

CULPA Y PERDÓN EN PSICOTERAPIA

GUILT AND FORGIVENESS IN PSYCHOTHERAPY

Manuel Villegas Besora

Profesor jubilado, Universitat de Barcelona
Centro Itaca Barcelona

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Villegas Besora, M. (2017). Culpa y perdón en psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 28(108), 149-167.

Resumen

Este artículo representa la trasposición a formato texto de los conceptos expuestos en el taller sobre “culpa y perdón”, desarrollado en el Congreso nacional de la Asociación Española de Psicoterapias Cognitivas (ASEPCO) de 2016. Más allá de la carga religiosa o filosófica que pueda atribuirse a estos vocablos, se consideran los aspectos psicológicos implicados en estos conceptos, considerados desde el punto de vista del desarrollo y la regulación moral, en relación especialmente a su dimensión prosocial.

Palabras clave: culpa, perdón, psicoterapia

Abstract

This article represents the translation into text of the concepts presented in the workshop on “guilt and forgiveness” developed in the National Congress of ASEPCO in 2016. Beyond the religious or philosophical charge that can be attributed to these terms, we consider the psychological aspects involved in these concepts as moral development and moral regulation regarding especially their prosocial dimensions.

Keywords: guilt, forgiveness, psychotherapy



INTRODUCCION

Abordamos en esta presentación un argumento poco habitual en psicología y para muchos, sospechoso de contaminaciones religiosas o filosóficas, como es el de la “culpa y perdón en psicoterapia”. Reivindicamos, sin embargo, la legitimidad de este tema junto a otros muchos que la psicología científica o académica ignora o excluye de sus intereses, precisamente por la altísima frecuencia y el lugar destacado que ocupa en la problemática que presentan los pacientes en psicoterapia. Nos acompañan en esta reivindicación autores de diversa época y procedencia que reconocen abiertamente no solo el interés, sino la preeminencia de estas cuestiones en el desarrollo del proceso terapéutico, tales como Barcaccia y Mancini (2013), Buber (2007), Doherty (1997), Giusti y Corte (2009), Liotti (2005), Rottscafer (2005), Sorabji, R. (2014).

La naturaleza de esta exposición congresual nos obliga a ser breves, concisos y esquemáticos y aunque la complejidad de los temas tratados requeriría otro ritmo y otro contexto de mayor espacio mental para la reflexión, intentaré atenerme a estos criterios. Este artículo representa la trasposición a formato texto de los conceptos expuestos en la secuencia de diapositivas en que se apoya la exposición. Empezaremos, por tanto, por definir ni que sea de manera escueta algunos de estos conceptos fundamentales.

LA CULPA

Atribución a algún agente humano, natural, mecánico o sobrenatural de la causa de un mal. Ejemplos: por culpa del terremoto, del vecino, del tráfico, de la ambición, del diablo, de la mala suerte, de la inflación... se arruinó la empresa

El origen del concepto puede estar ligado al ámbito

- Legal o social (delito)
- Moral o religioso (pecado)
- Psicológico (Sentimiento, intencionalidad)

EL MAL

Se puede tener una doble perspectiva conceptual sobre el mal en relación a su aspecto material o formal

Aspecto material: ocasionar un daño a alguien, sustracción de un bien (hacer algo malo)

- Ofensa, robo, herida, muerte

Aspecto formal: actuar incorrectamente (hacer algo mal)

- Error, fallo, imperfección, descuido, imprudencia

La Maldad

A fin de evaluar el grado de maldad que implica una acción debemos tomar en cuenta tres variables: la agentividad, la ocurrencia y la intencionalidad (Figura 1).

Agentividad: quién comete el mal y en consecuencia a quién es atribuible la

responsabilidad

- Privada – individual (de individuo a individuo: maltrato en el seno de una pareja)
- Compartida – Grupal (de grupo a individuo o a grupo: situación de bullying en una escuela)
- Colectiva – Masificada (de grupos organizados colectivamente a individuos o grupos: Kukuxklán)
- Institucional: (de instituciones legalmente establecidas a individuos o grupos: la Santa (¿?) Inquisición)

Ocurrencia: la frecuencia con que se produce

- Sistémica (instaurada en el sistema: dictadura)
- Episódica (limitada a ciertos períodos: conflictos bélicos o sociales)
- Ocasional: (limitada a situaciones concretas: represión policial injustificada o desproporcionada)
- Accidental: (producida por una ocurrencia de variables incontroladas: imprudencia o descuido)

Intencionalidad:

- Voluntaria
 - o Premeditada (planificada: acto terrorista, secuestro, robo)
 - o Reactiva (pelea)
- Involuntaria (daño ocasionado accidentalmente sin intención ni planificación).



Figura 1

EL SENTIMIENTO DE CULPA

El fracaso en el cumplimiento de la perspectiva moral puede hallarse en la base del sentimiento de culpa. Éste se halla inscrito en la conciencia moral y se manifiesta en forma de ansiedad psicológica que puede derivar en múltiples síntomas. Esta ansiedad puede tomar diversas formas:

- Atrición (miedo al castigo)
- Contrición (comprensión del daño ajeno causado, acompañado de voluntad de reparación)
- Remordimiento (miedo al juicio negativo; narcisismo: amenaza para la buena imagen)

Tipos de culpa:

- Culpa moral (abandoné a mis hijos)
- Culpa legal (fraude fiscal)
- Culpa existencial (no debería haber nacido)
- Culpa neurótica (culpa del superviviente)

INCULPACIÓN

La inculpación se refiere a la autoatribución o heteroatribución de la culpa (Figura 2).

Puede provenir del exterior por imputación, acusación o sentencia

Puede provenir del interior por reconocimiento del mal, escrúpulo o remordimiento

O puede exculparse por negación de responsabilidad o atribución a terceros (proyección)



Figura 2

MOTIVOS O SITUACIONES QUE PUEDEN GENERAR CULPA

Los motivos o situaciones que pueden generar culpa son múltiples y variados. Ente ellos podemos señalar:

- causar daño a otra persona,
- hacer algo mal, equivocado o erróneo,
- herir sentimentalmente a una persona amada,
- manipular a los demás,
- fracasar en la consecución de algún objetivo,
- en el ámbito sexual, aparece la culpa cuando surgen sentimientos encontrados entre los impulsos sexuales y sus implicaciones morales,
- la anorexia o bulimia suelen ir acompañadas de sentimientos de desprecio del propio cuerpo, de autorrechazo y de culpabilidad,
- fallar en nuestras expectativas o a las de otra persona,
- atrevernos a decir NO,
- desear el mal a los demás,
- alegrarnos del mal ajeno,
- irritarnos con las personas a las que cuidamos,
- sentirnos incapaces de enfrentarnos a un problema,
- no atrevernos a tomar una decisión,
- sentirnos infelices y no saber qué,
- querer un cambio en la vida y no tener valor para llevarlo a cabo,
- los supervivientes de alguna tragedia, se suelen sentir culpables,
- las víctimas de violaciones pueden sentirse culpables haber sido incapaces de defenderse, o de prevenir la agresión, o incluso de haberse dejado seducir los violadores, mientras que el agresor no tiene sentimiento de culpa haber agredido.
- cuando se crece en un entorno donde se vive permanentemente en la culpa y se aprende que el bienestar de los demás es más limitante que el de uno mismo, entonces se siente un profundo sentimiento de culpa en el momento en que uno se ve feliz o agraciado.

La culpa del superviviente:

De todas estas motivaciones o situaciones no limitaremos a referir un caso clínico de culpa del superviviente. Se trata de Elena de 53 años que ha vivido con ese sentimiento de culpa desde los 19 años:

Elena: Yo la depresión creo que la vengo arrastrando desde que tuve el accidente de tráfico a los 19 años. Murió una amiga, que íbamos en el coche cuatro personas. La que se murió iba al lado del conductor y yo detrás de ella, luego yo me he echado la culpa. Yo en principio me hubiera gustado irme yo y no ella, y es como una culpa que... que no me la perdono, por mucho que lo he intentado.

Terapeuta: *¿Y por qué te sientes culpable de que ella muriera?*

E: *Porque yo pensaba que... pues, no sé, que ella tenía ya una vida hecha, tenía novio, estaba pensando en casarse, tenía muchos amigos...*

T: *Es como que ella tenía planes y tú no, y como tú no tenías planes te podías morir.*

E: *Sí, más o menos sí. Éramos jóvenes, entonces que se muriera ella me tocó mucho la fibra... Yo intento muchas veces, cuando pienso en el accidente pues, perdonarme, pero no puedo, no puedo.*

T: *¿Qué es lo que necesitarías para perdonarte?*

E: *No lo sé (silencio), porque lo pienso y luego tampoco soy capaz de sacar nada, es una culpa que la llevo ahí y ya está... Tampoco sé cómo afrontar ese problema y... yo me he planteado muchas veces perdonarme, pero... no, ahí la respuesta es siempre no. Siempre me he sentido culpable con ese problema. Sigo pensando que de alguna manera tuve culpa.*

T: *¿de qué manera tuviste culpa?*

E: *De no morirme yo, hacer el cambio, si me muero yo no me hubiera necesitado nadie, porque a mí tampoco me iban a echar en falta, y no me puedo perdonar, porque ella tendría que haber vivido y yo no, porque no pasaba nada si yo me moría, pero si ella se moría sí, entonces empiezo a darle vueltas y me quedo ahí, me quedo ahí.*

LIBERACIÓN DE CULPABILIDAD

Como la culpabilidad es un sentimiento desagradable existen mecanismos psicológicos orientados a liberarse de ella de las formas más eficaces posibles (Figura 3).

Algunas son externas, provienen del exterior, de alguna autoridad divina o humana que puede eximirnos de ella por absolución, perdón o reparación a través de un castigo.

Otras son internas, resultado de aplicarse a sí mismo el perdón o el castigo antes de que lo haga una autoridad externa, o bien intentando reparar el mal causado a terceros.

Finalmente existen las estrategias evitativas, orientadas a eliminar de raíz el sentimiento de culpabilidad, al negar, legitimar o justificar el mal causado, por considerarse con derecho a ejercerlo, por ejemplo en legítima defensa o por venganza.



REGULACIÓN DEL SENTIMIENTO DE CULPA

Si en lugar de querernos quitar el sentimiento de culpa de encima, pretendemos poder regularlo adoptamos una perspectiva moral. La perspectiva moral se regula en función de dos criterios: el egocentrado y el alocentrado, tal como se deduce del texto de Antonio Damasio (2005): *“Nuestras vidas deben regularse no sólo por nuestros propios deseos y sentimientos, sino también por nuestra preocupación por los deseos y sentimientos de los demás, expresados como convenciones y normas sociales de comportamiento ético”*

CRITERIO EGOCENTRADO

El juicio moral se realiza solo en consideración de los propios deseos o necesidades, orientadas a la preservación de la propia existencia y la evitación de cualquier daño físico o simbólico que nos pueda poner en riesgo, a la vez que a establecer un balance favorable a nuestros intereses y a conseguir nuestros objetivos sin importar los medios. Desde el punto de vista evolutivo la formación del criterio egocentrado pasa por dos fases la prenómica y la anómica (Villegas, 2011, 2015)

1. Regulación prenómica de la culpabilidad

Prenomía, período neonatal desde los 0 a los 2 años.

Regulación por Necesidades. Anterior a cualquier ley: no hay ninguna conciencia de norma, por lo que la conducta no tiene referentes, es simplemente reactiva. Posición pasiva, necesitada y demandante. La *prenomía* se corresponde

con el primer nivel de desarrollo moral de total irresponsabilidad, entendida como incapacidad o inhibición absoluta para dar respuesta a las demandas propias y ajenas.

Existen tres estrategias básicas para la regulación prenómica de la culpabilidad, cuyo objetivo es protegerse de ella (Figura 4):

- Falta de reconocimiento o negación de la culpa: la acción dañosa no se construye como culpable; si es preciso se miente sobre la autoría o incluso se niega la existencia del mal.
- Proyección: atribución de la culpa a la fatalidad. Se reconoce la existencia del mal, pero se atribuye a la fatalidad o a la mala suerte.
- Victimización: irresponsabilidad ante el mal. El causante del mal se presenta como la víctima en lugar de agresor. Fenómeno frecuente en la culpabilización de la víctima.



2. Regulación anómica de la culpabilidad

Anomía, periodo evolutivo comprendido en la infancia entre los 2 y 6 años.

Criterio Egocentrado: Regulación por Deseos o Impulsos. En la medida en que los recursos motóricos, sensoriales, afectivos, cognitivos y lingüísticos del niño se van desarrollando sus necesidades se revisten de un impulso fuertemente egocentrado que dan origen al nacimiento del núcleo volitivo del niño. El niño empieza a querer, a estructurar su voluntad. No acepta la ley. Posición reactiva, se tiene que hacer su voluntad. Construye su yo al margen de la ley, conciencia de sí por oposición a los demás. (Figura 5).

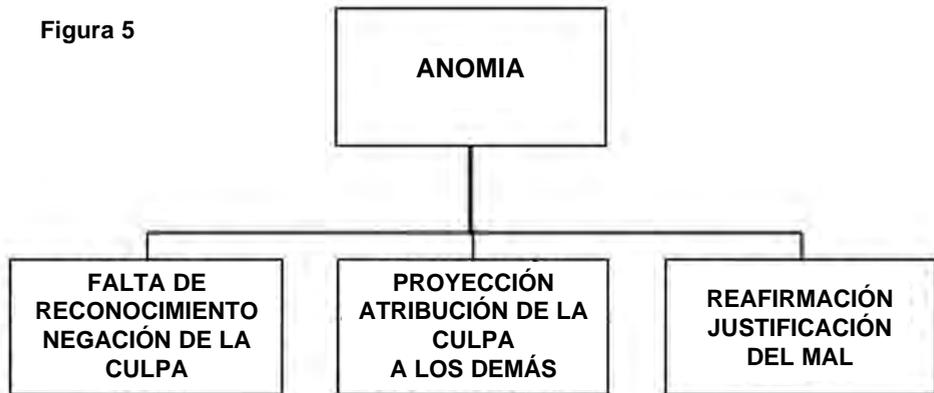
Existen tres estrategias básicas para la regulación anómica de la culpabilidad, cuyo objetivo es inhibirse o enfrentarse a ella:

- Falta de reconocimiento o negación de la culpa: la acción dañosa no se construye como culpable; si es preciso se miente sobre la autoría o incluso se niega la existencia del mal.
- Proyección: atribución de la culpa a los demás. Se identifican otros como

culpables directos de la comisión del mal, instigadores o provocadores del mismo.

- Reafirmación: justificación del mal. Se reconoce la autoría del mal, pero se justifica su ejecución en base a supuestos derechos: “la maté porque era mía”.

Figura 5



CRITERIO ALOCENTRADO

Se introduce en la formación del juicio moral la perspectiva ajena, tanto la normativa o legal, como la interpersonal, dando lugar a la conciencia de las normas o reglas impersonales (como por ejemplo las reglas del juego) o a la mayor o menor conveniencia de ciertas acciones o reacciones en nuestras relaciones con los demás (regulación interpersonal). Desde el punto de vista evolutivo la formación del criterio alocentrado pasa por dos fases la heteronómica y la sacionómica (Villegas, 2011, 2015)

3. Regulación heteronómica de la culpabilidad

Heteronomía, periodo evolutivo propio de la niñez, comprendido entre los 6 y 11 años.

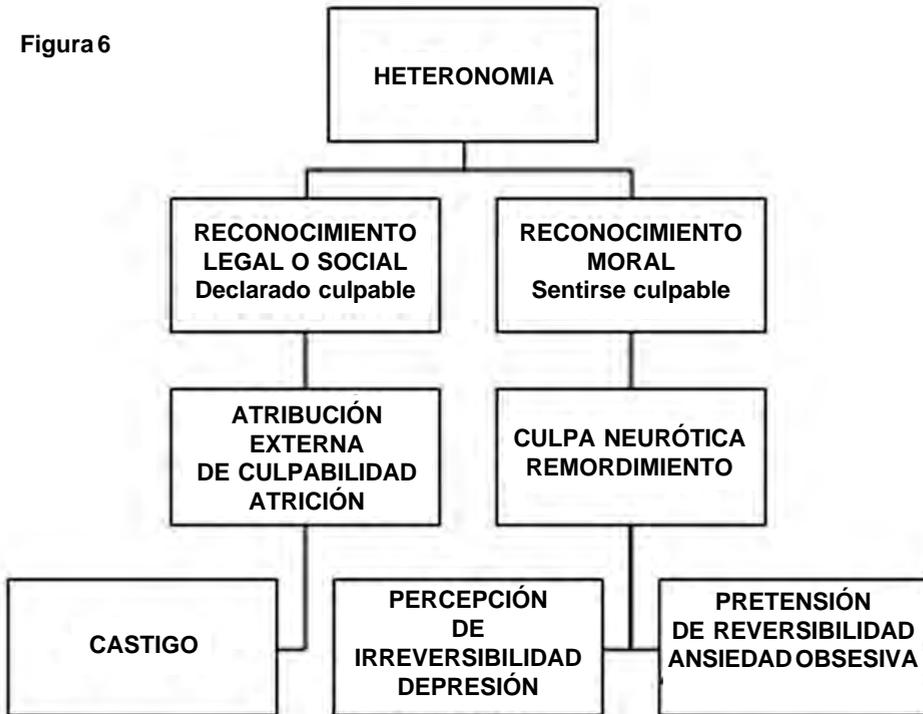
Criterio Impersonal o enajenado. Regulación por leyes, normas o Ideales. El criterio o juicio es impersonal, legal o social. La persona se regula por la norma (interna o externa), o por el juicio social (perfección, deber, obligación, culpa, vergüenza), relegando a un último lugar la espontaneidad del deseo.

Existen tres estrategias básicas para la regulación heteronómica de la culpabilidad, cuyo objetivo es evitar el sentimiento de culpa y el castigo, que en la eventualidad de un fracaso dan lugar a la formación de la culpa neurótica (Figura 6):

- Reconocimiento legal o social de la culpa, como cuando alguien es declarado culpable por una infracción. La persona reconoce un fallo o error. Atribución externa de la culpabilidad: atrición (miedo al castigo). Aceptando el castigo desaparece el sentimiento de culpa.

- Reconocimiento moral: Atribución interna: he sido malo. Sentimiento de culpabilidad. Remordimiento. Necesidad de perdón o absolución de la autoridad para liberarse del sentimiento de culpa
- Culpa neurótica. No hay perdón posible, debería haberlo evitado
 - o Percepción de irreversibilidad (depresión, posible suicidio)
 - o Pretensión de reversibilidad (ansiedad obsesiva, somatizaciones)

Figura 6



4. Regulación sacionómica de la culpabilidad

Socionomía: periodo evolutivo correspondiente a la pubertad o adolescencia, a partir de los 11 o 12 años en adelante.

Con el inicio de la adolescencia, la satisfacción de muchas de las necesidades afectivas, particularmente a través del enamoramiento y la amistad, regula las tendencias anómicas en relación a los coetáneos, lo que constituirá un elemento capital para la socialización. La norma o criterio de acción es predominantemente el de los demás, buscando su aprobación, primero, a través de la imitación, y su amor, después, a través de la entrega (amistad, enamoramiento).

Criterio prosocial o interpersonal, no se guía por la ley ni por los deseos, sino por la aceptación o el bienestar de los demás. Se distinguen básicamente dos modalidades sucesivas de socionomía:

- complaciente (agradar, ser aceptado)
- vinculante (establecer o mantener una relación)

Existen tres estrategias básicas para la regulación sionómica de la culpabilidad (Figura 7), cuyo objetivo es reconciliarse con los demás o restaurar la relación a través del perdón ajeno o reconciliación

- Reconocimiento interpersonal (confesión sincera de mis actos y motivos)
- Contrición: arrepentimiento (empatía con el dolor ajeno causado por mi culpa)
- Reparación del daño (empleando mis recursos en compensar el daño causado)

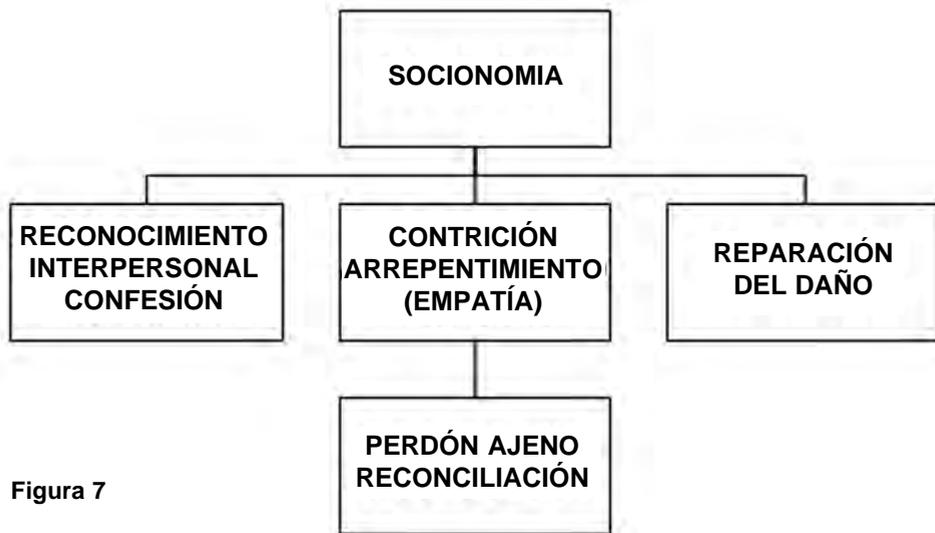


Figura 7

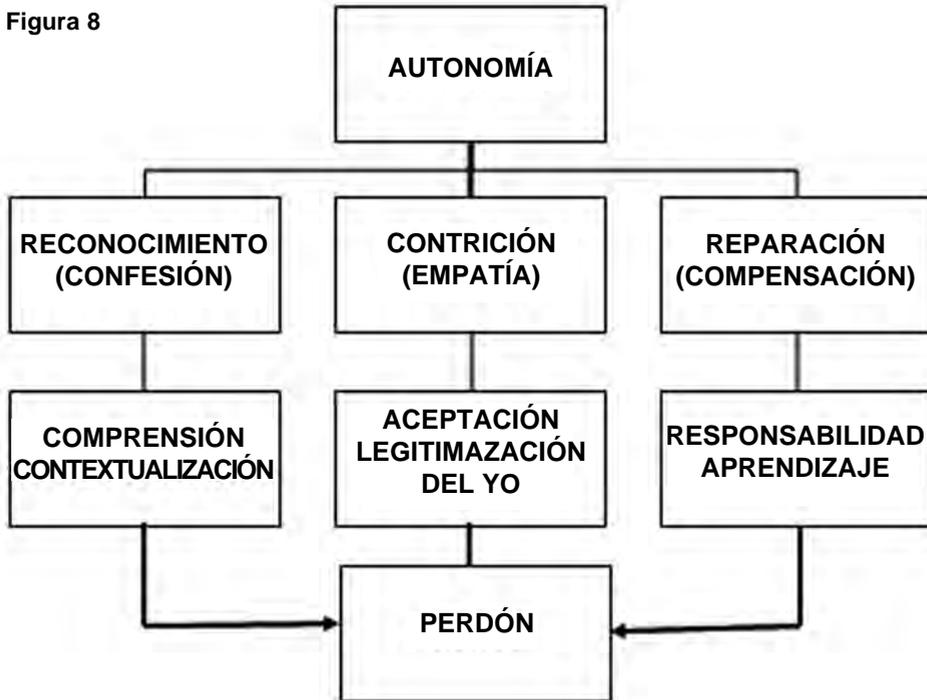
5. Regulación autónoma de la culpabilidad

La característica de la autonomía es el juicio propio. No corresponde a ningún periodo evolutivo en particular, aunque supone la formación de los anteriores criterios de regulación (Figura 8). La norma que regula el comportamiento es el criterio propio, de donde emana una experiencia subjetiva de libertad y coherencia. La autonomía se entiende como la capacidad de asumir la responsabilidad de los criterios de decisión y acción en función de las propias necesidades o deseos, integrando o contrariando, si es el caso, las dimensiones hetero- y sionómicas, sin que ello sea fuente de trastorno psicológico, aunque tal vez sí llegue a acarrear conflicto o incluso intenso dolor emocional.

Respecto a la gestión de la culpabilidad implica:

- Reconocimiento interpersonal. Confesión. Comprensión contextualización
- Contrición (empatía). Aceptación. Legitimación del yo
- Reparación (compensación). Responsabilidad. Aprendizaje

Figura 8



EL PERDÓN

La palabra *perdón* proviene del latín “per-donare” (don, donar, donación), que encuentra su réplica en la palabra inglesa “for-given”, y viene a significar “dar por dado o pagado”, gratuitamente, sin contrapartida, “algo que se debía”.

Su efecto es la liberación: se cancela una deuda, se condona una pena o castigo, se exime de una obligación, carga o compromiso, se exonera de una culpa. Este concepto tiene varios ámbitos de aplicación: religioso, jurídico, social, moral o interpersonal. Aquí lo consideramos únicamente desde el punto de vista psicológico, dentro del proceso hacia la autonomía.

Dada su etimología, relativa al concepto de don (algo dado), se puede considerar como un regalo, que se da gratuitamente a sí mismo o a los demás o que se recibe libremente de ellos. Pero a diferencia de otro tipo de regalos lo que se perdona es *algo que se debía*: el cumplimiento de una promesa, la reparación de una ofensa, la prestación de una atención, el pago de una deuda (del latín “debitum” del verbo “debere”). El lenguaje ordinario está lleno de referencias a esta deuda: “lo prometido es deuda”, “me debes una explicación”, “perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores”, “me debes una (cena, visita, ronda, favor, etc., correspondencia en algo)”.

No se trata pues de un obsequio para agradar, complacer o sorprender, sino de la reparación de una injusticia o restitución de la justicia, restableciendo el principio

de equidad, lo que permite situar las relaciones en una simetría o paridad anterior a su desequilibrio producido por alguna ofensa o deuda. Es pues, por naturaleza, un acto reparador, cuyo efecto podría producirse con el pago de la deuda o con su liberación a través del perdón.

Con frecuencia existen prejuicios respecto a la idea o propuesta de perdón, debidos en parte a atribuciones religiosas o a supuestas manifestaciones de debilidad o superioridad por parte de quien lo otorga. Nada más lejos de la realidad: el perdón es una acomodación psicológica a una situación irreversible en la medida en que su aplicación beneficia más que perjudica al individuo o a la relación. Se beneficia el propio individuo liberándose de un pasado que le retiene anclado en algún sentimiento enajenante (rabia, resentimiento, humillación, fracaso, etc.), o se beneficia la relación, permitiendo su continuidad o restablecimiento. Si por el contrario, su evocación resultara en perjuicio, es preferible abstenerse siquiera de intentarlo. Para entender mejor lo que es el perdón tal vez sea adecuado empezar por definir lo que no es.

LO QUE NO ES EL PERDÓN

■ **Perdonar no es justificar.**

Uno de los primeros prejuicios contra el perdón es confundirlo con una justificación, como si perdonar estuviera supeditado a la negación previa del mal: “Te o me perdono, porque no hiciste nada malo, o si lo hiciste no querías hacerlo, o estabas borracho, o eras muy joven e inexperto, o tal vez lo que hiciste me lo merecía o no tiene importancia”. Si valieran las justificaciones o excusas, el perdón no se necesitaría para nada, puesto que no se habría roto el principio de equidad. No. Precisamente lo contrario, se perdona cuando se ha roto el principio de equidad. Esto no significa justificar el mal, que se puede o debe condenar, sino a la persona (uno mismo o el otro) a fin de restablecer la paridad o igualdad (“no se perdona el pecado, si no al pecador”). O se perdona la deuda, precisamente porque no se quiere mantener esta atadura con el deudor, con el que uno se quiere continuar relacionando o no.

■ **Perdonar no es olvidar**

Olvidar o no, es función de la memoria: ésta puede permanecer presente toda la vida. Quienes han estado en un campo de concentración o han sido víctimas de violación o ataque terrorista, o han sido abusados, abandonados o desprotegidos posiblemente no podrán olvidar nunca la experiencia vivida, puesto que este tipo de experiencias tienden a fijarse en la memoria hipocámpica. Desde el punto de vista evolutivo esta memoria ejerce una función protectora a fin de prevenir la repetición de experiencias como las sufridas en estas condiciones. Pero su recuerdo continuado puede estar interfiriendo en la vida actual, activando miedos o sentimientos de rencor o venganza que al fijar la vista atrás impiden seguir libremente hacia

adelante. Si bien borrar de la mente (*di-menticare*, en italiano) puede resultar imposible, resulta posible sin embargo dejar de *re-cordar* (volver a pasar por el corazón, continuar tiñendo de sentimientos) los acontecimientos del pasado. Perdonar por tanto no es una cuestión de la memoria o de la mente, sino del corazón. Quienes han superado traumas de este tipo presentan siempre tres constantes: no guardan sentimientos de rencor, han aprendido de su experiencia y han aumentado su capacidad de “compasión”. Han integrado, en una palabra, su experiencia.

■ **Perdonar no es una obligación**

Nadie está obligado a perdonar. Perdonar es un acto libre y liberador. Es lo contrario de un deuda: la deuda es una obligación (algo que nos liga a otro). Si perdonar fuera una acción obligatoria de nuevo se desequilibraría la equidad que se quería restablecer. Perdonar sólo tiene sentido si se siente como una acción equilibradora: en el momento que se llevara a cabo por presión interna o externa, religiosa o social, de nuevo se produciría una supeditación a un poder desigual, como los niños que se pelean en el patio del colegio y deben perdonarse por imposición de la maestra, dándose un beso o encajando las manos. Perdonar nunca puede ser una obligación, aunque a veces se convierte en una necesidad del espíritu.

■ **Perdonar no es debilidad**

Aunque a ojos de algunas personas que confunden la fortaleza con la venganza, pueda parecer un acto de debilidad, en realidad perdonar es más bien un acto de magnanimidad, literalmente de un espíritu fuerte y grande. Perdonar por miedo, sería un acto de cobardía y sumisión y en lugar de restablecer la equidad, lo que haría sería confirmar la supeditación al ofensor. Se trataría, en cualquier caso, de un acto de apaciguamiento, ritual muy frecuente entre individuos de una misma especie en el mundo animal, a través del reconocimiento de la superioridad del otro a fin de evitar nuevos ataques, como sucede habitualmente, aunque en vano, en las relaciones de maltrato o violencia doméstica.

■ **Perdonar no es superioridad**

Otro prejuicio que ha interferido en la disposición a perdonar es interpretarla como efecto de una posición de superioridad. La magnanimidad no es superioridad, es generosidad. No se perdona desde la superioridad, sino para restablecer la paridad, supliendo con generosidad el desequilibrio que ha generado la injusticia. Esta generosidad permite cortar de raíz un déficit que tal vez nunca podría ser colmado y llenarlo en su lugar de bienestar.

■ **Perdonar no es caridad**

Se puede hacer para librarse o librar al otro de la deuda, pero no para que se sienta bien o tranquilo, sino para liberar la relación de cualquier enganche que nos pueda perjudicar. No es una limosna que damos a un pobre, sino una deuda que

dejamos de reclamar, porque no queremos que interfiera entre nosotros o bien porque queremos restablecer la relación o bien porque queremos desprendernos totalmente de cualquier lazo que nos ate a ella.

■ **Perdonar no es tolerancia con el mal**

Frecuentemente se cuestiona el perdón como si significara una connivencia o tolerancia con el mal. Por ejemplo cuando por motivos de pacificación política hablamos de perdón en el caso de terrorismo político o discriminación e injusticia racial. Perdonar no significa estar de acuerdo con el mal, sino liberarnos del padecimiento de haberlo sufrido inevitablemente.

¿QUÉ ES EL PERDÓN?

Perdonar es un proceso de duelo. Duelo por el daño o pérdida experimentada en un momento dado del pasado. Daño que muchas veces ya está curado o reparado, pero cuyas consecuencias emocionales, rabia, resentimiento, rencor, venganza, arrastramos con nosotros mucho más allá de los acontecimientos. Por eso perdonar supone una renuncia, y en ese sentido una pérdida con su correspondiente duelo, a sentimientos que experimentamos en el presente pero cuyo origen se remonta al pasado.

■ **Perdonar es renunciar a la rabia**

La rabia es una emoción natural frente a la frustración o la injusticia. Está dirigida a liberarnos de ella o a defendernos del mal en la inmediatez de la experiencia. Pero si se extiende más allá en el tiempo se convierte en rencor, un sentimiento negativo que nos liga al pasado. Se alimenta del recuerdo y a su vez lo alimenta, avivando la rabia como si se tratara de una situación actual de la que tenemos que defendernos todavía hoy. Perdonar significa liberarse de la rabia: aceptar que alguien nos pudo hacer daño en el pasado y que en aquel momento no pudimos defendernos, pero que ahora tampoco podemos puesto que el momento ya pasó. Hacerlo ahora en realidad no sería defendernos sino atacar de nuevo y a esto se le llama “venganza” que como suele decirse “es un plato que se sirve frío”

■ **Perdonar es renunciar a la venganza.**

La venganza intenta establecer un principio de justicia equitativa equilibrando una pérdida con otra pérdida, un mal con otro mal. Se halla en la base del código de Ammurabi (1750 a C.) y de otros códigos antiguos donde el principio de equidad (igualdad) se entiende a la baja: “ojo por ojo y diente por diente”. En términos transaccionales podría enunciarse con la fórmula “yo estoy mal, tú estás mal”. De este modo se entiende la reparación como la generación de un nuevo daño, no como la generación de un bien. Con ello no sólo aumenta el sufrimiento en el mundo, sino que se evita la posibilidad de extraer cualquier tipo de aprendizaje. El castigo puede comprenderse en el contexto de la venganza, puesto que no repara, sino sólo causa

otro daño más que añadir a la lista. En el pasado algunas formas de venganza, como el duelo a muerte, suponían la posibilidad de otorgar al azar o a la puntería la capacidad de restituir el honor, con la muerte estúpida de ambos o de uno de los dos, a veces el ofendido en lugar del ofensor. Aunque parezca paradójico la venganza nos liga emocionalmente al ofensor, otorgándole un poder sobre nosotros; como dice Sandor Marai: “Mientras anhelas venganza, el otro se frota las manos, porque venganza significa también deseo, la venganza es una atadura”.

■ **Perdonar es renunciar a la victimización**

Sentirse víctima tiene una ganancia psicológica que muchas personas se niegan a perder. Significa que podemos permanecer a la espera de una reparación que nos debe la otra persona, la sociedad entera o incluso el universo. Esto nos excusa de hacer frente a las consecuencias de los acontecimientos, justifica mantenernos en la pasividad y nos concede el derecho a quejarnos indefinidamente. Nos otorga el poder de tener guardados en la caja fuerte del resentimiento los pagarés que nos debe el mundo, pero que nunca vamos a cobrar porque la cifra que está escrita en ellos es un número infinito que garantiza la deuda a perpetuidad. Recibir el pago completo de la deuda significaría dejar de ser víctimas para siempre.

■ **Perdonar es renunciar a la deuda**

Existen deudas que pueden pagarse y otras que no. Éstas últimas sólo tienen, a diferencia de una hipoteca, una forma de cancelarse: el perdón. Esto es lo que hemos aprendido a repetir en el *Padre nuestro* desde nuestra infancia: “perdónanos nuestras deudas, así como nosotros perdonamos a nuestros deudores”. Mientras nos consideramos agraviados, humillados o desaventajados, es decir nos mantenemos en la posición victimista, la deuda subsiste y la expectativa de resarcimiento mantiene la ilusión de la reparación.

■ **Perdonar es renunciar a la reparación**

Reparar significa volver una cosa a su estado originario o sustituirla por su equivalente. En un sentido mecánico (un coche) es posible una reparación de este tipo, puesto que todas las piezas de serie son exactamente las mismas. Pero en el ámbito sentimental o moral una reparación no puede ser nunca exactamente la misma cosa. Muchas parejas pretenden que su relación fuese como antes, por ejemplo, de una infidelidad; pero eso no es posible: será mejor o peor, pero no igual, porque esa u otras experiencias son transformadoras para bien o para mal y no pueden obviarse. A veces esta reparación no se centra en el ser o el tener, sino en el comprender. Las personas quieren comprender por qué han sucedido las cosas. Es una legítima aspiración, pero no siempre posible, porque la propia persona no lo sabe o no lo quiere decir. En ese caso perdonar requiere también renunciar a comprender. No se trata de comprender, sino de aceptar.

Perdonar es un proceso de liberación

■ **Liberación del pasado.**

Liberación de aquellos sentimientos que nos atan a experiencias anteriores y nos impiden avanzar centrándonos en el presente y mirando al futuro. Conducir con la vista puesta en el retrovisor nos lleva a la paralización o al choque inevitable. Por eso perdonar requiere aceptar el pasado sin pretender cambiar lo que fue, puesto que no volverá. Como dice el proverbio: “Agua que no has de beber, déjala correr”. Cuando se quiere detener el tiempo se estanca como el agua, y el agua estancada se pudre.

■ **Liberación del dolor.**

El recuento incansable del pasado reaviva las heridas e impide que esas se cierren por lo que el dolor no cesa y éste continúa generando sentimientos de rabia, rencor y frustración. Perdonar permite cerrar las heridas, que éstas cicatricen y que su señal se vaya borrando con el paso del tiempo.

■ **Liberación del resentimiento.**

El rencor, el resentimiento, la rabia son sentimientos rumiativos que tienden a amargar el espíritu y contaminan cualquier tipo de vivencia o relación presente, reavivando constantemente el pasado. Perdonar significa liberarse de esta rumiación amarga que entristece la mirada a la vez que la enciende con el fuego de la ira.

■ **Liberación de la culpa.**

El sentimiento de culpa propia o ajena atribuye la causa de los males a los otros o a nosotros mismos, personalizando su origen y pretendiendo con ello justificar los sentimientos de rabia o rencor. Perdonar implica liberarse de esta práctica de atribución a fin de hacerse cargo de los hechos y sus consecuencias más que perder el tiempo inculpando o exculpando a alguien, como si ello los pudiera hacer reversibles. Se puede sentir culpa por haber causado algún mal (daño), por haber hecho algo mal (error) o haber dejado de producir un bien (fallo u omisión).

QUÉ, CUÁNDO, CÓMO Y A QUIÉN PERDONAR

Perdonar se hace extensible, por tanto, a todas las formas activas o pasivas de causar daño por comisión, error u omisión: deudas, fallos, errores, injusticias, olvidos y perjuicios cometidos contra uno mismo o contra los demás. Siempre en el bien entendido que no es una obligación ni un requisito moral, sino una liberación del pasado para poder vivir el presente y mirar al futuro. Por eso no tiene mucho sentido preguntar cuántas veces hay que perdonar como hicieron los discípulos a Jesús: ¿siete veces, setenta veces siete, siempre? Hay una sola respuesta para ello: “cuando nos sintamos verdaderamente dispuestos”. Sólo bajo esta condición el perdón podrá ser sincero, completo y generoso y, en consecuencia, liberador.

PEDIR Y DAR PERDÓN

No es fácil pedir ni otorgar perdón, puesto que tanto el uno como el otro acto requieren una posición de humildad y sinceridad. Humildad y sinceridad para que el acto de pedir perdón merezca ser atendido. Humildad y sinceridad para que el acto de conceder el perdón sea reconciliatorio y sirva para restablecer la relación en plano de igualdad. Pedir o dar perdón, sin embargo, no tienen por qué tener necesariamente una finalidad reconciliatoria. A veces la relación se ha roto para siempre y no es deseable volver a establecerla o simplemente es imposible, puesto que la persona objeto de tales actos ya no se halla presente o, al menos, está fuera de nuestro alcance. El perdón se puede pedir u otorgar igualmente, aunque sea en espíritu, puesto que su objetivo es liberar a las personas de los sentimientos que las ligan a las personas, las acciones o las experiencias del pasado. En consecuencia no es, pues, necesario ni conceder ni recibir el perdón, ni siquiera comunicar la intención de pedirlo o recibirlo para que éste se verifique: basta con sentirlo de la forma más sincera y genuina en el coto de la propia intimidad.

PERDONARSE A SÍ MISMO. EL PERDÓN COMO PROCESO HACIA LA AUTONOMÍA EN PSICOTERAPIA

Perdonarse a sí mismo requiere, en primer lugar, un reconocimiento del mal causado, acompañado de un sentimiento de empatía hacia la persona que ha sido objeto de nuestra ofensa. Este sentimiento se llama de contrición, en oposición al de atrición, porque no se centra en el miedo a la pérdida o al castigo, sino en el dolor ajeno con el que se establece una conexión emocional. Este sentimiento lleva a una actitud compensatoria o reparadora a fin de disminuir la influencia del mal con la producción de un bien. A su vez requiere una actitud de disponibilidad a la enmienda o aprendizaje por cuanto la persona se responsabiliza de sus acciones y quiere comprender qué le ha llevado a la producción del mal a fin de poder anticiparse a su comisión en sucesivas ocasiones. Esta comprensión puede facilitar la aceptación de sí mismo, legitimando el propio yo, a pesar de sus fallos y debilidades. El conjunto de todas estas operaciones para regular el sentimiento de culpabilidad desde un posicionamiento autónomo constituye el perdón: al menos el perdón que uno puede otorgarse a sí mismo.

✓ **CONCLUSIÓN**

Perdonar no es un acto obligatorio, sino liberador. Sus beneficios son evidentes tanto a nivel

- psicológico (nos libra de sentimientos rumiativos como el rencor, el resentimiento o la rabia y nos libera del pasado)
- interpersonal (nos permite la reconciliación, siempre que ésta sea deseable y deseada, al menos por una de las partes)
- espiritual (nos permite gozar de una mayor amplitud de espíritu)
- moral (nos hace sentir dignos y capaces de regularnos sin el lastre de la

culpa)

Y como decía una ex-presa de un campo de concentración nazi el perdón es la mejor terapia

- Es gratuita
- No tiene efectos secundarios
- Nos libera del pasado y nos abre al futuro

Referencias bibliográficas:

- Barcaccia, B. y Mancini, F. (2013). *Teoria clinica del perdono*. Milán, Italia: Raffaello Cortina.
- Buber, M. (2007). *Colpa e sensi di colpa*. Milán, Italia: Apogeo.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona, España: Crítica.
- Doherty, W. (1997). *Scrutare nell'anima. Responsabilità morale e psicoterapia*. Milán, Italia: Raffaello Cortina.
- Giusti, E. Corte, B. (2009). *La terapia del per-dono. Dal risentimento alla riconciliazione*. Roma, Italia: Sovera.
- Liotti, G. (2005). *La dimensione interpersonale della coscienza*. Roma, Italia: Carocci.
- Rottscaefer, W.A. (2005). *Biologia e psicologia dell'azione morale*. Milán, Italia: McGraw Hill.
- Sorabji, R. (2014). *Moral Consciens through the ages*. Oxford, Reino Unido: Oxford University Pres.