

# EL VALOR PSICOLÓGICO DEL PERDÓN EN LAS VÍCTIMAS Y EN LOS OFENSORES

Enrique ECHEBURÚA

*Catedrático de Psicología Clínica  
Universidad del País Vasco UPV/EHU*

**Resumen:** El verdadero perdón es un don gracioso del ofendido al ofensor. El perdón no es olvido, pues para perdonar es ineludible la memoria del agravio. Reconciliarse con el ofensor solo puede tener sentido cuando han existido unos vínculos previos entre la víctima y el ofensor. La capacidad de perdonar depende de la percepción de la ofensa, de la historia anterior, del sistema de valores y de la concepción de la vida de la víctima, así como de la actitud del ofensor. El perdón puede tener unos efectos psicológicos positivos para la víctima: no vivir atormentada, sacudirse el yugo del pasado, mejorar la salud, reconciliarse consigo misma y recuperar la paz interior. A su vez, la solicitud de perdón del ofensor a la víctima requiere reconocimiento del daño realizado, arrepentimiento, compasión con la víctima y solicitud de indulgencia, así como algún tipo de reparación. Solo así se puede conseguir descargar el malestar emocional experimentado. Por último, en el caso de que la ofensa sea un delito, el perdón de las víctimas no puede implicar la desaparición de las responsabilidades legales del agresor.

**Laburpena:** Benetako barkamena da ofendituak iraintzaileari egindako doako dohaina. Barkamena ez da ahaztea, barkatzeko ezinbestekoa baita irainaren oroitzapena. Iraintzailearekin adiskidetzak zentzua dauka soilik biktimaren eta iraintzailearen artean aldez aurretik harremanak egon badira. Barkatzeko gaitasuna irainaren pertzepzioaren, aurreko historiaren, biktimaren balio-sistemaren eta bizitzaren ikuskeraren, eta iraintzailearekiko jarreraren araberakoa da. Barkamenak ondorio psikologiko positiboak izan ditzake biktimarentzat: oinazetan ez bizitzea, iraganaren zama kentzea, osasuna hobetzea, norbere buruarekin adiskidetzea eta barneko bakea berreskuratzea. Aldi berean, iraintzaileak biktimari barkamena eskatzeko egindako kaltea aitortu, damutu, biktimarekin errukitu eta indulgentzia eskatu behar da, eta ordainen bat ere eskaini behar da. Horrela soilik lor dezake bizitako emozio-ondoezaren zama kentzea. Azkenik, iraina delitua izanez gero, biktimen barkamenak ezin du berarekin ekarri erasotzailearen legezko erantzukizunak desagertzea.

**Résumé :** Le vrai pardon est un cadeau gracieux de l'offensé à l'offenseur. Le pardon n'est pas l'oubli, puisque pour pardonner il est indispensable le souvenir de l'offense. Se réconcilier avec l'offenseur seulement a de sens quand il y a eu des liens préalables entre la victime et l'offenseur. La faculté de pardonner dépend de la perception de l'offense, de l'histoire antérieure, du système de valeurs et la conception de la vie de la victime, tout comme l'attitude de l'offenseur. Le pardon peut avoir des effets psychologiques positifs pour la victime: ne plus vivre tourmentée, secouer le joug du passé, améliorer la santé, se réconcilier avec soi-même et récupérer la paix intérieure. De son côté, la demande du pardon de la part de l'offenseur à la victime a besoin de reconnaître le préjudice fait, le regret, la compassion avec la victime et la demande d'indulgence, tout aussi comme quelque réparation. C'est seulement comme ça qu'on peut décharger le malaise émotionnel subi. En dernier, au cas où l'offense soit un délit, le pardon des victimes ne peut pas comporter la disparition des responsabilités légales de l'agresseur.

**Summary:** True forgiveness is a gracious gift from the offended to the perpetrator. Forgiveness is not oblivion, as the offense needs to be remembered in order to be forgiven. Reconciling with the offender can only make sense if there have been existing links between the victim and the offender. The power to forgive depends on the perception of offense, on the previous story, on the system of values and on the offender's attitude. Forgiveness can have positive effects for the victim: not living tormented, breaking the yoke of the past, improving health, reconciling with oneself and recovering internal peace. At the same time, the pardon request to the victim by the offender requires recognition of the damage caused, regret, compassion for the victim and a request for indulgence, as well as some kind of amendment. This is the only way to eliminate emotional distress. Finally, and when the offense is a crime, the forgiveness from the victims cannot lead to the disappearance of the perpetrator's legal responsibilities.

**Palabras clave:** perdón, reconciliación, víctimas, ofensores, venganza, empatía, reparación.

**Gako-hitzak:** barkamena, adiskidetzeta, biktimak, iraintzaileak, mendekua, enpatia, ordaina.

**Mots clef :** pardon, réconciliation, victimes, offenseurs, vengeance, empathie, réparation.

**Key words:** Pardon, reconciliation, victims, offenders, revenge, empathy, amendment.

## INTRODUCCIÓN

El perdón es un ingrediente fundamental de nuestra realidad cotidiana. Perdonar supone renunciar con buena disposición de ánimo a obtener satisfacción de una ofensa recibida, no guardando ningún resentimiento o rencor en las relaciones con el ofensor. El perdón es un acto de generosidad y supone la cancelación voluntaria de una deuda. Otorgarlo no es un acto de justicia porque nadie tiene derecho a reclamar perdón del ofendido, sino que es un acto de generosidad. Incluso puede considerarse como algo poco natural porque, ante un agravio, la víctima lo que desea es vengarse para restituir el equilibrio perdido.

El verdadero perdón, al margen de toda exigencia, es un don gracioso del ofendido al ofensor. Por tanto, como señala Ricoeur (2000), nunca se debe; solo se puede demandar, pudiendo ser rechazado con toda legitimidad. Perdonar es una decisión personal que germina en la conciencia de quien lo otorga y que se facilita cuando hay una demanda de perdón, así como un reconocimiento del ofensor del mal hecho.

El perdón no es olvido, pues para perdonar es ineludible la memoria del agravio. Si se olvida el agravio que se hizo, entonces no hay nada que perdonar. El perdón es, en realidad, la antítesis del olvido (Mullet, 2012). Perdonar no es olvidar, y mucho menos aceptar la conducta o actitud del otro (la mala acción siempre es detestable, si bien se trata de comprender a la persona que la ha cometido): es, sobre todo, librarse del dolor. Perdonar es colaborar conscientemente a que la herida se cicatrice, sin cerrar la herida en falso, y luego aprender a vivir con esa cicatriz. Nada puede cambiar el pasado, pero el perdón puede cambiar el futuro. La memoria sin ira, sin afanes vengativos, no abre, sino cierra las heridas. De este modo, el perdón implica la atenuación de emociones, conductas y juicios negativos (Kalayjian y Paloutzian, 2009).

Perdonar, y la forma concreta de hacerlo, depende de la percepción de la ofensa, de la historia anterior, del sistema de valores y de la concepción de la vida de la víctima, así como de la actitud del ofensor. Así, la presencia de disculpas sinceras por parte del ofensor, la pertenencia de ambos al mismo círculo familiar/social y la falta de intencionalidad explícita en la ofensa facilitan el perdón del ofendido. Olvidar nunca, perdonar sí... pero al que se arrepiente. Hay también razones morales (de tipo

religioso, por ejemplo) o de familia (no perder a un ser querido) que pueden facilitar también la concesión del perdón (McCullough, Pargament y Thorensen, 2005).

No se puede exigir el perdón a las víctimas. El perdón afecta a la esfera personal y no es cosa, por tanto, de una imposición externa como no se puede tampoco exigir la reconciliación a una víctima desconocedora del ofensor porque supone la existencia del mal en las dos partes enfrentadas. ¿A quién se ha ofendido para tener que reconciliarse? La reconciliación exige la existencia de unos vínculos anteriores y de una relación previa, aunque sea mínima, entre el ofensor y el ofendido (Mullet, 2012).

Es más, el perdón no tiene por qué acabar necesariamente en reconciliación. No la hay, en efecto, cuando quien solicita el perdón no lo obtiene porque la víctima no quiere o no puede dárselo. Y ocurre lo mismo cuando hay quien está dispuesto a perdonar, pero falta quien se lo pida.

*María C. Florentina Pérez, de 87 años, natural de un pueblo de Zamora, no olvida los fusilamientos de su padre y de sus dos hermanos en la Guerra Civil, que eran maestros y fueron denunciados por el alcalde del pueblo, ya fallecido. Ella misma y su madre sufrieron la persecución del régimen. Cuando se le pregunta si perdona, responde: “¿Y a quién perdono?”. Tiene, sin embargo, una actitud generosa cuando se le pregunta por el nombre del delator: “No, no lo diré, porque tiene hijos, y los hijos no son culpables de las canalladas de los padres” (El País, 27 de enero de 2003).*

## CAPACIDAD DE PERDÓN Y DIFERENCIAS INDIVIDUALES

Además, cuanto más optimista y menos rencorosa es la persona, mayor es su inclinación a perdonar. El modelado recibido por la víctima en su familia de origen respecto al perdón o al rencor modula asimismo la respuesta actual de la víctima.

A su vez, las personas inseguras, especialmente las más desconfiadas y narcisistas, tienden a percibir las ofensas como más severas, manifiestan un mayor nivel de resentimiento y son más reacias a conceder el perdón (Mullet, 2012).

También hay una relación directa entre la inestabilidad emocional y el resentimiento duradero. En general, cuanto más estable emocionalmente es una persona, menos tenderá a experimentar un resentimiento duradero. Por el contrario, las personas con síntomas ansioso-depresivos y obsesivos, así como con reacciones de ira descontroladas, se comportan con mayores niveles de resentimiento.

En cuanto a los ofensores, la incapacidad de pedir perdón se relaciona con la rigidez, el fanatismo, la desconfianza acentuada y con la presencia de rasgos psicopáticos (tabla 1).

**Tabla 1. Culpa anómala: trastornos mentales implicados**

(Echeburúa, Corral y Amor, 2001)

<b>POR EXCESO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Depresión</li> <li>• Personalidad obsesiva</li> </ul>
<b>POR DEFECTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psicopatía</li> <li>• Personalidad paranoica</li> </ul>

## FUNCIÓN PSICOLÓGICA DEL PERDÓN EN LAS VÍCTIMAS

El perdón, y la reconciliación que este puede facilitar, son ingredientes fundamentales de la vida en grupo y de la vida social en general. No se puede cambiar lo que nos ha ocurrido en la vida, pero sí se puede modificar nuestra mirada y nuestra actitud hacia esos mismos sucesos para reinterpretar su significado de una forma más positiva.

Perdonar es la antítesis de la tendencia natural a la venganza inmisericorde que anida en el corazón del ser humano. El ansia de desquite está marcada a fuego en la naturaleza humana. No se debe a una víctima impedir expresar su deseo de venganza. Los sentimientos de venganza son tan psicológicamente necesarios como socialmente inadmisibles. La venganza está excluida de nuestra civilización, pero no está excluida de nuestros corazones. La intensidad de los sentimientos de venganza está vinculada al grado de humillación experimentado por la víctima. Sin embargo, la venganza, que es un acto de represalia sin beneficio y que va más allá de la reacción de defensa, es siempre *excesiva* y resulta *insaciable*: abre una puerta que es difícil luego de cerrar. La venganza, igual que el odio, no termina nunca de satisfacerse. Es un mecanismo adaptativo negativo, sobre todo cuando no es una mera reacción inicial, sino que se mantiene en el tiempo.

Por ello, cuando se culpa a los demás por lo que nos ha sucedido y se les responsabiliza de nuestro sufrimiento, se puede caer en las garras del rencor. El odio o el rencor son, de hecho, un motor para la acción humana, pero tienen un efecto destructor porque le impiden a la víctima implicarse en proyectos positivos. El odio enquistado al agresor (el rencor) absorbe la atención, encadena al pasado, impide cicatrizar la herida y, en último término, dificulta la alegría de vivir. El odio es un sentimiento negativo que solo hace daño a quien lo siente, se vuelve contra uno mismo y puede llegar a generar culpa y autodesprecio; a los ofensores no les alcanza nada de ese rencor. El odio supone un reconocimiento doloroso de la impotencia ante la persona odiada. El desprecio alivia con frecuencia, pero no consuela nunca. Estar anclado en el resentimiento produce una insatisfacción con la vida y un empobrecimiento de la vida personal y, en algunos casos, puede intensificar los síntomas de depresión y ansiedad preexistentes.

Por el contrario, el perdón puede tener unos efectos psicológicos positivos: no vivir atormentado, sacudirse el yugo del pasado, mejorar la salud (por ejemplo, dormir mejor, estar más relajado, consumir menos fármacos), reconciliarse consigo mismo y recuperar la paz interior. En cierto modo, perdonar no es hacer ningún favor a nadie, sino hacérselo a uno mismo. Perdonar es sinónimo de liberación. La persona que perdona experimenta una disminución del grado de resentimiento frente al otro. De este modo, sus comportamientos frente a la persona ofensora se vuelven menos negativos y sus actitudes menos distantes o menos agresivas. Sin perdón no hay presente ni futuro, solo un pasado que clama desagravio y que genera resentimiento o ira contenida. De este modo, deshacerse del rencor contribuye a deshacerse de una carga que puede resultar insoportable. La memoria sin ira, sin afanes vengativos, no abre, sino que cierra las heridas.

Además, el perdón es una carretera de doble sentido: siempre que perdonamos a alguien también nos estamos perdonando a nosotros mismos. Si somos tolerantes con los otros, nos resulta más fácil aceptar los propios errores.

A un nivel filogenético, la tendencia humana a perdonar es una cualidad genética favorecida por la fuerza evolutiva de la selección natural porque permite a los miembros de nuestra especie hacer las paces con el ayer, reponerse y perpetuarse (Enright y Fitzgibbons, 2000).

## LA EMPATÍA Y LOS SENTIMIENTOS DE CULPA EN LOS OFENSORES

Todos los seres humanos cuentan con unos mecanismos reguladores de la conducta violenta. La empatía, que surge de forma natural en el ser humano, consiste en ponerse en el lugar de la otra persona cognitiva y emocionalmente para comprender mejor lo que piensa, lo que siente y lo que puede originarle sufrimiento. En realidad, la empatía, a modo de *mandamiento biológico natural*, es el inhibidor más potente contra la violencia y la crueldad. Por desgracia, hay algunos seres humanos (los psicópatas o los fanáticos) que carecen de esta capacidad empática para captar y reaccionar positivamente ante las expresiones emocionales de miedo o dolor expresadas por otras personas y no cuentan con un *freno de mano* para regular sus tendencias destructivas (Baron-Cohen, 2012; Sanmartín, 2002).

La conciencia moral del agresor, tempranamente adquirida en el proceso de socialización, es un potente inhibidor: se es consciente de que la violencia es una acción mala y de que genera sufrimiento en la víctima. Por ello, se experimenta un malestar emocional (la culpa), a modo de *castigo interno*; y si ello no es suficiente, el temor al *castigo externo* (acción de la Justicia) puede servir de freno. La conciencia moral es la *voz interior* o el *policia interior* que todo ser humano lleva dentro (Sanmartín, 2004).

Una realidad es la *culpa legal* (delito) y otra distinta la *culpa moral* (peso de la conducta sobre la conciencia). La culpa surge de la transgresión de una norma. Pero una cosa es la *culpa* (ámbito de lo objetivo) y otra el *sentimiento o vivencia de culpa* (ámbito de lo subjetivo que implica el estado emocional y el sistema de valores del sujeto). La transgresión de la norma depara sentimiento de culpa y genera un sentimiento de pesar. La culpa es un afecto doloroso que surge de la creencia de que uno ha dañado a otra persona. No se trata de la culpa en el sentido religioso del término, de escasa relevancia actualmente, sino de un sentimiento despojado de contenido religioso y centrado en el autorreproche, en la desestima moral y en el rechazo social. Jurídicamente, la culpa alude al acto transgresor; psicológicamente, al afecto negativo (remordimiento religioso o malestar emocional íntimo) que el sujeto experimenta por haber transgredido la conciencia moral personal y poder ser objeto de la desestima de su grupo social (esta última desestima es especialmente temible). Hacer el mal es contraproducente porque se vuelve contra uno mismo en un efecto *bumerán* (mala conciencia, remordimiento, degradación moral, malestar íntimo) que lleva, en último término, a la infelicidad (Echeburúa, Corral y Amor, 2001).

La culpa consta de tres elementos: a) la conducta causal; b) la percepción y autovaloración negativa de tal acto por parte del sujeto; y c) la emoción negativa derivada de la culpa propiamente dicha: pena por otra persona, tristeza, remordimiento, rabia, enfado con uno mismo. La tristeza surge por la conciencia de que la mala conducta quizá pueda ser reparada, pero no anulada (Castilla del Pino, 2001).

## FUNCIÓN PSICOLÓGICA DEL PERDÓN EN LOS OFENSORES

Pedir perdón a los demás por las ofensas inferidas o por el daño infligido, independientemente de las creencias religiosas, contribuye a echar un velo piadoso sobre los propios defectos para no terminar odiándose a sí mismo y para lavar o descargar la conciencia del remordimiento. Es una forma de ajustar cuentas con el pasado, sobre todo cuando se complementa con la reparación. Pedir perdón implica empatía; no hacerlo, soberbia.

Mostrar arrepentimiento y solicitar el perdón ha de implicar necesariamente un dolor sincero por lo realizado, es decir, la posesión del sentimiento de culpa o el arrepentimiento (tabla 2). El perdón requiere reconocimiento del daño realizado, arrepentimiento, compasión con la víctima y solicitud de indulgencia, así como algún tipo de reparación. Solo así se redime la conciencia atribulada del agresor y se puede conseguir la clemencia de las víctimas.

**Tabla 2. Estrategias de afrontamiento ante la culpa**  
(Echeburúa, Corral y Amor, 2001)

<b>ANTES DE LA APARICIÓN DE LA CULPA</b>	
<b>Estrategias evitadoras de la responsabilidad o culpabilidad por el daño causado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Negación</li> <li>• Olvido</li> <li>• Minimización</li> <li>• Justificación</li> <li>• Atribución de la culpa:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ a la víctima</li> <li>○ a factores personales</li> <li>○ a factores externos</li> </ul> </li> </ul>
<b>CON LA CULPA PRESENTE</b>	
<b>Estrategias inadecuadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Represión emocional</li> <li>• Mero remordimiento</li> <li>• Conductas autodestructivas               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conductas excitantes</li> <li>○ Comportamientos adictivos</li> <li>○ Intentos de suicidio</li> </ul> </li> <li>• Conductas abyectas</li> </ul>
<b>Estrategias adecuadas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientadas a la reparación               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Directa</li> <li>○ Indirecta</li> </ul> </li> <li>• Conductas de altruismo</li> </ul>

El perdón no significa *pasar página*, sino plantear el canje de la culpabilidad por la responsabilidad: el perdón libera de la culpa y pone sobre los hombros del perdonado el peso de la responsabilidad, vinculada a la reparación (tabla 3).

**Tabla 3. Estrategias para controlar los sentimientos de culpa**  
(Echeburúa, Corral y Amor, 2001)

<b>1) Identificación de la conducta, conciencia de culpa y remordimiento</b>
<b>2) Expresión verbal y emocional de arrepentimiento</b>
<b>3) Solicitud de perdón</b>
<b>4) Conductas de reparación: directas/indirectas</b>

El perdón puede ser un elemento esencial para la reconciliación, siempre que se solicite de una forma sincera. El perdón se puede pedir de muchas maneras; cuanto más discreto sea, más auténtico es (Worthington, 2005).

## CONCLUSIONES

Perdonar puede ser la única posibilidad que posee el ser humano para modificar el pasado, para cambiar un hecho ya inmodificable. La fuerza del perdón permite romper con la irreversibilidad de lo ya sucedido y reconstruir con los escombros un nuevo edificio (Beristain, 2004; Echeburúa, 2004).

Sin embargo, cuando la ofensa reviste el carácter de un delito, en el Estado de Derecho hay una sustracción de la venganza al ofendido y una apropiación por el sistema judicial (el castigo y la pena). El Estado impone y ejercita el castigo con mayor racionalidad y objetividad que las que son exigibles a quienes han padecido directamente el delito. Esto no quiere decir que se eliminen los sentimientos de venganza. La renuncia al deseo de venganza es una inevitable obligación social, pero la negación social de su necesidad psicológica puede convertirse en una segunda agresión. No hay víctima que no quede desgarrada por el conflicto entre la necesidad psicológica de la venganza directa y el imperativo social de resignarse a la justicia.

Pero el sistema penal no es un sistema institucionalizado de venganza: impone penas, sí, pero con ellas trata de alcanzar fines más nobles, como, por ejemplo, intentar resocializar a ese culpable, intentar evitar delitos en el futuro, etcétera. Pero de la misma manera que en un Estado de Derecho las víctimas no pueden tomarse la justicia (venganza) por su mano, tampoco, correlativamente, pueden exonerar a los delincuentes. O hay leyes o hay ajustes de cuentas (y cancelación de deudas) privadas, pero ambas cosas no pueden conciliarse.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARON-COHEN, S. (2012). *Empatía cero. Nueva teoría de la crueldad*. Madrid: Alianza Editorial.
- BERISTAIN, A. (2004). Las víctimas y el perdón...: hacia la superación del trauma. En E. Echeburúa, *Superar un trauma. Tratamiento de las víctimas de sucesos violentos* (pp. 191-199). Madrid: Pirámide.
- CASTILLA DEL PINO, C. (2001). *Teoría de los sentimientos*, Barcelona: Tusquets.
- ECHEBURÚA, E. (2004). *Superar un trauma. Tratamiento de las víctimas de sucesos violentos*. Madrid: Pirámide.
- ECHEBURÚA, E., Corral, P. y Amor, P. J. (2001). Estrategias de afrontamiento ante los sentimientos de culpa. *Análisis y Modificación de Conducta*, 27, 905-929.
- ENRIGHT, R. D. y FITZGIBBONS, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington: APA.
- KALAYJIAN, A. y PALOUTZIAN, R. F. (2009). *Forgiveness and reconciliation: Psychological pathways for conflict transformation and peace building*. New York: Springer.
- MCCULLOUGH, M. E., PARGAMENT, K. I. y THORENSEN, C. E. (Eds.) (2005). *Forgiveness: Theory, research and practice*. New York: Guilford.
- MULLET, E. (2012). Perdón y terapia. En F. J. Labrador y M. Crespo (Eds.), *Psicología clínica basada en la evidencia* (pp. 137-152). Madrid: Pirámide.
- RICOEUR, P. (2000). *La Mémoire, l'Historie et la Vie*. Paris: Seuil.
- SANMARTÍN, J. (2002). *La mente de los violentos*. Barcelona: Ariel.
- SANMARTÍN, J. (2004). *La violencia y sus claves* (4ª edic.). Barcelona: Ariel.
- WORTHINGTON, E. L. (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. Nueva York: Routledge.