



# EL PERDÓN Y EL DEJAR IR EN LA TERAPIA FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES

Leslie S. Greenberg  
Catalina Woldarsky Meneses



biblioteca de psicología



DESCLÉE DE BROUWER

LESLIE S. GREENBERG  
CATALINA WOLDARSKY MENESES

**EL PERDÓN Y EL DEJAR IR  
EN LA TERAPIA  
FOCALIZADA EN LAS EMOCIONES**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA**  
Desclée De Brouwer

This Work was originally published in English under the title of: *Forgiveness and Letting Go in Emotion-Focused Therapy* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America.

Copyright © 2019 by the American Psychological Association (APA).

The Work has been translated and republished in the Spanish language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

---

**Traducción: Fernando Montesinos Pons**

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2022

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

[info@edesclée.com](mailto:info@edesclée.com)

Facebook: EditorialDesclée

Twitter: @EdDesclée

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

*Impreso en España – Printed in Spain*

ISBN: 978-84-330-3193-8

Depósito Legal: BI-01138-2022

Impresión: Grafo S.A. - Basauri

# Índice

---

Introducción . . . . .	11
1. Perdón. . . . .	19
2. Terapia Focalizada en las Emociones . . . . .	57
3. Terapia Individual Focalizada en las Emociones y perdón . . . . .	91
4. Ejemplos de casos del proceso individual de resolución . . . . .	151
5. Visión general del marco de la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones . . . . .	185
6. Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones y perdón o reconciliación . . . . .	209
7. Un modelo del proceso de perdón en la terapia de pareja . . . . .	235
8. Ejemplo de caso del perdón en el seno de una pareja. . . . .	267
Epílogo . . . . .	297
Sobre los autores. . . . .	301
Índice terminológico y onomástico. . . . .	303

# Introducción

---

En los últimos veinte años, el perdón se ha convertido en un tema extremadamente popular en estudios empíricos y artículos clínicos y teóricos en el campo de la psicología. Los científicos sociales, los profesionales clínicos y los estudiosos de otros campos (p. ej., filosofía, teología, ciencia política) han propuesto muchas definiciones y muchos significados diferentes del perdón. En esencia, podemos ubicar el perdón en las esferas social, terapéutica y espiritual, y, en cada una de ellas, adquiere un significado diferente<sup>1</sup>.

## Significados del perdón

En la esfera *social*, la justicia y la equidad son referentes primarios, y el perdón se produce precisamente al perdonarse las injusticias. Por ejemplo, Nelson Mandela perdonó a sus carceleros blancos por los tratos brutales que sufrió durante los 27 años que estuvo encarcelado, e incluso invitó a uno de ellos a su toma de posesión presidencial<sup>2</sup>. Luis Pérez Aguirre, un sacerdote jesuita de Uruguay que fue encarcelado y torturado repetidamente por su trabajo en

---

1. F. SHULTS Y S. SANDAGE, *The faces of forgiveness: Searching for wholeness and salvation*, Baker Academic, Ada, MI 2003.

2. T. GOVIER, *Forgiveness and revenge*, Routledge, Nueva York, NY 2002, 111.

favor de los derechos humanos, se encontró más tarde con su torturador en la calle y le perdonó, e incluso le ofreció ayuda<sup>3</sup>. En muchas sociedades comunales, el perdón se expresa a través de rituales formales y se da a menudo entre grupos familiares. Por ejemplo, en algunos contextos tribales, los rituales sobre el perdón y el salvar la propia imagen pueden incluir la restitución entre las familias o clanes, y la armonía del grupo suele ser una motivación muy valorada para alcanzar el perdón<sup>4</sup>. Esto es muy diferente del énfasis individualista puesto en los beneficios que trae consigo el perdón para la persona que perdona.

En la esfera *terapéutica*, el perdón se relaciona con la salud y la curación de las heridas emocionales. Las definiciones psicológicas del perdón implican que los individuos intentan perdonar a otros para hacer frente al dolor y al resentimiento engendrado por las heridas relacionales. En este caso, las personas que están en terapia llegan a perdonar a otros heridas emocionales dolorosas, como el abuso físico o sexual, y diferentes formas de maltrato psicológico, negligencia y abandono.

La esfera *espiritual* se refiere a las preocupaciones últimas y considera que el perdón es espiritualmente transformador o bueno. En la mayoría de las tradiciones espirituales y religiosas del mundo puede encontrarse alguna noción del perdón. Para muchas personas, el perdón es un concepto sagrado con referentes significativos en textos espirituales y religiosos, relaciones con lo Divino y rituales comunales.

Estas diferentes comprensiones del perdón suelen superponerse, pero una cosa está clara: el perdón se ha convertido en un tema de gran relevancia social, personal y espiritual.

- 
3. M. WALKER, *Moral repair: Reconstructing moral relations after wrongdoing*, Cambridge University Press, Cambridge, Inglaterra 2006. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511618024>; L. WESCHLER, *A miracle, a universe: Settling accounts with torturers*, University of Chicago Press, Chicago, IL 1998.
  4. S. WANGH, «Revenge and forgiveness in Laramie, Wyoming»: *Psychoanalytic Dialogues*, 15 (2005), 1–16. <http://dx.doi.org/10.1080/10481881509348811>

## Un enfoque no autoritario del perdón

Este libro presenta un enfoque terapéutico del perdón interpersonal, en el marco de la Terapia Focalizada en las Emociones (TFE), que aborda las heridas emocionales interpersonales. La TFE es un enfoque experiencial del perdón y contrasta con otras intervenciones más psicoeducativas y cognitivas disponibles en el sector<sup>5</sup>. Podemos considerar que la TFE es un enfoque no autoritario orientado a trabajar con las emociones en el proceso del perdón, dado que el terapeuta se abstiene de juzgar lo que los clientes deberían sentir o lo que deberían considerar como su objetivo de la terapia. En lugar de prescribir un camino y enseñar un conjunto de habilidades para lograr el perdón, describimos los procesos de cambio emocional obtenidos empíricamente que conducen a la transformación emocional, y presentamos ejemplos de estos procesos en acción. También nos ocupamos de cómo los terapeutas y los *counselors* pueden facilitar estos procesos. Nuestra atención se centra en el impacto emocional de los diferentes tipos de heridas emocionales que se producen en las vidas de las personas, y el objetivo último de nuestro enfoque consiste en promover la transformación emocional –mediante el dejar ir, el perdón, o ambos procesos combinados, o responsabilizando al otro de los males causados–. Por lo tanto, este libro y su enfoque contrastan con otras intervenciones del perdón que se han desarrollado y que se centran en lograr el perdón como único objetivo. En la TFE, el perdón se considera como un camino posible y opcional para la resolución de la herida emocional. Aceptar otros posibles resultados, como el dejar ir y el permitir seguir adelante o responsabilizar al otro, abre la puerta a la así llamada «falta de perdón saludable», una idea que actualmente se minimiza en el sector. Como destacamos en el libro, el perdón puede no ser siempre el resultado deseado; lo verdaderamente importante es la resolución de las heridas emocionales mediante la transformación de la ira, la tristeza, el miedo y la vergüenza asociados a la herida.

---

5. R. D. ENRIGHT Y R. P. FITZGIBBONS, *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*, American Psychological Association, Washington, DC 2015. <http://dx.doi.org/10.1037/14526-005>; J. N. SELLS Y T. D. HARGRAVE, «Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature»: *Journal of Family Therapy*, 20 (1998), 21–36. <http://dx.doi.org/10.1111/1467-6427.00066>

La noción de herida emocional que hemos desarrollado y empleado en este libro proviene de nuestro reconocimiento tanto de la amplia generalización del trauma en nuestra sociedad como del efecto extremadamente potente que este tiene en la salud mental. Se ha descubierto que muchas personas con diferentes tipos de diagnósticos sufren traumas. Un *trauma* es, en esencia, una herida emocional o muchas heridas emocionales interpersonales como la traición, el abandono, el maltrato y el abuso. Se ha llegado a considerar que el perdón es un posible camino para superar este tipo de heridas.

### La ética del perdón

A pesar de la variedad de beneficios que se ha asociado al perdón, muchos críticos feministas y otros se han mostrado cautelosos con respecto a la ética involucrada en la promoción del perdón. La avalancha de la promoción del perdón en la última década ha seguido con relativa rapidez los pasos de varios movimientos de liberación significativos, incluidos los derechos civiles y la segunda ola feminista y el surgimiento de la política *queer*. Como ya señaló Haaken<sup>6</sup>, puede que no sea una coincidencia que, justo cuando los grupos oprimidos ganan la fuerza necesaria para hablar y reclamar nuevos derechos, entre ellos el derecho a distanciarse de las relaciones abusivas, los poderosos (p. ej., los terapeutas y los líderes religiosos) están redescubriendo las virtudes del perdón. Existe el temor de que, al perdonar demasiado, renunciemos a nuestro derecho a ejercer una valiosa forma de protesta moral y política. A otros les preocupa que la nueva ética del perdón recapitule un paradigma familiar y opresivo en el que se enseña a los grupos oprimidos, y a las mujeres en particular, los valores del autosacrificio y del servilismo o la preocupación por los demás a expensas de sus propios derechos.

Al mismo tiempo, existe una apelación intuitiva al perdón basada en una visión de la moralidad que va más allá de los deberes y las

---

6. J. HAAKEN, «The good, the bad, and the ugly: Psychoanalytic and cultural perspectives on forgiveness», en S. Lamb & J. G. Murphy (eds.), *Before forgiving: Cautionary views of forgiveness in psychotherapy*, Oxford University Press, Nueva York, NY 2002, 172–191.



obligaciones formales para con los demás y que impregna de valor y significado las relaciones y los derechos. El perdón reconoce la imperfección humana y nuestra capacidad de cambiar y mejorar. Cuando perdonamos, intentamos restaurar y revitalizar las relaciones morales entre los individuos después de que se haya producido un mal, en lugar de romperlas<sup>7</sup>. Creemos que esta visión de la reparación va en la misma dirección que las orientaciones feministas y que otras orientaciones de la justicia social.

## Resumen del libro

Este libro está dirigido a profesionales de todo tipo que trabajen con personas que han sufrido heridas emocionales. Está destinado, específicamente, a terapeutas y *counselors* que trabajan directamente ayudando a las personas a resolver sus heridas emocionales. Está dirigido tanto a graduados que acaban de empezar como a terapeutas experimentados, así como a todos los profesionales situados entre ambos grados, independientemente de su experiencia previa con la TFE. El libro contiene, entre otras características, muchos detalles y ejemplos de cómo incorporar el perdón a la técnica de diálogo de la silla vacía. El libro también incluye el apoyo empírico a los modelos derivados del análisis de tareas, a los modelos de los procesos de cambio que operan hasta llegar al perdón.

El capítulo 1 ofrece una puerta entrada al libro, y para ello muestra lo comunes que son las heridas emocionales, las ofensas interpersonales y los malos sentimientos interpersonales en nuestras vidas. Más adelante presentamos definiciones y establecemos importantes distinciones entre el perdón y la falta de perdón, entre el perdón y el pseudoperdón, así como entre el perdón y la reconciliación. A continuación, intentaremos dar respuesta a las preguntas: «¿Por qué perdonamos?» y: «¿Debe perdonar la gente?». Asimismo, analizamos las situaciones en las que no se recomienda el perdón ni las intervenciones que lo prescriben.

---

7. M. WALKER, *Moral repair: Reconstructing moral relations after wrongdoing*, op. cit.

En el capítulo 2 explicamos el enfoque propio de la TFE, así como sus principios y conceptos fundamentales. A continuación, presentamos la teoría de la TFE en relación con las heridas emocionales, y ofrecemos varios ejemplos que indican cómo deben ser la terapia y la posición terapéutica.

El capítulo 3 profundiza en lo dicho en el capítulo anterior y en un enfoque más explícito de la TFE para la resolución de las heridas emocionales en la terapia individual, lo que proporciona un marco para su tratamiento. La TFE orientada al perdón se basa en el instrumento de trabajo de la silla vacía para la resolución de asuntos pendientes, que constituye un sello distintivo de la TFE. Esta técnica se ha investigado ampliamente en varios problemas clínicos. Explicamos cómo funciona el proceso sesión a sesión, incluidos los detalles de las tareas terapéuticas que son clave para los procesos de cambio del cliente y las tareas que acompañan y ayudan a las intervenciones. Examinamos dos formas distintas de resolución positiva de la herida emocional derivadas de la investigación de casos terapéuticos reales –por un lado, cargar la responsabilidad al otro, y, por otro, comprender o perdonar al ofensor–. Hay que tener en cuenta que tanto en el capítulo 3 como en el resto del libro, todos los ejemplos clínicos se han tomado de nuestra experiencia. Hemos ocultado los nombres y otros detalles de los casos a fin de proteger la privacidad de los individuos.

En el capítulo 4 presentamos la investigación que hemos realizado sobre la resolución de las heridas emocionales en la TFE individual. Proporcionamos dos ejemplos de casos, y presentamos dos caminos para resolver la herida emocional: uno a través del perdón y otro a través de dejar ir la herida emocional, pero sin perdonar. En este capítulo incluimos transcripciones para mostrar los pasos específicos del proceso y la experiencia del cliente.

El capítulo 5 es la primera de las secciones detalladas de la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones que aborda la herida emocional. En este capítulo analizamos la investigación sobre la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones y ofrecemos una descripción concisa de la misma, así como de su adaptación al trabajo sobre la herida emocional de la pareja.

En el capítulo 6 analizamos las heridas emocionales y el perdón en las relaciones de pareja desde una perspectiva teórica, y, asimismo, detallamos los procesos emocionales en el perdón y la reconciliación. También presentamos la fenomenología del perdón basada en investigaciones cualitativas recientes con mujeres que superaron las heridas emocionales de pareja por medio del perdón, y profundizamos aún más en la perspectiva teórica que presentamos en el capítulo.

En el capítulo 7 describimos el modelo de perdón de la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones derivado del análisis de tareas. Elaboramos el modelo y sus componentes, junto con extractos de casos reales. También hablamos de los bloqueos que pueden encontrarse en el camino hacia el perdón de las parejas.

Por último, el capítulo 8 presenta el caso de una pareja que resolvió con éxito su herida emocional; una persona herida perdona a su esposo una relación extramatrimonial que este tuvo en el pasado. El caso presenta extractos que muestran el modelo de perdón de la Terapia de Pareja Focalizada en las Emociones. Este ejemplo de caso sirve para fundamentar los aspectos teóricos y clínicos presentados en los capítulos anteriores.

En el epílogo ofrecemos nuestras observaciones finales a los lectores.

# 1 Perdón

---

Es sorprendente la cantidad de personas que luchan por llevar la carga de los malos sentimientos no resueltos que albergan contra los demás, a menudo contra personas cercanas –padres, hermanos, excónyuges o incluso parejas actuales–. Muchas personas ven que el veneno de la amargura, del resentimiento y de la falta de perdón ha arruinado su salud y sus vidas. El hecho de albergar sentimientos de odio contra otra persona puede ser una autotortura<sup>1</sup>.

Y, sin embargo, tomar medidas para perdonar puede ser más difícil que vivir con sentimientos negativos. En cierto modo, perdonar requiere valor. El perdón está hecho para aquellas personas valientes que están dispuestas a enfrentarse a su dolor, a aceptar cambiar permanentemente y a tomar decisiones difíciles.

Casi todo el mundo se ha sentido herido por las acciones o las palabras de otra persona. Una madre podría haber criticado a una hija en repetidas ocasiones; incluso puede seguir criticando ahora sus habilidades como madre adulta. O puede que un padre fuera abusivo. Tal vez un compañero saboteara un proyecto o le robara el mérito a otra persona, o puede que tuviera una aventura o avergonzara a su cónyuge en público. Estas heridas pueden dejar a las personas con sentimientos duraderos de ira o incluso de venganza.

---

1. G. WINCH, *Emotional first aid: Healing rejection, guilt, failure, and other everyday hurts*, Avery, Nueva York, NY 2014 (trad. esp.: *Primeros auxilios emocionales: consejos prácticos para tratar el fracaso, el rechazo, la culpa y otros problemas psicológicos cotidianos*, Ediciones Paidós Ibérica, Barcelona 2014).

Cuando una persona se siente herida por alguien a quien quiere y en quien confía, se enfada, se entristece o se siente desesperada. Si la gente pensara obsesivamente en sucesos o situaciones hirientes, los sentimientos de resentimiento y los pensamientos hostiles podrían echar raíces. Si las personas permiten que los sentimientos negativos crezcan y se agraven, pueden verse absorbidas por su amargura o por una sensación de injusticia. Esta amargura podría comenzar a impregnar sus relaciones. Se ven tan envueltas en el mal que son incapaces de disfrutar del presente. Guardan rencor y pueden llegar a sentirse deprimidas o ansiosas.

### La importancia de la ira

Una de las grandes causas del rencor es la ira no expresada y asertiva. Como terapeutas, hemos sido testigos de las trágicas realidades de los dos miembros de una pareja cuando la ira se ve reemplazada por el silencio. Es entonces cuando comienzan los resentimientos enconados y no se tratan los temas importantes. Cuando las cosas se ponen feas en un matrimonio, por ejemplo, las personas pueden decir que simplemente están aburridas la una de la otra. Pero el aburrimiento suele ser síntoma de un rencor silencioso. La alternativa pasa por expresar lo que nos está molestando, por expresar el dolor y la ira constructiva, y por esforzarnos por lidiar con estos sentimientos, en lugar de distanciarlos y enterrarlos para que no se resuelvan.

Cuando una persona es herida injustamente por otra, el perdón implica superar el resentimiento hacia el ofensor, no negando el derecho al resentimiento, sino ofreciendo al ofensor una compasión, una benevolencia o un amor que no se merece. Se trata de un proceso, uno que empieza con resentimiento y dolor y termina con sentimientos más positivos hacia el otro. Para muchos estudiosos de este sector<sup>2</sup>, el perdón implica renunciar a los sentimientos de indignación,

---

2. R. D. ENRIGHT Y R. P. FITZGIBBONS, *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*, American Psychological Association, Washington, DC 2015. <http://dx.doi.org/10.1037/14526-005>; J. R. WEBB, J. K. HIRSCH Y L. TOUSSAINT, «Forgiveness as a positive psychotherapy for addiction and suicide: Theory, research, and practice»: *Spirituality in Clinical Practice*, 2 (2015), 48–60. <http://dx.doi.org/10.1037/scp0000054>; E. L. WORTHINGTON JR., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, Routledge, Nueva York, NY 2006.

resentimiento e ira, así como a cualquier acción para asegurar la justicia retributiva. ¿Niega entonces el perdón la necesidad de la ira? Dado que la herida fue injusta y seguirá siendo injusta, la persona herida se sentirá, naturalmente, ofendida y sentirá indignación e ira. Creemos que hay un propósito positivo y constructivo en la expresión de la ira y de otros sentimientos dolorosos, en lugar de considerarlos contraproducentes y contrarios al perdón y de intentar superarlos. Hay que darles voz. La experiencia y la expresión de la indignación y la ira desempeñan un papel importante en las primeras etapas del proceso de perdón<sup>3</sup>.

Para muchas personas, las opiniones sobre el perdón y la ira suelen estar profundamente arraigadas en la tradición y la práctica religiosas. La doctrina religiosa suele predicar en contra de la experiencia o la expresión de la ira, especialmente en relación con el perdón y la curación. La ofensa o la ira suelen considerarse como una experiencia que hay que trabajar y superar lo antes posible. Muchos autores que mencionan la ira en relación con el perdón la presentan bajo una luz negativa, centrándose exclusivamente en sus efectos destructivos e inhibitorios. La ira se agrupa con rasgos negativos como la hostilidad, la venganza y la rumiación, y se presenta como algo que impide perdonar<sup>4</sup>. Así pues, se considera que la ira es una barrera para el perdón, no como una parte del proceso de perdón.

Sin embargo, creemos que, ante un dolor personal profundo, las emociones fuertes como la ira y la tristeza son endémicas del proceso

- 
3. R. D. ENRIGHT Y R. P. FITZGIBBONS, *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*, op. cit.; L. S. GREENBERG, S. H. WARWAR Y W. M. MALCOLM, «Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries»: *Journal of Counseling Psychology*, 55 (2008), 185–196. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.55.2.185>; E. L. WORTHINGTON JR., *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*, op. cit.
  4. T. BASKIN Y R. ENRIGHT, «Intervention studies on forgiveness: A metaanalysis»: *Journal of Counseling & Development*, 82 (2004), 79–90. <http://dx.doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>; A. MILLER, E. WORTHINGTON JR. Y M. MCDANIEL, «Gender and forgiveness: A meta-analytic review and research agenda»: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8 (2008), 843–876. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2008.27.8.843>; N. G. WADE Y E. L. WORTHINGTON JR., «In search of a common cure: A content analysis of interventions to promote forgiveness»: *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training*, 42 (2005), 160–177.

de perdón<sup>5</sup>. Las víctimas de la herida tienen derecho a experimentar sentimientos de indignación e ira, y reconocemos que esta emoción puede desempeñar un papel en las primeras etapas del perdón y ayudar a la persona herida a detectar y comprender los daños ocasionados, así como aclarar la naturaleza de su herida. La ira también puede motivar a los clientes para que pasen a la acción, para que corrijan los errores, para que se levanten y se enfrenten a los problemas, y para que luchen por sus derechos y mejore su autoestima. Facilitar el perdón requiere reconocer la legitimidad de emociones como el resentimiento y el odio hacia el ofensor.

### Experimentar emociones intensas

Además de reconocer la ira, una dificultad importante a la que nos enfrentamos a la hora de resolver la herida emocional es el dolor, la tristeza, la pérdida, el daño y la pena que las personas consideran tan intolerables. En nuestra práctica clínica, hemos observado que las personas suelen estar atormentadas por la intensa tristeza no expresada de una pérdida importante causada por la herida. Los clientes pueden experimentar un alivio increíble cuando empiezan a poner nombre lo que pasa o ha pasado desapercibido y cuando reconocen lo que se ha perdido. Esto les ayuda a aceptar las pérdidas y a seguir adelante para satisfacer sus necesidades insatisfechas. El hecho de que estas personas se den permiso para experimentar su tristeza también les ayuda a articular las creencias más preciadas que han quedado hechas añicos y a abrirse a la creación de un nuevo significado, cambiando su relato de lo ocurrido. El perdón, pues, no debe pasar por alto un proceso que incluya el duelo, el luto o el lamento. También es importante comprender que la tristeza debida a la pérdida o a una herida suele estar cubierta por la ira, aunque en ocasiones ocurre lo contrario, cuando la tristeza cubre la ira; en última instancia, ambas deben reconocerse y procesarse.

---

5. L. GREENBERG, S. WARWAR Y W. MALCOLM, «Emotion-focused couples therapy and the facilitation of forgiveness»: *Journal of Marital and Family Therapy*, 36 (2010), 28–42. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1752-0606.2009.00185.x>