

EL PERDÓN COMO POTENCIAL HUMANO

Isabel Cristina Flores Portal*

Resumen

Los aportes ofrecidos por la Psicología en los últimos tiempos, han dado lugar al resurgimiento del estudio de las potencialidades humanas, dándose a conocer múltiples investigaciones sobre aspectos emocionales positivos que llevan al bienestar personal. Uno de los temas que más interés suscita en los profesionales de la salud mental, es la importancia del Perdón, como elemento de fortaleza, que promueve mejores niveles de salud emocional y salud física. Se establece en este artículo, diferentes aportes de la Psicología al tema del Perdón, dando a conocer los diversos estudios relacionados al mismo.

Palabras Clave: Espiritualidad, perdón, psicología de la religión, psicología positiva.

Abstract

Last years' Psychology contributions have led to the revival of the study of human potentialities letting us know multiple researches on positive emotional aspects that lead to one's well-being. One of the most interesting topics for mental health professionals is the importance of Forgiveness as an element of strength that promotes better levels of emotional and physical health.

Different psychological contributions related to forgiveness are presented in this article which, at the same time, show various studies related to the topic.

Key Words: Spirituality, forgiveness, psychology of religion, positive psychology.

* Magister en Psicología Educativa. Psicoterapeuta Cognitivo Conductual. Candidata al Doctorado por la Universidad Femenina del Sagrado Corazón. isaflopor@yahoo.es

La Psicología en su desarrollo como ciencia ha centrado su atención en las debilidades humanas, realizando innumerables investigaciones sobre el origen de la patología, así como, en su tratamiento. Estos esfuerzos han sido fundamentales en la necesidad de atención a muchas personas que padecen de diversos problemas psicológicos. Sin embargo, hasta hace poco más de una década, los psicólogos han reconocido la importancia de focalizar su atención sobre las potencialidades humanas. La Psicología Positiva, se ha encargado de su investigación y ha revelado, a través de múltiples análisis, la influencia sobre la salud emocional y la salud física, de variables como la resiliencia, el sentido del humor, el optimismo y entre otros, el perdón, tema que ocupa el interés de este artículo.

Con respecto a las potencialidades humanas, este tema ha captado la atención de muchos profesionales de la psicología a nivel internacional, en especial sobre aquellas emociones que están involucradas en el afrontamiento positivo y la superación ante diversas circunstancias complejas y difíciles de la vida. En relación a las emociones saludables, recientemente la Asociación Psicológica Americana, ha incorporado un área que estudia, asimismo, las fortalezas humanas: la Psicología de la Religión. Emmons y Paloutizian (2003) detallan los temas de exploración de este nuevo campo de la psicología y hacen un análisis detallado sobre su desarrollo histórico.

Los investigadores de este nuevo campo, están realizando grandes esfuerzos para medir aspectos como el perdón e intentando descubrir su verdadera influencia en la salud emocional y física de las personas. Se están dando importantes avances para que estos instrumentos de medida tengan la validez y confiabilidad que necesitan y que los estudios que se realicen en este terreno sean cada vez más numerosos y precisos.

La religión, otorga al perdón una fuerza poderosa, como agente de curación, a nivel emocional e inclusive a nivel físico, reportándose estudios de sus beneficios sobre el bienestar humano.

NATURALEZA DEL PERDÓN: EL PERDÓN HACIA SÍ MISMO Y HACIA LOS DEMÁS

Existen variadas definiciones acerca del perdón; dentro de ellas se destacan los aportes de Hargrave y Sells (citados por López, Kasanzew & Fernández,

2008), quienes en 1997 definen la capacidad de perdonar en términos del esfuerzo para restaurar sentimientos de amor y confianza, de manera tal, que tanto víctimas como victimarios puedan poner punto final a un vínculo destructivo.

El proceso de perdonarse a sí mismo, frente a las propias fallas con los otros, estaría vinculado a un mejor bienestar, a altos niveles de autoestima, presencia de emociones positivas, falta de vergüenza, bajo nivel de neuroticismo y niveles bajos de ansiedad y depresión.

Cuando se habla del perdón hacia sí mismo, se puede relacionar este hecho con la capacidad del individuo a autoaceptarse plenamente, es decir, a reconocer sus atributos positivos y negativos. La autoaceptación implica entonces tener una mirada positiva hacia uno mismo, a “perdonarse”, pero siempre y cuando se reconozcan los propios errores. Un tema importante que cabe resaltar en los estudios realizados acerca de la capacidad de perdonarse, es el referido a la necesidad de seguir investigando sobre un elemento que sería necesario para lograr el perdón hacia sí mismo, el cual sería la capacidad de responsabilizarse por las faltas cometidas y el experimentar la sensación de humillación, para luego, ser capaz de lograr el autoperdón.

Uno de los aspectos que influirían en la capacidad de la persona para perdonarse sería el abandonar las críticas hacia sí misma y aceptarse como persona digna de amor y respeto. Si la persona logra perdonarse -refieren los estudios de Turnage, Jacinto y Kirven (2003, citados por López, et al., 2008)-, estará más apta para poder perdonar a los demás.

Frente a esto, Jung en 1933 y Von Franz en 1964 (Aspinwall & Staudinger, 2007) manifestaron que la aceptación de los propios fracasos es un aspecto muy importante que suele caracterizar a los que han logrado un proceso de singularidad. En esta misma referencia se cita a Erikson, quien en 1959, señalaba que la integridad del yo incluye la aceptación de los triunfos como de las desilusiones de la vida pasada. Eso podría considerarse, en palabras de Aspinwall y Staudinger el “amor compasivo” para aceptarse a sí mismo incluyendo todos los aspectos negativos, además de los errores cometidos.

Una conclusión interesante a la que llegó Casullo (2006), es la referida al significado del perdón por género, afirmando que los hombres perdonan para olvidar, seguir hacia delante y mejorar la convivencia social, mientras que las mujeres perdonan para poder ser perdonadas. Es importante destacar en esta investigación, que para las mujeres el perdón suele ser un indicador de inteligencia.

Perdonar es un proceso que toma un tiempo, en el cual se irán observando cambios intrapsíquicos e interpersonales de diversa índole en la persona que lo experimenta.

Investigadores como Freedman y Enright (1996, citados por López et al., 2008), señalan que la persona que posee la capacidad de perdonar a otros, es favorecida por su habilidad empática y por su capacidad conciliadora, lo que beneficia la posibilidad de un sentimiento de perdón hacia los demás.

Las investigaciones realizadas acerca de los beneficios del perdón han establecido que una vez conseguido el mismo, las personas tienen la posibilidad de reducir las emociones negativas, optimizando por consecuencia el funcionamiento físico y mental.

APORTES DE LA PSICOLOGÍA AL ESTUDIO DEL PERDÓN

La psicología ha reconocido que las personas con niveles elevados de preocupación y ansiedad presentan con mayor frecuencia problemas de índole psicológicos, físicos y dolor, así como insatisfacción en sus relaciones interpersonales y de pareja. Estas personas tienen la propensión de fijar más su atención hacia las situaciones negativas, en comparación con las que tienen bajos niveles de preocupación y mayor grado de optimismo.

Las investigaciones sobre las bondades psicológicas y físicas del perdón han sido reportadas por diversos investigadores interesados en el tema, entre ellos tenemos a McCullough, Worthington y Rachal (1997, citados por López et al., 2008) quienes han propuesto que las personas con mayores niveles de perdón poseen relaciones interpersonales más provechosas, además de una mayor adaptación emocional como individuos.

Tangney en 1999 (López et al., 2008) comenta que la propensión a perdonar a otros está inversamente relacionada con los síntomas psicológicos, particularmente la sensibilidad interpersonal, en términos de sentimiento de inadecuación o inferioridad, depresión, hostilidad, ira e ideación paranoide. La tendencia a reaccionar ante las transgresiones interpersonales con sentimientos de dolor por el daño percibido está ligada a la inadaptación psicológica.

Sobre el perdón, algunos investigadores -como por ejemplo Fitzgibbons (1986), Luskin (2002), Maltby, Macaskill y Day (2001), Witvliet (2001)- afirman que si el individuo logra perdonar a otros y/o perdonarse a sí mismo, produciría beneficios para la salud psicológica: mayor esperanza, mayor autoestima, mayor satisfacción en la vida y la reducción de sintomatología depresiva, así como también efectos positivos en la salud física.

¿TODOS TENEMOS LA CAPACIDAD DE PERDONAR?

De acuerdo a las revisiones realizadas acerca del estudio del perdón, desde diferentes perspectivas, muchas de ellas coinciden en señalar que el perdón se puede lograr si la persona posee un desprendimiento de su propio ego y es capaz de reconocer las necesidades afectivas de los otros. Esto es señalado por psicoanalistas como Kristeva (2002) y Gallo (s.f.), quienes se refieren al perdón como sinónimo de desprendimiento del amor narcisista, ofreciendo su amor hacia el otro, como una forma de reparación de la existencia de la persona que perdona, y como restauración de los lazos interpersonales.

El perdón, entonces implicaría, un verdadero amor y respeto por sí mismo y por el otro. Por sí mismo, ya que enfocado el perdón, hacia sí mismo, sería el reconocer la naturaleza del ser humano, tanto en sus potencialidades como en sus máximas debilidades, como el de cometer errores; y por otro lado, el amor y respeto hacia los demás, por el hecho de que el reconocer las propias limitaciones permitiría la aceptación de las mismas dificultades en los demás.

Si bien, este artículo pretende ser un análisis acerca del perdón, desde una perspectiva psicológica y no religiosa, los últimos avances en la psicología, reflejan la importancia de la esfera espiritual de los individuos.

Lo espiritual, viene siendo estudiado por la Psicología de la Religión. Desde este ángulo, es necesario reconocer -por los hallazgos encontrados en los diferentes estudios-, que uno de los grandes aspectos descuidados por la psicología es la ligazón del ser humano y su sentido espiritual. Visto no solamente como el hecho de pertenecer o no a un credo religioso, la dimensión espiritual, estaría permanentemente involucrada en el eje motivador de todo individuo. El buscar la paz interior, es un elemento básico en el bienestar personal.

Estudios sobre la dimensión espiritual han ofrecido hallazgos interesantes. Uno de ellos es el de Samson y Zerter (2003), quienes en su investigación sobre la dimensión espiritual en pacientes sobrevivientes al cáncer, obtuvieron como resultado, el reconocimiento de la capacidad del individuo a ser consciente de su finitud y a la necesidad de brindarle sentido a su vida, desde la acentuación de sus propias creencias y valores, así como, las relacionadas al ofrecimiento de comportamientos en beneficio de los demás, generando a su vida paz interior y satisfacción personal. Es pues lo espiritual sinónimo de entrega y paz interior. El perdón, también ofrecería el mismo efecto.

Investigaciones acerca del perdón y la pertenencia a un credo religioso, afirman que las personas que integran un grupo religioso tendrían más posibilidades de llegar al perdón (Martínez, 2006).

El tema del perdón también ha concitado algunas críticas sobre su valor positivo en el bienestar personal. Una de las críticas que se realiza al perdón, es que éste facilitaría una indefensión al presentarse una nueva ofensa, siendo el individuo víctima constante de su ofensor. Desde el punto de vista de este artículo, el otorgar perdón significaría no solamente un acto de afecto y comprensión al otro, sino que también implicaría una actitud de mayor observación de las actitudes de los otros y la defensa de los derechos personales.

La capacidad de perdonar es un potencial que cada persona puede llegar a alcanzar. Precisamente, para lograr esto, la psicología sigue realizando esfuerzos por alcanzar diferentes formas y estrategias que fomenten este potencial humano. Mario Pereyra (2004), en una de sus publicaciones, ofrece una reseña sobre los modelos de terapia del perdón, realizados desde la década de los noventa por diversos investigadores, quienes han mejorado sus técnicas, y asimismo establecen que la

terapia del perdón, no solamente implica una decisión, sino que en realidad sería todo un proceso.

Por lo tanto, lograr que los individuos lleguen a un proceso que les permita conseguir el perdón hacia sí mismos y hacia los demás, es una tarea que deberá seguir siendo motivo de esfuerzo para todos los involucrados en la atención de la salud mental.

IMPORTANCIA DE LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL PERDÓN

En el Perú, ciertamente, existe un número creciente de investigadores atraídos por temas como la espiritualidad en relación a la salud emocional y física.

Si bien, el perdón ha sido considerado un tipo de afrontamiento a determinadas situaciones de conflicto, considerar el perdón como una variable que podría estar relacionada con el origen de una enfermedad ya sea mental o física, deviene en un tema significativo para aquellos psicólogos interesados en reconocer la importancia de la paz interior y la espiritualidad en el bienestar del individuo.

Los esfuerzos que demanden las investigaciones serán dignos de realizarse, toda vez que se pueda lograr establecer un factor muchas veces olvidado por los estudiosos de la conducta humana, quienes tienden a evaluar las circunstancias desde el lado más racional. Este artículo hace referencia al hecho de tomar en cuenta la fortaleza del lado espiritual, como un factor crucial para la salud en el sentido más amplio del término.

De acuerdo a lo señalado, es importante buscar respuestas que permitan trabajar de manera dedicada sobre estos aspectos en beneficio de miles de personas que padecen enfermedades del alma y del cuerpo. Por lo tanto, es necesario que la psicología se integre con el enfoque espiritual para que el abordaje sea multidimensional en atención a los pacientes que buscan soluciones a sus desafíos existenciales.

REFERENCIAS

- Aspinwall, L. y Staudinger, U. (2007). *Psicología del potencial humano: Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva*. Barcelona: Gedisa.
- Casullo, M. (2006). *Las razones para perdonar. Concepciones populares o teorías implícitas*. Recuperado del sitio Web de la Universidad de Palermo: <http://www.palermo.edu/cienciassociales/publicaciones/pdf/Psico7/7Psico%2001.pdf>
- Emmons, R., Paloutzian, R. (2003). The psychology of religion. *Annual Review of Psychology*, 54, 377-402.
- Fitzgibbons, R. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 23, 629-633.
- Gallo, J. (s.f.). *No se puede hacer una tortilla sin romper los huevos: El perdón y lo real*. Recuperado de http://www.kennedy.edu.ar/deptos/psicoanalisis/articulos/perdon_real.pdf
- Kristeva, J. (2002). *La revuelta íntima. Literatura y psicoanálisis*. Recuperado de <http://www.vivilibros.com/excesos/04-a-03.htm>
- López, A., Kasanzew, A. y Fernández, S. (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 26(2), 211-226. Recuperado de http://dialnet.unirioja.es/servlet/fichero_articulo?codigo=2857142&orden=0
- Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. New York: HarperCollins.
- Maltby, J., Macaskill, A. y Day, L. (2001). Failure to forgive self and others: A replication and extension of the relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality & Individual Differences*, 30, 881-885.
- Martínez, M. (2006). El estudio científico de las fortalezas trascendentales desde la psicología positiva. *Clínica y Salud*, 17(3), 245-258. Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-52742006000300003&script=sci_arttext
- Pereyra, M. (2004). *El poder terapéutico del perdón*. Ñaña: Universidad Peruana Unión.
- Samson, A. & Zarter, B. (2003). The experience of spirituality in the psychosocial adaptation of cancer survivors. *The Journal Care & Counseling*, 57(3), 329-343.
- Witvliet, C. (2001). Forgiveness and health: Review and reflections on a matter of faith, feelings, and physiology. *Journal of Psychology and Theology*, 29, 212-224.