



PERDÓN Y SALUD. INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL PERDÓN

María Prieto Ursúa

Madrid: U.P. Comillas, 2017

José García de Castro Valdés

Universidad Pontificia Comillas

Se trata de una de las experiencias más profundamente humanas ya sea personal, interpersonal o social: la ofensa y, en su caso, el perdón y la reconciliación. Desde que el hombre comenzó a vivir en pequeños asentamientos de tribus, clanes o familias, aprender a gestionar bien las experiencias de ofender y sentirse ofendido, de perdonar y ser perdonado comenzó a ser de capital importancia para sostener la calidad de vida en la comunidad. Es muy difícil, si no imposible, permanecer largo tiempo en un grupo humano (sea de la naturaleza que sea) y no experimentar el conflicto.

La Profesora María Prieto Ursúa (Universidad P. Comillas de Madrid) lleva muchos años investigando científicamente la experiencia del perdón desde la perspectiva psicológica. Fruto de estos años es *Perdón y salud*. Estamos, sin duda, ante un pequeño-gran libro. En 189 densas páginas, la autora ofrece una panorámica general acerca de los principales elementos de que consta este complejo y profundo concepto de *perdón*.

La estructura del libro desvela diáfano a lo largo de sus ocho capítulos. "¿Qué es el perdón?" (19-31) da cuenta de la riqueza del término que tenemos sobre la mesa. El perdón se manifiesta en tres diversos niveles: emocional, racional, comportamental. Puede manifestarse en dos dimensiones, negativa y positiva; es un derecho y se construye como proceso. En cuanto a sus diversas maneras de historizarse, podemos hablar de perdón unilateral, perdón silencioso, perdón hiperbólico, perdón humanitario, perdón directo, perdón vacío, perdón negociado, perdón condicional, perdón diádico; perdón de venganza, restitucional, de expectación, perdón como armonía social, o como acto de amor. La autora no se olvida del novedoso concepto "perdón a uno mismo" y se pregunta: ¿es posible "perdonar a las circunstancias"?

En "¿Qué no es el perdón?" (33-43), María Prieto analiza el riesgo de intentar reconciliar situaciones a través de procesos erróneos de perdón ("falso perdón o pseudoperdón"), ya sea por ignorancia, o porque se plantean de manera precipitada o por no estar contruidos desde una intención de verdad y honestidad. Este capítulo aborda la adecuada relación que ha de darse entre "perdón y justicia", "perdón y absolución", "perdón y restauración de la identidad" o entre "perdón y memoria", que viene a resituar el conocido dicho popular "perdono pero no olvido" (41-42).

Analizado seriamente el concepto, se aborda ahora la manera de llevarlo a cabo: ¿Qué es lo que facilita el perdón? (45-63). Desde la perspectiva del ofensor y de la víctima se exponen las numerosas va-

riables (actitudes, deseos y acciones) que favorecen una experiencia de perdón auténtico: tipo de ofensa y su gravedad, la intensidad del daño causado, tipo de relación que exista entre víctima y ofensor. De entre las diversas actitudes y comportamientos que pueda revelar el agresor, destaca la importancia y trascendencia en el proceso sincero y honesto de "pedir disculpas" (51-54), que ha de dejar entrever signos que apunten hacia la reconstrucción auténtica de la relación. La petición de disculpas genera en las víctimas empatía e inclinación al perdón. Pero hay más variables. Este capítulo analiza también cómo se experimenta el conflicto en función del sexo: ¿viven y sienten lo mismo los varones y las mujeres en un proceso de perdón? ¿qué sentimientos predominan más en unos y en otras? (56). La empatía y su relación con el perdón, la ruminación y la influencia de la espiritualidad y religiosidad (en especial ¿qué imagen de Dios subyace?) son tres conceptos clave que María Prieto estudia con brevedad y profundidad para mejor comprender un proceso de perdón y reconciliación.

El corto capítulo 4 (65-72) presenta dos recientes modelos de intervención para facilitar el perdón. El de Worthington (2006) y el de Enrich and Fitzgibbons (2000). Prieto resume de manera clara y pedagógica las diversas fases que estos autores proponen para llevar a cabo un adecuado proceso de perdón con tantas variables sobre la mesa. El modelo de psicoeducación del primero queda recogido en el acrónimo **REACH**, que recoge las cinco fases del proceso: **R**ecall, **E**m-pathize, **A**ltruistic Gift, **C**ommitment and **H**old on.

Uno de los capítulos, a mi modo de ver, más interesantes (73-86) es el que vincula el perdón con los efectos positivos en el organismo humano, tanto en su nivel físico, como psíquico y espiritual: el perdón mejora la respuesta cardiovascular, la tensión, la presión sanguínea... el perdón es literalmente un "cambio de corazón" (74); el perdón mejora la tensión muscular (músculo corrugador), el sistema inmune, el sueño y reduce el cansancio. Sus positivas consecuencias psicológicas son la reducción de estrés y la reducción de la ansiedad ante la vida y ante la muerte. Por el contrario, la falta de perdón puede aumentar la ansiedad, la amargura, la hostilidad y la tendencia a la depresión en varones y mujeres.

¿Y qué se puede decir del "perdón a uno mismo"? (87-97) ¿Es posible? ¿es conveniente en todo momento y circunstancias? ¿tiene algún riesgo? Es un concepto todavía poco estudiado y del que se va descubriendo que tiene también su "lado oscuro", sus riesgos que pueden asociarlo al "falso perdón". La muestra que se ofrece en 93-97 sobre el proceso del perdón a uno mismo en cuatro fases me parece una guía enormemente lúcida para adentrarse con garantías en este camino de "auto-perdón": remodimiento, responsabilidad, restauración y autoaceptación.

El libro avanza a "golpe de pregunta", y a la que responde el capítulo 7 (99-120) viene a demostrar el carácter científico de las investigaciones acerca del perdón: "¿es posible medir el perdón?" En poco más de 20 áridas y rigurosas páginas María Prieto presenta nada menos que 40 instrumentos de medición del perdón: perdón específico, disposicional, perdón a uno mismo o en familia y en pareja. Para la autora es fundamental seguir estudiando estos modos de evaluación "para poder contar con un cuerpo de conocimientos, sólido, válido en el que fundamentar el trabajo psicológico sobre el perdón" (120).

Recibido: 5 abril 2018 - Aceptado: 31 mayo 2018

Correspondencia: José García de Castro Valdés. Universidad Pontificia Comillas. C/ Universidad de Comillas 3. 28049 Madrid. España. E-mail: josegc@comillas.edu





Pero todo conflicto u ofensa que pueda desencadenar un proceso de perdón acontece en un *contexto*. Es el objeto de estudio del capítulo 8 (121-135). Sorprende descubrir la ausencia de formación para el perdón en el ámbito educativo; algo más se ha trabajado acerca del perdón y resolución de conflictos en el ámbito laboral (124-125). El contexto más estudiado, sin duda, es el de la familia y la pareja que María Prieto ilustra con el itinerario presentado en seis pasos (129-130) siguiendo la propuesta de Worthington y Drinkard (2000); el resumen que ofrece la autora me parece muy lúcido y enormemente práctico.

Para los no iniciados en este tema, este libro es todo un descubrimiento de la sorprendente trastienda que subyace en torno al concepto – experiencia de *perdón*. María Prieto ha sabido combinar magistralmente un lenguaje claro y directo con una metodología rigurosa y científica. Su exposición académica se integra en una pedagogía clara

que va llevando al lector desde la presentación del capítulo al valiosísimo resumen que lo cierra. Las 17 páginas de referencias bibliográficas (137-155) así como los 16 anexos finales, ponen sólido fundamento a las afirmaciones de la autora, que no da un paso en su argumentación sin explicitar de dónde viene el dato o la afirmación que ofrece.

Aviso para navegantes: la práctica totalidad de las referencias utilizadas en la investigación pertenecen a trabajos en lengua inglesa; este dato nos da también que pensar acerca de la necesidad (¿urgente?) de seguir impulsando esta investigación en el ámbito científico hispanohablante.

María Prieto cierra su Introducción con estas palabras: “...estos años que llevo estudiando el perdón, ha sido una forma privilegiada de asomarme a la grandeza de la que es capaz el ser humano” (18). Con este libro, la autora nos ha abierto una ventana para hacernos partícipes de tan sobrecogedor paisaje.



**MI MENTE SIN MÍ
LO ÚNICO QUE FALTA EN TU VIDA ERES TÚ**

Jenny Moix

Madrid: Editorial Aguilar, 2018

Albert Feliu Soler

Parc Sanitari Sant Joan de Déu

Para empezar, tengo que confesar que yo habitualmente no subrayo libros. En este texto hay tantos ejemplos útiles (tanto por su rigor y aplicación práctica como por su proximidad y calidez humana) sobre cómo explicar qué es la mente, la atención, el mindfulness, el papel alienador de la tecnología en nuestra sociedad actual, el rol del terapeuta... que en un afán casi coleccionista, no pude no hacer menos que un trazo con el lápiz en casi cada página del libro. Dicho esto, continuemos.

Cuando en una sesión de mindfulness el instructor dirige una práctica de meditación, en la que, con especial esmero, se pretende transmitir más el “cómo” que el “qué” hacer, éste debe prestar especial cuidado en no generar más actividad mental (en relación al ejercicio que se realiza) en los practicantes de la estrictamente necesaria y así facilitar su “entrada” en el ejercicio de la forma más curiosa, fresca y con “mente de principiante” posible. Ejerciendo de psicólogo sanitario y de investigador en el campo de la efectividad de intervenciones basadas en atención plena o mindfulness, he tenido la suerte de compartir espacios y palabras con personas que justo empezaban a meditar y personas con amplia experiencia meditativa y en todas ellas y en cada una de sus prácticas, se destaca el valor de lo simple y la intención de contactar de la forma más directa posible con la experiencia. Es por este motivo que cuando la autora en el primer capítulo del libro propone al lector la práctica (en tiempo real) de ejercicios que típicamente se realizan en los programas basados en mindfulness pero *sin indicar* en esas mismas páginas que estos ejercicios son “de mindfulness”, a mi entender está, de forma intencionada, facilitando un contacto más directo con la experiencia de la meditación (con las sensaciones en el cuerpo, con el darse cuenta de la naturaleza de la mente) en lugar de destinar tiempo a la

conceptualización. Dada la “tirada comercial” del mindfulness, al leer estas primeras páginas, me impresionó el valor de la autora, su humildad y coherencia (en beneficio de la “mente de principiante” del lector) en no nombrar y no introducir en este primer capítulo este concepto tan en boga y que potencialmente podría atrapar al lector más ávido de *contar* a sus compañeros que está leyendo un libro sobre esta técnica “revolucionaria”. En ese momento, el libro me atrapó, reconocí su valor, pues comprendí que su principal misión era ayudarme (a mí y a los otros lectores) en un camino de autoconocimiento y no el venderse. Que el mensaje del libro era más importante que el propio libro y que la propia autora. Esta virtud ha sido cultivada amorosamente por la autora en todas las páginas del mismo.

Uno, al leer este libro, se siente cuidado, aceptado, casi comprendido pues la autora, a la vez que explicita en el texto lo deseable que es -en aras de la salud y el bienestar- cultivar el autoconocimiento y el autocuidado, nos mima ya a través de sus palabras, mediante la tolerancia, apertura y lo entrañable de sus ejemplos que beben de su vida cotidiana, de sus amistades y de su familia. Este sentimiento de apoyo, de suavidad y aliento, nos acompaña mientras Jenny, de forma diáfana, comparte con el lector los resultados de recientes investigaciones en neurociencia, nos propone estrategias y ejercicios para ayudarnos a avanzar en este camino y nos invita a trasladar nuestros aprendizajes a las experiencias de nuestro día a día (de cómo nos estresamos, enamoramamos, deseamos, enfadamos, afrontamos el duelo y el dolor...) y a preguntas que trascienden las páginas de cualquier libro (quienes somos, dónde, para qué, porqué).

Cuando vi por primera vez la portada del libro, me vino a la memoria la película “Mi vida sin mí” de Isabel Coixet. Ahora, una vez leído, creo que el título de “Mi mente sin mí”, voluntaria o involuntariamente por parte de la autora, de alguna forma se inspiró en principios comunes a la magistral película. Pues ambas, a su manera, una más de la mano de la ciencia y el ensayo y otra a través del drama, nos invitan a la aventura de conocernos, a saborear que vivimos y a aceptar la responsabilidad de intentar hacerlo coherentemente con nuestros valores.

