

Cuestiones conceptuales clave sobre el perdón

Key conceptual issues regarding forgiveness

MARÍA PRIETO-URSÚA*

Abstract

The paper explores critical conceptual issues in the psychology of forgiveness, focusing on the distinction between conditional and unconditional forgiveness and the difference between forgiveness and reconciliation. It argues that forgiveness is a personal process that does not necessarily imply restoring relationships with the offender. This differentiation is essential to prevent victims of abuse from feeling obligated to reconcile with their abusers. Additionally, unconditional forgiveness is a crucial tool for the emotional recovery of victims, allowing them to release resentment without depending on the offender's attitude. The article also emphasizes the importance of respecting victims' autonomy in their forgiveness process, without imposing external expectations of reconciliation. Interventions should empower victims and facilitate a forgiveness process that promotes their emotional well-being without compromising their safety. In conclusion, a clear and differentiated understanding of forgiveness is fundamental to appropriately guiding psychological practices in contexts of abuse and trauma.

Keywords: Forgiveness; Reconciliation; Conditionality; Psychology; Abuse

* Universidad Pontificia de Comillas, Madrid, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales; <http://orcid.org/0000-0001-7562-0923>; Scopus Author ID 6506041261; mprieto@comillas.edu.

Resumen

El artículo explora algunas cuestiones conceptuales clave en la psicología del perdón, enfocándose en la diferencia entre perdón condicional e incondicional, y la distinción entre perdón y reconciliación. Se argumenta que el perdón es un proceso personal que no necesariamente implica la restauración de relaciones con el ofensor. Esta diferenciación es esencial para evitar que las víctimas de abuso se sientan obligadas a reconciliarse con sus agresores. Además, el perdón incondicional se presenta como una herramienta crucial para la recuperación emocional de las víctimas, permitiéndoles liberarse del rencor sin depender de la actitud del agresor. El artículo también enfatiza la importancia de respetar la autonomía de las víctimas en su proceso de perdón, sin imponer expectativas externas de reconciliación. Las intervenciones deben centrarse en empoderar a las víctimas y en facilitar un proceso de perdón que promueva su bienestar emocional sin poner en riesgo su seguridad. En conclusión, una comprensión clara y diferenciada del perdón es fundamental para guiar adecuadamente las prácticas psicológicas en contextos de abuso y trauma.

Palabras Clave: Perdón; Reconciliación; Condicionalidad; Psicología; Abuso

Introducción

El perdón ha sido un tema de creciente interés en la psicología, especialmente en su relación con el bienestar y la salud mental. Sin embargo, persisten varias cuestiones conceptuales que dificultan una comprensión clara y consensuada del perdón, así como su aplicación en contextos de acompañamiento o intervención. Este artículo se centra en dos debates fundamentales: la diferencia entre el perdón condicional e incondicional, y la distinción entre perdón y reconciliación. Estas cuestiones no solo son relevantes desde un punto de vista teórico, sino que también tienen implicaciones prácticas significativas, especialmente en el tratamiento de víctimas de abusos graves. A través de un análisis exhaustivo de la literatura existente, se busca aclarar estos conceptos y ofrecer directrices que puedan mejorar las prácticas dirigidas a las víctimas relacionadas con el perdón.

1. Conceptos básicos sobre el perdón

Antes de centrarnos en los dos grandes temas en los que se centra este artículo, vamos a comenzar presentando algunos puntos comunes sobre el concepto de perdón compartidos por la mayoría de los autores de la psicología del perdón, que nos ayudarán a comprender mejor el contenido posterior.

En primer lugar, el perdón es un derecho de la víctima, nunca una obligación. El perdón se confunde habitualmente con una obligación moral, sin embargo, no se puede perdonar sinceramente si no se puede perdonar libremente¹, y esto no sucede hasta que se ha roto el círculo de victimización e indefensión en el que está la víctima, hasta que ésta ha construido límites protectores; en otro caso, se pone a la víctima en riesgo de una nueva ofensa. Como señala este autor, no conviene nunca transmitir a la víctima que debe perdonar a su agresor; el perdón no es esencial para la curación. Quien crea que la víctima tiene obligación de perdonar para sanar no debería trabajar con víctimas.

Forzar a alguien a perdonar cuando no está preparado, cuando no se dan las circunstancias o cuando la persona no lo ve conveniente puede conducir a varios problemas, como hacerle sentir culpable por no poder perdonar, acabar en un “falso perdón” donde en realidad no ha habido un cambio personal, o dejarle desprotegido de cara a la siguiente agresión.

Si la persona perdona debe ser porque así lo ha decidido. No se puede, ni se debe, imponer el perdón. Debe ser la valoración de que merece la pena plantearse perdonar la que lleve a la decisión de intentarlo. El perdón es un derecho, no una obligación.

Otro aspecto en el que hay común acuerdo es que el perdón es un proceso difícil y costoso, en el que hay varias tareas o fases. Según una de las principales intervenciones para facilitar el perdón² el proceso de perdón sigue cuatro fases, cada una de ella con distintas “unidades”

¹ Steven Tracy, «Sexual Abuse and Forgiveness», *Journal of Psychology and Theology* 27, no. 3 (1999): 225.

² Robert D. Enright and Richard P. Fitzgibbons, *Helping Clients to Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope* (Washington, DC: American Psychological Association, 2000).

(procesos) a trabajar: 1) Fase de destapar o descubrir (*uncovering phase*), donde se intenta que la persona analice cómo la ofensa le ha afectado dolorosamente en todos los aspectos, sin minimizar el daño ni negarlo; cualquier intento de perdón que no empiece por aquí llevará a un perdón superficial. 2) Fase de decisión, que intenta conseguir que la persona decida perdonar y se comprometa con dicha decisión. En esta fase la persona comprende cómo las antiguas estrategias no están funcionando, sobre todo respecto a la rabia, y ve la necesidad de buscar nuevas formas de reaccionar a la injusticia y de relacionarse; considera el perdón como una opción, y se compromete a intentar perdonar al ofensor y abandonar la búsqueda o los pensamientos de venganza y el resentimiento. 3) Fase de trabajo, en la que se entra ya en un proceso profundo de perdón, e implica varias tareas: la reformulación cognitiva sobre quién es el ofensor, considerándole en su contexto y consiguiendo un cierto nivel de empatía y compasión hacia el ofensor (basta con que en algún momento el sujeto capte parte de la vulnerabilidad del agresor; no se trata tanto de justificar la ofensa o excusarla, sino entender la humanidad del ofensor), trabajar sobre el dolor, buscando tolerarlo y aceptarlo (esto no excluye el buscar justicia: la justicia y el perdón no son excluyentes) y expresar de alguna manera el regalo que ha decidido hacerle al ofensor con el perdón. 4) Fase de profundización, que persigue varios objetivos: encontrar un sentido al sufrimiento y al proceso de perdón (teniendo cuidado con no llevar a la persona a una aceptación pasiva de lo que pasó renunciando a la justicia), y darse cuenta de que hemos necesitado el perdón de otros en el pasado, que uno no está solo, que cuenta con apoyos, que puede tener un nuevo propósito en la vida a causa de la ofensa, que puede ofrecer a otros lo que ha aprendido durante el proceso, y por último, darse cuenta de la liberación emocional, del creciente sentimiento de bienestar, autoestima y esperanza.

Para las víctimas, las definiciones más dañinas de perdón son las que lo entienden simplemente como un “dejar ir” todas las emociones negativas, eliminando la posibilidad de consecuencias negativas para el

ofensor³. Estas formas de entender el perdón (ej. “por la paz un Avemaría”, “hay que pasar página”, “hay que mirar hacia el futuro y no hacia el pasado”, etc.) no liberan del abuso; sólo lo perpetúan y suponen una falta de consideración hacia la víctima y su dolor.

Como vemos, mantener conceptos erróneos sobre el perdón puede debilitar aún más la capacidad de la víctima para protegerse haciéndola más vulnerable y facilitando la continuación de la ofensa. El perdón es un proceso profundo de trabajo sobre lo sucedido y de crecimiento personal. Vamos a revisar a continuación dos cuestiones que nos ayudarán a aprehender la complejidad y la delicadeza de este proceso.

2. Perdón y reconciliación

Entre las conclusiones obtenidas por los estudiosos del perdón, una de las más comúnmente aceptadas es que la reconciliación y el perdón son conceptos distintos, relativamente independientes, que no deben confundirse. Desde la perspectiva de Enright et al⁴, “*El perdón es una liberación interna y concierne a un individuo. La reconciliación, por otra parte, implica a dos partes que están acercándose conductualmente*” (p. 104). Es decir, la reconciliación buscaría recuperar o restaurar una relación dañada, mientras que el perdón sería un proceso personal de trabajo sobre los sentimientos, pensamientos y conductas de la víctima. Este proceso personal puede terminar, o no, en reconciliación.

La confusión entre ambos términos es frecuente entre la población general; algunos estudios muestran que hay un porcentaje de personas que confunden perdón con reconciliación o que entienden el perdón como un proceso para reparar y retomar relaciones⁵. Esta confusión se entiende en aquellos casos en los que el perdón se estudia y trabaja en el curso de una relación que se mantiene, como las relaciones familiares

³ Tracy, «Sexual Abuse and Forgiveness», 219–229.

⁴ Robert D. Enright, Elizabeth A. Gassin, and Ching-Ru Wu, «Forgiveness: A Developmental View,» *Journal of Moral Education* 21 (1992): 99–114.

⁵ Myron D. Friesen and Garth J. O. Fletcher, «Exploring the Lay Representation of Forgiveness: Convergent and Discriminant Validity,» *Personal Relationships* 14 (2007): 209–223.

o las relaciones de pareja. En estos casos, no es concebible un trabajo sobre el perdón sin, al mismo tiempo, abordar la reconciliación, lo que ha llevado a algunos autores a proponer el concepto de *perdón diádico*⁶ o perdón que se da dentro del contexto de una relación actual, cuando hay un ofensor a quien se le perdonan varias ofensas. Sin embargo, son muchas las voces que marcan una clara diferencia ente el perdón y reconciliación, estableciendo que la reconciliación no forma parte del hecho de perdonar⁷.

Hay dos peligros principales derivados de confundir perdón con reconciliación⁸. En primer lugar, se puede reducir la probabilidad de trabajar el perdón porque el sujeto lo rechace. Si la persona cree que si perdona está obligado a retomar la relación con el ofensor, puede rechazar empezar el camino de trabajo personal que supone el perdón y que le podría beneficiar. Por ejemplo, en el caso de una persona maltratada por su pareja y que ha decidido denunciar y separarse de ella, el trabajo de superación del daño y de liberación del malestar vivido es muy importante, pero no tiene por qué implicar volver a convivir con la parte agresora; sin embargo, si la víctima cree que ese es el objetivo del proceso de perdón, puede decidir no intentar perdonar, renunciando así a todos los beneficios que el perdón supone para la salud y el bienestar. El segundo peligro de confundir perdón y reconciliación es poner en riesgo a la víctima al acercarla de nuevo al ofensor, si el ofensor no ha cambiado.

El perdón es un proceso individual, un cambio en el corazón de la víctima que conduce a una reducción del malestar vivido cuando se es víctima de una falta grave, ayudando así a mitigar y aliviar las emociones y pensamientos negativos y reduciendo la tendencia a mostrar conductas

⁶ Terry D. Hardgrave and James N. Sells, «The Development of a Forgiveness Scale,» *Journal of Marital and Family Therapy* 23 (1997): 41–63.

⁷ John M. Berez, «All That Glitters Is Not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching,» *Pastoral Psychology* 49, no. 4 (2001): 253–275.

⁸ Suzanne Freedman, «Forgiveness and Reconciliation: The Importance of Understanding How They Differ,» *Counseling and Values* 42 (1998): 200–216.

de evitación o venganza⁹. La reconciliación, por otro lado, es un proceso que tiene como objetivo restaurar las relaciones y la confianza entre dos partes.

Vemos pues algunas diferencias entre perdón y reconciliación¹⁰: como ya hemos dicho, el objetivo del perdón es romper el vínculo de odio o rencor con el agresor, librarse del no-perdón, lo que no necesariamente restaura la relación. La reconciliación tiene como objetivo resolver las diferencias entre dos partes que negocian las condiciones de su futura relación. Por lo tanto, el perdón podría ser algo que la víctima puede hacer por sí misma, sin necesidad del ofensor; la reconciliación necesita la cooperación de los dos. El perdón puede facilitar la reconciliación, pero esta no es un fin del perdón. La reconciliación no ocurre automáticamente tras el perdón. Además, el reconocimiento de los hechos y del daño causado por parte del ofensor facilitan el perdón, pero no son condición esencial para él, aunque, como veremos, sí lo son de la reconciliación.

Algunos autores recogen estas diferencias señalando las diferentes posibilidades que se abren una vez que distinguimos ambos procesos como diferentes e independientes¹¹. No todos los procesos de perdón implican reconciliación¹².

En primer lugar, es posible *perdonar y reconciliarse*. Sería el resultado ideal, deseable en la mayoría de los casos, y normalmente se alcanza sólo si previamente ha habido una buena relación previa entre ofensor y ofendido.

En segundo lugar, desde la psicología se considera que es posible *perdonar y no reconciliarse*. En algunos casos, no se conoce al agresor (por ejemplo, atentados terroristas, o criminales a los que no se les detiene) o ya no se mantiene relación con él (por ejemplo, porque ya ha fallecido).

⁹ Michael E. McCullough, *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct* (San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2008).

¹⁰ María Prieto-Ursúa, «Procesos Psicológicos en la Dinámica de la Reconciliación», *Revista de Estudios Eclesiásticos* 90, no. 353 (2015): 209–236.

¹¹ Freedman, «Forgiveness and Reconciliation», 205.

¹² Freedman, «Forgiveness and Reconciliation», 205.

En estos casos es implantable la reconciliación con el ofensor. También sería inviable en los casos en los que el ofensor no reconoce su daño y no quiere participar en el proceso de reconciliación (por ejemplo, terroristas que no se disculpan o que incluso presumen de su acción). Cuando el agresor niega que haya hecho algo malo, o reconoce su acción, pero niega que haya causado daño o niega su importancia, no se puede dar un proceso de reconciliación. Por último, hay casos en los que se valora que no se dan las condiciones para que la reconciliación se produzca, porque hay riesgo de que se repitan agresiones o daños (ej. mujeres maltratadas) o porque la relación se retoma con coste en salud mental para el ofendido (cuando éste se reincorpora a un contexto que le transmite falta de respeto o de estima...). El perdón sin reconciliación surge en situaciones en que no hay garantía de que no se repita el delito o en situaciones en las que la relación no es igual (en términos de poder) y la verdadera reconciliación es, por lo tanto, imposible. Reanudar la relación con el agresor sólo podría plantearse, según algunos autores¹³, cuando existen indicadores de arrepentimiento genuino por parte del ofensor, como son los siguientes: asumir plena responsabilidad por la ofensa, reconociendo la magnitud del daño causado a la víctima, mostrar remordimiento por haberlo causado, mostrar respeto por la víctima, establecer límites para que el abuso no vuelva a ocurrir y dar pasos para cambiar los patrones de comportamiento disruptivo que condujeron a la agresión. Estos serían requisitos básicos para plantearse un proceso de reconciliación.

En tercer lugar, puede darse el caso de *reconciliarse y no perdonar*. Es decir, se retoma la relación, pero no ha existido un trabajo personal de superación del daño. La víctima puede decidir conscientemente interactuar con el ofensor en un nivel superficial incluso aunque no le haya perdonado. Por ejemplo, se puede tomar esta decisión en situaciones donde la ruptura de relaciones sería altamente disfuncional, tanto para los implicados (por lo que supondría cortar la relación: alejarse de otras

¹³ Angela Cooney et al., «The Forgiveness Process in Primary and Secondary Victims of Violent and Sexual Offences,» *Australian Journal of Psychology* 63 (2011): 107–118.

personas, etc.), como para las personas del entorno. En otros casos la interacción se retoma porque la víctima no ha reconocido o considerado bien el dolor causado, niega el daño (hace como que no ha pasado nada, quita importancia a lo ocurrido o incluso lo niega) o excusa al ofensor. Retomar la relación mediante la negación de la ofensa, de su gravedad, del dolor causado, de la responsabilidad del ofensor, es lo que algunos autores han llamado *falso perdón*, en el que el agresor mantiene su dominio y en el que inadvertidamente se promueve el mantenimiento del daño. En estos casos se sugiere no llamarlo reconciliarse sino *interaccionar*¹⁴.

Por último, es posible *no reconciliarse y no perdonar*. Hay ocasiones en las que las personas no quieren o no pueden perdonar. Puede ocurrir cuando el sujeto todavía está intentando manejar su rabia, en los primeros momentos tras la ofensa (recordemos que el perdón es un proceso), o en situaciones en que las personas han sido dañadas de formas atroces que consideran imperdonables. En estas situaciones plantear un proceso de perdón puede ser completamente irrealista, prematuro y, en algunos casos, contraproducente; quienes trabajan con las personas dañadas deben recordar que el perdón es un derecho, nunca una obligación, y que cada persona mantiene su propia concepción de lo que el perdón significa para ella, por lo que proteger al dañado implica que no se sienta obligado a perdonar cuando no puede. El perdón no es la única manera de manejar el dolor de una ofensa ni de sanar (aunque es la que más beneficios aporta a la salud mental).

3. La naturaleza del perdón

Entre las creencias o concepciones que pueden mantener las personas sobre el perdón, la condicionalidad o incondicionalidad hace referencia a la necesidad o no de que el ofensor participe en el proceso de perdón (mostrando su arrepentimiento, pidiendo disculpas, haciendo actos de reparación, o de alguna otra manera) o, por el contrario, a la posibilidad

¹⁴ Freedman, «Forgiveness and Reconciliation», 205.

de que el sujeto ofendido pueda perdonar independientemente de la conducta del ofensor. Las cuestiones de fondo son: ¿Se puede perdonar de manera unilateral, sin que intervenga el ofensor en el proceso? ¿Se puede perdonar aunque no se pida perdón? ¿Aunque el ofensor no reconozca su acción o no se arrepienta? ¿Se puede perdonar si no hay castigo, si no hay reparación? Vamos a profundizar en dos posibles posturas sobre la naturaleza del perdón para tener elementos con los que contestar esas cuestiones.

1.1. *El perdón condicional*

Como dicen algunos autores el perdón transpira a través del diálogo real entre el agresor y la víctima¹⁵. El perdón “perdón negociado”¹⁶ o perdón condicional^{17 18} o perdón dependiente del valor¹⁹ entiende como requisito para el perdón la conducta del ofensor y establece unas condiciones para que el perdón se conceda. Según esta postura, el ofensor debe participar en el proceso y el ofendido establece condiciones para que el perdón sea posible (normalmente, las condiciones suponen el reconocimiento, arrepentimiento y disculpas por parte del ofensor)²⁰. Entre las condiciones previas al perdón que establecen los autores que defienden la naturaleza condicional del perdón se pueden identificar varias. Según Andrews²¹ se requiere del ofensor tres pasos: la confesión (el agresor debe admitir que ha cometido dicha acción), el reconocimiento (debe asumir responsabilidad por dicha acción con todas sus consecuencias, sin poner excusas) y el arrepentimiento (debe expresar remordimiento por lo que ha hecho).

¹⁵ Molly Andrews, «Forgiveness in Context», *Journal of Moral Education* 29, no. 1 (2000): 75–86.

¹⁶ Andrews, «Forgiveness in Context», 80.

¹⁷ Maria Prieto-Ursúa et al., «Conditional or Unconditional Forgiveness? An Instrument to Measure the Conditionality of Forgiveness», *The International Journal for the Psychology of Religion* 28, no. 3 (2018): 206–222.

¹⁸ Maria Miceli and Cristiano Castelfranchi, «Forgiveness»: A Cognitive-Motivational Anatomy», *Journal for the Theory of Social Behavior* 41, no. 3 (2011): 265.

¹⁹ Julie J. Exline et al., «Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology», *Personality and Social Psychology Review* 7, no. 4 (2003): 340.

²⁰ Miceli and Castelfranchi, «Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy», 260–290.

²¹ Andrews, «Forgiveness in Context», 80.

Muchas personas que han sufrido daño podrían estar dispuestas a perdonar a quienes les han herido si los agresores admitieran su acción, asumieran su responsabilidad y mostraran contrición. En ausencia de estos pasos, sin embargo, la parte dañada podría renunciar a perdonar, creyendo que no se han dado los prerequisites para que el perdón tenga lugar.

Es importante caer en la cuenta de que el ofendido puede perdonar cuando el ofensor ha admitido responsabilidad, pedido disculpas o mostrado arrepentimiento o reparación, y no necesariamente volver a relacionarse con él; perdonar sigue siendo una elección y un regalo. Este tipo de perdón es compatible con la ausencia de sentimientos positivos hacia el ofensor, de la misma manera es compatible con la falta de confianza hacia el ofensor y la decisión de no retomar la relación con él²².

Para varios autores este sería el perdón ideal, desde la consideración de que la ofensa sucede en la relación entre dos partes, y por lo tanto es un hecho social, por lo que el perdón también debe implicar a las dos partes. El perdón condicional, dicen, puede ser utilizado para prevenir futuras ofensas ya que perdonar sin establecer límites podría entenderse por parte del agresor como una licencia para volver a hacer daño²³. Este tipo de perdón sería un puente entre el daño del pasado y la esperanza del futuro: tiene que haber algún indicador de que la acción ofensiva no va a volver a ocurrir; sin esto, el futuro no permite prever algo más que una reactivación continua de antiguas heridas.

1.1. *El perdón incondicional*

El perdón incondicional es entendido como un proceso individual que lleva a cabo la persona ofendida de forma incondicional, unidireccional, sin la participación del ofensor. Las personas, al percibir que han sido

²² Laurence Thomas, «Forgiving the Unforgivable?», in *Moral Philosophy and the Holocaust*, ed. E. Ger-rard and G. Scarre (Burlington, VT: Ashgate Press, 2003), 201–230.

²³ Exline et al., «Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology», 337–348.

tratadas injustamente, perdonan cuando abandonan voluntariamente el resentimiento y las respuestas relacionadas (a las que tienen derecho), y se esfuerzan por responder al ofensor basándose en el principio moral de beneficencia, que puede incluir compasión, valor incondicional, generosidad y amor moral (al que el ofensor, por la naturaleza del acto o actos hirientes, no tiene derecho)²⁴

Como señalan estos últimos autores ‘Dado que el perdón es una elección libre de la persona agraviada, puede ser incondicional, independientemente de lo que haga el agresor’ (p. 41). El objetivo de este tipo de perdón no sería el cambio en la conducta del ofensor (que puede darse o no después de recibir el perdón), ni tampoco sería el retomar la relación previa (o reconciliarse). El objetivo de este perdón sería el cambio en la experiencia personal del ofendido, la reducción de su malestar, incluso la instauración de sentimientos y representaciones positivas del ofensor. La víctima es la protagonista del cambio, trabaja sobre sus sentimientos, sus pensamientos y sus conductas hasta llegar a pasar, como dicen algunos autores, de ser víctima a ser superviviente: deja de sentirse vulnerable, débil, impotente e indefensa, para reconocer su propia fortaleza, recuperar el control y avanzar y crecer después de la experiencia.

Desde que Enright y su equipo definieran así el perdón, la mayoría de los investigadores ha asumido una concepción unilateral del perdón, entendiéndolo como algo que el sujeto puede hacer enteramente por sí mismo, sin necesidad de la participación del ofensor en el proceso. Cuando una persona perdona de esta manera, no busca nada del otro, el perdón no se dirige al otro porque se piense que perdonándole su conducta cambiará. El arrepentimiento o los futuros cambios que el perdón unilateral es capaz de fomentar en el agresor son irrelevantes para quien perdona de esta manera. El perdón así entendido es una acción incondicional controlada exclusivamente por el perjudicado, mediante la cual rompe el vínculo de odio/resentimiento con el agresor.

²⁴ Enright and Fitzgibbons, *Helping Clients to Forgive*, 45.

Es decir, Enright utiliza una definición de perdón asociado a la idea de compasión. La persona dañada responde al agresor con compasión (incluso a pesar de que la acción podría merecer odio), y renuncia a su derecho de venganza o represalia que se deriva del daño. El perdón reconoce, anticipa e intenta mitigar la ley del talión o *lex talionis* (la tendencia universal y casi reflexiva del organismo humano a la represalia y retribución tras un daño hecho por otro). De ahí, el perdón puede ser entendido como la antítesis de la respuesta del individuo, natural y predecible, de responder a la violencia y la victimización. El principio de reciprocidad no puede ser la base del perdón²⁵; el perdón descansa sobre el principio de incondicionalidad social, la comprensión de que la condición de ser humano no se altera cuando cambian características superficiales. Si la parte ofendida reconoce al ofensor como un igual, independientemente del daño que le haya podido hacer, entonces el perdón no depende de un diálogo o una negociación entre dos partes.

Este concepto de perdón unilateral o incondicional ha sido referido por otros autores con distintos nombres: *perdón disyuntivo*²⁶, *perdón humanitario*²⁷ o *perdón incondicional*²⁸.

No es una cuestión menor esta de la naturaleza condicional o incondicional del perdón. En primer lugar, mantener uno u otro concepto sobre el perdón tiene distintos efectos en las experiencias de bienestar y felicidad. La relación entre perdón y bienestar está ampliamente establecida²⁹ ³⁰; sin embargo, algunos estudios han revelado una relación preocupante entre la exigencia de arrepentimiento al infractor y los indicadores

²⁵ Enright and Fitzgibbons, *Helping Clients to Forgive*, 45.

²⁶ Berecz, «All That Glitters Is Not Gold», 260.

²⁷ Miceli and Castelfranchi, «Forgiveness», 265.

²⁸ Immaculée Mukashema and Etienne Mullet, «Unconditional Forgiveness, Reconciliation Sentiment, and Mental Health among Victims of Genocide in Rwanda,» *Social Indicators Research* 113 (2013): 121–132.

²⁹ John Maltby, Liza Day, and Louise Barber, «Forgiveness and Happiness, the Differing Contexts of Forgiveness Using the Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Happiness,» *Journal of Happiness Studies* 6, no. 1 (2005): 1–13.

³⁰ Loren L. Toussaint and Philip Friedman, «Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs,» *Journal of Happiness Studies* 10 (2009): 635–650.

de salud y bienestar. Por ejemplo, en una población de edad avanzada descubrieron que exigir una muestra de arrepentimiento al infractor se asociaba con un mayor malestar psicológico y una menor sensación de bienestar en las víctimas, señalando que algunas formas de concesión del perdón pueden tener efectos perjudiciales³¹. Otros autores³² hallaron una correlación entre el perdón condicional y un mayor riesgo de mortalidad tras controlar las variables sociodemográficas y de salud. Estos autores sugieren que poner las condiciones necesarias para el perdón en el control de los demás erige barreras al proceso y puede resultar en la prolongación de la falta de perdón.

Por otra parte, también es importante reflexionar sobre las consecuencias de uno u otro concepto en las intervenciones para facilitar el perdón en las víctimas. Por ejemplo, durante un tiempo el perdón negociado se defendió como el más apropiado para las víctimas de abuso sexual³³. Sin embargo, si el perdón depende de la conducta del abusador, si fuera necesaria la participación del ofensor, la víctima no podría superar su malestar hasta que el ofensor decidiera pedir disculpas o mostrar arrepentimiento, es decir, la víctima dependería del ofensor para comenzar su camino de recuperación. En otras palabras, el ofensor mantendría su poder sobre la víctima, decidiendo cuándo puede o no empezar un proceso de perdón, lo que debilitaría nuevamente su capacidad de control y supondría otra forma de abuso. El perdón no debería ser contingente con el deseo de reconciliación del ofensor, ya que ello obligaría al ofendido a permanecer en el “no-perdón” hasta que el ofensor quisiera y eso sería darle demasiado poder; el deseo de reconciliación del ofensor no es una condición necesaria para el perdón³⁴. Además, se ha mostrado que la mayoría de las víctimas que han decidido perdonar indican que el perdón venía de un proceso personal o individual, sin depender de la

³¹ Neal Krause and Christopher G. Ellison, «Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life», *Journal for the Scientific Study of Religion* 42, no. 1 (2003): 77–93.

³² Loren L. Toussaint, Amy D. Owen, and Alyssa Cheadle, «Forgive to Live: Forgiveness, Health and Longevity», *Journal of Behavioral Medicine* 35 (2012): 375–386.

³³ Tracy, «Sexual Abuse and Forgiveness», 225.

³⁴ Enright and Fitzgibbons, *Helping Clients to Forgive*, 45.

actitud o conducta del abusador³⁵. Aquellos para quienes el perdón es incondicional pueden iniciar el proceso de perdón cuando lo deseen. Por ello, se han propuesto procesos de intervención basados en un segundo tipo de perdón, el perdón incondicional, para ayudar a víctimas de abuso sexual^{36 37}.

Conclusiones

El estudio subraya la importancia de una clara distinción conceptual entre el perdón y la reconciliación, señalando que el perdón es un proceso intrínsecamente personal que no debe confundirse con la restauración de relaciones. Esta diferenciación es crucial para evitar que las víctimas de abuso o traumas graves se sientan presionadas a retomar relaciones perjudiciales con sus agresores bajo la premisa equivocada de que el perdón implica necesariamente reconciliación.

El artículo también destaca el valor del perdón incondicional, que se presenta como una herramienta poderosa para la recuperación emocional de las víctimas. Este tipo de perdón permite a las personas liberarse del rencor y la venganza sin depender de la actitud o las acciones del agresor, lo que resulta especialmente importante en casos donde el ofensor no muestra arrepentimiento o continúa siendo una amenaza. Al promover el perdón incondicional, las intervenciones psicológicas pueden ayudar a las víctimas a recuperar su sentido de control y bienestar, facilitando un proceso de sanación que es independiente de las circunstancias externas.

Además, se enfatiza la necesidad de respetar la autonomía de las víctimas en su decisión de perdonar. Las intervenciones terapéuticas deben evitar imponer expectativas de reconciliación, reconociendo que cada individuo tiene su propio ritmo y criterios para alcanzar el perdón. Obligar a una víctima a perdonar o reconciliarse antes de que esté lista no

³⁵ Herbert W. Helm, Jonathan R. Cook, and John M. Berez, «The Implications of Conjunctive and Disjunctive Forgiveness for Sexual Abuse,» *Pastoral Psychology* 54, no. 1 (2005): 23-34.

³⁶ Elaine Walton, «Therapeutic Forgiveness: Developing a Model for Empowering Victims of Sexual Abuse,» *Clinical Social Work Journal* 33, no. 2 (2005): 193-207.

³⁷ Tracy, «Sexual Abuse and Forgiveness», 225.

solo es contraproducente, sino que también puede agravar su sufrimiento y perpetuar el ciclo de abuso. Por lo tanto, las estrategias terapéuticas deben centrarse en empoderar a las víctimas, permitiéndoles definir sus propios caminos hacia la recuperación.

En resumen, el artículo concluye que el perdón es una herramienta valiosa para la salud mental y el bienestar, pero debe ser entendido y aplicado de manera cuidadosa y respetuosa. La diferenciación entre perdón y reconciliación, junto con la promoción del perdón incondicional, son elementos clave para garantizar que las intervenciones apoyen efectivamente el proceso de sanación de las víctimas, sin poner en riesgo su seguridad emocional o física.

Bibliografía

- Andrews, Molly. «Forgiveness in Context.» *Journal of Moral Education* 29, no. 1 (2000): 75–86. <https://doi.org/10.1080/030572400102943>.
- Berecz, John M. «All That Glitters Is Not Gold: Bad Forgiveness in Counseling and Preaching.» *Pastoral Psychology* 49, no. 4 (2001): 253–275. <https://doi.org/10.1023/A:1004869004377>.
- Cooney, Angela, Alfred Allan, Maria M. Allan, Dianne McKillop, and Deirdre G. Drake. «The Forgiveness Process in Primary and Secondary Victims of Violent and Sexual Offences.» *Australian Journal of Psychology* 63 (2011): 107–118. <https://doi.org/10.1111/j.1742-9536.2011.00012.x>.
- Enright, Robert D., and Richard P. Fitzgibbons. *Helping Clients to Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: American Psychological Association, 2000. <https://doi.org/10.1037/10381-000>
- Enright, Robert D., Elizabeth A. Gassin, and Ching-Ru Wu. «Forgiveness: A Developmental View.» *Journal of Moral Education* 21 (1992): 99–114. <https://doi.org/10.1080/0305724920210202>
- Exline, Julie J., Everett L. Worthington, Peter Hill, and Michael E. McCullough. «Forgiveness and Justice: A Research Agenda for Social and Personality Psychology.» *Personality and Social Psychology Review* 7, no. 4 (2003): 337–348. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0704_06.

- Freedman, Suzanne. «Forgiveness and Reconciliation: The Importance of Understanding How They Differ.» *Counseling and Values* 42 (1998): 200–216. <https://doi.org/10.1163/2161007x-04203007>
- Friesen, Myron D., and Garth J. O. Fletcher. «Exploring the Lay Representation of Forgiveness: Convergent and Discriminant Validity.» *Personal Relationships* 14 (2007): 209–223. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2007.00151.x>
- Hardgrave, Terry D., and James N. Sells. «The Development of a Forgiveness Scale.» *Journal of Marital and Family Therapy* 23 (1997): 41–63. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00230.x>
- Helm, Herbert W., Jonathan R. Cook, and John M. Berez. «The Implications of Conjunctive and Disjunctive Forgiveness for Sexual Abuse.» *Pastoral Psychology* 54, no. 1 (2005): 23–34. <https://doi.org/10.1007/s11089-005-6180-z>.
- Krause, Neal, and Christopher G. Ellison. «Forgiveness by God, Forgiveness of Others, and Psychological Well-Being in Late Life.» *Journal for the Scientific Study of Religion* 42, no. 1 (2003): 77–93. <https://doi.org/10.1111/jssr.2003.42.issue-1>.
- Maltby, John, Liza Day, and Louise Barber. «Forgiveness and Happiness, the Differing Contexts of Forgiveness Using the Distinction Between Hedonic and Eudaimonic Happiness.» *Journal of Happiness Studies* 6, no. 1 (2005): 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10902-004-0924-9>.
- McCullough, Michael E. *Beyond Revenge: The Evolution of the Forgiveness Instinct*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2008.
- Miceli, María, and Cristiano Castelfranchi. «Forgiveness: A Cognitive-Motivational Anatomy.» *Journal for the Theory of Social Behavior* 41, no. 3 (2011): 260–290. <https://doi.org/10.1111/j.1468-5914.2011.00465.x>.
- Mukashema, Immaculée, and Etienne Mullet. «Unconditional Forgiveness, Reconciliation Sentiment, and Mental Health among Victims of Genocide in Rwanda.» *Social Indicators Research* 113 (2013): 121–132. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0085-x>.
- Prieto-Ursúa, María. «Procesos Psicológicos en la Dinámica de la Reconciliación.» *Revista de Estudios Eclesiásticos* 90, no. 353 (2015): 209–236.
- Prieto-Ursúa, María, Rafael Jódar, Elena Gismero Gonzalez, and María Jorá Carrasco. «Conditional or Unconditional Forgiveness? An Instrument to Measure the Conditionality

- of Forgiveness.» *The International Journal for the Psychology of Religion* 28, no. 3 (2018): 206–222. <https://doi.org/10.1080/10508619.2018.1485829>.
- Thomas, Laurence. «Forgiving the Unforgivable?.» In *Moral Philosophy and the Holocaust*. Edited by E. Gerrard and G. Scarre. Burlington, VT: Ashgate Press, 2003, 201–230. <https://doi.org/10.4324/9781315248677-12>
- Toussaint, Loren L., and Philip Friedman. «Forgiveness, Gratitude, and Well-Being: The Mediating Role of Affect and Beliefs.» *Journal of Happiness Studies* 10 (2009): 635–650. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9111-8>.
- Toussaint, Loren L., Amy D.Owen, and Alyssa Cheadle. «Forgive to Live: Forgiveness, Health and Longevity.» *Journal of Behavioral Medicine* 35 (2012): 375–386. <https://doi.org/10.1007/s10865-011-9362-4>.
- Tracy, Steven. «Sexual Abuse and Forgiveness.» *Journal of Psychology and Theology* 27, no. 3 (1999): 219–229. <https://doi.org/10.1177/009164719902700302>.
- Walton, Elaine. «Therapeutic Forgiveness: Developing a Model for Empowering Victims of Sexual Abuse.» *Clinical Social Work Journal* 33, no. 2 (2005): 193–207. <https://doi.org/10.1007/s10615-005-3532-1>.

Paper submitted on 26.08.2024, accepted on 20.11.2024, and published on 31.10.2025.

