

Necesidades básicas humanas, violencia y perdón: una lectura psicológica¹

Juan Manuel Jiménez Robles
Universidad de Leeds

¹ Parte de este artículo se basa en una ponencia del autor, presentada en el “Congreso Internacional de Comunicación, Conflictos y Cambio Social” bajo el título ‘*La psicología del perdón ante los conflictos violentos: percepciones, emociones, y tareas comunicativas*’. Dicho congreso fue organizado por el Instituto Interuniversitario de Desarrollo Social y Paz (IUDESP) y tuvo lugar en la Universidad Jaume I de Castelló los días 17 y 18 de diciembre de 2017.

Resumen

Los seres humanos somos seres relacionales con distintas necesidades básicas individuales y grupales. En nuestro anhelo por satisfacer nuestras necesidades podemos entrar en conflicto con otros seres humanos, especialmente cuando percibimos que estamos compitiendo por recursos aparentemente escasos, lo cual podría impedir nuestro desarrollo personal o grupal. Dicho conflicto puede desencadenar en violencia física o psicológica de distintos niveles, la cual generaría emociones negativas como el resentimiento, el miedo o el odio. Desde la psicología, las víctimas pueden aprender a regular adecuadamente dichas emociones negativas, e incluso a sustituirlas por emociones positivas en relación con sus victimarios, como la compasión o el afecto, siempre y cuando las víctimas deseen perdonar, lo cual sería beneficioso para todas las partes implicadas en el conflicto. Para aprender a perdonar adecuadamente, será de ayuda recurrir a un modelo psicológico prescriptivo del perdón, como el modelo *REACH* de Everett Worthington. Si las víctimas deciden perdonar, a continuación podrán plantearse una posible reconciliación con sus victimarios, siempre y cuando se haya recuperado la confianza en que el agresor no volverá a agredir a la víctima, y ambas partes deseen reconciliarse.

Palabras clave: conflicto; perdón; psicología; reconciliación; violencia

Abstract

Human beings are relational beings with different basic individual and group needs. In our longing to meet our needs, we may come into conflict with other human beings, especially when we perceive that we are competing for apparently scarce resources, which could impede our personal or group development. Such conflict can trigger physical or psychological violence at different levels, which generate negative emotions such as resentment, fear or

hatred. Through psychology, victims can learn to properly regulate these negative emotions, and even to replace them with positive emotions in relation to their victimizers, such as compassion or affection, as long as the victims want to forgive, which would be beneficial for all parties involved in the conflict. To learn how to forgive properly, it is helpful to use a prescriptive psychological model of forgiveness, such as Everett Worthington's REACH model. If the victims decide to forgive, then they can consider a possible reconciliation with the offenders, providing that the confidence that the aggressor will not attack the victim again has been recovered, and both parties wish to reconcile.

Key words: *conflict; forgiveness; psychology; reconciliation; violence*

Introducción

La psicología es una ciencia social que lleva estudiando científicamente el perdón desde mediados de los años ochenta, como apuntan los catedráticos de Psicología Everett Worthington y Nathaniel Wade en una obra editada recientemente.² Sin embargo, ha sido especialmente durante las últimas dos décadas cuando la Psicología del Perdón ha repuntado considerablemente como disciplina científica, produciéndose en torno a 30.000 artículos que muestran distintas evidencias acerca de la relación que existe entre el perdón y la salud física y mental para víctimas de diversa índole.

No cabe duda que en todo proceso de perdón se ven involucrados elementos psicológicos que necesitan ser analizados para entender mejor lo que sucede a nivel interno. Estudiar la influencia de las percepciones y las emociones sobre las víctimas de conflictos con distinta intensidad de violencia física o psicológica nos facilitará una mejor comprensión del entramado psicológico que entra en juego durante un posible proceso de perdón, al mismo tiempo que nos ayudará a comprender mejor la propia decisión y acción de perdonar.

En relación con los distintos niveles de intensidad de la violencia, apuntar de entrada que no implicará el mismo esfuerzo perdonar ofensas triviales que ofensas más graves. La violencia, como apuntan Adam Curle y Johan Galtung: «es la causa de la diferencia entre lo actual y lo potencial de la realización humana».³ Así que la violencia afectaría negativamente a quien la sufre, y cuando sea a manos de otra persona, la víctima podrá responder de una forma pasiva y sumisa, huyendo, ejerciendo contraviolencia personal o delegada, o perdonando.

² Everett L. Worthington y Nathaniel Wade: *Handbook of forgiveness (2nd edition)*. Routledge, New York, 2020.

³ John Paul Lederach: *El abecé de la paz y los conflictos*. Catarata, Madrid, 2000, pp. 32-33.

El profesor Stephen Cherry de la Universidad de Cambridge, que al igual que un servidor se licenció en Psicología y posteriormente realizó un doctorado sobre la temática del perdón, hace en su obra *Healing Agony* una exploración sobre el dolor y la dificultad a la que toda víctima se enfrenta cuando se plantea la posibilidad del perdón, ante distintos tipos de violencias y ofensas que causan distintos tipos de heridas. Según el autor, entrar en un proceso de perdón significará para la víctima comenzar un camino agónico; sin embargo, este camino poco a poco se irá transformando en una senda de liberación y de sanación. Con sus propias palabras: «*Forgiveness is not an easy answer or a quick fix. It is agony. However, it is not merely agony – it is healing agony*».⁴

El autor sugiere que las personas nos herimos unas a otras de distintas formas, lo cual implica que el perdón será más o menos costoso en función del nivel de la herida recibida. En concreto, Cherry habla de cuatro niveles de herida:⁵

- **Heridas triviales:**⁶ en estos casos el daño causado es insignificante, y no hay que darle importancia. Estaríamos hablando por ejemplo de incidentes donde una persona se siente ofendida por percibir una “mala mirada” por parte de otra. En la mayoría de las ocasiones no significará nada y, por tanto, no habrá nada que perdonar.

- **Heridas serias:** en este nivel nos encontraríamos con incidentes injustos pero que no suponen consecuencias desastrosas: por ejemplo, un desconocido nos roba la cartera con un poco de dinero. Aunque se trata de situaciones molestas, no van más allá de un cabreo inicial, porque no son el tipo de ofensas que nos desestabilizarían como personas.

- **Heridas significativas:** en este nivel ya nos enfrentaríamos a situaciones injustas que causan un verdadero dolor. Perdonar este tipo de ofensas es más complicado, porque aquí nos vemos ante situaciones que nos provocan enfado y resentimiento. Éticamente la ofensa no sería muy distinta del segundo nivel, pero internamente nos duele más: por ejemplo, esa cartera que nos habían robado con un poco de dinero la robó un amigo cercano en vez de un desconocido.

- **Heridas devastadoras:** este sería el tipo de heridas al que nos enfrentaríamos a menudo en situaciones de conflictos violentos entre distintos grupos humanos. Estamos hablando, por ejemplo, de las heridas que causan la tortura, la violación (tan a menudo usada como “arma de guerra”) o la muerte de un ser querido a manos de otra persona. Lo que ha ocurrido es tan devasta-

⁴ Stephen Cherry: *Healing Agony: Re-Imagining Forgiveness*. Continuum International Publishing Group, London, 2012, p. 2.

⁵ Stephen Cherry: *Healing Agony: Re-Imagining Forgiveness*, p. 18.

⁶ Todas las traducciones del presente artículo son del autor del mismo.

dor que la salud y la identidad de la víctima quedan seriamente comprometidas. A este nivel, el perdón se presenta como algo casi imposible, como apunta Stephen Cherry en el siguiente párrafo:

Psychologists who work with torture victims point to the destruction of the victim as political actor through the fragmentation of the ego. The feelings and reality of powerlessness in torture is so extreme that the subject is no longer subject, but mere object. The ego is dissolved because it cannot sustain the processes necessary for self-preservation. In fact, death, the very negation of ego, becomes desirable. Certainly there are plenty of stories of people who have been tortured committing suicide and many more speak of it, desire it and try it. The aim of torture is to destroy personhood and personal freedom. To the degree that it is successful it makes forgiveness literally impossible because only a person of freedom can engage in forgiveness.⁷

En estos casos límite, como puede ser la tortura, pero también la violación o la muerte de un ser querido a manos de otra persona, el perdón se antoja imposible, por lo menos durante cierto tiempo. Mientras la víctima se encuentre fragmentada como persona, no será posible que otorgue el perdón, ya que el perdón solo se puede conceder desde la libertad que posee todo ser humano en su integridad como persona. Una vez que la víctima se haya recompuesto, integrando el dolor sufrido en la narrativa de su vida, será el momento de plantearse la posibilidad del perdón.

Después de esta breve introducción, comenzaremos viendo la influencia que la percepción de la satisfacción de necesidades básicas puede tener en los conflictos. A continuación, nos detendremos en el análisis de las emociones y su posible regulación ante conflictos violentos y, finalmente, exponremos un modelo psicológico prescriptivo del perdón que se ha demostrado eficaz para ayudar a víctimas que desean perdonar.

Percepción de necesidades grupales y conflictos violentos

La percepción juega un papel central en el comienzo, desarrollo y finalización de todo conflicto violento entre grupos. Normalmente las partes defienden que el conflicto se basa en realidades objetivas; sin embargo, a la hora de abordar cualquier conflicto grupal, también habrá que tener en cuenta que las percepciones grupales tienen mucho de creencias subjetivas.⁸

Uno de los elementos clave, en lo que a las percepciones se refiere, será

⁷ Stephen Cherry: *Healing Agony: Re-Imagining Forgiveness*, p. 34.

⁸ Ronald Fisher y Kelman Herbert: «Perception in conflict» en Daniel Bar-Tal: *Intergroup conflicts and their resolution: A social psychological perspective*. Psychology Press, New York, 2011, p. 61.

cómo o en qué medida ve cada grupo cubiertas sus necesidades básicas, ya que la frustración de estas necesidades puede provocar fácilmente brotes o rebotes de violencia.

Veamos lo que apunta Ervin Staub al respecto:

*Basic needs have an imperative quality: they press for satisfaction. If they cannot be fulfilled by constructive means, people will attempt to fulfil them by destructive means, that is, in ways that harm themselves and/or other people [...] Maslow (1968, 1987) proposed a hierarchy of needs including physiological needs, safety needs, belongingness and love needs, esteem needs, and growth or being needs [...] Psychologists and other social scientists, have also advanced the concept of human needs as a way of understanding conflict, especially seemingly intractable conflict (Burton, 1990; Lederer et al., 1980). For example, Kelman (1990) has suggested that the failure to fulfill needs for identity, security, recognition, participation, dignity, and justice, or threat to such needs, significantly contributes to the origins, escalation, and perpetuation of conflict between groups. Christie (1997) has suggested that the fulfillment of the needs for security, identity, material well-being, and self-determination is central to peace building.*⁹

De modo que podemos decir que la insatisfacción de las necesidades básicas humanas, se presenta ante nosotros como una herramienta interesante para estudiar la violencia entre grupos. En principio esta insatisfacción no da lugar directamente a la violencia, pero sí que abona el terreno para que se den actitudes y motivaciones que pueden inducir a la agresión, especialmente cuando un grupo percibe que otro grupo está impidiendo que sus necesidades puedan ser satisfechas.

Veamos las ocho necesidades básicas humanas propuestas por Ervin Staub:¹⁰

1.- Seguridad: se trata de la necesidad de saber o creer que nuestra vida no corre peligro a nivel físico o psicológico y, al mismo tiempo, que nuestras necesidades biológicas elementales, como pueden ser la comida y un lugar seguro donde dormir, están cubiertas.

Los ataques físicos o psicológicos, o las amenazas de ataque, pueden frustrar esta necesidad básica humana, como ya apunta Robert Baron en su obra *Human aggression*.¹¹

⁹ Ervin Staub; *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*. Cambridge University Press, Cambridge, United Kingdom, 2003, pp. 52-53.

¹⁰ Ervin Staub; *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*, pp. 56-60.

¹¹ Robert A. Baron: *Human Aggression*. University of Minnesota, Minneapolis, USA, 1977.

2.- Efectividad y control: es la necesidad de saber o creer que tenemos la capacidad de protegernos de posibles peligros o ataques y que, al mismo tiempo, podemos involucrarnos en el mundo que nos rodea proponiéndonos distintas metas y cumpliendo diferentes objetivos, de modo que vivimos vidas con propósito que tienen un impacto en nuestro alrededor. Veamos unas palabras de Ervin Staub al respecto:

“Having or not having control, or believing that one does or does not have control, for example, over noise or electric shocks one receives in an experiment, can have a profound impact on physiological, cognitive, and psychological functioning”¹²

Es decir, la frustración de no tener o no percibir efectividad y control personal, lo cual estaría íntimamente ligado con la necesidad de seguridad, predispondría al individuo hacia una actitud agresiva para poder satisfacer esta necesidad básica humana.

3.- Identidad positiva: es la necesidad de tener una imagen propia positiva de lo que somos y de lo que queremos ser, lo cual requiere autoconsciencia personal de nuestras capacidades y limitaciones. En la medida que incrementa nuestra edad, la satisfacción de esta necesidad requerirá la integración de distintas partes de nosotros mismos, para lo cual jugará un papel muy relevante el afecto y cariño que podamos recibir de otras personas.

En el libro *Conflict: Human needs theory* editado por John Burton,¹³ el investigador australiano considera que esta necesidad tiene una influencia central en los conflictos profundamente arraigados entre distintos grupos.

4.- Conexión positiva: la necesidad de sentirse conectado con otras personas y grupos es, en otras palabras, la necesidad de sentir que se forma parte de un grupo de individuos o comunidades humanas, quienes sirven de referencia en el día a día.

Siguiendo los comentarios de Ervin Staub:

Baumeister and Leary (1995) gathered extensive empirical support for the existence of a need to belong, “the need to form and maintain strong, stable, interpersonal relationships”.

The findings of the extensive research on attachment, quality of attachment (Ainsworth, 1974; Ainsworth et al., 1979; Bowlby, 1969, 1980; Bretherton,

¹² Ervin Staub: *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*, p. 57.

¹³ John Burton: *Conflict: Human needs theory*. The Macmillan Press LTD, Houndmills, England, 1990.

1992), the positive consequences of secure attachment (Troy & Sroufe, 1987; Waters et al., 1979) and the extreme consequences of lack of attachment (Thomson & Grusec, 1970; Shaffer, 1995) suggest the profound importance of positive connection. Research showing strong positive associations between social support, that is, connections that people have to other people and community, and health, well-being, and even survival (Parks & Pilisuk, 1986) provides additional support.¹⁴

Sin lugar a dudas, todos necesitamos formar parte de un grupo de referencia; las personas sufrimos cuando se nos aísla de otros seres humanos con los que relacionarnos, como ha demostrado el confinamiento padecido por muchos de nosotros alrededor del mundo por la crisis del coronavirus o como muestra cualquier tipo de privación social, definida por la filósofa canadiense Kimberley Brownlee del siguiente modo:

Social deprivation is a persisting lack of minimally adequate opportunities for decent or supportive human contact including interpersonal interaction, associative inclusion, and interdependent care. Such deprivation is not exclusive to, nor universal amongst, the economically deprived. It is endured in arenas of institutional segregation, for example, by prisoners held in long-term solitary confinement and patients held in long-term quarantine. It is also endured by persons who suffer less organised forms of persistent, unwanted isolation. And, it is endured by persons who do have social contact but whose principal forms of social contact are persistently hostile, degrading, or cruel.¹⁵

5.- Comprensión de la realidad: es la necesidad de entender a la gente que nos rodea y el mundo en el que habitamos, al mismo tiempo que tener una idea más o menos clara de cuál es nuestro papel entre esa gente y en ese mundo donde vivimos. Nuestra comprensión de la realidad influirá dramáticamente en el modo en que nos relacionamos con la gente de nuestro alrededor y dará significado a nuestras vidas.

¿Cómo se desarrollaría dicha comprensión de la realidad? Ervin Staub apunta lo siguiente:

Piaget's principle of assimilation, absorbing new information into existing schemas, a powerful principle of learning, appears to serve to maintain one's existing comprehension of reality.

But human beings and other organisms also seek the unknown. The attrac-

¹⁴ Ervin Staub: *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*, p. 58.

¹⁵ Kimberley Brownlee: *A Human Right against Social Deprivation*. *The Philosophical Quarterly*, Vol. 63, No 251, April 2013, pp. 199-200.

*tion to an exploration of novelty may be means for developing and exercising one's comprehension of reality and sense of efficacy (Deci, 1975; White, 1959). The way needs interrelate is also crucial. For example, under conditions of security, in a benevolent environment, greater novelty may be tolerated and preferred. When positive connection is established, greater autonomy may be risked.*¹⁶

Al tratarse de una necesidad básica humana, cualquier comprensión de la realidad será mejor que no tener ninguna. Sin embargo, hay que ser conscientes de que, cuando se vean enemigos por todas partes, tal vez por memorias violentas pasadas, la satisfacción de las otras necesidades básicas humanas resultará más complicada, ya que vivir con un temor permanente dificulta el crecimiento y desarrollo de las personas, perpetuándolas en la condición de víctimas.

Por eso, desde estas páginas queremos proponer que el perdón de las víctimas será algo prudencial para su salud psicológica y su desarrollo personal, ya que al perdonar se estarán empoderando a sí mismas, transformando su identidad en relación con sus agresores y con el mundo en general. Las víctimas que perdonan se convierten en sobrevivientes que viven en libertad, con memorias sanadas que dejan de actualizar en el presente temores del pasado.

Respecto al recuerdo adecuado de un pasado violento, es interesante mencionar lo que apunta el autor croata Miroslav Volf, quien diría que la memoria nos tendría que servir de escudo, para protegernos de la repetición de violencias pasadas, y no de espada, que nos tiene a caer en nuevos ciclos y espirales de violencia.¹⁷

6.- Independencia o autonomía: es la necesidad de ser independiente y autónomo a la hora de tomar decisiones o elegir entre distintas cosas u opciones. Esta necesidad se manifiesta claramente en los adolescentes, quienes se esfuerzan en crear una identidad propia que los identifique como individuos más allá de sus padres o de su círculo íntimo.

Aunque todos los grupos humanos han de satisfacer sus necesidades básicas humanas en mayor o menor medida para su adecuado funcionamiento, distintos grupos escogerán satisfacer algunas necesidades más que otras, como señala el padre de la psicología transcultural Harry Triandis, al defender que las culturas occidentales enfatizarían el individualismo y la autonomía, mientras que las culturas orientales enfatizarían más las conexiones y la comunidad.¹⁸

¹⁶ Ervin Staub: *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*, p. 59.

¹⁷ Miroslav Volf: *The end of memory: remembering rightly in a violent world*. Wm. B. Eerdmans Publishing Co., Grand Rapids, Michigan, 2006.

¹⁸ Harry C. Triandis: *Culture and social behavior*. McGraw-Hill, New York, USA, 1994.

7.- Trascendencia del sí mismo: se trata de la necesidad de ir más allá de sí mismo, ya sea dedicándose a ayudar a otros seres humanos, promoviendo sociedades más justas y pacíficas, o entrando en un contacto más íntimo con la naturaleza, el universo o entidades espirituales.

Podríamos decir que la trascendencia del sí mismo es una profunda vocación humana, entendiendo vocación como «aquello que se agita en el interior, pidiendo ser oído, pidiendo ser seguido. La vocación no es lo que hago. Hunde sus raíces en quién soy y en un sentido del propósito que tengo en la Tierra».¹⁹

Esta necesidad humana básica se manifestará más claramente en la medida que las otras necesidades estén cubiertas, y según Richard Coan, la satisfacción de la misma sería uno de los modos de alcanzar el bienestar personal, mientras que su insatisfacción podría suponer un continuo desasosiego e infelicidad.²⁰

8.- Satisfacción a largo plazo: es la necesidad de saber que nuestra vida está progresando en la dirección adecuada, aún en medio de momentos de dolor o pérdida.

Veamos cómo lo explica Ervin Staub:

*People want to be contented, satisfied, and happy. Chronic unhappiness affects all aspects of life. I use the term long-term satisfaction rather than happiness to indicate stability even in the midst of temporary distress, sorrow, or pain. Pain due to loss, illness, separation, or the inability to fulfill important goals is inevitable in human life. Even in the midst of temporary unhappiness, however, people can have a basic, overall sense that their lives are progressing in a positive, satisfying way. The fulfillment of this need is primarily a by-product of the fulfillment of other needs.*²¹

Finalmente, apuntar que Ervin Staub conectará su teoría de las necesidades básicas con el florecimiento de sociedades más solidarias, cuando afirma lo siguiente: «*The fulfillment of basic needs provides the preconditions for, and goes a long way toward creating, caring and altruism*».²² Es decir, cuando los distintos grupos humanos perciban que sus necesidades básicas humanas están cubiertas, se abrirán las puertas de la creatividad y el altruismo, dando lugar a sociedades más justas y pacíficas.

¹⁹ John Paul Lederach: *La imaginación moral. El arte y el alma de la construcción de la paz*. Gernika Gorgoratzuz, Bilbao, 2007, p. 57.

²⁰ Richard W. Cohen: *The Optimal Personality: An Empirical and Theoretical Analysis*. Routledge & Kegan Paul Ltd, London and New York, 1974.

²¹ Ervin Staub: *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*, p. 60.

²² Ervin Staub: *The Psychology of Good and Evil: Why Children, Adults, and Groups Help and Harm Others*, p. 63.

Las emociones en los conflictos violentos

Las emociones influyen de un modo determinante en las actitudes, motivaciones y comportamientos humanos, tanto a nivel individual como a nivel grupal. No cabe ninguna duda de que emociones negativas, como pueden ser el miedo, el odio o la ansiedad ante miembros de un grupo enemigo, juegan un papel clave en todo proceso de perdón y reconciliación tras un conflicto violento. De hecho, en un estudio llevado a cabo entre varias universidades estadounidenses, Daryl Van Tongeren y sus colaboradores observaron que el mayor impedimento para que hubiese perdón entre grupos rivales era la presencia de emociones negativas.²³

Cuando se sufre un acto violento y no se perdona, la rabia y el enfado que se siente pueden transmitirse fácilmente a la siguiente generación. Los actos violentos sufridos por un grupo de personas tendrían la capacidad de perpetuar en el tiempo el odio y resentimiento que las víctimas generaron hacia los victimarios, dando lugar a una posible espiral de violencia que podría desatarse en cualquier momento, tal vez por hechos que sucedieron incluso varias generaciones atrás.

El psicólogo Robert Enright²⁴ describe algunos ejemplos de personas que en el pasado aceptaron el dolor sufrido por distintos tipos de violencia, sin transmitirlo a las siguientes generaciones, lo cual tuvo un enorme efecto positivo en la construcción de sociedades más justas y pacíficas:

Gandhi endured beatings for his stance of peace and won freedom for his countrymen of India. Without his bearing the pain, the history of India could be very different. Martin Luther King, in his book "Strength to Love", bore the pain of rejection, hatred, and fire bombings of his house as he called on people to love one another through forgiveness. His bearing of the pain of racism helped the United States as a community to see a better way. Perhaps lesser known heroes include Amy Biehl, a young peace activist who gave her life in South Africa as she helped bear the pains of apartheid, and Anne Frank, who as a young girl endured being forced into hiding with her entire family because of threats against the Jewish people and was still able to maintain a worldview that acknowledged the good in people. Immaculee Iliba-giza survived ethnic slaughter in Rwanda by hiding with other women in a small room for 3 months. She emerged with a called for people to forgive. Each of these people had love within them; each one deserved to be given love, but that love was withdrawn by some, creating great pain. Yet, out of

23 Daryl Van Tongeren y colaboradores: «A meta-analysis of intergroup forgiveness» en *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. October 2013, pp. 1-15.

24 En 1985 la Universidad de Wisconsin-Madison estableció un grupo de investigación para que analizara el tema del perdón. El profesor Enright se puso al frente de dicha investigación, y el resultado fue tan provechoso que en 1994 se fundó el "Instituto Internacional sobre el Perdón" (*International Forgiveness Institute*). Este instituto ha investigado la temática del perdón desde las distintas tradiciones religiosas y filosóficas, además de mantener un diálogo abierto con terapeutas y consejeros que recurren al perdón como parte de sus terapias. Después de más de treinta años de investigación, Robert Enright ha encontrado suficientes evidencias para recomendar el perdón

*that withdrawal of love from them, and out of the pain that resulted, came great good.*²⁵

Así que consideramos interesante detenernos en las posibilidades que se ofrecen desde la psicología de regular estas emociones negativas, de modo que no se caiga una y otra vez en espirales de violencia incontrolable. Para este cometido nos centraremos en el trabajo del psicólogo Eran Halperin, quien lleva años analizando el papel de las emociones grupales en conflictos violentos.

Halperin defiende que las emociones grupales, o colectivas como él las llama, son influidas por el contexto donde surgen.²⁶ Este contexto es el que determina las necesidades y las metas del grupo, por lo que se pone de nuevo de manifiesto, como vimos anteriormente, que la insatisfacción de las necesidades de cualquier grupo humano tendrá un papel relevante en el nacimiento o continuación de un conflicto violento, siempre que se perciba que esta insatisfacción es producida por la interferencia de otro grupo.

Cuando esta interferencia se ha percibido colectivamente durante un tiempo prolongado, el grupo que ha sido oprimido puede desarrollar fácilmente una orientación emocional grupal negativa hacia el grupo que ha sido el opresor, lo que crea una situación en que emociones como el enfado o el odio son difíciles de controlar y lleva con frecuencia a comportamientos agresivos que reanudan la espiral de violencia entre ambos grupos.

Eran Halperin sugiere dos formas de regular las emociones grupales negativas, que pasamos a ver a continuación:

1.- Regulación indirecta de las emociones: se trata de intentar cambiar las opiniones negativas de un grupo respecto a otro a través de distintos mensajes positivos. Estos mensajes podrían ser comunicados a través del sistema educativo y de los medios de comunicación.²⁷

Veamos un ejemplo de regulación indirecta de una emoción negativa como es la ansiedad al contacto entre miembros de grupos enfrentados. Para ello nos detendremos en un estudio que se llevó a cabo en Chipre en el año 2012 entre turcochipriotas y grecochipriotas, donde Eran Halperin habla de conflicto intratable, pero que nos sirve de ilustración para lo que aquí estamos comentando:

We first identified intergroup anxiety as the emotion that has the widest influence on peoples' motivation for intergroup contact (e.g., Pettigrew &

como una herramienta capaz de romper con actitudes arraigadas de enfado y resentimiento.

25 Robert D. Enright: *The Forgiving Life: A Pathway to Overcoming Resentment and Creating a Legacy of Love*. American Psychological Association, Washington DC, USA, 2012, p. 188.

26 Eran Halperin: «Collective emotions and emotion regulation in intractable conflicts» en Christian Scheve y Miko Salmela: *Collective emotions*. Oxford University Press, New York, 2014, p. 282.

27 Eran Halperin: «Collective emotions and emotion regulation in intractable conflicts», p. 289.

Tropp, 2006). In a search for intergroup anxiety's core appraisal themes, we then realized that intergroup anxiety in intractable conflicts is driven by a combination of two appraisals: (1) the outgroup repeatedly hurt the ingroup, and (2) the outgroup will never change and so they will try to hurt the ingroup during any encounter in the future. Then, in a search for a simple manipulation that addresses these appraisals, we adopted ideas suggested in the literature on implicit theories (e.g., Dweck & Leggett, 1988).

According to this body of work, leading people to believe that group characteristics are malleable (versus fixed) can serve to reduce stereotypes (e.g., Rydell, Hugenberg, Ray, & Mackie, 2007) and increase motivation to compromise in intergroup conflict (Halperin et al., 2011). We speculated that such a belief change would also reduce intergroup anxiety by creating expectations for less threatening behavior by the (already-changed) outgroup. Indeed, results showed that Turkish Cypriots who were led to believe that groups can change (with no mention of the specific groups involved) reported lower levels of intergroup anxiety and higher motivation to interact and communicate with Greek Cypriots in the future, compared to those who were led to believe that groups cannot change.²⁸

Este experimento social arroja luz y esperanza sobre la posibilidad de regular emociones negativas indirectamente entre grupos que durante más o menos tiempo se consideraron enemigos, y en cuanto a nuestro objeto de estudio, que es establecer una paz sostenible tras un alto el fuego o tras el cese de un régimen político opresivo, nos animaría a implementar políticas educativas donde se fomentaran mensajes positivos entre los grupos que hasta hace poco estaban enfrentados.

2.- Regulación directa de las emociones: en este caso se trataría de entrenar a las personas envueltas en conflictos para que ellas mismas pudiesen regular sus emociones negativas. Un método psicológico que ha recibido bastante atención en los últimos años es la reevaluación cognitiva (en inglés “*cognitive reappraisal*”) o simplemente reevaluación. Se trataría de reevaluar una situación que genera conflicto y no responder a las primeras de cambio, es decir, ante un problema no es aconsejable responder directamente dejándose llevar por la cascada de emociones negativas que éste puede generar, sino que sería positivo pararse a pensar y reevaluar la situación desde distintas perspectivas. Las personas que hacen esto de un modo natural, son más capaces de regular y controlar sus emociones negativas, mostrándose menos agresivas en general.

²⁸ Eran Halperin: «Collective emotions and emotion regulation in intractable conflicts», pp. 290-291.

Estos conocimientos psicológicos se derivan principalmente del estudio de individuos o parejas, pero pueden proyectarse también a grupos. Veamos lo que comenta Eran Halperin al respecto a través de uno de sus experimentos:

Most of the research on emotion regulation to date has focused on individuals or dyads. I argue that many of the insights from such research can and should be applied to the context of intergroup conflicts. Reappraisal, in particular, may be an effective strategy for regulating intergroup emotions. This is because reappraisal, by definition, can help individuals redirect their attention to the broader meaning or consequences of events (Ray, Wilhelm, & Gross, 2008). Given that reappraisal can lead people to adopt a more balanced perspective of emotion-eliciting events, it may reduce negative intergroup emotions and, in doing so, promote more conciliatory reactions to conflict-related events. The first correlational evidence that reappraisal is associated with conciliatory attitudes was found in a study conducted by Halperin and Gross (2011) in the midst of a war between Israelis and Palestinians in Gaza. In this study, we tested whether individual differences in the use of reappraisal were associated with different reactions during times of war. To test this, we conducted a nationwide survey (N = 200) of Jewish-Israeli adults. We found that Israelis who tended to use reappraisal more frequently to down-regulate their negative emotions during the war were more supportive of providing humanitarian aid to Palestinian citizens. Although interesting, these results did not provide an indication for a causal influence of reappraisal on intergroup emotions and attitudes toward peace. To address this limitation, we (Halperin, Porat, Tamir, & Gross, 2013) conducted a study in which we conducted a reappraisal training session (or not—control group) with participants (N = 60) one week prior to a real, dramatic political event (the Palestinian United Nations bid), and then measured emotional and political reactions to the event 1 week, as well as 5 months, after the event. The results showed that participants who were trained to reappraise (versus not) showed greater support for conciliatory political policies toward Palestinians even 5 months after their training session, and that these effects were mediated by the experience of intergroup anger. Together, these studies provide preliminary supportive evidence for our predictions, demonstrating that regulating emotions effectively by using reappraisal can lead to decreased negative intergroup emotions as well as to increased support for conciliatory rather than aggressive policies toward the rival group.²⁹

Este experimento sugiere que sería posible entrenar a grupos que se han visto enfrentados violentamente hasta fechas recientes para que fuesen

capaces de controlar emociones negativas latentes, evitando así rebrotes de violencia.

Otra forma de regular las emociones negativas, e incluso de sustituirlas por emociones más positivas, sería dar cabida al perdón, de modo que a continuación pasaremos a explorar un modelo psicológico del perdón, el cual está ayudando a multitud de víctimas alrededor del mundo a aprender a perdonar más adecuadamente.

El modelo psicológico del perdón de Everett Worthington

En un estudio publicado por investigadores de tres universidades estadounidenses se demostró que las personas que se someten a tratamientos prescriptivos del perdón son capaces de perdonar en mayor medida que otras personas que no reciben este tipo de tratamientos.³⁰ Así que llegados a este punto vamos a estudiar el modelo psicológico prescriptivo del perdón desarrollado por Everett Worthington, catedrático emérito de Psicología de la *Virginia Commonwealth University*, quien lleva treinta años investigando acerca del perdón. Pero antes de entrar de lleno en el modelo del profesor Worthington, por un lado nos preguntaremos acerca de las bondades de perdonar y, por otro lado, veremos el proceso interno que se sigue muy a menudo para negar el ofrecimiento del perdón.

¿Por qué perdonar?

Los seres humanos hieren y son heridos con frecuencia, eso es parte de la condición humana, de modo que muy a menudo necesitan ser curados y sanados para poder continuar por el camino de la vida. Más tarde o más temprano todos necesitan perdonar y ser perdonados. En este sentido, el perdón se presenta ante nosotros como algo pragmático, ya que tiene en cuenta la vulnerabilidad de las relaciones humanas y la posibilidad de nuevas oportunidades.

Como dice la periodista Marina Cantacuzino, quien lleva años investigando historias reales de perdón, perdonar no significa excusar a nadie, sino abrazar la fragilidad y falibilidad humanas.³¹ O como apunta la filósofa política Hanna Arendt: «*Sin ser perdonados, liberados de las consecuencias de lo que hemos hecho, nuestra capacidad para actuar quedaría, por así decirlo, confinada a un solo acto del que nunca podríamos recobrarlos*».³²

³⁰ Nathaniel G. Wade y colaboradores: «Efficacy of Psychotherapeutic Interventions to Promote Forgiveness: A Meta-Analysis» en *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Diciembre de 2013, pp. 1-17.

³¹ Marina Cantacuzino: *The Forgiveness Project: Stories for a vengeful age*. Jessica Kingsley Publishers, London, 2015.

³² Hannah Arendt: *La Condición Humana*. Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona, 1993, p. 257.

Perdonar y ser perdonado beneficiaría psicológicamente tanto al dador como al receptor del perdón, lo cual sería prudente para ambos. La víctima se libera de emociones perjudiciales para su salud psíquica y del dolor que conllevan asociado. El ofensor, al aceptar el perdón se libera del miedo que le produce pensar que el mal que cometió se vuelva contra él o sus seres queridos. Por lo tanto, víctima y agresor son liberados a través del perdón de una carga psicológicamente muy pesada que provoca infelicidad en ambos.³³

Sin embargo, en muchas ocasiones nos encontramos ante la negación del perdón por parte de la víctima, y en otros momentos nos encontramos con que el victimario no reconoce su mala acción, por lo que no puede recibir el perdón aunque le sea otorgado. Aquí defenderemos que la práctica del perdón es deseable y aconsejable en las relaciones humanas, tan a menudo dañadas por la violencia, ya que dicha práctica ayudará a sanar vidas y a restaurar relaciones.

El profesor Everett Worthington comenzó a estudiar el perdón científicamente en 1990, y gracias a su liderazgo en este campo dirigió desde el año 1998 hasta el año 2005 “*A Campaign for Forgiveness Research*”, desde donde se financiaron 46 proyectos de investigación sobre los efectos del perdón. Además, también merece la pena destacar que fue el encargado de editar la obra *Handbook of forgiveness*,³⁴ donde se plasma el trabajo llevado a cabo por distintos expertos en el campo de la Psicología del Perdón, obra que recientemente ha sido reeditada y actualizada en colaboración con el también catedrático de Psicología de la *Iowa State University* Nathaniel Wade.³⁵

Su modelo del perdón se basa en el estudio de las emociones que entran en juego en torno a todo proceso de perdón. Según el profesor Worthington, a la negación del perdón se llegaría tras percibir una agresión como ofensa, lo cual daría lugar a unas primeras emociones como el enfado y el miedo a ser dañado otra vez, que tras un período de rumiaciones sobre la injusticia sufrida, conduciría a la negación del perdón, la cual abriría el paso a emociones como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio, además de quedar cierto enfado y miedo residuales.

Al igual que perdonar llevaría su tiempo, llegar a la negación del perdón también tomaría el suyo. Cuando la víctima niega ofrecer el perdón a su agresor, posicionándose drásticamente en esta postura, esto no solo abre el camino a emociones negativas, sino que al mismo tiempo estas echarán raíces profundas en la mente de la víctima, provocando la incapacidad de libe-

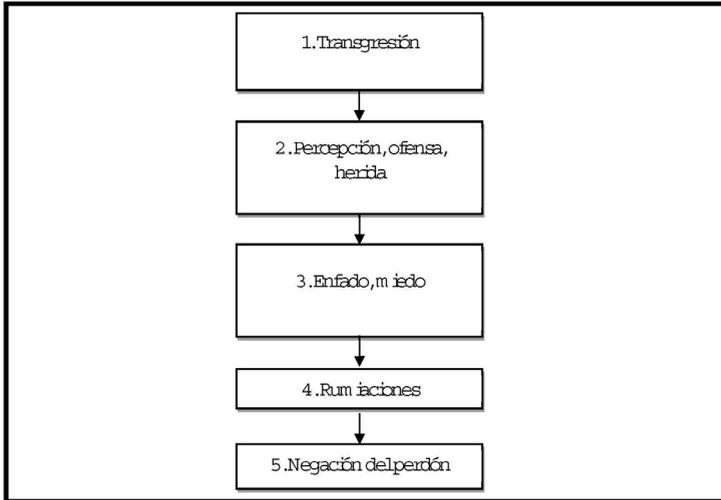
33 Una lectura psicológica apunta a la prudencia del perdón para el bienestar psicológico de los implicados, mientras que una lectura filosófica además defendería que sería éticamente adecuado para una víctima perdonar a su victimario, ya que la acción transgresora no agotaría el valor del transgresor, existiendo la posibilidad de una transformación moral por parte del mismo. Sin embargo, desde la filosofía también se señala que la última palabra la tendrá la víctima, a ella le corresponde la decisión de perdonar o no a su victimario, ya que el perdón sería una conducta supererogatoria potestad de las víctimas, es decir, sería una conducta virtuosa que va más allá del deber, y por lo tanto no es exigible.

34 Everett L. Worthington: *Handbook of forgiveness*. Routledge, New York, 2005.

35 Everett L. Worthington y Nathaniel Wade: *Handbook of forgiveness (2nd edition)*. Routledge, New York, 2020.

rarse de ellas. Estas emociones negativas provocarán malestar psicológico e infelicidad. Everett Worthington ilustra la negación del perdón en la siguiente figura:³⁶

Figura 01
Entendiendo el perdón (y la negación del mismo)



Seguendo a Worthington, habría varias formas de disminuir la intensidad de las emociones negativas asociadas a la negación del perdón, lo que haría más factible el hecho de comenzar a plantearse la posibilidad de perdonar.

Haremos referencia a dos: *forbearance* (dominio de sí mismo); *seeing justice done* (ver que se ha hecho justicia).

1.- Dominio de sí mismo: las personas que poseen dominio de sí mismas pueden ser capaces de suprimir emociones negativas voluntariamente, rechazándolas conscientemente cada vez que aparecen, ya sea negándolas o pensando en otra cosa para distraerse. De modo que una persona que tenga desarrollada esta capacidad podrá más fácilmente evitar que estas emociones negativas tomen el control de su vida, lo cual no complicaría tanto plantearse la posibilidad de perdonar.

2.- Ver que se ha hecho justicia: cuando la víctima ve que se ha hecho un poco de justicia respecto a la agresión de la que ella fue objeto, reducién-

³⁶ Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*. Intervarsity Press, Downers Grove, Illinois, 2003, p. 32.

dose así el *injustice gap*,³⁷ lo más probable es que sus emociones negativas asociadas a la injusticia sufrida también disminuyan en intensidad, haciéndose así más fácil comenzar a pensar en el perdón.³⁸

Cuando una persona decide perdonar una agresión y comienza a caminar por los senderos del perdón, abre las puertas en su mente a emociones positivas como la compasión o el afecto hacia su agresor; estas emociones provocadas por el ofrecimiento inicial y otorgamiento final del perdón no sólo producen bienestar y felicidad en la víctima, sino que al mismo tiempo abrirían las puertas de la reconciliación con el agresor, a quien se le podría dar un nuevo voto de confianza, siempre y cuando mostrase algún tipo de arrepentimiento por la ofensa cometida.

Es importante saber que no es lo mismo decidir perdonar, lo que sería el perdón decisional, que perdonar *de corazón*, lo que sería el perdón emocional, y es que, como todos sabemos, la cabeza muy a menudo va por un lado y el corazón va por otro. El perdón decisional implica que la víctima tome la decisión de perdonar al ofensor y actúe en consecuencia, sin tenerle en cuenta la ofensa cometida en posibles interacciones futuras, a pesar de que el recuerdo de la ofensa siga doliendo. Por otro lado el perdón emocional sería el cambio gradual en la víctima de emociones negativas a emociones positivas en relación con el ofensor. Lo ideal para la víctima sería que el perdón decisional acabe desembocando en un perdón emocional, que es cuando se produce la verdadera sanación psicológica, lo cual queda constatado cuando el recuerdo de la ofensa ya no duele.

En palabras del propio Everett Worthington:

*Decisional forgiveness is controlling our behavioural intentions. Emotional forgiveness is experiencing emotional replacement of negative, unforgiving emotions with positive, other-oriented emotions. Emotional forgiveness is often slower to materialize and less under our control. It activates mercy and grace motives, which thus replace revenge, avoidance and grudge-holding motives.*³⁹

Después de perdonar una ofensa no es que esta quede olvidada, sino que se recuerda de forma diferente, es decir, cuando hay negación del perdón y la ofensa es recordada, multitud de emociones negativas comienzan a fluir por el interior de la persona herida, como el resentimiento, la amargura, la hostilidad y el odio; pero cuando la ofensa ha sido perdonada, al recordarse ya no fluyen estas emociones negativas. Las emociones positivas provocadas

37 Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*. Intervarsity Press, Downers Grove, Illinois, 2003.

38 Decimos un poco de justicia porque si esta fuera plena ya no haría falta el perdón, ya no habría nada que perdonar. Esto es así porque el perdón y la justicia tienen una relación más estrecha de lo que parece a simple vista, ya que ambos tienen que ver con el restablecimiento de algo que ha sido dañado o quebrado en la medida de lo posible.

39 Everett L. Worthington: *A just forgiveness: responsible healing without excusing justice*. Intervarsity Press, Downers Grove, Illinois, 2009, pp. 74-75.

por el perdón habrían ocupado el lugar de las emociones negativas que había antes de perdonar.

Podríamos decir que al perdonar la víctima deja de aferrarse a las emociones negativas producidas por la negación del perdón, para comenzar a disfrutar las emociones positivas producidas por el otorgamiento del perdón.

El profesor Everett Worthington, al igual que otros autores encuadrados en la línea clásica del estudio del perdón, como Peter Strawson⁴⁰ o Jeffrie Murphy,⁴¹ propone que perdonar significaría la superación de emociones negativas como podría ser el resentimiento, lo cual permitiría entrar en un proceso de sanidad psicológica, necesario para la recuperación de la víctima y para una posible restauración de la relación con el victimario.

Cómo alcanzar el perdón: modelo REACH

El modelo prescriptivo del perdón desarrollado por Everett Worthington se llama *REACH*, acrónimo inglés para los cinco pasos del modelo, los cuales son representados por el autor en forma de pirámide, y donde el primer paso se situaría en la base de dicha pirámide:⁴²

Figura 02



⁴⁰ Peter F. Strawson: *Freedom and resentment and other essays*. Methuen Publishing, London, 1980.

⁴¹ Jeffrie G. Murphy: *Getting Even: Forgiveness and its limits*. Oxford University Press, New York, 2003.

⁴² Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, p. 73.

1.- Recordar la ofensa (*Recall the hurt*): cuando una persona es herida por otra, muy frecuentemente intentará olvidar la ofensa, porque su recuerdo le produce dolor. Pero para sanarse, deberá comenzar recordando la agresión lo más objetivamente posible, su ocultación no sería beneficiosa. La víctima debe admitir el mal que le fue hecho. La ofensa ha de sacarse a la luz, la injusticia hay que denunciarla.

2.- Empatizar (*Empathice*): como diría Martin Luther King «*There is some good in the worst of us and some evil in the best of us. When we discover this, we are less prone to hate our enemies*».⁴³ Cuando la víctima es capaz de solidarizarse de algún modo con su agresor, sabiendo que por encima de todo ambos son personas, con igual dignidad y debilidades, esto posibilitará ponerse en el lugar del victimario.

Sin embargo, es importante notar que esta idea de empatizar con el agresor no será fácil para la víctima, hasta tal punto que autores como Stephen Cherry comentan que se trata de un ejercicio de empatía repugnante, donde la víctima se arriesga y esfuerza en tratar de comprender algo de la vida interna y de las circunstancias externas que llevaron a su victimario a cometer la ofensa, no para excusarlo, sino para poder relacionarse con él como la persona que es. Una vez que la persona agredida se embarca en este ejercicio de empatía repugnante, comienza un viaje agónico pero sanador al mismo tiempo.⁴⁴

Habrán víctimas que no querrán comenzar este viaje agónico del perdón, ya que en la negación del perdón también hay consuelos. Por un lado, la víctima ha elaborado una caricatura monstruosa del victimario en su imaginación, ya que consuela pensar que el ofensor es un monstruo, y por eso hizo daño a la víctima. Sin embargo, una vez que se comienza a caminar por la senda del perdón, la víctima se verá empujada a empatizar, aunque le repugne, con el monstruo que la atacó y descubrir que ese monstruo es una persona igual que la víctima. Hannah Arendt se refiere a esto en su obra *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil*, un libro que publicó en relación con el juicio al que fuera sometido el dirigente nazi Eichmann, comentando que lo más terrible respecto a este hombre era que, aunque había cometido actos monstruosos, él era una persona totalmente común.⁴⁵

Otro de los consuelos de no perdonar es que la persona es honrada como víctima. Perdonar supone dejar atrás definitivamente aquella parte de la persona que se perdió tras la ofensa recibida, y muchas víctimas no están dispuestas a esto.

⁴³ Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, p. 95.

⁴⁴ Stephen Cherry: *Healing Agony: Re-Imagining Forgiveness*. Continuum International Publishing Group, London, 2012.

⁴⁵ Hannah Arendt: *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil*. The Viking Press, New York, 1963.

Sin embargo, si la víctima quiere salir del dolor donde vive y que cicatricen sus heridas emocionales, tarde o temprano tendrá que involucrarse en ese ejercicio de empatía que la ayude a perdonar. Así que la empatía, aunque sea repugnante inicialmente, comenzará a abrir paso a emociones positivas entre el dolor provocado por las emociones negativas, de modo que dichas emociones negativas empezarán a perder intensidad, y la víctima podrá plantearse el ofrecimiento del perdón, el cual podría acabar en su otorgamiento.

Será agónico ver más allá de la monstruosidad de su victimario, y será agónico desprenderse de la etiqueta de víctima, pero cuando esto se hace, empatizando y perdonando, la víctima se convertirá en ese sobreviviente que puede seguir creciendo como persona y vivir en paz.⁴⁶

3.- Otorgar el regalo del perdón (*Altruistic gift of forgiveness*): el hecho de empatizar con alguien no es suficiente para perdonar su mala acción, hace falta dar un paso más, que sería otorgar el regalo del perdón.

El psicólogo afgano Masi Noor, quien es profesor de Psicología en la *Kele University* de Inglaterra, defiende que perdonar implicaría dar un regalo a alguien que nos ha robado algo de nuestra niñez, de nuestra casa, de nuestra dignidad o incluso de nuestro futuro.⁴⁷ Dicho robo necesitaría ser afrontado con un proceso de duelo. Si se trata de perdonar antes de completar dicho proceso, podría ser que la víctima tuviese que perdonar dos veces.

Cuando la víctima es consciente de que toda la amargura y sufrimiento que siente se debe básicamente a su negación del perdón, puede decidir perdonar y otorgar el perdón, lo cual es beneficioso para el dador y puede serlo también para el receptor si acepta el regalo del perdón. En palabras de Worthington:

All our positive emotions, such as love, affection, empathy, compassion, pity and sympathy, are in a tug of war with the negative emotions of unforgiveness. It is as if we are contesting on a plateau on a mountaintop. When we yield to unforgiveness, it can drag us over one edge of a cliff into a free fall of bitterness, resentment and hatred. To win the tug of war requires hard emotional work. We also cannot see how close we are to the precipice of forgiving. If we step over the other edge, though, our momentum pulls those hot negative emotions into a cool bath of forgiveness. We are surprised by joy and love. When we're tortured by unforgiveness and are finally able to grant forgiveness, a transforming surprise occurs. Forgiving is like a flood of light at sunrise. Darkness has covered the sky. Then the sun suddenly peeks

⁴⁶ En *Healing Agony* (2012) Stephen Cherry afirma que si la víctima es sabia perdonará, no sólo para librarse del resentimiento, sino también porque esta sería la mejor contribución que la víctima podría hacer para romper el ciclo de violencia y venganza, el cual puede ser más destructivo que el propio mal recibido en el pasado. El mal en general, y la violencia en particular, por naturaleza siguen una dinámica extensiva, como un cáncer, pero cuando la víctima perdona a su victimario, el mal es absorbido por la víctima muriendo en ella, de modo que éste no se extiende por el mundo.

⁴⁷ Masi Noor y Marina Cantacuzino: *Forgiveness is really strange*. Singing Dragon, London, England, 2018.

*over the horizon, illuminating giant clouds that stretch from the horizon to miles above it. Billowy clouds are lit with orange, red and purple. The sky is afire with colors. Such is the relief of forgiveness after wrestling with unforgiveness.*⁴⁸

4.- Hacer público el otorgamiento del perdón (*Commit publicly to forgive*): una vez que se ha perdonado, no es inusual que en determinados momentos ciertas dudas acerca de si el perdón fue real o no asalten a la víctima. Para que esta sea menos vulnerable al ataque de las dudas, es recomendable que su otorgamiento del perdón no quede solo en la esfera íntima, sino que sea hecho público de algún modo, diciéndoselo a alguien o realizando alguna acción que dé evidencias de ello.

Las dudas son bastante habituales en todo verdadero proceso de perdón, ya que perdonar no es fácil, y las idas y venidas por los senderos del perdón forman parte de la naturaleza humana cuando ha sido herida.

5.- Afianzarse en el perdón (*Hold on to forgiveness*): puede darse el caso de que una víctima haya perdonado a su agresor, y transcurrido el tiempo aún sienta cierto enfado al recordar la agresión, lo cual la lleve a pensar que en el fondo no perdonó, pero el enfado no significa la negación del perdón.

Es aconsejable que la víctima no le dé mucha rienda suelta a ese posible enfado, lo cual podría reabrir heridas cerradas. Al mismo tiempo que es bueno que de vez en cuando la víctima recuerde que ya perdonó al agresor y que las personas con las que hizo público su compromiso de haber perdonado también puedan recordárselo en los momentos de duda, lo cual la ayudará a afianzarse en su perdón.

Hasta aquí el modelo *REACH* que nos enseña cómo perdonar adecuadamente; seguidamente pasaremos a ver los cuatro pasos para la reconciliación propuestos por Worthington, no sin antes recordar una vez más decir que perdonar no es sencillo, especialmente ante heridas significativas o devastadoras. Sin embargo, también queremos enfatizar que los que perdonan son los que se resisten a la crueldad del mundo, o en palabras del poeta francés Gérard Bessière en su poema *Pardonnez*: «Los que perdonan son los sanadores de la humanidad. En lugar de devolver el daño recibido o soñar con la venganza, detienen el mal en sí mismos... Los que perdonan son los que curan la herida de la humanidad desde sus orígenes: la violencia».⁴⁹

⁴⁸ Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, pp. 118-119.

⁴⁹ Liane Seelhofer: *Le diamant retrouvé*. Xlbris Corporation, Dartford, Kent, United Kingdom, 2013, p. 108.

Los cuatro pasos para la reconciliación⁵⁰

El perdón consistiría en un proceso que, según el profesor Worthington, constaría de cinco pasos. Sin embargo, la reconciliación implicaría ir un poco más allá del perdón. Según este modelo, emociones negativas asociadas a la falta de perdón dan lugar a emociones positivas tras perdonar, pero para posibilitar la reconciliación el ofensor tendría que aceptar el perdón que le ofrece su víctima, y ambas partes tendrían que desear la reconciliación.

Miroslav Volf apunta que, cuando la víctima ha perdonado, aún tiene la opción de abrazar o excluir a su victimario.⁵¹ Es decir, tras el perdón aún existiría la posibilidad de reconciliarse para caminar juntos o de tomar caminos separados. Sin embargo, siempre que haya un perdón sincero por parte de la víctima, lo natural sería que se abriesen las puertas a la reconciliación, ya que como dice la autora Jean Hampton: «*forgiveness [...] is normally accompanied by an offer of reconciliation*».⁵²

Por su parte, el victimario también tendría que decidir si condena la agresión que ejecutó en el pasado, arrepintiéndose así de ella y aceptando el perdón que le otorga su víctima. De este modo, ambas partes estarían dando un paso adelante para poder reconciliarse entre sí, una vez recuperada la confianza mutua. En palabras de Everett Worthington: «*When people interact, we are no longer considering mere forgiveness. We are talking reconciliation. Reconciliation is restoring trust in a relationship in which trust has been damaged. Reconciliation requires both people to be trustworthy*».⁵³

Everett Worthington propone cuatro pasos para llegar a la reconciliación: decisión, diálogo, desintoxicación y devoción.⁵⁴

1.- Decisión: En primer lugar habría que decidir si interesa o no reconciliarse. Aquí partimos de la suposición de que normalmente sí que interesará restaurar la relación, lo cual sería beneficioso en principio para ambas partes. Aunque habrá veces donde las partes no quieran reconciliarse por distintos motivos, por ejemplo:

- Pueden pensar que el problema que hubo ya se solucionó y que no hay necesidad de seguir adelante juntos. Cada persona tomaría su camino sin más.

- Puede ser que una de las dos personas no quiera reconciliarse, bloqueando así el proceso de reconciliación. Esto se debe a que el perdón puede

⁵⁰ La reconciliación es un profundo anhelo del ser humano, quien aspira no sólo a satisfacer sus necesidades básicas, sino a conseguir el mayor grado de realización y desarrollo personal posible, lo cual implicará en algunas ocasiones restaurar las relaciones rotas o dañadas por el uso de la violencia física o psicológica, para lo cual será necesario que el perdón y la reconciliación entren en juego.

⁵¹ Miroslav Volf: *Exclusion and Embrace*. Abingdon Press, Nashville, 1996.

⁵² Jean Hampton: «Forgiveness, resentment and hatred» en Jeffrie G. Murphy y Jean Hampton: *Forgiveness and mercy*. Cambridge University Press, Cambridge, 1988, p. 42.

⁵³ Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, p. 170.

⁵⁴ Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, p. 177.

ser unilateral, donde la víctima decide por sí misma si lo concede o no, pero la reconciliación siempre es bilateral, donde entran en juego dos voluntades, la de la víctima y la del agresor, y donde no será recomendable para la víctima reconciliarse con su agresor mientras no haya arrepentimiento por parte del mismo. De otro modo, la víctima se estaría exponiendo temerariamente a ser agredida de nuevo. Así que la víctima puede perdonar y caminar en una dirección distinta a la de su victimario, el perdón no implica siempre reconciliación. Por otra parte, el victimario puede ser perdonado y decidir que no quiere reconciliarse, ya sea por temor a dañar a su víctima de nuevo o simplemente porque no hay deseo de reconciliación y prefiere seguir su propio camino.

- Reconciliarse requiere esforzarse, y no siempre hay disponibilidad para asumir todo el esfuerzo que conlleva. Involucrarse en tareas de perdón y reconciliación no es para ingenuos ni soñadores, sino para valientes dispuestos a esforzarse por vivir en familias y sociedades más pacíficas.⁵⁵

- Puede ser que las partes consideren que los beneficios resultantes de la reconciliación serían menores que el coste que supondría reconciliarse.

2.- Diálogo: Las actitudes con las que deberían acercarse tanto la víctima como el victimario al diálogo serían la empatía y la humildad, las cuales ayudarían a un entendimiento de las emociones de cada persona o grupo, facilitándose así el diálogo. Sin estas dos actitudes, será muy difícil caminar por los frágiles senderos del perdón y la reconciliación.

En este segundo paso de la reconciliación nos encontraríamos con uno de los problemas más comunes a lidiar en la mayoría de los procesos de reconciliación, y es que con mucha frecuencia ambas partes del conflicto se ven como víctimas, y no como victimarios. Como diría el filósofo francés Pascal Bruckner: «Ya nadie está dispuesto a ser considerado responsable, todo el mundo aspira a pasar por desgraciado».⁵⁶

A pesar de esta dificultad, en todo proceso de reconciliación el diálogo va a ser una pieza clave que ha de ser asumida por ambos bandos. Las dos partes han de ser capaces de hablar y de escuchar, siendo empáticos con la humanidad y las emociones del otro o de la otra, y humildes con su propia percepción del conflicto, sabiendo que la otra persona también puede tener parte de razón. A partir de ese momento podríamos pasar al tercer paso para la reconciliación.

3.- Desintoxicación: Cuando en una relación hubo un conflicto donde

⁵⁵ Esto iría en línea con uno de los lemas de la Cátedra UNESCO de Filosofía para la Paz de la Universidad Jaume I de Castelló, desde donde defendemos que “los pacifistas somos los verdaderos realistas”. Es decir, sabemos que la paz, el perdón y la reconciliación no son tareas sencillas, pero las alternativas no son realistas si queremos sobrevivir en este mundo como familia humana.

⁵⁶ Pascal Bruckner: *La tentación de la inocencia*. Editorial Anagrama, Barcelona, 1996, p. 16.

una parte o ambas partes fueron dañadas, las emociones negativas generadas daban paso a distintas dosis de *veneno* en los corazones, las cuales iban fluyendo conforme se interactuaba inadecuadamente, hasta que la relación enfermó, siendo dañada o rompiéndose, perdiéndose así la confianza mutua.

En todo proceso de reconciliación va a ser muy importante la restauración de la confianza, lo cual ayudará a disipar el veneno que enfermó la relación, y que en cierta medida aún envenena las expectativas de una posible reconciliación. Worthington apunta: «*When people have developed a history of hurts and offenses, those wounds often are beneath the skin, apparently healed over but tender to the touch. They can reopened at the slightest provocation. Expectations are still poisoned*».57

Aunque la víctima haya perdonado y el perpetrador haya aceptado el perdón, habiendo sido así ambos sanados, puede ser que estén especialmente sensibilizados a algunos acontecimientos negativos del pasado, por lo que en ciertos momentos podrían reabrirse heridas que rompiesen la confianza mutua, mientras se va caminando por el sendero de la reconciliación, poniendo en la cuerda floja todo el proceso reconciliatorio.

Para que la reconciliación llegue a buen puerto, estas idas y venidas en la confianza mutua han de ser algo esperado y usarse como oportunidades para seguir poniendo en práctica el perdón, lo cual ayudará a ir desintoxicando poco a poco la relación. Es decir, en la mayoría de los procesos de reconciliación, será necesario de vez en cuando seguir haciendo uso del perdón, ya que con mucha frecuencia dos pasos adelante irán precedidos de un paso atrás.

4.- Devoción: El propósito último de un proceso de reconciliación sería llegar a la devoción entre los reconciliados, es decir, a una especie de aprecio mutuo. Esto no es sencillo, pero siguiendo a Worthington: «*We are never told that forgiveness or reconciliation will be easy. Thomas Paine, one of the founders of freedom USA, said, "That which we obtain too easily, we esteem to lightly"*».58

Como vimos anteriormente, para que se produzca el perdón emocional será necesario que emociones positivas, como pueden ser el afecto o la compasión, vayan sustituyendo paulatinamente a emociones negativas, como serían el resentimiento o la hostilidad. Una vez que se ha entrado en dicha dinámica, la devoción final hacia la que apunta la reconciliación sería algo factible.

El viaje de la reconciliación no será fácil como decimos, pero cuando se den los pasos necesarios entre las distintas partes, la confianza mutua podrá

57 Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, p. 234.

58 Everett L. Worthington: *Forgiving and reconciling. Bridges to wholeness and hope*, p. 258.

ir recuperándose a lo largo de los diferentes encuentros. A lo largo del viaje habrá muchos obstáculos que superar, y muchos callejones que se desviarán de la carretera principal, pero si se persiste en el llamado de la reconciliación, el futuro será más esperanzador para víctimas, que son sanadas, y para victimarios, que reciben nuevas oportunidades.

Conclusiones

En este trabajo nos hemos acercado al perdón desde la perspectiva psicológica. Para ello hicimos una primera aproximación a la influencia que tienen en los conflictos violentos aspectos como las percepciones y las emociones, después de ver sucintamente que la violencia causa distintos niveles de heridas, lo cual implicará mayor o menor grado de esfuerzo en el ejercicio del perdón por parte de la víctima.

Conectamos las percepciones con las necesidades básicas humanas, viendo que, en lo que se refiere a conflictos entre grupos humanos, la percepción que tenga un grupo de la medida en que sus necesidades básicas no estén cubiertas debido a la oposición de otro grupo podrá generar conflicto. Siguiendo a Ervin Staub, vimos que habría ocho necesidades básicas: seguridad, efectividad y control, identidad positiva, conexión positiva, comprensión de la realidad, independencia o autonomía, trascendencia del sí mismo y satisfacción a largo plazo.

A continuación, nos detuvimos en el papel que juegan las emociones en los conflictos violentos grupales, observando que emociones negativas, como pueden ser el miedo o el odio por parte de un grupo humano ante miembros de otro grupo, podrían entorpecer un posible proceso de perdón y reconciliación, de modo que, para facilitar el perdón tras un conflicto violento, y la posible subsecuente reconciliación, sería positivo enseñar a los grupos en disputa a poder regular sus emociones negativas adecuadamente.

Seguidamente, analizamos el modelo prescriptivo del perdón de Everett Worthington, el cual se presenta ante nosotros como un tratamiento eficaz para ayudar a víctimas que quieren perdonar a sus agresores, pero necesitan ser ayudadas y guiadas en el proceso del perdón. Y finalmente nos acercamos a los cuatro pasos propuestos por el mismo autor para que se pueda completar un proceso de reconciliación.

Después de esta breve aproximación a los conflictos violentos y al perdón desde una perspectiva psicológica, nos reafirmamos en nuestra intuición inicial que apuntaba que sería de ayuda para las víctimas de distintas violencias físicas o psicológicas aprender acerca de lo que la psicología lleva estudiando científicamente en relación con percepciones y emociones, así como aprender a perdonar mejor como un ejercicio de resiliencia que empodera a las víctimas y las ayuda a convertirse en sobrevivientes capaces de vivir en paz consigo mismas y con el mundo que las rodea.

