

El Perdón como Herramienta Clínica en Terapia Individual y de Pareja

Clinical use of Forgiveness in Individual and Marital Therapy

María Prieto-Ursúa, M^a José Carrasco Galán, Virginia Cagigal de Gregorio, Elena Gismero González, M^a Pilar Martínez Díaz e Isabel Muñoz San Roque
Universidad Pontificia Comillas de Madrid, España

Resumen. El objetivo del artículo es presentar una revisión de los conceptos más relevantes de la Psicología del Perdón y su aportación al trabajo clínico. Así, se exponen las cuestiones centrales sobre el concepto, las dimensiones y la definición del perdón, se revisan las principales clasificaciones de tipos de perdón y se señalan sus efectos sobre la salud y el bienestar, así como las implicaciones para el trabajo con situaciones de experiencias de ofensa. En el ámbito de la terapia marital, se revisan los principales estudios centrados en el perdón en las relaciones de pareja, las variables más frecuentemente relacionadas con el perdón marital y su uso en el trabajo clínico con parejas.

Palabras clave: psicología del perdón, perdón, práctica clínica, terapia marital

Abstract. The aim of the present article is to analyze the main concepts in Psychology of Forgiveness and its contribution to clinical practice. We analyze the key issues on the concept, the dimensions and the definition of forgiveness, and we go through the most important classifications of types of forgiveness. We point out the effects of forgiveness in health and wellbeing, as well as its implications when working with situations where there have been offense experiences. In the field of marital therapy, we analyze the most important research on forgiveness and couple relationship, variables most frequently related to marital forgiveness and forgiveness used in clinical couple therapy.

Keywords: forgiveness psychology, forgiveness, clinical practice, couple therapy.

Introducción

El perdón no ha sido considerado un objeto de estudio interesante para la psicología hasta hace pocos años. En la última década han proliferado las investigaciones internacionales centradas en la psicología del perdón, probablemente impulsadas por el auge de la Psicología Positiva, que lo considera una de las fortalezas humanas debido a sus efectos positivos sobre el bienestar y la felicidad humana.

Las razones de la desatención histórica de la psicología hacia el perdón son varias. En primer lugar, se ha identificado el perdón como un tema religioso, que debe ser estudiado sólo desde la teología, la moral o la filosofía, o por aquellos que tienen unas determinadas creencias religiosas.

La correspondencia sobre este artículo debe enviarse a la primera autora al e-mail: mprieto@chs.upcomillas.es

En segundo lugar, el perdón es un constructo polémico en el campo de la salud mental. Esta polémica nace de definiciones cuestionables de perdón. Hay autores que asumen que el perdón permite que el agresor vuelva a agredir otra vez y que la víctima permanezca en una posición subyugada, que lo contemplan como el proceso por el que la víctima es culpabilizada y el agresor es absuelto de culpa y responsabilidad, como un camino mediante el que la religión patriarcal y los sistemas sociales pueden mantener la sumisión femenina, o como una forma de aceptación de la propia vulnerabilidad que coloca a la víctima en una posición de ser herido por otro. Por ejemplo, Bloomfield y Fielder (1983, en Sells y Hargrave, 1998) definen perdón como simplemente “dejarlo pasar” con una idea implícita de “simplemente lo olvidaré”. Otros autores (Bass y Davis, 1994, en Sells y Hargrave, 1998) critican el uso del perdón como intervención terapéutica desde el supuesto de que el perdón supone abandonar la ira, no mantener la responsabilidad del agresor y no tratar más de recibir compensación por el abuso. McAlister (1984, en Sells y Hargrave, 1998) entiende el perdón no como un proceso de reparación, sino como un imperativo: “*el cliente puede no ser capaz de olvidar inicialmente, pero debe perdonar porque tenemos la necesidad de no sólo ser perdonados sino también de perdonar*” (p. 55). Estos conceptos de perdón suponen una amenaza para el bienestar de las personas que han sido dañadas, por lo que es fundamental revisar el concepto de perdón que mantienen tanto las víctimas como las personas que trabajan con ellas para evitar esto.

Definiendo el perdón

Cuando en una relación entre dos personas una resulta dañada como consecuencia de una agresión o una acción de la otra, se produce en un primer momento una experiencia subjetiva de “no-perdón”. Esta experiencia que sigue a un daño es un compuesto de respuestas cognitivas, afectivas y frecuentemente conductuales. Williamson y Gonzalves (2007) describieron las respuestas más frecuentes del no-perdón, identificando, en el nivel afectivo, sentimientos de rabia, dolor, tristeza, confusión y una sensación de traición. En el nivel cognitivo, entre los pensamientos más comunes se encontraban las representaciones ofensivas del ofensor, fantasías o pensamientos de venganza, preguntas de por qué se ha comportado así el ofensor o si la víctima ha tenido alguna culpa en lo acontecido y pensamientos de finalización de la relación con el ofensor. En el nivel conductual, la mayoría de los sujetos de su muestra mostraban comportamientos de evitación del ofensor o de distanciamiento en su presencia, mientras que sólo algunos expresaban su rabia o su dolor llorando o enfrentándose con el ofensor.

La experiencia negativa del no-perdón puede mitigarse de varias maneras, no necesariamente perdonando: aceptando el daño, haciendo re-atribuciones de los sucesos y circunstancias relacionados con la ofensa, manejando el estrés relacionado con el suceso, o mediante el control de la ira consecuente a la ofensa. El perdón es, por tanto, un recurso (entre varios) para manejar o superar este malestar.

Nos parece interesante la propuesta de Lawler-Row et al (2007), según la cual el concepto de perdón se podría aprehender mediante tres dimensiones:

1. Tipo de respuesta: admite tres niveles, según los cuales el perdón puede ser experimentado como una conducta (ej. reconciliación), una emoción (dejar ir los malos sentimientos); o como un pensamiento, que puede ser específico (sobre el hecho o el ofensor) o una actitud general (como creer que nadie es perfecto).
2. Dirección del cambio: puede ser el abandono o la reducción de las respuestas negativas (lo que se conoce como *dimensión negativa* del perdón, ya que implica la eliminación o desaparición de algo), o la aparición de emociones, pensamientos o respuestas positivas (*dimensión positiva* del perdón); el sujeto puede emplear un tipo de cambio, el otro o los dos.
3. Orientación, que admite dos niveles: el intrapersonal, centrado en sí mismo, o interpersonal, centrado en el otro. Los sujetos pueden emplear tanto un nivel como el otro o ambos en su concepto de perdón.

Estos autores proponen que se abandonen los intentos de intentar definir el perdón como si fuera un constructo simple y unidimensional, considerando que el perdón tiene múltiples dimensiones y que incluye diferentes posibilidades tanto en orientación, en dirección como en formas de respuesta. Puede haber, por lo tanto, distintos caminos para experimentar el perdón; cuando un camino resulte imposible para una persona, es posible considerar que existen otras rutas. No habría, pues, un único modo correcto de expresar el perdón; para unas personas estará relacionado con un sentimiento o una emoción, mientras que para otros se expresará mediante pensamientos o conductas.

Clasificaciones de perdón

Hay distintos conceptos de perdón entre los autores que investigan el tema. La primera clasificación de tipos de perdón que nos parece interesante presentar es la distinción entre el *perdón unilateral* o intrapersonal y el *perdón negociado* o interpersonal.

Según Enright y Coyle (1998) y Enright, Freedman y Rique (1994), el perdón es “*el deseo de abandonar el derecho al resentimiento, al juicio negativo y a la conducta indiferente hacia quien nos ha herido injustamente, a la vez que se fomentan las cualidades de la compasión, la generosidad e incluso el amor hacia él o ella*” (p. 140). Según Andrews (2000) es un proceso que se completa enteramente en el individuo dañado; no necesita de nada ni depende de la posición del agresor. Es, en palabras de Enright, su principal defensor, “*un regalo incondicional que se da a quien ha producido el daño*” (1994, p. 146). El acto de perdón es totalmente independiente de las acciones del agresor, en el pasado, en el presente y en el futuro; en este sentido, se puede entender como un acto “completo”. Cuando una persona perdona de esta manera, no busca nada del otro, ni en la práctica ni en teoría. El perdón no se dirige al otro porque se piense que perdonándole su conducta cambiará. Lo que el perdón unilateral es capaz de fomentar en el agresor de arrepentimiento y, por lo tanto, de producir futuros cambios, debe ser irrelevante para quien ha sido ofendido.

Otro concepto de perdón es el llamado perdón negociado. En esta perspectiva el perdón se ha definido como “*una motivación para reducir la evitación o el distanciamiento de una persona que nos ha herido, así como la rabia, el deseo de venganza y la urgencia para tomar represalias contra ella. El perdón también incrementa el deseo de conciliación hacia esa persona si se pueden re-establecer las normas morales de forma que puedan ser tan buenas o mejores que lo que eran antes*” (Worthington, 1998, p. 108). La función del perdón como reparación de relaciones o reparación de daño introduce un nuevo concepto de perdón, el “perdón negociado” (Andrews, 2000). Según esta autora, el perdón transpira a través del diálogo real entre el agresor y la víctima. El agresor se identifica con la acción agresiva y busca perdón por ello, lo que requiere tres pasos: la confesión (el agresor debe admitir que ha cometido dicha acción), el reconocimiento (debe asumir responsabilidad por dicha acción con todas sus consecuencias, sin poner excusas) y el arrepentimiento (debe expresar remordimiento por lo que ha hecho). Muchas personas que han sufrido daño podrían estar dispuestas a perdonar a quienes les han herido si los agresores admitieran su acción, asumieran su responsabilidad y mostraran contrición. En ausencia de estos pasos, sin embargo, la parte dañada podría renunciar a perdonar, creyendo que no se han dado los prerequisites para que el perdón tenga lugar.

Otra clasificación de tipos de perdón que se ha manejado en las investigaciones sobre este tema es la distinción entre el *perdón disposicional* y el *perdón específico*. McCullough y Worthington (1999) mostraron que el perdón puede ser medido como una disposición general a perdonar, mediante ítems sobre el valor que conceden al perdón y su percepción sobre su facilidad para perdonar; estaríamos hablando, en este sentido, de lo que algunos autores llaman “personalidad perdonadora” y estaríamos evaluando el perdón como un rasgo estable de personalidad. Sin embargo, también puede ser entendido como una actuación específica ante una agresión particular, evaluando hasta qué punto han perdonado a un agresor concreto que les ha herido.

Es de suponer que las opiniones, creencias y actitudes reflejadas en el perdón disposicional se reflejen en un

nivel mayor de perdón específico. Sin embargo, esta distinción entre ambos tipos de perdón ha permitido identificar fenómenos como la discrepancia religión-perdón, mostrándose que las creencias religiosas se asocian de forma distinta con los dos tipos (Edwards et al., 2002; McCullough y Worthington, 1999). La investigación sobre la relación entre las creencias y prácticas religiosas de las persona y su nivel de perdón ha mostrado que, aunque sí existe relación entre religiosidad y perdón disposicional o tendencia a perdonar, no hay sin embargo evidencia de relación significativa entre religiosidad y nivel de perdón mostrado en ofensas específicas (Tsang, McCullough y Hoyt, 2005). A esta distancia entre la doctrina religiosa general sobre el perdón y el perdón real que muestran los creyentes se le ha llamado “discrepancia religión-perdón”.

La siguiente distinción frecuentemente manejada en la literatura científica es la que distingue entre el perdón a otras personas (ofensores) y el perdón a uno mismo. El perdón a uno mismo ha sido uno de los grandes temas olvidados en el estudio del perdón (Hall y Fincham, 2008). Los pocos autores que lo han estudiado han tendido a aplicar los conocimientos sobre el perdón interpersonal a este tipo de perdón (Enright, 1996); sin embargo, parece que se han identificado varias diferencias entre ambos tipos de perdón. Por ejemplo, en el perdón interpersonal las conductas de evitación se dirigen a la evitación del agresor, mientras que en el perdón a uno mismo el agresor intenta evitar pensamientos, sentimientos o situaciones asociadas con la agresión. Parece además que el perdón a uno mismo depende de varios factores, como hacer actos de reparación a la víctima o decidir no volver a cometer dicha agresión nunca más. Por último, la reconciliación es imprescindible en el perdón intrapersonal, no así para perdonar a otros (Enright, 1996). Son muchas las personas que experimentan mayor dificultad para conseguir el perdón intrapersonal que el interpersonal; parece que los procesos necesarios son diferentes, lo que hace necesaria la investigación sobre este tipo de perdón.

La última distinción que proponen algunos autores es la distinción entre el perdón sano o útil y el llamado “falso perdón” o pseudoperdón, que es aquel perdón en el que el agresor mantiene su dominio y en el que inadvertidamente se promueve el mantenimiento del daño. Perdonar no es olvidar ni pretender que no ha sucedido nada. Negar la violación de la relación es una forma superficial de mantener la relación, que sin embargo continúa decreciendo en calidad. El perdón, propiamente entendido, debería ocurrir desde una posición de fuerza, no de debilidad, porque el perdonador reconoce una injusticia y la considera en lo que es. Los peligros del falso perdón, o pseudo-perdón o servilismo son la manipulación, la negación, la evitación, la injusticia o la cronificación del daño.

Probablemente distintas situaciones, relaciones o agresiones requieran un tipo de perdón distinto, ajustado a cada una. No es lo mismo perdonar a personas que no se van a volver a ver en la vida que perdonar a alguien con quien convives diariamente, por ejemplo. No es lo mismo perdonar una agresión puntual y nueva que una agresión que se repite con frecuencia... Hay que profundizar en los tipos de perdón que requieren los distintos tipos de situación o de ofensa, o los distintos tipos de relación con el ofensor y la calidad de dicha relación

El perdón en la clínica

En el ámbito clínico se han propuesto distintas intervenciones diseñadas para estimular el perdón, que tienden a centrarse en el daño de la ofensa y a dar tiempo para que la víctima exprese sus reacciones, pensamientos y sentimientos. Todas tienen en común el trabajo sobre los siguientes puntos:

1. Reconocer la existencia de la ofensa y su importancia. Evitar la negación de la violación de la relación, a la vez que se evita la reacción exagerada en el sentido contrario, magnificar el daño; este primer paso tiene como objetivo ver la ofensa con más perspectiva (objetivarla y reducir los sentimientos de victimización innecesarios).
2. Intentar considerar el punto de vista del ofensor. Varios autores señalan que uno no puede perdonar sin entender al agresor (Andrews, 2000). En el proceso de perdón deben estar presentes, según Hargrave (1994) entre otros momentos el “darse cuenta”, que permite a la víctima reconocer y modificar los patro-

nes destructivos que perpetúan los actos injustos, y el “entendimiento” que permite el reconocimiento de las limitaciones del agresor sin quitarle responsabilidad. El acto del perdón incluye la discusión de conductas lesivas anteriores y muestra patrones relacionales alternativos. Si no hay contacto con el agresor, entonces las perspectivas de un entendimiento genuino se reducen. El perdón no sigue siempre al entendimiento, pero un perdón que no está basado en el entendimiento, según Andrews (2000), está incompleto. Perdonar una acción es un acto influenciado por nuestra capacidad de entenderlo (incluso si la ofensa no es algo que nos imaginaríamos capaces de hacer). Para entender por qué he sido dañado, debo entender primero el mundo del agresor. Esto es más que una estrategia para llegar al perdón, es algo central en él.

3. Sentir empatía con el agresor. Aquellos sujetos que perdonan al agresor tienden a mostrar altos niveles de empatía. Wade y Worthington (2003) consideran la comprensión o el entendimiento del ofensor por parte de la víctima importante, pero sólo porque permite que tenga lugar el componente fundamental del perdón: la empatía. La empatía sería, pues, un predictor crucial del grado de perdón o no-perdón que la víctima siente hacia el ofensor. De hecho, las intervenciones que han tenido éxito promoviendo la empatía de la víctima hacia el ofensor han ayudado también a estas víctimas a perdonar, encontrándose correlación entre empatía y disminución del no-perdón. Parece que el efecto facilitador que tienen las disculpas y la expresión de arrepentimiento es el de incrementar el sentimiento de empatía en la víctima, lo que facilita el perdón. Ver el malestar o el sufrimiento del agresor por su acción nos ayuda a ponernos en su lugar y hacer reatribuciones más positivas (dicen algunos autores que esto se debe a que ya le vemos pagar parte de su “condena” con ese sufrimiento, se equilibra el daño).
4. Recordar ocasiones en las que nosotros mismos hemos sido ofensores y nos hemos sentido agradecidos por recibir el perdón de otros.

Efectos del perdón

En general, los resultados de distintos estudios, como vamos a revisar a continuación, sugieren que las intervenciones que promueven el perdón pueden llevar a reducir los efectos negativos (para la salud mental) del “no-perdón” y producir incrementos en la auto-estima y la esperanza. Los niveles de perdón correlacionan positivamente con indicadores de salud mental y negativamente con indicadores de estrés o disfunción.

Como ejemplos de investigaciones sobre el efecto del perdón en la salud mental, Mauger et al., (1992) estudiaron los efectos del perdón a uno mismo y del perdón a otros. Bajos niveles de perdón (de cualquiera de los dos tipos) correlacionaban con indicadores de psicopatología del MMPI; el perdón a uno mismo se relacionaba más fuertemente con depresión, ansiedad y baja auto-estima que el perdón a otros. Hebl y Enright (1993) publicaron el primer estudio empírico sobre la eficacia del perdón en la mejora de la salud mental. En su muestra de 24 mujeres mayores, altos niveles de perdón se asociaron con altos niveles de auto-estima y bajos niveles de ansiedad o depresión. Freedman y Enright (1996) aplicaron una intervención para estimular el perdón en supervivientes de incesto. Las mujeres en tratamiento mostraron disminución en las medidas de ansiedad y depresión en comparación con las mujeres de la lista de espera.

Por otra parte, los estudios que relacionan el perdón y la salud física se han centrado fundamentalmente en los efectos adversos de la hostilidad (como componente del no-perdón) sobre la respuesta cardiovascular. Perdón y hostilidad suelen tener una relación inversa. Lawler et al., (2003) controlaron los efectos del género sobre las respuestas fisiológicas y encontraron que el perdón se podía describir como “un cambio en el corazón”. El perdón como rasgo se asociaba con bajos niveles de presión sanguínea, especialmente presión diastólica. El perdón como estado también se asociaba a menores niveles de tensión arterial y de tasa cardiaca. Ser incapaz de perdonar una ofensa específica se relacionaba con incrementos en el tono cardiovascular y simpático. Witvliet *et al.* (2001) estudiaron los correlatos físicos del perdón. Las imágenes de perdón se relacionaban

con menores medidas de EMG del músculo corrugador, conductancia de la piel, tasa cardiaca y aumento de presión en comparación con la reacción a imágenes de no perdón.

Los resultados sugieren, en general, que las respuestas de perdón o de no-perdón podrían tener efectos a largo plazo sobre la salud sólo si son suficientemente frecuentes, intensas o duraderas.

Kaplan, Monroe-Blum y Blazer (1994) sugieren que el perdón puede ser integrado en la literatura científica dentro del campo de estudio sobre estrés, afrontamiento y salud. Varios autores proponen que el perdón puede ser considerado una forma de afrontamiento del estrés con efectos beneficiosos sobre la salud.

El perdón en las relaciones de pareja

Aunque en el ámbito de las relaciones de pareja se ha establecido frecuentemente la importancia que tiene el perdón a la hora de establecer unas relaciones gratificantes y satisfactorias (Fenell, 1993) sin embargo han sido escasas las investigaciones centradas en el estudio del perdón y su papel en las relaciones de pareja, así como su presencia en el ámbito terapéutico. Esto ha podido deberse, entre otras razones, a la ausencia de modelos conceptuales adecuados, a las dificultades existentes a la hora de establecer con precisión el concepto de perdón así como a la unión estrecha de este proceso con aspectos de índole religiosa lo que dificultaba su manejo en el ámbito de la terapia. Esta situación ha cambiado significativamente en los últimos años incrementándose los estudios sobre esta temática, así como el desarrollo de protocolos de intervención dirigidos a abordar de una manera específica las dinámicas de perdón en el ámbito de la terapia de pareja (Cordova, Cautilli, Simon y Sabag, 2006; Fincham, Hall y Beach, 2006; Greenberg, Warwar y Malcolm, 2010).

En el contexto de las relaciones maritales los estudios sobre el perdón se han centrado especialmente en analizar la relación existente entre el perdón y distintas variables significativas en una pareja como la satisfacción marital, el compromiso o el manejo de conflictos. Otro campo de estudio relevante se ha dirigido a examinar las dinámicas de perdón en un contexto concreto de transgresión como es la infidelidad.

El perdón y la calidad de la relación marital

Los estudios llevados a cabo para estudiar la relación entre el perdón y distintas variables relacionadas con la calidad de la relación como los niveles de satisfacción maritales experimentados, la intimidad o el compromiso han puesto de manifiesto la asociación positiva entre ambas variables (Exline, Baumeister, Bushman, Campbell, y Finkel, 2004; Fincham, 2000; Gordon y Baucom, 2003; Kachadourian, Fincham, y Davila, 2004; Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, y Kluwer, 2003; McCullough et al., 1997; Paleari, Regalia, y Fincham, 2003). Una mayor presencia de perdón se ha relacionado con mayores niveles de satisfacción marital, de equilibrio de poder entre los cónyuges y relaciones maritales más cercanas y mejor ajustadas. Sin embargo estos estudios de carácter correlacional no han permitido identificar la dirección de esta asociación.

Para analizar la posible relación causal entre el perdón y la calidad en la relación se han llevado a cabo estudios longitudinales que buscan identificar el tipo de influencia que puede darse entre estas variables (Fincham y Beach, 2007; Paleari, Regalia and Fincham, 2005; Tsang, McCullough y Fincham, 2006).

Distintos estudios longitudinales dirigidos a examinar la relación entre el perdón y el compromiso muestran la estrecha interacción entre ambas variables, aunque no existen datos claros sobre la dirección causal entre ellas (Tsang, McCullough y Fincham, 2006). Los resultados obtenidos en los distintos estudios han puesto de manifiesto que el perdón incrementa el compromiso y la cercanía entre los miembros de la pareja así como, aunque en menor medida, el efecto del compromiso sobre el perdón ya que un mayor compromiso predice descensos en las dimensiones negativas del perdón.

Con respecto a la relación entre el perdón y la satisfacción marital los resultados apoyan los efectos bidirec-

cionales entre las dos variables. La satisfacción marital de un cónyuge predice la dinámica de perdón doce meses después y viceversa. Las parejas que muestran una mayor presencia de dinámicas de perdón experimentan mayores niveles de satisfacción en medidas recogidas posteriormente (fluctuando el lapso de tiempo entre seis meses y un año); asimismo se ha observado que las parejas que están más satisfechas con sus relaciones se muestran más benevolentes y menos implacables en medidas tomadas un tiempo después (Fincham y Beach, 2007; Fincham, Hall y Beach, 2006; Paleari, Regalia y Fincham, 2005).

Cuando se analizan las diferencias de género los resultados muestran que la relación bidireccional entre perdón y calidad marital se confirma en las mujeres pero sin embargo en los varones los datos reflejan un efecto unidireccional de la calidad marital sobre el perdón (Fincham y Beach, 2007).

El perdón y la resolución de conflictos

Los autores que trabajan en el campo de las relaciones de las parejas han puesto de manifiesto frecuentemente la importancia que tiene en la vida cotidiana de una pareja la manera que tienen ambos cónyuges de abordar los conflictos y desavenencias. Puesto que la vida en común trae consigo desencuentros y dificultades, y en ocasiones los miembros de las parejas desarrollan comportamientos que son vividos por el otro como ofensivos o hirientes, sería de esperar que las dinámicas de perdón tuviesen un papel relevante en la construcción de la convivencia.

El resentimiento generado por un comportamiento hiriente de la pareja, junto con una tendencia hacia la inclemencia y la inflexibilidad, con gran probabilidad fomentarán el conflicto entre los cónyuges y dificultarán la puesta en marcha de estrategias eficaces de resolución de problemas. En este contexto el perdón puede facilitar que las parejas salgan de dinámicas basadas en la reciprocidad de negatividad.

Algunos estudios interesantes que arrojan datos sobre la relación entre perdón y resolución de conflictos son los de Fincham y sus colaboradores. Fincham y Beach (2002) identificaron una relación positiva entre el perdón y la comunicación constructiva en el manejo de problemas así como una relación entre esta variable y la presencia de dinámicas de agresión psicológica.

Un estudio longitudinal llevado a cabo por Fincham, Beach y Davila (2007) en población inglesa y norteamericana puso de manifiesto el efecto del género en la relación existente entre el perdón y la resolución de conflictos. Controlados los niveles de satisfacción marital, los varones informaban de dinámicas de resolución de conflictos más eficaces a corto y medio plazo cuando las mujeres puntuaban alto en benevolencia (una dimensión positiva del perdón), mientras que las mujeres informaban de la ineficacia en la resolución de problemas a corto plazo cuando sus cónyuges puntuaban alto en desagravio y evitación (dimensiones negativas del perdón). Según los autores estas diferencias de género reflejan las diferencias existentes entre varones y mujeres a la hora de abordar los conflictos en la relación. Ante el conflicto es más probable que las mujeres aborden de manera directa el problema, lo que implica la necesidad de contacto y comunicación con el otro. El desarrollo de una actitud hacia el otro más benevolente y positiva favorecerá la resolución de las dificultades. Por su parte los varones pueden tender con mayor probabilidad a rehuir y evitar la discusión por lo que una actitud más tendente hacia el rechazo dificulta abordar los problemas existentes, lo que potencia un patrón de funcionamiento claramente insatisfactorio caracterizado por una mujer demandando hablar de los problemas y un varón rehuendo la interacción.

Paleari, Regalia y Fincham (2009) en un estudio llevado a cabo en una muestra de parejas italianas evaluaron las relaciones existentes entre las distintas dimensiones del perdón (benevolencia e inclemencia) y diversas estrategias de manejo de conflictos (agresiva, evitativa y comprometida) así como su papel predictivo en las dinámicas más eficaces. Los resultados mostraron un solapamiento entre una actitud de inflexibilidad y no perdón y las conductas agresivas y evitativas, así como una modesta relación positiva entre la benevolencia y la estrategia de compromiso en la resolución del conflicto. En este mismo estudio encontraron que, en varones,

las conductas positivas en el manejo de conflicto y las dimensiones positivas del perdón predecían las valoraciones de un manejo de conflicto eficaz, dadas tanto por ellos mismos como por sus parejas. Sin embargo, las conductas positivas y respuestas de benevolencia en las mujeres no tenían relación con la valoración dada ni por ellas mismas ni por su pareja sobre la eficacia de sus estrategias de comunicación.

Sin embargo, a pesar de estos resultados interesantes, la escasez de estudios longitudinales así como el solapamiento con las conductas de manejo de conflictos seleccionadas, no ha permitido identificar con claridad el papel que tiene el perdón a la hora de abordar contextos problemáticos orientados a resolver conflictos. Además, aunque se ha detectado un papel diferencial del género a la hora de analizar la relación entre el perdón y la resolución de problemas, y los datos han puesto de manifiesto el papel que juegan las dinámicas de perdón del varón en el manejo del conflicto en la pareja, sin embargo los resultados sobre el funcionamiento de las mujeres en este tema no son concluyentes, al arrojar resultados contradictorios.

El perdón y la infidelidad

En las relaciones de pareja la infidelidad es una de las acciones más devastadoras, después del maltrato, y que frecuentemente acarrea la separación y la ruptura. La infidelidad implica el quebrantamiento de un compromiso de exclusividad sexual y/o emocional, sin el consentimiento expreso de la pareja. El conocimiento de dicha transgresión desestabiliza la relación generando pérdida de confianza y altos niveles de conflictividad, desmoronando el sentimiento de unión e intimidad compartida. Con frecuencia el miembro de la pareja traicionado experimenta sentimientos intensos de ira y rabia; se siente humillado e indefenso. Frecuentemente su sintomatología se asemeja a la experimentada por personas que padecen un trastorno de estrés postraumático. El cónyuge transgresor suele experimentar intensos sentimientos de culpa, vergüenza y también ira y rabia en la medida en que sus actuaciones orientadas a la reconciliación no se muestran eficaces.

En este contexto el perdón juega un papel significativo ya que en muchos casos es la clave para la continuidad o la ruptura de la relación.

La probabilidad de perdonar una infidelidad depende de numerosos factores tanto personales como contextuales. El perdón está relacionado con las acciones de reparación por parte del transgresor así como con la severidad de la transgresión (Gunderson y Ferrari, 2008; McCullough et al., 1998; Paleari, Regalia y Fincham, 2005). El perdón también se ve influido por cómo se descubrió la infidelidad (Afifi, Falato y Weiner, 2001) siendo menos probable el perdón en los casos en los que la infidelidad fue descubierta por terceras personas y más probable cuando el transgresor voluntariamente y sin que medie ninguna acción por parte de su cónyuge revela la información.

Algunos autores han analizado el papel que juegan los procesos cognitivos en las dinámicas de perdón facilitando o inhibiendo dichos procesos. Así Baucom, Snyder y Gordon (2009) han identificado un conjunto de creencias sobre el perdón que es importante abordar en terapia un problema de infidelidad en la pareja (ver Tabla 1). Por su parte Hall y Fincham (2006) han resaltado el papel que tienen las atribuciones sobre la infidelidad a la hora de decidir si se continúa o se rompe la relación. Los autores remarcan la importancia de abordar en terapia las atribuciones que se hacen sobre la infidelidad antes de intentar facilitar el perdón y/o la reconciliación.

El perdón de la infidelidad en la terapia marital

Son aún escasos los trabajos que han evaluado la eficacia de una intervención terapéutica del perdón en el ámbito de la terapia marital. Muchos autores ven con prevención la introducción del perdón en terapia, ya que suele traer asociada la idea de olvido y reconciliación, con lo que supone de justificación y minimización del

Tabla 1. Creencias que entorpecen el proceso de perdón en una situación de infidelidad (tomada de Baucom, Snyder y Gordon, 2009)

-
- *Si perdono la infidelidad, no es aceptable que experimente emociones negativas.*
 - *No puedo perdonar hasta que no deje de experimentar ira.*
 - *No debería sentir ira hacia mi pareja, si me ha pedido perdón sincera y honestamente.*
 - *Para perdonar de verdad hay que olvidar lo sucedido.*
 - *Si perdono estoy dejando que mi pareja se salga con la suya, tras hacerme algo doloroso.*
 - *Si perdono estoy eximiéndole de asumir su responsabilidad sobre su comportamiento. Perdonar a mi pareja es lo mismo que asumir que lo que sucedió no tiene importancia.*
 - *Si perdono me muestro como una persona débil.*
 - *Si perdono me arriesgo a ser dañado de nuevo.*
 - *Perdonar a mi pareja significar tolerar las cosas negativas que me ha hecho o me pueda hacer. Si perdono tengo que seguir con él/ella.*
 - *No debería perdonar a mi pareja hasta que sienta que se lo merece.*
-

comportamiento lesivo, así como la potenciación de un sentimiento de debilidad y pusilanimidad que favorecerían nuevas ofensas y daños (Fincham, Hall y Beach, 2006). Estas creencias negativas sobre el perdón están estrechamente unidas a las confusiones presentes en este campo y a la equiparación del perdón con conceptos con los que no está relacionado, como se ha señalado anteriormente.

Asimismo, la vinculación del perdón con una orientación religiosa o espiritual ha pesado de manera significativa en la escasa presencia de una intervención terapéutica orientada hacia el perdón. El deseo de los profesionales del campo terapéutico, tanto en el ámbito de la familia en general como de las relaciones maritales en particular, de desvincularse de cualquier materia de índole religiosa, ha propiciado la ausencia en terapia de un proceso que tiene un enorme significado en el ámbito de las relaciones personales sean creyentes o no.

Centrándonos en el campo de la infidelidad, la investigación sobre la eficacia de la incorporación del perdón en la terapia con parejas con temas de infidelidad es también escasa. Sin embargo, el perdón es un componente significativo en el proceso de una terapia marital orientada a tratar los problemas de una relación extramarital. Las parejas reconocen que el perdón es una parte significativa del proceso de superación tanto en los casos en los que las parejas se reconcilian como cuando se separan (Bonach y Sales, 2002; Rohde-Brown y Rudestam 2011; Rye et al., 2004).

Una de las propuestas que ha recibido más apoyo empírico es el modelo propuesto por Enright (1996) que se articula a través de cuatro pasos o fases (Enright y Fitzgibbons, 2000). Su modelo de intervención ayuda a las personas a superar el trauma, potenciando el perdón y mejorando psicológicamente. La terapia del perdón ayuda a reducir la hostilidad y la ira, incrementa la empatía y los sentimientos positivos. Los pasos en el proceso de perdonar según estos autores incluyen: una primera fase del proceso que cubre el período de descubrir y conocer el dolor, daño e injusticia, su impacto sobre la pareja dañada hasta llegar a valorar la posibilidad de cambio (desde tener una visión totalmente negativa a ser capaz de valorar la posibilidad de perdonar). En una segunda fase se examina y debate el concepto de perdón y la parte dañada decide sobre qué hacer para que el perdón tenga lugar. En una tercera fase tiene lugar el replanteamiento en donde la parte dañada se esfuerza en alcanzar un nivel de comprensión tanto del ofensor como del contexto en el que ocurrió la transgresión. En la cuarta fase la persona dañada ve el hecho de perdonar como el motor de su propia curación y bienestar psicológico.

El modelo tiene en cuenta la necesidad de que las personas marquen su ritmo de avance y progreso a través de las diferentes fases no pudiendo forzarse el perdón ya que incluso siendo las personas conscientes y dándose cuenta de los beneficios que se derivan del hecho de perdonar pueden elegir no perdonar.

Gordon y Baucom (1998) y Gordon, Baucom y Snyder (2004) proponen también un modelo específico de intervención para trabajar el perdón en parejas. Su modelo consta de tres fases en las que la pareja busca incrementar la comprensión de si mismo, del otro y de la relación con el objetivo de liberarse de los sentimientos, pensamientos y conductas de carácter negativo que han surgido como resultado de la experiencia de infidelidad vivida. En sus estudios disminuye el malestar de la pareja y se incrementan los niveles de perdón de la infidelidad.

Atkins, Eldridge, Baucom y Christensen (2005) analizaron los resultados del tratamiento con 19 parejas con problemas relacionados con la infidelidad de uno de los cónyuges. Se evaluaron las diferencias entre el grupo de Terapia de Pareja Conductual Integradora frente al grupo de Terapia de Pareja Conductual Tradicional. Los resultados mostraron el beneficio de las intervenciones dirigidas especialmente a abordar los problemas derivados de vivencia de la infidelidad mejorando los síntomas psicológicos. En la Terapia de Pareja Integradora uno de los componentes terapéuticos se orienta expresamente a abordar el tema del perdón siguiendo la pauta propuesta por Gordon, Baucom y Snyder (2004).

El lado oscuro del perdón

En los estudios sobre el perdón existen algunos aspectos sobre los que no hay acuerdo y que suscitan debate y controversia. Uno de los aspectos de mayor relevancia hace hincapié en los efectos beneficiosos de no perdonar, revisando y analizando las desventajas y daños que se pueden derivar del perdón.

Aunque, como se ha comentado anteriormente, los efectos beneficiosos del perdón han sido puestos de manifiesto en numerosos trabajos e investigaciones tanto en el nivel personal como relacional, algunos autores han señalado que el perdón en algunos contextos tiene efectos perjudiciales que es necesario tener en cuenta; entre ellos el incremento en la probabilidad de recibir nuevas ofensas. Wallace, Exline y Baumeister (2008) en las conclusiones de su estudio sobre las consecuencias interpersonales del perdón señalan que, la contestación más precisa a si el perdón invita a repetir las transgresiones, es “por lo general no” ya que entre 12 y un 15% de los participantes en el estudio optaban por ofender de nuevo a la persona que anteriormente les había perdonado una ofensa, aunque la amenaza de represalias fuese pequeña. McNulty (2008, 2010, 2011) en sus estudios con parejas encontró que el perdón tras una transgresión se relacionaba con una mayor presencia de transgresión y que, en aquellas parejas en las que había una escasa presencia de acciones negativas, las dinámicas de perdón se relacionaban con una mayor satisfacción marital, cuando informaban sobre su vida en pareja a los dos años del primer contacto. Sin embargo, en aquellas parejas con una alta presencia de dinámicas de interacción de carácter negativo, el perdón repercutía negativamente en su satisfacción marital dos años después. Los resultados mostraban una asociación positiva entre la tendencia a perdonar y los cambios en las conductas agresivas futuras de los cónyuges, tanto a nivel físico como psicológico. Es decir, aquellos cónyuges que informaban de una mayor tendencia a perdonar a sus parejas, soportaban una tasa mayor de conductas agresivas, tanto en el nivel psicológico como físico, informadas por su cónyuge; estas tasas se mantenían estables a lo largo de los cuatro primeros años del matrimonio, mientras que los cónyuges que vivían con parejas que se evaluaban a sí mismas como menos propensas a perdonar, mostraban una reducción de sus conductas agresivas con el paso del tiempo.

Asimismo, diversos estudios llevados a cabo por Luchies, Finkel, McNulty y Kumashiro (2010), tanto de carácter transversal como longitudinales, pusieron de manifiesto que los efectos beneficiosos del perdón sobre el auto-concepto y el respeto por uno mismo, están estrechamente relacionados con la conducta del miembro de la pareja que ejecuta las conductas dañinas u ofensivas. Si el responsable del daño actúa de una manera que es indicadora de seguridad y valoración para su pareja, el perdón incrementará positivamente su auto-concepto y su auto-respeto. Por el contrario, si la conducta del miembro de la pareja responsable del daño no indica seguridad ni reconocimiento, perdonar repercutirá negativamente en la visión que tiene sobre sí mismo y su auto-respeto. Para estos autores perdonar es inapropiado y poco saludable en algunos casos.

Otros autores dudan sobre la conveniencia de promover el perdón ya que se puede así perpetuar dinámicas de abuso y opresión social al reducir la motivación que genera la ira para movilizarse por el cambio social y personal (Burstow, 1992; Gordon, Burton y Porter, 2004; Lamb, 2002, 2005).

Por último, señalan Amor y Echeburúa (2010) que, entre las razones que llevan a las víctimas de maltrato doméstico a mantener su convivencia con el maltratador se encuentran sus posibles creencias sobre el compromiso moral que supone el matrimonio. Podríamos suponer que determinadas creencias sobre la obligación

moral de perdonar cualquier ofensa podrían contribuir también a prolongar situaciones de convivencia con el maltrato.

Conclusiones

Esta pequeña revisión sobre cuestiones básicas de Psicología del Perdón nos permite tomar conciencia de la relevancia del concepto de perdón y su aplicación en el trabajo clínico, así como de lo incipiente de su estudio, sobre todo en nuestro país. Es imprescindible empezar a dirigir nuestros esfuerzos a recuperar este tema de estudio desde la psicología, desvinculándolo de enfoques morales o religiosos, para poder aprovechar su potencial terapéutico y los beneficios que puede aportar a la salud y el bienestar de individuos, parejas y familias. Entre los temas relacionados con el estudio de las aplicaciones clínicas del perdón es prioritario profundizar en las condiciones en las cuales puede estar indicado facilitar o promover el perdón y en aquellas en las que dicho trabajo puede llegar a ser desaconsejado.

Referencias

- Afifi, W. A., Falato, W. L. y Weiner, J. L. (2001). Identity Concerns Following a Severe Relational Transgression: The Role of Discovery Method for the Relational Outcomes of Infidelity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 18, 291-308.
- Amor, P. J. y Echeburúa, E. (2010). Claves psicosociales para la permanencia de la víctima en una relación de maltrato. *Clínica Contemporánea*, 1, 97-104. doi: 10.5093/cc2010v1n2a3
- Andrews, M. (2000). Forgiveness in context. *Journal of Moral Education*, 29(1), 75-86.
- Atkins, D., Eldridge, K., Baucom, D. y Christensen, A. (2005). Infidelity and behavioral couple therapy: Optimism in the Face of Betrayal. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73, 144-150.
- Baucom, D., Snyder, D. y Gordon, K. (2009). *Helping couples get past the affair. A clinician's guide*. N.Y.: Guilford Press.
- 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.
- Burstow, B. (1992). *Radical feminist therapy: working in the context of violence*. CA: Sage.
- Cordova, J., Cautilli, J., Simon, C. y Sabag, R. (2006). Behavior analysis of forgiveness in couples therapy. *International Journal of Behavioral Consultation & Therapy*, 2, 192-214.
- Edwards, L. M., Lapp-Rincker, R. H., Magyar-Moe, J. L., Rehfeldt, J. D., Ryder, J. A., Brown, J. C. y López, S. J. (2002). A Positive Relationship Between Religious Faith and Forgiveness: Faith in the Absence of Data? *Pastoral Psychology*, 50(3), 147-152.
- Enright, R. y The Human Development Study Group (1994). Piaget on the moral development of forgiveness: identity or reciprocity? *Human Development*, 37, 63-80.
- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving, forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40 (2), 107-126.
- Enright, R. D. y Coyle, C. T. (1998). Researching the process model of forgiveness within psychological interventions. En E.L. Worthington Jr. (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia: Templeton Foundations Press.
- Enright, R. D. y Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. Washington, DC: APA.
- Enright, R. D., Freedman, S. y Rique, J. (1998). The Psychology of Interpersonal Forgiveness. In R. D. Enright and J. North (ed.). *Exploring Forgiveness*. Madison, WI: The University of Wisconsin Press.

- Exline, J., Baumeister, R., Bushman, B., Campbell, W. y Finkel, E. (2004). Too Proud to Let Go: Narcissistic Entitlement as a Barrier to Forgiveness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87, 894-912.
- Fenell, D. L. (1993). Characteristics of long-term first marriages. *Journal of Mental Health Counselings*, 15, 446-460.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fincham, F. D. y Beach, S. R. (2002). Forgiveness in marriage: Implications for psychological aggression and constructive communication. *Personal Relationships*, 9, 239-251.
- Fincham, F. D. y Beach, S. R. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships. *Journal of Positive Psychology*, 2, 260-268.
- Fincham, F. D., Hall, J. y Beach, S. R. (2006). Forgiveness in marriage: current status and future directions. *Family Relations*, 55, 415-422.
- Fincham, F. D., Beach, S.R. y Davila, J. (2007). Longitudinal relations between forgiveness and conflict resolution in marriage. *Journal of Family Psychology*, 21, 542-545
- Freedman, S. R y Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Gordon, K. C. y Baucom, D. H. (2003). Forgiveness and marriage: preliminary support for a measure based on a model of recovery from a marital betrayal. *The American Journal of Family Therapy*, 31, 179-199.
- 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., Baucom, D. H. y Snyder, D. K. (2004). An integrative intervention for promoting recovering from extramarital affairs. *Journal of Marital and Family Therapy*, 30, 213-232.
- Gordon, K. C., Burton, S. y Porter, L. (2004). The role of forgiveness: Predicting women in domestic violence shelters intentions to return to their partners. *Journal of Family Psychology*, 18, 331-338.
- Greenberg, L., Warwar, S. y Malcolm, W. (2010). Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36(1), 28-42.
- Gunderson, P. R. y Ferrari, J. R. (2008). Forgiveness of sexual cheating in romantic relationships: effects of discovery method, frequency of offense and presence of apology. *North American Journal of Psychology*, 10(1), 1-14.
- Hall, J. H. y Fincham, F. D. (2006). Relationship dissolution following infidelity: The roles of attributions and forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25 508-522.
- Hall, J. H. y Fincham, F. D. (2008). The temporal course of self-forgiveness. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(2), 174-202.
- Hargrave, T. D. (1994). Families and forgiveness: A theoretical and therapeutic frame work. *The family Journal: Counseling and Therapy for Couples and Families*, 2, 339-348.
- Hebl, J. H. y Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 30, 658-667.
- Kachadourian, L. K., Fincham, F. y Davila, J. (2004). The tendency to forgive in dating and married couples: the role of attachment and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 11, 373-393.
- Kaplan, B. H., Monroe-Blum, H. y Blazer, D. G. (1994). Religion, health and forgiveness. In J. S. Levin (Ed.). *Religion in Aging and Health* (pp. 52-77). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Karremans, J.C., Van Lange, P.A., Ouwkerk, J.W. y Kluwer, E.S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 207-227.
- Lamb, S. (2002). Introduction: Reasons to be cautious about the use of forgiveness in psychotherapy. In S. Lamb & J. G. Murphy (Eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy* (pp. 3-14). New York: Oxford University Press.

- Lamb, S. (2005). Forgiveness Therapy: The Context and Conflict. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25, 61- 80.
- Lawler-Row, K., Scott, C.A., Raines, R. L., Edlis-Matityahou, M. y Moore, E. W. (2007). The Varieties of Forgiveness Experience: Working toward a Comprehensive Definition of Forgiveness. *Journal of Religion and Health*, 46(2), 233-248.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Billington, E., Jobe, R., Edmondson, K. y Jones, W.H. (2003). A Change of Heart: Cardiovascular Correlates of Forgiveness in Response to Interpersonal Conflict. *Journal of Behavioral Medicine*, 26(5), 373-393.
- 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(5), 734-749.
- Mauger, P. A., Peny, J. E., Freeman, T., Grove, D. C., McBride, A. G. y McKinney K. E. (1992). The measurement of forgiveness: preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCullough, M. E., Worthington, E.L. Jr. y Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Brown, S. W. y Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships. II: Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 1586-1603.
- McCullough, M. E y Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McNulty, J. K. (2010). Forgiveness increases the likelihood of subsequent partner transgressions in marriage. *Journal of Family Psychology*, 24(6), 787-790.
- McNulty, J. K. (2008). Forgiveness in marriage: Putting the benefits into context. *Journal of Family Psychology*, 22, 171-175.
- 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.
- Paleari, F. G., Regalia, C. y Fincham, F. D. (2003). Adolescents' willingness to forgive their parents: An empirical model. *Parenting: Science and Practice*, 3, 155-174.
- Paleari, F. G., Regalia, C. y Fincham, F. D. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A Longitudinal Analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin* 31, 368-378.
- Paleari, F. G., Regalia, C. y Fincham, F. D. (2009). Measuring Offence-Specific Forgiveness in marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21, 194-209.
- Rohde-Brown, J. y Rudestam, K. E. (2011). The Role of Forgiveness in Divorce Adjustment and the Impact of Affect. *Journal of Divorce & Remarriage*, 52, 109-124.
- Rye, M. S., Folck, C. D., Heim, T. A., Olszweski, B. T. y Traina, E. (2004). Forgiveness of an ex-spouse: how does it relate to mental health following a divorce? *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(3/4), 31-51.
- Sells, J. N. y Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: a review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, 20, 21-36.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E. y Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25(4), 448-472.
- Tsang, J. A., McCullough, M. E. y Hoyt, W. T. (2005). Psychometric and Rationalization Accounts of the Religion-Forgiveness Discrepancy. *Journal of Social Issues*, 61(4), 785-805.
- Wade, N. G. y Worthington, E. L. (2003). Overcoming Interpersonal Offenses: Is Forgiveness the Only Way to Deal With Unforgiveness? *Journal of Counseling & Development*, 81, 343-353.
- Wallace, H., Exline, J. J. y Baumeister, R. F. (2008). Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses? *Journal of Experimental Social Psychology*, 44, 453-460.
- Williamson, I. y Gonzales, M. H. (2007). The subjective experience of forgiveness: Positive construals of the forgiveness experience. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(4), 407-446.

- Witviet, C. V. O, Ludwig, T. E. y Vander Laan, K. L. (2001). Granting forgiveness or harboring grudges: implications for emotion, physiology and health. *Psychological Science*, 12, 117-123.
- Worthington, E. L. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.

Manuscrito recibido: 18/01/2012

Revisión recibida: 14/05/2012

Manuscrito aceptado: 18/05/2012