

APRENDER A PERDONAR
EI PERDÓN COMO TERAPIA PSICOLÓGICA

Luis Bastit Guerrero

Máster en Psicología de la Salud.

Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

Especialista en Medicina del Trabajo.

APRENDER A PERDONAR

EL PERDÓN COMO TERAPIA PSICOLÓGICA

Cuando alguien nos ofende y nos hace daño, es como si nos mordiera una serpiente. La mordedura se cura con los cuidados médicos oportunos, pero si la serpiente es venenosa introduce sus toxinas en nuestro organismo y nos va envenenando dificultando nuestra recuperación.

La ofensa, además del daño directo que nos produce, provoca en nosotros una serie de efectos negativos, una serie de cambios, denominados genéricamente "malestar post-ofensa". Este malestar cambia nuestra forma de ser y vivir y hace que el daño se cronifique.

Los efectos negativos que se producen con más frecuencia son: La ira, el deseo de venganza, y la búsqueda de la justicia y la reparación por encima de cualquier otro objetivo. Pero como decía Buda: *"La ira es una brasa ardiente que tengo en la mano para arrojársela al otro: el que se quema soy yo"*.

La ofensa nos cambia en tres niveles o dimensiones: Emotivo, Cognitivo y Conductual.

-Emocional.- Surgen sentimientos negativos hacia el ofensor, como enfado, ira, rabia, odio y sensación de traición por el daño sufrido. Pero también surgen sentimientos negativos hacia nosotros, como vergüenza o culpa.

-Cognitivo.- Aparecen pensamientos negativos dirigidos hacia nosotros, hacia el ofensor y hasta para el mundo en general: ¿Qué he hecho para merecer esto?, ¡Es injusto!, ¡Yo no lo haría!, ¡Que mala persona es; siempre hace lo mismo! Pueden surgir también fantasías de venganza contra el ofensor. Por último puede aparecer una Rumiación del pensamiento (estar todo el tiempo dándole vueltas a los mismos pensamientos negativos) que hace que el daño se perpetúe.

-Conductual.- Cambia nuestra conducta apareciendo conductas destructivas hacia el ofensor, como el desprecio (humillación, insultos...), la Ignorancia/indiferencia o conductas de evitación física o por el contrario de enfrentamiento. Lo que buscamos con estas conductas destructivas es vengarnos del daño recibido.

También pueden aparecer conductas destructivas hacia nosotros mismos, por los sentimientos de vergüenza o culpa descritos anteriormente

La ofensa afecta pues a nuestras emociones, a nuestros pensamientos y a nuestra conducta. Cambia nuestro estilo de vida al atarnos al pasado y bloquea nuestro futuro impidiendo el desarrollo de nuestro proyecto vital.

EL PERDÓN COMO CAMBIO: La Terapia del Perdón

La ofensa nos ha dañado y ha cambiado nuestro estilo de vida. La Terapia del Perdón lo que busca es que recuperemos nuestra forma de vivir mediante un nuevo cambio, esta vez positivo. La Terapia del Perdón nos enseña cómo hemos de perdonar para lograr nuestra recuperación. Desde esta perspectiva, *perdonar es cambiar*.

Esta terapia del perdón empieza a introducirse en la psicología en los años setenta, pero no llega a considerarse realmente una herramienta terapéutica hasta la década de los noventa.

¿Qué es el perdón? En castellano, el término “Perdonar” proviene del latín: Perdonare. Per, es un prefijo aumentativo y Donare significa regalar, dar. Perdonar significa regalar o dar en grado máximo. Perdonar es un regalo que hacemos a quien nos ofende.

En hebreo, el término “Slijá” designa el perdón supremo que solo Dios puede conceder. Su origen es el término Salaj (lengua Arcadia hablada por Asirios y Babilonios en el segundo milenio a.d.C.) que viene a significar algo así como curar mediante la palabra. Perdonar supone curar.

Finalmente, en arameo perdonar se traduce como liberar. El perdón nos libera del pasado que bloquea nuestro futuro.

Siguiendo las tres ideas anteriores, podemos decir que el perdón es:

-Un regalo libre y voluntario que hacemos al ofensor.

-Que nos ayuda a superar el daño y el malestar que nos ha producido la ofensa,

-Y nos libera del pasado, permitiéndonos vivir el presente con satisfacción y desarrollar nuestro plan de futuro.

EL PROCESO DEL PERDÓN (Aprender a perdonar):

Hemos visto que *Perdonar es cambiar*, pero no podemos cambiar voluntariamente ni las emociones ni los pensamientos negativos que despiertan el recuerdo de la ofensa (ira, rencor...). Y cuidado, tampoco podemos olvidar la ofensa pues está grabada en nuestro cerebro -en el Hipocampo- junto a los demás recuerdos. Lo que si podemos es *cambiar nuestra conducta*: Cambiar las conductas destructivas por conductas constructivas. Y para este cambio conductual se requiere un proceso de trabajo y aprendizaje.

Este proceso empieza con la **decisión de perdonar**. Como dice Santa Teresa de Calcuta: "El perdón es una decisión, no un sentimiento". Esta decisión es inicialmente un acto de egoísta, un acto de amor propio con el que buscamos liberarnos del daño y del malestar producidos por la ofensa. Una vez que hemos decidido perdonar, empieza ya el proceso del perdón.

Los pasos que requiere este proceso/aprendizaje del perdón, son:

1.-Reconocer el Daño que nos ha producido la ofensa.- Hay que analizar y objetivar los cambios producidas por la ofensa en nuestras emociones, pensamientos y en nuestra conducta. Hay que objetivizar este daño y no magnificarlo ni negarlo (como ocurre en el pseudoperdón).

2.-Elegir Perdonar para mitigar ese daño.- Una vez objetivizado el daño y comprobado que nuestras conductas no han servido para mitigarlo, elegir perdonar es una opción para superarlo. Elegir perdonar, es un acto libre de nuestra voluntad que requiere valentía y fortaleza e inicia ya el acto de perdonar: *Elegir perdonar es empezar a perdonar*.

3.-Aceptación de nuestras emociones y pensamientos negativos.- El problema no es tener ira, rabia o pensamientos de venganza. El problema es que estos sentimientos y pensamientos negativos cambien nuestra conducta. A través del perdón aprendemos a aceptarlos, asumimos nuestras cicatrices y utilizamos estas experiencias negativas como vivencia regeneradora de nuestro proyecto vital.

4.-Cambio de conductas.- Si elegimos perdonar y aceptamos nuestras emociones y pensamientos, el paso siguiente es cambiar nuestras conductas hacia el ofensor. A través del perdón cambiamos las conductas destructivas por otras constructivas, que nos permiten seguir adelante con nuestro proyecto vital.

Un primer paso podría ser abandonar alguna conducta destructiva, como por ejemplo dejar de hablar mal del ofensor. Este pequeño cambio refuerza nuestra decisión de perdonar y nos ayuda en nuestro proceso del perdón. Un paso posterior sería realizar conductas que busquen su bien (ejemplo, conductas para que recapacite y no vuelva a hacer daño).

5.-Trabajar la Comprensión y la Empatía.- Para que se produzca este cambio de conductas es básico comprender (que no justificar) al ofensor y darnos cuenta de las circunstancias que han podido influir para que haya actuado así. Decía Tolstói: "Entenderlo todo es perdonarlo todo", y Emma Goldman (oradora, escritora, activista y un hito en la historia del feminismo, nacida en 1869) decía: "Antes de que podamos perdonarnos los unos a los otros, tenemos que entendernos". Y para entender al ofensor hemos de trabajar la comprensión.

El paso siguiente es trabajar la Empatía: preguntarnos qué hubiéramos hecho en circunstancias parecidas y cómo nos sentiríamos si hubiésemos sido nosotros los ofensores. Para trabajar la empatía nos pueden resultar muy útiles las experiencias previas de perdón recibido (recordar las veces que hemos ofendido y nos han perdonado).

Trabajando la comprensión y la empatía, surge la **Compasión**, el deseo del bien hacia la otra persona, el deseo de que esté libre de sufrimiento. Desde esta perspectiva de Comprensión y Compasión, nace lo que la psicología positiva denomina **Perdón Pleno**: No solo se perdona al ofensor, sino que se desea su bien.

Perdonar no es debilidad o ingenuidad; perdonar es madurez psicológica. Perdonar no implica abandonar la búsqueda de la justicia ni dejar la defensa de nuestros derechos. Perdonar implica que la búsqueda de la justicia no se convierta en un desahogo emocional, en una válvula de escape de nuestros sentimientos negativos, y que no se transforme en el motor de nuestra vida dificultando nuestro progreso como persona.

PERDÓN Y RECONCILIACIÓN:

Podemos considerar dos tipos de perdón, según necesitemos o no al ofensor para perdonarlo:

-Perdón Unilateral: Es un regalo “incondicional” que damos al ofensor, sin buscar nada a cambio. Es la decisión de abandonar el resentimiento y las conductas destructivas, fomentando la compasión. Depende totalmente de la persona ofendida.

-Perdón negociado o interpersonal: En este caso el perdón requiere un diálogo entre el ofendido y el ofensor. Para que el ofendido perdone, el ofensor debe pedir perdón reconociendo y confesando su culpa, y mostrando arrepentimiento. Este perdón supone una liberación tanto del ofendido como del ofensor.

No existe pues un concepto universal de perdón: Para unos el perdón es una decisión unilateral y no necesita al ofensor, y para otros el perdón requiere la confesión y el arrepentimiento del ofensor (perdón negociado).

RECONCILIACIÓN: Para la psicología positiva el perdón no implica “necesariamente” que la relación entre ofendido y ofensor vuelva a ser como antes. Tenemos dos posibilidades:

-Perdonar y Reconciliar. Es lo ideal. Para conseguirlo el ofendido debe analizar y objetivizar el daño, y el ofensor debe reconocer su culpa, arrepentirse y cambiar de conducta. La reconciliación es una decisión entre dos personas y requiere un cambio de conductas en las dos. Sin este cambio de conductas bilateral no es posible la reconciliación.

-Perdonar y no reconciliarnos. El perdón no puede suponer restaurar la relación con alguien que no cambia y que probablemente volverá a hacernos daño. Como dicen algunos autores, *hay que amar desde una distancia segura*. Podemos perdonar a alguien y decidir alejarnos de él para protegernos, y estamos en nuestro derecho: El perdón no implica aceptar el peligro de una nueva ofensa.

PSEUDOPERDÓN: Perdonar no es decir: *“Aquí no ha pasado nada; borraré y cuenta nueva”*. Perdonar requiere aceptar y objetivizar la magnitud del daño producido; y este análisis necesita tiempo. Si minimizamos la ofensa y actuamos retomando enseguida la relación con el ofensor, estamos ante el denominado falso perdón o **pseudoperdón**. En este caso, como no existe una verdadera disposición de cambio por ninguna de las dos partes, el perdón no solo no es positivo, sino que cronifica el daño producido.

Perdón y reconciliación solo resulta positivo cuando la relación entre las dos personas es honesta y de respeto.

BENEFICIOS DEL PERDÓN:

El principal beneficio del perdón es la reafirmación de que no somos víctimas de nuestro pasado. El pasado no tiene porqué bloquear ni el presente ni el futuro. Perdonar nos libera del pasado y permite nuestro progreso personal, social y espiritual.

Como dice Martín Seligman, padre de la psicología positiva: *“No puedes hacer daño al culpable no perdonando, pero si puedes liberarte perdonando”*.

El perdón a nivel físico mejora nuestra salud cardiovascular disminuyendo la tensión arterial y el riesgo de sufrir eventos coronarios (como ejemplo hay un Metaanálisis de la “University Collage London” que establece una correlación significativa entre la ira y el resentimiento mantenidos y el riesgo de sufrir ataques cardíacos), mejora nuestro metabolismo (disminuye el colesterol), nuestro sistema inmune (aumenta nuestras defensas) y hasta nos hace dormir mejor.

A nivel psíquico, disminuye las emociones negativas (tristeza, ira, ansiedad...), mejora la autoestima y aumenta la satisfacción con la vida. El perdón mejora nuestra calidad de vida y nos permite seguir con nuestro desarrollo psicológico y espiritual.

Cuento del prisionero:

Hace muchos años, dos soldados fueron hechos prisioneros por las tropas enemigas. Los soldados pasaron dos años en una celda minúscula y cada cierto tiempo, el guardia de la celda los sacaba y llevaba a una sala para interrogarlos y torturarlos. Los dos soldados se hicieron grandes amigos y así soportaron mejor su condición de prisioneros. Ese guardia se convirtió en su peor pesadilla los dos años que estuvieron presos.

Cuando finalizó la guerra, los dos soldados fueron liberados y se separaron con un gran abrazo. Años más tarde volvieron a encontrarse. Uno estaba recuperado, casi feliz. El otro estaba triste y abatido. Se contaron sus vidas y en un momento de la conversación se preguntaron: "¿Has perdonado al guardia de la prisión?". El que estaba feliz, respondió: "Sí, me ha costado, pero finalmente he logrado pasar página". El que estaba triste respondió: "Yo no he podido. Sigo guardándole rencor y lo voy a odiar mientras viva".

Entonces, aún te tiene prisionero, le respondió cariñosamente el soldado feliz.

EL PERDÓN A LA LUZ DEL CRISTIANISMO

Jesús vino al mundo a Perdonar. Vino a liberarnos de las ataduras del pecado, ofreciendo su vida en la Cruz por nuestra salvación.

Hasta en el momento de su muerte nos perdonó: *"Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen"*; y al buen ladrón cuando le suplicó que se acordara de él cuando estuviera en su reino, le contestó Jesús: *"En verdad te digo, hoy estarás conmigo en el paraíso"*.

Y vino a perdonarnos por Amor. Jesús se hizo hombre y se sacrificó en la cruz, por Amor.

El perdón y el amor van íntimamente ligados. El que ama perdona y el que perdona ama. Decía Martin Luther King: *"El que es incapaz de perdonar, es incapaz de amar"*. Y amar es precisamente el resumen de la doctrina de Jesús: *"Un solo mandamiento os doy, que os améis los unos a los otros como yo os he amado"*.

El Cristianismo nos da una nueva dimensión del perdón: El Amor como fuente y origen del Perdón. *"El que ama... perdona"*.

¿Hasta qué punto debemos perdonar? El Amor no se puede medir, y el perdón tampoco.

-Primera idea: Si amamos, debemos perdonar.

Dice Jesús (Evangelio de San Lucas): *"Amad a vuestros enemigos, haced el bien a los que os aborrecen, bendecid a los que os maldicen y orad por los que os calumnian. Si amáis a los que os aman, si hacéis el bien a los que os lo hacen, ¿qué gracia tendréis? Pero amad a vuestros enemigos, haced bien sin esperar nada a cambio y será grande vuestra recompensa"*.

-Segunda idea: Si queremos ser perdonados, debemos perdonar.

Dice Jesús: *"Sed misericordiosos como vuestro Padre Celestial es misericordioso"* (Sermón de la montaña). Y en el Evangelio de San Lucas nos enseña:

“No juzguéis y no seréis juzgados; no condenéis y no seréis condenados; perdonad y seréis perdonados... Con la misma vara de medir que uséis, seréis medidos”.

¿Cómo debemos perdonar?: Cambiando por amor.

Ya hemos visto que el perdón es un regalo que hacemos al ofensor, de forma libre y voluntaria, y que provoca un cambio en nuestra conducta. Este cambio es un proceso que requiere una *“Rehumanización”* del ofensor por nuestra parte.

La Rehumanización consiste en volver a ver al ofensor como un ser humano, como una persona que tiene defectos pero también virtudes. Trabajando la Comprensión y la empatía llegamos a esta Rehumanización y al cambio de conductas que conlleva el perdón.

Y este cambio, que para la psicología positiva empieza como un acto de amor propio, como un acto de egoísmo que elegimos para liberarnos del daño, en el cristianismo adquiere una nueva dimensión: Perdonamos y cambiamos porque amamos. *“El Amor es el motor del perdón”.*

Dice San Pablo a los Corintios: *“¿No sabéis que sois Templos de Dios y el Espíritu de Dios habita en vosotros?”.* Todos lo somos. El que nos ha ofendido también, aunque no lo sepa o no sea consciente de ello. Dios está en cada uno de nosotros y si tenemos esto presente, nos ayudará en este proceso de perdón y de cambio.

Y el evangelio de San Mateo nos dice: *“Señor, ¿cuándo te vimos hambriento, y te dimos de comer, o sediento, y te dimos de beber?... Respondiendo el Rey: En verdad os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos hermanos míos, aun a los más pequeños, a mí lo hicisteis”.*

Podemos empezar este cambio rezando por el bien del ofensor o simplemente bendiciéndolo (Bendecir, del latín Benidecere: hablar bien de una persona o cosa, o desear su bien).

Para el cristiano, el perdón es un acto de amor: *“Te perdono porque te bendigo perdonándote; te perdono porque deseo tu bien y por eso te doy este regalo incondicional que es el perdón”* (María Prieto Ursúa). Esto es realmente alcanzar el Perdón Pleno.

Y terminamos con lo que enseña el Evangelio de Juan: *“No podemos amar a Dios a quien no vemos, si no amamos al hermano y a la hermana a quien si vemos”.* Y el que ama, perdona.