añadiendo emociones, datos, juicios, etc., al igual que ocurre en una riada en la que la corriente arrastra todo tipo de objetos, ramas... y algún que otro cadáver[59]. Tanto en uno como en otro falta un reconocimiento quizá más puro de la culpa y una visión más frontal del daño causado, lo que lleva a mezclar emociones que dificultan el desplazamiento de la culpa del núcleo vital de esa experiencia. La consecuencia es que en ambos —remordimiento y mala conciencia— la «borrachera» emocional apenas deja lugar a compadecerse con el dañado, ni al deseo libre y decidido de no volver a realizarlo.

LA PETICIÓN DE PERDÓN

Como ya se ha señalado, la petición de perdón por parte del agresor no es preceptiva

para que alguien perdone, pero resulta conveniente. Conviene que el mal sea reconocido y, en la medida, de lo posible, reparado.

Desde el punto de vista del ofendido, la petición de perdón es importante en el momento de tomar la decisión de perdonar. En las primeras fases del proceso de perdón, hay que recordar que el ofendido ha de frenar su respuesta instintiva hacia la venganza, y en cambio ha de realizar un esfuerzo por considerar la dignidad del agresor, separando su realidad de persona —buena, por tanto— de sus actos —malos objetivamente—. La petición de perdón supone la iniciativa por parte del agresor de compadecerse del ofendido: una mano abierta a compartir el dolor desde los dos puntos de vista. Esa compasión, empática por esencia, facilita mucho la respuesta positiva del agredido, reforzada también por entender el esfuerzo que hace el agresor para vencer la vergüenza de reconocer su culpa.

Pero a veces no se produce la petición de perdón: el agresor no está arrepentido, o ha fallecido, o no es conocido, etc. En estos casos, es lógico que cueste más perdonar, especialmente si pudiendo hacerlo no lo manifiesta, con lo que hace más difícil separar la agresión del agresor. No está tan claro eso de «tú eres bueno, aunque lo que hiciste estuvo mal», ya que, en algún sentido, la herida sigue abierta.

Desde el punto de vista del que ha cometido el daño, la petición de perdón no es más que la lógica consecuencia de su arrepentimiento. Realmente, lo más importante para sanar su culpa es el arrepentimiento, pues, entre otros motivos, muchas veces no hay oportunidad de llegar a pedir perdón. Al formular su petición, el ofensor, a la vez que asume su responsabilidad, toma distancia entre su persona y su acción injusta. El ofensor no lamenta ser él mismo, sino haber realizado ciertos actos. La auténtica petición de perdón es una demostración práctica de que el ofensor trasciende sus actos y su pasado y de que no es idéntico a ellos.

Si la petición es auténtica, y traduce un claro arrepentimiento, queda patente que el ofensor y el ofendido tienen algo en común: ambos rechazan el valor negativo moral de la ofensa y el mal infligido mediante ella. En este punto, viene a cuento el suceso que narra Simon Wiesenthal^[60] cuando fue requerido por un oficial alemán moribundo que, consciente de su culpa por hechos pasados —una culpa que le hacía dolerse a diario y que llegaba a martirizarle— necesitaba, antes de morir, poder pedir perdón a la cara a un judío. La respuesta emocional de Wiesenthal, que es quien narra la anécdota, fue más bien fría, pero, al parecer, el oficial alemán quedó consolado con su petición de perdón. Un contraejemplo de este es el que aparece en el largometraje de Peter Weir, *The way back* —en España fue traducida como *Camino a la libertad*—. El protagonista, deportado a Siberia de manera injusta por la declaración, previa tortura, de su esposa, decide escaparse. Para ello ha de recorrer a pie todo el continente asiático. En un momento de agotamiento y crisis en la huida, reconoce que el móvil fundamental que le «obliga» a realizar esa proeza es poder dar la oportunidad a su esposa, a la que sigue amando, de pedirle perdón, para que se sepa perdonada. Así podrá liberarse de la cadena emocional que le estará haciendo pasar un calvario similar al suyo.

¿CÓMO ES EL PROCESO DE PEDIR PERDÓN?

Aunque pudiera pensarse que las posiciones del agresor y del agredido son absolutamente opuestas y que, por tanto, las características y disposiciones para perdonar difieren completamente de las de pedir perdón, la realidad no es esa. Al menos no es así del todo. En otro apartado del texto he recogido las actitudes morales que facilitan perdonar: amor, generosidad, humildad y comprensión. Salvo la generosidad[61], las otras tres forman parte también de la actitud del que ha de pedir perdón.

Habitualmente, la persona que tiene más conciencia de haber sido perdonada será más comprensiva y se sentirá más movida a perdonar. Es lógico que entienda mejor no solo la naturaleza limitada de las personas, la de los demás y la suya, sino también y a la vez, la dignidad de la persona y la grandeza del amor y de la libertad que le permiten salir de la dinámica perversa del daño-dolor-venganza.

Al hilo de este comentario, se deduce también que puede ser tanto o más difícil pedir perdón que perdonar. Por ejemplo, puede ocurrir que el agresor sienta que el agredido está exagerando lo que le ha hecho, que está sobreactuando quizá para conseguir una ganancia secundaria; o que piense que el otro le provocó porque, de lo contrario, nunca lo habría hecho. Esta situación dificulta lógicamente su arrepentimiento o lo suaviza hasta el punto de no ser eficaz o suficiente para el ofendido. Sin pretender encasillar algo tan auténticamente humano, este proceso de pedir perdón se podría dividir en los siguientes pasos:

1. Reconocer que lo que he hecho ha causado un daño, o pudo haber ofendido a la otra persona. Este reconocimiento inicialmente interno tendré que manifestarlo, como ahora se verá.
2. Hacer un esfuerzo, atendiendo a mis recursos emocionales, por comprender y/o sentir el daño y el dolor del otro, y mencionarlo en mi solicitud de perdón.
3. Reconocer el papel de las circunstancias tanto en la agresión como en el ofendido, sin despreciar lo fundamental, que es el daño causado. Al margen de que pueda haber atenuantes, ahora quiero pedir perdón. No es un juicio; es una petición de perdón.
4. Pedir perdón de forma expresa para manifestar el arrepentimiento; que se pueda reconocer sin lugar a dudas cuándo pedí perdón. La declaración podrá ser más o menos simbólica, pero tiene que ser clara para el receptor.
5. Puede ayudar que, como forma de dejar clara hasta el final mi situación de «acredor», de querer compadecer con el que sufre y de darle la libertad propia de su dignificación como persona, diga que entendería que no quisiera perdonarme. Esto ayuda al otro a tener claro que no me presento como alguien que ha cometido un error, o un fallo técnico. Sé que te he hecho daño, lo siento y te pido perdón por eso.
6. Restituir o reparar en la medida de lo posible el daño causado. En este punto

también cabe que, cuando pida perdón, me interese por el ofendido preguntándole, por ejemplo, ¿puedo hacer algo por ti?

7. Plantear y compartir si fuera posible un plan, o las futuras conductas que harán que ese hecho no se repita.
8. Dejar que la persona que me ha perdonado ocupe posteriormente «su sitio» en la relación, sin forzarle; esto es compatible con que manifieste mi interés, si es real, de salvar al máximo nuestra relación previa.

[53] En latín, arrepentirse también se puede traducir como *doleo*, *poenitet*, *piget* o *taedet*, que se refieren a estar dolido, tener pesar, o algo que se hace penoso o tedioso. (*Nuevo Diccionario Latino-Español Etimológico*. Raimundo de Miguel. Visor Libros. 2 ed. Madrid, 2003).

[54] MAX SCHELER. *Arrepentimiento y nuevo nacimiento*. Encuentro S.A., 2007.

[55] Como dice V. FRANKL en *La voluntad de sentido* (Herder. Barcelona), este pandeterminismo sirve de coartada a los criminales.

[56] A este temor se refiere F. de la Rochefoucauld cuando dice: «Nuestro arrepentimiento es no tanto un pesar del mal cometido cuanto un temor del que nos puede sobrevenir». *Máximas*, 180.

[57] MAX SCHELER (op. cit., p. 16).

[58] Es otro modo de ver las cuatro fases de la aceptación positiva de la Psicología Positiva: aceptación cognitiva o intelectual de la pérdida o del daño; aceptación emocional con la experimentación del dolor; ajuste y puesta en marcha.

[59] Pueden dificultar el arrepentimiento la consideración de que la víctima está exagerando el daño —se está haciendo la víctima—, y pensar que hubo provocación por parte del ofendido.

[60] S. WIESENTHAL. *Los límites del perdón*. Planeta. Barcelona, 1998.

[61] Aunque en un primer proceso de perdón entre dos personas no hay tanto espacio para la generosidad en quien lo solicita, si la relación previa entre ambos no es buena o existen experiencias negativas de perdón con otras personas, sí será precisa la generosidad para dejar de lado los recuerdos y juicios previos que pueden contaminarlo y a los que habría que renunciar para acceder de manera adecuada al perdón.

8. PERDÓN IMPERFECTO, PERO PERDÓN

«Pero desde aquel momento sé que ninguna culpa queda olvidada mientras la conciencia tenga conocimiento de ella»
(Stefan Zweig. *La impaciencia del corazón*)

DEL PERDÓN GRATUITO, AL *QUID PRO QUO*

Una de las características esenciales del perdón genuino es la gratuidad. «Tú me has hecho un daño, y aunque lo instintivo es que el dolor y la ira me lleven a responder quizá con la venganza y, en el mejor de los casos, a apartarme de ti para protegerme de posibles daños futuros, he decidido que quiero intentar perdonarte. Y lo hago porque quiero. Sé que si lo consigo será mejor para mí, y posiblemente para ti, si quieres y puedes arrepentirte. Pero te perdono en ejercicio de mi libertad, sin verme obligado a hacerlo y sin nada a cambio. Me ayudará que te arrepientas, ya que en tu arrepentimiento va implícito tu deseo de no volver a hacerlo y eso me ayuda a abrir mi corazón, y compartir el perdón. Repito: te perdono porque quiero, y por lo tanto no es preceptivo que aceptes el perdón, ni que me prometas que no lo harás más, etc.». En sentido contrario, un argumento de quienes ven necesario el arrepentimiento para poder perdonar es que la persona que causa el daño fue quien rompió o alteró la relación, y por tanto ella es quien debería tomar la iniciativa para reestablecerla. Esta necesidad del arrepentimiento para «cerrar» el saldo de la culpa y, por tanto, para conseguir el perdón, es compartida, con matices, por la mayoría de los autores. Conviene también insistir en la gratuidad, para impedir que parezca simplemente un trueque de perdón por arrepentimiento[62].

En el caso que comentamos al inicio del texto, de la infidelidad de Sergio descubierta por Soledad, su esposa, ella parecía entender que él realmente le pedía perdón y se arrepentía para que la relación pudiera seguir adelante, porque no quería perderla. Él intentó convencerla de que siempre se había sentido culpable y dolido por aquella infidelidad y que, ahora que ella estaba sufriendo el dolor por el daño al tener conciencia del suceso, su arrepentimiento era aun mayor.

En todo caso, es evidente que, según cuál sea la ofensa y las cualidades personales de la persona ofendida, o de quién sea y cómo se comporte el ofensor, el perdón genuino, en cuanto gratuito, puede ser muy difícil o casi imposible. Como el perdón es un proceso —siempre podré perdonar en un futuro algo que ahora no me siento capaz de perdonar—, es casi más importante la actitud de querer perdonar que conseguirlo.

Esto justifica que en esas ocasiones el ofendido necesite algo a cambio, un *quid pro quo*: lo ideal es la solicitud de perdón, fruto del arrepentimiento del ofensor; o una

declaración de que esa acción no se volverá a repetir; o incluso una especie de compensación o reparación[63].

PERDÓN LIBRE Y NECESARIO

En principio, el perdón auténtico se concede en perfecto uso de mi libertad. Nadie está obligado a perdonar. En la película *Los descendientes* hay una escena en la que una esposa indignada y ultrajada, que acaba de conocer la infidelidad de su marido, se desahoga emocionalmente ante el cuerpo en coma y agonizante de la mujer con la que su marido la había engañado, y le dice entre lágrimas: «Te perdono, tengo que perdonarte, porque te odio por haberte querido llevar a mi marido, pero no puedo odiarte...». Se da cuenta de que no puede pedirle explicaciones a una persona moribunda y que siente odio y ganas de vengarse. Pero, ¿qué sentido tiene esa venganza ante una persona que está en coma y a punto de morir? Tiene que perdonarla porque se va a encontrar sola ante el proceso de perdón. Quiere liberarse de ese dolor y restaurar su vida y su paz interior. Realmente, a veces, puede parecer «necesario» perdonar. Pero siempre, para que el perdón surta su efecto sanador, tiene que haber un punto de libertad, aunque solamente sea un «lo necesito, pero voy a hacerlo porque quiero». En estos casos, aunque esa sensación de necesidad le reste algo de genuino y por lo tanto enriquezca menos al que perdona y dignifique menos al perdonado, la realidad es que en ocasiones es lo único que una persona está en condiciones de dar. Esta consideración ayuda a entender también que, aunque el perdón esté estrechamente unido a vivencias afectivas, no es solo sentimiento; es un acto de la voluntad que no se reduce a mi estado psíquico o emocional.

Además, que el perdón sea una reacción a un daño recibido, no le resta libertad. La persona agredida no solo evita el recurso a la venganza, sino que «encaja» el golpe, y cambia la dirección y la valencia del «vector»: transforma una acción negativa contra él en una positiva a favor del otro. La fuerza que compone ese nuevo vector sale del interior del que perdona, y en algunos casos supone un auténtico «parto», dolor incluido.

LA CONVERSIÓN DEL CORAZÓN Y EL RESENTIMIENTO

La consecuencia para una persona que ha perdonado es la conversión de su corazón. Se produce un cambio en los pensamientos, afectos y emociones negativas que generó el daño, que le lleva a una nueva relación y cercanía con quien le ofendió. Esto es percibido como un beneficio y le enriquece. El que perdona recuerda las injusticias pasadas para que no se repitan, pero las recuerda como perdonadas.

Pero no siempre las emociones negativas desaparecen del todo al final del proceso de perdón. Quizá interese recordar que las emociones negativas que se perciben tras una ofensa son de dos tipos: en primer lugar, las que acompañan al sufrimiento por el propio

daño, y por otra parte los comprensibles, aunque quizá desproporcionados, sentimientos de odio o venganza contra el ofensor. Los sentimientos propios de sufrir el daño se van transformando progresivamente. Pero los segundos chocan frontalmente con el perdón, y de hecho deberían desaparecer. Otra cosa es que, pese a mi decisión clara de perdonar, note que no he conseguido aún erradicarlos del todo y necesite más tiempo y esfuerzo. De ser así, habrá llegado el momento de aceptar mi realidad emocional, seguir el ritmo de mi naturaleza y tener paciencia.

En este clima, la persona que desea perdonar percibe dentro de sí misma unos sentimientos que rechaza, pero que no sabe cómo hacer para que desaparezcan. Hay un tiempo para cada cosa, y puede que una persona necesite más tiempo que otra para conseguirlo. Sería equivocado calificar de fracaso esta situación de espera. De hecho, aunque tenga un componente afectivo importante, el perdón no se puede reducir a puros afectos y mucho menos a afectos puros. En esta línea, dice san Juan de la Cruz que a veces la herida es tan profunda que si no logramos amar a esa persona, podría bastarnos con que no le deseáramos ningún mal.

Dentro de estas emociones y sentimientos negativos hay uno que pertenece a esos que hemos calificado como comprensibles, pero que podría aparecer de forma desmesurada: el resentimiento[64]. Es normal rechazar y aborrecer el mal que encierra un daño que he sufrido, del mismo modo que yo lo rechazaré si es otra persona la agredida. Pero, lógicamente, cuando me lo hacen a mí, ese rechazo se acentúa por el «convencimiento de mi autoestima natural», porque no soy merecedor de ese daño. Ese aborrecimiento tiene su medida, y de hecho es el perdón el que lo modula y lo reconduce.

En «La tragedia de Ricardo III» William Shakespeare nos describe, a comienzos del primer acto, un personaje resentido con su propia deformidad y las limitaciones que conlleva: «Pero yo, que no he sido formado para estos traviosos deportes ni para cortejar a un amoroso espejo...; yo, groseramente construido y sin la majestuosa gentileza para pavonearme ante una ninfa de libertina desenvoltura; yo, privado de esta bella proporción, desprovisto de todo encanto por la pérfida Naturaleza; deforme, sin acabar, enviado antes de tiempo a este latente mundo; terminado a medias, y eso tan imperfectamente y fuera de la moda, que los perros me ladran cuando ante ellos me paro... ¡Vaya, yo, en estos tiempos afeminados de paz muelle, no hallo delicia en qué pasar el tiempo, a no ser espiar mi sombra al sol, y hago glosas sobre mi propia deformidad! Y así, ya que no puedo mostrarme como un amante, para entretener estos bellos días de galantería, he determinado portarme como un villano y odiar los frívolos placeres de estos tiempos. He urdido complots, inducciones peligrosas, valido de absurdas profecías, libelos y sueños, para crear un odio mortal entre mi hermano Clarence y el monarca»[65].

Max Scheler califica el resentimiento como «autoenvenenamiento del alma»[66]. Es un sentir y re-sentir o revivir el daño ya sufrido. Dejado a su suerte, el resentimiento se prolonga en el tiempo, debilita a la persona para combatirlo y le atenaza. Es un tóxico para la inteligencia —nubla el juicio y la objetividad— y para la voluntad —la hace rígida e incapaz de seguir a la inteligencia en la dirección del perdón—. Como si de un

material radioactivo se tratara, va intoxicando hasta afectar todas nuestras estructuras vitales, en este caso mentales, de manera imparable. Nos hace tener una hiperconciencia de ese suceso pasado, como si lo tuviéramos constantemente delante, y tiñe todo lo referente a nuestra relación con esa persona —en forma de rencor— y con todo lo que rodea a la ofensa. Cada nueva «vuelta» que el resentimiento me hace dar al suceso, introduce de nuevo el dolor en el hondón de mi alma y hace más difícil que lo pueda extirpar[67].

Al igual que el resto de las emociones y sentimientos negativos de este tipo, lo propio del perdón es que aminore el resentimiento empezando por mi decisión de superarlo. Efectivamente, en la medida que aplico la inteligencia —para intentar comprender, atenuar la culpa atendiendo a las circunstancias, etc.—, y la voluntad —con su decisión de salir del bucle del daño-dolor-venganza— disminuirá mi resentimiento. Pero no tengo garantizado el éxito, y mucho menos a corto plazo: el perdón no se puede identificar con la desaparición del resentimiento, entre otras cosas porque nunca podré estar seguro de haberlo conseguido del todo.

SOBREABUNDANCIA Y ASIMETRÍA DEL PERDÓN

A comienzos de nuestra Era la instancia más alta a la que se podía recurrir cuando una persona sufría una agresión era a la justicia, que aplicaba el conocido «ojo por ojo». Cumplir con la justicia no es poca cosa; es *lo justo*. Solo con la llegada del cristianismo apareció el perdón. La vida y la doctrina de Jesús introdujo en la Historia un elemento nuevo y sorprendente: *el perdón en un sentido radical*. Una de las características esenciales del perdón es su «asimetría», producida por el nuevo y ampliado marco que establece el que perdona con el perdonado[68]. No solo purifica la memoria de lo ocurrido, sino que crea esta nueva relación gracias al efecto positivo de la benevolencia de devolver bien por mal. El perdón no elimina ni desprecia la justicia: cuenta con ella y la sobrepasa. Se produce un efecto cuya eficacia puede sorprender a todos los que participan de él, y que parece más cercano a la divinidad que a un ser creado: la sobreabundancia.

Lo habitual es que las personas hablemos de tener algo *de sobra*, cuando disponemos de más de lo preciso. Pero «sobreabundar» es un paso más, equivale a abundar mucho, con profusión. Se podría decir que es ir más allá de lo que sería propio de la persona. Sobreabundar, actuar de forma desproporcionada, si además estoy devolviendo en positivo lo que he recibido en negativo, parece evidente que se trata de algo que va más allá de lo humano. De hecho, el resultado es sorprendente: como respuesta a una ofensa se consigue una dignificación del ofensor y del ofendido, y se posibilita una mejora en la relación entre ambos. En este sentido, el *modus operandi* del perdón recuerda al del agradecimiento. Este también participa del excederse. En principio, cuando alguien me hace un favor, el agradecimiento me dispone a hacer más de lo justo por esa persona y ese *plus* genera una dinámica de ida y vuelta que pone en marcha una secuencia

indefinida. Estas dinámicas se entrecruzan en el tiempo con quienes convivo. Se establece de este modo una red proyectada en el futuro, en la que las personas tendemos a dar más de lo que recibimos, lo que contribuye indudablemente a la mejora de las personas y de la sociedad. Es lo opuesto al bucle del daño-dolor-odio que inmoviliza en el tiempo y el espacio, agria las relaciones interpersonales, predispone a la espiral de la venganza y distorsiona la propia percepción del pasado, presente y futuro.

[62] M. CRESPO (op. cit., p. 105).

[63] Es más cercana al perdón genuino la expresión *quid pro quo*, dar algo a cambio de otra cosa, que *do ut des*, que parece más utilitarista o consecuencialista: te doy mi arrepentimiento «para que me perdones» o «te doy mi perdón para que no me lo hagas más», o «para sentirme bien».

[64] El DRAE define el resentimiento como «tener sentimiento, pesar o enojo por algo». Otras fuentes lo definen como «volver a sentir». En latín clásico aparece como «*exacerbatio animi*»: que produce amargor e irrita (*Nuevo Diccionario Latino-Español Etimológico*. Raimundo de Miguel. Visor Libros. 2ª ed. Madrid, 2003).

[65] *La tragedia de Ricardo III*. W. SHAKESPEARE. Aguilar. Madrid, 2003.

[66] «El resentimiento es un veneno que me tomo yo esperando que le haga daño a otro». *Del Resentimiento al Perdón*. F. UGARTE CORCUERA. Rialp. 2ª ed. Madrid, 2006.

[67] «...la agresión queda presa en el fondo de la conciencia, acaso inadvertida; allí dentro, incuba y fermenta su acritud; se infiltra en todo nuestro ser; y acaba siendo la rectora de nuestra conducta y de nuestras menores reacciones. Este sentimiento, que no se ha eliminado, sino que se ha retenido e incorporado a nuestra alma, es el resentimiento». G. MARAÑÓN. *Tiberio. Historia de un resentimiento*. Espasa-Calpe. Madrid, 1998.

[68] Existe una asimetría entre el que perdona y el perdonado, entre el que da y el que recibe. Cuando el perdón se ajusta a «la circularidad del don, el modelo ya no permitiría distinguir entre perdón y retribución, que iguala totalmente a los dos miembros». P. RICOEUR. *La memoria, la Historia y el olvido*. Fondo de Cultura Económica. México, 2000, p. 625.

9. EL PERDÓN Y LA SALUD

*«Qué importante es el perdón, se traduce en salud emocional, espiritual y física, amar es perdonar y perdonar es amar. Ama y perdona»
(Carlos Casanti)*

PERDONAR MEJORA LA SALUD

A estas alturas de la Historia, nadie se sorprende al considerar la estrecha relación que existe entre lo psíquico y lo somático, entre mente y cuerpo. Una relación que es más estrecha en unas personas que en otras, y que además es bidireccional. En esta línea, algunos estudios sugieren que mantener emociones negativas tras las ofensas recibidas puede predisponer o desencadenar alteraciones del funcionamiento corporal y mental, y terminar desarrollando diversos trastornos.

A simple vista, parece razonable que mantener un alto nivel de rabia, ira o resentimiento acabe «quemando» al que lo padece. Ese efecto negativo puede alterar, por la constitución psicósomática del hombre, tanto a la salud mental como a la física. Las emociones negativas van desgastando, por su fuerza y por su capacidad de abarcar hasta las esquinas del fondo vital. No dejan vivir en paz. Por esa razón, las personas que las mantienen durante mucho tiempo se vuelven más proclives a padecer diversas patologías mentales. Unas, como causa directa, generando cuadros reactivos, trastornos de adaptación, de predominio depresivo o ansioso, o bien con otras manifestaciones conductuales (adicciones, impulsividad, etc.). Estos cuadros, que al ser reactivos están «previstos para que» duren un tiempo y se autolimiten, si se prolongan excesivamente o son muy intensos —o la personalidad es más frágil—, pueden llegar a hacerse crónicos, habitualmente en forma de depresión. Un cuadro muy particular es el trastorno por estrés postraumático, que de hecho tiende a hacerse crónico, aunque sea reactivo a un único suceso traumático. Su gravedad dependerá, entre otras cosas, de la percepción de enañamiento y humillación en la agresión, de la sensación de indefensión del agredido y de la intensidad del trauma, además de las características personales de quien lo sufre. Visto en positivo, las personas con mayor capacidad de pedir perdón y perdonar tendrán menos dolor y resentimiento, lo que supone un factor de protección de cara a padecer trastornos mentales[69].

Otros trastornos mentales no son causados en su integridad por el suceso dañino, sino porque la persona tiene una predisposición biológica que hace que, ante una situación estresante, se desencadene este cuadro que puede convertirse en crónico —como ocurre a veces con el trastorno bipolar—. En estos casos, la eficacia del proceso de perdón desaparece en lo esencial, una vez que se ha puesto en marcha la enfermedad.

Por lo que se refiere a la salud física, se sabe que, fisiológicamente, tanto la ira como la angustia liberan a la sangre mayores cantidades de hormonas potencialmente tóxicas, como el cortisol, la adrenalina, la noradrenalina, la prolactina y la testosterona. Todas ellas están relacionadas con las alteraciones de la fisiología del organismo: cambios en la función cardíaca y respiratoria, alteraciones del sueño, disminución de las defensas y del umbral del dolor, etc. Así, por ejemplo, hay varios estudios que han encontrado una mayor presencia de enfermedad cardíaca en personas que acumulan ira y resentimiento. Otros han hallado una asociación entre la dificultad para perdonar, los sentimientos de rabia e impotencia, y el dolor crónico. Este último podría deberse a una mayor sensibilidad al dolor —un umbral más bajo de dolor— o a un peor afrontamiento del mismo por tener una tolerancia más baja a la frustración. También hay algún estudio que relaciona la capacidad de perdonar con una menor necesidad de tomar medicamentos.

CULPA, PERDÓN Y PSICOTERAPIA

Fruto de su libertad, la persona tiene la posibilidad de elegir. Cuando se da cuenta de que ha escogido lo mejor, se alegra, aprende de la experiencia y probablemente la repite en un futuro. Cuando ha escogido mal, se arrepiente del error y procura no repetirlo. Pero con frecuencia este proceso es más complejo: me doy cuenta de que, al elegir, me dejo llevar de mis puntos débiles, y escojo lo mejor para mí a sabiendas de que es malo para otros. Como decía Ovidio en su *Metamorfosis*: «Veo lo mejor y lo apruebo, pero hago lo peor». En ese punto aparece la conciencia de culpa. Una conciencia que tiene una repercusión afectiva, de pesar y arrepentimiento, en mayor o menor medida: el sentimiento de culpa.

Punto y aparte merecen los pensamientos y sentimientos de culpa patológicos[70] que son propios de diversas enfermedades mentales, como la depresión o algunos cuadros obsesivos. Estos sentimientos de culpa patológicos, lejos de orientar la conducta, la limita en mayor o menor medida, lo que puede llegar en casos delirantes a dejarla inutilizada para el juicio de conciencia.

Algunos autores establecen un parangón entre la culpa —que me ayuda a detectar la mala elección o conducta—, y el dolor físico —que me sirve para saber que algo no va en mi organismo—[71]. Los dos serían «patológicos» si no respondieran a una adecuada relación causa-efecto. Por un lado están las situaciones en las que existe el dolor o culpa sin que haya una causa —señal falsa—, o en caso de existir, que estos sean desproporcionados. Por otro lado, tampoco sería bueno lo contrario: la «anestesia o analgesia» física o de conciencia[72].

Con el esquema anterior, tan provocadoramente sencillo, ¿por qué hay autores y corrientes que ven algo negativo en la culpa? Se supone que para desbaratar este «mecanismo» tan natural y sencillo, o niegan la libertad, o niegan la ausencia del bien y del mal, o niegan el papel de la conciencia...

Que Sigmund Freud, en su determinismo, cargara contra la culpa viéndola como una

«avería» del aparato psíquico y como algo patológico, cerrando el camino al arrepentimiento y la rectificación, parece congruente. Si mi libertad no existe y no puedo elegir, no puedo ser responsable ni culpable de nada. En ese caso, cualquier sentimiento de culpa será una invención, bien patológica —que habría que eliminar con una terapia— bien interesada. Lo peor de esta visión es que, queriendo liberar al hombre del «oneroso» peso de la culpa, lo hace esclavo del determinismo, y víctima de «los otros»; ya que, si yo no tengo la culpa, se supone que la tienen la sociedad, mis padres, el colegio donde estudié... Esta «cultura de los analgésicos», como algunos han denominado a la capacidad —y necesidad— del ser humano de nuestro tiempo para eliminar cualquier tipo de dolor, responda o no a una herida mortal, recuerda el efecto del que usa un aerosol que le quite el dolor, pero no la lesión, y fuerza al cuerpo como si no pasara nada...

Otra consecuencia de esta concepción errónea es que si toda causa de mal me viene de fuera, en el fondo estoy diciendo que soy infalible. Todo daño que pueda causar a otros tendré que «adjudicárselo» a alguna causa externa, y yo, mientras tanto, tendré que vivir en un permanente autoengaño. Es paradójico que quienes denostan al arrepentimiento por considerarlo un autoengaño terminen por auto-engañarse con su infalibilidad, negando o reprimiendo lo que no vaya en esa línea. Por otra parte, el hecho de renunciar a la libertad a favor del determinismo, deja un poso de amargura y me convierte en una víctima a la deriva de los «vectores de fuerza» que no controlo, difícilmente compatible con esa supuesta infalibilidad...

En no pocas ocasiones subsisten en el fondo sentimientos de inferioridad, de impotencia o desesperanza ante una posible mejora, que boicotean el conocimiento propio, la auto-aceptación y en consecuencia, la posibilidad de cambio. En este sentido, como dice Torelló[73], la humildad —basada en la realidad— sería la curación del sentimiento de inferioridad, frente al subjetivismo de estos sentimientos negativos, y conducirá a la alegría frente a la tristeza derivada de la desesperanza.

Esta infalibilidad, este perfeccionismo de tintes neuróticos, no se esforzará en mejorar, porque la culpa como ya vimos la tiene «el árbitro». A la vez, ve que no controla si no tiene libertad, y por tanto aumenta su inseguridad. Solo le tranquilizaría la confirmación de no ser libre, de que la conciencia sea un invento de puritanos, de que realmente no hay bien ni mal, todos somos igual de malos..., pero luego viene el día a día, y reaparecen las dudas. Y ya se sabe que si se destierra la conciencia de la verdadera culpa, aparece una falsa culpabilidad. En este sentido se podría decir que estos planteamientos hacen al que los sostiene rebelde frente a su propia tarea vital, le convierten en un fugitivo que busca excusa en su padecimiento y justificación en su pesimismo. Esta visión, típicamente neurótica, aunque descafeinada, se encuentra bastante extendida en nuestra sociedad.

Solo cuando abandono este intento de «patologizar» la culpa y vuelvo a la culpa normal o «fisiológica», entiendo que todos hacemos cosas mal, y que la culpa es una cualidad moral fruto del reconocimiento por la conciencia de ese mal realizado[74]. Este reconocimiento franco, directo y sencillo del mal cometido resuelve el «problema» de la

culpa sin tener que renunciar a la libertad, a la conciencia y al valor moral de las conductas. Soy una persona buena que a veces hago cosas malas; y cuando las hago entiendo que esos actos son fruto de mi libertad, aunque yo no sea «eso»; acepto mi responsabilidad, mi culpa, y mediante el arrepentimiento me libero de ella. Y vuelvo a empezar[75].

Afortunadamente, las terapias más recientes, basadas en una antropología realista, se proponen lo contrario: no buscan eliminar la culpa, sino asumirla plenamente[76]. En este sentido, estas terapias buscan aprovechar el sentimiento de culpa para que la persona asuma su responsabilidad, haga un uso correcto de su libertad y tome una postura ante sus limitaciones y condicionamientos.

Se entiende, por tanto, que la culpa patológica, que será susceptible de ayuda o terapia, no se resuelve negando la culpa normal o «fisiológica». No podemos reducir la culpa normal al plano psicológico, como hacen algunos con la intención de eliminar cualquier culpabilidad. Si toda culpa fuera patológica o puramente psicológica, nos quedaríamos trágicamente sin puntos de referencia y nos sería muy difícil dar una respuesta de mejora. En cambio, cuando detectamos cuáles son los motivos —estilos conscientes de afrontamiento, mecanismos inconscientes de defensa, etc.— de esa patologización de la culpa, y asumimos la culpa normal por nuestras acciones, crecemos como personas. Las personas tenemos libertad para obrar el bien y el mal, para equivocarnos, para rectificar, para pedir perdón, perdonar y recomenzar las veces que haga falta. Como decía Max Scheler: «el ser humano tiene derecho a ser juzgado culpable e incluso a pedir que se le condene: si lo consideramos una simple víctima de determinadas circunstancias, junto con la culpa le robamos la dignidad, porque pertenece a la esencia del hombre el poder hacerse culpable. Al ser humano no solo le pertenece la libertad de hacerse culpable, sino también la responsabilidad de superar la culpa cometida».

ALGUNAS TERAPIAS BASADAS EN EL PERDÓN

Hemos visto a lo largo del libro cómo la capacidad de perdonar es distinta entre las personas. Estas diferencias se deben en parte a aspectos biológicos del temperamento, como la reactividad ante un estímulo, pero sobre todo a rasgos de personalidad y a actitudes y valores personales ante la vida. En este sentido tienen especial importancia el aprendizaje de las experiencias de perdón sobre todo durante la infancia, así como los valores que la persona asuma o se esfuerce por asumir en relación con la moral y la convivencia. Por el contrario, las experiencias negativas de perdón que uno haya podido tener añaden una dificultad, como cuando alguien que me pidió perdón supuestamente arrepentido vuelve a causarme de nuevo un daño similar.

Como puede verse, la mayor parte de esta capacidad de perdonar es adquirida, o puede potenciarse. De hecho, en algunas situaciones traumáticas, el perdón forma parte esencial del proceso de cambio y de curación, especialmente ante las heridas causadas en

la relación con los demás. En esta línea se han establecido diversos protocolos que, aunque coincidan en lo fundamental, tienen sus particularidades[77].

Antes de comenzar cualquiera de estas terapias es importante hacer una valoración previa de la «perdonabilidad» de la situación atendiendo a las características de la víctima, del victimario, de la relación entre ambos y del tipo de ofensa. Con estos datos se podrá decidir si es oportuno llevar a cabo una intervención orientada al perdón, o si más bien no interesa. Posteriormente, habrá que explicarle los pasos del proceso, para que dé libremente su consentimiento antes del inicio.

Existen diversas técnicas terapéuticas. Vamos a ver, someramente, dos de ellas: la primera está relacionada con los procesos ya mencionados de corte más cognitivo-conductual, y la segunda, de un contenido más humanista-existencial.

La primera técnica es la que desarrollan Enright y Fitzgibbons[78], y puede sistematizarse en las siguientes fases:

Primera fase o Fase de descubrimiento: examinar la ofensa y detectar las respuestas en el plano de los pensamientos, de las emociones y del comportamiento.

Al comienzo, con ayuda del terapeuta, he de detectar y reconocer mis mecanismos psicológicos de defensa habituales, que habré aplicado ante el evento dañino. Estos mecanismos, que he desarrollado con el tiempo, funcionan de manera automática, con poca conciencia de que los estoy aplicando. En el caso de los mecanismos de negación, represión y proyección, es especialmente necesario explorarlos si se desea poner en marcha el proceso del perdón, para que afronte tanto la ofensa como mis pensamientos y emociones en relación con ella. Dentro de las emociones es muy importante reconocer la cólera y verla como congruente con la injusticia del daño que he recibido, lo que me permite salvaguardar el respeto a mí mismo que refuerza el propio Yo y me separa emocionalmente del daño, para poder luego perdonar.

En algunos casos, por ejemplo en las víctimas de abuso sexual, es especialmente importante la valoración del posible componente de humillación o culpabilidad. Posteriormente interesará afrontar el fenómeno cognitivo de la rumiación del evento doloroso y lo que le rodeó, y las distorsiones cognitivas[79], como la personalización o el catastrofismo, que podrían distorsionar la comparación entre ofendido y ofensor, y dar una perspectiva de la vida presente y futura especialmente negativa.

La segunda fase o Fase de decisión es vista como el «cambio del corazón» descrito anteriormente. La persona se da cuenta de su situación emocional negativa y quiere cambiar la estrategia de afrontamiento. Esta decisión puede resultar muy dolorosa, ya que no presupone que no duela, o que uno no valore lo ocurrido como injusto; al revés, lo habitual es tener que aportar un argumento propio y un empuje vivido con libertad para salir del bucle daño-dolor-venganza.

Tercera fase o Fase de trabajo, en la que he de poner los medios de forma activa para que se produzca realmente el cambio. Lo primero es recontextualizar al agresor y la

agresión, lo que lleva asociada la re-dignificación del agresor. Posteriormente, intentar empatizar y compadecer con él. En este momento es más fácil que pueda aceptar el dolor de la ofensa sufrida, en vez de intentar, como sugiere la venganza, devolvérselo al agresor o derivarlo a otra persona. El último paso de esta fase, que no siempre se puede conseguir, es apiadarme del ofensor y ofrecerle incluso amor.

Cuarta fase o de profundización: conforme he avanzado en este proceso, puedo ver un mayor sentido al «sinsentido» de la agresión injusta. Me ayudará reconocer cuánto ayudan a hacer la convivencia más «respirable» las constantes experiencias de perdonar y ser perdonado. Por último, he de volver a lo emocional, pero esta vez para constatar la liberación y el enriquecimiento obtenidos con el perdón.

Todo este proceso que los autores mencionados recogen en 20 pasos, se da a distintas velocidades según el tipo e intensidad de la ofensa, y las capacidades de cambio de la persona afectada.

La segunda técnica es de corte humanista-existencial, y tiene su origen en Viktor Frankl. Para este autor, la voluntad de sentido es la motivación primaria de las personas. Con esta técnica psicoterápica el terapeuta ayuda a la otra persona a darle un sentido a su existencia. Uno de los pilares que permiten al hombre perdonar, salirse de la dinámica del daño-dolor-venganza, es que nuestra vida tenga un sentido. Salir de las dinámicas del «azar» y del «determinismo», del aquí-y-ahora. Siguiendo a Frankl en su libro *El hombre en busca de sentido* [80] —uno de los libros más influyentes del pasado siglo— cada uno tiene su propio campo de concentración, y tiene que aprender a sobrellevarlo, entre otras cosas con paciencia y actitud de perdonar. Para ello es fundamental que cada uno encuentre el sentido de su vida. Perdonar al que me ha agredido no consiste en *conformarme*. Si estoy convencido del sentido de mi vida no me conformaré. Justamente, tener claro el sentido de mi vida me permite aceptar la realidad del daño, enmarcarlo en ese sentido de la vida; y, si es preciso, generaré una nueva relación con la persona que me ha ofendido dentro de ese marco.

Por último, la culpa —fundamentada en mi responsabilidad personal: conocimiento y libertad— y el arrepentimiento, los podré afrontar de un modo más sano y positivo en el contexto del sentido de mi vida.

[69] Parte del empuje reciente al estudio del perdón está relacionado con la aparición de la psicología positiva, una rama de la psicología que busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. Su objeto es aportar nuevos conocimientos acerca de la psique humana no solo para ayudar a resolver los problemas de salud mental, sino también para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar, todo ello siguiendo una metodología científica (cfr. www.psicologia-positiva.com).

[70] Existe un análisis sobre la conciencia y sentimientos de culpa de J. Cabanyes en «La culpa: mito, enfermedad o realidad», publicado en *Palabra*, Junio de 2013, p. 64-67.

[71] Para desarrollar este apartado he extraído algunas ideas del prof. R. Bonelli, psiquiatra vienés, muy cercano al prof. J.B. Torelló, discípulo de Víctor Frankl, en su artículo «Psicología de la confesión», publicado en *Palabra*, Julio de 2012, p. 56-59.

[72] Como señala el psicólogo alemán Albert Gorres y recogió el entonces Card. Ratzinger, «la capacidad de sentir culpa pertenece de forma esencial al patrimonio anímico del hombre. (...) El sentimiento de culpa, que

rompe la falsa tranquilidad de la conciencia, es una señal tan necesaria para el hombre como el dolor corporal, el cual permite conocer la alteración de las funciones vitales normales. (...) Quien no es capaz de sentir culpa está espiritualmente enfermo, es un cadáver viviente, una máscara del carácter (...). Las bestias y los monstruos, entre otros, no tienen sentimiento de culpa». J. RATZINGER. «Si quieres la paz respeta la conciencia de cada hombre». En, *Verdad, valores y poder*. Rialp. Madrid, 2012.

[73] J. B. TORELLÓ. *Psicología y vida espiritual*. Rialp. Madrid, 2008.

[74] En la doctrina católica sobre el perdón, la importancia del arrepentimiento se manifiesta en el hecho de que un arrepentimiento perfecto conllevaría por sí la remisión de la culpa (cfr. puntos 1451-1454 del *Catecismo de la Iglesia Católica*).

[75] Como recoge en una de sus *Humoradas* el poeta R. DE CAMPOAMOR: «Te pintaré en un cantar, la rueda de la existencia: pecar, hacer penitencia, y luego, vuelta a empezar».

[76] Es el caso por ejemplo de la Terapia de Aceptación y Compromiso (cfr. *Terapia de aceptación y compromiso (ACT)*. WILSON KG & LUCIANO MC. Pirámide. Madrid, 2011).

[77] Una revisión de las intervenciones de perdón se encuentra en LUNDAHL BW & col. «Processed-based forgiveness interventions. A meta-analytic review». *Research on Social Work Practice*. 2008; 18: 465-78.

[78] Recogido en *Helping clients forgives: an empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington; APA (2000).

[79] Las distorsiones cognitivas son errores sistemáticos en el procesamiento de la información. Están producidas por la aplicación rígida e inapropiada de esquemas intelectuales preexistentes en el individuo, que conllevarán respuestas desadaptativas. Forman parte esencial de las terapias cognitivas, uno de cuyos máximos exponentes es A. T. Beck.

[80] V. FRANKL. *El hombre en busca de sentido*. Herder. 12ª ed. Barcelona, 1991.

10. ALGUNAS CLAVES DEL PERDÓN EN EL MATRIMONIO

*«Asomaba a sus ojos una lágrima
y... mi labio una frase de perdón;
habló el orgullo y enjugó un llanto,
y la frase en mi labio expiró.
Yo voy por un camino, ella por otro;
pero al pensar en nuestro mutuo amor,
yo digo aún: ¿Por qué callé aquel día?
Y ella dirá: ¿Por qué no lloré yo?
Es cuestión de palabras, y, no obstante,
ni tú ni yo jamás,
después de lo pasado convendremos
en quién la culpa está.
¡Lástima que el amor un diccionario
no tenga donde hallar
cuando el orgullo es simplemente orgullo
y cuando es dignidad!»*

(Gustavo A. Bécquer. Rima XXX)

Si el perdón es esencial para la persona como ser social, esta importancia alcanza un grado eminente en el matrimonio y la familia. Algunos autores han llegado a proponer un modelo de perdón específico para las parejas, especialmente aplicable a las situaciones de transgresión severa. Dentro de la riqueza que conlleva la relación entre los cónyuges, voy a señalar dos aspectos que influyen en muchas de las situaciones que se dan a diario y que pueden ser objeto de perdón: el perfeccionismo en alguno de los dos, y el papel de las llamadas reglas de convivencia.

PERFECCIONISMO

Se supone que las personas que mantienen una relación de pareja no se complementan bien porque sean perfectas, resultando por tanto una relación perfecta. Parte de lo que les une, en su contenido y en su finalidad, es justamente la ayuda que se prestan a ser mejores, a través de esa relación. Pero, ¿qué ocurre con las personas perfeccionistas? Estas, por definición, afrontan todos los aspectos de su vida con una exigencia desproporcionadamente alta. Por eso, en una relación de pareja, suelen esperar que el otro no tenga defectos y que su relación —en la que está más implicado emocionalmente— esté libre de defectos. Cosa, lógicamente, imposible. Tan es así que si en la convivencia no se plantearan dificultades o conflictos, significaría que están evitando los problemas, que están huyendo de lo que no va, en lugar de aprender de esas

experiencias. No es conveniente prodigarse en los conflictos, pero nadie está libre de imperfecciones, ni en sí mismo ni en sus relaciones interpersonales.

Un segundo aspecto a considerar en la persona perfeccionista es que puede mantener una cierta actitud defensiva en la relación, fruto también de su inseguridad y su miedo a sufrir. No hay que olvidar que muchos perfeccionistas encierran en el fondo una gran sensibilidad emocional, así como inseguridad y baja autoestima. Si se diera esta actitud defensiva sería más difícil cultivar la intimidad y la confianza. Por último, si en parte por esta actitud defensiva, uno se negara a aceptar los comentarios o correcciones del otro — llevado también por la habitual rigidez de este tipo de personalidad—, perdería la oportunidad de conocerse, de crecer, y de mejorar la relación. A medida que ambos van afrontando los conflictos y los van superando, se refuerza el «sistema inmunitario» de su relación. El objetivo, como vimos, no es conseguir una relación perfecta, y mucho menos mantener esa perfección día a día —algo que sería insoportable—, sino que la relación vaya madurando y creciendo, a la par que mejoran cada uno de los cónyuges. En este progreso, el perdón resulta fundamental para romper cuantas veces sea necesario el bucle del daño-dolor, y permitir el avance en la relación, pasando de la dinámica destructiva de la rigidez y la perfección imposible a una dinámica constructiva.

Se entiende que a una persona perfeccionista le cueste pedir perdón. Por su sensibilidad y rigidez es fácil que se sienta más ofendida tanto en frecuencia como en intensidad, y se le haga más difícil perdonar. El perfeccionista funciona más por sentido del deber y, pese a su sensibilidad, puede ser en ocasiones sorprendentemente «descarnado» en sus juicios. Esto dificulta el paso de aproximación, empatía y compasión hacia el que le pide perdón, hacia quien «no ha hecho lo que debía». También en este sentido puede que el perfeccionista necesite más la seguridad por parte del otro de que no lo va a volver a repetir, en forma de compromiso o de reparación.

VIOLACIÓN DE LAS REGLAS

Es normal que cada cónyuge llegue al matrimonio con unas expectativas y unos deseos de cómo quiere que sea la relación: cómo quiere él que la trate, cómo me gustaría que él me tratara, qué puedo esperar y qué no puedo esperar, etc. En la medida de lo posible, sería importante llegar al matrimonio habiendo explicitado esos deseos y expectativas, y si, con el paso del tiempo, surgen otras nuevas, convendrá explicitarlas. Si no, se corre el peligro de transformarlas en «reglas de convivencia»[\[81\]](#). Suele ocurrir, al inicio del matrimonio, que esas expectativas se sitúen dentro de un ambiente de mayor enamoramiento en la relación, que permita a los dos satisfacer en gran medida las expectativas del otro. Pero con el paso del tiempo, o con la llegada de los hijos (del *tú-yo* al *nosotros*), se pierde esa carga quizá tópicamente romántica del amor, heredada del noviazgo y necesaria para el comienzo. Entonces es más fácil empezar a utilizar «la regla para medir», hablar de lo justo y lo injusto, de los deberes del otro, etc., y que todo esto termine cristalizando en reglas de convivencia, muchas de ellas con un eco de lo que uno

aprendió en su hogar de origen. No hay que olvidar que los hijos tienden a imitar los patrones familiares que han vivido de pequeños en su casa —en este caso en la relación entre sus padres—.

A veces, ante la conducta de uno, el otro se enfada de manera desproporcionada. Estoy hablando de conductas que no parecen en sí mismas malas, pero que por el motivo que sea, han causado dolor al otro. Es muy probable en esos casos que hayamos incumplido una de las «reglas de convivencia» del otro. De hecho, en los matrimonios con problemas, la mayoría de los enfados no nacen de malas conductas de los cónyuges, sino del incumplimiento de estas reglas.

Ejemplos de estas reglas de convivencia pueden ser: «Si realmente me quisiera, haría lo que a mí me gusta sin necesidad de que yo se lo pidiera»; o «Si de verdad le importo algo, tendría que saber renunciar a sus aficiones cuando vea que estoy agobiada»; o «Si se preocupara por mí, intentaría consolarme cuando estoy enfadado»; o «Si realmente estuviera pendiente de mí, no dejaría que yo hiciera siempre las tareas desagradables».

Ya he dicho que estas reglas nacen de las expectativas no explicitadas de uno de los cónyuges. Al no manifestarlas tal cual, también se facilita otra de sus características: no suelen tener en cuenta los deseos y expectativas del otro. Si lo hubiera hecho, habría tenido oportunidad de dar su visto bueno o incluso matizarla o negociar. La experiencia dice que, con frecuencia, cuando un cónyuge hace explícita una de estas reglas, al otro suele parecerle arbitraria o incluso ilógica. Son reglas que tienen además carácter de absoluto: se deberían cumplir siempre, ya que, gracias a la «ley del silencio», han pasado de ser deseos a convertirse en derechos poco menos que inalienables, cuando no en una exigencia.

En muchas ocasiones vienen precedidas de la partícula condicional «Si...», lo que lleva a un planteamiento dicotómico: si lo cumple, blanco; si no lo cumple, negro. Esto aumenta la tensión ambiental, y poco a poco lo hace en el otro, que no sabe a qué atenerse cada vez que hay un enfado después de una conducta suya aparentemente inocua.

Otra de las maldades de estas reglas de convivencia es determinar dónde está el límite, máxime si el otro no sabe que hay una regla en juego. Así por ejemplo, ante «Si de verdad le importo algo, tendría que saber renunciar a sus aficiones cuando vea que estoy agobiada», habría que distinguir de qué tipo de aficiones se trata, porque no es lo mismo irse un fin de semana a esquiar que ver el resumen de los goles de la Liga, ni es lo mismo ir cada dos tardes a la piscina que irse un rato a tomar café con las amigas.

Lo peor es que esas reglas, cuyo silenciamiento ha podido generar una rumiación interior que las alimenta emocionalmente, pueden llegar a calificarse como «faltas imperdonables». Cada vez que se repite una de ellas, la carga emocional puede seguir ofuscando al que la sostiene, pensando que cada vez es más intolerable su incumplimiento, pero sin caer en la cuenta de que el otro puede continuar ignorando en qué consiste la regla.

Se entiende que aunque estas reglas pueden dificultar una relación o llegar a enquistar una situación concreta, una de las llaves que abren ese candado, ese nudo en la relación,

es hablar. De lo contrario, las frecuentes peticiones de perdón, aunque sean sentidas, perderán progresivamente autenticidad. Interesa compartir la existencia de esas reglas de convivencia, lo que permitirá que el perdón se ajuste al daño objetivo y al subjetivo, y que pueda producirse la compasión y empatía necesarias para un perdón auténtico.

Hay otras reglas que parecen razonables, pero que el hecho de absolutizarlas o de castigar su trasgresión introduce a la pareja en un culto al deber que le aleja de la donación mutua original y vuelve mucho más rígida e inestable la relación. Me satisface que mi pareja cumpla mis deseos, pero si soy yo quien me avengo al deseo del otro, y así le hago feliz, también debería suponerme una satisfacción.

Por último, estas reglas tienen otra característica: la personalización. La persona que tiene asumido este modo de convivencia puede considerar el ataque a una de estas reglas como un ataque a su persona: «Si de verdad le importo algo, tendría que saber renunciar a sus aficiones de vez en cuando». Es decir, que si mañana se va a practicar su deporte favorito —independientemente de cuándo fue la última vez que se fue—, es señal de que no le importo, que para él o para ella soy un cero a la izquierda. Cuando quizá esa mañana en concreto venía tan irritable del trabajo que decidió irse a la piscina precisamente para no llegar a casa en esas condiciones y que eso pudiera repercutir negativamente en el otro.

Puede sorprender que entre dos personas que se quieren, y que se quieren tanto, surjan situaciones que afectan lo mismo que las ofensas de entidad. Después de todo, es lo que dice el refranero: «Quien bien te quiere te hará llorar». Y no porque al final se acabe viendo que no le quería tanto... sino porque en el matrimonio la relación es tan estrecha, tan personal, que se tiende a asignar significados muy personales a las acciones cotidianas. Por eso, podemos ser menos tolerantes con el cónyuge que con otras personas. En este sentido suele considerarse lo que el otro hace por nosotros como su obligación, lo mínimo, sin valorar también en esos momentos la realidad más profunda y esencial de que el cónyuge «está ahí», conmigo, libremente: aunque en esta ocasión «me haya defraudado».

Al perdonar la violación de estas reglas es importante que la persona ofendida explicita la posible regla de convivencia que subyace en el fondo. Eso ayudará a quien ha de pedir perdón a entender por qué ha causado el dolor, y al que se ha sentido ofendido a conocer las intenciones del trasgresor. A partir de ahí ya están los dos en condiciones de compartir el dolor, aunque cada uno con sus matices particulares. Ya pueden empatizar en el dolor del otro. Ya es posible que avance el proceso del perdón, y que pueda establecerse en adelante un cierto compromiso, en la medida que ha quedado explicitada esa expectativa que tenía uno de los cónyuges en la relación.

[81] Aaron T. BECK. *Con el amor no basta*. Paidós. Barcelona. 2008, pp. 82-103.



© 2013 *by* JAVIER SCHLATTER

© 2013 *by* EDICIONES RIALP, S.A.,

Alcalá, 290. 28027 Madrid.

www.rialp.com

Conversión ebook: [MT Color & Diseño, S. L.](#)

ISBN: 978-84-321-4340-3

No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del Copyright.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita reproducir, fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.



Las guerras de religión

Nicolas le Roux

9788432148262

104 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

A comienzos del siglo XVI, algunos cristianos, en protesta contra lo que consideraban un abuso de Roma, quebrantaron la unidad de la Iglesia. El conflicto teológico derivó en una crisis política sin precedentes y en unas sangrientas guerras de religión. Conspiraciones, ataques, asesinatos, guerra de palabras e imágenes... Desde la muerte de Enrique II hasta la firma del Edicto de Nantes, esta es la historia, dolorosa pero fructífera en términos de las ideas políticas: según el autor, contribuyó decisivamente al fortalecimiento del poder real y al advenimiento de la modernidad. Para los contemporáneos, la pregunta sigue en el aire: ¿basta la política para frenar las guerras que se inician en nombre de la religión?

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Montaigne
Ensayos
(selección)



selección doce uvas

RIALP

Ensayos

de Montaigne, Michel

9788432145308

104 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

En esta selección se trata de dar con algunas de las principales "tesis" del autor en el ámbito de la ética y las costumbres, además del testimonio sobre sí mismo, que es lo más llamativo de los Ensayos. No se recogen sus amenas historias extraídas sobre todo de los clásicos y de la historia de Francia, pues hubieran alargado esta antología.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER
OBRAS COMPLETAS

————— * —————

EN DIÁLOGO CON EL SEÑOR

TEXTOS DE LA PREDICACIÓN ORAL

Edición crítico-histórica
preparada por
LUIS CANO y FRANCISC CASTELLS

INSTITUTO HISTÓRICO
SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ DE BALAGUER

—————
RIALP

En diálogo con el Señor

Escrivá de Balaguer, Josemaría

9788432148620

512 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Este volumen de las obras completas, primero de la serie Textos de la predicación oral, recoge el texto de veinticinco predicaciones de san Josemaría entre 1954 y 1975. Dirigidas en su momento a miembros del Opus Dei, sus palabras son ahora publicadas por primera vez para un público general, en el contexto de sus obras completas, para que "muchas otras personas —además de los fieles del Opus Dei— descubran una ayuda para tratar a Dios con confianza y afecto filial". Su título "manifiesta bien el contenido y finalidad de esta catequesis: ayudar a hacer oración personal", en palabras de Javier Echevarría. El estudio crítico-histórico ha sido llevado a cabo por Luis Cano, secretario del Instituto Histórico San Josemaría Escrivá de Balaguer y profesor de Historia de la Iglesia en el Istituto di Science Religiose all'Apollinare (Roma) y Francesc Castells i Puig, licenciado en Historia y doctor en Filosofía, y miembro del mismo Instituto.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

JOSÉ LUIS GONZÁLEZ GULLÓN

ESCONDIDOS

El Opus Dei en la zona republicana
durante la Guerra Civil española (1936-1939)



Escondidos

González Gullón, José Luis

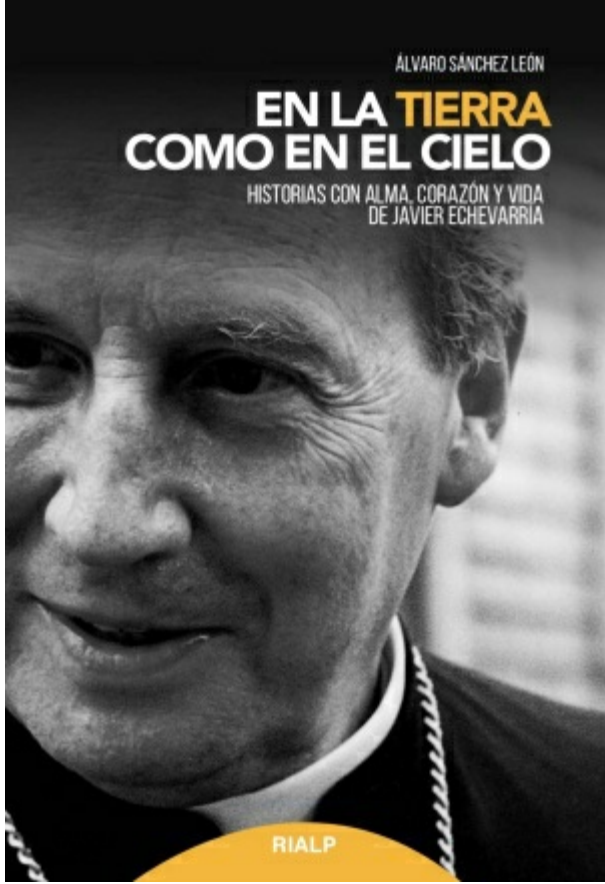
9788432149344

482 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El inicio de la Guerra Civil española, en 1936, sorprendió al fundador del Opus Dei y a la mayoría de sus miembros en la zona republicana. Todos se escondieron para evitar la dura represión revolucionaria. Con el paso de los meses, los refugios y asilos dieron paso a las escapadas y expediciones. Gracias al desvelo de José María Escrivá, el Opus Dei sobrevivió en medio de la tragedia desencadenada por el conflicto armado.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



En la tierra como en el cielo

Sánchez León, Álvaro

9788432149511

392 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El 12 de diciembre de 2016 murió en Roma Javier Echevarría. Esa noche fue trending topic. Era el tercer hombre al frente del Opus Dei. A los 84 años, el obispo español dejaba la tierra después de sembrar a su alrededor una sensación como de cosas de cielo. Menos de 365 días después de su fallecimiento, 45 de las personas que más convivieron con él, hablan en directo de su alma, su corazón y su vida. Sin trampa ni cartón. Este libro no es una biografía, ni una semblanza, ni un perfil, ni un estudio histórico. No es, sobre todo, una hagiografía... Es un collage periodístico que ilustra, en visión panorámica, las claves de una buena persona, que se implicó en mejorar nuestro mundo contemporáneo.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Índice

Portadilla	2
Índice	3
1. Qué es el perdón	4
2. El proceso del perdón	20
3. Quién puede perdonar	26
4. El objeto del perdón: qué hay que perdonar	31
5. Qué no es perdón	34
6. Características y actitudes del que perdona	40
7. El otro lado del perdón: el perdonado	48
8. Perdón imperfecto, pero perdón	54
9. El perdón y la salud	59
10. Algunas claves del perdón en el matrimonio	66
Créditos	70