

# ¿PERDÓN A UNO MISMO, AUTOACEPTACIÓN O RESTAURACIÓN INTRAPERSONAL? CUESTIONES ABIERTAS EN PSICOLOGÍA DEL PERDÓN

María Prieto-Ursúa y Ignacio Echegoyen

Universidad Pontificia Comillas

Los primeros intentos de abordar conceptualmente el perdón a uno mismo tendieron a considerarlo en el contexto de la teoría del perdón interpersonal, tratando de encontrar paralelismos entre ambas formas de perdón. Sin embargo, hay datos que cuestionan que pueda ser considerado simplemente un tipo más de perdón, y apuntan a que el perdón a los demás y el perdón a uno mismo podrían estar basados en factores psicológicos muy diferentes. El artículo revisa el conocimiento disponible hasta ahora y presenta una propuesta de lo que sería el curso temporal del perdón a uno mismo, recogiendo los elementos de los principales modelos teóricos para ofrecer al lector una visión completa, ordenada y coherente del proceso. Se concluye que la mejor perspectiva para comprender el autoperdón es estudiarlo desde la perspectiva del ofensor, entendiendo al sujeto como alguien que debe buscar y recibir perdón, no como alguien que debe darlo.

**Palabras clave:** Perdón a uno mismo, Búsqueda de perdón, Autoaceptación.

The first attempts to conceptually address the self-forgiveness tended to consider it from the findings of the theory of interpersonal forgiveness, trying aiming to find parallels between the two forms of forgiveness. However, some there are empirical data that question that whether self-forgiveness is can be considered as just one another type of forgiveness, since interpersonal forgiveness and self-forgiveness are based on very different psychological factors. The This paper reviews the available knowledge available to date and presents a proposal about the temporal course of self-forgiveness, collecting the elements of the main theoretical models to provide the reader with a complete and coherent view of the process. It is We concluded that the best approach to understanding self-forgiveness is to consider it from the perspective of the offender, understanding the subject as someone who must seek and receive forgiveness, rather than someone who should grant it.

**Key words:** Self-forgiveness, Forgiveness seeking, Self-acceptance.

**E**n el campo de la psicología, el perdón no ha sido considerado un objeto de estudio interesante hasta hace pocos años; en la década de los 90 empiezan a cobrar importancia las investigaciones centradas en el tema fuera de nuestro país, mientras que en España las publicaciones científicas sobre el perdón empiezan a encontrarse a partir de 2010.

Hay un amplio volumen de trabajos sobre el perdón que han puesto de relieve los beneficios que se derivan del hecho de perdonar, no sólo en el plano personal sino también en el área de las relaciones interpersonales, resaltando su aplicabilidad en distintos contextos terapéuticos, en una gran variedad de problemas y con un gran número de personas. El perdón puede ser una poderosa herramienta clínica para una gran variedad de clientes, como muestran los estudios que se han llevado a cabo con supervivientes de incesto, mujeres maltratadas, enfermos de cáncer, pacientes terminales, adolescentes en riesgo, abuso de sustancias, etc.

Los datos existentes reflejan un uso restringido y poco generalizado de técnicas para facilitar el perdón en el

marco clínico (Gordon y Baucom, 1998; Wade, Johnson y Meyer, 2008). Ha habido cierta resistencia por parte de los profesionales de la salud mental a introducir en su tarea terapéutica cuestiones relacionadas con el perdón (Denton y Martin, 1998). Parte de esta resistencia podría deberse a creer que se relaciona más con el ámbito teológico que con el psicológico, asumiendo que este campo de trabajo es propio de terapeutas con fuertes creencias religiosas. En segundo lugar, el perdón ha sido un constructo polémico en el campo de la salud mental; hay autores que lo contemplan como el proceso por el que la víctima es culpabilizada y el agresor es absuelto de culpa y responsabilidad, colocando a la víctima en posición de ser herido por otro (Sells y Hargrave, 1998). Por último, otra posible razón es la falta de conocimiento sobre herramientas clínicas específicas con apoyo empírico suficiente para trabajar estos temas. Varios autores han señalado la existencia de una gran distancia entre el conocimiento obtenido por la investigación y el conocimiento disponible para los terapeutas.

## EL PERDÓN A UNO MISMO

Dentro del campo de la psicología del perdón, el perdón a uno mismo es uno de los temas menos estudiados. El perdón a uno mismo ha sido definido como el deseo

Correspondencia: María Prieto-Ursúa y Ignacio Echegoyen. Universidad Pontificia Comillas. c/ Universidad Comillas 3. 28049 Madrid. España. E-mail: [mprieto@chs.upcomillas.es](mailto:mprieto@chs.upcomillas.es)



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 (Enright, 1996). Puede entenderse tanto como una conducta específica, dirigida a transgresiones específicas en las que el sujeto ha dañado a otros o a sí mismo (perdón específico), como un rasgo de personalidad, una tendencia a perdonarse en distintas situaciones y a lo largo del tiempo (perdón disposicional).

Distintos estudios muestran indicadores de la relevancia del perdón a uno mismo para la salud mental. Por ejemplo, se ha encontrado relación entre el perdón disposicional a uno mismo y una alta autoestima (Hall y Fincham, 2005; Mauger, Perry, Freemant, Grove, McBride, y McKinney, 1992), con satisfacción con la vida (Hall y Fincham, 2005) o con el bienestar psicológico (Jacinto, 2010; Tangney, Boone, y Dearing, 2005; Wohl, DeShea, y Wahkinney, 2008).

Asimismo, el fracaso para perdonarse a uno mismo parece predecir baja autoestima (Mauger et al, 1992) y altos niveles de culpa (Zechmeister y Romero, 2002). La falta de auto-perdón está asociada a niveles más altos de psicopatología, incluyendo neuroticismo (Hall y Fincham, 2005; Ross, Kendall, Matters, Wrobel, & Rye, 2004), depresión o ansiedad (Fisher y Exline, 2006; Malby, Macaskill, y Day, 2001; Mauger et al., 1992; Romero et al., 2006; Toussaint, Williams, Musick, y Everson, 2001; Witvliet, Phipps, Feldman, y Beckham, 2004; Wohl, DeShea, y Wahkinney, 2008) y disminución de la satisfacción general con la vida (Thompson et al., 2005).

Algunos autores encuentran también una interesante asociación entre el perdón a uno mismo y conductas y actitudes prosociales (Hall y Fincham, 2005), como la amabilidad (Walker y Gorsuch, 2002) o la facilidad para perdonar a otras personas (Thompson et al., 2005). Wohl, Pychyl, y Bennett (2010) encontraron que el perdón a uno mismo reducía la procrastinación en estudiantes universitarios.

El perdón a uno mismo se relaciona con la salud mental y el bienestar incluso de forma más intensa que el perdón a los demás (Mauger et al, 1992; Thompson et al, 2005).

Vemos, pues, que el perdón a uno mismo es un tema de estudio importante para todos los profesionales dedicados a la salud mental, por lo que podría sorprender la escasa atención que ha recibido hasta ahora en el campo de la psicología del perdón. La complejidad del concepto de perdón a uno mismo, en el que ofensor y víctima son la misma persona, puede ayudarnos a entender la escasez de estudios dirigidos a este tema y la rea-

lidad de una práctica clínica intuitiva y con pocas herramientas de intervención sólidamente fundamentadas.

### SIMILITUDES ENTRE EL PERDÓN A OTROS Y EL PERDÓN A UNO MISMO

Los primeros intentos de abordar conceptualmente el perdón a uno mismo aplicaron directa y acriticamente los modelos y procesos sugeridos para el perdón a los demás a este otro tipo de perdón. Varios autores han tendido a discutir la naturaleza del perdón a uno mismo en el contexto de la teoría del perdón interpersonal, intentando encontrar paralelismos entre ambas formas de perdón. En este sentido, destaca Robert Enright, uno de los pioneros en el estudio del perdón, que en 1996 presentó lo que él llamó "la tríada del perdón" (perdón a otros, perdón a uno mismo, perdón a las situaciones), describiendo cada uno de estos tres elementos o tipos de perdón.

Enright señalaba, respecto al perdón a uno mismo, las siguientes similitudes con el perdón interpersonal: en ambos casos quien concede el perdón tendría el derecho al resentimiento y a no perdonar, pero aún así decide hacerlo y superar el resentimiento. Además, ante conductas seriamente lesivas, el sujeto no tiene obligación de otorgarse compasión, generosidad o amor, aunque es imprescindible el auto-respeto. (En este punto Enright se está refiriendo a las dimensiones positiva y negativa del perdón: la negativa se llama así porque el sujeto que perdona consigue eliminar los sentimientos, conductas y pensamientos negativos que acompañan a la recepción de una ofensa, mientras que la dimensión positiva se refiere a la aparición de sentimientos, conductas o pensamientos positivos hacia el ofensor; la dimensión negativa del perdón se tiende a identificar por la gran mayoría de la población como uno de los efectos del mismo, habiendo más falta de acuerdo en la necesidad de la presencia de la dimensión positiva para considerarse que se ha completado el perdón). Señala Enright también como semejanza que en ambos tipos de perdón se está respondiendo a una ofensa objetiva, es decir, no se reacciona ante una cierta o vaga sensación de incomodidad, sino a un hecho o varios hechos que se consideran ofensivos para uno mismo o para los demás. Hall y Fincham (2005) señalan que, sin embargo, las ofensas hacia uno mismo pueden darse sin necesidad de una conducta externa: también podemos sentirnos dañados por pensamientos, sentimientos o deseos íntimos, como desear que muera un familiar enfermo o como excitarse sexualmente con violencia (Dillon, 2001). Por último, existe un falso perdón a uno mismo, al igual que existe un falso perdón a otros: sería aquel en el que el sujeto excusa su conduc-



ta incorrecta, es ciego a la necesidad de cambio y se absuelve sin necesidad de reparación o castigo. Esta misma similitud la señalan también Hall y Fincham (2005), que distinguen el perdón a uno mismo de la condonación o el olvido de la transgresión. Perdonarse a uno mismo, señalan, supone hacer un esfuerzo consciente e intencionado de superación.

Sin embargo, hay datos que nos permiten cuestionar estas similitudes. La investigación correlacional indica que el perdón a uno mismo está débilmente correlacionado con el perdón a otros (y en algunos estudios no se encuentra relación), sugiriendo que es necesario centrarse en estudiar mejor el perdón a uno mismo.

### DIFERENCIAS ENTRE EL PERDÓN A UNO MISMO Y A LOS DEMÁS

Ya Hall y Fincham (2005) identificaron algunas diferencias en el nivel teórico. Por ejemplo, señalaron que el perdón interpersonal es incondicional; algunos autores lo llaman "unilateral" o "intrapersonal". Es decir, puede concederse unilateralmente, sin necesidad de actuación alguna por parte del ofensor, entendiéndose como un regalo que el ofendido hace al ofensor y cuyo único objetivo es aliviar el malestar propio del ofendido ante la ofensa recibida. Sin embargo, el perdón a uno mismo no puede ser incondicional (señalan los autores): el sujeto ha de establecer condiciones que deben cumplirse para que se pueda perdonar, implica una resolución de cambio y de comportamiento distinto en el futuro (Enright, 1996). Además, cabría pensar que las consecuencias de no perdonarse a uno mismo son más severas que aquellas asociadas a la falta de perdón interpersonal (Hall y Fincham, 2005). En este último, los pensamientos, conductas y sentimientos negativos hacia el agresor pueden no activarse hasta que la víctima tiene contacto con él. Sin embargo, cuando la persona ha dañado a otro (o a sí mismo), el ofensor tiene contacto continuo consigo mismo y con su conducta, por lo que es imposible escapar de la situación (aunque la evitación podría dirigirse hacia la víctima o hacia los sentimientos, pensamientos o situaciones asociados con la transgresión; este tipo de evitación reduciría la probabilidad de que el malestar causado por la ofensa se active y dirija a la persona hacia el perdón).

Enright (1996) señaló un punto teórico importante: en el perdón a los demás podemos distinguir dos conceptos distintos, el perdón (que puede ser llevado a cabo únicamente por el ofendido, de forma unilateral, entendiéndose como liberación del malestar producto del no perdón y, por tanto, sin tener como objetivo la restauración de ninguna relación) y la reconciliación (que sí implica reto-

mar una relación dañada y que, por tanto, requiere necesariamente la participación de las dos partes, ofendido y ofensor). En el perdón interpersonal, podría darse perdón sin reconciliación. Sin embargo, señala Enright, en el perdón a uno mismo el perdón y la reconciliación están siempre unidos. También Hall y Fincham (2005) señalan este mismo punto, sugiriendo que el perdón a uno mismo puede entenderse como el vehículo para conseguir la reconciliación con uno mismo.

Sin embargo, más allá de las posibles diferencias teóricas entre ambos conceptos, contamos también con datos empíricos que arrojan luz sobre la relación entre los dos tipos de perdón.

Así, por ejemplo, ambos parecen mantener una curiosa relación con el narcisismo, relacionándose éste negativamente con el perdón a los demás y positivamente con el perdón a uno mismo (Strelan, 2007; Tangney y Boone, 2004; Tangney et al., 2005). Maltby et al (2001) encuentran que una baja puntuación en el perdón a uno mismo se relacionaba con un estilo intrapunitivo y, sin embargo, una baja puntuación en el perdón a los demás lo hacía con un estilo extrapunitivo. La relación de ambos tipos de perdón con la amabilidad muestra también diferencias: parece que tiene una relación moderada y positiva con el perdón a los demás y una relación inconsistente con el perdón a uno mismo, encontrándose en unos estudios sí (Walker y Gorsuch, 2002) y en otros no (Tangney & Boone, 2004; Tangney et al., 2005). Tangney y sus colegas (Tangney y Boone, 2004; Tangney et al., 2005) encontraron que el perdón disposicional a uno mismo estaba positivamente relacionado, no solo con el narcisismo, sino con otras cualidades antisociales como la agresión, y negativamente relacionado con cualidades prosociales, como la empatía o el autocontrol. Day y Maltby (2005) encontraron que ambos tipos de perdón tienen relación negativa con el aislamiento social; sin embargo, cuando se controlaba el efecto de la relación entre ambos tipos de perdón, resultaba que el perdón a uno mismo era el único predictor, y muy potente, de la reducción del aislamiento social. Por último, también se ha estudiado su relación con la psicopatología, encontrándose que la dificultad para perdonar a otros se relaciona con un aumento en la depresión y en la severidad del estrés postraumático, mientras que la dificultad para perdonarse a uno mismo se asociaba sobre todo con un incremento en la ansiedad (Wilson et al., 2008).

Debido a todas las razones expuestas, algunos autores cuestionan que el perdón a uno mismo pueda ser considerado simplemente un tipo más de perdón, tal y como lo presentó Enright en su triada del perdón (1996). Por



ejemplo, Vitz y Meade (2011) rechazan el término “perdón a uno mismo” tras analizar profunda y detalladamente los procesos internos que implica el autoperdón, concluyendo que el perdón a los demás y el perdón a uno mismo están basados en factores psicológicos muy diferentes.

Varios de los resultados expuestos no sólo ilustran las diferencias entre ambos tipos de perdón, sino que nos llevan a preguntarnos si el perdón a uno mismo es tan positivo o tan deseable como podríamos pensar. De hecho, han sido varias las voces que han alertado contra lo que se ha dado en llamar “el lado oscuro del perdón a uno mismo” (Wohl y Thompson, 2011).

### EL LADO OSCURO DEL PERDÓN A UNO MISMO

El perdón a uno mismo podría no ser bueno en sí mismo, o un objetivo indiscutible en la intervención terapéutica. De hecho, las preocupaciones sobre los riesgos del perdón a uno mismo reproducen en parte algunas de las controversias sobre “el lado oscuro” del perdón a los demás (Fisher y Exline, 2006).

En primer lugar, su fuerte, sorprendente y repetidamente encontrada relación con el narcisismo ha llevado a cuestionar los procesos por los que la persona no cae en la autocondenación, el remordimiento o la falta de autoestima después de haber mostrado una conducta incorrecta. En el estudio de Tangney et al. (2005) se encontró un perfil del “autoperdonador” como alguien narcisista, egocéntrico, demasiado confiado, carente de una culpa o vergüenza apropiadas. Incluso si el sujeto no presentaba características narcisistas al principio, acababa mostrándolas a través del proceso de auto-perdón. Los autores sugieren tres posibles explicaciones para sus resultados: que las medidas de perdón a uno mismo medían en realidad falso perdón a uno mismo asociado con rasgos narcisistas (fue lo que ellos asumieron), o que el proceso de perdón a uno mismo puede ser especialmente atractivo para las personas narcisistas, o que facilita el desarrollo de dichas características.

Además, el perdón a uno mismo puede conducir a separar al sujeto de los demás, ya que reduce la motivación para recibir el perdón de la víctima (Enright, 1996). Otros autores entienden que puede considerarse como una falta de respeto hacia ésta, siendo sólo apropiado que el ofensor se perdone a sí mismo si lo hace después de que la víctima ya le ha perdonado (Hall y Fincham, 2005).

Otra posible característica negativa es que puede “cegarlos” a nuestras faltas y hacer más probable que ocurran sin experimentar culpa (Enright, 1996). Zechmeister

y Romero (2002) encontraron que las personas que se perdonaban a sí mismas tendían a culpar a sus víctimas, a verlas como personas que sobre-actuaban, o que buscaban la ofensa, y tendían a justificar sus acciones y despreciar la ira de sus víctimas. Este es uno de los aspectos más negativos del auto-perdón: entenderlo como un proceso centrado en uno mismo y despectivo para la víctima; por lo que podría pensarse que no perdonarse a uno mismo puede ser más beneficioso para la restauración interpersonal. Hall y Fincham (2005) señalan que sin admitir implícita o explícitamente que nuestra conducta ha sido incorrecta y sin admitir la responsabilidad o la culpa por dicha conducta es imposible que tenga lugar un auténtico perdón a uno mismo, por lo que estos peligros afectarían sólo a un falso perdón.

Además, el perdón a uno mismo puede reducir la motivación para el cambio conductual y el crecimiento personal. Squires, Sztainert, Gillen, Caouette y Wohl, (2012) encuentran una relación negativa entre auto-perdón y voluntad de cambiar en personas que sufren adicción al juego. Matthew (2004, como se citó en Woodyatt y Wenzel, 2013) mostró que el perdonarse por haber fracasado al intentar dejar de fumar incrementaba la probabilidad de volverlo a intentar, pero el perdonarse por mantener el hábito de fumar disminuía la motivación para realizar el primer intento de abandono. Wohl y Thompson (2011) sugieren que el perdón a uno mismo puede ser contraproducente en conductas crónicas desadaptativas, ya que incrementa la resistencia a cambiar y disminuye la motivación para hacerlo. Específicamente, el perdón a uno mismo incrementa la probabilidad de permanecer en la fase de precontemplación en lugar de en la de contemplación (siguiendo el modelo transteórico del cambio de Prochaska y DiClemente) y disminuye la probabilidad de estar en la fase de preparación. Señalan estos autores que el perdón a uno mismo no es universalmente beneficioso; no es productivo para facilitar el cambio conductual. Sin embargo, el perdón a uno mismo después de haber dejado de fumar podría ayudar en la prevención de recaídas ayudando a reducir la culpa y a restaurar la autoestima.

Como vemos, el perdón a uno mismo no parece ser un concepto simple, y su comprensión requiere mucha atención a sus componentes y procesos, evitando la simple aplicación del conocimiento derivado del estudio del perdón interpersonal.

### EL CURSO TEMPORAL DEL PERDÓN A UNO MISMO

La mayoría de los estudios presentados hasta ahora presentan problemas que pueden originar más confusión en el campo del perdón a uno mismo:



- ✓ Se identifica el auto-perdón como la mera falta de sentimientos negativos o la aparición de sentimientos positivos respecto de un evento en el que se ha ofendido a alguien. El perdón a uno mismo comprende un cambio emocional, pero también conduce de alguna forma a conductas reparatorias con el ambiente, la situación ofensiva y el ofendido.
- ✓ Se utilizan diseños transversales y medidas de auto-perdón como estado final, basados en la falta de emociones negativas y en las emociones positivas hacia uno mismo, midiendo el auto-perdón en términos de autoestima, compasión o falta de auto-condenación. Este tipo de medidas olvida cómo se llega hasta ese estado.
- ✓ No distinguen bien entre el auto-perdón genuino del pseudo-perdón, el perdón disposicional del perdón específico, el perdón para conductas pasadas del perdón para conductas presentes, el perdón por haber dañado a otros o por dañarse a uno mismo, el perdón por conductas externas y objetivos o el perdón por sentimientos, pensamientos o deseos íntimos...

Salvando las distancias de las críticas anteriores, Woodyatt y Wenzel (2013) proponen distinguir entre auto-perdón como estado final y auto-perdón como proceso. Entender el perdón a uno mismo como un estado final puede servir para acotar el concepto y estudiarlo, dicen, pero no necesariamente responde a la manera en que efectivamente ocurre en el sujeto. En la práctica clínica, guiada por la investigación, es especialmente importante tener un modelo claro y que explique de forma ajustada y precisa la forma en que funciona el auto-perdón, por lo que es especialmente importante determinar la forma en que se gesta, no solamente qué características tiene ese estado final. Por esto, varios autores han decidido diseñar estudios longitudinales y reconceptualizar las medidas para examinar el carácter de proceso del perdón a uno mismo.

Vamos a presentar a continuación nuestra propuesta de lo que sería el curso temporal del perdón a uno mismo, recogiendo los elementos de los principales modelos teóricos para ofrecer al lector un intento de visión completa, ordenada y coherente del proceso de perdón a uno mismo.

Cuando el sujeto comete una ofensa, suele experimentar culpa y remordimiento, los principales motivadores de cambio y reparación relacional (Woodyatt y Wenzel, 2013). Algunas formas de distrés emocional pueden ser adaptativas tras una transgresión; puede acarrear una recompensa psicológica al asegurar al sujeto que sigue siendo una buena persona a pesar de lo que ha hecho, que percibe como distinto de sí mismo (Dillon, 2001). Mostrar el remordimiento podría ser expresión de lo mu-

cho que el ofensor valora la relación con la víctima, o a la víctima misma. Además, reduce la distancia con los demás tras la ofensa, y con ello, ayuda al que ofende a evitar el castigo y/o facilita el perdón. Más aún, el malestar puede impedir que el ofensor vuelva a violar sus valores y repetir el daño (Dillon, 2001).

Una vez el sujeto experimenta este distrés, hay tres posibles respuestas o formas de afrontar el hecho de haber cometido una ofensa (Woodyatt y Wenzel, 2013):

1) Evitar la responsabilidad culpando al exterior o justificando sus acciones y por consiguiente evitando toda situación o persona que recuerde a la ofensa. Esta primera reacción sería el falso perdón: el proceso por el cual se externaliza la responsabilidad, para así neutralizar la culpa (Woodyatt y Wenzel, 2013).

Culpar a la víctima es evitar la responsabilidad, por lo que al no verse culpable, el ofensor no necesita perdonarse. El ofensor defiende haberse perdonado, pero en realidad niega haber hecho nada malo, disminuyendo la culpa al reducir la responsabilidad (Fisher y Exline, 2006; Hall y Fincham, 2005). La negación puede incluir tanto la negación del hecho, de lo incorrecto del hecho, de la importancia del hecho o del daño causado por el hecho. En las pruebas de auto-perdón como estado final, basadas en la falta de culpa, en la autoestima o en los remordimientos, este tipo de respuesta es indistinguible del perdón genuino.

Es un tipo de afrontamiento centrado en la emoción, pues el ofensor busca minimizar su respuesta emocional ante la ofensa tratando de cambiar sus sentimientos respecto al evento producido (Woodyatt y Wenzel, 2013). Se puede intentar escapar del malestar interno mediante distintos modos específicos de evitación (ej. conductas de evitación de la víctima, o de situaciones que recuerden a la ofensa) que en definitiva reflejan lo que en la Terapia de Aceptación y Compromiso se denomina "evitación experiencial" (Wilson y Luciano, 2002), dificultando la aceptación del malestar "lógico" y la utilización del mismo para la movilización de recursos dirigidos a la restauración interpersonal..

2) Auto-culpabilizarse en exceso o auto-condenación

En vez de externalizar la culpa, ésta se internaliza, cursando con altos niveles de vergüenza, culpa y deseos de castigarse a uno mismo. Esto lleva a tendencias depresivas y a la rumiación negativa, pero no necesariamente a responsabilizarse o a hacer esfuerzos para cambiar (Fisher y Exline, 2006). Esta respuesta de auto-condenación está asociada a la evitación, a centrarse egocéntricamente y a respuestas interpersonales negativas.



Es posible y necesario distinguir entre remordimiento (beneficioso para sentir arrepentimiento y humildad) y autocondenación (Fisher y Exline, 2006). Dentro del malestar emocional post-ofensa, varios autores señalan que la clave para distinguirlos es considerar el diferente papel que juegan la culpa y la vergüenza. El perdón que nace de la culpa y el remordimiento sería un perdón genuino, mientras que la vergüenza sería el origen de la autocondenación y tendría relación con el neuroticismo.

Vitz y Meade (2011) definen la vergüenza como el sentimiento de ser indigno o malo, no por alguna acción particular, sino porque la persona siente o cree que es intrínsecamente mala o indigna. El perdón, señalan los autores, no es relevante para quienes experimentan el peso de la vergüenza, por lo menos hasta que ésta se supere. El auto-perdón es irrelevante para el sujeto cuando sus sentimientos negativos derivan de una sensación de vergüenza: para aceptar el perdón antes necesita aceptarse a sí mismo. Dicen estos autores que gran parte de los beneficios atribuidos al perdón a uno mismo son, en realidad, resultado de la autoaceptación, y que se podrían interpretar gran parte de las definiciones de autoperdón encontradas en la literatura como descripciones de lo que se entendería mejor como autoaceptación.

Para Leith y Baumeister (1998, como se citó en Woodyatt y Wenzel, 2013), la vergüenza está asociada a una peor resolución relacional tras un conflicto. Sugieren que esto ocurre porque la persona que experimenta vergüenza está más centrada en su propio distrés que en el de la víctima; con el tiempo se manifiestan conductas de auto-castigo cada vez más centradas en uno mismo, y esto reduce los beneficios de la restauración interpersonal. En Ranganathan y Todorov (2010), la vergüenza y el distrés personal, más que la culpa y la empatía orientada hacia los otros, eran las variables clave implicadas en inhibir el perdón a uno mismo, sugiriendo que los individuos con tendencia a la vergüenza son especialmente vulnerables al afecto negativo intenso.

### 3) Afrontar el daño causado y llevar a cabo una restauración compensativa.

Sólo esta forma de afrontar la ofensa cometida sería verdadero o genuino auto-perdón (Woodyatt y Wenzel, 2013), y comprende dos dimensiones: una dimensión externa, interpersonal, relacionada con la comunidad, la situación ofensiva y la víctima; y otra interna, intrapersonal, relacionada con la autoestima y el autoconcepto. Un verdadero auto-perdón debería conllevar cambios que produzcan ambos tipos de restauración. Para estos autores sólo aquel que incluye restauración interpersonal e intrapersonal es verdadero auto-perdón.

En el proceso de auto-perdón genuino se reconoce la culpabilidad, el valor de la víctima, se experimentan las emociones asociadas, y surgen actitudes y comportamientos que encaran la ofensa, buscan enmendar el daño, y, en el proceso, recupera su imagen como buena persona (se perdona a sí mismo). En este sentido es un afrontamiento centrado en el problema, que busca cambiar la situación que creó los sentimientos negativos.

Parece que están asociados con este proceso la toma de responsabilidad, el arrepentimiento y la experimentación de emociones que surgen de la ofensa y que llevan a mejores conductas de restauración interpersonal, incluido el aumento de auto-regulación y armonía con la comunidad (Fisher y Exline, 2006; Wohl et al., 2010). Admitiendo la responsabilidad, aceptando los "eventos privados" (Wilson y Luciano, 2002), expresando culpa, vergüenza y arrepentimiento, el ofensor es consciente de su agresión y reafirma los valores que han sido violados con la ofensa (Wenzel et al., 2012), afirma su identidad moral ante la víctima, la comunidad y él o ella misma. Por todo esto, se espera que el auto-perdón esté relacionado tanto con la restauración interpersonal como con la intrapersonal, aunque puede que éstos sean beneficios sólo a largo plazo.

Terminamos el apartado ofreciendo la definición que Cornish y Wade (2015) hacen del perdón a uno mismo, que recoge estos contenidos del perdón genuino y es más completa que la que ofrecimos al inicio de este artículo: un proceso en el que la persona (a) acepta la *responsabilidad* de haber dañado a otra; (b) expresa *remordimiento* mientras reduce la vergüenza; (c) se implica en la *restauración* a través de conductas reparadoras, intenta cambiar los patrones de conducta que le llevaron a la ofensa y vuelve a comprometerse con sus valores; y (d) alcanza un renovado auto-respeto, auto-compasión y *auto-aceptación*, consiguiendo en todo el proceso un crecimiento moral.

Nos ha parecido especialmente interesante terminar señalando la extraordinaria similitud entre estos cuatro componentes del perdón a uno mismo y las cuatro dimensiones de la conducta de búsqueda de perdón. Los comportamientos que han sido identificados como más relevantes, en el perdón interpersonal, para restaurar la confianza en la relación, devolver seguridad a la víctima y promover de nuevo el compromiso en la relación, son (Pansera, 2009): (a) *reconocimiento del daño causado y arrepentimiento*, que incluye aceptar el daño que se ha hecho, aceptar la responsabilidad y mostrar culpa y remordimiento; (b) *demostrar la comprensión del dolor y sufrimiento causado y validación o aceptación de ese dolor*; (c) *acciones de reparación*, y (d) *demostrar un*



*cambio de conducta* y, en ocasiones un cambio en las reglas relacionales que están relacionadas con la ofensa para que no vuelva a ocurrir.

La mayor parte de la investigación sobre el perdón se ha centrado en quien perdona, en el ofendido, y ha ignorado la perspectiva del ofensor. En el perdón a uno mismo la misma persona es a la vez ofensor (acusado) y otorgador de perdón (juez). En el estudio del perdón a uno mismo se empezó, como hemos visto, entendiendo al sujeto que ha obrado mal como alguien que debe perdonarse a sí mismo; sin embargo, la evolución de las investigaciones sobre este tipo de perdón nos ha llevado, en nuestra opinión, a la consideración de que la mejor perspectiva para entender el perdón a uno mismo es considerando al sujeto alguien que debe recibir perdón, no como alguien que debe darlo.

### CONCLUSIONES Y DISCUSIÓN

El perdón a uno mismo es un campo de estudio novedoso, abierto, apasionante y absolutamente relevante para el quehacer profesional del psicólogo en todos los campos. A lo largo del artículo hemos revisado los principales temas sobre los que se centra la investigación sobre el perdón a uno mismo, señalando aquellos aspectos en los que se necesita más claridad, y hemos intentado ofrecer una cierta estructura y coherencia a los resultados que la investigación ha ido encontrando. Nos gustaría terminar nuestro trabajo con una serie de reflexiones y preguntas para orientar la futura investigación sobre el perdón a uno mismo.

En primer lugar, hemos partido del malestar emocional post-ofensa como si fuera una experiencia común a todos los sujetos; sin embargo, se abre una línea de investigación interesante al preguntarnos si es realmente tan común esa experiencia o qué diferencias hay entre unos sujetos y otros en las emociones post-ofensa. Por ejemplo, ¿tienen relación con la personalidad? ¿o con ideas irracionales o esquemas cognitivos aprendidos? ¿o con características de la situación concreta y la ofensa? ¿Cómo se explica la mayor tendencia a la vergüenza de algunos sujetos? ¿Qué factores influyen en que las gestionen hacia conductas de evitación o hacia la restauración interpersonal?

En segundo lugar, podríamos entender el falso perdón y la autocondenación como estados previos al perdón genuino, preguntándonos entonces ¿qué intervenciones permitirían avanzar desde esos estados hasta el perdón final? Además, tanto este perdón final como las otras dos respuestas podrían concebirse como una cuestión de grado, se podría estar a medio camino entre las tres. Por ejemplo, si no se consigue la restauración interpersonal

¿Se podría llegar al perdón genuino? ¿Es realmente necesaria? ¿Qué relación hay entre la restauración intrapersonal e interpersonal?

Por último, recordar que la coincidencia de los cuatro componentes del perdón a uno mismo con las cuatro dimensiones de la búsqueda de perdón nos lleva a proponer un cambio de perspectiva en su estudio y enfocarlo como un tema relacionado con el ofensor y con la búsqueda de perdón, perspectiva que nos parece interesante y prometedora.

### REFERENCIAS

- Cornish, M.A. y Wade, N.G. (2015). A therapeutic model of self-forgiveness with intervention strategies for counselors. *Journal of Counseling and Development*, 93, 96-104.
- Crigger, N.J. y Meek, V.L. (2007). Toward a theory of self-reconciliation following mistakes in nursing practice. *Journal of Nursing Scholarship*, 29(2), 117-183.
- Day, L. y Maltby, J. (2005). Forgiveness and social loneliness. *The Journal of Psychology*, 139(6), 553-555.
- Denton, R. T. y Martin, M.W. (1998). Defining forgiveness: an empirical exploration of process and role. *The American Journal of Family Therapy*, 26, 281-292.
- Dillon, R. S. (2001). Self-forgiveness and self-respect. *Ethics*, 112(1), 53-83.
- Enright, R.D., (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40(2), 107-126.
- 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.
- Gordon, K.C. y Baucom, D.H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37, 425-449.
- Hall, J.H. y Fincham, F.D. (2005). Self-Forgiveness: the stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(5), 621-637.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Jacinto, G.A. (2010). The self-forgiveness process of caregivers after the death of care-receivers diagnosed with Alzheimer's disease. *Journal of Social Service Research*, 36, 24-36.
- Macaskill, A. (2012). Differentiating dispositional self-forgiveness from other forgiveness: Associations with mental health and life satisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 31, 28-50.
- Maltby, J., Macaskill, A. y Day, I. (2001). Failure to forgive self and others: a replication and extension of the



- relationship between forgiveness, personality, social desirability, and general health. *Personality and Individual Differences*, 30, 881-885.
- Mauger, P.A., Perry, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A.G. y McKinney K.E. (1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- Pansera, C. (2009). "If you don't get it, it doesn't count": conveying responsiveness in attempts to seek forgiveness within romantic relationships. Master's thesis. University of Waterloo. Ontario, Canada. Descargado el 10/10/2014 en [https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/handle/10012/4296/Pansera\\_Carolina.pdf?sequence=1](https://uwspace.uwaterloo.ca/bitstream/handle/10012/4296/Pansera_Carolina.pdf?sequence=1)
- Ranganathan, A.R. y Todorov, N. (2010). Personality and self-forgiveness: the roles of shame, guilt, empathy and conciliatory behavior. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 29(1), 1-22.
- Romero, C., Kalidas, M., Elledge, R., Chang, J., Liscum, K.R. y Friedman, L.C. (2006). Self-forgiveness, spirituality and psychological adjustment in women with breast cancer. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(1), 29-36.
- Ross, S.R., Kendall, A.C., Matters, K.G., Wrobel, y Rye, M.S. (2004). A personological examination of self- and other-forgiveness in the five factor model. *Journal of Personality Assessment*, 82(2), 207-214.
- Sells, J.N. y Hargrave, T.D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Squires, E.C., Sztainert, T., Gillen, N.R., Caouette, J. y Wohl, M.J.A. (2012). The problem with self-forgiveness: forgiving the self deters readiness to change among gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 28, 337-350.
- Strelan, P. (2007). Who forgives others, themselves, and situations? The roles of narcissism, guilt, self-esteem, and agreeableness. *Personality and Individual Differences*, 42, 259-269.
- Tangney, J., Boone, A. L., & Dearing, R. (2005). Forgiveness of the self; Conceptual issues and empirical findings. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness*. Hoboken: Brunner-Routledge.
- Tangney, J., Stuewig, J., & Mashek, D. (2007). What's moral about self-conscious emotions? In J. L. Tracy, R. W. Robins & J. P. Tangney (Eds.), *The self-conscious emotions: Theory and research* (pp. 21-37). New York: The Guilford Press.
- Thompson, L.Y. Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others and situations. *Journal of Personality*, 73(2), 313-359.
- Toussaint, L. L., Williams, D. R., Musick, M. A. y Everson-Rose, S. A. (2001). Forgiveness and health: age differences in a U.S. probability sample. *Journal of Adult Development*, 8(4), 249-257.
- Vitz, P.C. y Meade, J.M. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, 50, 248-263.
- Wade, N.H., Johnson, C.V. y Meyer, J.E. (2008). Understanding concerns about intervention to promote forgiveness: a review of the literature. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 45, 88-102. doi: 10.1037/0033-3204.45.1.88
- Walker, D.F. y Gorsuch, R.L. (2002). Forgiveness within the big five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32, 1127-1137.
- Wenzel, M., Woodyatt, L., & 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.
- Wilson, T., Milosevic, A., Carroll, M., Hart, K. y Hibbard, S. (2008). Physical Health Status in Relation to Self-forgiveness and Other-forgiveness in Healthy College Students. *Journal of Health Psychology*, 13(6), 798-803.
- Witvliet, C.V.O., Phipps, K.A., Feldman, M.E. y Beckham, J.C. (2004). Posttraumatic mental and physical health correlates of forgiveness and religious coping in military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17(3), 269-273.
- Wohl, M.J.A., DeShea, L. y Wahkinney, R.L. (2008). Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 40(1), 1-10
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48, 803-808.
- Wohl, M.J.A. y Thompson, A. (2011). A dark side to self-forgiveness: forgiving the self and its association with chronic unhealthy behavior. *British Journal of Social Psychology*, 50, 354-364.
- Woodyatt, L. y Wenzel, M. (2013). Self-forgiveness and restoration of an offender following an interpersonal transgression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 32(2), 225-259.
- Zechmeister, J. S., & Romero, C. (2002). Victim and offender accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives of forgiveness and unforgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 675-686.

