

EL VALOR DEL PERDÓN*

Value of forgiveness

Isabel Cristina Flores Portal**

Resumen

El presente artículo presenta los aportes teóricos psicológicos que se ofrecen sobre el perdón y que resaltan la importancia de esta variable en el bienestar personal. Así mismo, se muestran los resultados de una investigación realizada a fin de conocer la presencia del perdón en pacientes diagnosticados con cáncer, que presentaban remisión de la enfermedad y que fueron atendidos en el Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas. Se utilizó para la medición de la variable trabajada la Escala de Perdón de Heartland (HFS) elaborado por Yamhure Thompson y Snyder (2002). Los resultados muestran una considerable presencia del perdón en la vida de estas personas en las dimensiones medidas, como el perdón hacia sí mismo, el perdón hacia los demás y el perdón hacia las situaciones. Los resultados encontrados contribuyen a pensar en la necesidad de incluir esta variable psicológica para el logro del bienestar integral, en programas de intervención psicológica, así como, la importancia de continuar estudios que favorezcan el conocimiento de la misma.

Palabras claves: Perdón, cáncer, bienestar integral

Abstract

The present article presents the theoretical psychological contributes offered on forgiveness and emphasize the importance of this variable in the personal welfare. Likewise, it shows the results of an investigation with the aim of know the forgiveness presence in patients diagnosed with cancer, who presents remission of the disease and that were treated at the "Instituto Nacional de Enfermedades Neoplásicas". In order to measure it was used the variable worked Heartland Forgiveness Scale (HFS) developed by Yamhure Thompsony Snyder (2002). The results show a significant presence of forgiveness in the lives of these people in the measured dimensions, such as self-forgiveness, forgiveness towards others and forgiveness towards situations. The results showed contribute to think of the need to include this psychological variable for the achievement of integral welfare, in programs of psychological intervention, as the importance of continuing studies that promote the knowledge of it.

Keywords: Forgiveness, cancer, integral welfare.

* Artículo basado en la tesis doctoral en Psicología de la autora, El perdón y la espiritualidad en pacientes oncológicos con respuesta favorable al tratamiento médico, sustentada en el año 2011 en la Universidad Femenina del Sagrado Corazón, UNIFE, Lima, Perú.

** Psicóloga, Psicoterapeuta. Magíster en Psicología Educativa y Doctora en Psicología por la UNIFE. Docente Universitaria. isaflopor@yahoo.es

INTRODUCCIÓN

La literatura psicológica, cada vez más creciente y variada, nos conduce a un grupo de investigaciones realizadas que exploran una palabra que hasta hace diez años no habría tenido el interés de muchos psicólogos en el área de la psicología aplicada, y que hoy por hoy, ha cobrado mucha relevancia en los procesos de ayuda personal y de herramienta terapéutica. Nos referimos a la variable del Perdón. Visto muchas veces solo desde el lado teológico o filosófico, el perdón se ha convertido actualmente en un término que está siendo estudiado por muchos psicólogos en el mundo entero. Solo en Norteamérica se ha venido generando innumerables investigaciones psicológicas que datan de diez o quince años y que han promovido la investigación del perdón, desde el punto de vista netamente psicológico, creando instrumentos de medición y adaptando las bondades que ofrece el perdón psicológico en diferentes problemáticas humanas, en especial, en la terapia familiar.

En el Perú, aun son muy pocas las investigaciones que se han realizado sobre el perdón y se espera que las que se han llevado a cabo, sirvan de inspiración para otros investigadores en su afán de conocer los beneficios que posee en el bienestar humano.

Este artículo intenta ofrecer las revisiones teóricas del perdón, presentando un conjunto de conceptos extraídos de la literatura científica sobre el tema y dando a conocer a sus máximos representantes, que continúan ejerciendo su labor investigadora en tan importante temática. Además se ofrecerá, junto con el análisis teórico, las conclusiones obtenidas de un estudio sobre el perdón hecho en un grupo de pacientes que fueron atendidos en el Instituto Nacional de Especialidades Neoplásicas del Perú y que lograron sobrevivir al cáncer, con el objetivo de conocer la existencia del perdón en sus vidas y sus repercusiones en el bienestar psicológico y físico.

EL PERDÓN ¿SÓLO UN VALOR O ES NECESARIO TENER VALOR PARA PERDONAR?

La denominación del presente artículo propone una reflexión que trasciende el valor que posee en sí mismo el acto de perdonar. Se desea explicar, que para perdonar hay que tener el suficiente valor para

enfrentarse a los demonios internos y mirar cara a cara el resentimiento, la angustia, la impotencia, la vergüenza, entre otras emociones, que ocasiona la revisión de situaciones que han conducido al resentimiento en los ofendidos y a la culpabilidad en los ofensores. Segundo; que para perdonar, se necesita de esfuerzo comprometido, no solamente para afrontar y revivir momentos de gran repercusión emocional, sino que además, la firme voluntad de iniciar un proceso que conduzca al perdón, y que como veremos, tomará un camino largo con el fin de llegar a su acercamiento, iniciando con ello, el proceso de conversión conducente al bienestar, pero que más adelante y luego de un tiempo prolongado, puede lograr la inconmensurable sensación de bienestar en el logro de un sentimiento de perdón firme y consciente que conduce a la paz interior. Se ha señalado que el perdón compromete a las personas; que involucra muchos momentos; que tiene relación con grados o niveles de perdón; que también implica un acto de firme voluntad; entre otras connotaciones, que pasaremos a detallar con la revisión de los aportes teóricos que presentamos.

DEFINICIONES ACERCA DEL PERDÓN

El perdón es definido por Pereyra (2004) como una decisión, que está sujeto a la voluntad personal en la cual se determina evitar recuerdos negativos; es también considerado por este autor como una actitud, ya que se convierte en una predisposición a perdonar cuando haya la necesidad de ponerlo en práctica. De otro lado, Pereyra señala que el perdonar es un proceso, ya que no es inmediato y no se logra instantáneamente cuando se decide hacerlo, además que el tiempo que tome este proceso, estará en relación con la gravedad del agravio, el tiempo de data y de la disposición que se posee para perdonar. Finalmente se señala que el perdón se convierte en un estilo de vida, que caracteriza a personas comprensivas y compasivas.

Otra definición que presenta una nueva mirada del perdón es la que ofrece Thompson y Snyder (Casullo, 2005), quienes señalan que perdonar constituye un proceso donde la relación con el ofensor o con la ofensa realizada puede cambiar de un vínculo negativo a un vínculo neutro y finalmente a una más positivo. Este vínculo se refiere a pensamientos, emociones o conductas negativas del ofendido hacia el ofensor, como también, dirigidas a recuerdos o imágenes del

evento que lleva a la culpa. Afirman además que existen tres tipos de perdón; como son, el perdón hacia los demás, el perdón consigo mismo y el perdón a situaciones que llevan a momentos de dolor, como una enfermedad o un desastre natural. Además, se afirma que el perdón debe ser entendido como un acto que no necesariamente lleva a la reconciliación, sino que, permite el desarrollo de la benevolencia y en algunos casos llega a la reconciliación; sin embargo, esto último no condicionaría el acto de perdonar, ya que se puede experimentar sentimientos más positivos sin lograr el acercamiento desprendido hacia el ofensor.

Hargrave y Sells (en López, Kasanzew y Fernández, 2008), señalan dos concepciones relacionadas al perdón: el perdón como predisposición general, de perdonar a otros a través del tiempo; y de otro lado, el perdón como estado, como la predisposición para lograr el perdón en situaciones concretas. Aseguran que es mucho más sencillo perdonar las ofensas menos graves en la cual se añade las disculpas del ofensor, y además, que perdonar resulta más sencillo cuando la relación entre las personas es más comprometida. De otro lado, señalan que los estilos de apego guardan relación con las formas de llegar a perdonar. Así, un estilo de apego seguro garantizaría mayor disposición para perdonar, debido a los vínculos de confianza y empatía con el ofensor. En cambio, un estilo de apego ansioso dificultaría el logro del perdón, ya que implicaría la rumiación constante por la transgresión sufrida, haciendo más difícil entender al ofensor.

Desde la perspectiva cognitiva, Enright (en Pereyra, 2004) presenta seis tipos de perdón, que pueden seguir una secuencia a lo largo de la vida, pero también, pueden experimentarse saltándose etapas o retrocediendo en las mismas. Este autor propone en la escala inicial, al perdón como venganza, ya que se logra perdonar luego de la venganza o el desquite al ofensor; el perdón como compensación, que se concede para aliviar la culpa o para recuperarse de la pérdida; el perdón socialmente esperado, que se ofrece luego de la presión social; el perdón como expectativa de índole moral, debido a un código moral impuesto por autoridades religiosas o legales; el perdón como sinónimo de armonía social, ofrecido como un medio para disminuir la fricción social y mantener la paz; y finalmente el perdón conceptualizado como un acto de amor, ofrecido incondicionalmente, y que mantiene la posibilidad de llegar a la reconciliación.

Hargrave (en Sells y Hargrave, 1998) se refiere al perdón como la interacción de cuatro momentos para lograr la armonía familiar. El primer momento es el reconocimiento y el cambio de modelos destructivos; luego la comprensión de las limitaciones que posee el ofensor al cual no se le exonera de responsabilidad de las faltas cometidas; seguido de una etapa en el otorgamiento de la oportunidad que el ofendido ofrece al ofensor para restablecer la relación entre ambos; y finalmente el momento cumbre de realizar la acción libre de perdonar, ofreciendo la ocasión de discutir abiertamente las ofensas recibidas y la manifestación de pautas de relación familiar.

Desde el punto de vista terapéutico existen investigadores que han desarrollado y están trabajando propuestas que incluyen al perdón como herramienta de ayuda psicológica. Entre ellos tomaremos los aportes de McCullough, Worthington y Rachal, como las propuestas por Enright en el tema. McCullough, Worthington y Rachal (en Pereyra, 2004) han denominado a su propuesta de trabajar terapéuticamente el perdón con el nombre de “seminario de la empatía”, señalando que el perdón ocurre a través de la empatía cognitiva y afectiva hacia el ofensor, trabajando para ello en ocho sesiones secuenciadas que dan cuenta de los siguientes momentos: 1) cada persona debe identificar un episodio en que fue víctima de una ofensa grave, 2) se promueve la comprensión y el análisis del episodio agravante, 3) se desarrolla la enseñanza sobre la relación existente entre empatía y perdón, 4) se realizan ejercicios verbales y escritos que induzcan en el ofendido la empatía hacia el ofensor, 5) se contemplan las situaciones pasadas donde la persona ofendida fue perdonada por alguna ofensa realizada, 6) se examina la necesidad del ofensor de conseguir el perdón, siendo consciente del bienestar que se puede experimentar al conseguir perdonar, 7) se enseñan las diferencias entre el perdón, el arrepentimiento y la reconciliación, y finalmente, 8) el participante desarrolla una evaluación del progreso obtenido en el logro del perdón, durante la secuencia de trabajo realizado.

Enright (en Pereyra, 2004), propone en el trabajo terapéutico sobre el perdón, la evaluación que posee el paciente del tema, señalando que el perdón es un acto totalmente voluntario del agraviado en independencia del arrepentimiento del ofensor. Para Enright, las fases del proceso del perdón, pasan por los siguientes

momentos: 1) fase de descubrimiento, que implica que la persona adquiera clara conciencia de cómo la ofensa ha afectado su vida, 2) fase de decisión, donde el paciente adquiere un conocimiento más exacto de la naturaleza del perdón y decide perdonar, 3) fase de trabajo, donde se logra una nueva comprensión del ofensor, cambiando el afecto hacia este, logrando un cambio con respecto a sí mismo y con respecto a la relación, y finalmente 4) la fase de profundización, donde la persona ofendida se conecta más con el ofensor dando por terminada sus emociones negativas y renovando su sentido de vida.

EL PERDÓN EN PACIENTES QUE SOBREVIVEN AL CÁNCER

Dada la importancia del impacto del perdón en el bienestar general, se deseó conocer en qué medida se encuentra presente el perdón en personas que pasan por una situación difícil en su vida, como es, padecer de una enfermedad tan difícil y penosa como el cáncer. La investigadora observó la necesidad de conocer y concentrarse en aquellas personas que habían recuperado su bienestar físico, con remisión de la enfermedad y en qué forma el perdón tenía una presencia en sus vidas. Para ello, se realizó un estudio en el que se midieron los niveles de perdón encontrados en personas con un diagnóstico médico de enfermedad oncológica. Se seleccionó un grupo de 62 pacientes, de ambos géneros, con diagnóstico de cáncer de mama, cáncer de cérvix, cáncer de próstata y cáncer de testículo, a quienes, luego de ser derivados por sus médicos tratantes y posterior a la realización de exámenes médicos correspondientes, se confirmaba la remisión de la enfermedad. Los pacientes seleccionados poseían entre los tres y los veinte años de sobrevivencia al cáncer.

Se utilizó para la recolección de los datos, la Escala de Perdón de Heartland (HFS) elaborado por Yamhure Thompson y Snyder (2002), que incluye 18 ítems y evalúa tres tipos de perdón: perdón hacia sí mismo, perdón hacia los demás y perdón hacia las situaciones, consignando cinco alternativas de respuesta; y, de otro lado, el Inventario de Sistema de Creencias (SBI-15R) elaborado por Holland (1998), que presenta 15 ítems y que mide las prácticas y creencias religiosas y espirituales al igual que el soporte social derivado de ellas. En este artículo nos concentraremos en mostrar los resultados obtenidos en la medición del perdón.

Se procedió a realizar la traducción de la Escala de Perdón, bajo el método back translation, con ayuda de un traductor nativo, procediéndose a obtener una escala traducida al idioma español. Luego se realizaron los estudios de validez para la Escala de Perdón a través de criterio de jueces, obteniendo resultados favorables, así como niveles de confiabilidad, utilizando la prueba Alfa de Cronbach obteniéndose valores de 0.70 para dicha escala. Luego de obtenerse el consentimiento informado de los pacientes para participar en el estudio, se procedió a la aplicación del instrumento seleccionado, además de un breve cuestionario de recolección sobre características demográficas de la muestra. Los datos fueron recolectados en el mismo centro hospitalario, posterior a los controles médicos, durante un periodo de tres meses.

NIVELES DE PERDÓN EN LOS PACIENTES ONCOLÓGICOS CON RESPUESTA FAVORABLE AL TRATAMIENTO MÉDICO

Tal como se observan en las tablas 1, 2, 3 y 4 sobre el análisis de los resultados obtenidos con referencia al perdón total logrado por los pacientes evaluados que siguen tratamiento médico con respuesta favorable al mismo, y con respecto a las áreas que lo componen, como el perdón hacia sí mismo, perdón hacia los demás y perdón hacia las situaciones; comparándose los puntajes obtenidos, se obtienen calificaciones que indican niveles considerables logrados por los pacientes en el tema del perdón, tomando como referencia el percentil 50 aceptándose como un nivel significativo alcanzado por la variable medida, lográndose observar puntajes iguales o por encima de este valor.

Efectuando el análisis estadístico utilizando la prueba de U de Mann-Whitney, se observó que el perdón total obtuvo un valor de 0.00 y un valor z igual a -5.81 significativo al 0.05, revelando que existen diferencias significativas en los puntajes hasta la mediana y sobre la mediana, alcanzados en el perdón con respecto a la escala general. En la muestra se aprecia que en la mayoría de los casos investigados los percentiles obtenidos por los pacientes se situaron sobre la mediana. Cabe señalar que con respecto al perdón, la teoría señala que para lograr este cometido se necesita todo un recorrido que implica decisión. Por ello, entendemos que cuando hablamos de perdón nos referimos a un proceso que se inicia y que se prolonga el tiempo necesario para cada persona y que busca el

cambio del vínculo negativo a un vínculo neutro y si es posible a un vínculo positivo con respecto al agresor, a la ofensa realizada o frente a la situación agravante.

Similares resultados se encontraron en relación a la evaluación del perdón hacia sí mismo que alcanza un valor U de 129.50 y un valor z igual a -3.69 significativo al 0.05, indicando diferencias significativas en los puntajes hasta la mediana y sobre la mediana en el área del perdón hacia sí mismo. En el área del perdón hacia los demás se obtuvo valores

U de 79.00 y un valor z igual a -4.53, confirmando las diferencias entre los puntajes hasta la mediana y sobre la mediana, del perdón hacia los demás y con respecto al perdón hacia las situaciones se logró un valor U de 29.00 y un valor z igual a -5.35, revelándose también las diferencias en los puntajes hasta la mediana y sobre la mediana, reflejándose en cada una de estas dimensiones la presencia del perdón en los pacientes evaluados.

Tabla 1.
Comparación del puntaje total correspondiente a la Escala de Perdón utilizando la prueba U de Mann-Whitney

Categoría	Participantes	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z
Hasta la Mediana	15	8.00	120.00	0.00	-5.81
Sobre la Mediana	47	39.00	1833.00		

Tabla 2.
Comparación de los puntajes obtenidos en el área del perdón hacia sí mismo correspondiente a la Escala de Perdón utilizando la prueba U de Mann-Whitney

Categoría	Participantes	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z
Hasta la Mediana	15	16.63	249.50	129.50	-3.69
Sobre la Mediana	47	36.24	1703.50		

Tabla 3.
Comparación de los puntajes obtenidos en el área del perdón hacia los demás correspondiente a la Escala de Perdón utilizando la prueba U de Mann-Whitney

Categoría	Participantes	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z
Hasta la Mediana	15	13.27	199.00	79.00	-4.53
Sobre la Mediana	47	37.32	1754.00		

Tabla 4.
Comparación de los puntajes obtenidos en el área del perdón hacia las situaciones correspondiente a la Escala de Perdón utilizando la prueba U de Mann-Whitney

Categoría	Participantes	Rango promedio	Suma de rangos	U de Mann-Whitney	Z
Hasta la Mediana	15	9.93	149.00	29.00	-5.35
Sobre la Mediana	47	38.38	1804.00		

DISCUSIÓN

Los resultados encontrados permitieron comprobar que los pacientes que responden favorablemente al tratamiento médico, muestran niveles altos de perdón en la escala general como en los componentes, perdón hacia sí mismo, perdón hacia los demás y perdón hacia las situaciones. Esto señala la presencia de esta interesante variable psicológica, como es el Perdón, en los casos estudiados, lo que contribuiría al bienestar psicológico, importante para toda persona que padece de cáncer, lo que resulta trascendental debido a la estrecha relación que tiene con el bienestar físico.

El perdón logrado por la muestra evaluada, y que se refleja en los niveles percentilares alcanzados, señala la voluntad expresa de obtener el beneficio que otorga el perdón, como es el bienestar psíquico y la posibilidad de conseguir una mejor relación consigo mismo, mejores relaciones interpersonales y una actitud más positiva frente a las situaciones negativas. Con respecto a la dimensión del perdón hacia sí

mismo, investigadores como Franchi (2005) resaltan la importancia de que para superar el sentimiento de culpa es necesario modificar un mal concepto de sí mismo, teniendo la persona que aceptar sus propias limitaciones e iniciando un proceso de autocompasión y de reinicio de la captación de la propia imagen, como la posibilidad de restaurar la autoestima. En un sentido similar Enright (Hall y Finchman, 2008) señala que para lograr el perdón hacia sí mismo se necesita una reconciliación relacionada a evitar pensamientos, sentimientos y situaciones asociadas con la ofensa.

Con respecto al perdón hacia los demás, es entendido como el hecho de dejar de lado emociones, pensamientos y conductas negativas hacia el ofensor, tratando de evitar los deseos de venganza, y procurando el desarrollo de sentimientos de compasión, empatía e incluso benevolencia hacia el ofensor. En referencia al perdón hacia las situaciones, que vendrían a ser los sucesos que están fuera de control de la persona y de los demás, como por ejemplo, la enfermedad, los resultados encontrados demostrarían que tras

el episodio de padecer de cáncer los pacientes han logrado un crecimiento personal, facilitando un nuevo propósito y sentido a su vida.

Si bien no se tienen otros estudios donde se investigue el perdón en pacientes oncológicos, puede tomarse como un referente, los trabajos realizados con pacientes con problemas coronarios, donde se ha reportado que el perdón les otorga mayores posibilidades para evitar problemas de depresión o ansiedad. Investigadores como Witvliet, Ludwig y Vaan Laan (Casullo, 2006) y Friedman (Carr, 2007), señalan que el trabajar estrategias terapéuticas para potenciar el perdón, ha logrado obtener beneficios en el ritmo cardíaco y la presión arterial, así como la reducción de la hostilidad y de los problemas coronarios que padecían los pacientes evaluados.

Los estudios de Maalouf (2006) refieren la importancia del perdón a fin de evitar la segregación excesiva de químicos como la adrenalina, la hormona adrenocorticotrópica y la cortisona, los que llegarían a causar úlceras gástricas así como enfermedades graves. Casullo (2006) señala que perdonar implica que los pensamientos, sentimientos y las acciones hacia el objeto de perdón se conviertan en más positivos, proporcionando bienestar integral. Finalmente, Luskin (2008) señala que la persona que logra perdonar aprende a quererse más, experimentando el aumento de emociones positivas, con la posibilidad de sentir esperanza, cuidado, afecto, seguridad y felicidad.

Resultados como los encontrados en la presente investigación, así como, los reportados por los diferentes investigadores que han aplicado esta variable en el tratamiento de los problemas suscitados en la dinámica familiar, muestran la presencia innegable que posee el perdón en el bienestar humano. De ello se desprende la necesidad de continuar los esfuerzos para seguir estudiando esta variable psicológica con otras variables relacionadas y con la oportunidad de crear espacios a fin de promover el perdón a través de programas científicamente validados, que permitan su sistematización y generalización y que promuevan tanto en personas físicamente sanas como en personas con algún diagnóstico médico que afecte su salud física y/o emocional, la ocasión de obtener paz y bienestar interior, gracias al perdón.

REFERENCIAS

- Carr, A. (2007). *Psicología Positiva: La ciencia de la felicidad*. Barcelona: Paidós.
- Casullo, M. (2005). La capacidad para perdonar desde una perspectiva psicológica. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 23 (1), 39-63.
- Casullo, M. (2006). Las razones para perdonar. Concepciones populares o teorías implícitas. *Psicodebate VII. Psicología, cultura y sociedad*, (1), 9-20.
- Franchi, S. (2005). Las dimensiones del perdón. *Revista de Psicología UCA*, 1 (2), 75-85.
- Flores Portal, I. C. (2010). *El perdón y la espiritualidad en pacientes oncológicos con respuesta favorable al tratamiento médico*. (Tesis doctoral no publicada). Universidad Femenina del Sagrado Corazón, Lima, Perú.
- Hall, J. & Finchman, F. (2008). The temporal course of self-forgiveness. [El curso temporal del perdón consigo mismo]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, (2), 174-202. Recuperado de <http://proquest.umi.com>
- López, A., Kasanzew, A. & Fernández, S. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26 (2), 211-226. Disponible en: http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2857142&orden=0
- Luskin, F. (2008). *Perdonar es sanar*. Bogotá: Norma.
- Maalouf, J. (2006). *El poder sanador del perdón*. Bogotá: San Pablo.
- Pereyra, M. (2004). *El poder terapéutico del perdón*. Lima: Unión.
- Sells, J. & Hargrave, T. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature [El perdón: Una revisión de la teoría y de la literatura empírica]. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36. Recuperado de <http://www.apa.org>

Fecha de recepción: 14 de setiembre de 2012

Fecha de aceptación: 12 de octubre de 2012