



El mensaje evangélico del perdón ha llevado a la fundación de un instituto psicológico, que demuestra su eficacia para la curación personal y la paz en el mundo.

Robert Enright, psicólogo, creó el Instituto Internacional del Perdón en 1994 con el fin de aplicar años de investigación en la práctica del perdón. Es coautor de «Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope» (Ayudar a los clientes a perdonar: Guía empírica para Resolver el Odio y Restaurar la Esperanza”), publicado por American Psychological Association Books, 2000.

En esta entrevista, el doctor Enright comparte sus conclusiones.

### **¿Qué efectividad ha tenido el perdón como terapia?**

**Enright:** ha sido muy variada. Algunos grupos de investigación obtuvieron excelentes resultados científicos con la terapia del perdón, mientras que otros no.

Como afirma Richard Fitzgibbons en nuestro libro, una causa de los diferentes resultados es el tiempo y el cuidado que el terapeuta dedica al paciente.

Perdonar a otro por una profunda injusticia lleva su tiempo. Los instrumentos de cura a menudo insisten en la terapia «breve», la cual no da suficiente tiempo al cliente para recorrer el itinerario doloroso y terapéutico del perdón.

Uno de nuestros proyectos de investigación, con Suzanne Freedman, de la Universidad de Northern Iowa, era con sobrevivientes de incestos. Estas valientes mujeres necesitaron mucho tiempo, en torno a un año, para perdonar a quienes habían abusado de ellas. Valió la pena el esfuerzo.

Cuando comparamos el grupo experimental, que ha recibido terapia del perdón, con un grupo de control que no la ha recibido, en el primero se reduce de manera significativa la ansiedad y la depresión. Después de que el grupo de control iniciara y completara la terapia del perdón, ambos mostraron una mejora significativa en

sus síntomas de ansiedad y depresión.

Aunque un año parece mucho tiempo, deberíamos darnos cuenta de que algunas de las mujeres sufrían desórdenes emocionales desde hacía 20 ó 30 años antes de perdonar.

Vemos resultados similares con otros grupos: hombres y mujeres en comunidades de rehabilitación de drogas; pacientes terminales de cáncer; matrimonios a punto de divorciarse; adolescentes presos; pacientes cardíacos y otros.

### **¿Qué pasos debe dar una persona que desea curarse mediante el perdón?**

**Enright:** Seguir el propio itinerario de perdón es otra razón del éxito observado en la terapia del perdón. El doctor Fitzgibbons y yo ofrecemos un itinerario de perdón, científicamente avalado en nuestra obra. Este itinerario es ampliamente descrito en mi libro «Forgiveness Is a Choice» («El perdón es una opción») para el público en general.

En este itinerario, en primer lugar, las personas deben reconocer que han sido tratadas injustamente, reconocer humildemente que esto les ha supuesto un choque emocional y que están verdaderamente enfadadas.

A continuación, si desean empezar la terapia del perdón, deben explorar lo que es perdón y lo que no es perdón. Por ejemplo, cuando las personas perdonan, no están condonando, excusando u olvidando lo que han hecho contra ellas. Pueden reconciliarse o no reconciliarse.

Perdonar es reducir el resentimiento y aumentar la benevolencia y el amor hacia alguien que ha sido injusto. Esta es una opción personal, un acto de la voluntad. Reconciliarse es para dos personas recuperar la mutua confianza. Esto requiere la cooperación de ambas partes. Uno puede perdonar al ofensor y al mismo tiempo mirar a sus espaldas.

Luego recomendamos que la gente se implique en lo que el doctor Fitzgibbons llama «perdón cognitivo». Son pensamientos de perdón y declaraciones dirigidas a la persona que ha sido injusta. En ese estado, la persona no necesita abordar al ofensor sino realizar este perdón cognitivo en su interior.

Parte del perdón cognitivo es pensar en la persona como un todo, sin definirla sólo por sus pecados. Todos somos más que nuestras acciones. Somos vulnerables. Somos hijos de Dios.

Al perdón cognitivo sigue el perdón emocional, la apertura de uno mismo a la compasión y al amor hacia este hijo de Dios que te ha golpeado. Esto es difícil y puede llevar su tiempo. Algunas personas en la terapia no están preparadas para

este paso y merecen comprensión.

Para nosotros sigue siendo un misterio saber cómo crece en el corazón humano esta compasión por quienes realizaron y realizan grandes injusticias. Seguramente la gracia de Dios actúa en este caso, pero nosotros como científicos no tenemos el lenguaje para describirlo plenamente. La ciencia es limitada, al igual que los intentos humanos de comprender el misterio.

Más allá del perdón emocional, está la difícil tarea de «soportar el dolor» de lo que ha sucedido. Quien perdona no puede hacer que el reloj vuelva atrás y deshacer el daño, pero puede tomar la valiente decisión de aceptar el dolor y ser un instrumento de bien para el ofensor.

Para un cristiano, esto nos lleva a identificarnos con Cristo que sufre en la cruz por nuestros pecados. Él soporta el dolor por nosotros. Nosotros hacemos lo mismo por los demás después de haber sido perdonados.

### **¿Qué ha aprendido sobre los niños y el perdón?**

**Enright:** Los niños parecen tener corazones cálidos y abiertos al perdón. Por consiguiente, la educación al perdón es una posibilidad real para ellos.

Al mismo tiempo, pienso que a los niños se les puede desanimar a perdonar si están rodeados por quienes ridiculizan o son indiferentes hacia el perdón. Por consiguiente la educación al perdón es vital.

Mis colegas Jeanette Knutson, Anthony Holter y yo hemos trabajado en escuelas católicas y estatales de Belfast, Irlanda del Norte, los últimos tres años, ofreciendo programas de perdón para las primeras tres clases de educación general básica. Preparamos a los profesores y ellos imparten el programa a los niños.

Hemos publicado recientemente un libro gráfico infantil sobre el perdón, «Rising above the Storm Clouds» («Superar las Nubes de Tormenta»), para niños de entre 4 y 10 años, que usamos en el programa de tercero. Este año iremos al quinto curso y el siguiente, a la educación secundaria.

Hemos descubierto que niños tan pequeños como los de seis años, pueden aprender sobre el perdón y de esta manera reducir la cólera excesiva. Estamos en Belfast para ofrecer el don del perdón a esta ciudad circundada de guerra. Esperamos que los niños, al pasar los años, se conviertan en completos perdonadores, desde el punto de vista teológico, filosófico y psicológico

Esperamos que, armados con esta profunda comprensión del perdón, cuando sean adultos, forjen una paz más satisfactoria en su comunidad que la de sus predecesores.

Tanto Juan Pablo II como Benedicto XVI nos han enseñado que el perdón es la más importante vía hacia la paz en este mundo. Nuestro trabajo en Belfast es sencillamente actuar siendo conscientes de esto.

### **¿Qué consejo daría a la gente sobre la práctica del perdón en su vida diaria?**

**Enright:** Primero, el perdón es de Dios y no podemos pensar en el perdón como una técnica psicológica más. Perdonar es entrar en el misterio de la cruz de Cristo.

Esta es una enseñanza difícil en efecto, pero vale la pena esforzarse por comprenderla. Aunque las personas perdonen sin pretender deliberadamente obedecer a Dios, este comportamiento les puede permitir abrirse a Él.

En segundo lugar, la gente que perdona necesita saber qué es el perdón y qué no es el perdón. Perdonar es ofrecer amor incondicional al ofensor. No es un acto de debilidad. Cuando una persona perdona, debería buscar justicia. Si a uno le estropean el coche, puede perdonar y al mismo tiempo presentar la factura de la reparación al causante.

En tercer lugar, el perdón está íntimamente ligado a la gracia de Dios. Por este motivo, la oración, la recepción de los sacramentos y la confianza en la acción de Dios en el corazón humano forman parte del perdón.

A quienes se sitúan fuera de estas avenidas de la gracia, les digo que no podemos entender completamente la obra de Dios. Incluso tras veinte años de estudio del perdón, todavía me sorprende. He visto ateos declarados y fervorosos cristianos perdonar con buenos resultados. Por tanto, un punto importante es estar abiertos al misterio del perdón, sin tener en cuenta el historial personal.

### **¿Qué consejo daría a quienes tienen especial dificultad en perdonar a los demás, como quienes han perdido a sus seres queridos en los atentados del 11 de septiembre?**

**Enright:** Perdonar a los demás no es algo puntual, como encender una luz en la oscuridad. Para muchos de nosotros, el perdón supone un camino en el que cargamos nuestra cruz por quien nos ha hecho daño.

Esto requiere tacto y paciencia con uno mismo y tiempo. Se aprende mucho cuando se acepta el peso y el dolor de la cruz.

Por eso, a quienes no pueden perdonar, les pregunto:

«¿Estás listo para explorar lo que es o no es el perdón?».

Esta pregunta no pide a nadie que perdone sino más bien examinar lo que es el

perdón.

Cuando una persona ya conoce las dimensiones del perdón, yo le pregunto:

«¿Estás preparado para examinar el perdón de la persona que te ha hecho daño, en su forma más básica?

¿Deseas tratar de no hacer daño a esa persona?».

Esta pregunta no pide a la persona que ame al ofensor sino refrenar en sí misma lo negativo, refrenar el deseo de hacer daño incluso de modo sutil.

Luego viene la pregunta:

«¿Deseas el bien para esa persona?».

Esto cambia el enfoque hacia lo positivo, hacia al menos un deseo, aunque no sea una acción deliberada, el bien de otra persona.

Todas estas preguntas pretenden mover a la persona ofendida hacia una mayor cercanía en el amor. Si aún rechaza el perdón, debemos comprender que su «no» enfático hoy no es necesariamente la última palabra. Esta persona puede cambiar mañana.

### **¿Qué añade a la comprensión del perdón el aspecto de la fe y la imitación de Cristo?**

**Enright:** Cristo es amor. El perdón que ofrecemos es un acto de amor. Siempre que se perdona, se sea o no consciente de ello, se entra en el amor de Cristo manifestado por su cruz.

Mi colega Jeanette Knutson logró hacer que yo lo comprendiera. A través de los años, he venido a comprobar un gran misterio, que brotaba con fuerza en la obra de Juan Pablo II el Grande «Salvifici Doloris»: perdonar es entrar en el sufrimiento redentor a favor de otra persona.

Nos unimos a Cristo en su cruz para la salvación de quien nos ha ofendido. Para decir «sí» conscientemente a esta gran alegría a pesar del sufrimiento. Perdonar es no dar importancia al sufrimiento que has tenido que experimentar a causa del pecado de otro.

De hecho, siguiendo la enseñanza del cardenal Walter Kasper en su libro, «Sacramento de unidad», no sólo imitamos a Cristo cuando perdonamos, sino que entramos en unión con él. Este es otro gran misterio análogo al de la unión de Cristo con su Iglesia. Cuando perdonamos, experimentamos este modo de unión con él por el bien de otra persona.

Así Dios en su sabiduría ha dispuesto muchos modos por los que podemos unirnos a su Hijo: mediante la participación en el cuerpo de Cristo, a través de la Eucaristía, y por medio del perdón amoroso e incondicional de los demás.

Necesitamos aclarar esto más a menudo a la gente que desea profundizar sobre el perdón.

### **¿Qué proyectos tiene entre manos el Instituto del Perdón?**

En la próxima década o en la siguiente, trabajaremos con niños afectados por entornos de guerra y otros ambientes de violencia, mediante programas de educación al perdón en escuelas, casas y lugares de culto.

El perdón ha sido casi completamente ignorado por el movimiento pacifista, pero sin perdón no hay paz duradera. Dado que lleva tiempo aprender y apreciar el perdón, debemos empezar con niños para reforzar la probabilidad de que aprendan bien la lección.

De manera que tratamos de convencer a los filántropos de que el perdón, centrado especialmente en los niños, debe ser parte de cualquier esfuerzo en favor de la paz. Relacionado con esto, hay un programa para ayudar a los familiares.

Muy a menudo, en las zonas de guerra, la gente se casa con profundas heridas y odios que se prolongan durante generaciones. Deseamos ofrecer programas de perdón a las familias para que puedan reducir su propio odio y no lo transmitan a sus hijos.

Esencialmente, tratamos de introducir la noción de la escuela, la casa y el lugar de culto como «comunidades de perdón», donde la gente se anima mutuamente en su misterio de perdón. ¿Nos podemos permitir perder tiempo sin crear semejantes comunidades de perdón?

Si tienes alguna duda, escribe a nuestros [Consultores](#)