

LA VICTORIA DE LA VÍCTIMA. UNA PERSPECTIVA HOLÍSTICA DEL PERDÓN CON PERTINENCIA PSICOLÓGICA



Olga Lucía Rojas Torres¹

1. Psicóloga. Especialista en Psicología Jurídica y Forense. Docente programa
Psicología - UNAD, Colombia. Correo: olga.rojas@unad.edu.co

INTRODUCCIÓN

Muchos no entienden cómo una esposa que ha sido engañada por su marido logra reconstruir su relación con él, que una familia distanciada por peleas de dinero se reencuentre o que un niño abusado físicamente por sus padres sea un adulto sin rencores. Este tipo de actos absolutorios hacia el agresor se ven hoy como una falta de carácter o una exagerada generosidad que solo poseen ciertas almas iluminadas. Pero los casos de personas que nunca pensaron aprender a perdonar y lo han hecho son cada vez más frecuentes e incluso se dan en situaciones donde las agresiones eran tan graves que parecían difíciles de absolver. Esto no lo dicen ni la religión ni la filosofía, que por siglos se han ocupado del tema. Lo aseveran científicos sociales y psicólogos que desde hace dos décadas se dieron a la tarea de investigar las repercusiones de perdonar en la salud física, emocional y mental de las personas. Los resultados de dichas investigaciones muestran que hacerlo “no solo es una práctica religiosa sino un componente relevante dentro de una visión amplia de salud”, dice el psicólogo Fred Luskin, director del proyecto Forgiveness, de la Universidad de Stanford. En ese sentido, no solo trae beneficios para el agresor sino principalmente para quien lo otorga. (Revista SEMANA, 2014)

Experimentar sufrimiento como consecuencia del dolor causado por el daño producto de una ofensa o trasgresión ocasionada por otra persona es una situación que genera sentimientos negativos que cada individuo debe procesar para sobrellevar, por lo que desarrolla estrategias diversas para mitigar esta sensación dolorosa. Worthington (2001) establece alrededor de 25 tipos de estrategias o formas de manejar dicho proceso, entre las cuales se pueden encontrar la venganza o contraataque, en la justicia legal, buscando una restitución, exigiendo la disculpa del agresor, creando nuevas narraciones, haciendo re-atribuciones, controlando la ira, aceptando el daño mediante la evitación o negación del suceso o perdonando, entre otros.

Inicialmente este terreno se abordaba con mayor prevalencia en escenarios religiosos y aunque hoy en día frente al proceso político que afronta el país el concepto de “perdón” pretende marcar diferencia con el escenario espiritual, es innegable que esta práctica tiene su enraizamiento más profundo en la herencia religiosa de una tradición cristiana que enmarca la cultura colombiana. Cortés y Torres (2013) resaltan que

aunque el concepto que se entiende del perdón es el resultado de los preceptos profesados por esta fe, sus orígenes se centran en la tradición religiosa abrahámica, que permea o da inicio a las tres religiones monoteístas clásicas reconocidas como son el judaísmo, el cristianismo, y el islamismo; estas profesan el tema frente a las relaciones interpersonales entre sus adeptos, las cuales llegan a establecer directrices que regulan prácticas sociales que se fundamentan en la creencia de un Dios misericordioso, ante las cuales cada una de ellas presenta particularidades específicas.



Aunque la psicología ha pretendido realizar investigaciones sobre el significado del perdón de manera independiente a cualquier tipo de concepción religiosa, la influencia de la religiosidad frente a este proceso no se ha explorado con la suficiente rigurosidad. Worthington (2005) expresa que es innegable la conexión existente entre la religiosidad y la noción del perdón, la cual es de vital importancia en las religiones reconocidas en el mundo, lo que resulta relevante si se quiere indagar frente a este constructo.

EL PERDÓN DESDE EL JUDAÍSMO

El judaísmo, religión ancestral monoteísta (creencia en un solo dios), se define como religión, cultura y grupo étnico y se considera la cuna del cristianismo y el islamismo. Se fundamenta en la creencia del Dios de Abraham, padre de los judíos, reconocidos así por ser descendientes de la tribu de Judá; las escrituras (*La Torah* y *El Talmud*) reconocidas por los cristianos como parte del Antiguo Testamento son los libros sagrados que guían las conductas adecuadas e inadecuadas en esta comunidad.

Como lo enuncian Goldsmith et al. (2007) citados por Cortés y Torres (2013), en el judaísmo “El perdón no debe surgir de la nada, sino de un trabajo de reflexión y esfuerzo” (p. 71). Esto permite entender que el perdón es el fruto de un proceso en el que los implicados deben poner de su parte para conseguirlo mostrando sincero arrepentimiento con el otro y ante Dios.

El *Talmud* expresa obligación explícita tanto para pedir perdón como para otorgarlo. Un ejemplo de ello es cuando indica que, si una persona pide perdón en reiteradas ocasiones y el ofendido se lo niega, este último cargará con esto como pecado hasta la tumba. Es tan fuerte esta práctica para la comunidad judía que se ha institucionalizado un día en honor del perdón el “Yom Kipur”.

EL PERDÓN DESDE EL ISLAMISMO

Frente al islamismo, puede decirse que es la segunda religión del mundo ya que cuenta con más de 1200 millones de fieles. Esta religión inició como un sistema de creencias locales en la península Arábiga y con el paso del tiempo es hoy una religión universal. Está presente en el mundo árabe, América, Europa occidental, Rusia, África negra, India, Asia oriental y se extiende desde el Atlántico hasta el Pacífico, de Marruecos a Mindanao (Tamayo, 2009).

Al igual que el judaísmo y el cristianismo, el islamismo es una religión de libro; es decir, son religiones que se basan en los escritos de un libro sagrado. En este caso es El Corán la escritura sagrada que instruye ya que para los musulmanes este texto es la palabra de Dios que guía el comportamiento y, a su vez, es fuente de oración.

Frente a lo que puede significar la importancia del perdón desde el islamismo, hay que tener en cuenta lo que reposa en su texto sagrado *El Corán*, que reglamenta las relaciones tanto interpersonales como las que se deben tener entre estados, convirtiéndose

en una guía de conducta a nivel espiritual, moral y político. Entre sus preceptos principales se puede encontrar aquel que afirma que, al ser descendientes de Abraham, serán juzgados por aquello que son capaces de hacer por el otro y no por lo que hagan por ellos mismos; adicional a esto, afirman que, al perdonar, el alma, el cuerpo y el espíritu se acercan a la perfección. Goldsmith, Pinilla y Zapata (2007) expresan que desde esta religión el proceso de perdonar conlleva de un esfuerzo importante tanto para el que perdona como para aquel que pide el perdón, el cual se fortalece bajo la sentencia del profeta Mahoma: “puede que el hombre no se canse de pecar, pero Dios nunca se cansará de perdonarlo”.



La importancia de los conceptos anteriores radica también en que esta religión es vigente; por ello es de relevancia en la educación que se sigue impartiendo a los musulmanes. Un claro ejemplo de esto es que en uno de sus postulados se indica que “aquel hombre que ha matado a otro injustamente es como si hubiera matado a toda la humanidad de la tierra” (Goldsmith et al., 2007, p. 79) siendo tan fuerte que, ante la pena de muerte, el perdón de una víctima es tan importante que puede llegar a impedir la ejecución del victimario. (Cortés et al., 2013).

EL PERDÓN DESDE EL CRISTIANISMO

El cristianismo es la religión más extensa en el mundo, con alrededor de 2400 millones de seguidores; se fundamenta en la creencia del Dios de Abraham y se basa en la vida, enseñanzas, obras y milagros de Jesús, el Dios hecho hombre que por amor se entrega para la salvación de los hombres. Se reconocen cuatro ramas en las que se destaca el catolicismo (1300 millones de fieles), El protestantismo (920 millones), la iglesia ortodoxa (270 millones) y las iglesias ortodoxas orientales (86 millones).

En Efesios 4:32 y 5:1-2 dice: “Sed más bien buenos entre vosotros, entrañables, perdonándoos mutuamente como os perdonó Dios en Cristo. Sed pues, imitadores de Dios, como hijos queridos, y vivid en el amor como Cristo os amó y se entregó por vosotros” (Biblia de Jerusalén). El cristianismo invita a un mensaje de perdón y de amor basado en la idea de un Dios misericordioso que de manera generosa y gratuita perdona al hombre porque entiende su naturaleza de pecado; desde la ejemplar vida de Jesús, quien en su actuar constante propende por enseñar, más que en elegir directrices de presupuestos ancestrales, la salvación depende del amor que el hombre practique en su vida y una manera de manifestarlo es en el ejercicio del perdón. Este perdón ya no tiene que ver con el victimario, sino que se ofrece en un sentido desbordado de generosidad de la víctima; actitud que se resalta en el momento de la crucifixión cuando Jesús ora por el perdón de sus verdugos sin que estos estén dando muestra de remordimiento alguno (Cortés y Torres, 2013).

El perdón en el cristianismo induce una nueva lógica en la interacción social que encuentra su base en la misericordia, superando la propia lógica racional. Este proceso permite en el ofendido o víctima, a través del amor, sanar el dolor y en el victimario, la liberación de la culpa y del remordimiento. Estas acciones parecieran meramente interpersonales; no obstante y ante las relaciones sociales, la noción de justicia al articularse con el ejercicio del perdón cristiano puede generar una transformación social real en la que incluso se busca la posibilidad de una reconciliación.

Esta concepción de perdón puede parecer una actitud laxa, propia de la debilidad e inclusive puede asociar cierta complicidad con el agresor; sin embargo, lo que en realidad busca es la verdad y la mitigación del daño y del mal que una venganza o retaliación pueda propiciar. Aguirre (1999) plantea que esta búsqueda de la verdad permite reconocer los abusos cometidos y consiente que el perdón trascienda al llevarlo a escenarios públicos, poniendo de manifiesto que cuando instituciones como

la Iglesia católica pide claridad sobre hechos de abusos cometidos durante su historia para pedir perdón, configura la relevancia que tiene la comunidad en el proceso y de esta manera practica lo que se cita en los evangelios en correlación de lo que implica el reino de Dios como un proyecto de convivencia para la humanidad (p. 216).



Las tradiciones religiosas monoteístas permiten que a partir de una postura teológica se puedan sentar bases para la construcción de un siglo XXI de perdón y reconciliación que requiere abandonar posiciones absolutistas para dar paso al diálogo intercultural, abarcando diferentes ámbitos en la sociedad. De esta manera, se puede comprender el perdón como la esencia de una vida religiosa que da espacio a nuevas relaciones sociales propicias para facilitar la reconciliación y la reparación (Goldsmith et al., 2017, p. 80).

EL PERDÓN DESDE EL HINDUISMO

El hinduismo, por su parte, es la religión que se practica mayoritariamente en la India y Nepal junto con otros países de Asia. Aunque se conoce como una religión, no lo es en el sentido estricto de la palabra puesto que se considera más como un sistema social, una forma de concebir el mundo, una filosofía y un sistema de creencias de diferentes tipos. El hinduismo en la India se considera como la ley eterna: un modo de vida y un orden cósmico. En el hinduismo no se encuentra una organización jerárquica, un dogma específico ni un Dios; el hinduista puede ser monoteísta o politeísta, puede cumplir o no con sus ritos y tradiciones, asistir o no a los templos o adorar o ignorar a los dioses ya que esto no es lo que realmente lo identifica; al hinduismo no se le considera como religión proselitista puesto que nadie puede convertirse en hindú ya que para serlo se debe nacer dentro de las castas reconocidas.

En la India se encuentra una gran diversidad de razas, lenguas y costumbres que manifiestan grandes diferencias entre estados y aunque esto denota grandes diferencias, están unidos por el sentido de pertenencia a un mismo orden social y cultural.

La religión védica fue entronizada en la India por tribus indoeuropeas alrededor de 1500 a. C. y representa una religión sencilla que promueve la adoración a los fenómenos de la naturaleza, los cuales son considerados divinidades. En esta religión se concibe un dios del fuego, un dios del agua, un dios del sol, un dios de la luna, un dios de las tormentas, etc. Esta devoción enmarca un pueblo nómada y pastoral que fue evolucionando y complejizándose al conformar tribus que se asentaron.

En el siglo VII el filósofo Dharmakirti, frente a la religión védica, presentó su argumento como soporte a la proposición de que el entrenamiento meditativo disciplinado puede generar cambios sustanciales en la conciencia humana, en la cual se incluyen las emociones, que corresponden a campos de fuerza y estados mentales que interactúan según una dinámica constante entre polos opuestos. Este pensador hindú propuso eliminar mediante la meditación las ideas promotoras de muerte, violencia y odio para dar paso a emociones que cultiven estados de conciencia elevados como la paz interior, el amor, la solidaridad y el perdón.

EL PERDÓN DESDE EL BUDISMO

Finalmente se encuentra el budismo, doctrina filosófica y espiritual no teísta que se considera más como un medio de transformación individual y social que busca brindar a las personas que deseen aprender unas prácticas y lecciones que les permitan encontrar el bienestar y el sosiego. Del mismo modo, y para quien lo desee, puede profundizar en el camino budista en el que se enmarcan sus prácticas de meditación como medio de transformación, desarrollando cualidades como la conciencia, la bondad y la sabiduría hasta llegar a lo que denominan un estado de iluminación.

Ulloa (2011) señala el concepto de perdón en la tradición budista, el cual se entiende como un estado o forma de evitar pensamientos negativos que dañen y ocasionen perjuicios para la paz tranquilidad y salud mental de la persona. Por ello la práctica del perdón debe ir acompañada de sentimientos de amor y compasión hacia el ofensor y nunca estar motivada por el egoísmo ni por un afán de admiración sino por el acto mismo de perdonar. También reconoce que este difícil acto ayuda al crecimiento personal de aquel que logra perdonar.

Según la doctrina nadie –ni siquiera Dios, ni un santo– puede absolver al ser humano de los malos efectos de sus propias acciones. La labor de emancipación es indelegablemente individual y el Buda, en este aspecto, solo se limitó a señalar el sendero. Ninguna intervención arbitraria de terceros puede significar expiación, pues ello alteraría el riguroso principio de la justicia que rige el universo. En el orden personal, cada cual se erige en su propio salvador o destructor. (Ulloa, 2011)

La noción de perdón resulta para los creyentes de esta doctrina como la gestación de la mente “*bodhicitta*”, una mente amorosa y compasiva donde existe una actitud pura, iluminada; la mente de aquel que ha desarrollado un alto nivel espiritual puede estar abierta a perdonar a sus ofensores, adversarios o enemigos como resultado de la práctica de la meditación, lo que desarrolla una compasión amorosa hacia todos los seres sintientes del universo y los ayuda a conseguir la liberación definitiva del *samsara* o ciclo de renacimiento para alcanzar el *nirvana* o absoluto pleno (Ulloa, 2011).

EL PERDÓN DESDE LA RELIGIÓN Y LA ESPIRITUALIDAD

El perdonar es un ejercicio que se plantea de manera constante en la cosmovisión que poseen las religiones reconocidas a nivel mundial, específicamente el islamismo, el judaísmo, el cristianismo y el hinduismo; en cuanto al budismo, el perdón se asocia más con los conceptos de paciencia y de compasión. Según Buda, “el perdón no es un simple mecanismo para liberar de culpa a quien nos ofendió; el perdón es un mecanismo para que yo sea libre de la amargura que dejó esa acción en mi corazón”.

Perdonar no es una obligación sino una decisión de la víctima. Las religiones abrahámicas (judaísmo, cristianismo e islamismo) consideran como un acto esperado el que las personas busquen imitar a Dios, quien enseña desde su misma naturaleza la importancia del perdón, mientras que en el budismo se concibe como requerimiento para dar final al sufrimiento y llegar a la iluminación y en el hinduismo es básico para seguir por el camino de la rectitud, lo que se convierte en un acto imprescindible ya que en estas dos últimas religiones se concibe la reencarnación y los actos no resueltos reaparecen hasta no subsanarse (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000).

El arrepentimiento del ofensor no se constituye como una condición imperante para el acto de perdonar en el cristianismo, el islamismo y el budismo. Situación diferente es el caso del judaísmo, en el que sí es requisito y se plantean unas reglas específicas al respecto de este proceso. Por otra parte, en el hinduismo se pueden encontrar algunas historias de divinidades en las que aparece el perdón sin la existencia del arrepentimiento y en otras se presenta el arrepentimiento como un factor determinante (Serrano, 2017).

La gravedad de la agresión cometida no supone impedimento alguno para que Cristo perdone a sus verdugos, para que Mahoma perdone a sus perseguidores y para que el proverbio budista sobre el asceta torturado por el rey colérico refleje compasión y contención y aunque en el caso de los hindúes la postura frente a esto no está clara, en algunos de sus textos sagrados se percibe la ofensa como cosa imperdonable, en el caso que el agresor haya tenido una intención de daño (McCullough, 2000).

EL PERDÓN DESDE LA FILOSOFÍA

Para la filosofía la deidad deja de ser un factor esencial en el proceso del perdón. Tal y como lo plantea Hannah Arendt (2008) es un proceso que no proviene de una gracia de Dios para con los hombres, sino que estos tienen la capacidad de perdonarse entre sí. “En esta medida el perdón adquiere su validez y legitimidad en la medida en que se establece un vínculo”; asimismo, plantea que el perdón surge en el interior de la pluralidad humana (p. 149).

EL PERDÓN DESDE LO JURÍDICO

Chaparro (2007) esboza la necesidad de ampliar el concepto frente a que el perdón debe trascender a los ámbitos jurídico y estatal ya que este no debe ser de carácter normativo, ni mucho menos llegar a normalizarse, sino que debe considerarse como una excepcionalidad especial. En el planteamiento frente a perdonar lo imperdonable, lo que el autor considera es lo que se debe perdonar, puesto que, si solo se contempla que se perdone lo perdonable, el concepto en sí mismo carece de todo sentido.

Por otra parte, Crespo (2004) hace distinción sobre ciertas actuaciones que pueden asociarse con el perdón sin llegar a ser el acto en sí; esto sería por ejemplo superar el enfado o actuar como si nada hubiese pasado con el fin de conseguir una “paz a todo precio” ya que para las personas es imperante establecer una convivencia armónica. Por tal motivo, se requiere pasar por alto las ofensas propiciadas por el otro, lo que para este autor no representa un perdón auténtico sino un olvido a un agravio (p. 46).

Al considerar una perspectiva jurídica y política confluyen posturas contrapuestas en las que, por ejemplo, Chakrabarti y Fairbanks (2010) plantean que el ejercicio del perdón en una esfera pública se debe contemplar de forma grupal y no individual; esto expone unas complejidades importantes por cuanto confluye una diversidad de puntos de vista, intereses y expectativas, entre otros, que supone un gran reto a la hora de buscar un consenso en el que se establezca qué narrativas son aceptadas y cuáles se rechazan. Tal dificultad se enmarca en una acción de perdón individual para pasar a lo grupal, contando que un grupo no comparte una mente ni sus sentimientos, por lo que resulta impensable en que un grupo pueda perdonar.

Por su parte Vandavelde (2013) propone lo que denomina “el beneficio político del perdón”, el cual libra a un colectivo del peso de una historia de dolor, promoviendo un espacio para restaurar la relación con la o las personas que infligieron el daño.

En cuanto a las implicaciones que refiere el hecho de hablar de perdón desde el escenario político, se asevera que esto requiere de un conjunto de prácticas organizadas subordinadas a una jerarquía o distribución de poderes. Exteberría (1999) aclara que las políticas del perdón se suscriben en un marco de fuerza y considerar este aspecto de forma única desvirtúa y reduce el concepto a otro instrumento o práctica de poder.



Por esto el autor postula que a la política le concierne propiciar espacios que posibiliten la organización de una adecuada vida en comunidad, por lo que el rol del perdón en este escenario se percibe como un recurso de transformación en la dinámica de las relaciones sociales.

EL PERDÓN DESDE LA PSICOLOGÍA

El fenómeno del perdón recoge una variedad de conceptos entre los que vale resaltar los autores que han sustentado argumentos teóricos relevantes; se encuentran dos modelos teóricos que se enfocan en aspectos motivacionales (McCullough, 2000) y en aspectos emocionales (Worthington, 2005); adicionalmente, hay enfoques en aspectos importantes que refieren a la cognición (McCullough, 2000), aspectos cognitivo-afectivos (Tangley, 1999) y la confluencia de los cambios (Enright y Fitzgibbons, 2000).

McCullough (2000) concibe el acto de perdonar como la suma de cambios de tipo prosociales soportados en motivaciones interpersonales. Es decir, refiere que, ante una agresión, el individuo es propenso a percibir un sentimiento de daño, indignación, busca de venganza o deseo de daño sobre el agresor, lo que propende por la evitación de contacto alguno con el agresor. Frente a esto, el perdón es el resultado de una transformación motivacional hacia el agresor, lo que minimiza o reduce los deseos negativos y se enmarcan más en la compasión y el amor (benevolencia).

Por su parte Worthington y Wade (1999) consideran el perdón como una “yuxtaposición emocional”, es decir, emociones positivas frente al otro; esto resulta en la compensación de emociones negativas al reemplazarlas por unas positivas, las cuales permiten el desarrollo del perdón. Estas emociones positivas son la empatía, la simpatía, la compasión, el amor romántico y el amor altruista; sin embargo, el hecho de reemplazar las emociones negativas con estas positivas no necesariamente logra que el individuo experimente sentimientos positivos hacia el agresor, por lo cual se puede presentar un perdón parcial y no uno completo. Lo que sí queda claro es que el perdón es un cambio esencialmente emocional, o como ellos mismos lo refieren, un “cambio de corazón”.

El ingeniero nuclear Everett Worthington, quien además tiene un doctorado en psicología clínica y se ha dedicado especialmente a estudiar el perdón como una ciencia, en entrevista a la revista SEMANA comenta sobre los resultados obtenidos del informe “Aportes de la psicología positiva a víctimas del conflicto y desastres naturales” junto a la doctora Andrea Ortega, líder del proyecto en Colombia.

En este diálogo con la revista, Worthington refiere cómo el perdón debe ocurrir dentro de la persona como una decisión y que lo que se conoce como justicia es un proceso que se realiza en la sociedad, el cual depende de factores externos para su desarrollo. Reconoce dos tipos de perdón: en el primero se concentra en la decisión de la forma de actuar frente a aquel que infligió el daño; el segundo se enmarca en el plano emocional frente a la decisión de reemplazar los sentimientos negativos, como el odio y el resentimiento, por unos más positivos para el individuo.

Entre las reflexiones más importantes se puede resaltar la importancia que se da a entender el perdón desde la ciencia, desde disciplinas como la psicología y la neurología, en donde este proceso sale de un espacio religioso ya que se busca estudiar el desarrollo de este proceso tanto en creyentes como en no creyentes (Revista SEMANA, 2018).



Según el informe mencionado, el proceso inicia con la experimentación de una situación injusta que genera algún tipo de daño o sensación de este en la persona, lo que posteriormente percibe con mucho dolor y lleva a experimentar sentimientos que resultan difíciles de manejar. Algunas personas buscan en el Estado un apoyo o acompañamiento para superar las situaciones vividas, otras solicitan que dichas experiencias no se repitan, algunas culpan a Dios y otras se resignan a su suerte.

El informe resalta dos aspectos importantes: por una parte, que el perdón y la reconciliación no son directamente proporcionales debido a que puede presentarse el uno sin el otro ya que el perdón es una decisión del doliente o víctima, mientras que para la reconciliación se requiere que las partes en conflicto estén dispuestas a reconstruir una relación que requiere de confianza y compromiso. Por otra parte, expone los beneficios ya que la acción de perdonar libera o mitiga la aparición de padecimientos como las úlceras, la ansiedad y la depresión, entre otros y no interfiere con procesos judiciales o de reconciliación, sino que incluso propende por que estos se desarrollen.

Thompson et al. (2005) consideran el perdón como un proceso en el que la transgresión percibida que genera respuestas o cogniciones negativas hacia el ofensor se cambia por cogniciones neutras o positivas. Este grupo no considera los sentimientos positivos como esenciales para el proceso de perdonar ni al agresor como objeto del perdón exclusivamente ya que también puede serlo el sujeto agredido o alguna situación específica. Al igual que Mc Cullough, consideran que la reconciliación no debe considerarse como un componente del perdón, así como que el buscar justicia por las vías legalmente constituidas, disponibles para los usuarios, no es excluyente para un proceso de perdón siempre y cuando no se motive por un ánimo revanchista o vengativo.

Tangley (1999) y sus colaboradores determinan el concepto del perdón de acuerdo con: 1) La transformación cognitivo-afectiva, que se establece luego de la ofensa o transgresión. 2) Una valoración realista y proporcionada del daño causado al ofendido y la responsabilidad asumida por el ofensor. 3) La libre elección de “cancelar la deuda”, en donde se abandona el deseo de venganza como forma de restituir el daño. 4) La anulación de emociones negativas vinculadas a la ofensa. 5) Renuncia del ofendido a concebirse como víctima.

En esta concepción de perdón no se apega a sentimientos de amor o compasión, sino, por el contrario, se decide el abandono de las emociones negativas; inclusive sostienen que si se perdona, se deja de buscar algún tipo de justicia. Por esto los conceptos justicia y perdón en este caso son excluyentes el uno del otro. En esta postura el perdón supera el resentimiento y los juicios negativos hacia el agresor, aun siendo consciente de su derecho a tenerlos.

Después de un tiempo se adicionan conceptos frente al perdón que involucran el sistema cognitivo y el conductual, lo que refiere al cómo siente, piensa y se comporta un individuo que ha sufrido algún tipo de ofensa o agresión frente a su agresor luego de haberlo perdonado.

la respuesta psicológica que es el perdón incluye la ausencia de afectos (emoción), juicios (pensamiento) y comportamientos (conducta) negativos hacia quien ofendió, y también la presencia de afectos, juicios y comportamientos positivos, de manera que este polo positivo del perdón no solo lo experimente el ofendido, sino que se lo muestre explícitamente al ofensor. (Enright & Fitzgibbons, 2000)

En cuanto a la tipología del perdón, McCullough y Witvliet (2002) distinguen básicamente tres: 1) perdón como respuesta, 2) perdón como disposición personal y 3) perdón como un atributo comparable a la confianza, la intimidad o el compromiso en estructuras sociales. Se dedica atención especial a las dos primeras.

1 El perdón como respuesta. Establece el perdón como una transformación prosocial en los pensamientos, las emociones y las conductas que percibe el agredido hacia el agresor. Los teóricos de esta corriente afirman que esta respuesta ha de ser menos negativa y más positiva con el paso del tiempo, lo que se traduce en la renuncia del enfado y resentimiento, desarrollando sentimientos benévolos hacia el ofensor, siendo esto la movilización hacia el perdón. Este tipo de perdón también se conoce como perdón episódico o perdón específico.

2 El perdón como disposición personal. Hace referencia a la tendencia de perdonar a otros ante diversas situaciones interpersonales. Se considera, de este modo, como una característica estable de un individuo en sus rasgos de personalidad.

Enrique Echeburúa (2013) expone que

Perdonar supone renunciar con buena disposición de ánimo a obtener satisfacción de una ofensa recibida, no guardando ningún resentimiento o rencor en las relaciones con el ofensor. El perdón es un acto de generosidad y supone la cancelación voluntaria de una deuda. Otorgarlo no es un acto de justicia porque nadie tiene derecho a reclamar perdón del ofendido, sino que es un acto de generosidad. Incluso puede considerarse como algo poco natural porque, ante un agravio, la víctima lo que desea es vengarse para restituir el equilibrio perdido. (p. 66)

Otro precepto importante que señala es “el perdón no es olvido” y según se explica, esto refiere a que es imperante la remembranza del hecho o agravio ya que si no se tiene recuerdo sobre este no queda nada que perdonar. Adicionalmente, se alude a que perdonar, en ningún momento busca aceptar la conducta ofensora, sino a tomar una actitud generosa y comprensiva frente al agresor con el fin de liberarse del dolor al tener presente que con el perdón no se cambia el pasado, pero sí sentar las bases de un futuro diferente y más esperanzador.

Se puede tener en cuenta que hay ciertas condiciones psicológicas que posibilitan el desarrollo de un proceso de perdón con mayor fluidez y tranquilidad. Un individuo optimista y afable puede perdonar de manera más fácil que aquel que tiende a ser más inseguro, desconfiado y narcisista ya que estos experimentan las ofensas o agresiones de forma más severa, por lo que se muestran más reacios a otorgar el perdón. Aunado a esto, se comenta sobre la relación directa que hay entre la inestabilidad emocional y el resentimiento; de hecho, aquellas que presentan síntomas ansiosos depresivos y obsesivos o experimentan de manera prevalente la ira y carecen de estrategias adecuadas para expresarla tienden más al rencor. Caso contrario en aquellos con mayor estabilidad emocional, los cuales son menos tendientes a este sentimiento. Ahora bien, en lo que se refiere a los agresores, y si estos presentan dificultad para pedir perdón y mostrar algún tipo de arrepentimiento, estas conductas se pueden relacionar con la rigidez, el fanatismo y la desconfianza acentuada con la presencia de rasgos psicopáticos (Mullet, 2012).



Actitudes en el victimario como la negación, el olvido, la justificación y la atribución de la responsabilidad a factores o agentes externos dificultan a la víctima el desarrollo de un proceso de perdón y mucho más la idea de iniciar un proceso de reconciliación en la que se requiere de la confianza para reconstruir una relación entre las partes (Echeburúa, 2013).

“El perdón puede ser un elemento esencial para la reconciliación, siempre que se solicite de una forma sincera. El perdón se puede pedir de muchas maneras; cuanto más discreto sea, más auténtico es” (Worthington, 2005).

También es importante considerar que el perdón no es la única opción para las víctimas puesto que hay quienes eligen no perdonar y buscan otras estrategias para hacer más llevaderos sus dolores; no obstante, se debe resaltar que los sentimientos de venganza, aunque socialmente son reprochables e inadmisibles, son absolutamente naturales pues son una reacción propia del ser humano, que desea algún tipo de compensación ante un acto que le ha generado profundos sentimientos de humillación. Por tal razón, es preciso entender que estos sentimientos son inherentes a las personas y no deben ser censurados de manera tan tajante, sino que deben ser procesados ya que si perduran en el tiempo pueden generar problemáticas supremamente negativas.

Echeburúa (2013) refiere los sentimientos de venganza como una necesidad psicológica para las víctimas; no obstante, precisa que perseverar en su consecución genera actos de represalia sin beneficio ya que no es una reacción de defensa, sino un acto que se torna insaciable, al igual que el odio, sentimiento que no encuentra satisfacción, convirtiéndose en un mecanismo adaptativo sumamente negativo que, logrando mantenerse en el tiempo, da paso al rencor, el cual puede convertirse en el motor de acciones destructivas que impiden a la víctima sanar sus heridas y la ancla al pasado generándole culpa, autodesprecio, incapacidad de disfrute y empobrecimiento personal, entre otros.

Por tal razón resulta relevante resaltar los beneficios de implementar la cultura del perdón en los individuos ya que los efectos psicológicos son definitivamente positivos. El perdonar le permite a una persona avanzar en su proyecto de vida, mejorar aspectos de la salud física (como dormir mejor y disminuir el consumo de medicamentos), reconciliarse consigo mismo, etc. Perdonar no solo resulta ser un acto favorecedor para el victimario, sino que enmarca mayores beneficios a quien lo concede porque promueve la disminución del resentimiento y agresividad frente a su agresor, lo que permite vislumbrar un futuro sin cargas negativas, culpas insoportables y afanes vengativos (Echeburúa 2013).

Adicional a lo anterior, el acto de perdonar, además de permitir hacer las paces con el agresor, permite hacerlo consigo mismo ya que la tolerancia con el otro permite desarrollar con mayor facilidad la aceptación de los errores propios (Enright y Fitzgibbons, 2000).

La salud mental se relaciona directamente con el concepto de bienestar psicológico, donde se identifican aspectos como la disminución del estrés, la ansiedad y la depresión, entre otros, así como la consecución de estados de felicidad, sensación de satisfacción y disfrute (Serrano, 2017).

Desde una postura hedonista se puede comprender el bienestar como la sensación de placer o felicidad (Kahneman, 1999). En la antigua Grecia, los filósofos exponían en su discurso que la búsqueda en la vida era por conseguir experimentar el placer en su máxima expresión. Luego de ellos, llegaron otros como Hobbes que manifestaron posturas similares. (Serrano, 2017).

La psicología asume que la postura hedonista reconoce como bienestar la experimentación del placer en contraposición del displacer, lo que cabe a considerar como felicidad subjetiva, por lo que no se limita a referenciar el placer netamente físico, sino a todo aquel que incluya la consecución de diversos objetivos o metas que cada individuo se proponga en los diferentes campos y esferas de su vida, por lo que lo enuncia como bienestar subjetivo, en el que enmarca tres componentes que son: la satisfacción vital (elemento cognitivo), la presencia del afecto positivo y la ausencia del afecto negativo (Diener, 2000).



Por su parte, Aristóteles expresaba que la felicidad como constructo hedónico era un ideal grotesco ya que convertía a la persona en una esclava de sus deseos y apetitos; en cambio, concebía la felicidad como la expresión de la virtud dada por aquello que se podía considerar valioso, acorde con la razón, la moderación y la búsqueda de la excelencia como resultado de la realización plena de la persona.

Algunos psicólogos como Fromm se identificaron con este tipo de pensamiento, enunciando la diferencia de los deseos que generan placeres pasajeros y hedónicos frente a aquellos cuya realización propenden por el crecimiento de la persona que vive coherentemente con sus valores más profundos y por la realización de su verdadero potencial (Ryan, Huta & Deci, 2008).

Ryff (1995) menciona los orígenes de estas posturas teóricas que se expresan ante el núcleo de estas dimensiones, que se pueden relacionar con conceptos de autores clásicos ampliamente reconocidos en la psicología, como son:

- 1 Concepto de madurez de Allport.
- 2 Concepto del desarrollo personal de Erikson.
- 3 Concepto de salud mental de Jahoda.
- 4 Concepto de la individuación de Jung.
- 5 Concepto de autoactualización de Maslow.
- 6 Concepto de persona plenamente funcional de Rogers.
- 7 Concepto de procesos ejecutivos de la personalidad de Neugarten.
- 8 Concepto de tendencias básicas de la vida de Bühler.

Frente a estos conceptos se puede inferir que un individuo que posee una actitud positiva ante sí mismo, es decir, que posee una alta autoestima es aquel que se conoce y se acepta con sus virtudes y defectos y asimila su pasado de forma positiva y adecuada. Lo contrario acontece en aquel que presenta un bajo nivel de autoestima, quien es aquel que se percibe decepcionado por su pasado y se percibe como un individuo con características negativas que le resultan problemáticas, ante lo que desea ser alguien diferente.

Tener un buen nivel de autoaceptación demuestra ser una persona cálida, carismática, satisfecha consigo misma, capaz de generar confianza y confiar en el otro, generar empatía e intimidad. Lo contrario sucede en aquel que presenta un nivel bajo

de autoaceptación, el cual tendrá dificultad para relacionarse de manera adecuada con los otros, lo que limitará su capacidad de desarrollar cercanía y lo convertirá en un individuo solitario y frustrado por no poder establecer relaciones personales adecuadas (Ryff, 1995).

Son numerosos y diversos los estudios que se han realizado para explorar la relación que se da entre el perdón y el bienestar psicológico, por lo que existen distintas aproximaciones hacia la construcción de una definición mayoritariamente aceptada para el bienestar psicológico. Algunos autores conciben al bienestar psicológico como un estado de disminución ante la experiencia de la depresión, la ansiedad y el estrés (Brown, 2003).

Frente a los resultados presentados por los estudios generados al respecto de la comprensión del constructo bienestar, se relacionan como factores positivos el perdón, el cual se vincula al optimismo, la esperanza y la gratitud, así como a la disposición efectiva para entablar interacciones sociales adecuadas.

Otro estudio de metodología cualitativa en el que se seleccionaron 20 personas de cinco profesiones diferentes (Gull & Rana, 2013) encontró que los participantes, en su mayoría, reconocían la importancia del perdón y su práctica en la cotidianidad de sus vidas, lo que les generaba efectos positivos relacionados con su bienestar subjetivo, aumentando de manera importante su calidad de vida; esto indica que existe entonces una relación directa y positiva entre el perdón y el bienestar psicológico.

Por otra parte, es importante considerar los riesgos que existen al perdonar o lo que algunos teóricos enuncian como “el lado oscuro del perdón”. Esto dado que si bien el ofendido o víctima está dispuesto y perdona una situación dolorosa con relativa facilidad, actuando como si el daño no hubiera ocurrido, puede generar en el agresor indiferencia frente al daño ocasionado, lo que permitirá cierta ligereza en el mantenimiento del comportamiento o conducta ofensiva (Freedman & Chang, 2010).

CONCLUSIÓN

Luego de revisar el concepto del “perdón” desde diferentes escenarios es innegable que es una práctica que genera grandes beneficios a quien logra desarrollar este proceso independientemente del método que predispuso para el mismo. Todas las posturas confluyen en la idea de que perdonar favorece de manera positiva la salud de la persona en diferentes dimensiones (física, psicológica y espiritual), lo que conlleva a mejorar la calidad de vida de esta al impactar en sus relaciones interpersonales y promover sociedades esperanzadoras.

Aunque algunas situaciones pueden llegar a ser indignantes, humillantes o degradantes, al punto que perdonar la ofensa resulta absurdo o irracional, el perdón puede ser la mejor manera de superar el agravio y sobrevivir al dolor causado, sanando la herida en el individuo.

Para seguir profundizando en la investigación e implementación del perdón en procesos victimizantes es imperante dejar de evitar planos espirituales por el temor de perder cientificidad en el proceso puesto que cada individuo profesa algún tipo de creencia y el reconocerla puede favorecer la disposición en un ejercicio de perdón.

Por otra parte, el atender a los rasgos psicológicos de las personas para reconocer aquellos que favorecen el proceso y aquellos que lo dificultan permite implementar procesos que trabajen en estos de manera prioritaria con el fin de fortalecer al individuo para que logre concebir el perdón frente a una situación que le resulte imperdonable y que, por lo mismo, su calidad de vida sea afectada. En un proceso de perdón, es muy importante el acompañamiento por un profesional en psicología que atienda las condiciones específicas de cada individuo, entendiéndolo como un ser holístico y con el que pueda aprovechar sus propios recursos. Se puede pensar que un proceso de sanación a través del perdón conlleva a la victoria de la víctima, que en sí, es hacer que ella misma deje de considerarse como tal y pueda proseguir o reconstruir su proyecto de vida dejando atrás su dolor y mirando el futuro con esperanza.

REFERENCIAS

Amarís, M., López, W. y Rocha, A. (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad del afrontamiento. *Terapia psicológica*, 35 (3), pp. 271-281.

Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de psicología Pontificia Universidad Católica del Perú*, 23 (1), pp. 39-63.

Cortés, A., López, W., Pérez, C., y Pineda, C. y Torres, A. (2015). Comprensiones sobre el perdón y la reconciliación en el contexto. *Psychosocial Intervention*, 25 (1), pp. 19-25.

Cortés, A. y Torres, A. (2013). *Concepciones sobre el perdón y la reconciliación en el contexto colombiano*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Echeburúa, E. (2013). El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores. *Eguzkilore. cuaderno del Instituto Vasco de Criminología*, (27), pp. 65-72.

Gómez, J. (2006). La conciencia en el hinduismo, Lectura desde la objetividad y subjetividad de la conciencia unificada. *Hallazgos*, (6), pp. 133-148.

Mullet, E. (2012). Perdón y terapia. En *Psicología clínica basada en la evidencia*. Madrid: Pirámide.

Revista SEMANA. (2014). Los beneficios de perdonar. *Revista SEMANA*.

Serrano, I. (2017). *El papel de la religiosidad/espiritualidad en el perdón*. Madrid: Universidad Pontificia de Comillas.

Tamayo, J. (2009). *Islam. Cultura, religión y política*. Madrid: Trotta.

Ulloa, G. (2011). Reflexiones sobre la naturaleza y la práctica del perdón en el contexto doctrinal no-teísta del Budismo. *Cuadernos Judaicos*, pp. 497-514.

Ursúa, M. G. et al. (2012). El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja. *Clínica Contemporánea*, 3 (2), pp. 121-134. Obtenido de https://www.researchgate.net/publication/273989190_El_Perdon_como_Herramienta_Clinica_en_Terapia_Individual_y_de_Pareja