

Enrique Pallarés Molíns

**El perdón
como fortaleza humana**

 **Mensajero**

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com / 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

Diseño de cubierta: Magui Casanova

© Ediciones Mensajero, 2016
Grupo de Comunicación Loyola
Padre Lojendio, 2
48008 Bilbao
Tfno.: +34 944 470 358 / Fax: +34 94 447 2630
info@grupocomunicacionloyola.com
www.gcloyola.com

Impreso en España. *Printed in Spain*
ISBN: 978-84-271-3930-5
DL: BI-1283-2016

Impresión y encuadernación: Grafo S.A.

Índice

Prólogo	13
1. Necesidad del perdón: la brecha de la injusticia.....	17
La omnipresencia del conflicto	17
La brecha de la injusticia y sus emociones	18
El ser humano: ¿bueno o malo por naturaleza?	25
■ Reflexión y aplicación	28
2. La venganza como respuesta a la ofensa.....	29
La universalidad de la venganza	29
El deseo de venganza y la venganza imaginada	32
¿Tiene base biológica la venganza?	34
Actitud ambivalente hacia la venganza.....	34
La venganza: ¿dulce o amarga?	36
Venganza y justicia	37
Otras reacciones posibles a la ofensa	38
■ Reflexión y aplicación	39
3. El perdón como alternativa a la venganza.....	41
El perdón en las principales religiones	41
El perdón en la Psicología.....	47
La triada del perdón	51
■ Reflexión y aplicación	52

4. ¿Qué no es y qué es el perdón?	53
Perdón no es.....	53
Perdón es.....	59
Perdón decisional y perdón emocional	62
El complejo proceso del perdón. Dos niveles y objetivos	63
¿Cómo hay que entender el perdón?.....	65
■ Reflexión y aplicación	67
5. Las raíces del perdón	69
El perdón como ventaja evolutiva.....	69
El cerebro y el perdón	70
¿Existe un gen del perdón?	71
¿Practican el perdón los animales?	72
La primera observación registrada.....	72
Conductas de reconciliación tras la ofensa en los animales	74
■ Reflexión y aplicación	75
6. Medir el perdón.....	77
¿Por qué la medición y hasta qué punto es posible?.....	77
Inventarios y escalas	78
Medición conductual del perdón.....	81
Medidas fisiológicas del perdón.....	82
■ Reflexión y aplicación	84
7. El perdón según la edad, el género y la cultura	85
El perdón en el niño y en el adolescente.....	85
El razonamiento sobre el perdón. Estilos de perdón.....	87
¿Cómo aprenderá el niño a perdonar y a pedir perdón?	90
El perdón en la persona mayor.....	92
El perdón en hombres y en mujeres	95
Diferencias entre culturas	96
■ Reflexión y aplicación	98
8. Características personales y perdón.....	99
¿Qué influye en la decisión de perdonar?	99
Perdón ocasional y disposición estable a perdonar.....	100
Rasgos básicos de la personalidad y perdón.....	101
Necesidad de pertenencia.....	102

Personalidad narcisista y perdón.....	103
Estilo de personalidad paranoide y perdón	104
Religiosidad y perdón	105
Tendencia a la rumia y perdón	106
■ Reflexión y aplicación	107
9. Perdón en la familia, en la escuela y en el trabajo	109
El perdón en la familia.....	109
El perdón en la relación de pareja.....	111
Los límites del perdón en la violencia doméstica	114
El perdón en la educación	115
Perdón en las organizaciones y en el trabajo	117
■ Reflexión y aplicación	119
10. ¿Resulta posible la práctica del perdón?	121
Obstáculos y barreras para comunicar el perdón	121
Perdón y autorrespeto	124
¿Puede llegar a resultar imposible el perdón?.....	124
Consecuencias positivas del perdón	127
Felicidad y perdón.....	129
El perdón, ¿facilita o previene la repetición de la ofensa?	129
El peligro de convertirse en: «Felpudo humano»	130
Perdonar, ¿es una obligación?.....	131
¿Solo la víctima puede perdonar?	132
■ Reflexión y aplicación	134
11. El camino hacia el perdón	135
Un itinerario complejo	135
El perdón en la terapia psicológica	141
Los cambios que implica el perdonar	142
¿Quién perdona y quién tiene que pedir perdón?.....	143
■ Reflexión y aplicación	144
12. Sanar la memoria	147
Perdonar y olvidar.....	147
Sanar la memoria sin borrarla: recordar de otra manera.....	149
Contra el exceso de memoria	151
Recordar haber sido perdonado	153
■ Reflexión y aplicación	154

13. Pensamiento y perdón..... 155

Las atribuciones o explicaciones	155
Confrontar pensamientos disfuncionales	158
Imágenes mentales y perdón.....	162
Flexibilidad y apertura mental	163
Fomentar la inteligencia moral	164
Del pensamiento analítico al pensamiento dialéctico	165
¿Siempre es consciente la decisión de perdonar?	166
¿Cómo reaccionar ante los pensamientos de venganza?.....	167
■ Reflexión y aplicación	168

14. Conducta y perdón..... 171

Perdonar implica... ..	171
Contacto y acercamiento contra evitación	172
Del cambio manifiesto al cambio interior.....	173
Perdonar sin mostrarse superior ni inferior.....	174
Escritura expresiva y perdón.....	175
Maleabilidad del perdón	177
■ Reflexión y aplicación	178

15. La empatía como base del perdón 179

Perdón y empatía.....	179
Niveles en la empatía	180
Efectos de la empatía	182
Objeción a practicar la empatía.....	182
¿Identificación con el autor de la ofensa?.....	183
Exactitud empática, sin proyección	183
Aprender y enseñar empatía. Entrenar la empatía	185
■ Reflexión y aplicación	186

16. Emociones y perdón..... 189

Controlar la ira ayuda a perdonar.....	189
Gratitud y perdón	193
El amor que perdona	194
Estado de ánimo y perdón.....	195
Inteligencia emocional y perdón.....	196
¿Cómo me sentiré si perdono? ¿Y si no perdono?.....	197
■ Reflexión y aplicación	198

17. Autoestima sana y perdón	199
Autoestima y perdón	199
Mejorar la autoestima de forma sana	200
Conocerse mejor	200
Aceptación incondicional: propia y de los demás.....	201
¿Compararse?.....	202
Autoestima con los demás	202
Humildad y perdón	203
■ Reflexión y aplicación	203
18. Pedir perdón	205
Disculparse y perdonar	205
Cómo se deben comunicar las disculpas.....	206
Tipos de disculpas.....	208
Resistencia a disculparse y a pedir perdón	209
El modo de disculparse que favorece el perdón.....	210
Arrepentimiento	212
Las disculpas de los personajes públicos	213
Disculpas ante resultados médicos adversos.....	214
Disculpas superfluas.....	215
■ Reflexión y aplicación	216
19. Autoperdón	217
¿Yo me perdono?.....	217
¿Cuándo resulta necesario el autoperdón?	219
Ventajas y riesgos del autoperdón.....	222
¿Cómo perdonarse a sí mismo?	223
¿Perdonarse cuando el daño no ha sido intencionado?	225
■ Reflexión y aplicación	226
20. Compasión con los demás y con uno mismo.....	227
Compasión y perdón	227
Las raíces de la compasión	228
Nacimiento y evolución de la compasión	229
Compasión con uno mismo.....	230
■ Reflexión y aplicación	232
Referencias bibliográficas.....	233



Prólogo

«¡Perdón!», «¡Perdonadme», «¡Oye, perdona!» y otras expresiones semejantes, las escuchamos y expresamos con mucha frecuencia en la convivencia diaria. Lo mismo que «Gracias», «Perdón» es una de las primeras, o casi únicas palabras, que se aprende de un idioma. Se puede pensar que se trata de meras fórmulas sociales, vacías de significado, o de casi simples interjecciones. Pero la persistencia, universalidad y frecuencia de su uso señala el valor fundamental del perdón en la vida social; lo mismo que el de la gratitud. Por otra parte, estamos familiarizados con la práctica del perdón. En alguna ocasión, por lo menos, todos hemos perdonado o pedido perdón, o hemos sido testigos de la experiencia de perdonar y de pedir perdón.

Desde hace milenios, las principales religiones recomiendan o prescriben el perdón, por lo que resulta necesario reconocer el esencial papel de su reflexión y exhortación al perdón y a la reconciliación. La psicología llegó mucho más tarde al estudio del perdón. Con excepción de algún intento aislado previo, fue en el último tercio del pasado siglo cuando comenzó la publicación de los primeros libros y la realización de los primeros estudios sobre el perdón por parte de los psicólogos. Pero este tardío desembarco de la psicología en el estudio del perdón se ha visto compensado después, y con creces, por la

gran cantidad de estudios sobre el perdón publicados desde entonces, sobre todo a partir del año 2000. Actualmente, incluso, existe una terapia, adecuada para varios problemas psicológicos, así como programas de educación centrados en la enseñanza y práctica del perdón. Disponemos también de importantes aportaciones de filósofos y pensadores, a favor o en contra del perdón.

Este libro intenta acercar al lector al estudio del perdón, con preferencia desde la perspectiva de la psicología. El que, de hecho, domine el enfoque psicológico no impedirá que se incluyan algunas reflexiones provenientes de filósofos y pensadores, ni el que se deje ver el origen del perdón en la religión. Además, se trata el tema del perdón con preferencia, o con casi exclusividad, desde el punto de vista intrapersonal e interpersonal, es decir, prestando más atención a la experiencia que tiene lugar dentro de la persona y entre las personas. A pesar de su gran importancia, no se aborda directamente, aunque se hacen algunas referencias, la cuestión del perdón entre grupos ni el perdón en la relación de la persona con la divinidad.

El perdón surge porque hay una ofensa. Por eso, el primer capítulo del libro está dedicado a la ofensa, al mal o daño infligido a otro, con el frecuente cortejo de emociones negativas asociadas, como la ira, el odio, el desprecio y el resentimiento, sin excluir la indiferencia ante el sufrimiento ajeno. En el capítulo segundo se trata de una de las posibles reacciones o respuestas a la ofensa: la venganza. Pero la venganza, aunque muy frecuente, es solo *una* de las posibles respuestas a la ofensa; otra es el perdón, cuyo concepto, a pesar de su dificultad, es necesario abordar y precisar los más posible (Capítulos 3 y 4). Los capítulos del 5 al 9 están dedicados a varios aspectos del perdón, como su posible base biológica, medición, desarrollo del perdón a lo largo de la vida, relación entre perdón y características personales y perdón en varios contextos (familia, escuela y trabajo).

Perdonar una ofensa de cierta gravedad no resulta fácil y algunos, incluso, rechazan la posibilidad de la práctica del perdón, a pesar de las ventajas personales y sociales que trae consigo. Tengamos en cuenta que las ofensas varían ampliamente en gravedad; en alguna el perdón resulta fácil y casi se concede automáticamente, mientras que en otras parece que la respuesta obvia es la negación del perdón o su restricción y limitación. Esta cuestión se recoge en el capítulo 10. Aquí, y en otros lugares del libro, se señalan también las cautelas que conviene tener en cuenta al plantearse el perdón en algunas circunstancias. Pero, en este mismo capítulo, se trata también las ventajas comprobadas de practicar el perdón, tanto para las relaciones interpersonales como para la salud física y psíquica.

Los capítulos del 11 al 17 están dedicados más directamente a la reflexión sobre algunas estrategias que ayudan al desarrollo de actitudes que fomentan el perdón. El perdón implica cambiar la forma de recordar, de pensar, de actuar y de sentir. Aunque los estudios se han centrado con preferencia en el perdonar, no estaría completa la llamada «triada del perdón» sin hacer referencia a la petición de perdón o presentación de disculpas (Capítulo 18) y al perdonarse uno mismo o autoperdón (Capítulo 20). Cuando el perdón y los cambios emocionales aparejados se llevan hasta el final, se transforma en compasión; por eso, se dedica a la compasión el capítulo con el que finaliza el libro. De este modo, iniciamos el libro con un capítulo dedicado a la ofensa y a las emociones y actitudes negativas objeto de perdón, para terminarlo con la compasión, una actitud emocional con la que el perdón a los demás y a uno mismo llega a su nivel humano más profundo.

Cada capítulo se completa con un breve apartado de preguntas, cuyo objetivo es favorecer la comprensión y profundización de algunas de las principales ideas de ese capítulo. En algunos capítulos se añade al final un texto de reflexión con idéntica finalidad. Ambos anexos van encaminados a en-

trar de forma activa en el tema del perdón, e incluso también para compartir con otras personas las impresiones de la lectura. Todo ello para comprender mejor la fortaleza humana del perdón, que conduce a la reconciliación interior e interpersonal, a la vez que prepara la paz social. Porque, como afirmó Desmond Tutu, Premio Nobel de la Paz, y uno de los principales promotores de la reconciliación en Sudáfrica: «Sin perdón no hay futuro».

Nota: El estilo utilizado en las referencias bibliográficas es una adaptación de las normas de la *American Psychological Association*, pensando en el lector no especializado. Por eso, se procura interrumpir el texto lo menos posible y, además, se sustituye la cita con los apellidos de los autores y año de publicación por una llamada con un número. Estos números entre corchetes «[]», que se encuentran a lo largo del libro, remiten al número correspondiente de la sección «Referencias bibliográficas», donde se recogen las referencias de los documentos consultados o tenidos en cuenta para la redacción de los capítulos del libro.