

Franchi, Silvia

Las dimensiones del perdón

Revista de Psicología Vol. 1, Nº 2, 2005

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la Institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

Franchi, S. (2005). Las dimensiones del perdón [en línea]. *Revista de Psicología* 1(2).

Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/dimensiones-del-perdon-silvia-franchi.pdf> [Fecha de consulta:....]

Las dimensiones del Perdón

Silvia Franchi

Universidad Nacional de la Plata
Pontificia Universidad Católica Argentina

Resumen

En la interacción entre personas a quienes las enlaza un interés mutuo, con frecuencia suceden eventos que podrán herir a seres significativos y viceversa. Las transgresiones producen un impacto que varía de persona a persona, así como puede tomar distintos rumbos en relaciones diferentes; un componente importante es la capacidad de perdonar. Tal propensión tiene implicancias substanciales, tanto en la vida de relación como en el bienestar individual. Se expondrán las disposiciones de la personalidad que contribuyen al perdón, los distintos estilos emocionales y morales, las emociones implicadas, así como las consecuencias psicológicas del perdón. El rol de la psicoterapia será enfatizado, especialmente abriendo la perspectiva respecto del rol que tiene el perdón como regulador social.

Abstract

Since we are in permanent interaction with significant others, certain events that could hurt meaningful relationships may happen. Transgressions promote impacts in our lives in a varying degree among individuals, and they may affect differently our relationships; an important component is our capacity to forgive. Such capacity has important implications for relationships and individual wellbeing as well. Personality dispositions involved in the forgiveness process will be exposed, as well as emotional and moral styles, involved emotions, and the psychological consequences of forgiveness. The role of psychotherapy will be emphasized, opening a perspective regarding the role of forgiveness as a social regulator.

Correspondencia: Silvia Franchi
Facultad de Psicología y Educación. Pontificia Universidad Católica Argentina
CP 1107AFD. Buenos Aires. Argentina
sfranchi@telecentro.com.ar

Palabras clave: Forgiveness, Cognitive style, Interpersonal Interacción, emotional States, Personal values, Empathy, Morale.

Perdonar, Estilos cognitivos, Interacción interpersonal, Estados emocionales, Valores, Empatía, Moral.

La sociabilidad conforma la naturaleza esencial del ser humano. Durante toda la vida las personas forman relaciones significativas e interactúan con aquellos que les interesan. En el conjunto de las interacciones sociales, inexorablemente sucederán situaciones o eventos que podrán herir a otros en el entorno y viceversa.

Las oportunidades para transgredir son muchas, desde las más pequeñas e involuntarias, como decir algo sin pensar u olvidar una cita, hasta otras más serias como traicionar la confianza depositada, mentir impunemente o ser infieles sin medir las consecuencias. Sin embargo, el impacto de tales transgresiones, sea cual fuere su dimensión, varía considerablemente de persona a persona, y puede tomar distintos rumbos en distintas relaciones. Algunas relaciones afrontan la prueba del tiempo y las fallas humanas suficientemente bien, en tanto otras no lo pueden hacer. Un factor importante para afrontar en forma adaptada los obstáculos inevitables de la vida cotidiana es la capacidad de perdonar.

El concepto del “perdón” se refiere a cambios que favorecen las relaciones sociales y que involucran afectos, cogniciones, motivaciones o comportamientos con respecto a otra persona, a quien uno percibe que le ha causado una ofensa o que la ha lastimado substancialmente (McCullough, Pargament & Thoresen, 2000). Cuando una persona perdona a otra, sus emociones, cogniciones, motivaciones y/o comportamientos se tornan menos negativos y más positivos.

La propensión a perdonar tiene implicancias significativas, no sólo para el bienestar de las relaciones, sino también para el bienestar como individuos.

¿Qué significa perdonar?

Muchos sociólogos, filósofos, religiosos, psicólogos se han ocupado del tema del perdón; algunos conceptos se han superpuesto y otros han quedado poco delimitados. El perdón puede definirse considerando distintas variables, relacio-

nadas entre sí (Baumeister, Exline, y Sommer, en prensa; Downie, 1965; Enright, Eastin, Golden, Sarinopoulos, y Freedman, 1992, McCullough, Worthington y Rachel, 1997):

1. Una transformación cognitiva-afectiva una vez que la transgresión tuvo lugar en la cual
2. La víctima hace una evaluación realista acerca del daño ocasionado y reconoce la responsabilidad del perpetrador, pero
3. Elige libremente "cancelar la deuda", renunciando a la necesidad de revancha o de castigar al otro, o de realizar cualquier otra forma de venganza. Esta "cancelación de deuda" también aparece
4. Una "cancelación de emociones negativas" directamente relacionadas con la transgresión. En particular, al perdonar, la víctima supera sus sentimientos de resentimiento o de rabia. En breve, por el hecho de perdonar, el individuo lastimado
5. Se aleja esencialmente del rol de víctima.

Como vemos se trata más de un proceso que de un contenido o concepto aislado.

El perdón en sí mismo es distinto a la empatía, la compasión, la magnanimidad del amor, la confianza, la reconciliación, la condonación, la absolución o el altruismo, aunque estos constructos pueden formar parte del proceso de perdonar.

A pesar de que el perdón verdadero puede requerir sentimientos de amor y de consideración por el semejante, en ciertas circunstancias una persona puede perdonar, cancelando la deuda y renunciando al resentimiento, pero también puede hacer un recorte en su entrega de amor. Cuando, por ejemplo, se produce una confrontación con un perpetrador que ha causado un sufrimiento substancial, de largo plazo, como un padre violento o abusador y que no ha mostrado signos de cambio real, es posible que una persona lo perdone y que al mismo tiempo adop-

te una actitud neutral, cautelosa, y aún respetuosa hacia ese padre, manteniéndose abierto a la posibilidad de desarrollar sentimientos cálidos, aunque quizá no pueda sentir amor por esa persona. Es decir, se trata de una neutralidad dotada de una sensación de paz, y al mismo tiempo de sentirse desapegado, libre de rabias y resentimientos.

Diferencias individuales en la propensión a perdonar

Existen de hecho diversas situaciones en las relaciones interpersonales, en las cuales surgen diferencias entre las distintas personas que están involucradas en el proceso del perdón. Enright (1996) propone "la tríada del perdón", que consiste básicamente en las siguientes variables:

1. La propensión a perdonar a otros;
2. La propensión a pedirle perdón a otros, y
3. La propensión a perdonarse a sí mismo.

En la primer variable presentada, la persona puede estar situada en una posición activa de perdonar a otro por una ofensa, traición, desengaño o cualquier otro episodio en el que estuvo colocada en el rol de receptora de la transgresión. En la segunda situación, la persona estaría colocada en el rol activo de pedirle perdón a otro, en tanto fue autora de la transgresión, y el otro ha sido el receptor de su accionar. Por último, en la tercer situación, la propensión a perdonarse a sí mismo, estaría articulado el proceso intrapsíquico y subjetivo, es decir la elaboración para consigo mismo.

Disposiciones hipotéticas de la personalidad que contribuyen al perdón

¿Qué características cognitivas y afectivas duraderas pueden favorecer o impedir el perdón?

Se supone que la propensión a perdonar responde a una serie de características cognitivas y afectivas duraderas de la personalidad, y los estilos emocionales y morales de las personas adquieren especial relevancia. Ciertas emociones mora-

les como la vergüenza, la culpa y la empatía, relacionadas con el perdón, se presentan en una diversidad de grado en distintas personas.

Algunos autores han teorizado que la *evaluación empática* que realiza una persona con respecto a la perspectiva del perpetrador y su experiencia emocional facilitan el proceso de perdonar (Enright et al., 1996; Mc Cullough y Worthington, 1994).

La *vergüenza* y la *culpa* son emociones de relevancia potencial involucradas en el perdón, y es interesante distinguir una de otra, a los efectos de considerar sus distintas connotaciones y consecuencias psicológicas intrapsíquicas e intersubjetivas.

Los sentimientos de vergüenza conllevan una focalización dolorosa en el Self, un sentido humillante y global que lleva a la persona a sentirse mal con respecto a sí misma y a ver altamente disminuida su autoestima. Tal humillación vergonzosa va acompañada, al mismo tiempo, de un concepto de sí mismo disminuido, inundado por sentimientos de desvalimiento y desprecio hacia uno mismo, junto con un sentido de quedar expuesto negativamente ante los demás. Podría pensarse que tales sentimientos dolorosos y debilitantes de vergüenza no incentivarían un cambio constructivo en las conductas.

La vergüenza se torna tan intolerable que el individuo, al encontrarse en medio de la situación vergonzante, pone en juego un número de tácticas defensivas como *escondarse o escapar de la situación*, negando en ocasiones su propia responsabilidad. Asimismo, los individuos propensos a sentir vergüenza suelen repetir sus transgresiones y rara vez intentan reparar el daño ocasionado, llegando a poner las culpas afuera, o a responsabilizar a otros por sus actos, y aún mostrar paradójicamente una ira irracional o comportamientos agresivos (Tangney, Fee, Reinsmith, Boone y Lee, 1999). Es decir que los sentimientos de vergüenza pueden conducir a tomar diversas actitudes, desde perdonarse a sí mismos y reparar el daño ejercido sobre otros, a evitar exponerse ante esas personas, y aún a tener una respuesta contraria y exagerada, proyectando la ira en otros. Se trataría entonces, de una respuesta paradójica y en ocasiones poco constructiva.

En cambio, los sentimientos de culpa involucran un comportamiento *específico*, el de “Hice algo malo”. Las personas inclinadas a sentir culpa están más dispuestas a pedir y recibir perdón de otros, así como a perdonarse a sí mismas. El sentimiento de culpa aparece tensiones, remordimiento y arrepentimiento acerca de algo que el individuo piensa que hizo mal. Las tensiones y el arrepentimiento motivan acciones reparadoras, como la confesión, las disculpas, o alguna forma de reparación del daño. Es decir que es más fácil cambiar una conducta inadecuada que modificar un mal concepto de sí mismo (Tangney, Fee, Reinsmith, Boone, & Lee, 1999). En el primer caso estarían comprometidas estructuras o esquemas más superficiales, en tanto que un cambio en el concepto de sí mismo involucraría esquemas más profundos de la personalidad.

La vergüenza y la culpa son emociones morales (Tangney et al, 1999), pero tienen implicancias diferentes en el proceso del perdón. Podríamos pensar que una persona propensa a sentir culpa acerca de un comportamiento específico, puede posicionarse mejor para perdonar a otros y perdonarse a sí misma. En cambio, aquellas personas que tienden a sentir vergüenza tendrían dificultades para perdonar a otros, es decir que disponen de menor empatía, de acuerdo a las evaluaciones realizadas por Tangney y sus colaboradores (Tangney et al, 1999).

Relaciones entre el perdón y el estilo moral emocional: empatía, vergüenza y culpa.

Como se expone en este artículo, existen relaciones entre el proceso del perdón y el estilo moral emocional de los individuos. Habría un enlace entre empatía, vergüenza y culpa, para lo cual se propondrán distintas definiciones e implicancias en el perdón.

Empatía: La capacidad empática adquiere un rol fundamental en la facilitación del perdón. Las personas que disponen de la capacidad de ponerse en el lugar del otro tienen mayor propensión a perdonar. En cambio, aquellas que tienden a focalizarse en emociones negativas, se sentirán consumidas por el resentimiento cuando estén expuestas a las transgresiones y tal sensibilidad indudablemente contribuirá a que les sea muy difícil perdonar al trasgresor.

La empatía también es relevante cuando nosotros hemos herido a otras personas, es decir cuando nos ubicamos en el rol de perpetradores. De nuevo la empatía ayudará a poder pedir perdón a otros y a nosotros mismos, en alguna medida.

La capacidad de empatía hacia los demás, que permite tomar una perspectiva cognitiva y otorgarle una importancia afectiva al otro, inhibe al perpetrador de culpar a otros por sus transgresiones, en tanto que aquellos orientados hacia una condición narcisista no se inclinarán a hacerlo.

Vergüenza y Culpa: La vergüenza y la culpa son dos emociones claves que frecuentemente aparecen en el contexto de las transgresiones interpersonales, es decir aquellos contextos en los que el perdón está comprometido.

La vergüenza por sí misma no conduce al perdón. Las personas que tienden a ser vergonzosas suelen tener dificultad para perdonar, tanto a sí mismos como a otros. Los sentimientos de vergüenza y humillación suelen provocar una ira vengativa e irracional y una externalización de la vergüenza, mucho más cuando la persona que se siente avergonzada está colocada en el rol de víctima de la transgresión.

Dimensiones de la personalidad relacionadas con el Self y la propensión a perdonar

Las dimensiones relacionadas con el Self y los otros tienen implicancias en el proceso de perdonar, dado que siempre que consideremos el Self será en relación con otros. Tales dimensiones son:

- Apego
- Auto Estima
- Narcisismo

La psicología de las relaciones interpersonales nos conduce a considerar la Teoría del Apego (Bowlby, 1982). Según Bowlby los modelos a través de los

cuales conformamos el “sistema de apego” están basados en experiencias tempranas con los cuidadores, y tales modelos darán forma a nuestras relaciones a lo largo de nuestras vidas. Aquellas personas que han contado con un apoyo seguro generalmente mantienen modelos positivos de relación tanto hacia el Self como hacia los otros.

La combinación de un sólido sentido del Self, con una autoestima estable y la confianza en las relaciones de largo plazo facilita la estabilidad emocional y la plasticidad en las relaciones interpersonales. Un componente importante de esta plasticidad o flexibilidad es la capacidad para perdonar.

En cambio, el narcisismo estaría inversamente relacionado con la propensión a perdonar a otros. El narcisismo ha estado teórica y empíricamente ligado a darse importancia o a tener sentimientos de grandeza, así como un sentido del Self inestable, alta sensibilidad ante los desaires y una disminución en la capacidad de empatía, rasgos que de alguna manera impedirían el perdón.

La propensión a perdonarse a uno mismo también está relacionada con un estilo de apego seguro, con una auto estima relativamente alta y estable, y con los componentes más adaptados del narcisismo, como superioridad y liderazgo. De modo que los individuos que se sienten bien consigo mismos estarán más dispuestos a perdonarse a sí mismos por sus transgresiones, aunque no necesariamente perdonarán las transgresiones de otros. En ocasiones, aquellos que tienden a perdonarse a sí mismos pueden no ser muy empáticos o responsables, mostrándose egoístas o insensibles (McCullough y Hoyt 1999).

Otras dimensiones de la personalidad relacionadas con el Self asociadas al perdón

Otras dos variables de la personalidad que están involucradas en el proceso de perdonar son el **neuroticismo** y la **afabilidad** (McCullough y Hoyt 1999), de acuerdo a la siguiente descripción:

El *neuroticismo* influye contrariamente a la disposición a perdonar. Las personas con altos niveles de neuroticismo presentan niveles más altos de síntomas

psicológicos, problemas de salud física y dolor, así como insatisfacción en sus matrimonios. Suelen prestar más atención hacia los estímulos potencialmente negativos que los que tienen menores niveles de neuroticismo. Son personas que tienen dificultades para superar sus resentimientos y actitudes negativas en las relaciones interpersonales, quizá porque decodifican y recuerdan las ofensas interpersonales con un sello más negativo que otras personas con niveles bajos de neuroticismo. Consecuentemente, sus actitudes serán más evitativas y buscarán tomar revancha o vengarse con los ofensores.

En cambio, la *afabilidad* promueve una orientación más sociable hacia los otros, incluyendo altruismo, confianza y amabilidad. Las personas poco afables tienen mayores conflictos con sus pares, pretenden sostener el poder durante el conflicto, y tienen dificultades en las relaciones de compromiso y confianza. La falta de afabilidad inhibe a la personas de tener sentimientos empáticos hacia los demás, así como dicho déficit interfiere en poder mantener relaciones cercanas y comprometidas, y también en poder perdonar. Las personas que tienen la capacidad de ser conciliadoras y afables experimentan afectos más positivos y promueven relaciones de armonía. De manera que presentan una mayor inclinación a perdonar, perdonarse a sí mismos y pedir perdón, involucrándose en transformaciones afectivas y motivacionales.

Consecuencias psicológicas del perdón

¿Qué resulta del perdonar?

Numerosos autores han sugerido que la propensión a perdonar facilita o promueve el bienestar de las relaciones interpersonales, y una mayor adaptación emocional como individuos (McCullough, Worthington & Rachal, 1997). Cuando el proceso de perdonar falla por diversas razones, emergen síntomas de naturaleza psicológica como ansiedad, depresión e ideación paranoide. Dejar a un lado las quejas y los agravios, dará lugar a que los sentimientos negativos también se vayan, en lugar de seguir llevándolos como carga. La noción que se propone es que al reemplazar sentimientos crónicos de rabia y resentimiento con sentimientos empáticos, amorosos, las personas podrán sentir mayor bienestar emocional.

Relación entre el perdón y el bienestar psicológico

En general, según el estudio de Tangney (Tangney et al, 1999) 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.

Asimismo, el poder perdonarse a uno mismo está asociado al bienestar psicológico, en tanto que la propensión a culpar a otros está ligada a la inadaptación emocional.

La empatía orientada hacia los demás y los sentimientos de culpa focalizados en las conductas reparatorias, orientan a la personas en una dirección constructiva y facilitadora de sus relaciones, en contraste con la culpa auto dirigida y el malestar personal, que en general conducen a resultados negativos.

El perdón permitirá percibir el problema como algo circunscripto y que a su vez puede corregirse.

Otros factores que probablemente tengan incidencia, serían aquellos relacionados con cuestiones culturales, sociales y familiares, aunque en esta propuesta no se ha profundizado en tales aspectos. El perdón se aprende en el contexto familiar. En algunas familias se puede aprender a perdonar a otros y perdonarse a sí mismos con mayor flexibilidad que en otras. Del mismo modo tendrán incidencias las creencias y valores religiosos y sociales, así como los antecedentes culturales, que conforman el engrama estructural de cada persona y su medio ambiente.

En cuanto al rol de la psicoterapia, los objetivos apuntan a lograr una mayor flexibilidad cognitiva, particularmente en aquellas personas que sufren y afrontan dificultades, incluyendo una mayor capacidad para tomar una perspectiva con respecto a otras personas, a fin de transformar las motivaciones negativas en positivas, y así recuperarse de las heridas (Enright, 1992).

La presente propuesta apunta a la aplicación de esta concepción del perdón en la psicoterapia, cualquiera sea la orientación de preferencia, dadas las connotaciones sociales de los reguladores emocionales y sus consecuencias para el bienestar, aspectos en los que se están realizando esfuerzos para obtener mejores fundamentos teóricos y empíricos, considerando el bienestar como factor común en la psicoterapia.

Bibliografia

- BAUMEISTER, R., EXLINE, J & SOMMER, K. (en prensa). The victim role, grudge theory, and two dimensions of forgiveness. En E. Worthington & M. McCullough (Editores). *Forgiveness*. Radnor, Templeton Press, Pennsylvania.
- BOWLBY, J. (1982). *Attachment and Loss*. Basic Books. New York.
- DOWNIE, R. (1965). Forgiveness. *Philosophical Quarterly*, 15. 128-134.
- ENRIGHT, R., EASTIN, D., GOLDEN, S., SARINOPOULOS, I. & FREEDMAN, S. (1992). Interpersonal forgiveness within the helping professions: An attempt to resolve differences of opinion. *Counseling and Values*, 36, 84-98.
- ENRIGHT, R. & THE HUMAN DEVELOPMENT STUDY GROUP (1996). Counseling with the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40. 107-126.
- MC CULLOUGH, M. & HOYT, W. (1999). *Recovering the Person from Interpersonal Forgiving*. Paper presented at the 107th annual meeting of the American Psychological Association, Boston, Massachusetts.
- MC CULLOUGH, M., PERGAMENT, K., & THORESEN, C. (2000). The Psychology of Forgiveness: History, Conceptual Issues, and Overview. En M. Cullough, K. Pergament y C. Thoresen (Ed.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice*, Guilford Press, New York.
- MC CULLOUGH, M. & WORTHINGTON, E. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22. 3-20.
- MC CULLOUGH, M., WORTHINGTON, E. & RACHAL, K. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73. 321-336.

TANGNEY, J., FEE, R., REINSMITH, C., BOONE, A.& LEE, N. (1999). *Assessing Individual Differences in the Propensity to Forgive*. Trabajo presentado en la Convención de la American Psychological Association, Boston.