

compilación de ponencias, implica que no estemos ante una obra ni plenamente divulgativa ni exclusiva para estudiosos de la Biblia. Sus puntos fuertes son tanto su marcado carácter pedagógico como la valentía de abordar cuestiones que siguen siendo espinosas en el estudio bíblico.

Ianire ANGULO ORDORIKA

Profesora de Sagrada Escritura. Facultad de Teología de Granada

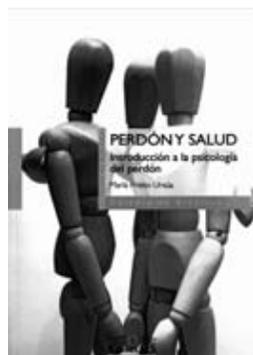
PRIETO URSÚA, María: *Perdón y salud. Introducción a la psicología del perdón*, UPComillas, Madrid 2017, 189 pp. ISBN: 978-84-8468-692-7.

La ofensa y, en su caso, el perdón y la reconciliación son experiencias profundamente humanas. El conflicto de cualquier tipo entre personas es tan antiguo con los primeros asentamientos de nuestros hermanos mayores, los “sapiens”.

La profesora María Prieto Ursúa (Universidad P. Comillas de Madrid) viene dedicando gran parte de su trabajo de investigación a la reflexión sobre la experiencia del perdón desde la perspectiva psicológica. *Perdón y salud* es el valioso resultado de esta dedicación.

Ocho capítulos nos van introduciendo en el tema. “¿Qué es el perdón?” (19-31) expone la riqueza y alcance semánticos de un popular pero desconocido término; perdón emocional, racional, comportamental; perdón unilateral, perdón silencioso, perdón hiperbólico, perdón humanitario, perdón directo, perdón vacío, perdón negociado, perdón condicional, perdón diádico; perdón de venganza, restitucional, de expectación, perdón como armonía social, o como acto de amor. La autora no se olvida del novedoso concepto “perdón a uno mismo” e incluso se pregunta: ¿Es posible “perdonar a las circunstancias”?

En “¿Qué no es el perdón?” (33-43), María Prieto se aproxima a los riesgos que implica la errónea comprensión del perdón: “falso perdón o pseudoperdón”, ya sea por ignorancia, o porque se plantean de manera precipitada o por no estar contruidos desde una intención de verdad y honestidad. Este capítulo aborda la adecuada relación que ha de darse entre “perdón y justicia”, “perdón y absolu-



ción”, “perdón y restauración de la identidad” o entre “perdón y memoria”, que viene a resituar el conocido dicho popular “perdono pero no olvido” (41-42).

Una vez clarificado el término, se aborda ahora la manera de llevarlo a cabo: ¿Qué es lo que facilita el perdón? (45-63). Hay que conocer el “entorno” del perdón: tipo de ofensa y su gravedad, la intensidad del daño causado, tipo de relación que exista entre víctima y ofensor. En este capítulo se analiza también la trascendencia de algo tan habitual como “pedir disculpas” (51-54), como gesto de primera importancia para la reconstrucción de una relación. La petición de disculpas genera en las víctimas empatía e inclinación al perdón. Otras variables entran en juego: ¿viven y sienten lo mismo los varones y las mujeres en un proceso de perdón? (56). La empatía y su relación con el perdón, la *ruminación* y la influencia de la espiritualidad y religiosidad, en especial ¿qué imagen de Dios subyace?

El corto capítulo cuarto (65-72) se centra en dos recientes modelos de intervención para construir el perdón: Worthington (2006) y Enrich and Fitzgibbons (2000). Prieto esquematiza pedagógicamente las diversas fases que estos autores proponen para llevar a cabo un adecuado proceso de perdón con tantas variables sobre la mesa. El modelo de *psicoeducación* (REACH) recoge las cinco fases del proceso: *Recall, Empathize, Altruistic Gift, Commitment and Hold on*.

Uno de los capítulos más atractivos es el quinto (73-86) donde se relaciona el perdón con las repercusiones positivas en el organismo humano, tanto en su nivel físico, como psíquico y espiritual: el perdón mejora la respuesta cardiovascular, la tensión, la presión sanguínea... el perdón es literalmente un “cambio de corazón” (74); el perdón mejora la tensión muscular el sistema inmune, el sueño y reduce el cansancio. Sus positivas consecuencias psicológicas son la reducción de estrés y la reducción de la ansiedad ante la vida y ante la muerte. La falta de perdón puede aumentar la ansiedad, la amargura, la hostilidad y la tendencia a la depresión.

¿Es posible “perdonarse a uno mismo”? (87-97) ¿es conveniente en todo momento y circunstancias? ¿implica algún riesgo? Se trata de un concepto todavía poco estudiado y del que se va descubriendo que tiene también su “lado oscuro”, pues comporta riesgos que pueden asociarlo al “falso perdón”. El libro presenta una guía enormemente lúcida para adentrarse con garantías en este camino de “auto-perdón” en cuatro fases: remordimiento, responsabilidad, restauración y autoaceptación (93-97).

El capítulo séptimo (99-120) nos pone ante otra sorprendente pregunta: “¿es medible el perdón?” María Prieto ofrece hasta 40 instrumentos de medición del perdón: perdón específico, disposicional, perdón a uno mismo o en familia y en pareja. Para la autora es fundamental seguir estudiando estos modos de evaluación “para poder contar con un cuerpo de conocimientos, sólido, válido en el que fundamentar el trabajo psicológico sobre el perdón” (120).

El capítulo octavo (121-135) estudia los contextos del perdón. La ausencia de formación para el perdón en el ámbito educativo es algo que sorprende; más estudiados están los procesos de perdón y resolución de conflictos en el ámbito la-

boral (124-125). El contexto más estudiado, sin duda, es el de la familia (129-130). Prieto ofrece la propuesta en seis fases de Worthington y Drinkard (2000).

Para los no iniciados en este tema, este pequeño gran libro es todo un descubrimiento de la profunda trastienda que subyace en torno al concepto-experiencia de *perdón*. Integrando un lenguaje claro y directo con una metodología rigurosa y científica, María Prieto conduce con maestría su investigación. Su discurso académico se integra en una pedagogía clara. Preguntas, ejemplos y el valioso resumen al final de cada capítulo hacen que la investigación resulte atractiva para todo lector con curiosidad sobre el tema. El libro se cierra con 17 páginas de bibliografía (137-155) y 16 anexos, que dan fe del sólido fundamento de la argumentación: la autora no da un paso sin explicitar de dónde procede el dato o la afirmación que ofrece.

Importante observación: las referencias utilizadas pertenecen, en su gran mayoría, a bibliografía en lengua inglesa. ¿Será necesario y urgente continuar profundizando desde la Psicología en esta dimensión tan inherente al ser humano desde el ámbito científico hispanohablante?

María Prieto concluye la Introducción con estas palabras: «...estos años que llevo estudiando el perdón, ha sido una forma privilegiada de asomarme a la grandeza de la que es capaz el ser humano» (18). *Perdón y salud* ha abierto una ventana desde donde poder comenzar a vislumbrar la trascendencia del perdón para una vida más digna y más humana.

José García de CASTRO VALDÉS, SJ

Facultad de Teología. Universidad Pontificia Comillas (Madrid)

Otros libros

Artes

ROSEN, Charles: *Las fronteras del significado. Tres charlas sobre música*, F. López Martín (trad.), Acantilado, Madrid 2017, 128 pp. ISBN: 978-84-16748-70-9.

He aquí un libro fuera de lo común: “Tres charlas sobre música” del pianista estadounidense Charles Rosen (1927-2012), en una excelente traducción de Francisco

