

EL PERDÓN, DECISIÓN DE CEREBRO Y CORAZÓN

QUÉ ES Y QUÉ NO EL PERDÓN

Empezamos viendo qué no es perdonar para delimitar conceptos. En este caso, la definición por medio de lo que no es, es muy necesaria e interesante.

Perdonar no es:

- **Dar la razón;** perdono, pero eso no significa que comparta tus motivos o las razones que te llevaron a ello; perdono, pero no estoy de acuerdo.
- **Otorgar clemencia.** La clemencia, según el Diccionario de la Real Academia de la Lengua es: «compasión, moderación al aplicar la justicia». Podemos ser compasivos, es cierto, pero no hasta el punto de solidarizarnos emocionalmente con el agresor.
- **Renunciar a la justicia.** El culpable, debe pagar. Es, más bien, ejercer la justicia sin rencor, sin ira. Exijo justicia por principios. Perdonar no es dar una amnistía.
- **Reconciliación con el agresor.** No tiene por qué ser así. Perdonar no significa entablar de nuevo una relación. Perdono lo que has hecho, pero no podemos empezar como si no hubiera pasado nada. La reconciliación, además, es un sentimiento que implica a dos.

- **Dejar de sentir.** Perdonar no implica directamente dejar de sentir el dolor que nos han causado... implica dejar de querer seguir en ese dolor. Nada hace que dejemos de sentir, quizá sólo el paso del tiempo, pero la decisión de perdonar tiene que ver con no dejar que el sentimiento se apodere de la vida.
- **Olvidar.** El olvido es un proceso involuntario que se dará o no en el tiempo. El olvido no se puede forzar, llega o no, pero sin obligarse a ello. La gente suele comentar, en una frase hecha, «perdono, pero no olvido». En muchas ocasiones es mejor que sea así, porque si olvidamos es posible que caigamos otra vez en lo mismo, que nos descuidemos y no estemos preparados para hacer frente a situaciones similares. El perdón empieza por querer que el tema en cuestión no inunde la vida, sino que ocupe su justo lugar en nuestra historia. El olvido, ya llegara. No es adaptativo borrar de nuestra base de datos al infractor y quedar en riesgo. Un golpe en la cabeza, por ejemplo, puede provocar el olvido, pero no el perdón. Si perdonas, el recuerdo sigue, pero no hace daño. El olvido tiene varias facetas: el olvido emocional, donde ha desaparecido el odio o rencor; el olvido afectivo, que permite recuperar la situación afectiva previa a la ofensa y, por último, el perdón conductual, que lleva a tratar al otro como si no hubiera existido la ofensa. De forma realista, somos conscientes de que llegar a los tres niveles es complicado. Tampoco existe la necesidad de llegar al máximo. Dar tiempo al tiempo.
- **Justificar la ofensa o minimizarla.** No hay que quitar hierro a lo que nos ha ocurrido ni justificarlo. Nadie merece por situaciones similares a las que hemos vivido. No se trata de esto, sino de reconocer el dolor y reconocer al causante. No tiene excusa. Y aceptamos el dolor en toda su intensidad, sin intentar convertirlo en una nimiedad.
- **Hacer como que todo va bien.** Es una negación que puede funcionar en un primer momento... pero no ha de ser lo definitivo. No. No todo va bien. Si fuera bien, no haría falta el perdón. Y es necesario.
- **Perdonar no es vencer.** Hemos de introducir una lógica distinta, una que no es de odio ni de reivindicación y que aspira a cambiar al otro, no a vencerle.

¿QUÉ ES, ENTONCES, PERDONAR?

El tema del perdón, tiene una serie de flecos incómodos que a veces dificultan su comprensión, como son las implicaciones religiosas (relación con la confesión de los pecados, la culpa, la redención...) y otras implicaciones más en línea energética (círculos vitales de energía) en las que el perdón restaura el orden en el cosmos. Sin restar valor a las aportaciones que puedan ofrecer, nuestro planteamiento parte de un presupuesto distinto: desde la libertad.

Perdonar, entonces, se convierte en una decisión, mediatizada por cerebro y corazón, en que se implican nuestra libertad y responsabilidad. La libertad de elegir lo que quiero hacer con lo que me han hecho y la responsabilidad de dar una respuesta a esto que la vida, ahora, me plantea. El ser humano es el único animal que siente culpa. Pero estamos por encima del sentimiento para, como forma de superarnos a nosotros mismos, tomar una opción.

El perdón, decisión de decisiones:

Porque de modo previo a elegir perdonar, he tenido que tomar una serie de decisiones que preparan el camino:

- **Decido que mi perdón no dependa de si me lo piden o no;** el que lo pidan o dejen de pedir es un añadido; el perdón nace de dentro de uno mismo. Que el otro reconozca su responsabilidad o culpa, ayuda, pero no se trata de esto. En situaciones en que lo que nos sucede no tiene relación directa con una persona (catástrofes, atentados,...), sería imposible entonces perdonar, porque nadie nos va pedir clemencia. El perdón no depende de que el otro reconozca el mal que ha hecho, sino de una decisión personal. Jaime tenía sentimientos muy negativos hacia su padre, que siempre que se dirigía a él era para descalificarle y

recordarle que no iba a ser nada en la vida; durante años estuvo rumiando este sentimiento y generando sentimientos de odio hacia quien tanto mal le hizo. Su proceso acabó cuando, viendo a su padre desvalido, dejó de pensar en todo lo negativo y, desde dentro, de forma gratuita, le perdono. Nada cambió, aparentemente, porque el padre, en sus momentos de lucidez, volvía al ataque...pero nada era lo mismo, porque desde internamente Jaime había decidido que no le afectara y había perdonado tales atentados. Ni siquiera hizo falta que, verbalmente, transmitiera a su padre su perdón. Basta con sentir que se ha perdonado. Cuando se pide, se otorga; cuando no se pide, se regala. Otorgar, palabra muchas veces unida al perdón, es un vocablo con matices. Según la RAE, es «consentir, condescender o conceder algo que se pide o pregunta» y, en una segunda acepción, «haced merced y gracia de algo». Si lo piden, primera acepción. Si no lo piden, nos fijamos en la segunda, al considerar su gratuidad.

- **El perdón es para uno mismo, no para el ofensor.** Y decido, en esas decisiones parciales, que merezco hacerme este regalo.
- **Decido que la persona es más que lo que hace.** «Nos importa el otro, no lo que hizo puntualmente, que pertenece a un paso en falso en la vida» (García Monge, 1997).
- **Decido no quedarme anclado en el daño que me han hecho, sino seguir adelante.** «Qué importante es que no glorifiquemos el dolor ni nos aferremos a él ni nos revolquemos en él. Esto no es permitir que el dolor sea dolor, sino que sea nuestro jefe. Lo que hemos de hacer fundamentalmente es dejarlo marchar» (Matthew Fox)
- **He decidido de un modo u otro superar la situación anterior a la ofensa.**
- **Perdonar supone, previamente, haber decidido terminar con la caza de brujas buscando compulsivamente al culpable.** Está claro que tenemos que definirlo, pero eso no nos va a marginar la vida buscando lo que es posible que no aparezca; si definimos un culpable, facilita; si no lo definimos, perdono la situación. El verdadero origen de buscar culpables es porque nos preguntamos por qué en vez de para qué.

- **Perdonar supone tomar las riendas de lo que quiero hacer con lo que me ha pasado.** No voy a dejar que me amargue la vida, por ejemplo, no voy a repetir el mismo comportamiento (abusador que abusa, por ejemplo, maltratador que maltrata, hiriente que hiere). Decido desanclarme de lo ocurrido. Frankl habla de no dejar que el pasado esté interfiriendo en el presente. Lo pasado, pasado está. El presente es lo que tengo delante y en base a las decisiones que ahora tomo, construyo el futuro.
- **Decido liberarme de pensamientos negativos y del resentimiento, que parte siempre de la lógica de que las cosas deberían haber sido de otra manera.** Libera del debería del pasado. «Revancha e ira son dos energías destructivas que perpetúan la violencia y que no contribuyen en absoluto a restaurar ni la dignidad ni la perdida. La reconciliación y el amor si que lo hacen posible y nos ayudan a soportar el dolor» (Ela Gandhi, nieta de Mahatma Gandhi) El resentimiento, la rabia y el rencor, tienen una serie de «ganancias secundarias» de las que a veces no queremos prescindir, como la sensación de poder y domino, el ser un modo de conseguir que los otros hagan cosas y así tener un modo de control sobre ellos. Otras ventajas pueden ser el que sirve como excusa para evitar comunicarse, sirve de protección y nos afirma en la idea de que tenemos razón. Estos sentimientos son o pueden ser un modo de ocultar otros que nos gustan menos, como el sentimiento de tristeza o de miedo. Prefiero sentir rabia a miedo. Pero quizá la ventaja a la que más nos cuesta renunciar es aquella que nos permite vivir siempre en un papel de víctima, lo cual nos permite no responsabilizarnos de lo que sucede en nuestra vida e incluso lo que sentimos. Junto a esto, hacemos una apuesta por dar paso a los sentimientos positivos, dejarles espacio, lo cual es difícil porque a veces estamos cargados de negatividad y es lo único que nos motiva, permaneciendo en un estado de frustración o intolerancia continua.
- **Decido quitar el poder a quien me ha hecho daño.** Nadie puede dañarme si yo no se lo permito. Nadie puede amargarme la vida si yo no le doy el poder para hacerlo.

- **Decido cerrar puertas y no abrirlas nunca más.** Clausurar el pasado, cerrar círculos.
- **Decido no interpretar la ofensa como lo peor que me ha ocurrido en la vida.** Si lo pienso así, nunca voy a dejar de sentir dolor.
- **Decido ser humilde para que no venza el orgullo.** y situarnos en posición de igualdad con todos los seres humanos, ya que el hecho de perdonar no nos hace superiores: «perdonar no nos dota de ningún don que los demás no posean» (Barbosa Ramos). Perdonar supone renunciar al orgullo y contactar con lo humano.
- **Deseo y decido olvidar el dolor.** Perdón y olvido suelen contraponerse: «perdono, pero no olvido...». Esta frase, lo reconozco, me parecía un engaño.... hoy entiendo que es cierto, que perdonar no supone olvidar el daño que nos han hecho, es más, hay que tenerlo presente, pero es olvidar el odio que me ha generado. No olvido el hecho, pero sí el sentimiento asociado. y podré pensar en la persona o personas que me han dañado sin necesidad de odiar. Tim Guenard nos da un ejemplo de ello cuando perdona a su padre los malos tratos: no olvido lo que me ha hecho, pero olvido el odio que sentía por ti. Su libro tiene un título ya de por sí significativo: *más fuerte que el odio*.

POR QUÉ PERDONAR. BENEFICIOS DEL PERDÓN

Perdonar transforma la vida del que lo da y del que lo recibe, y la relación entre ambos. De una forma u otra, aunque el que ha recibido nuestro perdón no lo haya hecho de forma consciente, porque le hemos perdonado desde el corazón, la forma en que me dirijo a esa persona es distinta, porque yo soy distinto. Perdonar redundará en beneficio de nuestra salud emocional, porque supone cerrar una etapa que no quisiéramos repetir. Por eso se dice que es un acto egoísta, ya que redundará en beneficio personal.

A nivel físico, el perdón tiene directa relación con tensión arterial y problemas cardiacos, a la vez que el rencor desacelera la respuesta del sistema

inmunitario. Somos una unidad, como bien nos recuerda la logoterapia, y todo lo que afecta a una parte, influye en el todo. Si perdonamos, nos liberamos. El rencor es dañino, es un enojo del pasado que alimenta el presente. Perdonar es permitir que el recuerdo no haga daño. Es detener el ciclo sin fin que genera el odio. Las emociones negativas aumentan la secreción de adrenalina, cortisol y testosterona, lo cual tiene un efecto negativo sobre el sistema cardiovascular, disminuye las defensas y propicia depresión y ansiedad.

El perdón tiene un efecto directo en el aumento de la autoestima. Me siento bien cuando perdono, me siento bien conmigo mismo. Tras la experiencia de perdonar a los demás nos sentimos más fuertes, completos, humanos. La autoestima se compone también de sentimientos de valía personal y de capacidad para superar situaciones. Por último, perdonar es un ejemplo y ayuda para los demás. El perdón, al menos así queremos creerlo, se expande en una onda positiva, en que el que recibe el perdón se siente motivado a darlo a los demás. «Sabernos perdonados es un impulso hacia el compromiso por cambiar esta realidad» (Gonzalez Faus, 2013)

Sin embargo, el efecto mas profundo del perdón es sobre nosotros mismos, sobre la paz y libertad que sentimos, manifestaciones claras del efecto sanador del perdón.

APRENDER A PERDONAR

«A perdonar sólo se aprende en la vida cuando a nuestra vez hemos necesitado que nos perdonen mucho» (Jacinto Benavente).

Uno no nace sabiendo perdonar. Si no dejamos llevar por el sentimiento primitivo, volveríamos al ojo por ojo, diente por diente. El perdón ha de ser total, sin reservas (te perdono si..... te perdono pero...). Lo contrario es un engaño. «Por otra parte, no hay perdón radical salvo en la forma de don gratuito, incondicional, unilateral, sin circulo de reciprocidad. Puestos a perdonar, mejor hacerlo sin reservas ni condiciones, en su sentido más

excesivo, más desmesurado, no en vano la palabra perdón procede del latín per-donare: dar a alguien su deuda, dar totalmente, dar de más, anular todas las deudas» (Bucha Cami, 2012, p. 12).

El perdón ha de ser reiterado, es un continuo, no algo puntual. El hecho puede ser lgo puntual, la actitud, un continuo. El perdón es un proceso de recuerdo constante.

El perdón ha de ser realista, mirando al frente la ofensa. Si quieres, puedes ver los atenuantes o eximentes, pero ninguno de ellos tiene tanta fuerza como la decisión personal que supuso para el agresor actuar. es decir, los atenuantes pueden ayudarnos a comprender (deseo profundamente humano), pueden acelerar nuestra decisión de perdonar.... pero no olvidemos que incluso en este caso, lo importante es la decisión del que actuó. Y ser demasiado comprensivos puede estar bien, pero en ocasiones resta fuerza a la decisión personal. Porque por encima de todo, está nuestra libertad. E incluso científicamente se ha demostrado que una vez surge un sentimiento, tenemos unas mínimas fracciones de segundo para elegir qué hacer con ello. No es un disparo automático, lo cual, por otro lado, restaría mucho a nuestra libertad. Y podemos ejercitar este control aumentando la conciencia. Está en nuestra mano.

El perdón debe ser acogedor, en el sentido de respetar a la otra persona. Por eso dejo siempre una puerta abierta para una «salida airosa» a quien ofendió, ofreciendo la posibilidad de cambio. No creemos, como logoterapeutas, que la persona sea incambiable; no creemos que la acción que en un momento de su vida realizó sea una condena para toda la vida. Frankl nos recuerda la historia de muchos «capos» y militares de los campos de concentración, con esa capacidad para cambiar lo que somos o lo que hemos hecho. Porque no miramos lo que es, sino lo que puede llegar a ser.

Por último, perdonamos con precaución, asegurando que no nos vuelvan a hacer lo mismo. Perdonar es un proceso. No se hace de la noche a la mañana o por capricho. Supone mucho tiempo de reflexión, mucho dolor asumido y mucho pensamiento. Vemos el proceso para comprenderlo:

1. **Análisis y reconocimiento del daño sufrido.** El primer paso es reconocer que hemos sido tratados injustamente y que esto nos ha supuesto mucha carga emocional y enfado, reconocer los rencores. Hemos de ser lo más objetivos posible. Incluye analizar las circunstancias que llevaron a los otros a hacer el mal contra nosotros. Si creemos que se debe a algo externo, a ciertas circunstancias, será más fácil perdonar que si hacemos atribuciones internas.
2. **Elegir la opción del perdón.** Liberarse del anzuelo.
3. **Aceptación del sufrimiento y la rabia.** Perdonar no supone rechazar sentimientos de rabia, ira o deseos de venganza. Es no dejarse llevar por ellos. La Terapia de Aceptación y Compromiso dirá que debemos abrirnos a estos sentimientos sin defensas, porque aceptar lleva al cambio.
4. **Establecer estrategias para autoprotegerse.** Para evitar que ocurra de nuevo el ataque. Estar atento a los indicios de peligro.
5. **Una expresión explícita del perdón.** Mediante ritos y maneras iniciamos oficialmente el perdón. Es una ayuda. No siempre es necesario expresarlo verbalmente, en algunas ocasiones es imposible, sino que basta con sentir en el corazón que hemos perdonado al otro. Pero como seres humanos, los gestos y rituales nos ayudan a expresarnos y podemos encontrar ese gesto que, para nosotros, es la señal de que hemos superado una etapa.
6. **Ponerse manos a la obra, no postergarlo como una acción futura o inalcanzable.**

El objetivo es llegar a lo que se denomina el perdón cognitivo, con pensamientos de perdón, internos, pero que preparan a mente y corazón para llegar a perdonar. Lleva al perdón emocional, que implica la apertura a la compasión.