

PRÓLOGO

Han pasado dos mil quinientos años, quizá dos mil setecientos, desde que un autor desconocido daba vida a un dramático proceso de perdón desde las páginas del Génesis. Caín tiene aún las manos rojas con la sangre de su hermano asesinado, y se enfrenta a un ofendido Yahveh de rostro humano. El ofensor está sobrecogido con sentimientos inextricables de culpa y auto-castigo que ni él mismo comprende: *“Mi culpa es demasiado grave para soportarla, andaré errante y vagando por el mundo, y cualquiera que me encuentre me matará”*. Escucha entonces palabras sorprendentes del ofendido: *“No es así. El que mate a Caín lo pagará multiplicado por siete”*. Basta este mensaje indulgente para que Caín se sienta con fuerzas para fundar una familia en paz al este de Edén, y que Yahveh pueda gozar con la fecundidad de una nueva estirpe. Al amanecer de la memoria escrita se presentían ya los beneficios del perdón.

Muchos siglos después Carl Rogers hacía una declaración de la calidad de su vivencia afectivo-cognitiva, meta final de un itinerario que a más de uno sirvió de modelo hace cuarenta años. Deseaba mostrar hasta qué punto toda experiencia humana es valiosa y digna de estudio para el hombre moderno: *“He llegado a estimar todos los aspectos de mi experiencia. Me gusta cuidar como un tesoro mis sentimientos de rabia, de ternura, de vergüenza, de dolor, de afecto, de ansiedad, de entrega o de miedo: toda reacción positiva o negativa que pueda surgir en mí. Presto atención apasionada a todas las ideas que se me ocurran, locas, creativas, extrañas, sensatas y triviales: todas forman parte de mí mismo. Me agradan todos mis impulsos: apropiados, locos, útiles, sexuales, criminales. Acepto todos estos sentimientos, ideas*

e impulsos como partes enriquecedoras de mi mimo"¹. En su momento la enumeración causó no poco asombro por lo inclusiva. Una y otra vez repetía la enorme palabra 'todos' o 'todas', al hablar de sentimientos e ideas que era necesario rescatar para la consideración detallada y, en último término, para la ciencia. Notemos hoy, sin embargo, que Rogers, en 1973, omitía en su lista algunos procesos psicológicos de primera magnitud: la culpa y el perdón, que han merecido después atención cuidadosa. Tenemos, en el libro que está en nuestras manos, una prueba magnífica de ello.

Es mucho el peso de la culpa y del perdón que el ser humano rumia (¡cuántas veces repite este verbo nuestra autora!) desde siempre. El ser humano ha pasado gran parte de su historia cavilando sobre la posibilidad, el costo y las consecuencias de perdonar tanto dolor injustamente provocado. De dejarlo pasar como si nada hubiese sucedido. De enmascararlo traspasando la responsabilidad a otro. Quizá de olvidarlo. O de tomar la debida venganza. Lo hemos rumiado a nivel personal y colectivo, y ese rumiar ha originado heroicidades, crímenes e inmensos cataclismos.

Los psicólogos solemos repetir que "la Psicología tiene un pasado muy largo, pero una historia muy breve". Situamos con rigor el inicio de la historia de la psicología en aquel 1879 en que Wilhelm Wundt decidió que era hora de poner en funcionamiento, para el estudio de las reacciones humanas, un verdadero laboratorio de Psicología en Leipzig. Si así habían trabajado la física y la biología, por qué había de esquivar su responsabilidad con el conocimiento empírico esta ciencia nueva que era la psicología. Y fue decretado que diera comienzo la historia, aún breve, de una disciplina que irá descubriendo poco a poco, con prudencia y tacto, las variables que merecen una metodología rigurosa y cómo hacer posible su estudio. El pasado infinitamente largo de la psicología comenzó con la humanidad, desde el momento en que el hombre y la mujer se dejaron afectar por la belleza, la capacidad nutritiva, y también destructiva, de la naturaleza. Cuando su necesidad de compañía les sometió a las tensiones difíciles y enormemente fértiles de la interacción, a la competitividad, el odio, el venganza, el aislamiento y el amor. Este libro de María Prieto significa la oportunidad más atractiva que se pueda encontrar en la literatura psicológica en español de comenzar un diálogo creativo entre los modos de la breve historia y el largo pasado de la psicología. Poner en contacto la candente experiencia del vivir, con la pasión por lo empíricamente constatable. El rigor científico implacable con la cotidianeidad palpitante de los pensamientos irracionales, de los movimientos del corazón y de las reacciones poco controladas de la conducta.

¹ ROGERS, CARL, *Journal of Humanistic Psychology*, 1973, 2, My philosophy of interpersonal relationships and how it grew, pags. 3-15.

PRÓLOGO

Hace ocho años publicaba Marilynne Robinson su novela *Home*². Para los que nos sentimos seducidos por su obra, de humanidad desbordante, este segundo contacto con la familia Boughton supuso una conmoción intensa. El bullicio de los ocho hijos de Robert, el pastor presbiteriano, que llenaban de vida la vieja casa rural del pueblo de Gilead, chicos y chicas muy educados y de incontenible vitalidad, vivía horas de decadencia. Casados los demás y dispersos, sólo Glory, a sus 38 años, ha vuelto a casa tras una fuerte desilusión amorosa, para ocuparse del viejo padre viudo. Pero cuando la vida parece haberse parado, cuando el mismo viejo De Soto familiar, incapaz de poner en marcha su anciano motor, yace inmóvil en el granero como una reliquia de tiempos mejores, llama a la puerta de casa Jack, el hijo perdido, el corrompido y culpable, que busca refugio en el hogar. Conocemos la calidad de sus ofensas innumerables ya desde la infancia. Todas culminaron un día en la más incomprensible: en el momento crucial de la enfermedad y muerte de la madre, cuando la piña familiar necesita de cada uno de sus miembros para elaborar el duelo común, Jack permaneció ausente. Será quizá que en el corazón de Jack no había lugar para el afecto. O que había olvidado ser el hijo más querido, precisamente por ser el más necesitado. (Nadie sabe en la familia, ni lo sabrá nunca, que en aquellos terribles días de muerte y funeral Jack se hallaba tras las rejas de una prisión lejana). Ahora Jack, apenas recompuesto de una reciente borrachera, llama a la puerta.

A este Jack recibe su hermana con solidaridad y cariño. A este Jack abre el viejo padre, el íntegro sacerdote rural, sus brazos en un gesto sincero de acogida. Pasarán meses de generosidad mutua. El viejo De Soto llegará a ponerse en marcha y la huerta volverá a tener un aspecto jugoso y a dar sus frutos como solía, porque Jack no escatimará energía en medio de su perenne misterio y contenida entrega. El perdón que conceden con gran generosidad los brazos abiertos del anciano padre, sin embargo, no son capaces de concederlo ni su corazón ni su mente. Es débil ya, es anciano. Quizá el dolor antiguo es demasiado profundo. Quizá el ascetismo de toda una vida le exige un perdón gratuito del que ningún bien personal se derive, y eso se hace ya demasiado duro. Al fin el perdón que esperábamos no llega a ser posible y Jack, que tampoco lo solicita, abandonará una vez más (¿definitivamente?) el hogar.

Home parece ser una de tantas historias que en el largo pasado de la humanidad han ido dejando su rastro de dolor y de sangre. De inexplicadas realidades acuciantes que plantean interrogantes y esperan que sea la vida la que, al entrecruzar sus senderos, vaya cicatrizando sola las heridas que ella misma produce. El pueblo del Medio Oeste en que sucede la historia de Marilynne Robinson lleva el nombre esperanzado de Gilead. El mismo que

² ROBINSON, MARILYNNE, *Home*, New York 2008.

describe el himno Espiritual Afroamericano como “*un lugar donde hay un bálsamo que cura a los culpables*”, un nombre que quiere ser una metáfora. El perdón queda siempre rodeado de un halo de oscuridad y deseo, de hondos misterios y de idealización inalcanzable.

Pero nuestro tiempo necesitaba entender mejor. Era precisa ya toda la seriedad del experimento y la medida, de la constatación de resultados y la verificación de la relación mutua entre variables. Era urgente que el perdón se situase en su contexto, que se analizasen sus implicaciones y se indicasen caminos posibles, plausibles y controlados, para entrever un posible final feliz. María Prieto ha escrito para nosotros ese libro necesario. “*Perdón y salud. Introducción a la Psicología del Perdón*”, que el lector tiene en sus manos, es un estudio que, con el austero lenguaje de la psicología empírica, desea aclarar no pocas tinieblas sobre el perdón posible, y ayudar a poner remedio a algunas heridas causadas por injusticias ajenas. Hace posible que el presente establezca un diálogo fecundo con las vivencias y soluciones, intuidas solamente, del profundo pasado humano.

Ahora sabemos que el perdón es atributo del fuerte, y que por eso quizá no es que el anciano Robert no sepa perdonar, es que **ya** sus fuerzas no le permiten perdonar. Conocemos que es necesario que el ofendido padre comprenda el marco afectivo en que han sucedido las culpas subjetivamente gravísimas de Jack, el solitario, el sensible hijo silencioso. Pero que la empatía no es fácil a su firme y no poco rígida ideología. Nos forzará a preguntarnos si Jack es verdaderamente sólo ofensor, y cuánto de víctima hay también en él. Y sobre todo nos irá guiando a través de los innumerables aspectos (variables) que condicionan la facilidad de perdonar y la hacen difícil en muchas ocasiones, tanto en el ofendido, como en el ofensor y en el contexto en el que se produjo la ofensa.

María Prieto aborda con valentía algo que ilumina el escenario con luz nueva: ese “cambio en el corazón que supone el perdón” es especialmente necesario cuando se trata del perdón a uno mismo. ¿Habrá sido capaz el entrañable y anciano pastor Boughton de perdonarse a sí mismo la que él considera su incapacidad para educar mejor a su hijo Jack? Hemos podido dar nombre a la gran ceguera, al lado oscuro del perdón intrapersonal de la casona de Gilead.

En pocas páginas se nos proponen con objetividad los facilitadores del perdón. Se nos ofrecen no uno, sino tres modelos de intervención, para hacerlo posible en un proceso de ayuda psicológica, y se analiza sin concesiones la posible eficacia de cada uno. Pero sabemos que queda aún mucho por saber, para que tan complejas situaciones vitales encuentren fácilmente la solución debida. Hemos de tener paciencia. En el pasado larguísimo de la psicología, cuando avanzábamos a pecho descubierto y a golpe de sentido común, podíamos exigir soluciones rápidas a problemas humanos demasiado

PRÓLOGO

complejos. Hoy el ser humano puede ser sometido a medidas de satisfactoria fiabilidad y suficiente validez (se nos proporcionará la oportunidad de conocer algunas en su integridad). Podemos conocer los beneficios del perdón y emprender con alguna confianza caminos para superar situaciones de ofensa y de culpa. Sabemos que el perdón no presupone la reconciliación, ni siquiera la hace deseable en ocasiones, y eso, al reconocer honestamente alguno de nuestros límites, desmonta uno de los tradicionales enemigos del perdón que es el propio narcisismo.

Desde la alta meseta de los años animo al lector a hacer una inmersión productiva en las páginas que siguen. Entre tanto vienen a mi memoria una vez más las palabras del anciano Iván Pavlov en el último artículo que dedicó a una revista estudiantil para la que los universitarios habían solicitado su colaboración. Son palabras en que la vista se vuelve hacia un futuro en el que la psicología de mayor rigor dialogará de tú a tú con el alma humana, y ambas caminarán hacia un conocimiento del hombre más riguroso y también más auténtico. Decía así Pavlov: *“No queráis, aunque vuestra juventud os impulse a ello, escalar las cumbres de la verdad sin estudiar antes pacientemente sus cimientos. Acostumbraros a la templanza, a la paciencia. Los hechos humildes, no lucidos, son la base para avanzar sin tropiezos. La imaginación, la hipótesis, de nada os valdrá. El ala del pájaro es perfecta, pero necesita el apoyo del aire. Vuestro espíritu está provisto de alas maravillosas; pero para elevaros necesitáis el punto de apoyo, que son los hechos, pequeños, menudos, pero exactos. Mas no os contentéis con recoger los hechos. La inteligencia de un hombre no debe ser un archivo. Hay que interpretarlos; hay que buscar sus leyes que rigen esos hechos. Aquí es donde está la suprema verdad”*³.

Ahora basta pasar página tras página e ir leyendo el libro de María Prieto y no tener inconveniente en que la imaginación creativa se llene de recuerdos, de evocaciones y de vida actual. En un mundo necesitado de tantas formas de perdón individual y colectivo algunas ideas irán tomando forma y se irá haciendo alguna claridad. Vale la pena.

LUIS LÓPEZ-YARTO, SJ

³ El texto que reproducimos está tomado de Marañón, Gregorio, *“La lección de Pavlov, (parábola del joven impetuoso)”*. Obras Completas, Tomo IV, Pags. 283-285.

INTRODUCCIÓN

Cuando estaba preparando mi tesis doctoral, centrada en la adicción al juego, aprendí que existía un fenómeno en los jugadores, “la caza”, que marcaba la diferencia entre el juego como placer o diversión y el juego como problema. La caza (Lesieur, 1979) consiste en apostar cada vez más para recuperar las pérdidas. Cuando el jugador tiene como objetivo recuperar las pérdidas, se considera que ha empezado ya a tener un problema con el juego.

Años más adelante, en el curso de una discusión profesional sobre el conflicto palestino-israelí, recordé este fenómeno; me ayudó a pensar en el conflicto, en este y en todos. Me di cuenta de que cuando se busca recuperar las pérdidas empieza el verdadero problema; para no engancharse en una escalada de violencia que sea imposible de cortar, en algún momento hay que renunciar a lo perdido, hay que olvidarse del “ojo por ojo” y dialogar para construir futuro. No hay solución a un conflicto si uno sigue “cazando”.

Así empezó mi interés por el tema del perdón, desde la pregunta ¿cómo dejar de cazar? ¿Cómo se hace posible ese cambio interno, la renuncia a lo que uno cree justo?

Cuando comento entre mis amigos y conocidos que estudio e investigo sobre psicología del perdón las reacciones suelen ser muy diversas; desde personas que piensan que estoy metiéndome en un tema puramente “religioso” y creen que mi intención es más hacer catequesis y demostrar que hay que perdonar siempre, hasta los que se sorprenden de que la psicología no haya estudiado este tema hace mucho tiempo ya. Pero también hay reacciones comunes, principalmente dos: la primera, contarme (sin que yo les pregunte y sin preguntarme nada) todo lo que saben sobre el perdón y lo que han ido aprendiendo con los años, y la segunda, comentar lo importantísimo que es saber perdonar para la vida.

PERDÓN Y SALUD

La primera reacción es muy interesante, porque el perdón es un concepto más complejo de lo que puede parecer. Todo el mundo sabe lo que es perdonar; pero no todo el mundo tiene la misma idea de lo que es perdonar. Hay casi tantos conceptos de perdón como personas. Sin embargo, tendemos a pensar que nuestra opinión sobre el perdón es la única posible. Y la segunda reacción es consecuencia de la cantidad de veces que hemos tenido que perdonar a lo largo de la vida, y de la valoración positiva que hace la gente de la experiencia de perdonar.

El perdón es ciertamente fundamental para quien vive en sociedad, para quien convive con otros y se deja afectar por ellos. Es la manera de conservar relaciones y sanar el corazón después del sufrimiento.

Y para mí, en 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.