

EL PERDÓN A UNO MISMO Y LOS DEMÁS: UN PROCESO

Luis Valdez s.j.

Nos han hecho creer que el perdonar al otro es hacerle el favor. Todo lo contrario: si perdonamos a alguien nos estamos haciendo un favor a nosotros mismos.

El perdón puede verse desde el punto de vista de la psicología y de la fe. Ambas perspectivas pueden ayudarnos mucho.

Lo que no es perdón

1. El perdonar no significa olvidar. El olvido una ofensa, una herida no es algo voluntario, a propósito. Olvidas cuando el hecho no es tan importante que ocupe lugar en la conciencia.
2. El perdón no significa renunciar a que actúe la justicia. La justicia se tiene que vivir y aplicar para que haya vida. Aceptar las consecuencias de los actos. Se puede perdonar a un violador sexual pero se pide que entre a una terapia de rehabilitación sexual para que no vuelva a dañar a otras personas.
3. Perdonar no es tolerar. Tolerar se refiere a no evitar que un hecho repetitivo que te afecta siga sucediendo.
4. No es justificar comportamientos, propios o ajenos, inaceptables o abusivos. No por justificar las acciones del otro tú sanas. La herida vive en el que sufre no en las intenciones del otro. Justificar así es una manera de evitar mirar el mal de frente.
5. Perdonar no es comprender al otro sino curar las heridas propias. Por ejemplo si un papá humilló fuertemente a su hija, el perdón no es que la hija diga: "comprendo que mi papá hizo esto conmigo porque su papá fue muy duro con él y además fue huérfano de madre, y no tuvo cariño".
6. No es hacer como que todo va bien cuando sientes que no es así. Por ejemplo, alguien me dice un comentario agresivo y yo digo: "no me lastimó, no me siento herido". Muchas personas aprenden a sustituir sus auténticos sentimientos por comportamientos más aceptables. El enojarse suele ser considerado inaceptable por eso se comportan con mucha educación y propiedad.
7. No es adoptar una actitud de superioridad farisaica, ver al otro de arriba hacia abajo. Si perdonas a alguien porque le tienes lástima no es perdón sino arrogancia.
8. No significa que debo cambiar de comportamiento con la persona. Si tu amigo te hirió profundamente no tienes obligación de llamarlo de nuevo. Puedes perdonar a tu mamá por ser tan crítica pero decidir no confiarle otra confidencia tuya.
9. No exige que te comuniques verbal y directamente con la persona a la que has perdonado. Aunque en algunas ocasiones esto puede ser una parte importante del proceso de perdonar, no es necesario.

Aunque el otro no se entere por tu boca, tu puedes darle el perdón en tu corazón.

Lo que sí es el perdón

1. El perdón es hacerse el favor a uno mismo, pues significa liberarse del pasado y de las heridas.
2. El perdón es una decisión, no es algo que ocurre espontáneamente sino es algo querido previamente. Es decidir ver más allá de los límites de la personalidad de otra persona, y apreciarla en su conjunto y no sólo en su negatividad.
3. El perdón requiere en mí, un cambio de percepción, otra manera de considerar a las personas y a las circunstancias que creemos que nos han causado dolor y problemas.
4. Es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones constantemente. Como proceso hay distintas etapas que se recorren. Cuando ha habido una herida muy honda, por ejemplo, un abuso sexual, un divorcio, las personas suelen atravesar por la negación, el dolor, la rabia, la aceptación, el perdón y el aprendizaje.
5. El perdón es mirar de frente al mal, reconocerlo (no justificarlo) y enfrentarlo con amor. Es que la hija maltratada diga: "Papá, lo que hiciste estuvo mal a pesar de las razones que pudieras haber tenido. Cometiste un crimen conmigo. Soy consciente de ello, pero de todos modos, te perdono".
6. El perdón es una forma de vida que nos convierte de víctimas de las circunstancias en poderosos y amorosos co-creadores de nuestra realidad. Es la desaparición de las percepciones que obstaculizan nuestra capacidad de amar. El perdón nos enseña que podemos estar en desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño.
7. El perdón es el reconocimiento tranquilo de que bajo nuestro egoísmo todos somos exactamente iguales. Como no somos Dios sino creaturas, y estamos bajo la influencia del egoísmo y el pecado, todos dañamos de alguna manera. Y somos todos capaces de dañar.
8. Perdonar es liberarte del pasado. Es declarar que la historia ya no te va a estar molestando.
9. Perdonar es conseguir la paz.
10. Perdonar es crecer. Cada vez que perdonas mejoras la manera de dar respuesta a lo que te acontece.

Perdón y sentimientos

Cuando ha habido una gran herida no puede haber perdón real si no se atraviesa por la vivencia y la expresión de algunos sentimientos.

No hay sentimientos malos ni buenos. No es pecado sentir ningún sentimiento. El pecado está en las acciones, en las conductas. Los sentimientos son reacciones naturales, involuntarias que no nos piden permiso para aparecer.

Es necesario enfrentarnos con la el coraje, la rabia, el enfado, el enojo, el dolor, etc.

Cuando en la infancia enojarse era inaceptable se aprende a sustituirlo por otros sentimientos y comportamientos más aceptables. Se cae en simular una actitud simpática a pesar del resentimiento.

También se reprime la rabia porque no es compatible con tu imagen de buena persona, de buen papá, buen marido, buen amigo...

Como dice Borysenko (1994, p.82) "*Con el paso del tiempo el niño natural, el verdadero sí mismo, se oculta bajo el velo de las instrucciones que debemos seguir para ser queribles. Nos convertimos en víctimas del amor condicional. Aprendemos rápidamente a experimentar y expresar pensamientos, sentimientos y acciones que son recompensados con amor. Igualmente aprendemos a reprimir y negar aquellas partes de nosotros que son avergonzadas. Perdemos la libertad de experimentar el mundo tal como es.*

Aprendemos a agradar, pacificar, mentir sobre nuestros sentimientos para mantener la ilusión de la conexión con otras personas".

La rabia es una reacción emocional temporal, intensa, ante una amenaza justificada o no. La rabia y el rencor suelen encubrir otros sentimientos: impotencia, desilusión, inseguridad, aflicción o miedo.

Si en tu infancia se te maltrató y tuviste que negar y reprimir la rabia para sobrevivir, parte de tu curación incluye el hecho de darte permiso para hacer tuyos esos sentimientos ahora. La recuperación de tu rabia puede capacitarte para defenderte y defender tu niño interior herido que no pudo hacerlo entonces.

Hay personas que se aferran a la rabia y no la dejan marchar por varias razones:

- ☼ Para conseguir que se hagan las cosas. Sin embargo, no es la única manera.
- ☼ Para controlar a los demás. Pero esto provocará más rabia y resentimiento.
- ☼ Para afirmar que tienes la razón.
- ☼ Para hacer que el otro se sienta culpable.
- ☼ Para encubrir sentimientos: Es más cómodo sentir rabia que el miedo y la tristeza que se ocultan debajo.
- ☼ Para mantenerse como víctima. En algunas personas hay resistencia a perdonar al otro pues se deja de ser víctima.

El resentimiento es sentir nueva e intensamente el dolor pasado. El dolor es un maestro del cual tenemos mucho que aprender.

Ahora como adultos, ayuda mucho hacer nuestro el dolor experimentado en la infancia. Sólo así se convierte en una riqueza, pues de otra manera será un lastre. Dado que no es agradable ni fácil, necesitamos un espacio y/o persona segura, donde nos sintamos protegidos, cubiertos, sin ser juzgados.

Quien necesita desahogarse no suele ser la persona adulta sino su niño interior. Es el niño de 4 años que fue abandonado emocionalmente el que necesita expresar su tristeza o su rabia y ser aceptado y validado. Para hacer esto hemos de aceptar la paradoja de ser a la vez el adulto y el niño dolido y enfadado.

Ninguna cantidad de palabras al intelecto de 33 años hará que la persona se sienta mejor en ese momento. Ninguna terapia es completa hasta que aprendamos a consolarnos a nosotros mismos y a revincularnos con el niño atemorizado que está todavía vivo en nosotros como adultos.

Eva Pierrakos en su libro describe el gran valor de este proceso:

- Ω Tras la puerta de sentir tu debilidad reside tu fuerza.
- Ω Tras la puerta de sentir tu dolor residen tu alegría y tu placer.
- Ω Tras la puerta de sentir tu miedo reside tu seguridad.

- Ω Tras la puerta de sentir tu soledad reside tu capacidad de gozar de plenitud, amor y compañía.
- Ω Tras la puerta de sentir tu desesperanza reside la esperanza verdadera y justificada.
- Ω Tras la puerta de aceptar las carencias de tu infancia reside tu satisfacción del presente.

Hay personas que, por ser más agradable, intentan ahogar el dolor con el alcohol, alguna droga o haciendo compras. Pero no se librarán de él pues se convierten en víctimas de una adicción y no en sanadores.

Algunas técnicas para sacar la rabia y el dolor de manera constructiva son:

- ◇ En la línea de trabajo corporal: el masaje, ejercicios de bioenergética, focusing, etc.
- ◇ Otras técnicas: la meditación, la visualización guiada, escribir un diario, anotar los sueños, la pintura, el canto, la danza, escribir una carta furibunda y romperla, golpear un colchón, gritar en el coche con los vidrios cerrados, etc.

Elementos que facilitan el perdón

Perdonar no siempre es fácil ni se hace rápidamente. Sin embargo, quiero proponer ahora una serie de elementos que pueden facilitar este proceso.

En primer lugar aceptar profundamente que perdonar es algo difícil, de tal manera que cuando sintamos la dificultad no estemos sorprendidos por ella. Hay heridas profundas que lastiman mucho y es necesario trabajo, tiempo y paciencia. Esto también nos habla de que perdonar es un proceso, en donde no hay varitas mágicas y se viven varias etapas.

En segundo lugar ayuda mucho entender que el principal beneficiado en perdonar eres tú. El que tiene la herida eres tú y el perdonar a otro es que la cures y la cierres. La persona que te dañó no tiene tu herida (quizá él tenga otra diferente) y si perdonas te curas a ti mismo. No le haces el favor a alguien más sino a ti.

Con relación a lo anterior ayuda mucho para ejercitar el perdón el decidir no vivir en el resentimiento, no seguir desarrollando el rol de víctima. Es verdad que desempeñar el papel de la víctima tiene ciertas recompensas sensibles y sin embargo, el costo es grande porque se vive atado a esas actitudes de sufrimiento, de haber sido ofendidos y lastimados. Es ponerse una cadena al pasado y todos los días limpiarla y arrastrarla. También el rol de víctima permite controlar a otras personas débiles mediante la culpa y quizá por eso es tan vivido. Si constantemente te echo en cara que me lastimaste hace tiempo espero lograr que te sientas culpable y así pedirte que hagas las cosas que yo quiero. Vivir así es vivir relaciones de control en el patrón de dominador/dominado, amo/esclavo, poderoso/oprimido. Este estilo de relaciones, aunque son muy frecuentes, deshumanizan a ambos pues no son relaciones libres, de amor.

Otro elemento importantísimo es quererte a ti mismo para que seas una persona libre, fraternal, amorosa, integral, afectiva, servicial. La autoestima es básica para poder ser personas y creyentes. Este amor (no-egoísmo) a ti mismo se manifiesta en:

- ◇ No perdonar a los demás para ser bueno, o por miedo a la condenación sino para desarrollar tu capacidad de perdón, y que estés en paz contigo.

- ◇ La aceptación de que si fallaste y lastimaste a alguien con tus actitudes y conductas entonces eres humano. Inconscientemente muchas personas tenemos metido en la cabeza que tenemos que ser como "Dios": Perfectos, infalibles, siempre misericordiosos, con un amor ilimitado, los redentores del mundo, los que resuelven los problemas de todos... Nos cuesta mucho aceptar que hemos sido creados, y que tenemos limitaciones, debilidades y pecados.
- ◇ Pedirle a los demás que no te traten con lástima ("pobrecito") por la herida que tienes. Te puede ver a ti mismo con menos estatura y desanimarte.

Otra ayuda para perdonar es confiar en tus recursos y en tu capacidad de buscar ayuda si necesitas. De que puedes llegar a conseguir la sanación de tu herida y luego la paz.

Como veremos más abajo ayuda mucho el confiar en Jesús. En nuestra vida recibimos su apoyo y su gracia para atravesar las etapas del perdón.

Finalmente, no buscar el mal del otro con la venganza. Como dice C. Duhne (1999, p. 48) "*Si te aferras a que el otro pague por lo que hizo, pondrás toda tu energía en conseguir lo malo. Es preferible canalizar tus esfuerzos en conseguir algo positivo para ti y para los tuyos. Si buscas el mal del otro te quedarás solo. A nadie se le antoja estar al lado de una persona negativa*".

Perdón a uno mismo

Hasta ahora he mencionado muchos elementos para realizar el perdón a los demás. Por mi experiencia personal y la experiencia de muchas otras personas veo que muchas veces podemos perdonar a los demás pero difícilmente nos perdonamos a nosotros. Somos más rudos con nosotros que con los demás.

Muchas personas tenemos introyectado un juez muy severo y un verdugo dispuesto a castigarnos por nuestros errores. La culpa es un sentimiento recurrente. Por eso creo importante explorar las posibilidades del perdón a uno mismo.

El perdonar a uno mismo es:

1. Algo que no nos enseñaron y hay que aprender. Si no nos perdonamos nuestros errores y pecados es la señal clara que no es una materia que hayamos cursado y que tenemos que llevar. La lección más común que aprendimos fue a reprobarnos y a ver lo negativo de nosotros. Lo probable es que los que más influyeron en nuestro desarrollo emocional tal vez no conocían el perdón. Debido a sus miedos, la ignorancia y la distancia emocional nos transmitieron mensajes falsos sobre quiénes somos, de qué somos capaces y qué merecemos.

Quiero citar a Casarjian (1994, p. 187) "*Los cuidadores (los padres) están tan alterados, dolidos y necesitados emocionalmente que no les queda cariño, amor, ni seguridad para ofrecer, y entonces hay muy poco espacio para las necesidades emocionales del niño, que siente que jamás será capaz de satisfacer los deseos y expectativas del adulto y saca inconscientemente esta conclusión: soy un ser humano defectuoso*". El perdón a uno mismo significa, en este contexto, aceptar estas dos verdades: Eras y eres una persona digna de amor. Tal vez algunos de tus actos no hayan sido o no sean dignos de amor, pero tu sí lo eres. / Eras y eres inocente. Tal vez eres culpable de ciertos actos. Sin embargo, en tu interior, en tu esencia, eres fundamentalmente inocente, una buena persona.

2. Tener compasión hacia uno porque no siempre la recibimos. Los adultos tenemos modelos ideales de cómo deben ser los hijos, los niños, y cuando estos no "dan el

ancho" nos volvemos agresivos con ellos. Los rechazamos y hasta los humillamos. En toda vida humana es indispensable la compasión y por eso Dios nos lo recuerda constantemente.

3. Evitar creernos perfectos y vivir en la ingenuidad respecto a nuestros errores y límites. Es precisamente lo contrario: aceptar con realismo las partes oscuras de nuestra personalidad. No sólo aceptar las partes luminosas (éxito, la buena conducta, las virtudes, etc.) sino también las oscuras (la capacidad de dañar, de odiar, de egoísmo, los errores, los fracasos, etc.). Borysenko (1994, p. 244) dice: "El perdón a uno mismo es un ver más allá de nuestras propias acciones a la persona que está actuando. Es la aceptación de nuestra sombra de modo que podamos ser íntegros. El perdón requiere conciencia: el compromiso con el auto conocimiento." Puedo decir que el perdón a uno mismo es llevar luz y misericordia a todos los rincones oscuros de nuestra psique.

Una muerte a los sentimientos de vergüenza, culpa, a la autocrítica destructiva, a vernos indignos y al rol de víctimas.

4. Un nacimiento a la libertad de prejuicios sobre uno, a la reconciliación con uno mismo, a ser amigo de ti mismo.
5. Aceptar el perdón de Dios y de los demás. Perdonarse a sí mismo sin auto justificarse (soy muy bueno o esto lo hice por estas razones), y acusarse a sí pero sin condenarse, sólo. Se puede hacer gracias a la acogida incondicional de una instancia absoluta, de Dios.