



FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y SOCIALES

JUSTICIA RESTAURATIVA Y PERDÓN A UNO MISMO

Autor: Isabel Núñez Azcona

Director: María Prieto Ursúa

Madrid,

2018

1. INTRODUCCIÓN	2
2. JUSTICIA RESTAURATIVA: MARCO TEÓRICO	4
2.1. JUSTICIA RESTAURATIVA: PRIMERA APROXIMACIÓN	4
2.2. PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA JUSTICIA RESTAURATIVA	5
2.3. VALORES EN LOS QUE SE BASA LA JUSTICIA RESTAURATIVA	6
2.4. PRÁCTICAS, PROCESOS Y RESULTADOS RESTAURATIVOS	7
3. PERDÓN A UNO MISMO	8
3.1. PSICOLOGÍA DEL PERDÓN Y PERDÓN A UNO MISMO: MARCO TEÓRICO	8
3.2. NOCIONES BÁSICAS SOBRE PSICOTERAPIA GESTALT	9
3.3. PROCESO DE PERDÓN A UNO MISMO.....	11
3.4. NECESIDAD DE PERTENENCIA SOCIAL.....	12
➤ MALESTAR EMOCIONAL Y PERTENENCIA SOCIAL	13
➤ BAJADA DE AUTOESTIMA Y PERTENENCIA SOCIAL.....	13
3.5. PROCESO DE FALSO PERDÓN A UNO MISMO (PSEUDO-PERDÓN).....	14
➤ PSEUDO-PERDÓN Y NEGACIÓN.....	15
➤ PSEUDO-PERDÓN Y AUTO-CONDENA.....	16
4. JUSTICIA RESTAURATIVA Y PERDÓN A UNO MISMO	18
4.1. JUSTICIA RESTAURATIVA Y NECESIDAD DE PERTENENCIA.....	18
4.2. JUSTICIA RESTAURATIVA FRENTE A LA NEGACIÓN.....	19
4.3. JUSTICIA RESTAURATIVA FRENTE A LA AUTO-CONDENACIÓN	20
5. CONCLUSIONES	22
6. REFERENCIAS	24

1. Introducción

Por su naturaleza social, el ser humano vive y convive en sociedad. Cada persona tiene intereses y necesidades diferentes, lo que genera conflictos en las relaciones interpersonales: surgen situaciones en las que se producen ofensas o agresiones por parte de una persona (ofensor) a otra (víctima). Estas agresiones pueden tener consecuencias materiales, pero también secuelas psicológicas en los implicados. En este sentido, se habla de justicia y perdón como nociones importantes a la hora de gestionar el malestar que se deriva de una ofensa. Muchos autores han estudiado la relación que existe entre perdón y justicia, planteando si son mecanismos similares o más bien contradictorios. Las distintas posiciones en este debate hacen alusión a los diferentes tipos de justicia y a sus principios morales subyacentes: el punto de encuentro entre perdón y justicia se encuentra en una concepción restaurativa (y no retributiva) de la justicia.

La justicia restaurativa es una forma de resolver los conflictos que tiene como preocupación principal la reparación de los daños que genera un delito mediante la cooperación de las partes implicadas. En este sentido, la justicia restaurativa tiene en cuenta las consecuencias tanto materiales como psicológicas de las partes implicadas, por lo que busca soluciones partiendo de las necesidades socioemocionales de las partes implicadas y no tanto en el castigo del ofensor (Villarreal, 2013).

Al profundizar en los principios y valores propios de la justicia restaurativa, se aprecia cómo los procesos de reconciliación y perdón entre víctima y ofensor ocupan un lugar primordial en esta forma de hacer justicia. A causa del gran interés que ha despertado el potencial curativo del perdón, se ha tratado de estudiar y analizar las relaciones existentes entre los procesos de perdón y las propuestas restaurativas (Arnau y Umbreit, 2004) llegando incluso a elaborar propuestas teóricas que expliquen estas asociaciones (Strelan y Mckee, 2014).

Si bien el desarrollo de la justicia restaurativa ha estado profundamente ligado a la defensa de los derechos y necesidades de las víctimas (Domingo, 2017), este trabajo tiene como objetivo respaldar la existencia y aplicación de este modelo de justicia tratando de demostrar su utilización como una herramienta fundamental en el proceso de sanación psicológica de los ofensores. Por ello, será necesario sumergirse en la vivencia subjetiva para posteriormente analizar su relación con la participación en programas de justicia restaurativa.

En primer lugar, se ofrecerá al lector un encuadre teórico acerca de la justicia restaurativa, de tal forma que se comprendan cuáles son los principios básicos y valores en los que se basa, así como algunas de las prácticas y procesos restaurativos que son utilizados en el sistema jurídico.

A continuación, se introducirá el perdón a uno mismo como necesario para que los ofensores puedan liberarse de los sentimientos de rencor y resentimiento hacia ellos mismos por los delitos que cometieron y recuperar así la estabilidad emocional. Adentrarse en el perdón a uno mismo implica comprender cuál es y ha sido su lugar en el ámbito de estudio de la Psicología, por lo que se establecerá un encuadre teórico sobre la noción de perdón a uno mismo como objeto de estudio de la Psicología. Durante la profundización en el perdón a uno mismo se han encontrado aspectos de este proceso que pueden ser mejor comprendidos desde el encuadre teórico de la Terapia Gestalt, por lo que también se ofrece una explicación teórica de algunos conceptos propios de esta terapia que serán utilizados de forma novedosa a lo largo del este trabajo.

Posteriormente, se expondrán las fases en las que se desglosa el proceso de perdón a uno mismo, y se explicará la condición necesaria para finalizar el proceso: se requiere la presencia las conductas de reparación dirigidas a la persona dañada para alcanzar una sana auto-aceptación (Prieto y Echegoyen, 2015). A raíz de este aspecto social en el proceso de auto-perdón, se razonará cómo la necesidad de pertenencia social podría conducir en gran medida el proceso de perdón a uno mismo, utilizando como base teórica el modelo de reconciliación basado en las necesidades (Need-Base Model of Reconciliation, NBMR, Shnabel y Nadler, 2008) así como la Teoría del Sociómetro de Leary (2003). A su vez, se tratará de averiguar cómo y en qué fases este tratar de sentirse querido y aceptado puede llevar a la persona a utilizar diversas estrategias de afrontamiento que causan bloqueos en el proceso sano de perdón a uno mismo, conduciendo a la persona a un falso perdón.

La última parte del trabajo trata de deducir cómo la participación de ofensores en programas basados en justicia restaurativa podría facilitar el abandono de estas estrategias insanas de afrontamiento. Se estudiará qué aspectos concretos de esta participación generarían un efecto clave en la vivencia subjetiva del ofensor con respecto al delito cometido. De esta forma, la justicia restaurativa cubriría una de las necesidades básicas del ofensor: alcanzar de nuevo el equilibrio emocional y el bienestar psicológico poniendo como foco de atención reparar el daño causado al otro.

2. Justicia restaurativa: marco teórico

En primer lugar, se va a introducir el paradigma de la justicia restaurativa para después poder estudiar qué beneficios supondría para el proceso de perdón a uno mismo que vive el ofensor. Se ofrecerá una visión general sobre el paradigma restaurativo de justicia, se desglosarán sus principios y valores fundamentales y se concluirá este apartado explicando cómo éstos se ponen en práctica.

2.1. Justicia restaurativa: primera aproximación

La justicia restaurativa se entiende en el contexto de la justicia penal, ya que constituye una forma de resolución de conflictos generados por la criminalidad. Lo característico de esta forma de hacer justicia es que hace especial hincapié en la necesidad de reparar el daño que causa el comportamiento criminal del ofensor, tanto a la víctima como a la comunidad de la que ambos forman parte. Para llevar a cabo esta reparación, la justicia restaurativa propone diversos procesos cooperativos en los que participan todas las partes involucradas en el conflicto. Serrano Morán y Rivas Sandoval (2016) señalan 4 características relevantes que distinguen a la justicia restaurativa de otras formas de justicia penal: voluntariedad, reparación del daño, reparación del tejido social y participación directa de los sujetos activos.

Al tratar de conceptualizar esta forma de hacer justicia, los autores hablan de un *paradigma* en sentido amplio para el que es difícil dar una definición consensuada (Domingo de la Fuente, 2017; Olalde, 2013; Segovia y Ríos, 2008). Por ello, se va a abordar el paradigma de la justicia restaurativa desde tres perspectivas que parecen necesarias para su comprensión: se profundizará en una serie de principios teóricos y filosóficos, además de explicar aquellos valores que sustentan esta teoría del derecho, así como desglosar aquellas prácticas y procesos en que se concretan. A la hora de explicar este paradigma, parece inevitable recurrir a otras formas de justicia en las que está basado el sistema penal (tales como la justicia retributiva, tradicionalmente llamada punitiva), por lo que se hará alusión a estos conceptos en la explicación que sigue.

2.2. Principios básicos de la justicia restaurativa

La justicia restaurativa tiene como principio básico una nueva forma de entender el delito. Si bien éste se define como la transgresión de una ley o el incumplimiento de una determinada norma, la justicia restaurativa hace hincapié en cómo esta falta quiebra de forma directa los lazos sociales entre ofensores y víctimas y, de forma indirecta, en la comunidad a la que ambos pertenecen (causando un sentimiento de inseguridad entre los ciudadanos).

Al hablar del delito, la justicia restaurativa centra la atención en los daños que genera una infracción, lo que conlleva entender la justicia como una forma de *reparar* el perjuicio causado al otro y a la comunidad. Al valorar los daños causados por un delito, la primera pregunta a la que se enfrenta la justicia restaurativa es considerar qué necesita la víctima para poder curar y sanar aquello que ha sido dañado. Por esto, se dice que la justicia restaurativa tiene en cuenta las *necesidades socioemocionales* de las partes implicadas, mientras que la concepción punitiva de la justicia se centra en el castigo. Tal y como afirma Domingo de la Fuente (2017), podemos concluir que “la justicia restaurativa tiene en cuenta sobre todo a los seres humanos que hay detrás del crimen y las circunstancias que los rodean” (p.146).

Desde la justicia restaurativa, se entiende que aquel que ha causado un daño ha de remendarlo, por lo que considera que el ofensor ha de alcanzar una *responsabilidad completa* de su conducta: debe reconocer lo que hizo mal para involucrarse después en reparar los perjuicios causados. No obstante, la justicia restaurativa no se centra únicamente en la figura del ofensor, sino que trata de involucrar a todos los actores relacionados con el hecho para su resolución: “se trata de reunir lo que el ilícito dividió; la *reconciliación* de la víctima con el ofensor, y de ambos con la comunidad” (Kemelmajer, 2004, p.278).

El objetivo de la justicia restaurativa es impulsar un comportamiento adecuado en el ofensor acercándolo al sufrimiento que causa en los demás, al tiempo que ofrece a la víctima una solución que responda al daño que ha sufrido.

2.3. Valores en los que se basa la justicia restaurativa

Para algunos autores como Segovia y Ríos (2008), el alcance de la justicia restaurativa no se limita al ámbito del sistema jurídico penal, ya que trae consigo toda una “forma concreta de entender las personas y sus relaciones” (p.148). Esto hace que se pueda reflexionar sobre aquellos valores asociados a este paradigma, es decir, a todas aquellas cualidades propias del ser humano en que se apoya la justicia restaurativa.

Van Ness y su equipo (Centre for Justice & Reconciliation, 2018), explican los valores subyacentes de la justicia restaurativa en términos de valores normativos (describen cómo debería ser el mundo) y valores operacionales (guiarían el camino para alcanzar los anteriores). En la base de este compendio está el considerar como básica la necesidad humana de mantener una buena relación con los demás (Olalde, 2013).

El primer valor normativo es alcanzar una **vida social pacífica**, destacando que el significado de paz no es únicamente la ausencia de un conflicto, sino que incluiría los conceptos de armonía, satisfacción, seguridad y bienestar que existen en una comunidad en paz. Para alcanzar esta vida social pacífica, se hace referencia a dos valores operacionales: la resolución y la protección. Desde esta perspectiva, se trata de abordar el conflicto de la manera más completa posible, dando prioridad a responder a las necesidades humanas de las personas implicadas.

El segundo valor normativo es el **respeto**, tratar a todas las personas como dignas de consideración, reconocimiento, cuidado y atención, simplemente por el hecho de que son personas. Los valores operacionales que fomentan el respeto serían la inclusión y el empoderamiento de toda persona afectada o imputada por una infracción penal.

El tercer valor normativo es la **solidaridad**, que se refiere a la sensación de acuerdo, apoyo y conexión entre los miembros de un grupo o comunidad. Para alcanzar la solidaridad, se habla de valores operativos que hacen referencia al diálogo entre las partes, al fortalecimiento de la capacidad de comunicación de pensamientos y sentimientos.

El último valor normativo es la **responsabilidad activa**, es decir, que el reconocimiento y la aceptación de las consecuencias de un hecho realizado surja de la persona y no sea impuesto desde el exterior (responsabilidad pasiva). Para poder alcanzar la responsabilidad activa se hace referencia a la colaboración e implicación como valores operativos: el responsable del daño causado también es responsable de tomar medidas para su reparación.

2.4. Prácticas, procesos y resultados restaurativos

Para poder comprender la justicia restaurativa en su totalidad, se ha de hacer referencia a aquellas las herramientas que se utilizan para poner en práctica esta filosofía y que permiten hacer realidad estos valores y principios.

A la hora de explicar cuáles son las formas concretas de hacer justicia restaurativa, y siguiendo la explicación de Olalde (2013), es necesario aclarar que una **práctica o programa** se considera restaurativa cuando usa el **proceso restaurativo** y busca alcanzar **resultados restaurativos**:

- El proceso restaurativo es aquel en que víctima y ofensor, junto a otros miembros de la comunidad (si fuese necesario), participan juntos para resolver un conflicto entre ambos o para restaurar los daños derivados de un delito concreto. El proceso restaurativo es por tanto el encuentro entre ambas partes, y pueden incluir, entre otros tantos, la mediación, la conciliación, la conferencia o las sentencias circulares.
- El resultado restaurativo hace referencia al acuerdo que se alcanza en el proceso restaurativo, por lo que va más allá del mero encuentro. Como resultado restaurativo encontramos diversos programas que tratan de satisfacer las necesidades individuales que ha causado el delito. Los resultados restaurativos incluirían, entre otros:
 - Los programas de restauración, en los que ofensores tratan de compensar los perjuicios generados por sus delitos.
 - Los programas de servicio comunitario: en los que los delincuentes abordan el daño indirecto que ha causado su delito a la comunidad de la que forman parte.
 - Los fondos de indemnización de víctimas: proporcionan una cantidad de dinero a las víctimas en función de la naturaleza y el alcance del daño recibido.

Además, a la hora de llevar a cabo un programa restaurativo, se han de tener en cuenta algunos requisitos necesarios para que éste sea eficaz. En relación con la víctima, ésta ha de ser identificable, y su participación en el proceso debe ser absolutamente voluntaria. Por otra parte, en cuanto a la persona ofensora, es necesario que ésta acepte la responsabilidad de su conducta, y por supuesto, que su participación esté libre de coacción.

3. Perdón a uno mismo

La justicia restaurativa tiene como objeto las necesidades socioemocionales de las partes implicadas, por lo que es necesario tener en cuenta la necesidad que surge en las personas de deshacerse del resentimiento y del rencor, en definitiva, de la necesidad de perdón y reconciliación (Echeburúa, 2013). Desde la perspectiva del ofensor, éstos presentan con frecuencia la necesidad de liberarse de una culpa moral, del sentimiento de pesar y dolor que surge por haber dañado a otro, a través de un proceso de perdón a uno mismo.

Este apartado tiene como objetivo profundizar en la noción de perdón a uno mismo, por lo que incluye una revisión teórica sobre la reciente investigación realizada sobre el auto-perdón, ofreciendo una nueva perspectiva desde la que comprender algunos aspectos del perdón a uno mismo. Posteriormente, se explicará el proceso de perdonarse a sí mismo, y cómo éste se ve influenciado por la necesidad de amor y pertenencia.

3.1. Psicología del perdón y perdón a uno mismo: marco teórico

El perdón a uno mismo, también llamado auto-perdón, fue definido por Enright (1996) como el “deseo de abandonar el auto-resentimiento ante el reconocimiento de que uno ha cometido un error objetivo, fomentando la compasión, la generosidad o el amor hacia sí mismo”. Prieto y Echegoyen (2015) explican las similitudes y diferencias teóricas entre ambos conceptos basándose en lo estudiado por Enright (1996), y analizan también datos empíricos de diversas investigaciones que sugieren diferencias importantes entre el perdón a otros y el auto-perdón en relación con otros constructos tales como estilos de personalidad, cualidades antisociales, aislamiento social o psicopatologías.

Al reflexionar sobre el perdón a uno mismo, está clara su importancia en la salud mental y el bienestar psicológico. No obstante, una de las primeras cuestiones que surgen con respecto al perdón a uno mismo es si éste es diferente o similar al perdón interpersonal, y, por lo tanto, si debe estudiarse de forma separada o se puede simplemente aplicar aquello que ya se conoce sobre el perdón interpersonal. Autores como Vitz y Meade (2010) consideran que el perdón a uno mismo y el perdón a los demás tendrían su base en aspectos psicológicos diferentes, sugiriendo incluso un cambio en la terminología: afirman que lo que conocemos como “perdón a uno mismo”, nada tiene que ver con los procesos de perdón. Dada la complejidad e importancia de este proceso, la psicología ha desarrollado todo un campo de estudio dedicado al perdón a uno mismo.

Una vez estudiada la función y los efectos que tiene el perdón a uno mismo en la persona que ha cometido una ofensa, cabe analizar si este conocimiento ha sido aplicado en el ámbito clínico. Prieto (2017) explica cómo la mayoría de los estudios que se han realizado sobre el perdón aplicado a distintos problemas clínicos han utilizado el programa de Freedman y Enright, desarrollado en 1996. En relación con el perdón a uno mismo, Cornish y Wade (2015) proponen un modelo terapéutico para el perdón a uno mismo basado en 4 componentes: responsabilidad, remordimiento, restauración y renovación de auto-respeto, autocompasión y auto-aceptación. Por su parte, McConnel (2015) propone una mejora con respecto al modelo desarrollado por Hall y Fincham's diez años antes, incluyendo todos los avances en la investigación sobre el auto-perdón

Como aportación al desarrollo del ámbito de estudio sobre el perdón a uno mismo, este trabajo ofrece una nueva perspectiva teórica desde la que comprender el perdón a uno mismo. Se abordarán algunos aspectos del perdón a uno mismo desde el marco teórico de la terapia Gestalt, ya que contribuye a una mejor comprensión de los procesos psicológicos asociados al perdón a uno mismo.

3.2. Nociones básicas sobre Psicoterapia Gestalt

En este apartado se expondrán algunos de los principios teóricos de la terapia Gestalt que sirvan de base teórica para su posterior aplicación al proceso de auto-perdón.

En primer lugar, es necesario distinguir la terapia Gestalt de la psicología Gestalt. Esta última es una corriente de la psicología que surge en el campo de investigación sobre la percepción: trata de explicar cómo la mente configura aquella información que se percibe del exterior a través de los sentidos. A través de diversas leyes o axiomas, los autores de esta corriente (surgida en Alemania a principios del S. XX) ofrecen una explicación sobre cómo ocurre la organización de la experiencia. En concreto, Wertheimer (máximo exponente de esta corriente) trató de demostrar el carácter global de la percepción, nombrando su teoría con el término Gestalt (traducido al castellano como “forma”), que significaría “la experiencia tal y como se le da al observador de un modo directo”. Martín (2016) sintetiza las aportaciones de la psicología de la Gestalt en dos principios fundamentales:

- a) existe una tendencia en el organismo a organizar su percepción en totalidades o figuras globales (y no de forma aislada),
- b) esta organización sigue un sentido y un orden: la organización tiende a ser tan buena como lo permiten las situaciones estímulo.

Por su parte, la terapia Gestalt, desarrollada por Perls durante la segunda mitad del S. XX, y encuadrada en la corriente humanista de la Psicología, concibe a la persona como un organismo configurado como una Gestalt, es decir, como una unidad indivisible (mente, cuerpo, emociones y espiritualidad) y estrechamente vinculado con el ambiente (Martín, 2016). En este sentido, la terapia Gestalt no es una aplicación práctica de la psicología de la Gestalt, sino que su relación es más bien metafórica: Perls tomó prestada algunas de las leyes gestálticas para aplicarlas al mundo interior de las personas, a sus experiencias vitales más allá de la organización perceptiva de estímulos: sentimientos, emociones y sensaciones orgánicas también se explicarían a través de los principios de la formación gestáltica.

La terapia Gestalt considera que el organismo está en total interrelación con el ambiente, condicionándose mutuamente: la persona experimenta cambios y necesidades que le desestabilizan, y entra en contacto con el mundo en su afán por alcanzar de nuevo el equilibrio (principio de homeostasis). La conducta es considerada entonces una forma de expresión de cómo la persona funciona y reacciona en este contacto con el mundo.

Para explicar la relación entre organismo-ambiente, la terapia Gestalt propone el ciclo de necesidades, definido por Moreau “el proceso que sigue la persona para encontrar la respuesta adecuada a una necesidad”, ya sea fisiológica o psicológica. Martín (2016) sintetiza las etapas que describe Zinker del ciclo gestáltico. El ciclo comienza cuando en la persona surge una *sensación* de inquietud que alerta a la persona sobre una necesidad concreta. A continuación, la persona comienza a dar forma a dicha inquietud, describiendo y poniendo nombre a una necesidad concreta (*darse cuenta o toma de conciencia*). En la medida que se toma conciencia de la necesidad, se desarrolla una *movilización de energía* que abarca todo el cuerpo y que impulsa y moviliza hacia *la acción*, que ocurre una vez que el cuerpo se pone en marcha hacia aquello que satisfará la necesidad. Por ello, se afirma que es la acción la que permite ponerse en *contacto* con el objeto concreto que satisface la necesidad. El ciclo de necesidades concluye con la *retirada*, el organismo queda en reposo hasta que se ponga en marcha otra necesidad. Para el buen funcionamiento del organismo, es necesario que este proceso sea fluido: la interrupción de cualquiera de las etapas del ciclo interferirá en el proceso, dejando ciertos asuntos o necesidades inconclusas.

3.3. Proceso de perdón a uno mismo

Una propuesta sobre el curso temporal del perdón a uno mismo, que facilita una visión global de lo que ocurre durante este proceso es el que presentan Prieto y Echegoyen (2015):

- ✓ Se comete un crimen;
- ✓ La persona experimenta distrés emocional basado en los sentimientos de culpa y remordimiento;
- ✓ La persona afronta el daño causado reconociendo y aceptando la responsabilidad de haber dañado a otra;
- ✓ La persona expresa remordimiento;
- ✓ La persona se implica en la restauración a través de conductas reparadoras;
- ✓ La persona cambia los patrones de conducta que le llevaron a la ofensa y vuelve a comprometerse con sus valores.
- ✓ La persona alcanza el “auto-respeto, la auto-compasión y la auto-aceptación”.

Desde la perspectiva teórica de la terapia Gestalt, cometer una ofensa puede considerarse una interacción que desestabiliza al organismo, y que lleva a la persona a comportarse buscando cubrir la necesidad de recuperar la estabilidad emocional y alcanzar paz interior.

En este sentido, el perdón a uno mismo puede considerarse como un ciclo de necesidades. El ciclo comenzaría cuando la persona toma conciencia y se da cuenta del malestar psicológico que ha provocado su comportamiento delictivo, percibiendo sentimientos de culpa, remordimiento. La persona busca restaurar el daño causado y reafirmar los valores violados, y es entonces cuando se desarrolla la energía que le impulsa a la acción restaurativa. Esta acción es concretada tanto en la confesión de los hechos y la expresión de arrepentimiento, así como la implicación y compromiso en conductas que reparen la ofensa. En este punto, es imprescindible el contacto con el medio a través de dichas acciones.

La retirada como último paso en el proceso de perdón a uno mismo consistiría en dejar ir aquellas emociones negativas sobre la ofensa, que, tal y cómo señalan Cornish y Wade (2015), no consiste en olvidar que uno actuó erróneamente o pretender que nunca más se ofenderá a nadie, sino más bien que el ofensor pueda reconocer el valor intrínseco que tiene como persona. Mediante este proceso la persona alcanza de nuevo el equilibrio y puede acercarse a sí con compasión, aceptación, respeto y bondad.

Tabla 1. Proceso de perdón a uno mismo y ciclo de necesidades

Sensación	Inquietud, bajada de autoestima
Darse cuenta	a) Percibir el malestar causado al otro b) Poner palabras: se siente remordimiento y culpa por la acción realizada
Movilización de energía	
Acción	a) Confesión de los hechos y expresión del arrepentimiento b) Acción restaurativa
Contacto	Se lleva a cabo el contacto con el medio a través de la acción restaurativa
Retirada	Dejar ir las emociones negativas → se alcanza el equilibrio hasta que surja de nuevo otra necesidad

Se puede apreciar que para recuperar el bienestar psicológico mediante el proceso de perdón a uno mismo es necesaria la interacción con los demás a través de la implicación en conductas reparadoras, lo que nos lleva a analizar si la vivencia subjetiva del ofensor hace referencia a una necesidad socioemocional de índole social.

3.4. Necesidad de pertenencia social

Para comprender el daño psicológico que se produce tras cometer un delito y su relación con la necesidad de pertenencia social se va a introducir el modelo de reconciliación basado en las necesidades (Need-Base Model of Reconciliation, NBMR, Shnabel y Nadler, 2008). Estos autores se basan en la Psicología Social para explicar cómo una ofensa supone una amenaza para la identidad de la víctima y del ofensor.

En cuanto a la víctima, la ofensa daña su identidad con respecto a una dimensión de control, que tiene que ver con la necesidad psicológica de mantener un status de poder: la víctima experimenta una sensación de pérdida de control sobre su entorno, así como sentimientos de inferioridad e incompetencia. Con respecto al ofensor, la principal consecuencia de cometer una injuria es que se abre una herida en la dimensión moral de su identidad.

Asumir la responsabilidad de un acto que ha sido dañino para otro, es decir, la vulneración de un principio ético implica que la persona se vea moralmente inferior al resto y que experimente una sensación de malestar emocional profundo que está ligado, según Shnabel y Nadler, a una *necesidad psicológica de amor y pertenencia*: el ofensor teme ser rechazado por sus seres más queridos. Esta necesidad de sentirse querido e incluido en el grupo es de gran importancia a la hora de comprender las estrategias de afrontamiento del malestar y su papel en el proceso de auto-perdón.

➤ Malestar emocional y pertenencia social

La primera reacción psicológica que experimenta la persona tras cometer una ofensa es el malestar emocional basado en sentimientos de culpa y remordimiento. Estas emociones negativas están íntimamente relacionadas con un aspecto social: el bienestar psicológico de la persona se rompe cuando surge el dolor por el daño causado al otro.

Por su parte, la intensidad de los sentimientos de culpa está en gran parte moderada por la capacidad de empatía de la persona, por lo que, de forma indirecta, una falta de empatía en el ofensor actuaría como impedimento para que se dé el proceso de auto-perdón (McConnel, 2015)

La culpa y el remordimiento desempeñan por tanto una función adaptativa en las relaciones sociales del ser humano, ya que constituye un sistema de alarma interno que le permite mirar al otro, impulsándole a querer reparar el daño causado (Echeburúa, Corral y Amor, 2001; McGaffin, Lyons y Deane, 2013).

➤ Bajada de autoestima y pertenencia social

Si bien está clara la función adaptativa que cumplen los sentimientos negativos a la hora de recuperar la pertenencia social, cabe preguntarnos si la bajada de autoestima cumpliría una labor similar en el proceso que ha de llevar a cabo el ofensor. Para abordar esta cuestión, se ha introducido la Teoría del Sociómetro de Leary (2003) en el estudio del perdón a uno mismo, ya que ofrece una nueva perspectiva desde la que entender la autoestima como mecanismo fundamental en los procesos de adaptación social.

Tradicionalmente se ha asumido que la autoestima es causa directa de ciertos problemas psicológicos, asociando el sufrimiento humano a una “baja autoestima”. No obstante, algunos autores como Leary (2003), plantean que la causa de dichos problemas no reside directamente en la autoestima sino en otras causas primeras, como es la pertenencia social.

Lo que propone la Teoría del Sociómetro es entender la autoestima como un mecanismo motivacional de evitación de la exclusión social: frente a señales de rechazo, la bajada de autoestima actuaría como una alerta que impulse al individuo a hacer todo lo posible para salir de esa situación.

Volviendo a aquella persona que comete una ofensa, se podría considerar que es el rechazo de una comunidad concreta (la comunidad moral de la que dejan de formar parte tras su injuria) el factor que desencadena el malestar emocional de la persona. Desde la perspectiva del sociómetro, la experiencia interna y la conducta posterior del ofensor se explicaría así: la persona ha sido excluida de un mundo de relaciones interpersonales, y es la bajada de autoestima la que le impulsa a reestablecer las relaciones rotas para volver a sentirse aceptado.

De todo lo explicado anteriormente, se podría concluir entonces que tanto el malestar emocional como la bajada de autoestima son factores reguladores que instan a la reparación y a la evitación de daños futuros, ya que impulsan a la persona a buscar el perdón genuino de los demás y el perdón hacia sí mismos. Sufrir empáticamente el daño causado al otro (experimentando culpa y remordimiento) unido a la necesidad de ser querido y aceptado, hacen que la preocupación prioritaria del ofensor sean los demás, lo que le conduce a llevar a cabo acciones restaurativas en su intento de reparar los errores que se hayan cometido. Estas acciones le dan la oportunidad de poder reafirmarse en los valores que previamente había violado, con el objetivo final de restaurar el respeto a sí mismo, la autoaceptación y la compasión hacia sí mismo; al fin y al cabo, con el objetivo final de perdonarse.

3.5. Proceso de falso perdón a uno mismo (pseudo-perdón)

Desglosar y analizar el perdón a uno mismo ha hecho posible distinguir el proceso genuino de perdón a uno mismo frente a aquel que se ha calificado como “pseudo-perdón”. Hasta este punto, nos hemos centrado en analizar el malestar emocional que surge en el ofensor tras cometer una injuria, y el papel de la culpa y la autoestima en estrategias de afrontamiento que son sanas y que conducen al perdón genuino. No obstante, se puede observar cómo algunas personas, tras cometer una ofensa, desarrollan estrategias para recuperar la estabilidad emocional que no satisfacen la necesidad de reparar el daño causado al otro y que constituyen formas falsas de perdonarse a sí mismos.

Estas formas de reaccionar surgirían de la falta de recursos psicológicos para mantener una identidad sana tras haber cometido una ofensa (Wenzel, Woodyatt y Hedrick, 2012): el ofensor, guiado por su necesidad de ser querido y aceptado, pondrá su empeño en mantener una imagen moral positiva de su identidad evitando así el rechazo por parte de los demás.

El pseudo-perdón, desde la perspectiva Gestalt se entendería como una forma de *neurosis*, ya que constituye una forma de interrupción del ciclo de necesidades en alguna de sus fases, impidiendo así el cierre de la Gestalt y la satisfacción de la necesidad real. Esta afirmación se respalda en que algunos autores como Greenberg (2008) ya aluden a la falta de perdón como un asunto inconcluso. Además, llama la atención cómo la definición de neurosis aportada por Martín (2016) coincide con la definición de “pseudo-perdón” que estamos utilizando a lo largo de este trabajo: “la neurosis es una maniobra defensiva u ofensiva para protegerse”.

➤ Pseudo-perdón y negación

Una de las formas de pseudo-perdón se da cuando la persona, tras experimentar el malestar emocional que le genera el haber cometido un delito, trata de eludir la responsabilidad de sus actos utilizando la negación. De esta forma, los sentimientos de culpa y el remordimiento quedan neutralizados. Estas personas expresan haberse perdonado a sí mismos, cuando en realidad, está negando haber cometido algún acto dañino (Prieto, 2017).

Este desposeerse de la responsabilidad de sus actos puede realizarse adjudicando la responsabilidad a aspectos externos de sí mismo. El ofensor recurre al ambiente para justificarse de sus propios actos, convirtiéndose él mismo en una víctima pasiva de las circunstancias que contextualizaban su acción: busca excusas o hace atribuciones externas sobre las causas de lo ocurrido.

Utilizar la estrategia de la negación tiene como objetivo proteger su identidad moral y garantizar así la aceptación del entorno. Esto se puede comprender desde la teoría del sociómetro: el hecho de no asumir la responsabilidad impide que la persona sufra el malestar emocional o la bajada de autoestima, por lo que no tiene la percepción de haber sido excluido y no se cuestiona su pertenencia social en el grupo. Como resultado, no se ponen en marcha conductas para ser de nuevo incluido ni se lleva a cabo el proceso de perdón a uno mismo.

La perspectiva Gestalt también explica cómo la negación cumpliría esta función protectora para el ofensor. Parafraseando a Martín (2016): “negando la parte de sí que es reprobable y no aceptable le permite creer que va a ser mejor aceptado, reconocido y querido que si se muestra aquellas acciones o formas de ser que son inadmisibles”. (p.131)

Desde esta perspectiva, la negación actúa como un mecanismo de interrupción del ciclo de necesidades, y, por lo tanto, de interrupción también del proceso de perdón a uno mismo. En concreto, se puede afirmar que la negación supone un impedimento para pasar de la fase de surgimiento de la sensación a la fase de toma de conciencia o darse cuenta: la persona no toma de conciencia de los sentimientos de culpa que han surgido tras cometer una ofensa, y de esta forma, nunca se alcanza el contacto con el medio a través de la acción restaurativa, por lo que el ciclo queda inconcluso.

Por último, desde la psicoterapia Gestalt, se puede afirmar que en estas personas también se aprecia cierto egotismo. La función de este mecanismo consiste en “fortalecer la frontera del contacto mediante el engrandecimiento narcisista del ego” (Martín, 2016, p. 128). Este mecanismo se encuentra en aquellas personas que anteponen sus necesidades a la del entorno, justamente lo que se aprecia en esta forma de pseudo-perdón: frente a la necesidad de restaurar el daño causado a la víctima, prevalece la necesidad psicológica del ofensor que se materializa en un excesivo amor a sí mismo. Este aspecto podría ser una hipótesis explicativa a los resultados empíricos del estudio llevado a cabo por Wenzel Woodyatt y Hedrick (2012): se observó que, cuanto menos se acepta la responsabilidad de los actos, más altas son las puntuaciones en autoestima.

➤ Pseudo-perdón y auto-condena

Otra forma de pseudo-perdón se observa en aquellas personas que, consciente del daño causado y de su parte de responsabilidad, experimentan sentimientos de culpa que resultan excesivos. De hecho, en estas personas se puede afirmar que está más presente el sentimiento de *vergüenza* y la *auto-condenación* que el sentimiento de culpa.

El malestar que siente el ofensor está dirigido prioritariamente hacia sí mismo, concretamente, está ligado a una auto-descalificación global de su persona y no tanto a la condena de una conducta concreta que ha causado daño a otra persona (Exline, Root, Yadavalli, Martin y Fisher, 2011; Fisher y Exline, 2006). Esta vivencia le encierra en su propio malestar e impide que se desarrolle la acción restaurativa y el proceso de auto-perdón.

La terapia Gestalt podría dar un sentido a la angustia permanente y característica de estas personas, entendiéndola como una forma de huir del presente. La persona, frente al miedo que le provocan las consecuencias de sus actos (el miedo a ser rechazado o castigado), se encierra en su fantasía autocondenatoria como una forma de huir del miedo al vacío y a la incertidumbre.

Desde esta perspectiva, podría decirse también que la ruptura en el proceso de perdón a uno mismo podría encontrarse entre la fase de energetización y la fase de acción mediante un mecanismo que se denomina *retroflexión*: en lugar de dirigir la energía para lograr restaurar el daño causado o promover un cambio en su conducta, dirige la actividad hacia sí mismo, hacia su propio malestar.

En la persona que comienza esta forma de pseudo-perdón se aprecian diversos signos que hacen referencia a un profundo daño a su identidad. Se expresa un sentimiento de vergüenza hacia su forma de ser, y una lucha constante con esa parte de sí mismas que consideran despreciable. Además, la terapia Gestalt explica tres formas de retroflexión que en ocasiones pueden encontrarse en este modo de falso perdón: comportamientos compulsivos, sentimientos de inferioridad y síntomas corporales.

Como conclusión, puede afirmarse que si el sentimiento de culpa y la autoestima son el combustible que pone en acción al sujeto, el acto restaurativo en concreto materializa y permite alcanzar de nuevo la pertenencia social y concluir el proceso de perdón a uno mismo. Por su parte, evitar dichos sentimientos negativos o experimentar la vergüenza o la auto-condenación, no estaría relacionada con la involucración en conductas reparatorias (Fisher y Exline, 2005), por lo que se convierten en un impedimento en el proceso de recuperar la pertenencia social y el bienestar psicológico.

4. JUSTICIA RESTAURATIVA Y PERDÓN A UNO MISMO

El análisis previo sobre las consecuencias psicológicas de cometer una ofensa nos ha llevado a concluir que el malestar emocional y la bajada de autoestima son mecanismos que tienen una función adaptativa en el ser humano, ya que actúan como una alarma social para la persona, indicándole que está en peligro su necesidad básica de amor y pertenencia.

Desde nuestra propuesta, una concepción restaurativa de la justicia respondería de forma directa a esta necesidad psicológica, ya que, reconociendo que el crimen supone una ruptura entre el ofensor, víctima y sociedad, tiene como meta última restaurar estos enlaces (Armour y Umbreit, 2004) y alcanzar la inclusión social del ofensor.

Esta relación entre los principios básicos de la justicia restaurativa y las necesidades socioemocionales que se ponen en juego cuando una persona comete un crimen, nos lleva a preguntarnos cómo los procesos y programas restaurativos facilitarían una forma genuina de perdón a uno mismo, dejando a un lado los mecanismos insanos de afrontamiento del estrés que llevan a las personas al pseudo-perdón.

4.1. Justicia restaurativa y necesidad de pertenencia

Con respecto a la necesidad de volver a formar parte de la sociedad moral a la que el ofensor ha dejado de pertenecer por los actos cometidos, podría decirse que la mera participación en procesos de justicia restaurativa ya ejercería una función inclusiva para el ofensor. Esta afirmación se respalda en el hecho de que los programas de justicia restaurativa requieren no solo la presencia pasiva del delincuente, sino que se busca y se espera su participación directa en el proceso: que hable sobre su ofensa y los asuntos relacionados con él, interactúe con la víctima, exprese lo que ha sucedido, se disculpe por lo que ha hecho y contribuya en la reparación material del daño.

En este sentido, el ofrecer a los ofensores la oportunidad de involucrarse y tomar parte en este cometido ya tiene una función sanadora para el ofensor, que percibe cómo la comunidad denuncia su conducta, pero tiene el compromiso de ayudarlo e integrarlo de nuevo. Este modo de proceder por parte de la justicia restaurativa apela de forma directa a la necesidad que tiene el ofensor de ser querido y aceptado, haciendo una distinción entre su conducta y su identidad: aunque su comportamiento ha sido inaceptable, se reconoce su dignidad como persona y su capacidad de reparar el daño causado.

Podríamos afirmar que la participación de ofensores en programas de justicia restaurativa facilitaría los procesos de perdón a uno mismo cubriendo de una forma adaptativa la necesidad básica de aceptación social de los ofensores. De esta forma, se evita que los ofensores intenten proteger a toda costa una imagen moral positiva de sí mismos, y, por tanto, que se desarrolle el proceso de falso perdón a uno mismo.

“La sensación que me provocó el conocer el funcionamiento del proceso de mediación y su finalidad fue que servía para atender cuestiones que no pueden ser abordadas de otra manera (...), mi necesidad de ser escuchado, de escuchar y de hallar respuestas”. (Pascual Rodríguez, 2013, p.118)

4.2. Justicia restaurativa frente a la negación

Anteriormente se ha explicado que el requisito para que comience el proceso de perdón a uno mismo es que el sujeto sea consciente del daño que ha causado. Desde la perspectiva restaurativa de la justicia, se entiende que aquel que comete un delito ha de implicarse en la restauración del daño causado a través de actividades que estén relacionadas con ese perjuicio, y necesariamente se convertirá en una oportunidad para tomar conciencia de las consecuencias de sus actos.

Uno de los modelos prácticos de justicia restaurativa más utilizado en nuestro país es la mediación, que permite el encuentro cara a cara entre víctimas y delincuentes en un entorno seguro y contando con la presencia de un mediador que facilita la conversación entre ambos acerca del impacto de la ofensa y el posible desarrollo de una estrategia para su reparación (McCold, 2000).

De forma previa al encuentro, es necesario un proceso de preparación tanto por parte del ofensor que va encaminado precisamente a superar esta negación. Siguiendo el modelo de Trepper y Barrett (citado en Cirillo, 2012), es necesario que para que se dé el encuentro, el ofensor no niegue los hechos, reconozca su autoría y responsabilidad en ellos y, además, otorgue importancia a lo ocurrido. El encuentro concreto entre víctima y ofensor sería la fase última de un proceso complejo que da la oportunidad a los ofensores de establecer un contacto real y directo con las personas a quienes afectó su conducta, conocer de primera mano las consecuencias que tuvieron sus actos y del sufrimiento generado a los demás.

Esta misma función podría extenderse también a otro de los procesos restaurativos más utilizados: las conferencias de grupos familiares o las conferencias comunitarias. En este caso, como en los procesos de mediación, también se pone en contacto a la víctima y al ofensor, pero se incluye también la participación de otros afectados, como son los familiares de ambas partes o su red de apoyo más cercano (McCold, 2000). En este sentido, se facilitaría la toma de conciencia de una forma más amplia: el ofensor tiene la oportunidad de percibir el impacto que han tenido sus actos a gran escala: no sólo a otra persona sino a todo un conjunto de ellas.

Por último, la amplitud de esta toma de conciencia sería aún mayor en el caso de las sentencias de paz o circulares, cuyo proceso incluiría, además de las personas cercanas a los afectados, otros miembros de la comunidad tales como las diferentes autoridades policiales y judiciales (McCold, 2000). Este proceso permitiría a los ofensores comprender el alcance de sus actos desde una perspectiva comunitaria, y es una oportunidad para poder reflexionar acerca de las causas del conflicto, y poder encontrar así una solución acorde a las necesidades de todos los afectados.

4.3. Justicia restaurativa frente a la auto-condenación

Otro de los impedimentos para que se desarrolle de forma genuina el perdón a uno mismo es el excesivo sentimiento de vergüenza y la auto-condenación. A diferencia de aquel que niega y no experimenta sentimientos negativos, el ofensor sí percibe malestar, pero éste no surge del dolor por dañar a otro, sino que el dolor se dirige hacia sí mismo, experimentando vergüenza hacia su forma de ser.

En cuanto a esta vivencia, podría plantearse que los procesos y programas basados en una concepción restaurativa de la justicia facilitarían un reajuste de estos sentimientos, trasladándose el dolor hacia el exterior, y transformándose por tanto en una culpa reparatoria cuyo objeto es el daño causado al otro.

La mayoría de los programas que forman parte de la justicia restaurativa se caracterizan por el encuentro víctima-ofensor, en los que se busca dar la oportunidad a la víctima para que exprese su perspectiva, su vivencia sobre lo ocurrido. Al considerar los efectos que generan estos programas en la vivencia del ofensor, podríamos pensar que tener un contacto directo con las consecuencias de la conducta delictiva tendría un efecto potenciador de la rumiación y la auto-condena: se podría pensar que traer al presente de nuevo estas consecuencias podría reforzar su actitud interna.

El valor curativo de la conversación entre víctimas y ofensores está en considerarlo como un diálogo bidireccional: no se trata de dar un sermón o de reprochar y humillar al ofensor, sino que el objetivo es analizar y comprender lo sucedido desde ambas perspectivas. Es por ello que Pascual Rodríguez (2013) utiliza la expresión “revisión crítica del pasado” para denominar dichos encuentros.

En este sentido, podría decirse que se está dando al ofensor no sólo la oportunidad de escuchar la experiencia y el sufrimiento de las víctimas (comprendiendo así el alcance de lo sucedido), sino que también se le ofrece la posibilidad de expresar su propia experiencia, someter a examen su conducta, valorar el conjunto de factores o circunstancias que le llevaron a actuar de una determinada manera, con el objetivo de descubrir otras alternativas de comportamiento cuyas consecuencias no hubiesen causado sufrimiento.

Por tanto, se puede concluir que estos encuentros podrían ayudar al ofensor a valorar de una forma más imparcial lo ocurrido, a separar su identidad moral de sus actos: ver que cometieron un acto dañino para otro, pero existe la posibilidad de actuar de otra forma. En este sentido, las prácticas basadas en una concepción restaurativa de la justicia permitirían desarmar la experiencia interna de irreparabilidad en el ofensor, facilitando una actitud activa hacia la reparación y el cambio en la persona.

En última instancia, estas prácticas restaurativas permitirían a la persona alcanzar un auto-respeto, una auto-compasión y una auto-aceptación, que son, precisamente, signo de perdonarse a sí mismo de forma genuina.

5. Conclusiones

La justicia restaurativa como nueva vía de solución de conflictos está adquiriendo cada vez más relevancia. Diversos juristas apoyan la utilización de prácticas restaurativas, ya que resulta beneficiosa para la víctima (al ofrecerle mayor importancia y participación en los procesos judiciales), así como para la sociedad en general, al suponer una menor judicialización de los conflictos. Este trabajo tenía como objetivo estudiar qué beneficios puede reportar al agresor el hecho de participar en programas restaurativos, en concreto, analizar su influencia en el proceso de perdón a uno mismo.

Tras analizar en profundidad en qué consiste el proceso de perdón a uno mismo, se comprobó cómo el llevar a cabo una acción restaurativa suponía un requisito necesario para que la persona recuperase la estabilidad emocional, por lo que se trató de estudiar en qué medida este aspecto social influía en el perdón a uno mismo. Se ha explicado cómo la vivencia subjetiva del ofensor tras cometer un crimen parece estar ligada a la necesidad básica de amor y pertenencia. Sería esta necesidad de ser querido y aceptado el motor que dirige el comportamiento de la persona, ya sea hacia las conductas restaurativas y el perdón a uno mismo, o a la evitación y/o la auto-condena propias del falso perdón.

El hecho de que la justicia restaurativa ofrezca al ofensor un papel activo en el proceso de reparación de los daños causados apela directamente a esta necesidad de amor y pertenencia social, por lo que la mera participación de agresores en procesos restaurativos facilitaría la consecución de un auto-perdón genuino. Por su parte, desglosar las diferentes estrategias de manejo del malestar emocional, distinguiendo aquellas que son adaptativas frente a las no adaptativas, ha permitido descubrir en qué puntos la justicia restaurativa podría ejercer una influencia positiva para reconducir el falso perdón a uno mismo hacia el auto-perdón genuino: la justicia restaurativa podría considerarse una posibilidad de cambio frente a la negación y la auto-condenación.

En este sentido, se puede concluir que la importancia de la justicia restaurativa en el proceso de perdón a uno mismo reside en ofrecer al ofensor un abanico de posibles conductas que le permitan alcanzar de nuevo la pertenencia social. Podríamos afirmar que la concepción restaurativa de la justicia responde directamente a las necesidades psicológicas del ofensor que son, básicamente, necesidad de amor y pertenencia social.

Además de los beneficios que aporta la justicia restaurativa al proceso de auto-perdón, sería interesante estudiar cómo esta forma de justicia facilitaría el cambio de conducta en los agresores. Si aplicásemos el Modelo Transteórico del cambio de Prochaska y Prochaska (2001), podría decirse que las personas que llevan a cabo un proceso de pseudo-perdón a sí mismo se encuentran en un estadio de precontemplación. Una posible línea de investigación futura podría consistir en analizar cómo los programas de justicia restaurativa promueven el paso a estadios superiores dejando de lado el castigo propio de una concepción retributiva de justicia.

Por último, el hecho de haber podido aplicar los principios teóricos de la terapia Gestalt a los procesos de perdón a uno mismo podría ser un indicador de cómo esta noción ha estado presente en la labor terapéutica a pesar de su reciente incorporación al ámbito de investigación en el campo de la psicología.

Este trabajo podría considerarse una invitación a promover un sistema de justicia basado en la restauración y rehabilitación, ya que favorecería no sólo el perdón interpersonal por parte de la víctima hacia el ofensor, sino también el proceso de perdón a uno mismo que lleva a cabo el ofensor.

6. Referencias

- Centre for Justice & Reconciliation (2018). *Tutorial: Intro to Restorative Justice*. Washington DC, EU.: Prison Fellowship International. Recuperado de <http://restorativejustice.org/restorative-justice/about-restorative-justice/tutorial-intro-to-restorative-justice/#sthash.qdG65OpL.z2AdbQPe.dpbs>
- Cirillo S. (2012). *Malos padres. Modelos de intervención para la recuperación de la capacidad de ser madre y padre*. Barcelona: Editorial Gedisa S. A.
- Cornish M. A. y Wade N. G. (2015). A Therapeutic Model of Self-Forgiveness With Intervention Strategies for Counselors. *Journal of Counseling & Development*, 93, 96-104.
- Domingo de la Fuente V. (2017). Justicia restaurativa como derecho de las víctimas. *Revista Jurídica de Castilla y León*, 41, 137-160.
- Echeburúa E., de Corral P. y Amor P.J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de conducta*, 27(116), 905-929.
- Echeburúa E. (2013). El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores. *Eguzkilo*, 27, 65-72.
- Exline J. J., Root B. L., Yadavalli S., Martin A. M. y Fisher M. (2011). Reparative Behaviors and Self-Forgiveness: Effects of a Laboratory-based Exercise. *Self and Identity*, 10, 101-126.
- Fisher M. L. y Exline J. J. (2006). Self-forgiveness versus Excusing: The Roles of Remorse, Effort, and Acceptance of Responsibility. *Self and Identity*, 5, 127-146.
- Kemelmajer A. (2004). *Justicia restaurativa. Posible respuesta para el delito cometido por personas menores de edad*, Madrid, España: Rubinzal, Culzoni.
- Leary M.R. (2003). Commentary on Self-Esteem as an Interpersonal Monitor: The Sociometer Hypothesis (1995). *Psychological Inquiry*, 14(3,4), 270-274.
- Leary M.R., Gallagher B., Fors E. H., Buttermore N., Baldwin E., Lane K. K. y Mills A. (2003). The invalidity of personal claims about self-esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29, 623-636.
- Martín A. (2016). *Manual Práctico de Psicoterapia Gestalt*, (11ª ed.). Madrid, España: Descleé de Brouwer.

- McCold P. (2000). *Overview of mediation, conferencing and circles*. Documento presentado en: 10º United Nations Congress on Crime Prevention and Treatment of Offenders. Viena, Austria (del 10 al 17 de abril).
- McConnell J. M. (2015). A Conceptual-Theoretical-Empirical Framework for Self-Forgiveness: Implications for Research and Practice. *Basic and Applied Social Psychology*, 37, 143-164.
- McGaffin B. J., Lyons G. C. B. y Deane F. P. (2013). Self-Forgiveness, Shame, and Guilt in Recovery from Drug and Alcohol Problems. *Substance Abuse*, 34, 396-404.
- Mukashema I. y Mullet E. (2012). Reconciliation Sentiment Among Victims of Genocide in Rwanda: Conceptualizations, and Relationships with Mental Health. *Social Indicators Research*, 99, 25-39.
- Olalde Altajeros A. J. (2013). Encuentros restaurativos en victimización generada por delitos de terrorismo: bases teóricas. En Pascual Rodríguez E. (coord.), *Los ojos del otro. Encuentros restaurativos entre víctimas y ex miembros de ETA* (pp. 21-74). Santander: Sal Terrae.
- Pascual Rodríguez E. (2013). La preparación del encuentro entre las personas que han sufrido la violencia de ETA y quienes la causaron. En Pascual Rodríguez E. (coord.), *Los ojos del otro. Encuentros restaurativos entre víctimas y ex miembros de ETA* (pp. 111-142). Santander: Sal Terrae.
- Pascual Rodríguez E. (coord.) (2013). *Los ojos del otro. Encuentros restaurativos entre víctimas y ex miembros de ETA*, Santander, España, Sal Terrae.
- Prieto-Ursúa M. (2017). *Introducción a la psicología del perdón*. Madrid, España: Publicaciones de la Universidad Pontificia de Comillas.
- Prieto-Ursúa M. y Echegoyen I. (2015). ¿Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en Psicología del Perdón. *Papeles del Psicólogo*, 36(3), 230-237.
- Ríos J. C. y Olalde A. J. (2011). Justicia restaurativa y Mediación. Postulados para el abordaje de su concepto y finalidad. *Revista de Mediación*, 8, 10-19.
- Serrano J. A. y Rivas F. J. (2016). La justicia restaurativa como ideología en administración de justicia en la Constitución federal. *El Cotidiano*, 197, 49-56.

- Segovia J. L. y Ríos J. C. (2008). Diálogo, justicia restaurativa y mediación. *Documentación Social*, 148, 77-97.
- Shnabel N. y Nadler A. (2008). A Needs-Based Model of Reconciliation: Satisfying the differential Emotional Needs of Victim Perpetrator as a Key to Promoting Reconciliation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(1), 116-132.
- Shnabel N. y Nadler A. (2016). The Role of Agency and Morality in Reconciliation Processes: The Perspective of the Needs-Based Model. *Current Directions in Psychological Science*, 24(6), 477-483.
- Strelan P. y McKee I. (2014). Inclusive justice beliefs and forgiveness: Commonality through self-transcending values. *Personality and Individual Differences*, 68, 87-92.
- Villarreal K. (2013). La víctima, el victimario y la justicia restaurativa. *Revista di Criminologia, Vittimologia e Sicurezza*, 7(1), 43-57.
- Vitz P. C. y Meade J. M. (2011). Self-forgiveness in Psychology and Psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50, 248-263.
- Wenzel M., Woodyatt L. y Hedrick K. (2012). No genuine self-forgiveness without accepting responsibility: Value reaffirmation as a key to maintaining positive self-regard. *European Journal of Social Psychology*, 42, 617-627.
- Wohl M. J. A. y McLaughlin K. J. (2014). Self-forgiveness: The Good, the Bad and the Ugly. *Social and Personality Psychology Compass*, 50, 422-435.