

Cuando nos hacen daño la reacción inmediata y lógica es ir contra quien nos lo hizo; pero esta reacción lógica y natural tiene sus problemas. Si alguien te ha hecho mucho daño, te puedes ver reflejado en la siguiente metáfora:

Cuando alguien te hace daño es como si te mordiera una serpiente. Las hay que tienen la boca grande y hacen heridas inmensas. Curar una mordedura así puede ser largo y difícil; pero cualquier herida se cierra finalmente. Pero el problema es mucho peor si la serpiente es venenosa y te deja un veneno dentro que impide que la herida se cierre. Los venenos más comunes son el de la venganza, el del ojo por ojo y el de buscar justicia y reparación por encima de todo. El veneno puede estar actuando durante muchos años y, por eso, la herida no se cierra, el dolor no cesa durante todo ese tiempo y tu vida pierde alegría, fuerza y energía.

Cada vez que piensas en la venganza, o la injusticia que te han hecho, la herida se abre y duele, porque recuerdas el daño que te han hecho y el recuerdo del sufrimiento te lleva a sentirlo de nuevo.

Sacar el veneno de tu cuerpo implica dejar de querer vengarse, en resumen, dejar de hacer conductas destructivas hacia quien te mordió. Como te decía, solamente pensando en la venganza el veneno se pone en marcha. Por eso, si quieres que la herida se cure, has de dejar los pensamientos voluntarios de venganza hacia quien te hizo daño.

Indudablemente tendrás que procurar que la serpiente no te vuelva a morder; pero para eso no tendrás que matarla, basta con evitarla o aprender a defenderte de ella o asegurarte de que lo que ha ocurrido ha sido una acción excepcional que no se volverá a repetir.

En la búsqueda de la justicia tenemos que tener en cuenta que no se trata de dejar de defender nuestros derechos; solamente se trata de no buscar en ella un desahogo emocional.

Es una forma de presentar que el perdón es terapéutico, resaltando los procesos psicológicos que subyacen y los beneficios personales que tiene ejercerlo. De esta forma, se ven los efectos que tiene perdonar, dejando a un lado las connotaciones religiosas sociales, etc. que tiene la palabra perdón y que pueden hacer difícil entender que puede ser un proceso terapéutico.

Perdonar es un elemento relativamente nuevo en la terapia, comienza a introducirse tímidamente en los años 70; pero no es hasta los 90 cuando se empieza a considerar una herramienta terapéutica a tener en cuenta (Wade y otros, 2008), aunque sus efectos positivos en la persona son importantes.

Qué es el perdón

Hay consenso en considerar que perdonar consiste en un cambio de conductas destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño, por otras constructivas. (McCullough, Worthington, y Rachal, 1997).

Algunos consideran que perdonar no solamente incluye que cesen las conductas dirigidas contra el ofensor, sino que incluye la realización de conductas positivas (Wade y otros, 2008). Como indica la metáfora anterior, es preciso dejar de pensar en las conductas destructivas; pero dejar de pensar en algo voluntaria y conscientemente lo único que consigue es incrementar su frecuencia (Wegner, 1994). En consecuencia, para perdonar, es preciso comprometerse, por el propio interés, con el pensamiento de querer lo mejor para esa persona, aunque sea solamente que recapacite y no vuelva a hacer daño a nadie o deseando que le vaya bien en la vida, etc.

Si el proceso de perdón se hace adecuadamente, se modificarán en consecuencia, los sentimientos hacia el ofensor. Aunque algunos autores consideran que son los sentimientos los que originan las conductas, desde la terapia de aceptación y compromiso se parte de que los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones no condicionan obligatoriamente la conducta y que lo importante es la modificación de la conducta, que finalmente llevará a un cambio en los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. Por eso, perdonar no es contingente con la reducción o cese total de los pensamientos o sentimientos “negativos”; no es un estado afectivo o una condición emocional ni una colección de pensamientos y sentimientos; perdonar es una conducta libremente elegida de compromiso y determinación (Zettle y Gird, 2008).

El perdón no es un acto único que se hace en un momento dado, es un proceso continuo que se puede ir profundizando y completando a lo largo del tiempo. Por eso se dan varios niveles de perdón (Case, 2005) que se pueden considerar como una serie de tareas que van completando e incrementando el proceso hasta llegar al grado más completo de perdón. El primer paso consiste en dejar de hacer conductas destructivas abiertas y explícitas (como cesar de buscar venganza o justicia, quejarse a todo el mundo, etc.) o encubiertas e implícitas (como desear conscientemente mal al agresor, rezar para que le pase algo malo, rumiar el daño que se ha recibido, etc.). El segundo nivel es hacer conductas positivas hacia él. Completando el perdón, si hay respuestas positivas por el perdonado, se puede llegar a restaurar la confianza en el agresor.

El considerar que hay distintos niveles de perdón, implica que para entender realmente en qué consiste el perdón terapéutico y hasta donde está dispuesto a llegar el paciente, sea necesario explicar con detalle el proceso que se va a seguir para perdonar.

Qué no es perdón

Debido a que perdón es una palabra muy cargada ideológicamente, proponer los pacientes que realicen un proceso de perdón puede llevar a malos entendidos y por ello es necesario discutir con ellos qué es y qué no es el perdón que se propone. Algunos de los puntos que puede ser necesario aclarar son los siguientes:

1. El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación. Perdonar o pedir perdón son opciones personales que no necesitan de la colaboración de la otra persona. Sin embargo, la reconciliación es un proceso de dos. Por ejemplo, el perdón no

supondrá nunca restaurar la relación con alguien que con mucha probabilidad pueda volver a hacer daño.

2. El perdón no implica olvidar lo que ha pasado. El olvido es un proceso involuntario que se irá dando, o no, en el tiempo. Solamente implica el cambio de conductas destructivas a positivas hacia el ofensor, tal y como se ha indicado. Hay ideas erróneas asociadas con el perdón como que si se perdona no se debe acordar o sentirse enfadado por lo ocurrido. Recordar algo es un proceso automático que responde a estímulos que se pueden encontrar en cualquier parte y los sentimientos que se tienen no se pueden modificar voluntariamente, las respuestas que damos cuando tenemos esos sentimientos si pueden llegar a ser voluntarias.
3. El perdón no supone justificar la ofensa que se ha recibido ni minimizarla. La valoración del hecho será siempre negativa e injustificable, aunque no se busque justicia o se desee venganza.
4. El perdón del que se trata tampoco supone obligatoriamente levantar la pena al ofensor y que no sufra las consecuencias de sus actos. Para que se dé la reconciliación es preciso que el ofensor realice una restitución del daño que ha causado, si es posible, o cumpla la pena que la sociedad le imponga. El perdón consiste en que el que perdona deja de buscar activamente que se haga justicia y es parco en las consecuencias que busca y, sobre todo, no intenta obtener una descarga emocional junto con la justicia.
5. Perdonar no es síntoma de debilidad, porque no se trata de dar permiso al otro para que vuelva a hacer daño, sino que se puede perdonar cuidando de que no nos hagan daño de nuevo.

El proceso de perdonar

Hay varios modelos que muestran los procesos que construyen el perdón (Hargrave, 1994; McCullough, y otros, 1997; Gordon y Baucom, 1999, 2004; Case, 2005), basándose en ellos y en la propia experiencia clínica, en este artículo se propone el siguiente camino hacia el perdón.

Primera etapa: análisis y reconocimiento del daño sufrido

El proceso comienza en la fase de análisis de lo ocurrido incluyendo en ella el reconocimiento del daño que se ha recibido. Es preciso reconocer que se ha recibido un daño, que duele y aceptar ese dolor. Se hace de forma lo más objetiva posible, lo que va a permitir un distanciamiento emocional y los primeros pasos para entender las motivaciones del ofensor; lo que constituye un comienzo para construir una cierta empatía hacia el otro que está en la base del perdón. También han de analizarse con detalle las circunstancias que han influido para llevarle a hacernos daño, porque una atribución externa, inestable y específica del daño contribuye al perdón (Hall y Fincham, 2006) frente a la atribución interna, estable y global que lo dificulta.

Segunda etapa: elegir la opción de perdonar.

El perdón para la víctima es una buena opción en cualquier caso. La metáfora del anzuelo, que sugiere Steven Hayes, indica de forma clara como el no perdonar a alguien nos coloca en una situación permanente de sufrimiento y puede ayudar en este proceso:

Quien nos ha hecho daño nos ha clavado en un anzuelo que nos atraviesa las entrañas haciéndonos sentir un gran dolor. Queremos darle lo que se merece, tenemos ganas de hacerle sentir lo mismo y meterle a él en el mismo anzuelo, en un acto de justicia, de que sufra lo mismo que nosotros. Si nos esforzamos en clavarle a él en el anzuelo, lo haremos teniendo muy presente el daño que nos ha hecho y como duele estar en el anzuelo donde él nos ha metido. Mientras lo metemos o lo intentamos, nos quedaremos dentro del anzuelo. Si consiguiéramos meterle en el anzuelo, lo tendríamos entre nosotros y la punta, por lo que para salir nosotros tendremos que sacarle a él antes.

Si salimos del anzuelo, tendremos cuidado de no estar muy cerca de él porque nos puede volver a meter en el anzuelo y si alguna vez nos juntamos tiene que ser con la confianza de que no nos va a volver a hacer daño.

Pero no es la opción de no sufrir lo que justifica una elección, sino una opción basada en los valores de la persona (Hayes y otros, 1999). Hay que tener en cuenta que se trata de valores como los define la terapia de aceptación y compromiso, es decir, como consecuencias deseadas a muy largo plazo, y no solamente como valores morales o éticos. Cuando hemos dejado a un lado esos valores para centrarnos en la venganza y se le hemos dedicado tiempo y recursos, pueden estar afectadas otras áreas de nuestra vida. Es en los valores afectados por la concentración en vengarnos en los que tenemos que encontrar los motivos para elegir perdonar.

Tercera etapa: aceptación del sufrimiento y de la rabia

El perdón no supone que se rechacen y esté mal tener sentimientos de rabia, de ira o deseos de venganza, aunque a algunos pueda parecerles que el perdón lo implica (Wade y otros, 2008). El problema no está en tener esos sentimientos o pensamientos, sino en actuar dejándose llevar por ellos en contra de los valores e intereses más importantes en ese momento (Hayes y otros, 1999). La propuesta de la terapia de aceptación y compromiso consiste en abrirse a sentir el sufrimiento, la rabia, la depresión y cualquier pensamiento, sentimiento, sensación o emoción que surja asociado al daño recibido, sin ninguna defensa; mientras nuestra acción sigue el compromiso con los valores que en ese momento sean más relevantes (Hayes y otros, 2004).

Si se ha elegido la opción del perdón, para llevarlo a cabo es preciso aceptar, en el sentido expuesto los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones. La aceptación es un proceso que finalmente lleva al cambio; pero hay que tener en cuenta que su objetivo no es la extinción del sufrimiento, sino el compromiso con los valores y el fortalecimiento de la acción comprometida con ellos (ver por ejemplo, García Higuera, 2007).

Cuarta etapa: establecer estrategias para autoprotegerse

El perdón no implica la aceptación incondicional del peligro de que ocurra de nuevo el ataque. En el análisis de lo ocurrido hay que incluir también la consideración de cómo los comportamientos de la víctima que han podido permitir o favorecer la ofensa (Case, 2005). Analizando lo que ha ocurrido, la víctima se puede dar cuenta de cuales eran los indicios que indicaban el peligro, lo que le dará más posibilidades de evitarlo en el futuro.

Quinta etapa: una expresión explícita de perdón

La expresión explícita del perdón es un paso importante aunque algunos pacientes puedan pensar que es solamente simbólico y vacío de contenido. Se pueden articular muchos ritos o maneras hacerlo. Esta acción explícita no es el final del proceso de perdón, sino la oficialización del inicio. Hay que tener en cuenta que es preciso volver a repetir el proceso siempre que sea necesario, ya que el ofendido no está libre de que le aparezcan de nuevo los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones asociados a la ofensa. Cada vez que surjan de nuevo los pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones asociados a la ofensa, se tienen que repetir los pasos que sean necesarios.

El proceso de pedir perdón

Pedir perdón es uno de los elementos fundamentales de muchas religiones movimientos espirituales (Zettle y Gird, 2008); por ejemplo, en el cristianismo. Para los cristianos, Cristo vino al mundo a perdonar los pecados de todos los hombres, ya estamos perdonados por Dios y solamente hace falta pedir perdón. La petición de perdón la ha articulado la religión católica en una serie de pasos dentro de la administración clásica del sacramento de la penitencia: examen de conciencia, dolor de corazón, propósito de la enmienda, decir los pecados al confesor y cumplir la penitencia. Siguiendo esta pauta, el proceso de pedir perdón comenzaría en una primera etapa de análisis de lo que ha pasado, de las circunstancias, motivos y emociones que han concurrido en lo el daño que hemos hecho y de los efectos que ha causado, para pedir realmente perdón tiene que haber un arrepentimiento que incluye un dolor por el sufrimiento causado que no puede quedar solamente en palabras, sino que ha de articularse en acciones comprendidas en un plan concreto que permita que aquello no vuelva a ocurrir y que restituyan el mal realizado.

Profundizando en esta línea y dejando a un lado las connotaciones ideológicas y religiosas del perdón, desde un punto de vista terapéutico la petición de perdón se puede hacer siguiendo los siguientes pasos:

Reconocer que lo que hizo causó daño u ofendió al otro

No es obvio que el que nos ha ofendido sea plenamente consciente del daño que ha hecho y del sufrimiento que está teniendo su víctima (Case, 2005). El proceso de reconocerlo supone un acercamiento profundo al otro, con comprensión y empatía y un establecimiento de una comunicación que no se basará en disculparse o evitar las consecuencias o el castigo por lo que ha hecho. Esto permite al otro expresar su sufrimiento de forma plena. Este proceso es positivo cuando se hace mientras se va informando al otro de lo ocurrido.

Sentir de verdad el dolor del otro

Para pedir perdón es preciso ser consciente de que se ha hecho un daño importante al otro. Ponerse en su lugar y acercarse a sus sentimientos puede llegar a hacer sentir de verdad el dolor del otro.

Analizar su propia conducta

Para el ofensor, saber como y por qué hizo lo que hizo, es interesante en sí mismo. Compartir ese conocimiento con la otra persona es un paso necesario para avanzar en el proceso de pedir perdón y llegar a la reconciliación. Hay montones de razones por las que alguien decide hacer algo que causa daño, ninguna será aceptable para la víctima. En consecuencia, no se trata de encontrar excusas a sus actos, sino de establecer una base para poder realizar la siguiente fase: elaborar un plan que impida que vuelva a ocurrir (Case, 2005).

Es preciso reconocer también el papel que han jugado las circunstancias; pero no para quitarse culpas y echárselas a otros.

Definir un plan de acción para que no vuelva a ocurrir

Definir un plan de acción concreto para que nunca vuelva a ocurrir y compartirlo con el otro es el siguiente paso para pedir perdón. El plan puede incluir acciones dirigidas a mejorar las debilidades propias que han propiciado el daño realizado. Todo el plan ha de hacerse indicando los objetivos operativos y el tiempo y los medios que se van a dedicar a conseguirlos. No se trata de establecer solamente buenas intenciones, las acciones han de ser concretas y se han de establecer los tiempos y los recursos necesarios para hacerlas. En resumen es preciso comprometerse con llevar a cabo el plan.

Pedir perdón explícitamente al otro.

Los pasos anteriores han de ser compartidos con el otro y han de comunicársele para que la petición de perdón sea explícita y llegue al otro, mostrando que no son palabras vanas, sino que están articuladas en un plan y en un compromiso de lucha por la relación.

Realizar un acto simbólico en el que se pida perdón al ofendido es importante para que el perdón quede muy claro.

Restituir el daño causado.

Siempre que sea posible, es preciso restituir el daño causado. No sería de recibo pedir perdón y quedarse con las ventajas que se han obtenido de la ofensa.