

Perdón y Divorcio: Una Perspectiva Clínica

Forgiveness and Divorce: A Clinical Perspective

Sagrario Yárnoz-Yaben
Universidad del País Vasco UPV/EHU, España

Resumen. El presente artículo analiza el perdón como un elemento clave del trabajo clínico a realizar en el ámbito del divorcio y de la separación. Partiendo de las distintas definiciones y modelos del perdón, realizamos una revisión de las principales publicaciones que describen los efectos beneficiosos del perdón sobre el ajuste social, la salud física y el bienestar psicológico. A continuación recogemos algunas de las principales aportaciones sobre el lugar del perdón hacia la expareja en la dinámica del divorcio y presentamos algunos de los instrumentos utilizados para la evaluación del perdón, con especial incidencia en aquellos que evalúan el perdón post-divorcio. Finalmente, tras describir las características individuales que diversos estudios han encontrado asociadas con la capacidad de perdonar en el contexto del divorcio –género, edad, religiosidad, personalidad y estilo de apego- presentamos una revisión de las principales intervenciones centradas en el perdón en el ámbito del divorcio y la separación.

Palabras clave: perdón, divorcio, ajuste psicológico, apego, psicología positiva.

Abstract. The present study explores forgiveness as a key element in the clinical work performed in the area of divorce and separation. Based on various definitions and models of forgiveness, this study reviews the major publications describing the beneficial effects of forgiveness on social adjustment, physical health and psychological wellbeing. Then we review some of the main contributions related to the place of forgiveness towards the previous partner in the divorce dynamics; and we present some of the tools used for the assessment of forgiveness, with special emphasis on those evaluating post-divorce forgiveness. Finally, after describing the individual characteristics that diverse studies have found to be associated with the ability to forgive in the context of divorce - gender, age, religion, personality and attachment style- we present a review of the main forgiveness interventions in the area of divorce and separation.

Keywords: forgiveness, divorce, psychological adjustment, attachment, positive psychology.

En los últimos diez años, el perdón se ha convertido en un tema emergente en el campo de la psicología y las ciencias sociales, tanto desde una perspectiva de intervención como de investigación (Bono, McCullough y Root, 2008; McCullough, Root, Tabak y Witvliet, 2009; Reed y Enright, 2006), fundamentalmente de la mano de la psicología positiva (Snyder y López, 2009). Un importante número de estudios ha demostrado la existencia de asociaciones entre el perdón, el bienestar psicológico, la resiliencia ante la adversidad y la mejora de la calidad en las relaciones interpersonales (Harris y Thoresen, 2005; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk y

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a la autora a la Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco UPV/EHU. Avda Tolosa 70. 20018 Donostia-San Sebastián. E-mail: sagrario.yarnoz@ehu.es

Kluwer, 2003; McNulty y Fincham, 2012; Fincham, 2009; Fincham y Beach, 2002; Tsang, McCullough y Fincham, 2006). El perdón, como objetivo terapéutico más o menos explícito, se ha incorporado a distintas situaciones e intervenciones psicológicas: psicoterapia cognitiva (Bono y Mc Cullough, 2006), terapia individual y de pareja (para una revisión, Prieto-Ursúa, Carrasco, Cagigal, Gismero, Martínez y Muñoz, 2012), mindfulness (Menahem y Love, 2013). El objetivo de este trabajo es analizar el perdón como un elemento clave del trabajo clínico a realizar en el ámbito del divorcio y de la separación. A tal efecto, partiendo de trabajos realizados sobre los efectos del perdón en el ajuste social, la salud y el bienestar psicológico en distintas situaciones, revisaremos algunas de las principales aportaciones sobre el lugar del perdón hacia la expareja en la dinámica post-divorcio. Para terminar, presentamos las principales intervenciones centradas en el perdón en el ámbito del divorcio y la separación.

Definiciones y Modelos de Perdón

Existen diversas definiciones del perdón, y distintos modelos explicativos sobre el proceso por medio del cual se logra. La mayoría de los investigadores están de acuerdo en que perdonar conlleva un trabajo intrapsíquico, la elaboración del enfado consecuencia de una ofensa real o percibida y la ubicación de dicha ofensa en el contexto de una visión integrada del ofensor en su totalidad (Horwitz, 2005). Es considerado asimismo como un proceso interpersonal (McCullough et al., 1998) al servicio del mantenimiento de las relaciones. Perdonar implica dos dimensiones fundamentales: una disminución de los sentimientos negativos –como por ejemplo, resentimiento y enfado- hacia el agresor, y la aparición de sentimientos positivos –como por ejemplo, compasión- hacia el mismo (Bono y Mc Cullough, 2006). Revisando la literatura académica escrita sobre el particular, podemos encontrar diferentes definiciones del fenómeno de perdón, así como descripciones teóricas del proceso a través del cual se consigue. Por ejemplo, Worthington y Wade (1999) analizan el perdón teniendo en cuenta el contexto en que ha ocurrido la ofensa, las características de la transgresión, la percepción de los hechos por parte de la víctima y las respuestas de la propia víctima. Definen el perdón como una opción (inconsciente o deliberada) de la víctima, con el objetivo de dejar a un lado el agravio y buscar la reconciliación con el ofensor. Explican el proceso de perdón de la siguiente manera: cuando la víctima vive un acontecimiento (como recibir una explicación o una disculpa) experimenta una emoción positiva (como empatía o compasión) que crea una disonancia emocional incongruente con el no-perdón. Una vez creada esa disonancia emocional, la búsqueda de balance entre las emociones discordantes puede conducir al perdón, si se opta por el afecto positivo, o al no-perdón, si se opta por el mantenimiento de las emociones negativas.

McCullough (2000) por su parte, considera al perdón desde una perspectiva motivacional y prosocial que tiene en cuenta las capacidades humanas innatas tanto para la venganza como para el perdón: la tendencia humana a la benevolencia hacia los otros disminuye lógicamente cuando nos sentimos ofendidos o atacados. Surge así la motivación de evitar y/o dañar al ofensor. Desde esta perspectiva, perdonar consistiría en una serie de cambios que ocurren en las motivaciones interpersonales de la persona ofendida. Perdonar activaría algunos comportamientos interpersonales (como por ejemplo, intentos de reconciliarse con el ofensor) a la par que inhibiría otros (por ejemplo, agredir en represalia).

Para Enright (2001) el perdón es una opción individual; este autor y su grupo (por ejemplo, Enright, Santos y Al-Mabuk, 1989) crearon un modelo evolutivo socio-cognitivo del perdón que incluye seis estadios, cada uno de ellos más elaborado que el anterior -perdón vengativo, perdón condicional o retributivo, perdón socio-expectacional, perdón por imperativo externo o normativo, perdón como restauración de la armonía social y perdón como amor humano. Sólo el último de ellos abre la posibilidad a la reconciliación y cierra la puerta a la venganza.

Perdón, Ajuste Social, Salud y Bienestar Psicológico

El perdón ha sido asociado con beneficios a largo plazo para el ajuste social y la salud, tanto física como mental. No es extraño, puesto que los resultados de la investigación muestran que el perdón ayuda a superar afectos negativos, como la hostilidad y la ira entre otros (McCullough, 2000; Bono et al., 2008). Perdonar una transgresión ayuda a restablecer o a mantener relaciones de apoyo y cuidado entre la víctima y el ofensor. Karremans et al. (2003) y Bono et al. (2008) encontraron que la asociación entre perdón y bienestar psicológico era más fuerte en relaciones donde existía un nivel elevado de compromiso que en aquellas relaciones con un nivel bajo de compromiso entre los participantes, ya que la falta de perdón en relaciones íntimas y cercanas conlleva un nivel más elevado de tensión psicológica. El dato cobra un significado especial si consideramos la importancia de las relaciones de apego para los seres humanos, así como el hecho de que la falta de relaciones de apoyo (es decir, la soledad) se ha relacionado con una amplia variedad de enfermedades tanto físicas como mentales (Cacioppo y Hawkley, 2003; House, Landis y Umberson, 1988; Pressman et al., 2005) y con mayores dificultades de adaptación a situaciones difíciles, como el divorcio (Yáñez-Yaben, 2010a). McCullough et al. (1998) analizaron diversos aspectos de la dinámica relacional de parejas en una relación romántica. Encontraron una asociación significativa entre el nivel de perdón mutuo, el grado de satisfacción con la relación de ambos participantes y su nivel de implicación en la misma. Este hecho parece sugerir que el perdón se relaciona con la calidad de la relación tal y como es percibida por ambos participantes, la persona que perdona y aquella que recibe el perdón.

Existen también evidencias de que el perdón tiene efectos positivos sobre la salud física. Witvliet, Ludwig, y Vander Lann (2001) encontraron que pensamientos de no-perdón causan mayor estrés fisiológico que pensamientos de perdón. Lawler et al., (2003) llegaron a similares conclusiones. Encontraron en su investigación que las personas que realizaron una entrevista sobre una ofensa que habían perdonado manifestaron un nivel de reactividad cardiovascular significativamente más bajo que las personas que participaron en una entrevista sobre una ofensa que no habían perdonado. Berry y Worthington (2001) encontraron asimismo que el perdón rasgo, es decir, una característica de personalidad que representa una predisposición a perdonar las ofensas de otras personas, se relaciona con niveles más bajos de cortisol cuando en una situación de laboratorio se pide a los participantes que piensen en personas con las que mantienen en una relación afectiva íntima. Considerados en conjunto, estos tres estudios ofrecen evidencias de que perdonar implica una menor reactividad cardiovascular y neuroendocrina asociada al estrés, incluso cuando los participantes se limitan a pensar sobre transgresiones que han sufrido en otros momentos.

El perdón también se relaciona con una mejor salud mental (Harris y Thoresen, 2005; Maltby, Day y Barber, 2004) en todos los estadios del ciclo vital, desde la adolescencia (Freedman y Knupp, 2003) hasta la edad madura (Ingersoll-Dayton y Krause, 2005): reduce la ira y aumenta el optimismo (Enright y Fitzgibbons, 2000; Fitzgibbons, 1986), baja los niveles de depresión (Brown, 2003) y eleva el bienestar general (Bono et al., 2008; Rye y Pargament, 2002).

Perdón y Divorcio

La pérdida de la pareja suele ser un acontecimiento traumático, con importantes efectos adversos en el bienestar psicológico de las personas que lo padecen. A pesar de que podría establecerse un cierto paralelismo entre la pérdida de la pareja por muerte (viudedad) y la separación o divorcio, hay indicios de que, debido a la naturaleza de la pérdida, es más difícil adaptarse a la segunda. A diferencia de la viudedad, el divorcio es un proceso voluntario, plagado de sentimientos ambivalentes (Yáñez-Yaben, 2008a). La muerte permite con frecuencia una idealización del finado, de sus características personales y de su manera de relacionarse. En el divorcio no es posible utilizar ese mecanismo. La omnipresencia del conflicto en un divorcio no sólo es consecuencia

del conflicto de intereses y de las múltiples batallas materiales que se libran en torno a él – económicas, por la custodia de los hijos, por objetos concretos etc-, sino también la respuesta psicológica a sentirse dolido, humillado o avergonzado por el divorcio y su valor simbólico (Hopper, 2001). Finalmente, el valor profundo que nuestra sociedad concede al matrimonio engendra también problemas de significado cuando las parejas se separan. Por ejemplo, muchas personas se casan con la idea de que el matrimonio es para siempre, e incluso dentro de la cultura católica, de que es un sacramento, sagrado por naturaleza. Reencontrar significado a la desintegración de la pareja, perdonar a la expareja (o perdonarse a sí mismo) por el fallo en el mantenimiento de la relación, constituye una labor más a añadir al, ya de por sí complicado, proceso de duelo que supone un divorcio (Yárnoz-Yaben, 2008a).

A pesar de la importancia acordada al perdón en la dinámica post-divorcio, recientemente se han publicado una serie de estudios que subrayan que el perdón tiene también sus límites. Los trabajos de McNulty (2008, 2010) subrayan la importancia del contexto en el que el perdón tiene lugar. Sus datos sugieren que el perdón hacia la pareja se relaciona con mayor posibilidad de ser nuevamente ofendido. Encontró asimismo que el perdón repercutía negativamente en la satisfacción marital en parejas cuya dinámica de interacción tenía un marcado carácter negativo. Finalmente, en un estudio longitudinal realizado durante los primeros 4 años de matrimonio, McNulty (2011) observó que las personas que comunicaban más perdón a su pareja sufrían más agresiones físicas y psicológicas a manos de las mismas que aquellas menos propensas a manifestar su perdón.

En un estudio realizado con mujeres víctimas de violencia doméstica, Gordon, Burton y Porter (2004) encontraron que el perdón era un predictor del regreso a la relación abusiva, incluso controlando factores como la idea de la víctima sobre la adecuación moral del divorcio, sus posibles alternativas y la gravedad de la violencia ejercida contra ellas. Parece evidente que existe un nivel óptimo de venganza y perdón para cualquier situación: muy poca venganza es un elemento de disuasión insuficiente, demasiada venganza invita a nuevas represalias (Barclay, 2012). Muy poco perdón impide la reparación de una relación, pero demasiado perdón invita a una futura explotación. Perdonar cuando no hay ninguna indicación de que, como víctima, uno estará seguro y será respetado por quien ha cometido la ofensa, erosiona la autoestima y el autoconcepto de las víctimas, convertidas en *felpudos humanos* (Luchies, Finkel, McNulty y Kumashiro, 2010).

Evaluación del Perdón en el Contexto del Divorcio

Existen diferentes instrumentos de autoinforme destinados a evaluar el perdón *de facto*. McCullough y colaboradores (1998) desarrollaron el TRIM, *Transgression Related Motivation Inventory*, una escala de 18 ítems. Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim y Madia, (2001) crearon la *Forgiveness Scale*, compuesta por dos subescalas: presencia de positivo (5 ítems) y ausencia de negativo (10 ítems). Brown y Phillips (2005) la *State Forgiveness Measure*, una escala de 7 ítems. Otros instrumentos buscan evaluar el perdón *disposicional*, entendido como una tendencia general a perdonar. Brown (2003) desarrolló la TTF, *Tendency to Forgive Scale*, una medida breve de perdón disposicional, compuesta por 4 ítems. Berry, et al. (2001) crearon la TNTF, *Transgression Narrative Test of Forgiveness*, que utiliza narraciones de transgresiones que ocurren en diferentes ámbitos. Y finalmente, la *Heartland Forgiveness Scale* (HFS; Thompson et al., 2005) es una medida disposicional de perdón compuesta por 18 ítems, con subescalas para evaluar el perdón hacia uno mismo, los otros y las situaciones. De momento, no existen versiones publicadas en castellano de ninguno de estos instrumentos.

Sin embargo, existen pocos instrumentos que evalúen el perdón en situaciones u ofensas específicas, cual es el caso del divorcio. Yárnoz-Yaben y Comino (2012) elaboraron el CPD-S, *Cuestionario de Perdón en Divorcio y Separación*, una escala breve compuesta de 5 ítems, a los que se responde según una escala Likert de cinco alternativas (1, totalmente en desacuerdo; 5, totalmente de acuerdo). Los ítems cubren diferentes aspectos del perdón (o la falta de perdón) hacia la expareja que pueden ser encontrados en la situación de divorcio y sepa-

ración: deseo de venganza, rencor y culpabilización del otro por lo sucedido, o por el contrario, perdón total, compasión y benevolencia hacia la expareja. El instrumento consta de un único factor y muestra adecuadas propiedades psicométricas. Su brevedad, la facilidad de su aplicación y el hecho de que analice el perdón en una situación concreta y específica son algunas de las ventajas que presenta este instrumento.

Características Individuales Relacionadas con el Perdón en el Divorcio

La investigación ha establecido relaciones empíricas entre determinadas características de las personas y su capacidad de perdonar. El género, la edad, la religiosidad, la personalidad y el estilo relacional o estilo de apego están entre las que han sido más estudiadas. Miller, Everett, Worthington y McDaniel (2008) encontraron que con independencia del tipo de trasgresión y de la medida utilizada, las mujeres perdonan más fácilmente que los hombres, aunque otros estudios (Fehr, Gelfand y Nag, 2010) encontraron que el efecto del género sobre la capacidad de perdonar era muy pequeño. La capacidad de perdonar aumenta con la edad (Fehr et al., 2010; Steiner, Allemand y McCullough, 2011). Las personas religiosas perdonan más fácilmente que las que no lo son (Mullet, Barros, Frongia, Usai, Neto y Shafiqhi, 2003), lo cual no es extraño considerando que perdonar es considerado una virtud por la práctica totalidad de las religiones (Webb, Toussaint y Conway-Williams, 2012). Características de personalidad como el neuroticismo o el narcisismo son un obstáculo para el perdón (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell y Finkel, 2004; McCullough y Hoyt, 2002). La agradabilidad, en cambio, facilita el perdón (McCullough et al., 2009), al igual que la gratitud (Neto, 2007).

La manera de relacionarse con los demás también influye sobre el perdón. Diversos estudios han encontrado asociaciones entre el estilo de apego y el perdón en diversas situaciones. Por ejemplo, Lawler-Row, Younger, Piferi y Jones, 2006 examinaron la relación entre el estilo de apego evaluado de forma categórica (seguro versus inseguro) y el perdón. Encontraron que las personas con un estilo seguro de apego perdonaban con más facilidad una ofensa específica, pero además mostraban niveles más elevados de perdón-rasgo, es decir, una mayor tendencia a perdonar. Burnette, Taylor, Worthington y Forsyth (2007) encontraron que el estilo de apego seguro reduce la rumiación del enfado y facilita el perdón. Burnette, Davis, Green, Worthington y Bradfield (2009) llegaron a conclusiones similares.

A diferencia del lo que ocurre en otro tipo de situaciones, los estudios sobre perdón en el ámbito del divorcio no han encontrado diferencias según el género –hombre o mujer- (Yárnoz-Yaben, 2009). Al parecer, las mujeres no perdonan más fácilmente que los hombres en la situación de divorcio. Personas divorciadas con mayor nivel educativo y económico y cuando ha transcurrido más tiempo desde el divorcio muestran niveles más elevados de perdón hacia la expareja (Yárnoz-Yaben, 2009). La relación entre edad y perdón en la situación de divorcio es inconsistente: algunas investigaciones sugieren que las personas de mayor edad perdonan más y otras no encuentran relación entre edad y perdón (Yárnoz-Yaben, 2013). Las personas religiosas perdonan más fácilmente que las que no lo son también en la situación de divorcio (Rye, Folck, Heim, Olszewski y Traina, 2004), aunque no se ha encontrado diferencia entre perdón hacia la expareja y la adscripción religiosa (por ejemplo, protestantes vs. católicos).

El estilo de apego está asociado con diversos índices de adaptación al divorcio. El principio básico subyacente a la teoría del apego (Bowlby, 1988) es que las relaciones mantenidas durante los primeros años de vida con la madre, o con la figura de apego, condicionan la experiencia de las relaciones posteriores, marcando las bases para un estilo relacional y de regulación emocional que influye sobre cómo percibimos a los demás (Yárnoz, Alonso-Arbiol, Plazaola y Sanz de Murieta, 2001) y cómo nos relacionamos con ellos (Yárnoz-Yaben, 1989) que, en principio, se mantendrá a lo largo de la vida de las personas. Uno de los axiomas de la teoría del apego es que la separación o la pérdida de una figura de apego provoca malestar, tanto en el niño como en el adulto (Bowlby, 2003). Las reacciones a la pérdida –búsqueda prolongada, dolor y enfado, ambivalencia hacia la figura perdida- reflejan la dinámica natural del sistema de apego (Yárnoz-Yaben, 2008a), y son observables

tanto en niños como en adultos. El estilo de apego modula las diferentes estrategias de regulación emocional utilizadas frente a la pérdida. No es, pues, extraña la relación encontrada en varios estudios entre estilo de apego y adaptación al divorcio. Yárnoz-Yaben (2010b) encontró en una muestra de divorciados españoles asociaciones entre el estilo de apego preocupado, la dependencia emocional e instrumental, la preocupación por la expareja y el afecto negativo. El apego seguro, en cambio, resultó ser un predictor de la afectividad positiva y de una adecuada adaptación al divorcio. En otro estudio con personas divorciadas, Yárnoz-Yaben (2009) encontró una correlación significativa entre perdón, soledad y estilo de apego seguro. El estilo de apego seguro, junto con la edad, predecían el perdón hacia la expareja.

Diversos estudios señalan que niveles más elevados de perdón se asocian con una mejor adaptación al divorcio. Por ejemplo, Bonach y Sales, (2002) encontraron que los progenitores divorciados que perdonaban a sus exparejas eran capaces de realizar un replanteamiento cognitivo de ofensas pasadas en el contexto de su relación de pareja. Este replanteamiento cognitivo estaba estrechamente relacionado con la atribución de menores niveles de culpa a la expareja y un juicio más benigno sobre la severidad de la ofensa infligida por medio del divorcio. En definitiva, con una percepción más adecuada y equilibrada de la situación, lo cual no sólo contribuye al bienestar psicológico de los progenitores, sino también a experimentar niveles más bajos de conflicto y a que exista una mayor cooperación parental en la crianza de los hijos. Mazor, Batiste-Harel y Gampel (1998) por su parte sugieren que la asociación entre perdón y apego hacia la expareja da lugar a diferentes modelos de afrontamiento del divorcio (integrado, semi- integrado y no- integrado). En el modelo de afrontamiento integrado, las personas perciben la relación post-divorcio de una manera equilibrada, aceptando su responsabilidad en determinadas áreas conflictivas. En cambio, en el modelo de afrontamiento no- integrado consideran que la expareja es responsable de lo ocurrido, cargan sobre él/ella toda la culpa y manifiestan sentimientos negativos hacia él o ella. En el modelo semi- integrado las personas divorciadas todavía están trabajando para conseguir integrar la experiencia del divorcio dentro de sus vidas, y comienzan a adquirir un cierto sentimiento de mutua responsabilidad por el divorcio, a la par que tratan de controlar los sentimientos negativos hacia la expareja. Por su parte, Rye et al. (2004) mostraron la existencia de una relación entre perdón y salud mental en una muestra de 199 personas divorciadas. El perdón estaba asociado con bienestar existencial y religioso; negativamente, con depresión e ira (tanto estado como rasgo). La afiliación religiosa (protestante o católico) modera la asociación entre perdón y bienestar existencial, pero no la asociación entre perdón y salud mental. Finalmente, Yárnoz-Yaben, Comino y Garmendia (2012) encontraron una asociación entre diversos aspectos de la adaptación al divorcio del grupo familiar y el perdón hacia la expareja.

El perdón mejora la calidad de la relación co-parental después del divorcio (Bonach, 2005; Bonach y Sales, 2002; Bonach, Sales y Koeske, 2005). No es por tanto extraño que la investigación muestre que el perdón está estrechamente relacionado con la ayuda recibida de la expareja y que niveles más altos de perdón hacia la expareja por parte de los progenitores se relacionen con menos problemas de conducta (internalizantes, externalizantes y totales) en hijos de personas divorciadas (Yárnoz-Yaben et al., 2012).

Intervenciones Centradas en el Perdón en el Ámbito del Divorcio

Al igual que ocurre con otro tipo de ofensas, se han desarrollado distintas intervenciones con el objetivo de promover el perdón como una medida conducente a un mayor bienestar psicológico para todas las personas que participan en el proceso de divorcio: padres, madres, hijos e hijas. Freedman y Knupp (2003) realizaron una intervención centrada en el perdón para ayudar a adolescentes de edades comprendidas entre los 12 y los 14 años a adaptarse al divorcio de sus progenitores. La intervención consistía en una sesión semanal de 60 minutos de duración, durante ocho semanas, y estaba basada en el modelo desarrollado por Enright (2001). Tras la intervención los participantes mostraron niveles más elevados de esperanza y niveles más bajos de ansiedad rasgo en comparación con el grupo control. La intervención no solo aumentó el perdón de los adolescentes

hacia sus progenitores sino que además tuvo un efecto positivo en su nivel de bienestar psicológico. Nousse Graham, Enright y Klatt (2012) realizaron una intervención para facilitar el perdón en jóvenes adultos, de entre 20 y 40 años de edad, cuyos progenitores se habían divorciado. La intervención produjo cambios positivos en las relaciones con los progenitores y los niveles de perdón y ansiedad de los participantes.

Las posibilidades de intervención no se limitan a los llamados *hijos del divorcio*. Rye et al. (2004) examinaron los efectos de una intervención de 9 semanas de duración para promover el perdón en 149 personas separadas cuyas edades oscilaban entre los 27 y los 73 años. Los participantes fueron asignados a un grupo que realizaba una intervención seglar, a un grupo que realizaba una intervención basada en la religión o a un grupo control. Sus resultados indican que tanto los participantes en el grupo seglar como los participantes en el grupo religioso aumentaron sus niveles de perdón de la expareja de forma significativa en relación al grupo control. Los participantes en el grupo seglar mostraron niveles de depresión más bajos como consecuencia de la intervención, cosa que no ocurrió en el grupo de orientación religiosa. En una intervención grupal de ocho meses de duración con progenitores divorciados, cuyo objetivo directo no era el perdón, sino la adaptación al divorcio (Yáñez, Plazaola y Etxeberria, 2008; Yáñez-Yaben, 2008b) se constató un aumento significativo en los niveles de perdón hacia la expareja de los participantes en comparación con el grupo control. Esta diferencia se mantuvo en las siguientes evaluaciones, a los seis meses y al año de finalizar la intervención.

Cuando las personas divorciadas tienen hijos, el divorcio separa a la pareja, pero ambos siguen siendo progenitores de los hijos habidos en la relación. Perdonar a la expareja está estrechamente relacionada con la implicación de los dos miembros de la pareja de progenitores en el cuidado adecuado de la prole, lo que habitualmente se denomina co-parentalidad (McHale y Lindahl, 2011). El ejercicio de la co-parentalidad post-divorcio depende de diversos factores, como el ajuste a la situación de divorcio de los progenitores (Yáñez-Yaben, 2010c), y es vital para el correcto desarrollo de los hijos e hijas. Teniendo en cuenta que el divorcio disuelve el matrimonio, pero no la familia como tal, los componentes de la expareja deben redefinir sus roles tras la separación en un contexto caracterizado por la existencia de intensas emociones contrapuestas (Yáñez-Yaben, 2008b). Emociones como la ira y la hostilidad, que frecuentemente se observan en las relaciones entre progenitores divorciados, pueden transformarse en perdón, lo cual aporta beneficios no sólo a los hijos sino también a los progenitores implicados: el perdón, como ya hemos visto, está asociado con cogniciones, afectos y conductas más adaptativos que el no-perdón. Bonach (2007) presenta un modelo de intervención basado en el perdón para conseguir una adecuada co-parentalidad tras el divorcio siguiendo el modelo de Gordon y Baucom (1998), originariamente diseñado para ayudar a parejas a perdonar las infidelidades conyugales. En cada una de las tres etapas posteriores al divorcio (crisis, transición y reajuste) analiza y describe las tareas terapéuticas a realizar en cuanto a las cogniciones, afectos y conductas del progenitor divorciado. El modelo de intervención utiliza técnicas cognitivas como la reformulación, así como terapias orientadas al *insight*, con el objetivo de conseguir una mayor comprensión de uno mismo y la expareja, desarrollar la empatía y recrear atribuciones que transformen el enfado y la hostilidad hacia él o ella en perdón y comprensión. La efectividad del modelo ha sido empíricamente confirmada (Bonach, 2009).

Conclusión

La revisión aquí presentada pretende analizar la importancia del perdón hacia la expareja en la dinámica post-divorcio, y muy especialmente en el ejercicio de la co-parentalidad. Partiendo de la constatación de que el perdón no es la panacea absoluta, y reconociendo la existencia de un nivel óptimo de perdón para cualquier situación, la investigación muestra que, al igual que en otros ámbitos, el perdón está asociado con beneficios para la salud física y mental de las personas divorciadas: niveles más bajos de depresión y de ira, mayor satisfacción vital, más afectividad positiva y menos afectividad negativa. El perdón también está asociado con un mayor ajuste a la situación de divorcio, y una visión más equilibrada del papel jugado por uno mismo y la expa-

reja en el proceso. Como consecuencia, el perdón se relaciona con niveles más bajos de conflicto entre los progenitores divorciados y una mayor posibilidad de ejercer la co-parentalidad de una manera equilibrada, incluso apoyando y ayudando a la expareja en el cuidado de los hijos e hijas. Precisamente por ello, el perdón está también relacionado con la ayuda recibida de la expareja y con menores problemas de conducta (internalizantes, externalizantes y totales) en hijos de familias divorciadas.

Vistos los beneficios que el perdón ofrece, en otros países se han desarrollado distintas intervenciones con el objetivo de promover el perdón como un objetivo terapéutico para todas las personas que participan en el proceso de divorcio. Este tipo de intervenciones son todavía prácticamente inexistentes en España. Las asociaciones entre perdón y características individuales encontradas en la investigación y recogidas en esta revisión, son un buen punto de partida para el diseño de programas de intervención o prevención que ayuden a la familia a adaptarse con éxito a la transición que supone un divorcio.

Referencias

- Barclay, P. (2012). Pathways to abnormal revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, *1*, 17-18.
- Berry, J. W. y Worthington Jr., E. L. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, *48*, 447-455.
- Berry, J. W., E. L. Worthington, jr., E., Parrott, L., O'Connor, L. E. y Wade, N. G. (2001). Dispositional forgiveness: development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, *27*, 1277-1290.
- Bonach, K. (2005). Factors contributing to quality coparenting. *Journal of Divorce & Remarriage*, *43*, 79-103.
- Bonach, K. (2007). Forgiveness intervention model: application to coparenting post-divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, *48*, 105-123.
- Bonach, K. (2009). Empirical support for the application of the Forgiveness Intervention Model to postdivorce coparenting. *Journal of Divorce & Remarriage*, *50*, 38 - 54.
- Bonach, K. y Sales, E. (2002). Forgiveness as a mediator between post divorce cognitive processes and coparenting quality. *Journal of Divorce & Remarriage*, *38*, 17-38.
- Bonach, K., Sales, E. y Koeske, G. (2005). Gender differences in perceptions of coparenting quality among expartners. *Journal of Divorce & Remarriage*, *43*, 1-28.
- Bono, G. y Mc Cullough, M. (2006). Positive responses to benefit and harm: bringing forgiveness and gratitude into cognitive psychotherapy. *Journal of Cognitive Psychotherapy: an International Quarterly*, *20*, 2-10.
- Bono, G., McCullough, M. E. y Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *34*, 182-195.
- Bowlby, J. (2003). *Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Ediciones Morata.
- Bowlby, J. (1988). *Una Base Segura*. Buenos Aires: Paidós.
- Brown, R. P. (2003). Measuring individual differences in the tendency to forgive: construct validity and links with depression. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *29*, 759-771.
- Brown, R. P. y Phillips, A. (2005). Letting bygones be bygones: further evidence for the validity of the Tendency to Forgive scale. *Personality and Individual Differences*, *38*, 627-638.
- Burnette, J. L., Taylor, K. W., Worthington, E. L. y Forsyth, D. R. (2007). Attachment and trait forgiveness: The mediating role of angry rumination. *Personality and Individual Differences*, *42*, 1585-1596.
- Burnette, J. L., Davis, D. E., Green, J. D., Worthington, E. L., Jr. y Bradfield, E. (2009). Insecure attachment and depressive symptoms: The mediating role of rumination, empathy, and forgiveness. *Personality and Individual Differences*, *46*, 276-280.
- Cacioppo, J. T. y Hawkey, L. C. (2003). Social isolation and health, with an emphasis on underlying mechanisms. *Perspectives in Biology and Medicine*, *46*, S39-S52.

- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA Books.
- Enright, R. D. y Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: an empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Santos, E. M. J. D. y Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12, 95-110.
- Exline, J. J., Baumeister, R. F., Bushman, B. J., Campbell, W. K. y Finkel, E. J. (2004). Too proud to let go: narcissistic entitlement as a barrier to forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912.
- Fehr, R., Gelfand, M. J. y Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, 136, 894-914.
- Fincham, F.D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? In M. Mikulincer y P. Shaver (Eds.) *Prosocial motives, emotions, and behavior: the better angels of our nature* (pp. 347-365). Washington, D.C: APA Books.
- Fincham, F. D. y Beach, S. R. (2002). Forgiveness: Toward a public health approach to intervention . In J. H. Harvey y A.E. Wenzel (Eds.) *A clinician's guide to maintaining and enhancing close relationships* (pp. 277-300). NJ: Erlbaum.
- Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive use of forgiveness in the treatment of anger. *Psychotherapy*, 23, 629-633.
- Freedman, S. y Knupp, A. (2003). The impact of forgiveness on adolescent adjustment to parental divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39, 135-165.
- Gordon, K. C. y Baucom, D. H. (1998). Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness. *Family Process*, 37, 425-449.
- Gordon, K. C., Burton, S. y Porter, L. (2004). Predicting the intentions of women in domestic violence shelters to return to partners: Does forgiveness play a role? *Journal of Family Psychology*, 18, 331-338.
- Harris, A. H. S. y Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In J. Everett L. Worthington (Ed.), *Handbook of Forgiveness* (pp. 321-333). New York: Routledge.
- Hopper, J. (2001). The symbolic origins of conflict in divorce. *Journal of Marriage and Family*, 63, 430-445.
- Horwitz, L. (2005). The capacity to forgive: Intrapsychic and developmental perspectives. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 53, 485-511.
- House, J. S., Landis, K. R. y Umberson, D. (1988). Social relationships and health. *Science*, 241, 540-545.
- Ingersoll-Dayton, B. y Krause, N. (2005). Self-forgiveness: a component of mental health in later life. *Research on Aging*, 27, 267-289.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A., Ouwerkerk, J. W. y Kluwer. E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: the role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 1011-1026.
- Lawler, K. A. younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. y Jones . (2003). A change of heart: cardiovascular correlates of forgiveness in response to interpersonal conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26, 373-393.
- Lawler-Row, K. A. younger, J. W., Piferi, R. L. y Jones, W. H. (2006). The role of adult attachment style in forgiveness following an interpersonal offense. *Journal of Counseling y Development*, 84, 493-502.
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K. y Kumashiro, M. (2010). The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98, 734-749.
- Maltby, J., Day, L. y Barber, L. (2004). Forgiveness and mental health variables: Interpreting the relationship using an adaptational-continuum model of personality and coping. *Personality and Individual Differences*, 37, 1629-1641.
- Mazor, A., Batiste-Harel, P. y Gampel, Y. (1998). Divorcing spouse's coping patterns, attachment bonding and forgiveness processes in the post-divorce experience. *Journal of Divorce & Remarriage*, 29, 65-81.

- Mc Cullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement and links to well-being. *J. of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55.
- McCullough, M. E. y Hoyt, W. T. (2002). Transgression-related motivational dispositions: personality substrates of forgiveness and their links to the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 1556–1573.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Wade-Brown, S. y Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586-1603.
- McCullough, M. E., Root, L. M., Tabak, B. y Witvliet, C. (2009). Forgiveness. In C. R. Snyder y S. J. Lopez (Eds.), *Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed.)* (pp. 427-435). New York: Oxford University Press.
- McHale, J. P. y Lindahl, K. M. (Eds.) (2011). *Coparenting: A conceptual and clinical examination of family systems*. Washington, DC: APA.
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology, 22*, 171-175.
- McNulty, J. K. (2010). Forgiveness increases the likelihood of subsequent partner transgressions in marriage. *Journal of Family Psychology, 24*, 787-790.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 770-783.
- McNulty, J. y Fincham, F. D. (2012). Beyond Positive Psychology? Toward a contextual view of psychological processes and well-being. *American Psychologist, 67*, 101–110.
- Menahem, S. y Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 829–835.
- Miller, A. J., Everett, L. Worthington, J. y McDaniel, M. A. (2008). Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda. *Journal of Social and Clinical Psychology, 27*, 843-876.
- Mullet, E., Barros, J., Frongia, L., Usaï, V., Neto, F. y Shafiqhi, S. R. (2003). Religious involvement and the forgiving personality. *Journal of Personality, 71*, 1-19.
- Neto, F. (2007). Forgiveness, personality and gratitude. *Personality and Individual Differences, 43*, 2313-2323.
- Nousse Graham, V., Enright, R. D. y Klatt, J. S. (2012). An educational forgiveness intervention for young adult children of divorce. *Journal of Divorce & Remarriage, 53*, 618-638.
- Pressman, S. D., Cohen, S., Miller, G. E., Barkin, A., Rabin, B. S. y Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology, 24*, 297-306.
- Prieto-Ursúa, M., Carrasco, M. J. ., Cacigal, V., Gismero, E., Martínez, M. P. y Muñoz, I. (2012). El perdón como herramienta clínica en terapia individual y de pareja. *Clínica Contemporánea, 3*, 121-134.
- Reed, G. y Enright, R.D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and post-traumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 920-929.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A. y Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology, 20*, 260-277.
- Rye, M. S. y Pargament, K.I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology, 58*, 419-441.
- Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszewski, B. T. y Traina, E. (2004). Forgiveness of an ex-spouse: How does it relate to mental health following a divorce? *Journal of Divorce y Remarriage, 41*, 31-51.
- Snyder, R. y Lopez, S. J. (Eds.). (2009). *Oxford Handbook of Positive Psychology (2nd ed.)*. New York: Oxford University Press.
- Steiner, M., Allemand, M. y McCullough, M. E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality, 45*, 670–678.

- Thompson, L. Y., Snyder, C. R., Hoffman, L., Michael, S. T., Rasmussen, H. N., Billings, L. S. ... Roberts, D.E. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*, 73, 313-359.
- Tsang, J. A., McCullough, M. y Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 448-472.
- Webb, J. R., Toussaint, L. y Conway-Williams, E. (2012). Forgiveness and health: Psycho-spiritual integration and the promotion of better healthcare. *Journal of Health Care Chaplaincy*, 18, 57-73.
- Witvliet, C.V.O., Ludwig, T. y Vander Laan, K. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotions, physiology, and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Worthington jr, E. L. y Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.
- Yáñez-Yaben, S. (1989). El amor romántico a la luz de la teoría del apego. In A. Echebarría y D. Páez (Eds.), *Emociones: Perspectivas Psicosociales* (pp. 343-366). Valencia: Promolibro.
- Yáñez-Yaben, S. (2008a). El divorcio como un proceso de pérdida y duelo. Aportaciones de la Teoría del Apego. En S. Yáñez-Yaben (comp.) *La Teoría del Apego en la clínica I: Evaluación y clínica*. pp. 187-212. Madrid: Psimática.
- Yáñez-Yaben, S. (2008b). Análisis de los efectos de una intervención grupal en personas divorciadas enfocada desde la teoría del apego. En S. Yáñez-Yaben (comp.) *La Teoría del Apego en la clínica I: Evaluación y clínica*. pp. 213-249. Madrid: Psimática.
- Yáñez-Yaben, S. (2009). Forgiveness, attachment and divorce. *Journal of Divorce y Remarriage*, 50, 282-294.
- Yáñez-Yaben, S. (2010a). Bienestar psicológico en progenitores divorciados: estilo de apego, soledad percibida y preocupación por la ex pareja. *Clínica y Salud*, 21, 77-91.
- Yáñez-Yaben, S. (2010b). Attachment style and adjustment to divorce. *Spanish Journal of Psychology*, 13, 210-219.
- Yáñez-Yaben, S. (2010c). Hacia la coparentalidad post - divorcio: percepción del apoyo recibido de la ex pareja en progenitores divorciados españoles. *International Journal of Health Psychology* 10, 295-307.
- Yáñez, S., Alonso-Arbiol, I., Plazaola, M. y Sanz de Murieta, L. M. (2001). Apego en adultos y percepción de los otros. *Anales de Psicología*, 17, 159-170.
- Yáñez-Yaben, S. y Comino, P. (2012). Un instrumento para la evaluación del perdón en el ámbito del divorcio y la separación. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 49-58.
- Yáñez-Yaben, S., Comino, P. y Garmendia, A. (2012). Ajuste al divorcio de los progenitores y problemas de conducta en hijos de familias separadas. *Infancia y aprendizaje*, 35, 37-48.
- Yáñez, S., Plazaola, M. y Etxeberria, J. (2008). Adaptation to divorce: An attachment-based intervention with long-term divorced parents. *Journal of Divorce & Remarriage*, 49, 291-307.

Manuscrito recibido: 21/01/2013

Revisión recibida: 12/09/2013

Manuscrito aceptado: 16/09/2013