



COMILLAS
UNIVERSIDAD PONTIFICIA

ICAI

ICADE

CIHS

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y
SOCIALES

**El perdón al final de la vida:
confluencias y semejanzas con el proceso de duelo**

Autor/a: Ana Navarro Jaro

Director/a: María Prieto Ursúa

Madrid

2021/2022

Tabla de Contenido

Introducción	5
Desarrollo Teórico	6
Perdón	6
Modelo De Worthington (2006)	7
Modelo De Enright Y Fitzgibbons (2000).....	9
Beneficios Del Perdón En La Salud.....	12
Duelo.....	14
Modelo De Worden (2018).....	16
El Papel De La Espiritualidad En Sendos Procesos.....	18
Discusión.....	21
Referencias.....	30

Resumen

Pese a ser considerada una etapa de declive y pérdida, la vejez constituye una fase etaria con múltiples oportunidades de crecimiento intrapsíquico e interpersonal. A este respecto, el perdón desempeña un papel importante al permitir a los individuos restituir y potenciar los vínculos sociales establecidos, que tanta importancia tienen en esta fase del ciclo vital. El presente trabajo pretende así ilustrar el papel que desempeña el perdón en los diferentes procesos de pérdida a los que se debe hacer frente al final de la vida, incluso a la hora de afrontar la idea de la propia muerte. Desde una revisión bibliográfica de los distintos modelos teóricos que abordan los constructos del perdón y el duelo, se trata de dar cuenta de las semejanzas que guardan ambos procesos a la luz de las líneas de conexión que se pueden establecer entre ellos. Esta convergencia descansa en la idea de que sendos procesos suponen la transición del individuo desde una posición de dolor y sufrimiento a una experiencia de plenitud e integridad. Afrontar el final de la vida exige la capacidad para resignificar las distintas pérdidas con las que se debe lidiar en esta etapa, por lo que los procesos de perdón y duelo se convierten en el vehículo por el que reconfigurar y acomodar la propia identidad en línea con las experiencias vividas, dotándolas de significado para alcanzar así la integridad del ego y cerrar el ciclo vital de forma satisfactoria.

Palabras clave: perdón, duelo, rumiación, pérdida, ciclo vital, salud, espiritualidad.

Abstract

Despite being considered a stage of decline and loss, old age is an age phase with multiple opportunities for intrapsychic and interpersonal growth. In this regard, forgiveness plays an important role by allowing individuals to restore and strengthen established social bonds, which are so important in this phase of the life cycle. The present work thus aims to illustrate the role that forgiveness plays in the different processes of loss that must be faced at the end of life, even when facing the idea of one's own death. From the approach of the different theoretical models that explain the constructs of forgiveness and mourning, the aim is to account for the similarities between both processes according to the lines of connection that can be established between them. This convergence rests on the idea that both processes imply a transition of the individual from a position of pain and suffering to an experience of wholeness and integrity. Facing the end of life requires the ability to resignify the different losses that must be handled at this stage, so that the processes of forgiveness and mourning become the vehicle by which to reconfigure and accommodate one's own identity according to the experiences lived, giving them meaning in order to achieve ego integrity and close the life cycle in a satisfactory way.

Keywords: forgiveness, grief, rumination, loss, life cycle, health, spirituality.

Introducción

La vejez es considerada la fase etaria más comúnmente asociada con la pérdida, siendo el proceso de envejecimiento sinónimo de declive en multitud de niveles: cognitivo, funcional, social y relacional (Morales & Arias, 2014). Sin embargo, perspectivas recientes rebaten esta concepción desde una postura que sitúa en el centro del foco la capacidad de las personas mayores de afrontar esta etapa de la vida no sólo superando las pérdidas, sino además acumulando otro tipo de ganancias. En esta línea, la capacidad de perdón se presenta como una aptitud que permite a los individuos restituir y potenciar los vínculos en el seno de las relaciones sociales, que tanta importancia cobran en esta fase del ciclo vital.

Sirviéndonos de la teoría del desarrollo psicosocial formulada por Eric Erikson, a medida que las personas envejecen y reparan en la idea de que se acerca el final de su vida, sienten el deseo de cerrar su ciclo vital de forma satisfactoria, lo que despierta la necesidad de dotar de significado sus experiencias vitales más significativas para alcanzar la integridad del ego. El proceso de perdón puede suponer una vía de acceso a la hora de circunscribir el significado personal de la propia vida, pues pone de relieve el valor y significado atribuido a las relaciones interpersonales.

Partiendo de la base de que toda ofensa lleva implícita una pérdida, el verdadero perdón pasa necesariamente por la aceptación y asunción de dicha pérdida y de los sentimientos y pensamientos asociados a la misma (García de Castro et al., 2021). De forma evidente, el proceso de duelo constriñe al doliente a adaptarse a una nueva realidad para la que puede no creerse preparado, y exigirá por su parte la adaptación a múltiples cambios en las diferentes dimensiones del ser humano.

En esta línea, tiene sentido establecer puntos de conexión entre sendos procesos de duelo y perdón en tanto en cuanto ambos requieren una implicación activa por parte del individuo y suponen lidiar con un profundo sentimiento de pérdida y de dolor, pero sobre todo, de uno y otro proceso derivan multitud de posibilidades de hacerles frente, pues al igual que existen diferentes formas de entender ambos conceptos, encontramos diversas alternativas de trasladarlos a la práctica (Díaz et al., 2014; Prieto Ursúa, 2017). Entendemos así que ambos procesos pueden concebirse como una progresiva transición desde una experiencia de dolor y sufrimiento a una vivencia de salud y plenitud, pues es la actitud del protagonista en el proceso y su forma de abordarlo lo que determinará si la experiencia de pérdida quedará revestida del tinte negativo que aparentemente posee, o si supondrá un motor hacia la búsqueda de sentido, la integración en su historia y la autorrealización.

Todo ello nos sirve de base para justificar la necesidad de ilustrar el papel que desempeña el perdón en los procesos de pérdida al final de la vida a la luz de los distintos modelos teóricos que abordan uno y otro proceso. Una vez expuestos, se procede a establecer una relación entre el perdón y el duelo, respaldada por la multitud de semejanzas y analogías que los convierten en dos constructos estrechamente vinculados en lo que a su curso y desarrollo respecta.

Desarrollo Teórico

Perdón

Si bien el acuerdo en torno al establecimiento de una definición precisa y exacta del perdón sigue siendo materia pendiente, los teóricos confluyen en el entendimiento de este constructo como un comportamiento prosocial que permite a la víctima de una transgresión reducir o reemplazar sus pensamientos, emociones y comportamientos negativos hacia el responsable del daño infligido a favor de otros de carácter más benevolente. Se hace hincapié, asimismo, en la distinción entre el concepto del perdón y el hecho de exculpar, justificar, exonerar, aceptar, dejar pasar, hacer justicia, tolerar, olvidar o reconciliarse (Davis et al., 2015; Long et al., 2020). El perdón no es, en ningún momento, una obligación con la que la víctima deba comprometerse, sino que se trata de un derecho puesto a su servicio, de forma que hay cabida a la elección de hacer uso de él o no. Se trata de una decisión a voluntad del damnificado por un determinado daño, lo que justifica que se defina como un regalo que este ofrece conforme a su facultad potestativa (Prieto Ursúa, 2017). Asumiendo dichas características, podemos establecer una aproximación conceptual por la que referirnos al perdón como un cambio prosocial que experimenta la persona ofendida hacia su agresor, de forma que desarrolla una predisposición más positiva hacia quien lo lastimado en algún momento del pasado. A lo largo del proceso se experimenta una disminución de los pensamientos, motivaciones y emociones negativas hacia él, e incluso un desarrollo o sustitución de estas por otras de carácter positivo (Fehr et al., 2010). Esto se traduce en una transformación motivacional que inclina al ofendido, no solo a inhibir las respuestas evitativas y vengativas, sino también a comportarse de manera constructiva con alguien que se ha comportado destructivamente con él (McCullough et al., 1997; McCullough et al., 2007).

A pesar de recogerse bajo un paraguas terminológico impreciso y constituir un proceso de gran complejidad tanto en el nivel conceptual como por las múltiples formas en las que se materializa su aplicación, el perdón es un recurso valioso susceptible de ser enseñado y aprendido. Asumiendo el perdón como un proceso temporal indefinido en el que se satisfacen una serie de tareas a lo largo de diversas fases, es lógico que los investigadores hayan destinado gran parte de sus esfuerzos al desarrollo de diversos modelos de intervención cuyo objetivo ulterior radica en facilitar a las personas el camino a lo largo de este proceso.

Resulta paradójica la disonancia entre la tan positiva conceptualización respecto de valores como el perdón, y el gran obstáculo que supone predicarlos a través del ejemplo. A pesar de toda la atención y el enaltecimiento que recibe este valor por parte de las diversas religiones, los medios de comunicación y la sociedad, lo cierto es que perdonar no es una tarea sencilla. Afortunadamente, los distintos modelos de intervención en esta área han evidenciado científicamente la posibilidad de desarrollar la capacidad de perdonar. A continuación, se exponen los dos modelos más ampliamente contrastados y validados en el caso que nos compete, de forma que no se consideran excluyentes entre sí sino complementarios, al ser de utilidad psicoeducativa el primero y de aplicación clínica el segundo.

Modelo de Worthington (2006)

El modelo propuesto por Everett Worthington, conocido como *Worthington's REACH Forgiveness Model*, lejos de ser una mera propuesta teórica, se integra en la rama psicoeducativa con el fin de allanar el terreno a las personas en el camino hacia la consecución del perdón. Así, se han realizado numerosas intervenciones con grupos poblacionales distintos instaurando este paradigma del perdón como base, de forma que es extrapolable y puede adaptarse a muchas y muy diversas situaciones (incluso para favorecer el autoperdón), así como a múltiples culturas y sociedades. Este modelo pone de manifiesto que existen beneficios derivados del perdón que repercuten positivamente en el nivel físico, psicológico, relacional y espiritual, y constituye un mecanismo por el que lidiar con las injusticias de forma exitosa. Es necesario extraer de aquí la conclusión de que la intervención en el perdón está dirigida a personas que decidan ejercer este derecho libremente, de modo que debe desistirse de cualquier intento forzoso que coaccione a la persona para hacerlo.

La propuesta en cuestión se divide en cinco fases. El acrónimo por el que se denomina este modelo surge de unir la inicial del nombre en inglés de cada una de las etapas.

En primer lugar, Worthington asume como necesario Recordar la herida (*Recall the hurt*). Para sanar, es necesario en primera instancia enfrentarse al hecho de que se ha sido dañado. Se trata pues, de abordar lo sucedido de una manera honesta, evitando adoptar una postura donde la persona se vive como víctima, dejando a un lado el sarcasmo y no infravalorando a la otra persona. Reside aquí el componente decisional de abandonar los deseos de búsqueda de venganza y de considerar al ofensor como una persona valiosa. El objetivo de este “recordar” no es, por tanto, ser presa de un recuerdo rumiativo, sino tornar el recuerdo de la ofensa o daño recibido en pos del propio beneficio, de manera que sirva de ayuda.

La segunda fase se basa en Empatizar con el ofensor (*Empathize*). En términos de Worthington, la empatía supone aquí sentarse uno mismo en la silla de la otra persona, por lo que es precisamente esta técnica de la *silla vacía* una de las que se pone al servicio de esta segunda etapa del proceso de perdón. Esta técnica promueve la apertura del corazón y la expresión de los sentimientos generados por el daño recibido, e invita a adoptar la posición del agresor con el fin de dilucidar el motivo por el que se comportó de dicha forma. Esta fase supone una transición de un mero perdón decisional a un trabajo por experimentar empatía hacia el agresor responsable del daño, esto es, tratar de ponerse en su lugar. Esta es la fase más compleja del proceso, y, por ende, la que más tiempo requiere. Esto se debe a que involucra a la persona desde el plano vivencial, y no tanto decisional, y no se considera por terminada la fase hasta que emociones como el resentimiento, odio, rabia, amargura u hostilidad no se han reemplazado por empatía, consideración, entendimiento o compasión hacia el agresor. Cuanto más tiempo se le dedique a trabajar la empatía en esta fase, mejores serán los resultados y efectos de la intervención para el perdón.

La tercera fase, denominada Regalo altruista (*Altruistic Gift*), se basa en la concepción del perdón como un acto libre de egoísmo e interés. La cuestión no pasa por creer que el ofensor merezca ser perdonado, puesto que aquí la respuesta podría variar en función del criterio personal, sino que se propone a la persona visualizarse a sí misma en un momento en el que haya hecho un daño similar a alguien y fuese perdonada por ello. Ahora ostenta la posición de poner a disposición de otra persona ese mismo regalo que recibió en su día y le hizo sentir libre liberándole de su carga.

Por su parte, la fase de Compromiso (*Commit to the Forgiveness Experienced*), invita a la persona a hacer constar el perdón y el progreso que ha experimentado. Uno puede hacer a su entorno más cercano conocedor de ello por medio de una declaración pública, o bien puede plasmarlo en una nota por escrito para sí. Bastaría con escribir, por ejemplo: “Hoy

perdoné a (nombre de la persona) por el daño que me ha causado”. A través de esta revelación o materialización, se pretende consolidar la experiencia de la decisión tomada con el fin de que perdure.

La quinta y última etapa se sustenta sobre la necesidad de Mantenerse en el perdón (*Hold onto Forgiveness*). Es aquí donde podemos rescatar las notas de compromiso autodirigidas elaboradas en la fase anterior, pues es esperable que aparezcan dudas sobre si realmente hemos perdonado o no. Leerlas nos ayudará a mantener presente la convicción de que sí lo hemos hecho, lo que contribuye a fortalecer el perdón en sendos niveles, decisional y emocional.

Modelo de Enright y Fitzgibbons (2000)

A diferencia del anterior, el modelo propuesto por Enright está orientado en la línea del ámbito clínico, lo que implica que el sufrimiento y el dolor inherente a la ofensa recibida es de tal magnitud que ha llevado a la persona a solicitar ayuda profesional.

Esta propuesta de intervención se compone de cuatro fases en las que se subsumen distintos pasos o procesos por los que guiar a las personas:

En primer lugar se encuentra la fase de Destapar o Descubrir (*Uncovering phase*), cuyo objetivo es lograr que la persona ahonde en cómo ha impactado realmente la ofensa en cada una de las dimensiones de su vida. Para proceder a esta evaluación racional de lo sucedido, es necesario derribar previamente las defensas psicológicas que pueden estarse interponiendo en la vivencia de las diversas emociones suscitadas, bien por medio de su represión, negación o desplazamiento, entre otras. Una vez se han identificado los diferentes efectos derivados de la ofensa y la huella de estos en las distintas esferas de la vida del sujeto, este los evalúa y profundiza en lo que los autores refieren como “los siete niveles de dolor”:

- En el primero de los niveles se trata de abordar y confrontar la rabia generada por el daño sufrido, con el fin de disminuir el nivel en que la persona la está experimentando. Para ello es necesario aceptarla y facilitar su liberación por medio de su expresión en un contexto seguro.

- En el caso de que la ofensa recibida lleve aparejado un sentimiento de vergüenza, este debe asimismo admitirse y acogerse, más allá de si resulta racional o no sentirse de tal forma.

- En el tercer nivel, la persona debe reparar en el agotamiento emocional

experimentado tras la ofensa, debido a la intensa descarga emocional derivada de la continua experimentación de sentimientos negativos.

- El cuarto nivel propone realizar una especie de autorregistro cognitivo. Esto es, caer en la cuenta del número de veces que nuestra mente está ocupada con pensamientos relativos a la ofensa o detalles específicos de la misma. Se trata de percatarse del tiempo que se dedica a “rumiar” la ofensa y al ofensor.

- En quinto lugar, la víctima debe hacer el ejercicio cognitivo de contraponer su situación propia con la del ofensor. Normalmente la víctima tiende a sesgar la percepción que tiene de sí misma, de forma que se concibe como más dañada y dolorida de lo que realmente está; y tenderá a hacer lo contrario con su ofensor, imaginando la figura de este desde una posición de bienestar, tranquilidad y despreocupación. La víctima se ampara aquí en lo injusto que es que el ofensor no reciba ninguna consecuencia por la acción perpetrada, lo que incrementa sus niveles de dolor y el malestar post-ofensa.

- El sexto nivel lleva asociado un cierto componente de duelo, donde la persona debe asumir que tal vez la ofensa recibida influya de ahí en adelante en su forma de funcionar y desenvolverse ante la vida, modificando sus patrones relacionales o la forma en la que concibe a sí misma y a los demás. La ofensa, así como los conocimientos derivados de la misma pueden, por tanto, entrañar cambios permanentes en la vida de la persona.

- El séptimo y último nivel se basa en el compromiso ontológico consecuente del malestar post-ofensa. Los ideales, los valores y la filosofía que rige la vida de la persona se ponen en entredicho al quebrantarse la idea del mundo justo, sustituyendo la certeza y comodidad que esta genera por sentimientos de desconfianza e inseguridad en los demás y el mundo.

En la segunda fase, o fase de Decisión, la persona debe comprender de forma precisa la naturaleza del perdón y su carácter como derecho de libre disposición como base para tomar la decisión de ejercerlo y comprometerse con ella. Esta etapa subsume tres pasos: en primer lugar, los autores proponen la tarea que persigue un “cambio en el corazón”, o el descubrimiento de nuevos *insights* por los que atisbar la necesidad de sustituir las estrategias de afrontamiento empleadas por otras nuevas formas de gestionar las emociones negativas elicítadas por la injusticia sufrida de una forma más adaptativa y funcional. En segundo lugar, se aborda el constructo del perdón desde un enfoque pedagógico, que subraya la adopción de actitudes amistosas en detrimento de la posición de resentimiento adoptada hasta el momento, así como la diferencia entre este concepto y otros usualmente vinculados con él como la reconciliación, la condonación o el olvido. El tercer paso concluye con el abandono de los

deseos de venganza y el resentimiento y su sustitución por el compromiso firme de perdonar al ofensor, lo que contribuye a incrementar la sensación de control ejercido sobre la situación que ha convertido a la persona en víctima.

La fase de Trabajo va más allá del perdón decisional abordado en las fases previas. En primer lugar, se debe resignificar la figura del ofensor, concibiendo a este en todo su contexto en lugar de considerar de forma aislada la acción considerada como reprochable. Pueden realizarse preguntas con las que facilitar el proceso de introspección a este respecto, en el que se trata de concebir la figura del agresor en contacto con su propia realidad, sus posibles motivaciones para haber actuado de una determinada manera, dando cabida al cuestionamiento de la propia narrativa en aras de abrirse a otra posible realidad. Al fin y al cabo, la ofensa cometida no diluye la condición de ser humano de su responsable, quien lo es con todas sus circunstancias, por lo que, lejos de exculparle y justificar su conducta, esta fase trata de explicar su actuación de una forma honesta integrando en un mismo plano los condicionantes a los que se ha podido ver sujeto el ofensor en el momento de perpetrar su acción.

Una vez hecho esto, el objetivo es promover un determinado grado de empatía y compasión hacia el ofensor. Se trata de alcanzar un estado de identificación humana por el que se promueva la humanidad y la concientización de la dimensión vulnerable del agresor; renunciar a la condición de superioridad moral en que se encuentra el agredido en virtud de un equilibrio entre ambos. Es por esto por lo que en esta fase hablamos de un profundo proceso de perdón, pues es importante que el sujeto se centre en examinar el modo en que surgen la empatía y la compasión. Es cierto que la empatía no puede forzarse sino que surge de forma natural, pero sí que puede facilitarse su aparición evitando las distorsiones y los juicios al ofensor al recordar el daño sufrido. La empatía busca conectar con la vulnerabilidad del agresor, por lo que no se pretende empatizar con la ofensa ni el ofensor en su totalidad, sino que basta con tratar de comprenderlo en un momento concreto.

Se persigue aquí también desmitificar la idea de que el perdón y la búsqueda de justicia suponen alternativas excluyentes. Se trata de abrir un espacio al dolor, acogerlo y aceptarlo, asumiendo la imposibilidad de borrar la huella del daño causado y tornar este aparente obstáculo en una oportunidad de aprendizaje por la que poner de manifiesto la propia fortaleza que facilitará la transición de víctima a superviviente.

Además, se promueve aquí la manifestación del regalo que se ha decidido ofrecer al agresor a través del perdón. La persona debe buscar la forma en que desea reflejar este

perdón de entre todas las posibilidades existentes, de forma que culmine el proceso de perdón, y con ello, el de sanación de su propia psique.

La cuarta y última etapa se denomina fase de Profundización. En ella, la persona encuentra significado en su experiencia de sufrimiento, se siente más conectada con los demás, se ve mermada la connotación negativa de sus sentimientos e incluso puede haber encontrado un nuevo objetivo vital. La persona puede descubrirse a sí misma liberada de la prisión emocional a la que estaba adherida por medio de un vínculo invisible de odio y resentimiento que la mantenía en contacto con su ofensor. Se trata de darse cuenta de que el perdón no solo ha facilitado su liberación emocional y psicológica, sino que posiblemente haya incrementado el afecto positivo hacia el ofensor y los propios sentimientos de autoestima y esperanza.

Beneficios del perdón en la salud

Uno de los motivos que ha suscitado el interés de los investigadores que han abordado el constructo del perdón es el impacto que ejerce sobre la salud física y mental. Son muchas las evidencias científicas que ponen de manifiesto la correlación positiva que vinculan el perdón con el bienestar psicológico y la satisfacción vital, así como la correlación negativa de este respecto al desarrollo de síntomas depresivos o disfuncionales (Lawler-Row & Piferi, 2006; Thomson et al., 2005; Witvliet et al., 2001).

Es el impacto directo que el perdón ejerce sobre la salud física, psíquica y el bienestar psicológico lo que ha llevado a los autores a afirmar su importancia en el proceso de envejecer de forma óptima. Se ha demostrado que esta vinculación con el bienestar psicológico se acrecienta en edades avanzadas en detrimento del menor impacto que este constructo tiene en la salud mental de los jóvenes. Se ha hecho hincapié asimismo en la mayor capacidad de perdonar que reportan los adultos de mayor edad a diferencia de los más jóvenes. Si bien no se ha dado cuenta de las razones que explican este factor diferencial (Romero & Mitchel, 2008; Torges et al., 2013), podría venir determinado por una trayectoria emocional más desarrollada, así como explicarse desde la elección de los objetivos sociales que se persiguen en las distintas edades. Quienes perciben estar acercándose al final de la propia vida, se involucrarán en mayor medida en priorizar el mantenimiento de las relaciones que constituyen su núcleo social, lo que deriva consecuentemente en el empleo de respuestas prosociales en aras de paliar los conflictos surgidos en el marco interpersonal.

Sabiendo que el perdón permite al individuo desprenderse de los posibles sentimientos, actuaciones y pensamientos destructivos a favor de otras respuestas proactivas, deviene necesario traducir las implicaciones que ello tiene sobre la salud.

En el plano de la salud física, se ha mostrado que el perdón tiene la capacidad de influir en la respuesta cardiovascular, modificando la tasa cardiaca y la presión arterial. En su experimento, Witvliet et al., (2001) los participantes debían recordar una situación en la que hubieran sido víctimas de una ofensa, para proceder después a imaginarse a sí mismos perdonando dicho daño y después sosteniendo el rencor suscitado por la ofensa. Midiendo indicadores fisiológicos, se encontró que los escenarios que invitaban a sostener ideas vengativas y reavivar el rencor post-ofensa incrementaban significativamente los niveles de frecuencia cardiaca, presión sanguínea y tensión facial. En contraposición, estas respuestas fisiológicas disminuían cuando se promovía un escenario donde predominara la empatía y el perdón hacia el ofensor. Lawler et al., (2003) corroboran el papel que desempeñan el perdón como protector cardiovascular, lo que lleva a los autores a afirmar que el perdón entraña un “cambio en el corazón” en el sentido literal de la expresión. Otros factores fisiológicos como la tensión muscular o la conductancia de la piel también se encuentran comprometidos por la respuesta de perdón. Su mantenimiento a largo plazo se traduce en repercusiones negativas sobre los síntomas físicos en los individuos que alimentan su rencor y las rumiaciones asociadas con la ofensa, perjudicando su salud llegando a debilitar el sistema inmune. En su dirección positiva y negativa, estos correlatos se acentúan cuando se diferencia entre perdón estado y perdón rasgo.

Resulta de especial interés en el tema que nos ocupa el estudio de Toussaint et al., (2001) al evidenciar la edad como elemento mediador entre el perdón y sus efectos sobre la salud. Sus resultados revelan que el perdón a uno mismo es el que guarda mayor vinculación con una mejor salud física en los jóvenes, mientras que, para los adultos de avanzada edad, estos beneficios derivan del perdón interpersonal. En este último grupo se encontraron mayores niveles de satisfacción vital, una disminución del estrés, menos niveles de depresión y menor ansiedad ante la muerte, lo que nos remite a los beneficios que derivan del perdón en el plano psicológico.

Cabe destacar la distinción entre los efectos que tienen sobre la salud el perdón condicional e incondicional. Toussaint et al., (2012) probaron que el perdón condicional (aquel en el que el ofendido espera del ofensor algún tipo de acto de contrición) entraña un riesgo mayor de mortalidad en población mayor de 66 años. Esto adquiere sentido teniendo en cuenta que el matiz de condicionalidad actúa añadiendo barreras al perdón, alargando

dicho proceso al hacerlo depender de la predisposición del ofensor y no del ofendido, que es el único con la potestad de iniciar el proceso. No obstante, este tipo de perdón supone una demarcación de los límites que contribuyen a prevenir convertirse en víctima de futuras ofensas (Miceli & Castelfranchi, 2011).

Asimismo, Long et al., (2020) demostraron con su estudio que quienes perdonan más frecuentemente, en contraposición con quienes lo hacen rara vez, reportan niveles sustancialmente elevados de afecto positivo e integración social y niveles significativamente bajos de síntomas depresivos y ansiosos, así como bajos niveles en sentimientos de desesperanza y de soledad.

Autores como Hantman & Cohen (2010), ahondan en la hipótesis de que la capacidad de extraer un significado y aprendizaje de los acontecimientos estresantes de la vida -como puede ser el fallecimiento de un ser querido o una enfermedad incapacitante- correlaciona significativamente con la capacidad de perdonar, lo que desempeña un papel crucial a la hora de dotar de sentido y resignificar la propia vida cuando esta está llegando a su término. De acuerdo con Enright et al., (1992), en el caso de las personas mayores esto adquiere sentido en la medida en que las capacidades cognitivas que se van desarrollando a lo largo de la vida alejan a los individuos de una perspectiva egocéntrica, favoreciendo la empatía y la consideración hacia las perspectivas de los demás, validándolas a expensas de sus errores. Esto es así especialmente cuando la ofensa recibida procede de un familiar, ya que al aumentar la dependencia de la persona mayor hacia el apoyo familiar hace que se priorice el mantenimiento de la relación, lo que pasa por perdonar las transgresiones acaecidas en el pasado. Así, los ancianos disponen de los recursos desarrollados a lo largo de una vida en la que han debido enfrentarse a situaciones complicadas (Hantman & Cohen, 2010).

Duelo

Pese a ser la más absoluta de las certezas, la muerte no constituye un tema recurrente en la sociedad en la que vivimos, sino que se opta por vivir de forma ajena a esta realidad contemplándola de forma externa hasta que damos de bruces con ella. Desde una postura en la que resulta más cómodo darle la espalda a la muerte, al dolor y al duelo, prima el desconocimiento acerca de cómo afrontar de forma adecuada y saludable este tipo de acontecimientos.

De forma innata, el ser humano reacciona acercándose a aquellos estímulos que le producen placer y alejándose de los que le producen reacciones antagónicas. Prueba de ello

es que la muerte de un ser querido nos lleva a tapar el dolor en lugar de sentirlo y abordarlo, la tendencia suele ser la de optar por ocupar el tiempo de múltiples formas con tal de no pensar en lo acontecido para no afrontarlo. No obstante, es el origen etimológico de este concepto el que nos hace vislumbrar que esta forma de funcionamiento adaptativa para el ser humano no resulta funcional ante la muerte de un ser querido. La palabra duelo procede del latín “dolus”, que significa “dolor”. Esta conceptualización deriva en el entendimiento del duelo como un proceso que sitúa la experimentación del dolor como vehículo necesario e indispensable para poder superar de forma satisfactoria dicho proceso (Díaz et al., 2014).

Este concepto no puede desprenderse de la dimensión sociológica por la que se atribuye al duelo una inmensidad de connotaciones culturales y simbolismos propios de la identidad colectiva de la sociedad en la que estamos insertos. Desde la cultura Occidental contemporánea prima una comprensión *esencialista* del duelo, esto es, la concepción del duelo como la respuesta natural a experiencias de profunda pérdida en las que se enmarca una serie de síntomas, etapas y dificultades presumiblemente universales. El duelo adopta una u otra forma y significado en función de la particularidad de los rituales, discursos y culturas locales asociados al proceso (Neimeyer, 2002).

Son muchas las definiciones que se han establecido en torno al concepto de duelo, de modo que cada una aporta un enfoque diferente. Los teóricos que se han aproximado conceptualmente a este término han establecido definiciones parciales del mismo, arrojando luz acerca de una realidad de la que aún queda mucho por conocer.

Esto va en línea con la idea que comparten la doctrina: no existe una persona igual a otra, por lo que no existe una única forma de vivir el duelo y, por ende, no existe unanimidad a la hora de definirlo, sino que se trata de un fenómeno sujeto a las particularidades de la vivencia de cada doliente. Autores como Engel conciben la finalización del proceso de duelo cuando se ha alcanzado la restauración o recuperación del equilibrio homeostático del individuo. No obstante, para Worden resulta más apropiado el término adaptación al recoger las distintas capacidades, actitudes y posibilidades de afrontamiento de la pérdida en función de cada persona y situación (Worden, 2018).

Existe consenso en torno a la concepción del duelo entendido como el proceso normal que sucede a toda pérdida, de forma que aquellas aproximaciones que asocian duelo con enfermedad o depresión están alejadas de la realidad. La dificultad a este respecto reside en la sintomatología imprecisa o en el solapamiento con otros diagnósticos psiquiátricos y con los criterios asociados con la normalidad psíquica, lo que impide un diagnóstico diferencial propio del duelo (García-Campayo, 2012).

Recogiendo dichas aportaciones, el duelo es referido en las próximas páginas como el cómputo de procesos psicológicos y psicosociales que suceden a la pérdida de una persona con la que el doliente guardaba un vínculo afectivo.

Modelo de Worden (2018)

Cuando un ser querido muere, uno no se olvida de él. En lugar de ello, trata de encontrar formas de recordarlo para retrotraerlo al presente. Este es el motivo por el que, desde la teoría de Worden, se afirma que el duelo es un proceso vital que no termina, pues estas nuevas formas de recordar a quien ya no está conforman un proceso indefinido que se va revisando en cada etapa de la vida, especialmente en las más significativas (Yousuf-Abramson, 2020). El tiempo y el esfuerzo pueden convertir el proceso de duelo en una experiencia constructiva, contribuyendo a que el individuo alimente una relación positiva y significativa con el fallecido, alimentando el vínculo con él a medida que la vida continúa avanzando.

A diferencia de otros autores que hablan de fases o de etapas, William Worden desglosa el proceso de duelo en diversas tareas, a las que denomina de tal forma por el papel proactivo que atribuye al individuo en el proceso y la posibilidad de tomar acción por sí mismo para elaborarlo, en lugar del tinte pasivo que implican otros modelos en los que se sitúa al individuo como un mero ente inactivo sobre el que pasan cosas, no gracias a él sino a pesar de sí mismo (Díaz et al., 2014).

Asumir la realidad de la pérdida constituye la primera tarea que establece Worden. Su complejidad reside en la aceptación de la pérdida tanto en el nivel cognitivo y racional como emocional; esto es, ¿qué implicaciones conlleva haber perdido a esta persona? ¿qué cambios supone esto en la propia vida a partir de ahora? El doliente debe reflexionar acerca de qué significaba para él el fallecido, lo que le llevará a asimilar y a definir en términos concretos qué es lo que ha perdido. Para facilitar esta tarea, se invita al doliente a contar cómo murió su ser querido, pidiéndole que lo recuerde poco a poco con la mayor cantidad de detalles posible. Esto le permitirá adquirir conciencia por medio de la recopilación de datos reales relacionados con la muerte, evitando instaurar la fantasía de que el ser querido sigue estando presente.

Worden señala, en segundo lugar, la importancia de elaborar las emociones relacionadas con el duelo, entre las que necesariamente se encuentra el dolor. La individualidad de cada persona se refleja en la intensidad y la forma que adopte cada uno de

los sentimientos que puedan aflorar aquí. Lejos de tapar o de pasar por encima de los sentimientos, esta segunda tarea consiste en fomentar la expresión emocional y ahondar en los matices que dotan de un significado único y particular el mundo emocional del doliente. Reconocer y poner nombre a esas emociones, así como saber de dónde vienen es el paso previo para poder atenderlas y afrontarlas. De esta forma, transforman su potencial amenazante en una vía por la que dar significado a la experiencia y manifestar las propias necesidades.

La tercera tarea del duelo refiere la necesidad de adaptarse a un mundo en el que ya no estará presente la persona fallecida. Para ello, el doliente debe ser consciente de los roles que asumía esa persona y asumir que ahora debe hacerse cargo de parte de esas tareas, como hacerse cargo de las gestiones económicas o las labores respecto de los hijos y del hogar. Perder a un ser querido conlleva, por tanto, implicaciones a nivel funcional al exigir que el doliente reajuste sus roles y, con ello, parte de su identidad. Es por esto por lo que en la práctica clínica se encuentran frecuentemente dificultades en esta fase, pues se espera que la persona redefina los componentes más nucleares de su ser de forma que sea capaz de asumir las nuevas responsabilidades legadas por el fallecido. No obstante, a la consecución de estas metas y objetivos le sucede la gratificación por experimentar un sentimiento de capacidad y de control al haber sido el doliente capaz de afrontar las nuevas exigencias de la vida.

Es en la cuarta tarea donde se trabaja por recolocar emocionalmente a la persona fallecida, de forma que se aprenda a convivir con el pasado y abrirle de nuevo la puerta al presente. Si bien se mencionaba anteriormente la posibilidad de que las tareas se entremezclen y se solapen, elaborar esta cuarta tarea implica necesariamente haber sobrepasado las tres anteriores. Supone dar un paso más allá donde la persona deja espacio en su vida para que otras cosas ocupen ese espacio en el que la persona fallecida constituía el eje central. Worden refuerza la idea de que en ningún caso esta tarea significa olvidarse del fallecido, más bien se relaciona con que el doliente vuelve a implicarse en nuevas actividades e incluso experimenta ilusión por el futuro. Sin embargo, muchas veces esta tarea nunca llega a resolverse, lo que da pie a un estado de duelo crónico denominado “sombra de duelo”. Así, el desenlace de esta tarea puede derivar en un aprendizaje positivo y un crecimiento personal tras haber elaborado satisfactoriamente el proceso de duelo, o, por el contrario, puede quedarse estancado aquí de forma que este bloqueo deviene una constante durante el resto de la vida del doliente.

El papel de la espiritualidad en sendos procesos

Aparentemente, la relación que guarda la dimensión espiritual con el perdón y el duelo es evidente. Desde las principales religiones más extendidas se extrae la idea del perdón como una virtud y aspiración que alcanzar, por lo que es razonable pensar que las personas religiosas perdonen más. Cabe pensar, por ello, que las personas adeptas a una religión dispondrán de los recursos y motivaciones que asumen de las distintas enseñanzas que su religión les ofrece en contraposición con quienes no se rigen por esta esfera espiritual. Del mismo modo, parece claro que la espiritualidad actúa como factor facilitador en la resolución de los procesos de duelo. Desde la esperanza de volver a encontrarse con la persona fallecida en el mundo no terrenal, el doliente encuentra en la fe un refugio para afrontar la pérdida de su ser querido. De esta forma, la dimensión espiritual proporciona al doliente apoyo, sosiego y serenidad a lo largo del proceso. En las próximas líneas se aportan distintas evidencias en el campo de la espiritualidad para analizar el vínculo que guarda esta dimensión con los procesos de perdón y duelo que venimos refiriendo, y determinar cómo influye en cada uno de ellos.

La dimensión espiritual se hace presente en el ámbito que nos concierne al constituir uno de los factores que más atención ha recibido en la literatura referente a la psicología del perdón (Davis et al., 2013). Enright et al., (1996) definieron el constructo del perdón como la yuxtaposición de tres dominios: perdonar a los demás, recibir perdón de otros y perdonarse a uno mismo. Afirman que la experimentación de esta triada del perdón desemboca, no solo en un nivel más profundo de respeto hacia los demás y hacia uno mismo, sino que repercute moralmente en la conciencia espiritual sobre el bienestar ajeno.

Un cuarto dominio se ha añadido a los tres aspectos subrayados por Enright y sus colaboradores: el perdón de Dios. Tal y como apuntan los teóricos, sentirse perdonado por Dios es un factor crucial en el bienestar de los adultos mayores al contribuir en la disminución de sentimientos depresivos e incrementar los niveles de autoestima y satisfacción vital (Krause y Ellison, 2003).

Como avanzábamos al inicio, el concepto del perdón constituye un valor central en el seno de las distintas religiones mayoritarias más expandidas a nivel mundial, ejerce un rol central en la fe y las tradiciones de sus adeptos (McCullough y cols., 2005). En un intento por preservar la cercanía y cultivar la relación con Dios, los creyentes manifiestan una tendencia a ser más compasivos y resolver sus disputas y conflictos a través del perdón, pues los sentimientos de ira y venganza no constituyen sino un obstáculo que impide la comprensión

de los valores de la fe que profesan. Quienes siguen a Dios secundan asimismo sus mandatos, entre los que el perdón destaca como una pieza fundamental que mantiene vivos sus sentimientos de esperanza y de unión en comunidad, lo que justifica su tendencia a alimentar el perdón en un intento de reflejar la relación que sostienen propiamente con Dios.

Torges y cols., (2013) resaltan la influencia que tiene la capacidad de experimentar el perdón a través de los diferentes dominios de cara a alcanzar niveles óptimos de bienestar psicológico al final de la vida. Esto se ampara en la idea de que el perdón, manifestado en sus diferentes posibilidades, prepara a los individuos para encontrar vías de reparación del daño interpersonal, sobreponerse al arrepentimiento generado por las transgresiones que ellos mismos han cometido, y mantener una relación de intimidad con Dios. Estas habilidades son, sin duda, un predictor de la forma en que se van a encarar los diversos desafíos planteados en esta etapa vital.

No obstante, es importante recalcar el mensaje de que el religioso no es el único componente de la dimensión espiritual del ser humano. A pesar de que el imaginario social evoque el establecimiento de ambos conceptos como sinónimos, la dimensión espiritual se conceptualiza como la capacidad que deslinda la condición humana de cualquier otra especie, por lo que esta no puede reducirse únicamente al ámbito religioso, esto es, que la espiritualidad no queda subsumida a la religión, sino que la trasciende (Gómez, 2017). Así, la espiritualidad se define como la búsqueda de cercanía o de una conexión con lo sagrado por parte de un individuo, entendiendo como sagrado todo aquello que es digno de veneración al considerarse de vital importancia en la vida, ya sea Dios, la naturaleza, la humanidad o el cosmos (Worthington y Aten, 2009). Esto quiere decir que la espiritualidad tiene cabida en contextos tanto religiosos como no religiosos (Davis y cols., 2012). Espiritualidad y religión se diferencian, por tanto, en que esta última se enmarca en una tradición y una comunidad determinadas donde se comparte un mismo conjunto de significados respecto de lo que se entiende por sagrado y las formas en las que se materializa en la práctica (Hill y Pargament, 2003).

En su estudio, Davis y cols. (2013) concluyen que existe una mayor correlación entre la espiritualidad y el perdón cuando este se presenta como tendencia general y no medido a raíz de una ofensa específica. Otros estudios refuerzan la idea de que el perdón incondicional es defendido sobre todo por quienes puntúan alto en grado de espiritualidad (Krause y Ellison, 2003; Prieto-Ursúa y cols., 2018). Cuando no se presume esta variable los sujetos tienden a defender la condicionalidad del perdón, lo que exige determinados requerimientos por parte del ofensor antes de concedérselo. Las diferencias entre creyentes y no creyentes

pueden venir dadas por la forma en que la espiritualidad influye en la construcción de sistemas de significado. Krause y Ellison (2003) reflejan además cómo la condicionalidad del perdón en los mayores correlaciona significativamente con distrés psicológico y bajos niveles de sensación de bienestar, lo que significa que las personas mayores puntúan más alto en depresión cuando esperan la manifestación de cualquier forma de arrepentimiento por parte de su ofensor. Asimismo, presentan un nivel de satisfacción vital menor y viven la idea de la muerte con mayor ansiedad que los individuos que no requieren que sus agresores hagan algo para obtener su perdón.

Tal y como se ha expuesto, las experiencias de duelo nos sugieren preguntas a las que difícilmente podemos dar respuesta. Es en eso mismo en lo que se basa la fe: en creer sin tener certezas. Pargament y cols., (2004) apuntan que, si bien las situaciones de pérdida y significativamente estresantes no son el fundamento último de las creencias, sí constituyen los momentos que en mayor medida impulsan a los individuos a poner en marcha los mecanismos y prácticas relacionadas con su fe. La espiritualidad estimula la superación de la pérdida a través de diversos tipos de vías (fe, rituales o meditaciones), a la par que contribuye a superar los sentimientos de malestar e incrementar el bienestar en sus dimensiones psicológica y afectiva (Yoffe, 2012), promoviendo un estado de paz, armonía y calma espiritual (Bermejo, 2012). La religión deviene un refugio para quienes se amparan en la esperanza de reencontrarse con sus seres queridos, por lo que se convierte en un bastión que protege a la persona creyente al aportarle cierta calma y serenidad durante este proceso de dolor y sufrimiento. La interiorización de unos determinados valores se transforma en una guía por la que se rige parte del mundo emocional, cognitivo y conductual de las personas que los sustentan, siendo la vía por la que muchas personas logran dar sentido a una realidad abstracta como es la muerte y volver a encontrar el sentido de la vida que sentían haber perdido (Worden, 2018).

No obstante, se sostiene otra línea argumental que contraviene el impacto positivo que venimos defendiendo acerca de la espiritualidad en el afrontamiento del duelo. Estos se basan en las experiencias referidas por quienes se dejan seducir por discursos y prácticas espiritistas como estrategia de negación del duelo (Worden, 2018).

Siguiendo a Worden (2018) y circunscribiendo su aportación a la fase etaria de la vejez, es importante señalar que no toda muerte supone un desafío para las creencias más básicas de los individuos, sino que muchas veces responde a las propias expectativas. Según apunta, el fallecimiento de una persona mayor que ha gozado de una vida bien vivida no derivaría en una crisis espiritual, sino que validaría las asunciones que cabe sostener.

Asimismo, el hecho de que el paso del tiempo y las experiencias de dolor exijan la readaptación o la incorporación de nuevos esquemas de valores suponen un reflejo de la fragilidad de la propia vida y los límites de nuestro margen de actuación (Neymeyer, 2002).

Discusión

Una vez expuestos los constructos del perdón y el duelo a la luz de sus características diferenciales y de los modelos explicativos de mayor relevancia, cabe establecer una vinculación entre ambos conceptos en función de sus similitudes y confluencias con el objetivo de describir el papel que desempeña el perdón al final de la vida y los distintos procesos de duelos que se afrontan en esta franja etaria.

Son numerosos los autores que se han pronunciado acerca de las diferentes tareas a las que los individuos debemos enfrentarnos en función del rango etario a lo largo de la vida. El último escenario descrito en la teoría del desarrollo a lo largo de la vida que plantea Erikson aborda la necesidad de dotar de un sentimiento de integridad al ego; esto es, alimentar el deseo de recordar los acontecimientos significativos del pasado, revisarlos y resignificarlos. Carl Jung plantea la segunda y última fase del proceso de individuación que se da en la vida humana como un periodo de introversión que, pese a revestir apariencia de regresión, se trata de un progreso que culmina con la búsqueda del verdadero yo, encontrando el sentido de la propia vida trascendiendo la autoconsciencia. Por su parte, el filósofo existencialista Karl Jaspers recoge bajo el concepto de *situaciones límite* aquellos acontecimientos que ponen en tela de juicio las convicciones más arraigadas e intrínsecas de cada individuo, haciendo que se tambaleen. Enfrentarse a la (propia) muerte sería un ejemplo constitutivo de este tipo de experiencias, así como también lo es afrontar la multitud de pérdidas que tienen lugar al final de la vida.

A tenor de dichos planteamientos teóricos, cabe extraer un denominador común que constituye la base sobre la que se sustentan. Todos ellos giran en torno a la idea de que las personas deben hacer frente a numerosas crisis en el transcurso de su historia vital, las cuales generan inexorablemente un sentimiento de dolor y, con ello, resistencia al cambio. Ejemplo de ello es tener que hacer frente a las experiencias de pérdida, entendidas en todas sus tipologías e intensidades. Sin embargo, no debemos olvidar que son precisamente estas situaciones y retos vitales los que llevan de la mano oportunidades de cambio y de aprendizaje a través de las que resarcir la propia experiencia. Son estas situaciones las que permiten que las personas adopten un rol protagonista en su propia historia, y encuentren la

oportunidad de releerla en aras de constituir su identidad, integrando lo positivo y resignificando lo negativo. Es cuando las personas se adentran en la vejez cuando el perdón juega un papel crucial, actuando como un regulador en la resolución de conflictos interpersonales e intrapsíquicos, así como en la expiación de la culpa a fin de dotar de coherencia y sentido su trayectoria vital cuando se aproxima a su fin, en virtud de abordar con paz la idea de la muerte (tanto la de quienes les rodean como la suya propia).

En el nivel conceptual, referirse al perdón y al duelo resulta complejo debido a la gran cantidad de propuestas que se ofrecen para definirlos. Cada una de ellas supone una aproximación parcial de ambos fenómenos que no llega a ser del todo precisa por lo complejo que resulta englobar todas sus posibilidades y variantes. No obstante, una característica común es que hablar de uno u otro término implica enmarcarlos bajo la idea de proceso; y más concretamente de proceso de adaptación. La finalidad última de las etapas que hemos revisado en cada uno de los procesos es la de reacomodar y reajustar las distintas dimensiones psicológica, emocional, espiritual y social de un modo propio y único, para lo que el individuo debe servirse de las diversas estrategias de afrontamiento de las que dispone o desarrollar algunas nuevas. Esto nos remite a la importancia de atribuir un papel activo a la persona, pues los modelos por los que se abordan ambos constructos enfatizan que el sujeto inmerso en un proceso de duelo y de perdón no constituye un mero ente pasivo sobre el que pasan cosas, sino que estas suceden gracias a él, a su disposición e implicación a la hora de resolver las distintas tareas que se plantean. Está muy extendida la concepción del duelo como algo que “nos pasa”, algo que el individuo termina superando a pesar de sí mismo, pero la realidad es que lo supera gracias a su propia voluntad.

Al depender del grado en el que cada individuo decida involucrarse en sendos procesos, los modelos que los explican hacen hincapié en la necesidad de individualizarlos en función de las necesidades y exigencias de cada persona. Con esto se enfatiza la singularidad que reviste cada uno de estos constructos a pesar de constituir experiencias transversales y universales de la experiencia humana. En otras palabras, todos los seres humanos experimentamos experiencias de pérdida y dolor en múltiples variantes, pero ninguno de nosotros transitamos por ellas de igual forma. Es por esto por lo que llegar a atribuir uno u otro significado a estas experiencias no constituye un resultado u objetivo *per se*, sino que el curso hasta alcanzar el culmen de sendos procesos lo delimita la propia persona en lo que a temporalidad e implicación personal se refiere. En esta línea, la persona decide voluntariamente transitar por el proceso de duelo una vez comprueba el sufrimiento que implica vivir estancado en la tristeza por un pasado que no va a volver. Esto llega cuando se

hace consciente la idea de que el “no duelo” es perjudicial para sí mismo. Por su parte, el perdón no es considerado una obligación sino un derecho, y como tal, también debe partir de la voluntariedad del sujeto, es decir, de una decisión manifiesta de perdonar. Esta llegará cuando el individuo repare en que el “no perdón” no le aporta ningún beneficio, sino que juega en detrimento de su propio bienestar. Es la propia persona la que decide por sí misma embarcarse en ambos procesos, por lo que se subraya nuevamente la responsabilidad activa que recae sobre el individuo a la hora de iniciar y mantener cada uno de ellos. Debe tenerse la iniciativa a la hora de dar comienzo a los procesos de duelo y de perdón, y la persistencia para mantenerse en ellos asumiendo el tiempo y el esfuerzo que suponen. Se trata de una decisión voluntaria de avanzar, superarse y enfrentar el problema. Es decir, no se trata únicamente de la decisión de embarcarse en el proceso, sino que dicha decisión pasa por comprobar dónde se sitúa uno si no lo hace, y el sufrimiento que lleva consigo mantenerse en la venganza, en el rencor o el sufrimiento de anclarse en el pasado.

La experiencia de recibir una ofensa que juzgamos como inesperada o inmerecida pone en tela de juicio los esquemas en torno a los que configuramos la realidad, de forma que se resquebraja la hipótesis del mundo justo por medio de la cual se defiende la idea de que las personas obtienen lo que merecen recibir. Ser el destinatario de una ofensa o el blanco de un daño determinado deriva en el deseo o la exigencia de que se produzca una reestructuración del equilibrio alterado. Esto se extrapola al proceso de duelo en tanto en cuanto la pérdida de un ser querido supone un daño, una crisis o situación límite que cuestiona los ideales y valores espirituales que dan sentido a la vida de cada individuo, lo que exige al doliente trabajar para reconfigurarlos. Se trata de un intento por reconstruir un mundo de significados que ha sido desafiado por la pérdida, ya sea de un ser querido en el caso del duelo o de otro tipo en el caso del perdón. El reto recae, en ambos casos, en la idea de procesar y asumir lo sucedido como vía por la que dotar de significado el suceso en sí mismo y sus repercusiones en la forma de funcionar del individuo de ahí en adelante. Para el ser humano, el fundamento rector es la búsqueda de sentido también en los procesos de afrontamiento de la pérdida, donde el desafío reside en mantener una experiencia consonante con la persona que se ha sido hasta un momento dado a la par que se integra la realidad de un mundo cambiante en la concepción de quien se debe ser a partir de ahí.

Rescatando las tareas propuestas por Worden en el afrontamiento del duelo, recordamos que la aceptación de la pérdida adquiere un papel central. Al constituir el primer paso, sin esta aceptación no puede iniciarse el proceso de duelo. Esto supone enfrentarse al dolor emocional, de forma que pueda reconocerse y asumirse como propio. Lo mismo ocurre

con el perdón, donde la no aceptación de la ofensa recibida impide abrir la puerta al resto de las fases constitutivas del proceso. Es crucial encajar la realidad de la ofensa y de todo lo que ella implica, de no hacerlo, se estaría incurriendo en lo que los autores denominan falso perdón (Sells y Hardgrave, 1998). Esto se define como un perdón superficial en el que se tratan de minimizar las implicaciones que la ofensa lleva aparejadas con el fin de pasar por encima de la herida causada en lugar de sanarla, lo que termina por cronificar el daño impidiendo alcanzar un perdón genuino. Pese a ser difícil hacer frente al propio dolor, es esto mismo lo que garantiza que la persona esté en condiciones favorables de superar ambos procesos, pues los dos requieren un grado de fortaleza por parte del doliente y el ofendido respectivamente. Ambas implican definir lo ocurrido, determinar cuán grave es a su parecer y reparar en el dolor que ocasiona; solo a través de este primer paso pueden resolverse los demás, de forma que la aceptación de la realidad es condición mínima indispensable a la hora de abordar cada uno de los procesos.

Cabe mencionar aquí la segunda tarea del duelo propuesta por Worden: elaborar las emociones y el dolor por la pérdida. El duelo por la pérdida de un ser querido requiere explorar las emociones que surgen a lo largo del proceso y además expresarlas. El doliente debe formularse cuestiones en el plano consciente que le ayuden a dilucidar de dónde proceden los posibles sentimientos de culpa, hacia quién se dirige su enfado o el sustrato emocional de fondo de sus lágrimas. Las emociones afloran con la finalidad de ser atendidas, por lo que no hay vía alternativa que libre al doliente de afrontarlas, sino que solo así podrá entender cuáles son sus necesidades en el proceso. De forma análoga, la segunda tarea del proceso de duelo nos remite a los siete niveles de dolor propuestos por Enright & Fitzgibbons (2000). Subsumidos en la primera fase de perdón, estos niveles pretenden dar cuenta al individuo de las emociones que experimenta a raíz de la ofensa recibida, y con ello de las implicaciones derivadas de ella en los planos emocional y cognitivo. Es aquí donde la persona indaga en su mundo emocional descubriendo sentimientos de rabia, vergüenza, y donde se subsume un proceso de duelo en sí mismo al reconocer que la ofensa puede llevar aparejados cambios permanentes en el propio individuo. Puede que la ofensa modifique patrones relacionales propios del individuo o cambie su manera de percibir el mundo, y debe transitarse por la amalgama de sensaciones y sentimientos que ello implica. Esto permite afirmar que tanto el proceso de duelo como el de perdón requieren capacidad de escucha y autoconocimiento por parte de la persona. No se pueden escuchar las propias emociones si no se las deja ser, y no se pueden dar respuesta a estas si no sabemos qué información están tratando de transmitir.

Una de las vías por las que puede interferirse en el correcto desarrollo de esta fase es por medio de la evitación. En el duelo, esto se traduce en evitar todo lo que avive los recuerdos de la persona fallecida en los niveles emocional, cognitivo y conductual. Soportar el dolor por la pérdida supone afrontar la experiencia de sentirse mal, atravesarla sin poner ningún tipo de parche. El papel de la evitación también se encuentra presente en la primera fase de aceptación de la realidad previamente mencionada, lo que se sustenta sobre la idea de que la no asimilación de la pérdida en sí impedirá todo lo que derive de la misma, por lo que la correcta elaboración de la primera fase es crucial para la consecución de las etapas subsiguientes. En el caso del perdón, Enright habla de la necesidad de aceptar que la ofensa forma parte de la propia historia, y por tanto debe encajarse dentro de ella. La ofensa recibida forma ahora un capítulo de la propia vida que, si bien no define ni determina su curso, tendrá implicaciones de uno u otro modo que deben atenderse e integrarse. Las experiencias de duelo y perdón conforman parte de la realidad del individuo y requieren, por tanto, que sea capaz de acomodarlas como uno de los capítulos que constituyen la historia de su vida, dándoles el hueco y la importancia que requieren.

Otro de los procesos cognitivos que interfiere en los procesos de duelo y perdón es el que se conoce por rumiación. Este se define como la actividad cognitiva dedicada a pensar sobre una ofensa recibida y la persona responsable de la misma, de forma que se genera un bucle repetitivo e improductivo que sitúa a la víctima en una situación persistente donde priman pensamientos y sentimientos de rabia, venganza o depresión (Prieto Ursúa, 2017). Desde el proceso de duelo, el papel de la rumiación se hace patente en la primera de las tareas propuestas por Worden. Aceptar la realidad de la pérdida no es posible si el doliente se centra únicamente en rumiar aquellas ideas relacionadas con lo que se ha perdido, la imposibilidad de seguir adelante sin la persona fallecida o la idea de no ser merecedor de lo que le ha ocurrido. En exceso, estas ideas se vuelven inservibles en la medida en que son una constante en la mente del doliente e impiden que avance y de cabida a otro tipo de sentimientos y emociones. También adquiere importancia en la cuarta tarea por la que se espera que el doliente recolocque emocionalmente al fallecido y continúe viviendo. La rumiación en esta tarea convierte al fallecido en el protagonista de la vida del doliente, impidiendo que haga espacio en su mente para colocar otro tipo de pensamientos. Entre la rumiación y renegar del recuerdo del fallecido se encuentra el equilibrio que permite al doliente hacer que convivan en él de una forma sana los recuerdos del pasado, la ilusión por el presente y las expectativas por el futuro. En el caso del perdón, el papel de la rumiación es importante al dificultar la consecución del proceso, pues incide de forma negativa sobre las emociones de la víctima

interponiéndose en su facilidad para perdonar y perjudicando su salud (McCullough et al., 2007; Prieto Ursúa, 2017). Cuanto más tiempo destina el ofendido a rumiar una transgresión, más difícil será después lograr un verdadero perdón, pues mayor habrá sido la magnitud atribuida a la ofensa específica y a sus implicaciones. A través de la rumiación se reactivan los esquemas que se activaron en un primer momento al recibir la ofensa. De esta forma, al desencadenar los recuerdos y las imágenes relacionadas con la ofensa y el ofensor, se evoca a su vez el afecto negativo que elicitó inicialmente, reexperimentando las consecuencias derivadas de esta en los niveles cognitivo, motivacional (alimentando los deseos de venganza) y fisiológico. Esto implica que la rumiación ejerce sobre el individuo los mismos efectos que supondría revivir múltiples veces la ofensa en sí (aunque en un menor grado de intensidad) (Miller et al., 2003). La rumiación lleva asociado un alto coste de energía, de forma que el perdón supone esa pacificación que permite aceptar lo sucedido y liberarse de los sentimientos negativos asociados a la ofensa, que consumen al ofendido tanto emocional como cognitivamente.

Frente a la concepción que tiñe ambos constructos de emociones negativas, es importante recalcar que la consecución de los procesos de perdón y de duelo derivan en una experiencia de crecimiento personal y resignificación del propio ser. Esto adquiere importancia en todos los niveles de la vida, pero más si cabe en la vejez, donde integrar el sentido vital como tarea fundamental es garantía de un envejecimiento saludable en el que prime la salud y el bienestar en todos los niveles. A tenor del planteamiento de Worden, estas serían las implicaciones de la cuarta tarea que plantea en su modelo: recolocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo supone una victoria del doliente sobre su propio sufrimiento y dolor, de forma que pasa a convertirse ahora en superviviente de su propia historia. De forma paralela, esto supone la culminación del propio proceso de perdón en sí, de forma que supone la liberación del ofendido al desprenderse de las ataduras que le mantenían vinculado emocionalmente al ofensor a favor de su propia tranquilidad. Es importante no olvidar, por tanto, que ambos procesos van de la mano del gran beneficio que supone la adaptación y la autosuperación por la que alcanzar una mejora personal, dotando a la persona de un carácter resiliente que le hará afrontar con mayor fortaleza otras situaciones análogas. A continuación se ilustran en la Tabla 1 las distintas conexiones establecidas entre ambos procesos:

Tabla 1*Convergencia de las tareas entre los procesos de perdón y duelo*

DUELO	PERDÓN
Primera tarea: Asumir la realidad de la pérdida	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar y encajar la realidad de la ofensa recibida - El papel de la evitación - El papel de la rumiación - Falso perdón (Sells & Hardgrave, 1998)
Segunda tarea: Elaborar las emociones y el dolor por la pérdida	<ul style="list-style-type: none"> - Siete niveles de perdón (Enright & Fitzgibbons, 2000). - El papel de la evitación
Tercera tarea: Aprender a vivir en un mundo donde el fallecido ya no está presente	<ul style="list-style-type: none"> - Encajar la ofensa y aceptarla como parte de la propia historia
Cuarta tarea: Colocar emocionalmente al fallecido y seguir viviendo	<ul style="list-style-type: none"> - Caer en la cuenta de que ha disminuido el afecto negativo, e incluso ha aumentado el afecto positivo. - El papel de la rumiación

El duelo y el perdón comparten, aunque de forma abstracta y etérea, un mismo denominador común a este respecto: el mantenimiento de los vínculos. Los modelos expuestos subrayan los beneficios que el perdón ejerce sobre la salud mental y física, y apuntan una mayor tendencia a perdonar en los mayores como forma saludable de preservar los vínculos sociales en los que están insertos, al derivar de ellos su principal fuente de socialización y bienestar. De esta forma, podemos afirmar que el recuerdo de un ser querido puede ser especialmente beneficioso y adaptativo para las personas mayores al permitirles revisar su historia vital y sus experiencias pasadas con el fallecido. Recordar incluso los posibles conflictos no resueltos con el ser querido contribuye al mantenimiento de la identidad del individuo. El pasado puede resignificarse a partir de aquí sin necesidad de que se trate de un acto interpersonal tal y como hemos visto con el perdón. Esto significa que los ancianos nunca llegan a perder del todo a la persona fallecida, pues gran parte de lo que para

ellos representa esa persona está internalizado y se mantiene vivo en sus propias representaciones mentales del presente, manteniendo -aunque transformado- el vínculo que los une (Gassin y Lengel, 2014). Tal y como se ha recalcado, no existe un duelo igual a otro, y las necesidades que priman varían en función de la franja etaria. En el caso de los mayores, el proceso de duelo puede incluso no llegar a finalizar nunca, lo que explica la idea que venimos apuntando sobre la importancia de consolidar sus recuerdos y experiencias pasadas de forma que puedan hacer las veces de motor en los años de vida que les quedan. La culminación de los procesos de perdón y duelo adquieren importancia aquí al favorecer el mantenimiento de esos vínculos, e incluso permitir que la persona se sienta con la libertad de forjar otros nuevos lejos de estar vinculada a una relación de rencor u odio. Supone, por tanto, la resolución del conflicto intrapsíquico y el restablecimiento del equilibrio que se había perdido.

En suma, puede afirmarse que en algún momento del duelo es imprescindible perdonar, pues en el fondo, todo el proceso de duelo es equivalente a un proceso de perdón. Del mismo modo, en algún momento a lo largo del proceso del perdón es imprescindible elaborar un duelo, pues, tal y como hemos visto a lo largo del presente trabajo, perdón y duelo se retroalimentan bidireccionalmente.

Mirándolo desde una perspectiva holística, en el proceso de duelo cursan de forma paralela múltiples procesos de perdón: el propio doliente debe reconciliarse consigo mismo y con los fundamentos en los que pueda sustentar sus sentimientos de culpa; supone perdonar también a la persona que se ha ido, abandonando el enfado que le ocasiona al doliente sentir que le han dejado solo; conlleva un perdón con Dios en el caso de las personas creyentes, al sentir que han sido traicionados y que su fe queda desprovista de sentido; y supone además un perdón a las circunstancias en las que se ha producido la pérdida. No puede concebirse, por tanto, el proceso de duelo de forma ajena al perdón, pues el duelo alberga en sí múltiples “perdones”. Ambos culminan con la sanación de la persona, que solo encontrará la paz cuando restituya el equilibrio amenazado por la pérdida. Perdón y duelo suponen una liberación en sí mismos que hacen que se diluyan los sentimientos negativos y se transformen, permitiendo que la persona pueda continuar su camino habiendo adquirido un nuevo aprendizaje. Desde el otro lado, el proceso de perdón en sí mismo tampoco puede desligarse del duelo, pues los distintos modelos teóricos ilustran cómo, en la práctica, perdonar implica asimilar la realidad de una pérdida, asumir incluso un nuevo rol al que debe acomodarse la identidad tras haber sido comprometida por la ofensa recibida, y aprender a vivir habiéndola incorporado en la historia de la propia vida.

La importancia del perdón al final de la vida descansa en la reconciliación con uno mismo, en la integración de las propias contradicciones y tendencias naturales del ser humano. Por medio del perdón la persona puede tolerar la finitud de la vida y se permite a sí mismo poner en diálogo sus partes heridas con el fin de sanarlas, de forma que sea capaz de despedir cada etapa vital agradeciendo e integrando lo que de ella se ha obtenido, reconciliándose así con sus propias limitaciones asumiendo la incertidumbre inherente al hecho de vivir. El perdón al final de la vida y la importancia de reconciliarse con uno mismo en esta última fase vital supone vivir con esperanza en términos de experimentar gratitud tanto con la vida como con la muerte. La idea de la propia muerte cobra mayor presencia cuando se ha experimentado de cerca la pérdida de seres cercanos, y es esta circunstancia inapelable la que invita al ser humano a adquirir conciencia de la posibilidad de perdonar y ser perdonado en un intento por afrontar con paz los límites de la vida.

Referencias

- Bermejo, J. C. (2012). Duelo y espiritualidad. *Revista Chilena de Endocrinología y Diabetes* 5(4) 175-176.
- Davis, D. E., Worthington, E. L., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., & Worthington, E. L. (2012). Sanctification of forgiveness. *Psychology of Religion and Spirituality*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.1037/a0025803>
- Davis, D. E., Hook, J. N., Van Tongeren D. R., Daryl R., DeBlaere, C., Rice, K. G. & Worthington, E. L. (2015). Making a decision to forgive. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 280–288. <https://doi.org/10.1037/cou0000054>
- Díaz, P., Losantos, S., & Pastor, P. (2014). *Guía de duelo adulto para profesionales sociosanitarios* (1ªed.). Fundación Mario Losantos del Campo.
- Enrigh, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.1996.tb00844.x>
- Enright, R. D. & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, R. D., Gassin, E. A., & Wu, C. (1992). Forgiveness: A developmental view. *Journal of Moral Education*, 21, 99–114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>
- García-Campayo, J., Tazón Ansola, P., & Aseguinolaza Chopitea, L. (2011). Manejo del duelo en atención primaria. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*, 2, 1-18.

- Gassin, E. A., & Lengel, G. J. (2014). Let me hear of your mercy in the mourning: forgiveness, grief, and continuing bonds. *Death studies*, 38(7), 465-475. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.792661>
- Gómez, S. M. (2017). La esfera espiritual del hombre al final de la vida. Muerte y religión. En J. L. Morales & T. F. García (Eds.), *Morir en paz. Los últimos días de vida* (pp. 47-80). Manual Moderno.
- Hantman, S., & Cohen, O. (2010). Forgiveness in late life. *Journal of Gerontological Social Work*, 53(7), 613-630. <https://doi.org/10.1080/01634372.2010.509751>
- Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2003). Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research. *American Psychologist*, 58(1), 64–74. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.64>
- Krause, N., & Ellison, C. G. (2003). Forgiveness by God, forgiveness of others, and psychological well-being in late life. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 42(1), 77-93. <https://doi.org/10.1111/1468-5906.00162>
- Lawler-Row, K. A., & Piferi, R. L. (2006). The forgiving personality: Describing a life well lived? *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1009-1020. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.04.007>
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K., & Jones, W. H. (2003). A change of heart: Cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioural Medicine*, 26(5), 373-393. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1025771716686>
- Long, Katelyn N. G., Worthington, Everett L., VanderWeele, Tyler J., & Chen, Y. (2020). Forgiveness of others and subsequent health and well-being in mid-life: a longitudinal study on female nurses. *BMC Psychology*, 8(1), 104–115. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00470-w>
- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2005). Religion and forgiveness. En R. F. Paloutzian & C. L. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality* (pp. 394-411). Guilford Press.

- McCullough, M. E., Bono, G., & Root, L. M. (2007). Rumination, emotion, and forgiveness: three longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, *92*(3), 490-505. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.3.490>
- McCullough, M. E., Worthington Jr, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(2), 321-336. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.2.321>
- Miceli, M. & Catelfranchi, C. (2011). Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy. *Journal for the Theory of Social Behaviour* *41*(3), 260–290. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2011.00465.x>
- Miller, N., Pedersen, W. C., Earleywine, M., & Pollock, V. E. (2003). A theoretical model of triggered displaced aggression. *Personality and Social Psychology Review*, *7*(1), 75–97. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0701_5
- Morales, F., & Arias, C. J. (2014). El perdón como motivador prosocial en la vejez. *Neurama. Revista Electrónica de Psicogerontología*, *1*(2).
- Neimeyer, R. A., Prigerson, H. G., & Davies, B. (2002). Mourning and meaning. *American Behavioral Scientist*, *46*(2), 235-251. <https://doi.org/10.1177/000276402236676>
- Pargament, K. I., Koenig, H. G., Tarakeshwar, N., & Hahn, J. (2004). Religious coping methods as predictors of psychological, physical and spiritual outcomes among medically ill elderly patients: A two-year longitudinal study. *Journal of Health Psychology*, *9*(6), 713-730. <https://doi.org/10.1177/1359105304045366>
- Prieto Ursúa, M. (2017). *Perdón y Salud: Introducción a la psicología del perdón* (Vol. 28). Universidad Pontificia Comillas.
- Prieto Ursúa, M. (2021). Mociones de reconciliación: culpa, vergüenza y perdón. En J. García de Castro, M. Prieto Ursúa y A. García-Mina Freire (eds.), *Psicología y ejercicios espirituales: Sentir y conocer las varias mociones* (413-424). Editorial
- Prieto-Ursúa, M., Jódar, R., Gismero-Gonzalez, E., Carrasco, M. J., Martínez, M. P., & Cagigal, V. (2018). Conditional or unconditional forgiveness? An instrument to measure the conditionality of forgiveness. *The International Journal for the Psychology of Religion*, *28*(3), 206-222. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1485829>

- Romero, C., & Mitchell, D. B. (2008). Forgiveness of interpersonal offenses in younger and older roman catholic women. *Journal of Adult Development, 15*(2), 55-61. <https://doi.org/10.1007/s10804-007-9036-1>
- Sells, J. N., & Hardgrave, T. D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy, 20*(1), 21-36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>
- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., Heinze, L., Neufeld, J. E., Shorey, H. S., Roberts, J. C., & Roberts, D. E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality, 73*(2), 313-360. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00311.x>
- Torges, C., Ingersoll-Dayton, B., & Krause, N. (2013). Forgiving and feeling forgiven in late adulthood. *The International Journal of Aging and Human Development, 76*(1), 29-54. <https://doi.org/10.2190/AG.76.1.b>
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A., & Everson-Rose, S. A. (2001). Forgiveness and health: age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development, 8*(4), 249-257. <http://dx.doi.org/10.1023/A:1011394629736>
- Toussaint, L. L., Owen, A. D., & Cheadle, A. (2012). Forgive to live: forgiveness, health, and longevity. *Journal of Behavioral Medicine, 35*(4), 375–386. <http://dx.doi.org/10.1007/s10865-011-9362-4>
- Witvliet, C. v. O.; Ludwig, T. E., & Laan, K. L. V. (2001). Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotion, Physiology, and Health. *Psychological Science, 12*(2), 117–123. <http://dox.doi.org/10.1111/1467-9280.00320>
- Worden, J. W. (2018). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. Springer publishing Company.
- Worthington, E. L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation. Theory and Application*. New York, NY: Routledge.
- Worthington, E. L., Jr., & Aten, J. D. (2009). Psychotherapy with religious and spiritual clients: An introduction. *Journal of Clinical Psychology, 65*(2), 123–130. <https://doi.org/10.1002/jclp.20561>

Yoffe, L. (2012). Efectos positivos de las prácticas religiosas/espirituales en el duelo. *Avances en Psicología*, 20(1), 9-30.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2012.v20n1.1940>

Yousuf-Abramson, S. (2021). Worden's tasks of mourning through a social work lens. *Journal of Social Work Practice*, 35(4), 367-379.
<https://doi.org/10.1080/02650533.2020.1843146>