



Recensión

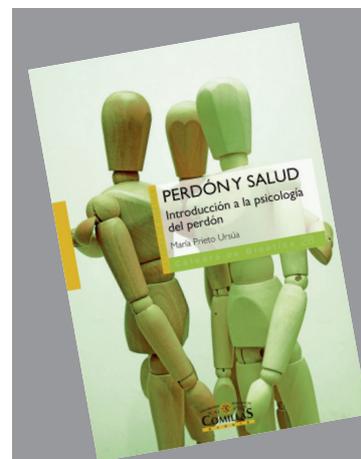
Perdón y salud. Introducción a la psicología del perdón

María Prieto Ursúa

Universidad Pontificia Comillas,
Madrid

2017, 119 pp.

ISBN: 978-84-8468-692-7



El libro que presentamos creemos que marca un hito pues aborda un tema poco atendido por la psicología y la bioética. Y cuando lo ha hecho siempre lo ha realizado desde una perspectiva muy concreta como ha sido el perdón de las víctimas de terrorismo, el perdón en los casos de abusos, etc. Más allá de la novedad, el libro de la Dra. María Prieto realiza desde la psicología un tratamiento de un modo bastante completo y exhaustivo de un tema tan complejo y tan humano como el perdón.

Formalmente el libro es impecable pues tiene un estilo muy claro y, a la vez, es muy académico pues en sus páginas se aprecia una argumentación coherente y un desarrollo bastante lógico. La estructura de la obra en ocho capítulos refleja una buena arquitectura, una distribución adecuada, comenzando con dos capítulos breves que pretenden definir este concepto tan complejo desde lo que es y lo que no es el perdón.

El perdón es un proceso que comienza con la percepción de la ofensa. El primer paso es una toma de conciencia de la víctima de un trato injusto e intencionado por otra persona que le ha producido un daño o una ofensa. El perdón no siempre se quiere ofrecer o no se puede otorgar, por lo cual es siempre una decisión que es algo más que reducir el malestar postofensa, pues supone mostrar sentimientos positivos hacia el ofensor.

Muy clarificadoras son las páginas dedicadas en el segundo capítulo a la relación y diferencias entre perdón y reconciliación, perdón y justicia, perdón y olvido. El capítulo tercero empieza a trazar los caminos del perdón al abordar los factores facilitadores del perdón en el contexto (gravedad de la ofensa y del daño, intencionalidad, tipo de ofensa, tiempo, etc.), en el ofensor (pedir disculpas, arrepentimiento, gestos conciliadores, etc.) y el ofendido (personalidad, espiritualidad, edad, etc.), las variables relacionadas con el perdón en la investigación psicológica. El capítulo cuarto está destinado a desarrollar las distintas fases (descubrir, decidir, trabajar, profundizar) de las intervenciones, para facilitar el perdón desde el presupuesto de que se puede enseñar y aprender a perdonar.

El capítulo quinto se dedica a estudiar aspectos tan prácticos como la relación amplia entre el perdón y la salud (física, mental, bienestar) terminando con una lúcida reflexión sobre el lado oscuro del perdón. Las personas poco agradables tienden a seguir ofendiendo a quienes tienden a perdonarles porque perciben que es menos probable que sus víctimas se enfaden con ellos. Muy sugerente, por su novedad y estar muy poco estudiado, es el capítulo sexto dedicado al perdón de uno mismo. Hay una clara relación entre el perdón disposicional a uno mismo y alta autoestima. Por el contrario, fracasar en perdonarse a uno mismo tiende a predecir altos niveles de culpa y baja autoestima. Este capítulo, probablemente el más sugestivo de la obra,



en el que se analizan diferencias y semejanzas con el perdón a los otros, termina con unas bellas páginas que describen el proceso del perdón a uno mismo.

El capítulo 7 el más técnico y profesional analiza la medida del perdón específico, disposicional, a uno mismo, en la familia y en la pareja. El capítulo 8 aborda los distintos ámbitos del perdón describiendo brevemente los principales estudios sobre el perdón en lo laboral, familiar, sanitario, clínico, etc. Estos dos últimos capítulos, más de síntesis que de aportación, son muy necesarios para tener una perspectiva completa, que es lo que ofrece el libro sin ninguna duda.

Con respecto al contenido hay que señalar la mesura con que aborda temas difíciles. Sus soluciones suelen ser prudentes y sugeridas entre líneas más que impuestas o contundentes. Un ejemplo es cuando habla del perdón unilateral o bilateral o cuando habla de lo imperdonable y lo perdonable. También el libro es honesto y riguroso cuando trata temas que todavía no acaban de estar claros y suele matizar mucho sus afirmaciones como, por ejemplo, al hablar de la relación entre espiritualidad/religiosidad y perdón.

La longitud es la adecuada para un libro de investigación. Dice mucho y sugiere mucho en pocas páginas. La brevedad no es solo la cortesía del filósofo sino del buen psicólogo. Son de valorar muy positivamente tanto la amplia bibliografía como los anexos que ayudarán especialmente a los especialistas.

El libro introduce en la reflexión un tema de la vida diaria que marca las relaciones humanas y las biografías, la salud y el bienestar. Por este motivo amplía también las perspectivas de la bioética actual y, por ello, considero sin ninguna duda que este libro debería ser tenido en cuenta no solo por los psicólogos sino por las personas que se dedican a la bioética. El perdón, como muchos sabemos, es un tema fundamental en el acompañamiento al final de la vida, pero, como aprendemos con estas páginas de la Dra. María Prieto, no solo del final.

Javier de la Torre Díaz

Universidad Pontificia Comillas