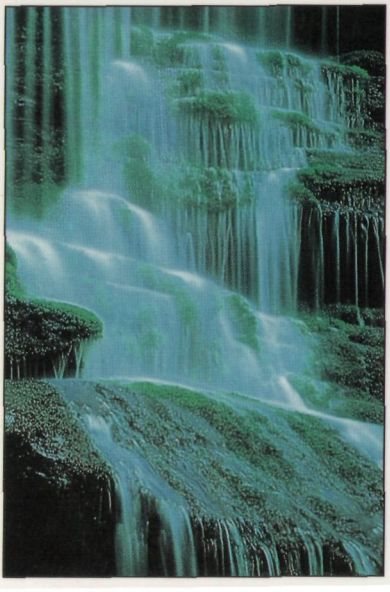


Jean
Monbourquette

# Cómo PERDONAR



*Perdonar*
*para sanar*
*Sanar*
*para perdonar*

Colección «PROYECTO»
39

Jean Monbourquette

# CÓMO PERDONAR

## Perdonar para sanar.
## Sanar para perdonar

(4.ª edición)

Editorial SAL TERRAE
Santander

Título del original francés:
*Comment pardonner?*
© 1992 by Novalis, Université Saint-Paul. Ottawa,
y Edicions du Centurion, Paris

Traducción:
*Milagros Amado Mier y Denise Garnier*
© 1995 by Editorial Sal Terrae
Polígono de Raos, Parcela 14-I
39600 Maliaño (Cantabria)
Fax: (942) 36 92 01
E-mail: salterrae@salterrae.es
http://www.salterrae.es

Con las debidas licencias
*Impreso en España. Printed in Spain*
ISBN: 84-293-1168-8
Dep. Legal: BI-2186-02

Fotocomposición:
Didot, S.A. - Bilbao
Impresión y encuadernación:
Grafo, S.A. - Bilbao

# Índice

*Prólogo* ..... 9

**PRIMERA PARTE**

*Reflexiones y orientaciones sobre la naturaleza del perdón* ..... 13
1. La importancia del perdón en nuestras vidas ..... 17
2. Una fábula sobre el perdón: Alfred y Adèle ..... 24
3. Desenmascarar las falsas concepciones del perdón . 28
4. El perdón: una aventura humana y espiritual ..... 41
5. ¿Cómo evaluar las ofensas? ..... 50
6. ¿A quién se dirige el perdón? ..... 57
7. Una experiencia realista del perdón ..... 62

**SEGUNDA PARTE**

*Introducción: Las doce etapas del perdón auténtico* 69
8. Primera etapa: No vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos ..... 73
9. Segunda etapa: Reconocer la herida y la propia pobreza ..... 78
10. Tercera etapa: Compartir la herida con alguien ..... 87
11. Cuarta etapa: Identificar la pérdida para hacerle el duelo ..... 93
12. Quinta etapa: Aceptar la cólera y el deseo de venganza ..... 100
13. Sexta etapa: Perdonarse a sí mismo ..... 113

14. Séptima etapa: Comprender al ofensor ..... 125
15. Octava etapa: Encontrarle un sentido a la ofensa ... 133
16. Novena etapa: Saberse digno de perdón y ya perdonado ..... 140
17. Décima etapa: Dejar de obstinarse en perdonar ..... 148
18. Undécima etapa: Abrirse a la gracia de perdonar ... 154
19. Duodécima etapa: Decidir acabar con la relación o renovarla ..... 163
20. Celebrar el perdón ..... 174

*Epílogo* ..... 176
*Apéndice* ..... 178
*Bibliografía* ..... 180

*Dedico este libro a Jacques Croteau, amigo y mentor.*

# *Prólogo*

«Cómo perdonar» es un tema que me interesa desde hace casi diez años. Yo mismo he tenido que enfrentarme a las dificultades de perdonar y he encontrado el mismo problema en mis lectores, en mis pacientes y en las personas a quienes acompaño en el plano espiritual.

Este libro es el resultado de una larga búsqueda y de una profunda reflexión, nutridas a la vez de mi experiencia clínica con las personas y de mis conocimientos psicológicos y espirituales. Mi intención al escribirlo es clara: proporcionar una guía práctica para aprender a perdonar siguiendo un proceso en doce etapas.

No faltará quien me pregunte: «¿No son muchas doce etapas?». Sí, lo reconozco; pero, como puede suponerse, no se trata de ningún capricho. A lo largo de mi experiencia, he descubierto que hay personas que, por muchos deseos que tengan de perdonar, se sienten bloqueadas en determinados momentos de su proceso. Al aclarar sus confusiones, me he dado cuenta de la complejidad de la dinámica psicológica y espiritual del perdón. Y, a medida que iba viéndolo más claro, surgía una nueva dificultad que me llevaba a añadir una nueva etapa.

¿Cómo hay que leer este libro? Ante todo, es importante que el lector esté atento a su proceso personal y a su modo de perdonar. Algunos leerán el libro de un tirón; otros preferirán seleccionar aquí y allá algunas directrices, en función de sus necesidades del momento. Unos capítulos

sonarán a algo ya conocido, mientras que otros tendrán un efecto nuevo e inédito. Si el lector constata que un determinado capítulo le concierne más, deberá tomarse tiempo para estudiarlo con mayor detenimiento y realizar los ejercicios que en él se sugieren; de ese modo, podrá conocer mejor sus estados de ánimo, identificar sus bloqueos, encontrar el medio de resolverlos e ir avanzando progresivamente. A cada lector, por tanto, le deseo lo mismo: «¡Buen viaje a lo largo de tu peregrinación interior en busca del perdón que sana y hace crecer!».

¿A quién va dirigido *Cómo perdonar*? Este libro ha sido escrito para el mayor número de lectores posible, creyentes o no, aunque es fácil constatar su evidente inspiración cristiana. Es posible que a algunas personas no les guste demasiado el empleo de la palabra «Dios» a la hora de describir el aspecto espiritual del perdón. En tal caso, desearía que se sintieran con libertad para emplear el término que mejor convenga a su orientación espiritual, como, por ejemplo, «Trascendente», «Yo superior», «Fuente o Energía divina», «Amor incondicional»...

No quiero concluir el prólogo sin agradecer a Jacques Croteau, OMI, su aliento y su interés constante en la ejecución de mi trabajo. Ha sido él quien, con su espíritu crítico, ha revisado mi manuscrito sin pasar por alto ningún punto oscuro. También quiero expresar mi agradecimiento a Bernard Julien, OMI, que aceptó hacer revisar el estilo literario.



# PRIMERA PARTE

# *Reflexiones y orientaciones sobre la naturaleza del perdón*

«¿Qué pretendes aprender sobre ti al escribir un libro sobre el perdón?». Esta pregunta de un amigo al que acababa de contar mi proyecto me sorprendió y me hizo reflexionar. Hasta entonces, había creído que me había decidido a escribir sobre el perdón por los demás; pero, tras pensarlo bien, me di cuenta de que emprendía esta aventura, en primer lugar, por mí mismo. Durante más de tres años, había estado luchando sin éxito por sanar de una herida afectiva, y creía que la solución milagrosa de todas mis amarguras se encontraba en un perdón de tipo puramente voluntarista. Pero no era así; y no conseguía encontrar la paz interior que tanto buscaba.

Este descubrimiento fue uno de los principales acontecimientos que me incitaron a emprender y proseguir mi estudio en torno a la dinámica del perdón. Me pregunté por qué, a pesar de mi buena voluntad y de mis muchos esfuerzos, no lograba liberarme de mi resentimiento. Tenía la impresión de malgastar mi tiempo y mis energías dándole vueltas inútilmente al pasado.

Cuanto más me esforzaba por perdonar, menos lo conseguía, y me sumía en un marasmo de emociones en el que se mezclaban miedo, culpabilidad y cólera. En ocasiones, en medio de este caos interno surgían efímeros impulsos misericordiosos y fugitivos momentos de liberación interior. Otras veces sentía la esperanza de superar

mi deseo de venganza; esperanza sofocada de inmediato por repentinos accesos de agresividad y de amor propio herido. Entonces comprendí hasta qué punto era novato en el arte de perdonar, a pesar de mis largos años de formación religiosa, filosófica, teológica y pastoral. Así que me puse a leer sobre el tema y a indagar en mi propia experiencia y en la de mis dirigidos y mis pacientes. Quería descubrir, de una vez por todas, lo que bloqueaba mi proceso de perdón. ¿Podría ver, por, fin el final del túnel?

Otro acontecimiento iba a ser determinante. Fui testigo de una curación psicológica, e incluso física, que ocurrió después de un ejercicio de perdón. Yo trataba en psicoterapia a un hombre de unos cincuenta y cinco años, profesor de universidad y de profunda fe religiosa. Su obsesión por el trabajo y sus problemas familiares le habían llevado al borde de la depresión, además de ocasionarle úlceras de estómago. Pues bien, en unas diez sesiones, mi paciente había aprendido a liberarse de su sufrimiento expresando, en el sentido más literal de la palabra, su decepción, su frustración y su cólera contra su mujer alcohólica, su hijo víctima de la droga y su hija locamente enamorada de un chico al que él detestaba. Esta liberación progresiva, basada en una aceptación de sus sentimientos «negativos», le había proporcionado un evidente alivio. Durante una terapia en la que yo me sentía un poco falto de recursos, pensé utilizar la técnica de la silla vacía, o más bien de las sillas vacías, en la que cada una representaba a un miembro de su familia. Entonces le sugerí que perdonase a cada uno de ellos. Fue un encuentro muy emotivo. En varias ocasiones, mi paciente lloró en el momento de manifestar su perdón. Y espontáneamente, sin que se le hubiera solicitado, él les pidió a su vez perdón a cada uno por sus numerosas ausencias y su casi total falta de interés por ellos. Dos semanas después de esta sesión, me anunció que sus úlceras habían cicatrizado. Yo me preguntaba cómo era posible que el perdón hubiese podido llegar a curar incluso enfermedades físicas.



Con frecuencia, algunos lectores de mi libro *Aimer, perdre et grandir* me escriben para contarme las dificultades que experimentan al leer algunas páginas dedicadas al perdón. Todos coinciden en reconocer la grandeza y la necesidad de perdonar, pero se preguntan cómo lograrán realizar este ideal. ¡A cuántas personas he conocido que, como esos lectores, se desesperan ante su incapacidad de perdonar...! Tienen la impresión de caminar hacia una estrella que se aleja a medida que ellos se van aproximando.

Lo que exacerba más frecuentemente ese sentimiento de impotencia es el hecho de presentar ejemplos de perdón más admirables que imitables. ¿Cómo pensar siquiera en poder imitar a Juan Pablo II perdonando a su asesino, o a Ghandi predicando la no violencia y el perdón hacia sus perseguidores, o a Jesús crucificado implorando a Dios que perdone a sus verdugos? Al lado de esos gigantes del perdón, nadie da la talla. Es como si fuéramos a capturar ballenas equipados con una frágil caña de pescar.

Pocas realidades psicoespirituales han sido tan deformadas y caricaturizadas como el perdón; y, sin embargo, éste ocupa un lugar central en la espiritualidad de las grandes religiones y, de modo especial, en la religión cristiana. Sería pretencioso por mi parte dar a entender que mi presente reflexión supondrá la última palabra en materia de perdón. Mi propósito es más modesto. En primer lugar, querría denunciar cierto número de falsas concepciones del mismo. Es frecuente sentirse inclinado a banalizar el término o a simplificarlo en exceso. Bajo este vocablo se sitúan realidades que le son totalmente ajenas, de manera que demasiadas personas ansiosas de perdonar se encuentran en «impasses» psicológicos y espirituales.

En la primera parte de este libro, el lector encontrará algunas nociones teóricas sobre la naturaleza del perdón, para evitarle caer en la trampa de los falsos perdones y para ayudarle a comprender su acto de perdonar. En la segunda parte le propongo una pedagogía del perdón si-

guiendo un proceso de doce etapas, cada una de las cuales va seguida de aplicaciones prácticas. Estoy convencido de que este proceso conducirá a los corazones heridos a descubrir en el perdón la paz y la liberación interior que tanto desean.

*
**

**Para que la vida se renueve**

*¿Tiene el invierno que perdonar a la primavera,*
*la primavera al verano,*
*el verano al otoño,*
*el otoño al invierno?*

*¿Tiene la noche que perdonar al día,*
*el sol a la luna?*

*¿Tienen los enamorados que perdonarse*
*su deseo de estar juntos y, a la vez,*
*sus ansias de libertad?*

*¿Tiene la madre que perdonar al recién nacido,*
*el padre al hijo autónomo y rebelde?*

*¿Tiene que perdonar en sí*
*el niño al adolescente,*
*el adolescente al adulto,*
*el adulto al anciano?*

*¿Tenemos que perdonar a Dios*
*por su creación imperfecta?*

*¿Tiene Dios que perdonarnos*
*por querer parecernos a Él?*



# 1
# La importancia del perdón en nuestras vidas

*¿Queréis ser felices un instante?*
*Vengaos*
*¿Queréis ser felices siempre?*
*Perdonad*
(HENRI LACORDAIRE)

¿Sigue estando el perdón de actualidad en nuestro mundo secularizado? No son necesarios largos años escuchando confidencias para comprender la imperiosa necesidad que tenemos de él; porque, en efecto, nadie está libre de heridas, como consecuencia de frustraciones, decepciones, problemas, penas de amor, traiciones... Las dificultades de vivir en sociedad se encuentran por doquier: conflictos en las parejas, en las familias, entre amantes separados o personas divorciadas, entre jefes y empleados, entre amigos, entre vecinos y entre razas o naciones; y todos tienen algún día necesidad de perdonar para restablecer la paz y seguir viviendo juntos. En la celebración de unas bodas de oro preguntaron a la pareja el secreto de su longevidad conyugal. La esposa respondió: «Después de una pelea, nunca nos hemos ido a dormir sin pedirnos mutuamente perdón».

Para descubrir la plena importancia del perdón en las relaciones humanas, intentemos imaginar cómo sería un mundo sin él. ¿Cuáles serían las graves consecuencias? Estaríamos condenados a elegir una de las cuatro opciones siguientes: perpetuar en nosotros mismos y en los demás el daño sufrido, vivir con el resentimiento, permanecer aferrados al pasado o vengarnos. Examinemos estas opciones con mayor detenimiento.

## Perpetuar en sí y en los demás el daño sufrido

Cuando lesionan nuestra integridad física, moral o espiritual, algo sustancial ocurre en nosotros. Una parte de nuestro ser se ve afectada, lastimada, yo diría que incluso mancillada y violada, como si la maldad del ofensor hubiese alcanzado nuestro yo íntimo. Nos sentimos inclinados a imitar a nuestro ofensor, como si un virus contagioso nos hubiese contaminado. En virtud de un mimetismo misterioso más o menos consciente, tendemos a nuestra vez a mostrarnos malos, no sólo respecto al ofensor, sino también con nosotros mismos y con los demás. Un hombre que vivía con una mujer que se había divorciado poco tiempo antes me contaba las dificultades que experimentaba en su vida en común: «A veces —me decía— tengo la impresión de que se desquita conmigo de las tonterías por las que le hizo pasar su marido».

La imitación del agresor es un mecanismo de defensa bien conocido en psicología. Por un reflejo de supervivencia, la víctima se identifica con su verdugo. En la magnífica película danesa *Pele el conquistador*, no conseguimos explicarnos cómo un niño tan bueno como Pele se divierte azotando a su amigo retrasado mental. Todo se aclara cuando recordamos que Pele no hace más que reproducir en un inocente el comportamiento del mozo de cuadra que le había humillado a latigazos en el pasado. Encontramos el mismo fenómeno en la película biográfica de Lawrence de Arabia, en la que asistimos a un cambio radical del carácter del héroe: después de haber sido torturado, se convierte en un ser totalmente distinto; de tener un carácter pacífico y filantrópico, se vuelve agresivo hasta el sadismo. ¿Cuántos agresores sexuales y abusadores violentos no hacen más que repetir las sevicias que ellos mismos sufrieron en su juventud? En la terapia familiar es frecuente constatar que en las situaciones de estrés los niños adoptan comportamientos análogos a los de sus padres. Del mismo modo, tenemos ante nosotros ejemplos de naciones que emplean respecto a otros pueblos las mismas tácticas inhumanas que ellas mismas tuvieron que soportar en tiempos de opresión.



No pretendo hablar aquí de la venganza como tal, sino de los reflejos ocultos en el inconsciente individual o colectivo. Por eso, en el perdón no debemos conformamos con no vengarnos, sino que tenemos que atrevernos a llegar hasta la raíz de las tendencias agresivas desviadas para extirparlas de nosotros mismos y detener sus efectos devastadores antes de que sea demasiado tarde. Porque tales predisposiciones a la hostilidad y al dominio de los demás corren el riesgo de ser transmitidas de generación en generación, en las familias y en las culturas. Sólo el perdón puede romper estas reacciones en cadena y detener los gestos repetitivos de venganza para transformarlos en gestos creadores de vida.

## Vivir con un resentimiento constante

Muchas personas sufren por vivir con un perpetuo resentimiento. Consideremos únicamente el caso de los divorciados. Los estudios recientes sobre los efectos a largo plazo del divorcio han mostrado que un elevado número de divorciados, especialmente mujeres, sigue alimentando mucho resentimiento hacia su ex-cónyuge incluso después de quince años de separación. En mi experiencia clínica he podido a menudo comprobar que algunas reacciones emotivas desmesuradas no son más que la reactivación de una herida del pasado mal curada.

Ahora bien, vivir irritado, incluso inconscientemente, exige mucha energía y mantiene en un estrés constante. Entenderemos mejor lo que ocurre si tenemos presente la diferencia entre el resentimiento, que engendra estrés, y la cólera, que no lo hace. Mientras que la cólera es una emoción sana en sí misma que desaparece una vez expresada, el resentimiento y la hostilidad se instalan de manera estable como actitud defensiva siempre alerta contra cualquier ataque real o imaginario. Por consiguiente, quien ha

sido dominado y humillado en su infancia determinará no dejarse maltratar nunca más, por lo que estará siempre sobre aviso. Además, tendrá propensión a inventar historias de complots o de posibles ataques contra él. Esta situación interior de tensión sólo podrá solucionarla la curación en profundidad que opera el perdón.

El resentimiento, esa cólera disfrazada que supura de una herida mal curada, tiene también otros efectos nocivos: está en el origen de varias enfermedades psicosomáticas. El estrés creado por el resentimiento puede llegar a afectar al sistema inmunitario, el cual, siempre en estado de alerta, ya no sabe descubrir al enemigo, ya no reconoce los agentes patógenos y llega incluso a atacar órganos sanos, a pesar de estar destinado a protegerlos. Así se explica la génesis de diversas enfermedades, tales como la artritis, la ateroesclerosis, la esclerosis en placas, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes... Entre las mejores estrategias defensivas contra los efectos nocivos del resentimiento, Redford (1989: 42)[1] recomienda la práctica habitual del perdón en la vida cotidiana.

Carl Simonton, en su libro *Guérir envers et contre tous* (1982), después de describir las diversas investigaciones científicas sobre el vínculo de causalidad entre los estados emotivos «negativos» y la aparición del cáncer, consagra todo un capítulo a demostrar que el perdón es el mejor medio de superar el resentimiento devastador. Con la ayuda de una técnica de imágenes mentales, invita a las personas aquejadas de cáncer a desear el bien a los que les han herido. Quienes han utilizado esa técnica han experimentado una clara disminución de su estrés, e incluso se han sentido capaces de combatir su enfermedad. Es cuando menos sorprendente que un enfoque tan sencillo del perdón haya podido producir efectos tan beneficiosos.

1. Véase la bibliografía. El paréntesis contiene el año de publicación y la o las páginas en que se encuentra el texto citado o aludido.



**Permanecer aferrado al pasado**

La persona que no quiere o no puede perdonar difícilmente logra vivir el momento presente. Se aferra con obstinación al pasado y, por eso mismo, se condena a malograr su presente, además de bloquear su futuro. En la obra de Eugene O'Neill *El largo viaje del día hacia la noche,* Mary Tyrone se consume dando vueltas sin cesar a un pasado penoso y cerrado al perdón, y llega a ser una carga y una fuente de problemas para los miembros de su familia. Su marido, exasperado, le suplica: «Mary, ¡por amor de Dios, olvida el pasado!». A lo que ella responde: «¿Por qué? ¿Cómo podría? El pasado es el presente, ¿no? Y también el futuro. Todos intentamos salir de él, pero la vida no nos lo permite». Ante su incapacidad de perdonar, su vida se paralizó. El recuerdo del pasado vuelve a exacerbar su antiguo sufrimiento. El momento presente se malogra con cavilaciones inútiles; el tiempo pasa sin felicidad; la posible alegría de las relaciones personales se desvanece. El futuro está cerrado y es amenazador: ya no hay nuevos vínculos afectivos ni nuevos proyectos ni riesgos estimulantes. La vida se ha quedado anclada en el pasado.

Mi experiencia clínica con las personas que están experimentando un duelo por la muerte o la separación de un ser querido me ha probado que el perdón es la piedra de toque que permite verificar si el desapego del ser amado ha alcanzado su término. Después de haber ayudado a la persona a reconocer su herida, a limpiar su universo emotivo y a descubrir el sentido de esa herida, la invito a realizar una sesión de perdón: perdón a sí misma, a fin de eliminar cualquier rastro de culpabilización, y perdón al ser querido desaparecido para expulsar cualquier resto de resentimiento causado por la separación. En la dinámica del duelo, el perdón representa una etapa fundamental y decisiva, pues prepara el espíritu para la siguiente fase, la de la herencia, momento en que la persona en duelo recupera todo lo que había amado en el otro. Más adelante

describo con mayor detalle la etapa de la herencia, así como el ritual que permite recibirla (cf. p. 172).

## Vengarse

Las primeras secuelas de la vida sin perdón no ofrecen nada gratificante, como acabamos de comprobar. ¿Y qué ocurre con la venganza?; ¿presenta perspectivas más alentadoras? Se trata, sin duda, de la respuesta a la afrenta más instintiva y espontánea; sin embargo, J.M. Pohier (1977: 213) afirma que intentar compensar el propio sufrimiento infligiéndoselo al ofensor supone reconocer que el sufrimiento posee un alcance mágico que dista mucho de tener. No cabe duda de que la imagen del ofensor humillado y sufriendo proporciona al vengador un gozo narcisista; extiende un bálsamo temporal sobre su sufrimiento personal y su humillación; da al ofendido la sensación de ya no estar solo en la desgracia. Pero ¿a qué precio? Es una mínima satisfacción, que no es auténticamente gratificante y carece de creatividad relacional.

La venganza, en cierto modo, es una justicia instintiva que proviene de los dioses primitivos del inconsciente y tiende a restablecer una igualdad basada en el sufrimiento infligido de modo mutuo. En la tradición judaica, la famosa ley del talión «Ojo por ojo y diente por diente» tenía el propósito de reglamentar la venganza; pretendía atenuar las palabras de Lamek, el hijo de Caín, que proclamaba ante sus mujeres: «Por un cardenal mataré a un hombre, a un joven por una cicatriz. Si la venganza de Caín valía por siete, la de Lamek valdrá por setenta y siete» (Gn 4, 23-24). El instinto de venganza ciega al que sucumbe a él. ¿Como es posible evaluar el precio exacto de un sufrimiento para exigir del causante un sufrimiento equivalente? De hecho, el ofensor y el ofendido se lanzan a una escalada sin fin en la que cada vez es más difícil juzgar la paridad de los golpes. Pensemos en el ejemplo clásico de la «vendetta» corsa, en la que los asesinatos de inocentes



se suceden generación tras generación. Por supuesto, las «vendettas» de nuestras vidas cotidianas son menos sanguinarias, pero no menos perjudiciales para las relaciones humanas.

Intentar pagar al ofensor con la misma moneda hace entrar a la víctima y al verdugo en una dialéctica repetitiva. En la danza de las venganzas más que llevar se es llevado. Como un mimo sin libertad, se obedece a los gestos del provocador y se es arrastrado a replicar con acciones aún más envilecedoras. La obsesión de revancha encierra en la espiral de la violencia. Sólo el perdón puede romper el ciclo infernal de la venganza y crear nuevas formas de relaciones humanas.

Cuando se establece un clima de venganza, es frecuente olvidar su impacto destructor sobre el entorno en su conjunto. Por ejemplo, conozco una institución escolar donde un conflicto de personalidades entre el director y un profesor degeneró en una batalla campal entre dos facciones del profesorado. El clima de desconfianza y de sospecha se propagó incluso entre el alumnado. El ambiente de trabajo y de aprendizaje se enturbió cada vez más hasta volverse insufrible. Por ello hay que subrayar la primordial importancia de una actitud de perdón entre las personas con autoridad; porque si se dejan arrastrar por su espíritu vengativo, cabe esperar que el conflicto alcance enormes e incontrolables proporciones entre sus subalternos.

La satisfacción que proporciona la venganza es brevísima y no es capaz de compensar los daños que habrá ocasionado en la red de relaciones humanas. Además, desencadena ciclos de violencia difíciles de romper. La obsesión revanchista no contribuye en nada a sanar la herida del ofendido; por el contrario, la agrava. Por otra parte, no hay que pensar que la mera decisión de no vengarse es, de por sí, equivalente al perdón. No obstante, es el primer paso importante y decisivo para emprender el camino del mismo.

# 2
# Una fábula sobre el perdón: Alfred y Adèle

En los límites de un tranquilo pueblecito habitado por rentistas y algunos comerciantes, se alza una granja con sus edificios recién pintados. Está dividida en campos de diversos colores, enmarcados por acequias rectilíneas. Se trata de la granja de Alfred, un hombre orgulloso, íntegro y poco hablador. Es alto, delgado, de barbilla afilada y nariz aguileña. La gente le respeta tanto como le teme. Es poco locuaz, pero cuando habla es para pronunciar refranes sobre el valor del trabajo o la seriedad de la vida.

Su mujer, Adèle, siempre muestra una sonrisa acogedora y una palabra afable. La gente disfruta de su compañía. Es una mujer regordeta de rostro, pecho, trasero...

Adèle *sufre en silencio* al lado de un marido parco en palabras y caricias. Lamenta en lo profundo de su corazón haberse casado con este «gran trabajador» que era la admiración de su difunto padre. Es verdad que con Alfred vive bien, y él le es fiel; pero, como está totalmente absorbido por su trabajo, casi no dedica tiempo a la intimidad y al placer.

Un día, Alfred decide acortar su jornada. En lugar de trabajar hasta la caída de la tarde, vuelve a casa antes que de costumbre. Estupefacto, sorprende a Adèle *in fraganti* con un vecino en el lecho conyugal. El hombre sale huyendo por la ventana, mientras que Adèle, desamparada, se arroja a los pies de Alfred implorándole perdón. Él permanece rígido como una estatua: pálido de indignación, con los labios azules de rabia, apenas logra contener el tropel de emociones que le asaltan. Al verse convertido en cornudo, sus sentimientos van de la humillación a la cólera, pasando por una profunda pena. Él, que no es muy hablador, no sabe qué decir. Pero se da cuenta de inmediato de que el silencio somete a Adèle a una tortura mayor que cualquier palabra o gesto violento.

No se sabe muy bien cómo se propagó por el pueblo el caso de Adèle, pero las «malas lenguas» van a buen paso. Se predice que Alfred pedirá la separación; pero, desbaratando las habladurías, hete aquí que Alfred se presenta en la misa mayor del domingo en medio de la iglesia, con la cabeza muy alta y en compañía de Adèle, que avanza a pasitos trás él. Parece haber entendido como un perfecto cristiano las palabras del Padrenuestro que dicen: «Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a quienes nos ofenden». Pero la gloria del perdón de Alfred se alimenta secretamente de la vergüenza de Adèle.

En su casa, Alfred sigue atizando el fuego de su rencor, hecho de mutismo y de miradas furtivas, llenas de desprecio hacia la pecadora. Sin embargo, en el cielo no se dejan engañar por las apariencias de virtud, así que *envían a un ángel para enderezar la situación*. Cada vez que Alfred posa su mirada dura y sombría sobre Adèle, el ángel le deja caer en el corazón una piedra del tamaño de un botón. Y Alfred siente en cada ocasión un pellizco que le arranca una mueca de dolor. Su corazón se sobrecarga hasta tal punto que debe andar encorvado y estirar con muchas dificultades el cuello para ver mejor ante sí.

Un día en que Alfred está cortando el trigo ve, apoyado sobre la cerca, a un personaje luminoso que le dice: «Pareces muy abrumado, Alfred». Sorprendido al oír su nombre en boca de un extraño, Alfred le pregunta quién

es y por qué se mete donde no le llaman. El ángel le dice: «Sé que tu mujer te ha engañado, y que la humillación te tortura; pero tú estás ejerciendo una venganza sutil que te deprime». Alfred se siente descubierto, baja la cabeza y confiesa: «No puedo dejar de repetirme este pensamiento maldito: ¿cómo ha podido engañarme a mí, un marido tan fiel y generoso? Es una puta; ha mancillado el lecho conyugal». Al decir estas palabras, Alfred hace una mueca de dolor. El ángel, entonces, le ofrece su ayuda, pero Alfred está convencido de que nadie puede aliviarle: «Por muy poderoso que seas, extranjero, nunca podrás borrar lo que ha sucedido». «Tienes razón, Alfred, nadie puede cambiar el pasado; pero, a partir de este momento, puedes verlo de manera diferente. Reconoce tu herida, acepta tu cólera y tu humillación. Después, poco a poco, empieza a cambiar tu manera de mnirar a Adèle. ¿Es ella la única culpable? Recuerda tu indiferencia hacia ella. Ponte en su lugar. Necesitas ojos nuevos y mágicos para ver tu infortunio bajo una nueva luz».

Alfred no comprende muy bien, pero se fía del ángel. ¿Puede realmente hacer otra cosa con ese peso que le oprime el corazón? Sintiéndose sin recursos, pregunta a su visitante cómo puede modificar su mirada. Y el ángel le alecciona: «Antes de mirar a Adèle, relaja las arrugas de la frente, la boca y los otros músculos de tu rostro. En lugar de ver en Adèle a una mujer mala, ve a la esposa que necesitó ternura; recuerda con cuanta frialdad y dureza la tratabas; haz memoria de su generosidad y su calor, que tanto te gustaban al principio de tu amor. Por cada mirada transformada, te quitaré una piedra del corazón». Alfred acepta el trato, asumiendo que es torpe por naturaleza. Poco a poco, lentamente pero no sin esfuerzos conscientes, procura mirar a Adèle con ojos nuevos, y el dolor de su corazón se va difuminando paulatinamente. Adèle parece transformarse a ojos vista: de mujer infiel, pasa a ser la persona dulce y amante que él había conocido en el origen de su amor. La misma Adèle siente el cambio y, aliviada,



recobra su buen humor, su sonrisa y su jovialidad. Alfred, a su vez, también se siente muy cambiado. Una profunda ternura invade su corazón, dolorido aún por el paso de las piedras. La nueva emoción que le embarga todavía le asusta un poco. Pero una noche, llorando, toma a Adèle en sus brazos sin pronunciar palabra. Acaba de producirse el milagro del perdón.

# 3
# Desenmascarar las falsas concepciones del perdón

*Perdonamos demasiado poco*
*y olvidamos demasiado*
(MADAME SWETCHINE)

Antes de pensar en perdonar, es imprescindible que nos desprendamos de las falsas ideas sobre el perdón. Estamos inmersos en una cultura cristiana en la que algunos valores, por falta de discernimiento, están expuestos a la contaminación de interpretaciones folclóricas. El perdón no escapa a este tipo de deformación. Pero lo que es aún más grave es que haya maestros espirituales que propaguen por escrito y de palabra falsas ideas sobre el perdón. Es una pena que esto suceda si tenemos en cuenta que el perdón, el amor al prójimo, y sobre todo al enemigo, ocupan un lugar central en las enseñanzas evangélicas y en las de otras tradiciones espirituales. Por eso es urgente denunciar las falsas concepciones que se han elaborado en torno al perdón o su práctica, con el fin de poder evitar los «impasses» de orden psicológico y espiritual: los desalientos, las injusticias, las ilusiones espirituales, las traiciones a nosotros mismos y los bloqueos en el crecimiento humano y religioso.

Al leer este capítulo, algunos lectores pueden sentirse desestabilizados en su manera de concebir y ejercer el perdón. Los talleres que he organizado sobre el tema me permiten preverlo. Algunos participantes en esos talleres hacían el penoso descubrimiento de que durante muchos



años habían estado equivocados respecto a la naturaleza del perdón. Pero ¿se puede echar vino nuevo en odres viejos?; ¿se puede construir un edificio nuevo sin limpiar el terreno y sin cavar profundamente para poner sólidos cimientos?

## Perdonar no es olvidar

Cuántas veces hemos oído frases como éstas: «No puedo perdonarle, porque no puedo olvidar», o también: «Olvídalo todo», «Pasa la página», «No te estanques en esta ofensa, sigue viviendo». Esta manera de hablar y de actuar es un callejón sin salida por una sencilla razón: aunque fuera posible olvidar el suceso desgraciado, ello nos impediría perdonar, porque no sabríamos qué perdonábamos. Por otro lado, si perdonar significase olvidar, ¿que ocurriría con las personas dotadas de excelente memoria? El perdón les sería inaccesible. Por tanto, el proceso del perdón exige una buena memoria y una consciencia lúcida de la ofensa; si no, no es posible la cirugía del corazón que el perdón requiere.

Es un error pensar que la prueba del perdón es el olvido; todo lo contrario: el perdón ayuda a la memoria a sanar; con él, el recuerdo de la herida pierde virulencia. El suceso desgraciado está cada vez menos presente y es menos obsesivo; la herida va poco a poco cicatrizando; el recuerdo de la ofensa ya no inflige dolor. Por eso la memoria curada se libera y puede emplearse en actividades distintas del recuerdo deprimente de la ofensa.

Las personas que afirman: «Perdono, pero no olvido» demuestran, pues, una buena salud mental; han comprendido que el perdón no exige amnesia. Pero si al hablar así quieren expresar su decisión de no volver a confiar y estar siempre sobre aviso, ello probaría que no han llevado a término su proceso de perdón.

## Perdonar no significa negar

Cuando se recibe un golpe duro, una de las reacciones más frecuentes es acorazarse contra el sufrimiento y contra la emergencia de emociones. Esta reacción defensiva a menudo adquiere la forma de una negación de la ofensa. Si persiste el reflejo de defensa, la reacción puede llegar a ser patológica. La persona afligida se sentirá estresada, interiormente helada, sin saber exactamente lo que le pasa. Con frecuencia, ni siquiera experimentará la necesidad —y no digamos el deseo— de sanar, y aún menos el de perdonar. Pero es evidente que la alquimia del perdón no podrá producir efecto mientras esa persona se niegue a reconocer la ofensa con su secuela de sufrimiento.

Pues bien, para mi sorpresa, he encontrado «maestros espirituales» que no consideran la negación como un obstáculo fundamental para el perdón, sino que, por el contrario, buscan en ella la única vía hacia el mismo. Edith Stauffer es un ejemplo entre otros muchos. En *Amour inconditionnel et pardon*, se inspira en el código de conducta esenio para definir el perdón: «Perdonar es anular todas las exigencias, condiciones y expectativas encerradas en la mente y que bloquean la actitud amorosa» (1987: 113). ¿Quiere decir que para perdonar sería en primer lugar necesario negar una parte de la propia persona? ¿No equivaldría este perdón a una mera regresión psicológica, con todas las consecuencias que ya conocemos? Aunque esté motivado por «el Amor incondicional», el perdón que exige la amputación de una parte de sí me parece muy peligroso.

¿No se trata de un enfoque del perdón demasiado espiritualizante, que no tiene en cuenta el papel de la emotividad? Yo he constatado sus nefastos efectos en el caso de Claudette, una mujer que tenía síntomas de depresión: estrés angustia, insomnio, inapetencia y accesos de culpabilización. En el pueblecito donde vivía con sus hijos, su marido aparecía sin disimulo en público con una joven amante. Claudette y sus hijos se sentían profundamente



humillados. Para colmo de desfachatez, el marido había vaciado la cuenta bancaria familiar para llevar una vida extravagante con su nueva amiga. Cuando pregunté a Claudette sobre su estado emocional, de entrada me contestó que gracias a los textos de un guía espiritual había perdonado a su esposo. Siguiendo también los consejos de ese guía, se esforzaba por inundar a su marido de «energías positivas» para contrarrestar sus propias emociones «negativas», entre las cuales la cólera, sobre todo, podía llegar a destruirla. Tuve, pues, que contradecir los consejos de su guía y la animé mucho a no ignorar ni su vergüenza ni su cólera, sino a encontrarles modos de expresión aceptables. Claudette comprendió que aún no estaba en situación de poder perdonar, porque primero tenía que respetar su emotividad. Siguiendo mi consejo, encontró el medio de asumir su cólera y su vergüenza: mientras limpiaba su casa, aprovechaba para golpear con violencia las alfombras con el fin de quitar el polvo y, simultáneamente, eliminar su excedente de adrenalina. La aceptación progresiva, en primer lugar, de su cólera y, después, de la vergüenza de verse humillada por su marido, permitió a Claudette liberarse de los ataques enfermizos de ansiedad y de culpabilidad.

## Perdonar requiere más que un acto de voluntad

Veamos dos escenas familiares. En la primera, un chico ha de pedir perdón a su hermana por haber escudriñado en su diario íntimo y después haberla hecho rabiar riéndose de sus amoríos. En la segunda, una maestra separa a dos niños que se están peleando en el patio de recreo y les obliga a perdonarse mutuamente en el acto. ¿No se basa nuestra idea primera del perdón en experiencias infantiles similares? Algunos de nuestros educadores esgrimían el perdón como una fórmula mágica apta para corregir todos los agravios. Sin ninguna consideración hacia la vivencia

emocional del niño, el perdón quedaba reducido a un simple acto de voluntad capaz de resolver todos los conflictos de un modo instantáneo y definitivo. A aquella edad, no se nos pasaba por la imaginación dudar del valor de un perdón tan artificial. Lo pronunciaban los labios, pero no el corazón; servía más para calmar la ansiedad del educador que para educar al niño.

Es difícil escapar al perdón mágico e instantáneo de nuestra infancia, porque era una ilusión que nos daba un fuerte sentimiento de omnipotencia respecto al mundo de nuestras emociones. Más tarde tuvimos que desengañarnos, y nos sentimos muy decepcionados e incluso culpables por ya no ser capaces de reproducir la misma magia. El error consiste en hacer del perdón un simple acto de voluntad, en lugar del resultado de un aprendizaje. Y el proceso es más o menos largo en función de la herida, las reacciones del ofensor y los recursos del ofendido. Por supuesto, la voluntad ha de representar un papel importante, pero no realiza el trabajo del perdón por sí sola. Para el perdón se movilizan todas las facultades: la sensibilidad, el corazón, la inteligencia, el juicio, la imaginación, la fe...

## Perdonar no puede ser una obligación

El perdón o es libre o no existe. Pero hay algunos predicadores que sienten la gran tentación de *obligar* a la gente a perdonar *libremente*. No razonaba mejor una madre de familia que me preguntaba cómo podría obligar a su hijo a estudiar libremente. Cierto día, estaba yo escuchando el sermón de un obispo en una misa dominical televisada. Empezando con buen pie, el pastor explicaba que el perdón era un acto sublime de generosidad y de supererogación; pero enseguida empezó a patinar insistiendo mucho sobre «la obligación» cristiana del perdón. Su discurso estaba jalonado por expresiones como «*hay que* perdonar», «*se debe* perdonar a los demás», «*el mandamiento* del amor a



los enemigos», «*el precepto* cristiano»... Los primeros planos que la cámara nos daba del público nos presentaban a unos asistentes más bien incómodos. Se intuía en ellos un debate interior: la voluntad de perdonar se enfrentaba a las reticencias de los sentimientos y las emociones, que también exigían ser escuchados.

Reducir el perdón, como cualquier otra práctica espiritual, a una obligación moral es contraproducente, porque, al hacerlo, el perdón pierde su carácter gratuito y espontáneo. Sin embargo, es lo que atestigua una determinada práctica cristiana. Una prueba de las más flagrantes es que los cristianos y cristianas recitan cada día el Padrenuestro, pero no siempre son conscientes de que dar una falsa interpretación al «Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a quienes nos ofenden» asimila el perdón a un acto de justicia exigida. Creen que deben necesariamente hacer un gesto de perdón antes de poder ser perdonados por Dios, olvidando que el perdón de Dios no está condicionado por los pobres perdones humanos. ¡Qué imagen tan mediocre tienen de Dios! La de un ser calculador y un mercachifle sometido a la ley del toma y daca.

Pero aún hay más. La «obligación» del perdón en el Padrenuestro daría a entender que, en caso de no perdonar, el hombre se expondría al castigo de no ser perdonado. En tal caso, estaríamos más dentro del espíritu de los mandamientos del Antiguo Testamento que ante la invitación al amor espontáneo y gratuito de las Bienaventuranzas. Por lo que a mí se refiere, para evitar cualquier ambigüedad en la fórmula «Perdona nuestras ofensas como...», la recito en el sentido de las palabras de san Pablo: «Como el Señor os ha perdonado, así también haced vosotros» (Col 3,13). En la misma línea, una amiga me confesaba su preferencia por la fórmula siguiente: «Perdona nuestras ofensas para que podamos perdonar a los que nos han ofendido».

## Perdonar no significa sentirse como antes de la ofensa

Cuando conté a una amiga psicóloga que estaba escribiendo un libro sobre el perdón, se quedó muy pensativa. Me confesó que se sentía incapaz de perdonar a una amiga que había traicionado su confianza revelando sus confidencias. «No puedo perdonarla —me dijo—, porque me siento incapaz de volver a ser la misma amiga que era». A sus ojos, perdonar significaba reconciliarse, y reconciliarse quería decir «seguir como antes». Con frecuencia confundimos perdón y reconciliación, como si el acto de perdonar consistiese en restablecer unas relaciones idénticas a las que teníamos antes de la ofensa. En las relaciones íntimas de parentesco, de vida común y de trabajo, la reconciliación debería ser la consecuencia normal del perdón. Pero el perdón en sí mismo no es sinónimo de reconciliación, porque puede tener su razón de ser sin que ésta exista.

Por ejemplo, podemos perdonar a una persona ausente, muerta o incluso desconocida. Es evidente que en estos casos la reconciliación es imposible. Asimismo, he conocido padres que han perdonado al asesino de su hija sin haberlo ni visto ni conocido. En las terapias de duelo es una práctica habitual pedir a la persona inmersa en ese proceso que perdone al ser querido desaparecido. Cuando se trata de ciertos casos de abuso o violencia, se aconseja a la víctima poner término a la relación con su agresor para protegerse, lo que no significa que haya que excluir el perdón en un posible futuro.

Pero es un error pensar que una vez concedido el perdón es posible relacionarse como antes con el ofensor. ¿Se pueden recuperar los huevos después de haber hecho una tortilla?; ¿se puede recobrar la harina una vez cocido el pan? Es imposible volver al pasado después de haber sufrido una ofensa. O bien se intenta autoconvencerse de que no ha pasado nada —y entonces se restablece la relación en la mentira—, o bien se aprovecha el conflicto para revisar la calidad de la relación y reanudarla sobre nuevas bases más sólidas.



## Perdonar no exige renunciar a nuestros derechos

Después de una conferencia en la que yo había hablado del perdón como de una etapa importante en la dinámica del duelo, una señora judía se me acercó y me dijo: «Debería usted tener más cuidado cuando habla del perdón. Es peligroso e incluso execrable perdonar a ciertos malhechores, por ejemplo, a los agresores sexuales. ¿No supone en cierto modo incitarlos a reincidir?». Para aquella señora, y para algunas personas, perdonar significaría renunciar a sus derechos y a que se haga justicia y, por tanto, sería incitar a los ofensores y a los tiranos a perpetuar sus injusticias. ¿No decía Bernard Shaw del perdón que era «el refugio de los truanes»? En ocasiones, los cristianos se hacen candidatos al mismo reproche, al asimilar el perdón a una forma de dimisión ante las exigencias de la justicia, sobre todo cuando tienen tendencia a presentar con demasiada facilidad «la otra mejilla».

Lo que se plantea aquí es la cuestión de las relaciones entre la justicia y el perdón, y tratarla de manera adecuada me llevaría demasiado lejos. Baste con señalar que, mientras la justicia se ocupa de restablecer sobre una base objetiva los derechos de la persona perjudicada, el perdón responde en primer lugar a un acto de benevolencia gratuita, lo que no significa que al perdonar se renuncie a la aplicación de la justicia. Esto es lo que hice comprender a una mujer que me escribía para decirme que su marido le pedía el divorcio y le negaba cualquier compensación por sus veinte años de matrimonio y de trabajo. A pesar de una injusticia tan flagrante, ella estaba dispuesta a perdonarle todo. «Aun cuando he educado a nuestros hijos y contribuido al éxito de su carrera diplomática —me decía—, no quiero causarle ningún perjuicio. Le perdono que

me abandone dejándome sin blanca, que quiera quitarme a mis hijos e incluso que me haya rechazado por una mujer más joven». En mi opinión, esta actitud, por bella y generosa que pueda parecer, encubría mucho miedo y cobardía ante el supuesto «gran hombre». Yo le contesté: «Confunde usted el perdón con la justicia. Busque un buen abogado y haga valer sus derechos. Y ya decidirá después si aún quiere perdonarle». Y eso fue lo que hizo.

El perdón que no combate la injusticia, lejos de ser un signo de fuerza y de valor, lo es de debilidad y de falsa tolerancia, lo que incita a la perpetuación del crimen. Es lo que algunos obispos no han entendido y, después de haber sido informados de que algún miembro del clero había cometido abusos sexuales, no han intervenido a tiempo y con firmeza.

## Perdonar al otro no significa disculparle

«Le perdono, no es culpa suya». Esta frase refleja otro concepto erróneo del perdón. Erróneo porque perdonar no equivale a disculpar al otro, es decir, descargarle de cualquier responsabilidad moral. No faltan los pretextos para justificar esta postura: la influencia de la herencia, de la educación, de la cultura ambiente... En tal caso, nadie sería responsable de sus actos, porque nadie gozaría de suficiente libertad. ¿No se interpreta también con frecuencia de modo equivocado el refrán popular que dice: «Comprender es perdonar», equiparándole a decidir pasar la esponja sobre todos los crímenes?

Es frecuente que la excusa falsa tome el aspecto de una maniobra hábil y camuflada utilizada para atenuar el sufrimiento. Estar persuadido de que el ofensor no es responsable es menos doloroso de soportar que saber que ha hecho daño con plena consciencia y con toda libertad. Pero la excusa fácil puede ser un arma de dos filos; porque, si bien por un lado produce alivio, por el otro infravalora e



incluso desprecia al ofensor. Afirma con sordina: «No eres lo bastante inteligente para ser responsable de semejante falta». En definitiva, contribuye más a humillar que a liberar. Gabriel Marcel ilustra bien este punto en la obra de teatro titulada *La Grace*. Françoise, esposa infiel, ya no puede soportar el discurso de su esposo, Gérard, que intenta en vano disculparla. Gérard le dice: «No tengo por qué perdonarte..., la razón de tus actos no está en ti». Françoise, humillada, protesta: «¡No, eso no!... ¡antes la muerte!» (Davy 1959: 115).

## Perdonar no es una demostración de superioridad moral

Algunos perdones humillan más que liberan. ¿Qué sucede en estos casos? El perdón —precisa un autor— puede transformarse en un gesto sutil de superioridad moral, de «suprema arrogancia». Bajo una apariencia de magnanimidad, puede disimular un instinto de poder. ¿Cómo explicar que quien perdona intente darse aires de falsa grandeza? La razón es que trata de ocultar su profunda humillación; intenta protegerse de la vergüenza y el rechazo que le invaden; trata de camuflar su humillación con la superioridad del caballero herido, pero lleno de generosidad y misericordia.

La tentación de perdonar para deslumbrar a la galería es grande. Al mismo tiempo, el perdonador exhibe su grandeza moral de ofendido para poner más en evidencia la bajeza del ofensor. Ahora bien, en tanto el perdón se utilice con estos fines, es evidente que no se hará más que caricaturizarlo. El verdadero perdón de corazón tiene lugar en la humildad y abre el camino a una verdadera reconciliación. El falso perdón, por el contrario, sólo sirve para mantener una relación dominante-dominado. Contra este perdón altivo se rebela Edmée —personaje de la obra *Un homme de Dieu*, de Gabriel Marcel—, que había sido infiel

a su marido, un pastor protestante. Después de haber sufrido durante años este perdón altivo, ya no puede más y exclama: «Me horroriza esa grandeza de alma barata». Y Claude responde: «¿Barata? ¡Pero si te he perdonado...!». Edmée le interrumpe: «Si no me has perdonado porque me amabas, ¿qué quieres que haga yo con tu perdón?» (Davy 1959: 142).

El perdón que sólo sirve para demostrar la superioridad moral lo practican tres tipos de «perdonadores profesionales». En primer lugar, el compulsivo, que aporrea con su perdón por el menor pecadillo. El segundo es el husmeador de culpabilidad, que agrava la situación por el placer de mostrarse clemente y agobiar con su perdón. El tercero es la perpetua víctima, cuyo ejemplo más habitual es la mujer de un marido alcohólico, que cuenta con atraerse las simpatías y las alabanzas de su entorno, porque se sacrifica viviendo con ese hombre espantoso y perdonándole una y otra vez sus numerosas cogorzas.

Por tanto, lejos de ser una manifestación de poder, el verdadero perdón es, en primer término, un gesto de fuerza interior. En efecto, se necesita mucha firmeza interior para reconocer y aceptar la propia vulnerabilidad y no tratar de camuflarla con aires de falsa magnanimidad. Es posible que al principio el móvil sea la necesidad de mostrarse superior al perdonar; por eso, en el curso del proceso de perdón, el perdonador habrá de estar atento a purificar los motivos que podrían viciar todos sus generosos esfuerzos.

### Perdonar no consiste en traspasarle la responsabilidad a Dios

«El perdón sólo corresponde a Dios». No cabe duda de que esta máxima se ha interpretado en ocasiones como si los seres humanos no tuvieran nada que ver con el acto de perdonar. ¡Buen pretexto para descargar en Dios la propia responsabilidad! Pero haríamos mal, pues Dios, en el ámbito del perdón —como en cualquier otro ámbito—, no



hace por nosotros lo que corresponde a la iniciativa humana. Recientemente alguien me confesaba que perdonar le era fácil: «Si alguien me ofende, me apresuro a pedir a Dios que le perdone. Así no tengo que dejarme torturar por toda clase de emociones, como la pena, la cólera, el resentimiento o la humillación». A pesar de lo admirable de esta demostración de fe, no pude por menos de cuestionarme la salud mental de este individuo. En lugar de asumir su vivencia, por penosa que fuese, se la traspasaba a Dios. Entiéndaseme bien: yo creo en la necesidad de recurrir a lo espiritual como un elemento esencial del perdón, pero también creo que en, primer lugar, hay que prepararse en el plano humano para recibir la gracia de Dios. El perdón depende a la vez de la acción humana y de la acción divina. La naturaleza y la gracia no se eliminan; al contrario, se coordinan y se complementan.

Estas caricaturas del perdón no son ficticias, sino bien reales. John Patton, en su libro *Is Human Forgiveness Possible?*, considera que las malas interpretaciones del perdón son de tal naturaleza que desespera de la posibilidad de perdonar del ser humano. Es mejor —piensa él— remitirse a Dios, que es el único que puede perdonar. Por eso, en lugar de empeñarse en perdonar, el ofendido debería concentrar sus energías en tomar conciencia del «perdón ya realizado en Él» (1985: 120). La postura de Patton me parece exagerada e insostenible, porque no tiene en absoluto en cuenta la aportación humana al perdón, por humilde que ésta sea.

Recordemos, finalmente, que, si bien emprender la vía del perdón verdadero exige mucho valor, evitar ceder a los espejismos de los falsos perdones no requiere menos.

*
**

**Las grandes paradojas del perdón**

*Fácil, pero a menudo inaccesible.*
*Disponible, pero con frecuencia olvidado.*
*Liberador para el otro y aún más para uno mismo.*
*En todos los labios y, sin embargo, mal comprendido.*
*Congénito al corazón humano*
*y, no obstante, ilusorio.*
*Vital para los humanos, pero a menudo temido.*
*Otorgado al alma y, sin embargo, amenazador.*
*Misterioso y, no obstante, cotidiano.*
*Tan divino y, sin embargo, tan humano...*



# 4
# El perdón, una aventura humana y espiritual

*El perdón*
*es la sublimidad cotidiana*
(VLADIMIR JANKELEVITCH)

En el transcurso de una guerra entre dos países circula un rumor: el enemigo acaba de adquirir un arma temible. Entonces se encomienda a unos ciegos que penetren en el campo enemigo para espiar el arma secreta. Con ayuda de su «handicap», logran aproximarse al nuevo artefacto de guerra sin despertar sospecha alguna. Se trataba de un inmenso elefante que se apresuraron a examinar a tientas. De vuelta a su campamento, cada uno presentó su informe. El primer espía, que había explorado la oreja, declaró: «Es una cosa grande, rugosa, ancha y flexible como una alfombra». El segundo, que había examinado la trompa, objetó: «Por supuesto que no, más bien se parece a un tubo vacío». El tercero, que había explorado una pata, pretendía, por el contrario, que se trataba de un pilar grueso y sólido. Y así sucesivamente, cada uno fue contando una versión que contradecía la de sus compañeros.

Como ya habrán supuesto, es tan incongruente describir el perdón por uno solo de sus aspectos como reducir la descripción de un elefante a uno de sus miembros. ¿Podré yo exponer mejor que mis predecesores los componentes esenciales del perdón? Que el lector juzgue.

El término «perdón», tal como se utiliza normalmente en el lenguaje cotidiano, es equívoco: no expresa la com-

pleja realidad que debería designar, pues la mayoría de las veces remite a un acto de voluntad instantáneo y aislado de su contexto. Pero el perdón verdadero es mucho más. Por un lado, es más que un esfuerzo de voluntad: el proceso del perdón apela a todas las demás facultades de la persona; por otro lado, lejos de ser un acto instantáneo, el perdón se sitúa en el tiempo y se escalona en un período más o menos largo; implica un antes, un durante y un después.

El acto de perdonar requiere, pues, multitud de condiciones, todas igualmente necesarias: tiempo, paciencia consigo mismo, moderación del deseo de eficacia y perseverancia en la decisión de llegar hasta el final. Por eso, cuando intento encontrar las expresiones más adecuadas para describirlo, me vienen a la mente las siguientes: «conversión interior», «peregrinación del corazón», «iniciación al amor hacia los enemigos» y «búsqueda de libertad interior». Todas estas expresiones reflejan la necesidad de una progresión.

Veamos ahora, a grandes rasgos, los que yo considero principales componentes del perdón.

## El perdón comienza por la decisión de no vengarse

«El camino más largo empieza con un primer paso», dice un proverbio. Dar el primer paso en el largo camino del perdón implica decidir no vengarse. No se trata de una decisión adoptada bajo el impulso de un voluntarismo implacable, sino que la dicta la voluntad de sanar y de crecer.

No merece la pena volver a hablar de todos los sinsabores y miserias que engendra la venganza, ya que son lo bastante graves como para no dejarse tentar por ese «descenso a los infiernos», aun cuando la pendiente del instinto nos incite a ello. En torno a este tema, Jean Delumeau nos transmite el pensamiento de un poeta cubano encarcelado durante veintidós años en las prisiones de Fidel Castro: «Para él, perdonar es romper el engranaje de la



violencia, negarse a combatir con las armas de odio del adversario, ser o volver a ser libre, incluso cuando se está encadenado» (Perrin 1987: 5). En la misma línea, dice Jean Marie Pohier: «¿En qué consiste el perdón? En no tomar la revancha» (1977: 214). Pese a que esta definición sea negativa, no cabe la menor duda de que la decisión de no vengarse es el punto de partida de cualquier perdón verdadero.

## El perdón requiere introspección

Como una patada a un hormiguero, la ofensa provoca confusión y pánico. La apacible armonía de la persona herida se ve trastornada; su tranquilidad, perturbada; su integridad interior, amenazada. Sus deficiencias personales, hasta entonces camufladas, afloran de repente; sus ideales, por no decir sus ilusiones de tolerancia y de generosidad, se ponen a prueba; la sombra de su personalidad emerge; las emociones, que se creían bien controladas, enloquecen y se desencadenan. Ante esta confusión, la persona se siente impotente y humillada. Y las viejas heridas mal curadas suman sus voces discordantes a esta cacofonía.

Entonces se siente una gran tentación de negarse a tomar conciencia de la propia pobreza interior y aceptarla. Y entran en juego varias maniobras de diversión para impedir hacerlo: negarse, refugiarse en el activismo, intentar olvidar, jugar a la víctima, gastar las energías en encontrar al culpable, buscar un castigo digno de la afrenta, acusarse a sí mismo hasta la depresión, mantenerse firme o jugar al héroe intocable y magnánimo...

Ceder a tales maniobras comprometería el éxito del perdón, que exige liberarse a sí mismo antes de poder liberar al ofensor. Una determinada literatura sobre el perdón —como, por ejemplo, la de la «New Age»— aconseja perdonar en frío, sin preocuparse por examinar los propios estados de ánimo. Es un mal consejo, porque el perdón

pasa necesariamente por la toma de conciencia de uno mismo y por el descubrimiento de la propia pobreza interior, que implica vergüenza, sentimiento de rechazo, agresividad, venganza, deseo de acabar de una vez... Dirigirse a sí mismo una mirada más lúcida y auténtica es un alto obligatorio en el camino sinuoso del perdón. En un primer momento, esta mirada asusta e incluso puede llevar a la desesperanza; sin embargo, aunque se trata de una etapa difícil, no deja de ser indispensable, ya que el perdón al otro ha de pasar necesariamente por el perdón a uno mismo.

## El perdón, a la búsqueda de una nueva visión de las relaciones humanas

Para Christian Duquoc, el perdón es una «invitación a la imaginación». Aunque parezca extraño, no se puede definir mejor, pues, en efecto, la imaginación representa un papel esencial en el proceso del perdón. El mismo autor escribe también: «El perdón representa esta innovación [por oposición a la lógica repetitiva e inevitable de la justicia vengadora]; crea un espacio en el que la lógica inmanente a las equivalencias judiciales ya no es válida. El perdón no es el olvido del pasado, sino la posibilidad de un futuro distinto del impuesto por el pasado o por la memoria» (1986: 55). Por tanto, para emprender la vía del perdón es importante soñar con un mundo mejor donde reinen la justicia y la compasión. «¡Utópico!», me dirán. Nada de eso. ¿No empieza cualquier creación de un mundo nuevo por las fantasías más extravagantes?

Así pues, el perdón forma parte del imaginario e implica una voluntad de creación o, mejor aún, de recreación. Miguel Rubio ha captado toda su originalidad: «Perdonar no es un gesto rutinario muy extendido, no es una costumbre cotidiana, sino más bien una flor oculta, original, que florece en cada ocasión sobre una base de dolor y victoria



sobre uno mismo» (1986: 101). Después de todo, ¿crear no es hacer algo a partir de nada? Esa nada de la que parte el perdón es la ausencia o el vacío que la ofensa ha introducido en las relaciones humanas. El perdón invierte la situación y crea una relación nueva con el culpable. Liberado de sus dolorosos vínculos con el pasado, el perdonador puede permitirse vivir plenamente el presente y prever nuevas relaciones con su ofensor en el futuro.

En ese momento habrá aprendido a dejar de mirar con los «malos ojos» del resentimiento y comenzará a ver con ojos nuevos. En psicoterapia esto se denomina «reenfoque». Como la palabra indica, se trata de ver el suceso infortunado en un marco más amplio. Hasta ese momento, se estaba aferrado a la herida, incapaz de ver otra cosa, con el corazón lleno de resentimiento. Y ahora se levanta la cabeza para juzgarlo todo desde una perspectiva más justa y más amplia. La visión se dilata, se extiende sobre una realidad mayor y hace retroceder los límites del horizonte. La ofensa, que había ido invadiendo cada vez más espacio, empieza a perder importancia ante las nuevas posibilidades de ser y de actuar. Pero el trabajo no termina aquí.

## El perdón apuesta por el valor del ofensor

Para lograr perdonar es indispensable seguir creyendo en la dignidad de aquel o aquella que nos ha herido, oprimido o traicionado. Por supuesto, en caliente será muy difícil hacerlo. El agresor nos parecerá un ser malvado al que condenaremos.

Pero una vez lograda la curación, puede que, como en la historia de Alfred, se modifique nuestra imagen perversa del otro. Detrás del monstruo descubriremos un ser frágil y débil como nosotros mismos, un ser capaz de cambiar y evolucionar.

Además, perdonar no sólo supone liberarse del peso del dolor, sino también liberar al otro del juicio malintencionado y severo que de él nos hemos forjado; es rehabilitarlo a sus ojos en su dignidad humana. Jean Delumeau ha encontrado unas palabras muy adecuadas para expresarlo: «El perdón es liberación, emancipación y recreación. Nos renueva. [...] Devuelve la alegría y la libertad a quienes estaban oprimidos por el peso de su culpabilidad. Perdonar [...] es un gesto de confianza hacia un ser humano; es un 'sí' a nuestro hermano» (Perrin 1987: 3). En el mismo sentido, Jon Sobrino ve en el perdón un acto de amor al enemigo capaz de convertir a ese mismo enemigo: «Perdonar a quien nos ofende es un acto de amor hacia el pecador a quien queremos liberar de su infortunio personal y al que no queremos cerrar definitivamente el futuro» (1986: 59).

Todo esto es muy bonito, me dirán, pero ¿querer ir más lejos no encierra siempre un riesgo?; ¿no va el ofensor a resistirse y rechazar la liberación que se le ofrece?; ¿no se corre el peligro de sufrir una segunda ofensa por su rechazo del perdón? Existe el riesgo y ¿merece la pena correrlo? El verdadero perdón exige vencer el miedo a ser humillado una vez más. Esto hace escribir a Jean Marie Pohier: «Por eso es duro el perdón, porque se tiene miedo» (1977: 215).

Llegados a este punto, ¿no tenemos motivos para preguntarnos si el acto de perdonar no supera las meras fuerzas humanas?

## El perdón, reflejo de la misericordia divina

El perdón se integra simultáneamente en dos universos: el humano y el divino. En el concepto de perdón hay que evitar dos errores importantes. El primero consiste en reducirlo a un comportamiento pura y simplemente humano, que estaría motivado por el miedo o la piedad. Un psicólogo conductista asimila el perdón a una maniobra defensiva. Según él, el perdón entre los humanos está determinado por el miedo a las represalias y a la destrucción mutua. El filósofo griego Séneca veía en la piedad el principal motivo del perdón, y resumía su pensamiento en una célebre fórmula: «Perdona al más débil que tú por piedad hacia él; y al más fuerte que tú por piedad hacia ti».

El otro error, que ya se ha mencionado, consiste en considerar el perdón una prerrogativa exclusiva de Dios, con lo que se deja poco espacio para la iniciativa humana y, al mismo tiempo, se afirma sin matices: «Sólo Dios puede perdonar» o «El perdón es cosa de Dios», fórmulas que dejan muy poco lugar a la responsabilidad humana. Por supuesto que «es cosa de Dios», si se entiende —como las tradiciones judía, cristiana y musulmana— que Dios es la fuente última del perdón auténtico. Pero el perdón no acontece sin la cooperación humana.

El perdón se sitúa en el punto de conjunción de lo humano y lo espiritual. Es importante respetar esos dos componentes para articularlos bien, pues, de no hacerlo así, se corre el riesgo de amputar al perdón uno de esos dos elementos esenciales. También sobre este punto Jean Delumeau ha encontrado las palabras exactas. Afirma que el perdón «constituye el único vínculo posible entre los hombres y entre los hombres y Dios. [...] El arco iris entre Dios y los hombres es el perdón» (Perrin 1987: 5).

Hasta este momento hemos examinado la parte que corresponde al ser humano en materia de perdón: la decisión de no vengarse, la introspección para curarse, la creación de un orden nuevo y, finalmente, la liberación de su hermano o hermana, y nos ha parecido que todas estas tareas van más allá de las fuerzas humanas. Y con razón, ya que el término «perdonar», como indica su etimología, significa dar en plenitud, como «perfeccionar» significa hacer en plenitud. Pues bien, el perdón implica esta idea de plenitud, porque expresa una forma de amor llevada

hasta el extremo: amar a pesar de la ofensa sufrida. Lo que, para realizarse, requiere fuerzas espirituales que superan las fuerzas humanas.

La experiencia espiritual vivida en el proceso del perdón se sitúa en otro registro de ser y de actuar. En ese plano, el yo personal se dispone a abandonar el control de la situación; en otras palabras, se hace receptivo a lo desconocido e imprevisto si desea entrar en la fase última del perdón.

Gracias a una «pasividad activa», estará atento a la acción del Espíritu que sopla donde quiere y cuando quiere. En ese momento, el trabajo psicológico paciente y voluntario cede su lugar a la espera relajada y llena de esperanza de un perdón que no procede de uno mismo, sino de Otro.

Renunciar a la voluntad de poder, es decir, a querer ser el único agente del perdón, va más allá de lo que en principio se piensa. Mis investigaciones me han persuadido de que para lograr perdonar hay que desprenderse hasta de la voluntad de perdonar. ¡Qué gratificante sería poder afirmar con aire triunfante: «Te perdono»!... Pero el perdón, en su fase última, no conoce esa suficiencia, sino que se hace discreto, humilde, incluso silencioso. No depende ni de la sensibilidad ni de la emotividad, sino que emerge desde el fondo del ser y del «corazón» animado por el Espíritu. Goza de algo único que no tiene nada en común con el sentimentalismo, en opinión de Lewis Smedes, quien también afirma que el perdón posee un sentimiento, un color y un clima particulares, diferentes de cualquier otro acto creativo en el repertorio de las relaciones humanas (1984: 38).

Como el lector ya habrá constatado, el perdón plantea un auténtico desafío: el de mantener la tensión entre lo psicológico y lo espiritual. En consecuencia, una pedagogía del perdón completa y esclarecedora ha de tenerlo en cuenta, y eso es lo que he querido hacer al dividir el proceso del perdón en doce etapas.



No quisiera terminar este capítulo sin citar un texto de Philippe Le Touzé que describe maravillosamente la acción creadora de Dios en el perdón. Hablando de los personajes de Bernanos, apodado el profeta del perdón, dice lo siguiente: «Los santos de Bernanos descienden al abismo de esta 'dulce piedad'. El perdón es Dios mismo, el Padre misericordioso del hijo pródigo, el Amor en su pura gratuidad. El Amor es creador, se difunde fuera de sí, y el perdón es el instrumento de la creación continua, restaurada y renovada. Allí donde los hombres engendran la muerte, él hace resurgir la vida» (Perrin 1987: 237).

# 5
# ¿Cómo evaluar las ofensas?

*Perdonamos en la medida en que amamos*
(HONORÉ DE BALZAC)

«Señor profesor, después de una profunda reflexión, me decido finalmente a escribirle para perdonarle por haberme 'cateado' en mi último examen». Esto me escribió una de mis antiguas alumnas, y me dejó estupefacto por su ingenuidad y su descaro. No entendía por qué debía ser perdonado por un suspenso que ella se había merecido. Entonces comprendí que no sólo hay falsos perdones, sino también falsos motivos para perdonar. Como en este caso, el perdón se puede banalizar y utilizar de modo equivocado. Por eso hay que discernir bien entre las circunstancias que requieren perdón y aquellas que no tienen nada que ver con esta gran práctica espiritual.

Veamos algunos ejemplos en los que el perdón no tiene razón de ser, ya que recibimos nuestro merecido. Corro con el coche y me ponen una multa; juego a las cartas por dinero y pierdo; mi jefe me llama al orden por llegar a menudo tarde al trabajo... En estas situaciones me siento frustrado, irritado y herido en mi amor propio; pero ¿es sensato pensar que el profesor, el policía, el *croupier* o el jefe deban pedirme perdón por unas humillaciones que yo me he ganado? La respuesta es evidente. El perdón sólo puede practicarse en los casos de ofensas injustificadas, que es lo que habría ocurrido si, en las mismas circunstancias, el policía me hubiera puesto de vuelta y media, el *croupier* hubiera hecho trampas o el jefe me hubiera humillado en público.



## Las ofensas cometidas por personas amadas

El perdón reviste colores y formas diferentes, según se trate de personas cercanas o de simples extraños. ¿Quién puede herirnos más profundamente que las personas amadas? Con ellas hemos tejido vínculos afectivos y, de alguna manera, son parte de nosotros mismos. Las hemos envuelto en un halo idealizador y, en consecuencia, esperamos mucho de ellas. Por eso la gravedad de la herida se mide menos respecto a la seriedad objetiva de la ofensa que a la importancia de las expectativas, ya sean éstas realistas o no.

Los casos de expectativas desmesuradas son abundantes. Los niños idealizan a sus padres y exigen de ellos una tolerancia y un amor incondicionales. En contrapartida, la mayoría de los padres esperan que sus hijos se plieguen por completo a su disciplina y realicen en su lugar los sueños que ellos no han podido plasmar en su propia vida. Del mismo modo, el amor pasional está lleno de sueños no realistas. Los cónyuges y los enamorados esperan que sus deseos sean siempre adivinados sin tener que expresarlos. Querrían ser siempre comprendidos, amados, apreciados y tranquilizados por la presencia constante de su pareja. Voy a dispensar al lector de la lista de las expectativas y esperanzas implícitas mantenidas por los enamorados, los padres, los hijos, las hermanas, los hermanos y los amigos. En este aspecto, lo importante es percatarse de que el perdón representa un papel indispensable en las relaciones íntimas, por su intensidad y por las numerosas ocasiones de divergencia a que dan lugar.

Por supuesto, hay que evitar transformar en un drama los pequeños problemas o desengaños pasajeros habituales. El marido que llega tarde a cenar o confunde la fecha del cumpleaños de su mujer; el niño que mancha el suelo recién fregado; el último que condujo el coche familiar y se olvidó de echarle gasolina... En esos momentos, sin duda sentimos decepción, frustración y quizá agresividad, pero no

hay que dar demasiada importancia a esos incidentes; aunque tampoco hay que ignorarlos por completo, ya que pueden ser señal de que tenemos encima un problema de relación que habrá que examinar, resolver y quizá zanjar con un perdón. Estaríamos en este caso si, después de haber hecho que los responsables reparasen en sus pequeñas faltas, no constatásemos ningún cambio en su conducta. Entonces sería preciso examinar la situación y resolverla, recurriendo incluso al perdón si es necesario.

Es posible que sucesos anodinos de la vida cotidiana tengan graves consecuencias. Un cirujano me confesó que pensaba divorciarse de su nueva esposa porque era una trasnochadora. Muy a menudo, al meterse en la cama, le sacaba de su precioso sueño. A veces, de madrugada, necesitaba dialogar, sobre todo para solucionar algún desacuerdo. El pobre hombre necesitaba descansar toda la noche para mantener la concentración y la agilidad manual, y había llegado a detestar a su esposa e incluso llegó a pensar que quería destruir su vida profesional.

Existen faltas de consideración aún más graves. Pensemos en las traiciones y deslealtades entre personas que deberían amarse. Sus faltas provocan heridas dolorosas y duraderas, pues nos parece muy natural que los padres, los amigos y los compañeros se pongan de nuestra parte pase lo que pase. Se ha establecido entre nosotros una especie de contrato tácito de protección mutua, estemos o no presentes. Por ello, me sentí simultáneamente herido y apenado por la indiscreción de un viejo amigo respecto a mí. En una conversación íntima yo le había confiado un secreto que se apresuró a revelar a una persona que, para colmo, me resultaba muy antipática. Debo confesar que después no tuve valor para pedirle explicaciones sobre su indiscreción, así que nuestra amistad se deterioró mucho.

¿Qué decir de las traiciones? No hay nada tan penoso como enterarnos de que una persona a la que apreciamos mucho nos ha traicionado. Por ejemplo, descubrir que un



amigo dice a nuestras espaldas que nuestra pareja nos engaña con otro de nuestros amigos, o que nuestro compañero de trabajo nos pise el terreno...

Hay deslealtades hacia los allegados que revisten formas más sutiles, pero no menos vejatorias, como el ridículo y el sarcasmo. Son duras de soportar, incluso para quienes son testigos de ellas. Por mi parte, confieso que me siento muy incómodo cuando asisto a altercados conyugales en público. Pondré algunos ejemplos: una esposa que alude a la poca potencia sexual de su marido; un esposo que se regodea señalando los errores en el idioma de su mujer de origen extranjero. Son escenas insoportables para los testigos, y no digamos para el cónyuge humillado.

No cabe duda de que los actos violentos entre personas que han jurado amarse figuran entre las ofensas más crueles y deplorables. Las estàdísticas muestran cifras pasmosas del número de mujeres agredidas por su marido o su compañero; pero, además, esas estadísticas no dicen nada sobre la violencia verbal y psicológica que precede a los golpes. Por último, ¿qué decir de esta epidemia de abusos sexuales cometidos por los padres con sus hijos y que nuestra sociedad ha decidido hacer públicos?

Hasta ahora hemos hablado de faltas graves contra el amor a los más próximos. Y puede que algunas separaciones, a primera vista, no parezcan necesitar del perdón, pues no son intencionadas. Consideremos el caso del abandono del hogar de los hijos mayores. Aunque todo el mundo sabe que los hijos tienen que dejar el nido familiar, los corazones de todos los miembros de la familia se sienten oprimidos por la pena y con frecuencia también por la agresividad. Cuántas ceremonias matrimoniales, en las que se consagra la marcha del hogar del hijo o de la hija, son mucho más tristes de lo que parecen...

La separación de un ser querido que ha muerto despierta múltiples sentimientos, como el miedo, la pena, la cólera y la culpabilidad. Por eso, en el curso de las terapias

de duelo, invito a los supervivientes a realizar un ritual de perdón para que superen su cólera y su sentimiento de culpabilidad. Al pedir perdón a su familiar fallecido, se liberan de su propia culpabilización por no haber sabido amarle más; y al concederle su perdón, eliminan los restos de cólera por haber sido abandonados.

### Las ofensas cometidas por extraños

Un mal conductor que corta el paso; un cliente con prisa que quita el turno en la fila de la caja; un conductor de autobús que contesta con brusquedad; la telefonista que contesta en inglés cuando hemos pedido una conferencia en español...; es evidente que se trata de problemas que no requieren largos procesos de perdón. La primera reacción es una ligera descarga de adrenalina, pero estas impertinencias se olvidan enseguida. Después de todo, se trata de desconocidos...

La ofensa que procede de un extraño ha de ser, pues, más seria para hacernos perder la paz interior; debe representar un ataque a nuestra integridad física, psicológica, social o moral. Consideremos, por ejemplo, el caso de un robo con fractura en nuestro domicilio. Lamentamos, por supuesto, la pérdida de los objetos robados, sobre todo si los apreciamos por su valor sentimental; pero lo que más nos indigna es la violación de nuestro territorio. Cuanto más de cerca nos atañe la ofensa, más abrumados estamos: violencia ejercida contra personas queridas; ataques a su reputación; brutalidades físicas; tocamientos sexuales; violaciones... Nuestra seguridad personal está amenazada; nuestras fronteras personales han sido violadas; en cierto modo, estamos desnudos y a merced del otro. La vergüenza y el pánico subsiguientes constituyen un enorme obstáculo al perdón, como veremos más adelante. Señalemos, finalmente, que la gravedad de la herida se verá con frecuencia incrementada por los recuerdos infantiles mal curados.



La afrenta infligida por un extraño es tanto más traumática cuanto que no logramos descubrir el motivo. ¿Cómo perdonar a unos terroristas sin rostro que han raptado, torturado y asesinado a miembros de nuestra familia? Francine Cockenpot, compositora y poeta francesa, lo ha intentado. Después de haber estado a punto de morir a manos de un agresor anónimo, se sintió obligada a establecer relación con este perfecto desconocido. Para entrar en contacto con él y conjurar su angustia, se puso a escribirle, aun sabiendo que sus cartas nunca llegarían a su destinatario: «En cuanto volví, como para exorcizar mi pánico, tomé lápiz y papel y me puse a escribir. Hasta cinco o seis cartas cada noche, sin poder releerlas, pues había perdido un ojo. Escribí a mi agresor, ese desconocido del que nada sabía, ya que ni siquiera conocía el tono de su voz, porque no me había contestado cuando le grité: 'Pero ¿por qué quieres matarme?'» (Cockenpot 1987: 5).

### Las ofensas perdidas en el pasado

Tanto si la ofensa proviene de un ser amado como si procede de un extraño, hay que tener siempre presente que es capaz de movilizar los recuerdos y provocar una reacción en cadena. Las viejas heridas que creíamos superadas y enterradas despiertan, incrementando a la vez el pánico y el desasosiego. La ofensa se percibe entonces a través de la mirada asustada y amplificadora del niño que vive en nosotros.

Es lo que le ocurrió a un asistente social que, durante la terapia, me contaba sus múltiples dificultades de relación con sus superiores masculinos. Me insistía en la falta de honradez de estos últimos, lo que parecía explicar la poca confianza que les tenía. A veces se daba cuenta de que «se pasaba» y no dudaba en considerarse paranoico. Cansado de sus perpetuos conflictos con la dirección, me pidió que le ayudase a descubrir la raíz de su actitud de desconfianza hacia sus jefes. Él había estado mucho tiempo

buscando la causa mediante esfuerzos personales de introspección, pero tenía la impresión de estar dando vueltas en círculo. Yo le pedí que reviviese de inmediato su sentimiento de desconfianza y que, partiendo de él, se fuera remontando progresivamente hacia el pasado y describiera todos los acontecimientos en que hubiese sentido desconfianza hacia las autoridades. Tuvo que volver a empezar varias veces antes de lograrlo, pues el acontecimiento principal estaba muy oculto. Durante una repetición en la que estaba muy concentrado, de repente se puso a sollozar. Acababa de revivir el suceso desgraciado. Cuando tenía siete años, al despertarse después de haber sufrido una amigdalectomía, se había encontrado solo y dolorido en una habitación del hospital y le había invadido el pánico. Su padre no había ido a verle despertar como le había prometido. Esperó toda la tarde y toda la noche, pero en vano. Además, el cirujano también le había prometido llevarle helado, pero tampoco él había aparecido, y sólo la enfermera le había hecho alguna que otra visita. El niño, sintiéndose abandonado, había tomado la decisión de no volver a confiar en las personas mayores, sobre todo en los hombres. Después de haber llorado mucho, comprendió por fin de dónde procedía su desconfianza obsesiva hacia los hombres de autoridad. Entonces pudo perdonar a su padre y a su cirujano por haber faltado a su palabra y revivir, para neutralizarlos, otros conflictos del pasado con sus superiores.

La historia de este hombre no es, ni mucho menos, única. En muchos casos, la incapacidad de perdonar tiene su origen en viejas heridas o frustraciones de la infancia.



# 6
# ¿A quién se dirige el perdón?

*Los hombres no pueden vivir juntos*
*si no se perdonan unos a otros*
*el no ser más que lo que son*
(FRANÇOIS VARILLON)

Si el perdón no existiese, las relaciones humanas serían imposibles. ¿A quién se dirige el perdón? En primer lugar a uno mismo, después a los miembros de la familia, a los allegados y a los amigos, pero también a los extraños, a las instituciones, a los enemigos tradicionales y, finalmente, a Dios. A continuación veremos una lista, muy incompleta, de ejemplos de situaciones que precisan perdón.

## Perdonar a los miembros de la familia

El perdón dirigido a los miembros de la propia familia es el más importante, ya que las relaciones íntimas pueden engendrar frecuentes conflictos:

A esos padres que te decepcionaron cuando fuiste consciente de sus defectos.
A ese padre celoso del éxito de su hijo.
A esa madre superprotectora que no te deja crecer.
A ese padre ausente y silencioso.
A ese hermano o hermana que ha ocupado tu lugar en la familia.
A ese hermano que se niega a ayudarte en un momento de apuro.
A ese hermano que no ha querido introducirte en su grupo de amigos.

A ese padre o esa madre alcohólica que te avergonzaba.
A ese padre incestuoso que te ha hecho perder la confianza en él y en los hombres.
A ese cónyuge que ha cambiado tanto que ya no le reconoces.
A ese marido que te ha humillado con sus escarceos sexuales.
A esa esposa que te ha engañado acostándose con tu amigo.
A tu cónyuge por sus observaciones humillantes.
A ese esposo que siempre intenta dominarte.
A tu cónyuge del que te has divorciado.
A esa suegra celosa a la que le «robaste» a su hijo.
A ese suegro que se te insinúa.
A ese hijo que exige más dedicación de la que puedes darle.
A ese hijo adolescente cuya conducta delictiva te avergüenza.
A ese hijo o esa hija que se niega a plegarse a tu disciplina.
A ese hijo que no respeta tus valores y destruye tus sueños respecto a su futuro.
Etc.

### Perdonar a los amigos y allegados

Es frecuente esperar mucho de los amigos y conocidos, lo que suele resultar una inmensa fuente de decepciones.

A esos amigos que te han herido injustamente.
A ese amigo que te ha abandonado cuando le necesitabas.
Al amigo que ha cometido la indiscreción de revelar tu secreto.
Al amigo que no te reconoce cuando está con personas importantes.
A ese ser querido que te ha abandonado cambiando de casa o muriéndose.
Al amigo que olvida sus promesas.
A la amiga que nunca confía en ti.
A los profesores estúpidos o rígidos que te han hecho perder un tiempo precioso en el colegio.



Al director que necesita afirmarse humillándote.
Al compañero de trabajo que te desacredita ante el jefe.
Al jefe que te hace observaciones desagradables en público.
Etc.

### Perdonar a los extraños

Las circunstancias de la vida te impondrán la presencia de *individuos indeseables que te causarán daños imprevistos* e imprevisibles.

A ese conductor borracho que ha matado a tu hijo.
A ese médico cuyo diagnóstico equivocado te ha hecho perder tu tiempo, tu dinero y tu salud.
A ese conductor que te ha rayado el coche en el aparcamiento y no te ha dejado sus datos.
A ese ladrón que ha violado la intimidad de tu domicilio.
Etc.

### Perdonar a las instituciones

Por su anonimato, resulta más bien difícil perdonar a las instituciones o asociaciones. Pero, en cualquier caso, tienen representantes a los que puedes dirigir tu perdón.

A esa empresa que te despide después de muchos años de servicios fieles.
A la Iglesia que impone a ese hombre el celibato para ser sacerdote.
*A las leyes implacables aplicadas sin discernimiento* por la policía.
A la Iglesia que tarda en concederte la dispensa de tus votos.
A los legisladores que votan leyes que favorecen a los más acomodados.
Etc.

### Perdonar a los enemigos tradicionales

A primera vista puede parecer exagerado extender el perdón a los enemigos que un país ha conocido en el curso

de su historia, y quizá se quiera justificar la negativa pretextando la imposibilidad de ponerse en el lugar de las víctimas. Pero esta explicación es refutable, porque existe una memoria colectiva mediante la cual un pueblo mantiene vivas la heridas infligidas a sus antepasados. Esa memoria alberga los prejuicios y las sospechas, cuando no fomenta la enemistad o no incita a atacar injustificadamente a los descendientes de esos enemigos. En la medida en que se siguen sintiendo las humillaciones del pasado, transmitidas por la memoria colectiva de generación en generación, el recurso a ese perdón sanador es una necesidad.

A las naciones que han vencido a tus antepasados.
Al pueblo que ha humillado al tuyo prohibiéndole hablar su lengua y practicar su religión.
Al vencedor que ha utilizado tácticas de asimilación.
A la raza que ha practicado el genocidio con la tuya o ha intentado hacerlo.
Etc.

## Perdonar a Dios

Puede ocurrir que incluso se siente a Dios en el banquillo de los acusados. Se trata de un tema muy delicado de abordar y que me llevaría a debatir el espinoso problema de la coexistencia en el mundo del mal y de la bondad de Dios. La cuestión es demasiado compleja para poder tratarla de manera satisfactoria en el restringido marco de este libro. Pero permítaseme señalar a quien quiera progresar en su vida espiritual —y, por tanto, reforzar su capacidad de perdonar— que Dios, lejos de querer o incluso de permitir el mal en el mundo, es su primera víctima, si estamos hablando del Dios de Jesucristo. Por eso me conformaré con plantear una simple pregunta, consciente de no poder proporcionar una respuesta adecuada: «¿A qué Dios se debe perdonar?». El Dios omnipotente al que se atribuyen tantos sufrimientos no es el Dios impotente y humilde que Jesucristo ha mostrado:



Porque deja sufrir y morir a los niños.
Porque dice que me ama y no me ayuda en los momentos difíciles.
Porque se dice que está en todas partes, y yo no lo veo.
Porque no parece responder a mis ruegos.
Porque no me concede la felicidad a la que me daría derecho el cumplimiento fiel de mis deberes religiosos.
Porque después de haberme hecho conocer el cielo a través de un gran amor, vino a por el o la que yo amaba.
Porque permite que se cometan abusos, incluso en su Iglesia, sin intervenir.
Porque me juzga sin cesar.
Porque no puedo alcanzar la perfección a que me obliga a aspirar.
Etc.

## Perdonarse a sí mismo

He puesto el perdón a sí mismo al final de la lista. En realidad, en el proceso del perdón debe estar en cabeza; porque es evidente que el perdón al otro que no vaya precedido de una aceptación compasiva de uno mismo y de la propia pobreza sólo puede ser superficial. Pero ¿qué tengo que perdonarme?:

Haberme puesto en una situación en la que he permitido que me hirieran.
No haber sabido qué hacer ni qué decir.
Haberme enamorado sin reflexionar.
Haberme menospreciado con las palabras del que me ha insultado.
Haberme hecho reproches y haberme puesto de parte de mi ofensor.
Haber soportado demasiado tiempo una mala relación.
Sentirme vulnerable y desear seguir amando.
Mi carácter perfeccionista que no permite ningún error.
Etc.

# 7
# Una experiencia realista del perdón

*Perdona para liberar en ti*
*las fuerzas del amor*
(MARTIN GRAY)

Leer un libro sobre el perdón puede ser de gran utilidad, pero nada sustituye a la experiencia. Para prepararte, te propongo una vivencia en forma de meditación. En el perdón, al igual que en todas las demás prácticas espirituales como la meditación o la oración, no se improvisa. No sé de dónde ha salido la idea de que se puede perdonar de inmediato, sin haberse preparado antes.

## Directrices para vivir una experiencia de perdón

Veamos algunas directrices respecto a la meditación para ayudarte a realizar bien el ejercicio:

1. Lo esencial de la experiencia va a consistir en seguir atentamente los movimientos de tu corazón, aprender cosas sobre ti y aceptarte tal como eres en esta etapa de tu trayectoria personal. En primer lugar, evita forzarte a perdonar a cualquier precio. Es posible que el perdón llegue pronto a tu corazón como un fruto maduro, y eso es lo mejor. También es posible que sientas que tu corazón se cierra a la compasión, y eso también está bien. Acepta cualquier movimiento interior de la naturaleza que sea. Por decidido que estés a prestarte a la experiencia, tómate la libertad de suspenderla en cuanto necesites hacerlo.



2. Para este ejercicio, te aconsejo que elijas una ofensa menor. Del mismo modo que en los primeros ejercicios de preparación física no te atreves a levantar pesos de cincuenta kilos ni a correr el maratón, así ocurre con el perdón. Por tanto, no empieces queriendo perdonar ofensas graves, como la del estafador que te ha arruinado o la del ex-cónyuge que te ha sometido a malos tratos durante años. Elige más bien la del conductor de autobús salido, la del adolescente rebelde o la del jefe grosero.

3. Grabar la meditación en una cinta puede ayudarte a concentrarte mejor.

4. Al finalizar la meditación, resultaría muy útil que redactases tus impresiones, y aún sería mejor que las compartieras con un compañero, porque podría ayudarte a profundizar en tu reflexión.

5. La meditación dura unos veinte minutos. Para facilitar su desarrollo, elimina todo lo que pueda distraerte, como el teléfono, por ejemplo. Adopta una postura cómoda, preferentemente sentado, con los pies en el suelo y los ojos cerrados.

*
**

## Desarrollo de la meditación

*Tómate tiempo para entrar en contacto contigo mismo.*

*Poco a poco, vete centrando tu atención en los movimientos de tu corazón.*

*Percibe sus latidos y su calor.*

... ... ...

*Después, hazte estas preguntas: «¿Qué representa el perdón para mí?; ¿qué nueva calidad de vida podría proporcionarme?».*

... ... ...

*Recuerda una experiencia positiva en la que tú hayas sido perdonado.*

*Tómate tiempo para saborear la alegría de ese perdón.*

*Imagínate un mundo hecho de relaciones felices y de perdón.*

... ... ...

*Ahora, deja aflorar en ti el recuerdo de la persona con la que estas resentido. Mírala. Óyela. Sigue sintiendo lo que experimentas de verdad.*

... ... ...

*Con mucha atención a tu vivencia y delicadeza hacia ti, deja que se aproxime esa persona que habías expulsado de tu corazón.*

*Toma conciencia de los bloqueos que pueden producirse en ti en este momento. Deja emerger las emociones y los sentimientos que te animan. Tómate tiempo para identificarlos bien y aceptarlos.*

... ... ...

*Si tus emociones son demasiado fuertes, no sigas. Tómate tiempo para digerirlas y asimilarlas antes de continuar.*

*Si te sientes bien, sigue dejando aproximarse a la persona que quieres perdonar. Continúa observando lo que pasa en ti.*

*Cuando te sientas preparado, déjala entrar en tu corazón. Susúrrale: «Te perdono». Dirígete a su corazón y, con tus propias palabras, a tu manera, repítele suavemente: «Te perdono todo lo que me has hecho en el pasado, de manera deliberada o no, y lo que me ha hecho daño o me ha perjudicado: tus palabras, tus gestos o incluso tus pensamientos. Te perdono; te perdono...».*

*Toma conciencia de hasta qué punto esa persona está sufriendo y se siente asustada y herida.*

*Dale tiempo para recibir tu perdón y sentirse conmovida por él.*

... ... ...

*¡Es tan emocionante, tan sublime y tan reconfortante ver cómo dos corazones se encuentran en el respeto y la paz!*

*Descubrirás que para ti la ofensa ha concluido, ha quedado zanjada, que ya no influye en ti. Lo que podía quedar de resentimiento se borra con el perdón, porque vuestros corazones se han encontrado y reconocido con gran simpatía.*

*Sí, con el perdón, todo acabó.*

... ... ...



*Luego, con tu bendición, déjale marcharse como una persona liberada, transformada, rejuvenecida por tu perdón. Déjale seguir su camino, deseándole la mayor felicidad posible.*

... ... ...

*Date tiempo para saborear la curación. Agradece a Dios que te haya concedido esta gracia.*

*
**

## Epílogo a la meditación

Concédete un momento de reflexión para recoger los frutos, ya sea compartiéndolos con alguien, o anotando tus impresiones en un diario. Para ello, podrán serte útiles las siguientes preguntas:

¿Qué has vivido durante la meditación?
Si te sientes liberado, felicítate y celebra este perdón.
Si has encontrado obstáculos, felicítate por tu valor y tómate tiempo para identificarlos bien.
¿Qué sigue bloqueado en ti? Tómate tiempo para aceptarte con ese bloqueo.
¿Qué necesitarías para eliminar este o estos bloqueos?
¿Qué tendrías que hacer para progresar en el perdón?

Después de haber leído las diversas etapas que hay que recorrer para perdonar (cf. pp. 70-71), pregúntate a cuál de ellas has llegado.

# Segunda Parte

# *Introducción: Las doce etapas del perdón auténtico*

Es sorprendente constatar lo infrecuentes que son los libros de psicología sobre el poder terapéutico del perdón. Que yo sepa, ninguna de las grandes escuelas de psicoterapia ha intentado nunca dar una explicación de la eficacia curativa del mismo. Además, tampoco han pensado en conceder un lugar al perdón en su concepción de la personalidad (Shontz y Rosenak 1988: 23, 29). ¿Cómo explicar esta laguna? Sin duda, proviene de la tendencia a reducir el perdón a una actividad puramente religiosa. Pero, si así fuera, sería un grave error, porque, como ya hemos visto, el perdón afecta a todas las dimensiones de la persona, tanto a las espirituales como a las biológicas y psicológicas.

Por otra parte, el perdón está hoy de actualidad. Se ha incrementado el interés por él como importante factor de salud física, psicológica y espiritual. Teólogos, psicólogos, médicos y terapeutas están empezando a descubrir su valor terapéutico. ¿A qué se debe este repentino interés? La razón puede ser que van abandonando poco a poco la concepción mágica o voluntarista de un perdón concedido por obligación. En lugar de ver en él una especie de magia o un simple esfuerzo de voluntad, cada vez son más conscientes de que no perdona quien quiere. El perdón sigue las leyes del desarrollo humano y se adapta a las fases de maduración de la persona. Lejos de ser fruto de un esfuerzo de voluntad, es el resultado de un proceso que moviliza

todas las facultades de la persona y sigue una trayectoria dividida en varias etapas.

Estas etapas son más o menos numerosas según los autores consultados (véase apéndice). En lo que a mí respecta, mi experiencia personal y clínica y mis lecturas me han llevado a la conclusión de que se requieren doce etapas para llegar a un perdón auténtico. ¿Por qué doce? Por razones de orden pedagógico. Al dividir la dificultad de perdonar en varias etapas, he querido crear una pedagogía del perdón que lo pusiera al alcance del mayor número de personas posible. Por eso he distribuido el trabajo de perdonar en tareas que me parecen realizables. Es evidente que el perdón no es una mecánica desmontable a conveniencia de cada cual. No pienso en absoluto haber descubierto la receta para perdonar. Sin embargo, estoy convencido de la utilidad de estas balizas —aunque parezcan muchas— en el camino siempre incierto del perdón.

Veamos cómo se organizan estas etapas del perdón. De entrada, el proceso comienza con la firme decisión de, por una parte, no vengarse y, por otra, ordenar al ofensor que deje de hacer daño. Ésta es la primera etapa. Las tres etapas siguientes están consagradas a curar la herida: reconocerla, compartirla confiándose a alguien para identificarla, y hacer el duelo. La quinta etapa consiste en aceptar la cólera y el deseo de venganza. La sexta etapa, es decir, el perdonarse a sí mismo, constituye un momento decisivo en el proceso de perdonar. A lo largo de las seis primeras etapas, después de haber hecho el esfuerzo de ocuparse de uno mismo, se analizará al ofensor para intentar comprenderle (séptima etapa). A continuación se emprenderá la búsqueda del sentido que puede tener esa herida en nuestra vida (octava etapa).

Las tres etapas siguientes revestirán un carácter más espiritual: saberse digno de perdón y ya perdonado, dejar de obstinarse en perdonar y abrirse a la gracia de perdonar. La duodécima y última etapa se refiere a las consecuencias que se quieran dar al perdón concedido, y en ella la pregunta será si conviene más acabar con la relación o renovarla.



Por tanto, ésta es la lista de las tareas que es preciso realizar para llegar a un perdón auténtico:

1. Decidir no vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos.
2. Reconocer la herida y la propia pobreza interior.
3. Compartir la herida con alguien.
4. Identificar la pérdida para hacerle el duelo.
5. Aceptar la propia cólera y el deseo de venganza.
6. Perdonarse a sí mismo.
7. Empezar a comprender al ofensor.
8. Encontrar el sentido de esa ofensa en la propia vida.
9. Saberse digno de perdón y ya perdonado.
10. Dejar de obstinarse en perdonar.
11. Abrirse a la gracia de perdonar.
12. Decidir acabar con la relación o renovarla.

Ya está trazado el camino; aunque, por supuesto, cada cual utilizará a su manera este mapa en su peregrinaje del perdón. Habrá quien decida pasar rápidamente por algunas etapas, mientras que otros considerarán más provechoso detenerse en las que representen para ellos un desafío personal. Un «diario» sería de gran ayuda para reflejar los progresos.

En cada una de estas etapas se encontrará un ejercicio o un cuestionario que permitirá recapitular y realizar la tarea exigida antes de pasar a la etapa siguiente. Su objetivo es que el lector pueda vivir realmente un proceso de perdón y encaminarse por esta vía. Así, algunos de estos ejercicios han de ser «escuchados». Grabarlos en una cassette con un fondo musical facilitará el proceso de perdón propuesto aquí. Los ejercicios mencionados se encuentran en las páginas 63, 84, 98, 110, 119, 123, 152 y 160.

*
**

**Cuando mi corazón no acepta perdonar...**

*Para no volver a sufrir, mi corazón amargado y endurecido se había prometido no volver a amar.*

*Por más que le pido que perdone para sanar, permanece frío, mudo e inaccesible.*

*He expuesto mi corazón, como una planta friolenta, a las caricias del sol. Le he regado con la suave ternura de la lluvia. Le he alimentado con una presencia cálida.*

*Como a un niño inquieto y enfurruñado, lo he acunado, le he consolado, le he contado historias de amores reavivados.*

*Mi corazón querría creerme. Se abre apenas, tímido y asustado. Vacila entre el deseo de amar de nuevo y la necesidad de proteger su orgullo herido.*

*Después se permite sufrir y llorar. Aborda su vergüenza y su humillación. ¿Será el camino del sufrimiento el único que le conduzca a perdonarse y a perdonar?*



# 8

## Primera etapa:

# No vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos

*La violencia no ha cesado nunca por la violencia, sino tan sólo por la no-violencia*
(Principio universal budista)

Al comienzo de tu peregrinación interior hacia el perdón, te propongo que adoptes dos decisiones fundamentales: la de no vengarte y la de hacer que cesen los gestos ofensivos. El movimiento del perdón no puede desencadenarse mientras desees saciar tu sed de venganza, que te irá consumiendo en situación de víctima.

### Renunciar a la venganza

Ocupémonos primero de la venganza, ese impulso instintivo que se experimenta después de una ofensa inmerecida. La sed de venganza es mala consejera. Evitarla implica evitarte un montón de problemas, como dice un proverbio chino: «El que se vengue deberá cavar dos tumbas». Pero aún hay más: reclamar —como el Shyklock de Shakespeare— «una libra de carne humana» como compensación por las humillaciones sufridas, aliviará durante algunos momentos tu resentimiento interior, pero no podrá sofocarlo. En cambio, la revancha te provocará una sarta de sinsabores y de desgracias de los que a continuación te presento una lista. Antes de que la leas, quiero que sepas

que no está inspirada en una moral represiva, sino en el sentido común que busca tu felicidad. Es lo que se llama exponerse a la terapia de la realidad, es decir, a una terapia que tiene en cuenta la realidad y tu bienestar.

Tómate tiempo para leer y meditar las razones que militan en favor de la no-venganza, y luego pregúntate: «Teniendo en cuenta todas estas razones, ¿aún deseo vengarme?».

La venganza enfoca tu atención y tu energía hacia el pasado. Tu presente ya no tiene espacio, ni tu futuro proyectos interesantes.

El espíritu de represalia reaviva tu herida al recordártela sin cesar. Te impide gozar de la paz y la tranquilidad necesarias para la curación de tu herida y su cicatrización.

Para ser capaz de satisfacer tu venganza, a pesar tuyo deberás imitar a tu ofensor y dejarte arrastrar a su danza infernal; y, al hacerlo, no sólo te sentirás aún más herido, sino que además te envilecerás.

La venganza incita a su autor a repetir gestos malvados que, además de ahogar toda creatividad, al mismo tiempo obstaculizan su crecimiento personal.

Castigar a tu ofensor por el placer de vengarte engendrará en ti un profundo sentimiento de culpabilidad. Te sentirás culpable por utilizar el sufrimiento ajeno para aliviar tu propia humillación.

El espíritu de venganza lleva a condenar sin piedad al ofensor, pero es de temer que el juicio desvalorizador que te has hecho de él se vuelva contra ti. Entonces te obsesionará el miedo a que los demás te paguen con la misma moneda en un futuro próximo.

La réplica que consideras justificada creará en ti un estado constante de temor y ansiedad. Temerás sin cesar el día en que tu adversario pase al contraataque.



La venganza fomentará en ti el resentimiento, la hostilidad y la cólera, que son sentimientos generadores de estrés. Sin duda conoces los malignos efectos del estrés, que ataca el sistema inmunitario y provoca toda una serie de enfermedades neurovegetativas.

Éstas son las desgracias que originará tu venganza. Esperemos que te sirvan para rechazarla. Si es así, preferirás la solución menos costosa y más gratificante: el perdón. Si, después de haber reflexionado sobre las razones para no vengarte, no consigues dominar el impulso de hacerlo, te recomiendo que pases inmediatamente a la quinta etapa, en la que aprenderás la manera de calmar tu cólera y tu deseo de venganza.

### Hacer que cesen los gestos ofensivos

Alguien me hizo la siguiente observación: «Interpelar al enemigo para que cesen sus gestos ofensivos ¿no es una forma camuflada de venganza?». Hacer que cesen las acciones ofensivas utilizando todos los medios a nuestro alcance no se parece en absoluto a la venganza; por el contrario, supone respetarse sin atacar al ofensor. Podría ocurrir que la interpelación tomase la forma de una increpación humillante si se hiciera con la intención de atacar o de intentar crear en él un profundo sentimiento de culpabilidad. Por eso es muy importante, al intervenir para que cesen los gestos ofensivos, mantenerse en una actitud no vengativa.

En tanto continúen los comportamientos ofensivos, es inútil querer perdonar. ¿Cómo hacerlo, o pensar siquiera en hacerlo, cuando se está sometido a una violencia constante? Perdonar en tales circunstancias equivaldría a abdicar de los propios derechos y dar pruebas de cobardía. Ghandi, el gran apóstol de la no violencia, no pensaba de otro modo cuando decía: «Si sólo se pudiera optar entre la violencia y la cobardía, no vacilaría en aconsejar la violencia».

Afortunadamente, existen otras opciones para poner fin a la injusticia, por ejemplo, recurrir a la justicia. He conocido a padres que han logrado hacerlo. Apoyados por su grupo de ayuda, han tenido el valor de denunciar a la policía a su propio hijo, traficante de droga. Algunas esposas maltratadas han superado su miedo y han recurrido a la justicia para protegerse de la violencia de su marido. En ambos casos, es evidente que la intención que animaba a estas personas no era la de vengarse, sino la de hacer que cesaran el terror y la injusticia y, eventualmente, someter al opresor a tratamiento.

A este respecto, ¿no es significativo que el mismo que nos pidió que perdonáramos a nuestros enemigos no pensase en perdonar a los vendedores del Templo antes de expulsarlos? Juzgó justo y apremiante que primero cesara la profanación del Templo. Una conducta análoga aconsejaba yo a un hombre inmerso en los procedimientos de un divorcio en el que se ventilaba la separación de bienes y la custodia de los hijos. Él me preguntaba cómo, en tales circunstancias, podía perdonar a su esposa. Yo le respondí que, en primer lugar, debía llevar su proceso con la mayor honestidad posible, y que sólo después podría consagrar sus energías a perdonar a su mujer.

Me gustaría aclarar más este aspecto con la ayuda de una experiencia personal. En cierta ocasión llegó a mis oídos, por dos caminos distintos, que uno de mis compañeros de orden —con el que siempre había mantenido relaciones cordiales— hablaba mal de mí. En mi ausencia, me acusaba ante el resto de los compañeros de exigir retribuciones excesivas de la institución en la que él mismo también trabajaba. Yo me sentí apenado e indignado al saber que mi reputación estaba siendo dañada por unas palabras tan pérfidas. Mi primera reacción fue no dar crédito a esas calumnias; pero, recordando lo que yo enseñaba a los demás, o sea, la necesidad imperiosa de detener los gestos ofensivos, tomé la pluma y le escribí lo siguiente: «Padre, he oído decir que habla a mis espaldas de mis



presuntas exigencias salariales. ¿Es verdad o no? Si es falso, simplemente tire esta carta a la papelera. Si es verdad, le exijo que deje de propalar esos rumores sobre mí. Si necesita alguna aclaración, estoy a su disposición cuando guste, a pesar de que la cuestión de mi salario no le concierne en absoluto». El interpelado puso fin a sus habladurías en el acto, y yo me sentí mejor dispuesto a pasar la esponja sobre el asunto.

Sin duda, estos ejemplos habrán mostrado que el perdón no dispensa de tener el valor de interpelar al ofensor y recurrir a la justicia si es necesario. Juan Pablo II ha perdonado a su asesino Agca, pero nunca pidió que éste eludiera la justicia.

*
**

## Para analizar la situación de víctima

Veamos a continuación un cuestionario que permitirá reflexionar sobre una situación de la que se es víctima. No tengo que recordar que el perdón es imposible mientras se permita al ofensor perpetuar los gestos ofensivos.

*¿Qué haces en las situaciones en que eres víctima de las maniobras ajenas?*

— *Intentas olvidar.*
— *Dejas que la situación se pudra.*
— *Te dices que no hay nada que hacer.*
— *Temes las reacciones del ofensor si le pidieras que abandonara sus comportamientos destructivos.*
— *Dejas crecer el resentimiento.*
— *Esperas el momento de vengarte.*
— *Tienes miedo de «estallar» y ser injusto.*

*¿Cómo piensas intervenir de modo eficaz sin caer en la venganza?*

*¿Con quién podrías hablar de la situación para atenuar tu temor y tu agresividad a fin de encontrar la estrategia de intervención más apropiada y eficaz?*

*¿Cómo quieres interpelar a tu opresor?*

# 9

## Segunda etapa:

# Reconocer la herida y la propia pobreza

*La verdad os hará libres*
(SAN JUAN)

Un experimentado psicoterapeuta me decía: «He llegado a la convicción de que la mayoría de las neurosis tienen su origen en un rechazo del sufrimiento o en la incapacidad de soportarlo». En efecto, si, después de sufrir una ofensa, no reconoces y confiesas tu sufrimiento, te expones a no llegar jamás al perdón auténtico. A fin de cuentas, el perdón que creerás haber concedido no será más que una forma de defensa contra el sufrimiento.

Nunca lograrás perdonar si sigues negando que has sido ofendido y herido y que, al mismo tiempo, ha quedado al descubierto tu pobreza interior. De ello resulta que una de las primeras tareas que te incumbe será revivir la ofensa. Pero esta vez lo harás con mayor confianza en ti mismo, sobre todo si te acompaña alguien en esta búsqueda interior. Aprenderás a aceptar, curar y transformar para tu propio beneficio el sufrimiento causado por la ofensa. La ofensa es como un anzuelo en el dedo: no puedes quitártela arrancándola, sino que debes hundirla más en la carne para sacar la punta y extirparla.

El ejercicio de autocentramiento que te propongo al final del capítulo te permitirá realizar una introspección y



te enseñará cómo hacerlo para que puedas progresar en esta fase emocional del perdón. Pero es muy importante que antes tomes conciencia de los mecanismos de defensa que utilizamos para protegernos del sufrimiento.

### El fenómeno de los mecanismos de defensa

El psiquismo humano está muy bien organizado para defenderse de la invasión de un sufrimiento demasiado grande. Cuando éste resulta insoportable, intenta atenuar su impacto por diversos medios. En el plano biológico, moviliza las hormonas naturales contra el dolor; en el plano psicológico, los mecanismos de defensa o resistencia actúan a modo de fusibles que se funden para impedir que una corriente demasiado fuerte queme el circuito eléctrico. Más exactamente, lo que hacen es paralizar los efectos destructivos de las sensaciones demasiado intensas, para que el organismo en su conjunto pueda sobrevivir.

Algunos psicólogos no parecen valorar en su justa medida la utilidad de los mecanismos defensivos. En su opinión, habría que eliminarlos lo antes posible. Pero parecen olvidar que en los mecanismos de defensa fisiológicos y psicológicos hay inscrita una gran sabiduría, de modo que estos mecanismos permiten a las personas heridas sobrevivir y proseguir sus actividades sin derrumbarse por completo. ¿No son estos mecanismos defensivos los que hacen posible que un soldado herido encuentre las fuerzas necesarias para recorrer a pie largas distancias con el fin de ser atendido; que la madre de familia profundamente afligida por la muerte de su marido acalle su dolor para atender a sus hijos; o que el hombre de negocios amenazado por una quiebra inminente encuentre valor para proseguir sus actividades cotidianas sin desalentarse?

Sin embargo, estos mecanismos defensivos resultarán inútiles y hasta perjudiciales si siguen protegiendo a alguien una vez pasado el peligro. Esa persona parecerá un policía

que, después del trabajo, se empeña en llevar el chaleco antibalas en su casa, donde se encuentra seguro.

Avancemos un poco más y examinemos más detenidamente las diferentes formas que pueden adquirir estas resistencias psicológicas, de modo que podamos identificarlas mejor. Se dividen en dos grandes categorías: resistencias cognitivas y resistencias emotivas.

## Resistencias cognitivas

No insistiré aquí mucho en este tema, ya que lo he tratado en el capítulo 3. Recordemos que la negación cognitiva consiste en negar la ofensa o en intentar minimizar su impacto. Estas resistencias revisten varias formas. En primer lugar, veamos la del olvido: consiste en pretender que el olvido de la ofensa o de su impacto es el camino ideal para llegar al perdón. En segundo lugar, la de las excusas: es un esfuerzo por inventar toda clase de falsas excusas con el fin de descargar de responsabilidad al ofensor. Finalmente, recordemos una trampa análoga, que consiste en borrar un conflicto con un perdón rápido y superficial.

Para justificar la negación cognitiva no faltan razones, que son aún más coactivas cuando se trata de traiciones o de graves injusticias por parte de los allegados, ya que éstas se perciben como algo tan doloroso y amenazador que se prefiere ignorarlas. De este modo, a pesar de múltiples indicios, el marido rechaza la evidencia de la infidelidad de su mujer; la madre, la de la drogadicción de su hijo, pese a observar en él todos los comportamientos de un drogadicto; y el jefe, la de que su empleado tan fiel pueda robar. Indudablemente, esta estrategia del avestruz atenúa la pena y la decepción, pero a largo plazo aboca en amargas tomas de conciencia.

A veces la resistencia cognitiva lleva hasta el olvido total de un acontecimiento; pero éste no deja de producir su nefasto efecto sobre el comportamiento, incluso transcurridos varios años. Es lo que le ocurrió al asistente social cuya historia ya he relatado. El acontecimiento doloroso del hospital, así como su decisión infantil de no volver a confiar en los hombres, habían sido olvidados por completo y enterrados en el inconsciente. ¿Cómo habría podido realizar un proceso de perdón si no hubiese podido descubrir el origen de su frustración y de su vergüenza, que le habían llevado a no confiar en sus jefes masculinos?



## Resistencias emotivas

Las investigaciones recientes sobre las dependencias creadas por el alcohol y las drogas han revelado que la vergüenza mal vivida representa un papel determinante en la negación emocional. Ahora bien, el sentimiento de vergüenza y los mecanismos de defensa que sirven para camuflarlo apenas se han empezado a explorar. Hasta ahora, el sentimiento de vergüenza se confundía a menudo con el de culpabilidad, pero son diferentes y no tienen ni el mismo origen ni la misma función. El sentimiento de culpabilidad surge de haber violado una ley o un principio moral que representan la realización de un ideal personal o social. La vergüenza es la sensación de que el yo profundo está al descubierto y expuesto a plena luz. La vergüenza hace descubrir hasta qué punto es uno vulnerable, impotente, incompetente, inadecuado y dependiente. La persona enfrentada al sentimiento de culpabilidad dirá: «He hecho mal, soy culpable y me siento culpable»; mientras que la persona que siente vergüenza afirmará: «Soy mala y no valgo nada. Tengo miedo de que me rechacen». El sentimiento de culpabilidad proviene de la conciencia de no haber alcanzado el propio ideal, mientras que el sentimiento de vergüenza nace de la conciencia aguda de las deficiencias y la vulnerabilidad del yo profundo. Al avergonzado le parece que sus debilidades se exhiben a los ojos de todos, y se siente siempre amenazado por el ridículo y el rechazo.

Habrá quien se pregunte: «¿Por qué tanta insistencia en la relación entre la vergüenza y el perdón?». Realmente, hay una estrecha relación entre la vergüenza y la negación emocional y, en consecuencia, con el perdón. Sin ninguna duda, la ofensa provoca un sentimiento de humillación y de vergüenza. Este sentimiento es aún mayor cuando la ofensa proviene de una persona amada o estimada de la que se depende. La dependencia del otro y las diferentes necesidades más o menos infantiles se ponen al descubierto. La decepción es aún más aguda cuando la humillación procede de la misma persona de la que se esperaba afecto y estima.

Querer perdonar sin ser consciente de esta humillación y de la vergüenza que sigue a la ofensa es avanzar por un camino minado y sin salida. La voluntad de perdonar, por generosa que sea, camuflará la necesidad de protegerse de la vergüenza de «sentirse insignificante».

El principal desafío que plantea la fase emocional del perdón es justamente reconocer el profundo sentimiento de vergüenza para aceptarlo, relativizarlo, digerirlo e integrarlo. Una vez controlado, no sólo resultará soportable, sino que hará a la persona más consciente de la impotencia y la finitud comunes a todos los seres humanos. Pero el sentimiento de vergüenza no se deja descubrir fácilmente; por eso es necesario identificar las máscaras bajo las cuales se disimula: la cólera, el deseo de poder, el fariseísmo moral, el complejo de víctima eterna y el perfeccionismo.

La cólera y el deseo de venganza sirven con frecuencia para ocultar la vergüenza. En lugar de aceptarla, el ofendido, avergonzado y humillado, reacciona queriendo a su vez humillar al ofensor. En un intento de liberarse de su propia vergüenza, la proyecta en su agresor para verle sufrir el mismo mal. A veces, en algunos individuos la cólera y la necesidad de castigar tienen un efecto de *boomerang*. Al haber reprimido todo sentimiento de agresividad, vuelven contra sí mismos su cólera y su deseo de venganza.



La vergüenza se camufla entonces detrás de los sentimientos de ansiedad y de culpabilidad autopunitiva, lo que la hace aún más difícil de detectar. En este sentido, se puede decir que la gente prefiere sentirse culpable antes que avergonzada e impotente. Algunos perdones concedidos en un momento de ira contenida son, de hecho, venganzas sutiles, lo que puede explicar por qué el beneficiario de tal perdón siente un profundo malestar: en lugar de experimentar una sensación de liberación, se siente confuso y, a menudo, humillado.

Por contradictorio que pueda parecer, algunas personas humilladas adoptan actitudes de poder y de superioridad. De ese modo intentan evitar experimentar la impotencia que engendra la vergüenza que sienten de sí mismas. Como reacción, tienden a exagerar su importancia. Los demás les parecen inferiores en conocimientos, cualidades morales y poder. Para expresarlo en el lenguaje del análisis transaccional, esas personas se declaran a sí mismas «correctas», mientras los demás les parecen «no correctos». En la misma línea, adoptan actitudes arrogantes de superioridad y omnisciencia. Todo ello por miedo a enfrentarse a su pobreza interior, pues el mero hecho de pensar en afrontarla desencadena en ellas una gran ansiedad. Su concepto del perdón se encuentra viciado, y lo utilizan sobre todo como medio de asegurar su dominio.

La voluntad de poder es otra forma de camuflar la vergüenza. Vista desde una perspectiva moral, reviste la forma de una falsa grandeza moral que se podría calificar de fariseísmo. La persona ofendida, incapaz de aceptar su propia humillación, utilizará el perdón para humillar a su vez al que le ha hecho daño. Será como decirle: «¿Ves?: soy superior a ti, y voy a probártelo perdonándote». Es demasiado evidente que esta clase de perdón encubre mucho amor propio y menosprecio hacia el otro.

En el polo opuesto del fariseo de moral arrogante se encuentra la persona que representa el papel de eterna

víctima. Invirtiendo la estrategia, ha aprendido a sacar partido de su vergüenza para atraerse la piedad ajena: sabe explotar en beneficio propio las faltas de su perseguidor. Siempre se está quejando de él y de sus maldades, habla de su sufrimiento a cualquiera y exhibe con una complacencia apenas disimulada los malos tratos que debe soportar. Al mismo tiempo, suscita la indignación de sus oyentes hacia su opresor. Por eso, cuando la eterna víctima afirma pasar la esponja sobre las faltas cometidas, pretende simplemente mostrarse digna de admiración y de alabanza.

Finalmente, veamos la máscara de perfección con la que se puede cubrir un perdonador. Es frecuente que, de niño, el perfeccionista se haya visto expuesto a una gran vergüenza. Su familia ha podido educarlo a base de reprimendas que apelaban a ella, o quizá se haya sentido muy avergonzado por los comportamientos erráticos de un padre alcohólico. También de niño ha podido jurarse que nunca le reprenderían por nada que pueda hacerle sentir vergüenza. Por eso intenta ser irreprochable en todo y en todas partes. Dado que es un modelo de virtud, se obliga a perdonar. El perdón le ayuda a proteger la frágil fachada que él intenta que sea inatacable.

Éstas son algunas de las trampas psicológicas susceptibles de obstaculizar la cirugía del corazón humano que forma parte de la dinámica del perdón. A menudo aspiran a camuflar el sentimiento de humillación y de vergüenza con un falso perdón, con lo que impiden que éste sea un gesto liberador y gratificante. De aquí se desprende la necesidad de hacer una limpieza del universo emocional antes de llegar al perdón auténtico.

*
**

### Para reconocer la herida y la propia pobreza

El propósito del ejercicio que propongo es eliminar las resistencias al sufrimiento y a la vergüenza que resultan



inútiles e incluso nocivas. Servirá de ayuda para descubrir la verdad respecto a uno mismo y empezará a preparar para la próxima etapa, que consiste en compartir la herida con otra persona.

Como acabamos de ver, al psiquismo humano no le resulta fácil dejar emerger a la consciencia las experiencias dolorosas, sino que se protege del sufrimiento y, sobre todo, de la vergüenza. Por consiguiente, no se trata de intentar destruir las resistencias psicológicas, sino, por el contrario, de hacernos conscientes de ellas, aceptarlas y dejar que se diluyan por sí solas.

El mejor medio de lograrlo es ir a su encuentro allí donde están emboscadas, es decir, en el cuerpo. Éste lo registra todo y guarda un recuerdo fiel de la ofensa y de sus consecuencias físicas y psicológicas. Las tensiones, las contracturas, los dolores e incluso algunas enfermedades físicas reflejan el sufrimiento psicológico reprimido; indican que hay una herida que es preciso curar.

*Si estás preparado para comenzar el ejercicio, procura crear un ambiente tranquilo a tu alrededor. Cuida de que no te molesten durante unos veinte minutos. Adopta una postura cómoda y evita llevar ropa demasiado ceñida.*

*Concédete algunos instantes para entrar en tu interior.*

... ... ...

*Si eres creyente, ponte en presencia de tu Dios o de cualquier otro ente espiritual importante para ti. Así tendrás más valor para entrar en contacto con tu herida y tu pobreza.*

... ... ...

*Empieza por rememorar la experiencia de la ofensa, al mismo tiempo que permaneces atento a tus reacciones corporales. Si no la recuerdas, simplemente observa tus tensiones, contracturas e incluso los síntomas corporales. Presta una atención especial a lo que pasa en la zona de tu corazón físico.*

... ... ...

*Si se producen varias reacciones corporales al mismo tiempo, durante unos instantes acéptalas todas; después, esfuérzate por concentrar tu mente en la reacción que te parezca más importante, más central.*

... ... ...

*Sigue presente a tu tensión o a tu dolor, sin querer cambiar nada ni buscar ninguna explicación. Acoge con mucha delicadeza y simpatía esa parte sufriente de ti.*

... ... ...

*Con la misma amabilidad, pregunta a tu tensión: «¿Qué te mantiene oculta?; ¿qué pasa? Estoy dispuesto a escucharte». También te puedes dirigir directamente a tu corazón: «¿Qué recuerdas de la ofensa que te impide vivir en plenitud?».*

... ... ...

*Continúa en contacto con tu tensión y tu dolor. Prepárate para acoger lo que va a emerger, sin censurar nada. Deja que las imágenes, las palabras e incluso otras sensaciones surjan, sin tratar de interpretarlas, modificarlas o eliminarlas.*

... ... ...

*También puedes expresar con tus propias palabras los mensajes que afloran en forma de imágenes, palabras o sensaciones. Pregunta a esa parte de ti: «¿He entendido bien este recuerdo o esta imagen que me has transmitido?; ¿son éstas tus palabras?; ¿viene de ti esta sensación o tiene otro origen?». Así es como manifiestas tu aceptación pura y simple de lo que proviene de ti, sin juzgar, sin explicar y sin prtender cambiar.*

... ... ...

*Si no emerge nada a tu consciencia, sigue pacientemente en contacto con tu cuerpo. Si pierdes la paciencia, concéntrate en tu impaciencia, deja ascender el mensaje que te transmite este movimiento de impaciencia.*

... ... ...

*Cuando te sientas satisfecho de lo que acabas de saber, da las gracias a esa parte doliente de ti que ha accedido a comunicarse contigo. Dale otra cita y prepárate para abandonarla.*

*Enhorabuena por haber tenido el valor de encontrarte con tu parte herida y haber podido mirar de frente a tu pobreza interior. Sería conveniente que repitieses el ejercicio, porque no es frecuente que el inconsciente revele todo de una sola vez, sino que te irá dejando asimilar los bocaditos que te vaya dando. Finalmente, convendría que anotases en tu diario las revelaciones captadas en el transcurso del ejercicio.*



# 10

# Tercera etapa:

# Compartir la herida con alguien

*Si soy escuchado, simplemente escuchado,*
*todo el espacio es mío*
*y, sin embargo, hay alguien*
(MAURICE BELLET)

Ante una afrenta, una traición o una agresión, hay varias reacciones posibles. Entre la reacción defensiva de la persona que se aísla y la de la víctima que se hace el mártir, hay una opción más sana y con más posibilidades de curación: compartir el sufrimiento con alguien que sabe escuchar sin juzgar, sin moralizar, sin agobiar con sus consejos y sin intentar siquiera aliviar el dolor, por preocupante que sea. El éxito de la fase emocional del perdón dependerá en gran medida de tu apertura sincera a un interlocutor atento.

## ¿Por qué hay que compartir el interior herido?

Uno de los aspectos más insoportables de la herida es la sensación de ser la única persona del mundo que soporta esa carga. Ahora bien, cuando cuentas tu historia a alguien que acepta representar el papel de confidente, ya no estás solo; hay otra persona compartiendo no sólo tu secreto, sino también el peso de tu sufrimiento.

Además, el hecho de confiarte a otro te hará revivir con más calma el acontecimiento ofensivo y te vendrá bien

para que tomes conciencia de emociones que aún están a flor de piel. El pasado se activará y se hará presente; revivirás tu drama, pero esta vez en un contexto más sereno; adquirirás mayor seguridad gracias a la confianza puesta en tu confidente; y cambiará tu percepción de la ofensa: te parecerá menos amenazadora y más soportable.

Sin duda, ya has experimentado que es más fácil encontrar soluciones a los problemas ajenos que a los propios. Y esto es lo que sucederá cuando confíes en alguien que te sirva de espejo o de caja de resonancia. A partir de ese momento, comenzarás a tomar distancias respecto a tus dificultades y a verlas desde una perspectiva más amplia; y, en consecuencia, serás capaz de controlarlas mejor.

La última ventaja que podrás obtener de tus conversaciones con una persona con la que sintonices será que su aceptación incondicional irá, poco a poco, influyendo en ti. Como ella te habrá recibido con compasión, tú también estarás más dispuesto a tratarte con indulgencia. Te aseguro que esta aceptación de ti mismo te proporcionará paz y calma interior.

Los efectos beneficiosos de compartir los estados de ánimo con un confidente son indiscutibles. ¿Se puede esperar lo mismo de compartir la ofensa con el propio ofensor?

## Compartir la ofensa con el ofensor

James Sullivan, psicólogo clínico de gran experiencia, afirma en *Journey to Freedom* (1987: 149) que el éxito del perdón emocional depende de tres condiciones esenciales: que el ofensor reconozca su falta, exprese su pesar y decida no reincidir. Yo mismo he vivido una situación que reunía estas condiciones. Se trata de un incidente bastante banal, pero que pudo degenerar en un conflicto latente permanente. Estaba escuchando el telediario en compañía de una decena de compañeros de comunidad, cuando uno de ellos



descubrió una botella vacía que había quedado olvidada cerca de una silla. Convencido de que yo era el culpable de esta negligencia, se levantó indignado, recogió la botella, la esgrimió en mi dirección y me dijo con tono acusador y brusco: «¿De quién es esta botella?». No es necesario añadir que el impacto de su gesto se vio centuplicado por la presencia de testigos, pues, al mismo tiempo, no se me escaparon las sonrisas disimuladas del resto de mis compañeros. Parecía que sólo esperaban este incidente para justificar su prejuicio de que yo era un distraído.

Tomé la botella sin mediar palabra, pero furioso. Y hasta la hora de dormir no dejé de imaginar venganzas a cual más refinada. En la meditación de la mañana, me asombró la importancia que había adquirido para mí el enfrentamiento de la víspera. Al buscar la causa de esa agitación, descubrí que se habían reabierto antiguas heridas, y decidí en el acto desechar cualquier idea de revancha y dialogar con el compañero acusador.

Esperé el momento propicio para estar a solas con él. Le hice partícipe de mi humillación y mi cólera tras sus palabras. Y, para mi sorpresa, mi compañero se disculpó humildemente por su arrebato, achacándolo a su gran cansancio. Después empezó a contarme sus propias dificultades durante una hora. Al parecer, mi franqueza había provocado la suya, y entre nosotros surgió una nueva intimidad.

Entonces entendí mejor el viejo adagio: «La falta confesada está medio perdonada». Pues al oír su confesión y sus excusas, de repente desapareció de mí todo resentimiento. Sin ni siquiera pensarlo, le había perdonado.

No obstante, no hay que olvidar que antes de interpelar a mi compañero me había preparado bien: había orado, había sopesado las palabras de mi intervención, le había dado de antemano la forma de un mensaje en primera persona no acusadora. De ese modo, trataba de evitar cual-

quier contra-acusación ofensiva. Así le conté con toda sencillez, sin agresividad, mi reacción emotiva. Además, estaba dispuesto a escucharlo y a dialogar con él hasta que llegáramos a aclarar la situación.

### Cuando es imposible compartir la ofensa con el ofensor

Pero ¿qué sucede si el culpable de la ofensa no quiere ni hablar ni oír hablar de ello, como le ocurrió a una chica que había sido reiteradamente sometida a abusos sexuales por parte de su padre? Después de una larga terapia, ella sentía la necesidad de contarle las desastrosas consecuencias de los abusos sexuales de que él le había hecho objeto. Para ella era algo apremiante, pues su padre sufría un cáncer en fase terminal. El padre, por su parte, siempre había evitado abordar el tema. Sin posibilidad de dialogar con él, ella se creía incapaz de perdonar.

Yo le aconsejé que utilizara el lenguaje silencioso del corazón para aliviar su pena y su agresividad, e incluso para llegar a perdonarle. Y esto fue lo que hizo. Durante los momentos de silencio a la cabecera de su padre, creaba una relación profunda sincronizando su respiración con la de él; luego le contaba en su corazón todos los sufrimientos que el incesto le había ocasionado. Tras varias sesiones en las que dejó hablar a su corazón, sintió crecer en ella el perdón y experimentó un profundo alivio. Y, sorprendentemente, le pareció que también su padre estaba mucho más tranquilo.

La situación se complica cuando el ofensor se niega a reconocer su falta o está ausente, es inabordable, desconocido o ha muerto. En tal situación, James Sullivan (1987: 149-152) sugiere al consejero que represente el papel del ofensor, reconozca en su nombre su culpa y exprese su pesar y su propósito de enmienda. Para ilustrar sus palabras, cuenta la historia de una religiosa que estaba perpetuamente deprimida por haber sido rechazada por su



madre en su infancia. Una vez que James Sullivan comprendió que la religiosa le había transferido a él la imagen de su madre, aceptó representar tal papel. Le pidió perdón por haberla desatendido en su infancia; después le expresó su alegría por haberla vuelto a encontrar y poder aprender a amarla de nuevo. Según este psicólogo, estas sesiones fueron tan beneficiosas que la religiosa pudo reencontrarse con la niña interior y permitirle revivir y expresar unas emociones que hasta entonces habían estado congeladas. Lloró mucho, se encolerizó y, finalmente, perdonó a su madre.

No siempre es posible contar con la ayuda de un consejero que se preste a representar el papel del ofensor. Por eso, si llega el caso, se recurre a otros medios para sustituirlo; por ejemplo: escribir cartas sin echarlas al correo, o dialogar con una silla imaginando que el ofensor *está sentado en ella.*

Frente a un ofensor impenitente y obstinado, el último recurso es encomendarle a Dios, como dice un proverbio judío: «Si tu ofensor no quiere enmendarse, confíale a la justicia divina». Esto es precisamente lo que hizo el director de una importante institución. Cuando supo mi intención de escribir sobre el perdón, me contó su historia, sin duda con la intención no confesada de que resultara provechosa para mis lectores. Víctima de las maniobras deshonestas de dos colegas, había perdido un importante puesto administrativo y había visto truncada su carrera. Atravesó entonces una grave depresión, pero logró salir de ella gracias a un consejo encontrado en una obra de Michael Murphy sobre el perdón. Varias veces al día repetía la siguiente oración: «Dios mío, en mi impotencia, confío a mis colegas (y aquí los nombraba) a tu inmensa misericordia, para que transformes en bien el mal que me han hecho y así se cumpla tu voluntad». Me aseguró que, después de tres meses de invocaciones, ya no sentía el menor rastro de rencor ni de resentimiento. En un congreso

donde se encontró con sus antiguos detractores, se sorprendió a sí mismo al darles espontáneamente la mano.

*
**

### Para compartir la herida

De todos los medios de compartir recomendados en este capítulo, busca el más conveniente para tu propio proceso de perdón.

*— Hablar con tu ofensor después de haber preparado tu intervención del modo siguiente: decidir comunicarle lo que sientes, con la ayuda de mensajes en primera persona, escuchar su versión y llegar hasta el fondo de la cuestión.*

*— Encontrar a alguien que sepa escuchar sin juzgarte.*

*— Practicar el «lenguaje del corazón» en las situaciones difíciles.*

*— Encomendar a tu ofensor a Dios en la oración.*



# 11

## Cuarta etapa:

# Identificar la pérdida para hacerle el duelo

*He sufrido una ofensa,*
*pero no estoy ofendido*
*en el fondo de mi ser*
(ANÓNIMO)

En el largo camino del perdón, has empezado por reconocer el daño que te ha causado la ofensa y has hablado de ello con alguien con quien te entiendes muy bien. Tu situación se va clarificando, y tu peso emocional va aligerándose: ya estás en plena vía de curación. En el curso de esta cuarta etapa, te propongo que hagas un inventario preciso de las pérdidas causadas por esa ofensa. Esta toma de conciencia te ayudará a hacer el duelo, porque, si no haces el duelo de lo que has perdido, no sabrás perdonar de verdad.

### Identificar la pérdida

A raíz de una experiencia personal, comprendí la importancia de identificar bien la herida antes de poder curarla. Aquel día había recibido una carta de un chico que quería matricularse en la universidad donde yo enseñaba y que me pedía información sobre un programa de estudios del que yo era responsable, pero había olvidado mandarme su dirección. Como ya estaba matriculado en otro departamento de la misma universidad, supongo que pensó que era una información innecesaria. Yo decidí, sencillamente,

que lo normal era ir a pedirla a secretaría; pero el secretario me puso mala cara y, después de exigirme explicaciones, se negó en redondo a darme la información que le pedía y —lo que aún fue peor— me acusó de robo académico y me echó del despacho. Estupefacto, no conseguía comprender lo que sucedía, pero después me invadió la indignación y tomé la decisión de escribir al rector para que metiera en cintura a aquel insolente y hasta despectivo funcionario. Estaba acabando de escribir la carta —con la pluma empapada en vitriolo—, cuando uno de mis compañeros entró en el despacho. Le conté mi desastre; él me escuchó atentamente y me dijo de sopetón: «Me pareces muy enfadado. Me pregunto qué punto sensible te ha tocado el secretario...». Al principio, su comentario me pareció inoportuno, cuando no impertinente; sin embargo, tras reflexionar, me hizo descubrir dos cosas: que el secretario había dudado de mi honestidad profesional y que, además, había despertado en mí un viejo dolor que yo creía olvidado. Esta toma de conciencia de las razones de mi indignación me produjo un efecto totalmente inesperado: para mi sorpresa, mi cólera y mi resentimiento se desvanecieron, hasta el punto de que ya no tenía ganas de enviar la carta al rector.

¿Cómo pude experimentar un cambio tan súbito? Ésta es la explicación que yo me di: en el momento del enojoso incidente, había tenido la impresión de que se había puesto en duda toda mi personalidad. Más tarde comprendí que el secretario sólo había dudado de una parte de mí: mi honestidad profesional. Este descubrimiento me permitió ver con otros ojos mi herida. En primer lugar, me pareció menos importante; y, en segundo lugar, descubrí que mi confusión provenía menos del reciente altercado con el secretario que de una penosa situación que aún no había resuelto.

El artículo de Trotter (1987: 31-39) sobre el resultado de las investigaciones del psicólogo Martin Saligman me aclaró más lo que me había ocurrido. Este psicólogo sos-



tiene que ofende más la propia interpretación de un suceso enojoso que el suceso en sí. En su opinión, quien se considera causa total, única y permanente de un acontecimiento desgraciado se condena a subestimarse y, al mismo tiempo, a no ser capaz de reaccionar. Para captar mejor el sentido de los términos «total, único y permanente», no tenemos más que escuchar el diálogo interior que mantiene, en perjuicio propio, un individuo en esta situación para explicarse sus contrariedades. Tiene tendencia a culparse de modo total y radical, como si sufriera un defecto congénito. «Siempre he sido un torpe y un inútil», se dice, en lugar de animarse de la manera siguiente: «He cometido un error que, en definitiva, es reparable». En segundo lugar, se atribuye toda la responsabilidad de la falta. «Soy el único responsable de mi desgracia», piensa, en lugar de darse cuenta de que no es el único responsable de la situación y de que hay otros actores implicados en el suceso. *Finalmente, se ve como una víctima prpetua del destino.* «Siempre me pasa a mí», se lamenta, en lugar de decirse: «Es efecto de una coyuntura pasajera».

*
**

## Para dejar de culparse

Regodearse en la situación de víctima sólo sirve para minar las energías. La «autoflagelación» es siempre mala consejera e impide progresar por el camino del perdón. Para salir de ese marasmo, propongo los siguientes ejercicios:

*1. Pregúntate que parte de ti se ha visto afectada. ¿Qué has perdido?; ¿en qué valores te has sentido atacado o engañado?; ¿qué expectativas o qué sueños se han visto súbitamente aniquilados?*

*He aquí algunos de los valores que han podido sufrir daños: tu autoestima, tu reputación, tu confianza en ti mismo, tu fe en el otro, tu apego a tus familiares, tu ideal, tu sueño de*

*felicidad, tus bienes físicos, tu salud, tu belleza, tu imagen social, tus expectativas frente a la autoridad, tu necesidad de discreción respecto a tus secretos, tu admiración por los que amas, tu honestidad...*

*Después de haber puesto al descubierto y nombrado tu pérdida, toma conciencia de que no se ha visto afectado todo tu ser, sino sólo una parte de ti. Te resultará beneficioso repetir: «No se ha visto afectado todo mi ser, sino sólo mi reputación (por ejemplo)». Hace algún tiempo, escuché en televisión el testimonio de una mujer que había sido víctima de una violación y afirmaba: «I was raped but not violated»* («He sido violada, pero no envilecida»); en otras palabras: «La esencia de mi ser sigue sana e íntegra; a pesar de la violación, no he perdido la capacidad de sanar».

Si, dicho sea de paso, para hablar de las desgracias que me ocurren utilizo los verbos «haber» o «tener», o cualquiera de los tiempos compuestos con estos verbos (por ejemplo: he recibido un insulto), no expreso lo mismo que si utilizo los verbos «ser» o «estar» (por ejemplo: soy insultado). Hay una diferencia enorme en la percepción de la ofensa. Cuando digo: «Tengo una herida», doy a entender que hay una distancia entre la herida y yo, lo que me permite reaccionar y curarme. Pero, cuando afirmo: «Estoy herido», me identifico por completo con la herida y, como consecuencia, pierdo la capacidad de reacción.

2. Has de recordarte a ti mismo que no eres el único responsable del acontecimiento penoso o de la ofensa. Durante una conferencia que daba a separados o divorciados, les decía que ellos no eran los únicos causantes de su fracaso matrimonial, porque sus ex-cónyuges, sus padres, la sociedad, etc., también tenían una parte de responsabilidad. Al oír estas palabras, una oyente se echó a llorar. Le pregunté qué le pasaba, y me respondió que era la primera vez que se daba cuenta de que no era la única «malvada» responsable del fracaso de su matrimonio.

3. Finalmente, es fundamental que te convenzas de que un error no es, ni mucho menos, irreparable. No estás condenado a revivirlo una y otra vez o a seguir sufriendo siempre sus consecuencias. Imaginándote que la desgracia te perseguirá eternamente, te programarás de una manera infalible para nuevos fracasos.



Por tanto, en lugar de atormentarte ante un fracaso, intenta descubrir la lección que puedes sacar de él. Muchos fracasos han sido la causa de experiencias enriquecedoras, de nuevos comienzos y de éxito en la vida. Y, finalmente, hay otro aspecto positivo de tus errores: te harán mucho más tolerante con los demás.

## Sanar las heridas de la infancia

Las heridas más difíciles de reconocer e identificar son las que se remontan al remoto pasado infantil, porque no las recordamos, como tampoco recordamos las circunstancias que las provocaron. Con frecuencia, lo único que queda son las tensiones de los comportamientos y las reacciones defensivas, reflejo de antiguos traumas que la menor ofensa despierta.

Las decepciones infantiles siguen dejando sentir sus efectos de manera inconsciente muchos años después. Con mucha frecuencia me encuentro con personas que, a pesar de toda su buena voluntad, se sienten incapaces de perdonar simples pecadillos. Y esa incapacidad de perdonar las humilla y a menudo las hace sentirse muy culpables. En cierta ocasión, una mujer joven me confesaba su incapacidad de perdonar a su suegro, cuya «enorme» falta había consistido en quedarse dos días en su casa cuando sólo había sido invitado a una cena familiar. Ante el mero pensamiento de perdonarle, topaba con un tenaz rechazo interior, y ello le hacía culparse por aumentar desmesuradamente la falta: «Es una bagatela —se decía—, debería dejar de sentir resentimiento hacia él». Como último recurso, me pidió consulta. Yo la invité a que definiera lo más exactamente posible la naturaleza de su ofensa, y ella me respondió: «Tengo la impresión de carecer de importancia a sus ojos, puesto que ignoró el mensaje de mi invitación». Entonces le propuse que se quedara con la sensación de «carecer de

importancia» y que volviera mentalmente a su pasado dejando emerger lo que se asociara espontáneamente a ese sentimiento. Emocionada hasta las lágrimas, recordó un acontecimiento de su infancia y me contó que, cuando tenía ocho años, su madre le había estado prometiendo todo el año llevarla a la misa de gallo. Pero cuando se despertó la mañana de Nochebuena, le dijo que aún era demasiado pequeña para ir a misa esa noche. Aquella decepción infantil —que, por otra parte, ella había olvidado por completo— bloqueaba, como un eco lejano, su deseo de perdonar a su suegro. Por consiguiente, sólo después de haber recordado el origen de la sensación de «carecer de importancia», logró perdonar primero a su madre y después a su suegro.

*
**

### Para tratar una herida de la infancia

Mi experiencia de psicoterapeuta me ha enseñado que un bloqueo «irracional» en un proyecto de perdón procede muy a menudo de una antigua herida que aún sigue viva, aunque de manera inconsciente. Por ello propongo esta meditación sobre el bloqueo que impide perdonar.

*Adopta una postura cómoda. Durante veinte minutos, aparta de ti todas las posibles distracciones.*

... ... ...

*Tómate tiempo para entrar en ti mismo, como has hecho en otros ejercicios de meditación.*

... ... ...

*Vuelve a la situación creada por la ofensa y revive lo que sucedió. Date tiempo para identificar la herida y nombrarla con precisión.*

... ... ...

*Permanece en contacto con la emoción o el conjunto de emociones que emerge en ti.*

... ... ...

*Después, a partir de la emoción identificada o del complejo de emociones, vuelve a tu pasado como si pasases una a una las páginas de un álbum de recuerdos. Guiado por la misma emoción, deja emerger las imágenes, los recuerdos o las palabras vinculados a las diversas épocas de tu vida pasada.*

... ... ...

*Cuando te hayas remontado hasta el recuerdo más lejano, concédete tiempo para volver a ver y a vivir la escena. ¿Qué edad tienes?; ¿quién está contigo?; ¿qué pasa?; ¿cómo reaccionas?; ¿qué decisión tomas después de este acontecimiento doloroso?*

... ... ...

*Recuerda el niño que eras. ¿Cómo está vestido?; ¿dónde está?; ¿cómo le describirías? Observa lo que vive como si estuviese ahí, presente ante ti.*

... ... ...

*Ahora, recurre a toda tu experiencia de adulto, a toda tu competencia, a todos tus conocimientos de psicología infantil y empieza a hablarle, a tranquilizarle, a excusarte por haberle olvidado durante tanto tiempo. Explícale lo que pasó. Tranquilízale prometiéndole que ya no te olvidarás de él.*

... ... ...

*Cuando estés seguro de haberle apaciguado y de que te permite acercarte, levántate, tómalo en tus brazos, siéntalo en tus rodillas y, después, abrázale muy fuerte cruzando los brazos sobre tu pecho.*

... ... ...

*Tómate tiempo para sentir su presencia, dejarle tranquilizarse y ayudarle a sanar. Si consideras que ya está preparado, puedes sugerirle que empiece a perdonar a la persona que le ofendió. Si percibes resistencia, no le fuerces, simplemente sigue abrazándolo y reconfortándolo. Tú conoces su generosidad. Confía en él. Cuando esté preparado, perdonará.*

... ... ...

*Antes de separarte de él, tranquilízale diciéndole que ya no le abandonarás, que volverás a hablar con él y le cuidarás.*

*¡Enhorabuena! Acabas de dar un gran paso por el camino de la curación y del «perdón emocional». En el capítulo siguiente veremos cómo tener en cuenta tu cólera y tu deseo de venganza.*

# 12

## Quinta etapa:

# Aceptar la cólera y el deseo de venganza

*Hay que ser psicoterapeuta para saber*
*cuánta agresividad reprimida hay*
*bajo el falso perdón*
(PAUL TOURNIER)

Es frecuente que la palabra «cólera» evoque escenas de extrema violencia. En consecuencia, se tiene un gran miedo a experimentar esta emoción. A algunos maestros espirituales les resulta extremadamente difícil ver en la cólera y en el deseo de venganza realidades psicológicas en sí mismas sanas. En virtud de una concepción del amor mutilada, consideran que hay que reprimir cualquier impulso agresivo. Voy a relatar un altercado que tuve con el capellán de un grupo de parejas. Estaba yo dando en su presencia una conferencia sobre la comunicación a unas parejas y explicando cómo la vida en común comporta, junto a alegrías, una parte de frustraciones, y cómo la acumulación de frustraciones después de pequeñas disputas, junto con las exasperaciones posteriores, constituyen, en mi opinión, uno de los principales obstáculos a la buena comunicación en la pareja. Por eso aconsejaba a los esposos que no dejasen pudrirse en su interior sus pequeñas cóleras, sino que las expresasen de la manera más constructiva posible. Porque, en mi opinión, lo que destruye el amor no es la cólera, sino el miedo a sincerarse y la



indiferencia. En ese momento, vi al capellán saltar de su silla. Con voz enfurecida me gritó: «Padre, debería usted saber que la cólera es uno de los siete pecados capitales». Y se marchó en el acto dando un portazo.

Es obvio que no teníamos la misma definición de ese sentimiento. Yo utilizaba el término para describir el estado de irritabilidad interior provocado por una contrariedad, un insulto o una injusticia. Y él daba a la palabra «cólera» el sentido de odio y de resentimiento, cuya finalidad es hacer daño al otro o incluso destruirlo.

Frecuentemente aparecen predicadores, maestros espirituales o defensores de la «New Age» que contraponen el perdón y la cólera. Según ellos, para lograr perdonar, ante todo es preciso reprimir cualquier impulso colérico y desprenderse de todo pensamiento de venganza. En definitiva, fomentan la represión de cualquier sentimiento considerado «negativo». A mí me parece que esta actitud no conduce a ninguna parte; porque, del mismo modo que no es posible perdonar si no se produce antes una toma de conciencia y una aceptación de la propia vergüenza, tampoco será posible hacerlo si se reprimen la cólera y el deseo de venganza. No reconocer estos dos sentimientos, so pretexto de querer perdonar, es mentirse a sí mismo, además de transformar el perdón en un gesto social.

Pero, ¡cuidado! No se trata de fomentar o alimentar el resentimiento. Es frecuente la confusión entre la emoción espontánea de la cólera y el resentimiento. Y es preciso distinguir desde el principio la emoción pasajera de la cólera y el deseo de venganza del sentimiento voluntario y cultivado de odio o de resentimiento. Aunque la cólera sea un movimiento violento del alma, tiene, pese a las apariencias, elementos positivos. Es una reacción normal ante una injusticia, una búsqueda de autenticidad y un esfuerzo para suprimir el obstáculo que oculta el amor ajeno. El resentimiento, por el contrario, se implanta en el corazón humano como un cáncer y camufla una cólera

sorda y tenaz, que sólo se aplaca cuando el ofensor es castigado o humillado. Puede revestir diversas formas: sarcasmo, odio duradero, actitudes despectivas, hostilidad sistemática, crítica reprobatoria y pasividad agresiva que mata cualquier posible alegría en las relaciones. En tanto no se quiera reconocer la cólera y sacar de ella el mayor provecho posible, se correrá el riesgo de que se pudra en el interior y se transforme en resentimiento y odio.

## Los nefastos efectos de la cólera reprimida

Reprimir la cólera es sumirse en un marasmo sin esperanza de salir de él. Cuando se reprime una emoción porque es considerada socialmente inaceptable, lo menos que cabe esperar es que, tarde o temprano, surja en forma de desviaciones. Porque la energía emocional no se puede reprimir, ya que siempre consigue expresarse de una manera artificial y engañosa. Para calificar estas desviaciones emocionales, la escuela psicológica del análisis transaccional ha creado la expresión «sentimiento rebuscado». Examinemos más detenidamente estos «sentimientos rebuscados» causados por la represión nociva de la agresividad.

La cólera reprimida puede desplazarse y atacar a seres inocentes, ya se trate de objetos, animales o personas. ¿Quién no ha visto nunca a alguien dar una patada a un objeto o incluso a un animal para aliviar su ira reprimida? También se ven reacciones parecidas hacia las personas. Hay quien opina, no sin razón, que el marido que pega a su mujer intenta desesperadamente liberarse de la imagen de su madre. Y yo he visto a un niño, después de que su madre le riñera, dar un buen tortazo a su hermanito.

Es frecuente que la acumulación de pequeñas cóleras reprimidas provoque ataques incontrolables de violencia. Uno de mis pacientes, que ostentaba una sonrisa estereotipada, vino a consultarme para aprender a dominar sus accesos periódicos de violencia verbal, pues su jefe le



amenazaba con el despido, y su esposa con pedir el divorcio. Rehusé ayudarle a enfrentarse a su cólera, porque no quería fracasar como lo había hecho su director espiritual, el cual lo había intentado todo para impedirle enfadarse. Yo decidí ayudarle a domesticar su cólera y le pedí que no la reprimiera, sino que la dejara emerger, la reconociera a través de sus tensiones corporales típicas, la aceptara y le encontrara exutorios admisibles, como hacer deporte, cortar leña u otros ejercicios fuertes.

Uno de los efectos más habituales de la represión de la cólera es la tendencia a atribuir a los demás el propio sentimiento de irritación. El individuo que no es consciente de su propia cólera está predispuesto a transferírsela a los demás. En el momento en que se siente amenazado por los diversos aspectos que adopta su cólera, se la atribuye a otras personas. El siguiente ejemplo demuestra lo que quiero decir. Una mujer de gran cultura y con gran sensibilidad espiritual me escribió para hacerme partícipe de su angustia por el suicidio de su hijo. Me contaba lo pronto que le había perdonado la pena y la angustia que su suicidio le habían causado. Por otra parte, no lograba aceptar que Dios hubiera perdonado a su hijo un gesto tan reprensible. Yo pensé que ella no podía asumir la cólera que experimentaba hacia su hijo y la proyectaba en Dios. Lo que me convenció de que estaba en lo cierto fue que sus angustias y sus dudas seguían atormentándola a pesar de los esfuerzos de los sacerdotes que conocía para tranquilizarla respecto a la bondad y la misericordia divinas.

Ésta fue mi respuesta a su carta: «Señora, en ningún momento me he permitido dudar de su sincero deseo de perdonar a su hijo. Permítame, sin embargo, asombrarme del poco tiempo que le ha llevado curar su dolor antes de conceder el perdón. ¿Cree usted que su duelo ha madurado lo suficiente y que su gran herida ha cicatrizado lo bastante para pensar realmente en perdonarle? Mi experiencia con personas en duelo por el suicidio de un ser querido me

permite afirmar que los supervivientes necesitan mucho tiempo para que sus sentimientos de cólera y de culpabilidad se manifiesten y se transformen. Le vendría muy bien escuchar sus emociones. Así podría acoger las que aún no hayan encontrado una expresión satisfactoria». Algún tiempo después, recibí una carta en la que me decía que había acertado en el diagnóstico, y que ella había encontrado una buena consejera para ayudarle a asumir sus sentimientos de culpabilidad y de cólera.

Otra desviación de la cólera consiste en volverla contra uno mismo, y ocurre en las personas que se prohíben el menor impulso colérico y se culpabilizan cuando se produce la más mínima manifestación de éste. Entonces se acusan y se autocastigan, cuando no se sumen en una depresión nerviosa, como le sucedió a una asistente social que participaba en uno de mis talleres sobre el duelo. Uno de sus clientes, un chico por el había llegado a sentir mucho cariño, se había suicidado, y ella se reprochaba amargamente haber estado ausente el día que él le había telefoneado para pedirle ayuda. Desde entonces vivía con la idea de que ella era en gran parte responsable de su muerte, y se acusaba, entre otras cosas, de haber llegado a pensar que el suicidio sería una solución a los numerosos problemas del joven. Después de haber escuchado el relato de sus emociones, le sugerí que se imaginase a su joven cliente sentado frente a ella y que le dijera: «Me siento culpable de tu muerte». Después, le propuse que sustituyera esa frase por la siguiente: «Estoy resentida contigo porque te has matado a pesar de toda la ayuda que yo te he proporcionado». Después de muchas vacilaciones, por fin decidió expresarle su decepción y su cólera, y ambos sentimientos se fueron intensificando a medida que los iba exteriorizando. Después, se echó a llorar, reconociendo que había sido incapaz de impedir el suicidio del joven. Acababa de aceptar sus limitaciones. En aquel momento empezó a perdonarse por haberse creído lo suficientemente fuerte como para salvarle a pesar suyo.



La cólera reprimida puede también adoptar otros disfraces, como la culpa, la crítica rabiosa, el cinismo frío, la hostilidad acusadora o el enfado. Todas estas manifestaciones de cólera camuflada entran en la categoría de los «sentimientos rebuscados», que tienen como característica ser inextinguibles y repetitivos. En contraste, los sentimientos auténticos se eliminan por sí solos apenas se expresan. Ése es el efecto normal de una catarsis que ha tenido éxito. Pero el caso de los sentimientos rebuscados es muy distinto, pues se adhieren a la afectividad del individuo sin que éste logre encontrar un modo de expresión adecuado. El único medio de salir de este atolladero emocional consiste en conectar con la cólera reprimida y encontrarle una expresión apropiada.

La cólera no reconocida puede ser causa de varias enfermedades psicosomáticas, como consecuencia del gran gasto de energía y del estrés que produce, porque provoca un estrés nocivo, origen de los más diversos males físicos. En *La guérison des souvenirs* (1987: 135-136), los hermanos Linn presentan los resultados de las investigaciones en este campo dirigidas por el doctor Floyd Ring, que ha estudiado las diversas enfermedades provocadas por una falta de dominio de la cólera o por expresarla inadecuadamente. Por un lado, Ring considera que las manifestaciones excesivas de cólera, ya sean físicas o verbales, a menudo dan lugar a las siguientes enfermedades: oclusión coronaria, artritis degenerativa y úlceras pépticas. Por otro lado, las personas que reprimen su miedo y su cólera son propensas a enfermedades de piel, a la artritis reumática y a las colitis ulcerosas. Finalmente, las personas que ejercen un autocontrol excesivo no se atreven nunca a expresar su cólera y su miedo, pese a ser conscientes de ellos, y corren el riesgo de padecer asma, diabetes, hipertensión y migrañas. Habrá quien piense que el cuadro de estas enfermedades es demasiado sombrío; pero lo que parece indiscutible es que la represión sistemática de los impulsos coléricos provoca tales estados patológicos y neuróticos

que el individuo ya no encuentra la energía necesaria para emprender el camino del perdón.

Me gustaría terminar este apartado con algunas observaciones sobre el modo de comportarse con las fantasías de venganza. He conocido personas que querían desprenderse de sus ideas de venganza combatiéndolas frontalmente. Y era inútil. Cuanto más intentaban rechazarlas, más obsesivamente resurgían. Para convencerte de ello, haz el siguiente ejercicio: intenta *no* pensar en el color «rojo». Comprobarás que es imposible, porque para imaginar el no-rojo, tienes que pensar en el rojo. De hecho, la imaginación no puede concebir el no-rojo. Lo mismo sucede con tus ideas de venganza; se impondrán con mayor fuerza a tu imaginación cuanto más intentes echarlas. Lo mejor es dejarlas venir tranquilamente y permitirles desarrollarse como una película. En cuanto lo hayas hecho y te hayas adueñado de ellas, te parecerán unas fantasías muy fútiles, y sólo te faltará tomar la decisión de no hacerlas reales.

### Los aspectos beneficiosos de la cólera

La cólera, entendida en el sentido de un movimiento anímico violento y agresivo, no es en absoluto perjudicial; al contrario, procede de un saludable instinto de supervivencia física, psicológica y moral. Su efecto perjudicial o beneficioso depende del uso que de ella se haga.

Bien utilizada, contribuye al buen funcionamiento de las relaciones humanas entre esposos, amantes, amigos, padres e hijos, o jefe y empleados. En todos estos casos, es fundamental defender las propias fronteras y los valores personales, y en ocasiones hacerlo con vigor e indignación. Al contrario de lo que ocurre cuando se muestra una actitud de indiferencia o de agresividad reprimida, la manifestación adecuada de la cólera conlleva el deseo de restablecer el contacto. La afirmación propia, incluso colérica, intenta suprimir los obstáculos a la comunicación y el amor.



De la agresividad no reprimida y asumida resultan otros efectos beneficiosos, como, por ejemplo, lograr descubrir los valores a los que se concede mayor importancia. Por tanto, la cólera tiene en este caso como efecto mostrar con mayor claridad lo que se quiere ser y hacer; sirve para dar la alarma y advertir del peligro de dejar que alguien abuse de nosotros o traspase nuestras fronteras personales. La cólera también hace reaccionar ante las injusticias cometidas con una persona o un grupo de individuos. En suma, despierta la energía moral precisa para afrontar el mal y la injusticia.

### Dominar la cólera para ponerla a nuestro servicio

Si la represión de la cólera y del deseo de venganza conduce fatalmente a un «impásse», ¿qué hay que hacer exactamente: dejarlos hervir o controlarlos? La siguiente anécdota sugiere una respuesta a estas preguntas. André se presentó en mi consulta después de una penosa separación que amenazaba gravemente su equilibrio psicológico. Apenas podía cumplir con sus tareas de profesor en un instituto. Lo veía todo negro y se culpaba del abandono de su esposa, reprochándose, entre otras cosas, sus casi perpetuos estallidos coléricos verbales. Aquellos arrebatos le humillaban mucho. A veces, André conseguía reprimir su temperamento volcánico merced a enormes esfuerzos de voluntad; pero, después de algunas treguas, bastaba un suceso banal para que estallara de nuevo. Lo lamentaba mucho y se deshacía en excusas, se confesaba y escuchaba con firme propósito de enmienda los consejos y las palabras de aliento de su confesor, pero la siguiente borrasca de rabia reducía a la nada todos sus esfuerzos.

Al principio de la terapia, yo no me atrevía a abordar con él el tema de la cólera, temiendo que aún no hubiese superado la pena de la separación. Cuando le vi dispuesto a tratar de su cólera reprimida, le sugerí trabajar ese pro-

blema, pero no pareció interesarle. A pesar de todo, yo quise sacar el tema de sus enfados, y él me dio a entender que su cólera estaba perfectamente controlada. Pero yo no estaba nada convencido. Así que un día decidí ponerle a prueba. Le hablé de las infidelidades de su esposa y de su divorcio penoso y humillante. Él permaneció impasible. Insistí recordándole los cuernos que le habían puesto sin él saberlo, cuando todo el mundo estaba enterado. Al verlo enrojecer y arrugársele la frente, le pregunté qué le pasaba, pero él comenzó por negar que estuviera sintiendo la menor emoción. Yo insistí y le invité a describirme las sensaciones corporales que experimentaba. Él me confesó que tenía un enorme nudo en el estómago. Le dije que permaneciese en contacto con ese nudo, pero él se negó em redondo, pretextando que no quería enfadarse, porque no era correcto hacerlo. Recordándole mi competencia moral y profesional de sacerdote y psicólogo, le rogué que confiase en mí. Una vez tranquilizado, se concentró en su nudo y empezó a describirme cómo crecía en él la cólera y todo lo que deseaba decir y hacer. Entonces le sugerí que hablase con su cólera y que le dijese que quería recibirla, aceptarla y darle las gracias por estar allí para protegerle. Segunda negativa por su parte. Tuve que volver a decirle que confiara en mí, y finalmente aceptó dirigirse a su cólera, acogerla como a una amiga que quería defenderle y después decirle amablemente que de momento no necesitaba de sus servicios. Y, mágicamente, el nudo en el estómago se deshizo, transformándose en un calor saludable que invadió todo su cuerpo.

Mi paciente acababa de reconciliarse con la parte colérica de su ser, la misma que había estado combatiendo sin éxito desde hacía tanto tiempo. André acababa de salir de la alternancia entre represiones y explosiones que durante años había estado obstaculizando la evolución de su madurez emotiva. Como su cólera ya le estorbaba menos, podía pensar en llegar al perdón auténtico.



Pasados algunos meses, quise comprobar los efectos de su reconciliación con su cólera. Y él me contó lo siguiente: «Un día que estaba dando clase, intentaba que mis estudiantes me escucharan, pero era inútil, hablaban más fuerte que yo. De repente sentí que se me formaba el nudo en el estómago. Estaba a punto de estallar en una de mis violentas crisis de cólera. Entonces les dije con voz firme: '¡Cuidado! En este momento estoy sintiendo llegar a una amiga que os hará callar. Es mi cólera. Y ya sabéis que cuando estalla, es digna de verse. Si os calláis, se calmará'. Atónitos ante mi nuevo modo de imponer disciplina, mis estudiantes se callaron. Jean, te puedo garantizar que desde hace cuatro meses no me he vuelto a encolerizar. He aprendido a reconocer mi cólera y a respetarla como a una amiga.

Como habrán podido comprobar leyendo esta historia, no existen emociones «negativas» o despreciables en sí mismas. Las emociones son energías humanas positivas, que exigen ser reconocidas, dominadas y utilizadas en el momento oportuno. Por otra parte, cuando se las teme y se las reprime en el inconsciente, forman núcleos de emociones e imágenes casi autónomos, que entonces se denominan «complejos». En psicología jungiana, el material reprimido forma la «sombra» de la personalidad, que se vuelve anárquica e incontrolable mientras la persona se niegue a reconocerla e intente huir de ella. Si la persona decide «comerse» poco a poco su sombra —como en el caso de André, que se reconcilió con su cólera—, lo que parecía un «handicap» destructor se transforma en fuente de energía y de plenitud personal y social.

## Objeciones a desprenderse del resentimiento

Algunas personas heridas se niegan a abandonar su resentimiento; temen que si aceptan transformar su rencor y su odio, se traicionarán a sí mismas. Piensan sin razón que conservar vivo el resentimiento podrá salvaguardar su dig-

nidad humana y evitarles exponerse a otras humillaciones por parte de su ofensor. Por supuesto, la intención de hacer respetar su dignidad personal se inspira en sentimientos nobles; pero no es menos cierto que cultivar el rencor conduce al deterioro propio y a ciclos de venganza estéril, como hemos visto anteriormente. Además, hay otros medios para mantener la propia dignidad y la autoestima, sin que haga falta dejarse consumir y destruir por la propia animosidad.

Otras personas consideran que el resentimiento y el odio pueden servir para motivarlos y probarse a sí mismos y a los demás su valor y su capacidad. Es lo que sostenía una mujer en una de mis conferencias. Afirmaba que gracias a su odio y a su rencor había hecho una carrera con éxito, porque había querido probar a su ex-cónyuge su capacidad de autonomía financiera. Después de felicitarla por su perseverancia y sus éxitos académicos, le pregunté cuándo dejaría de actuar en función de su ex-cónyuge para invertir sus energías en función de sí misma y de lo que quería hacer con su vida. El resentimiento, como un cohete, puede proporcionar al principio un fuerte impulso, pero de corta duración.

*
**

## Para respetar la cólera y el deseo de venganza

El siguiente ejercicio te permitirá entrar en contacto con tu cólera para acogerla y comprender lo que puede hacer por ti. Es posible que durante el ejercicio entres en contacto con una emoción distinta de la cólera, pero no interrumpas el proceso. Detrás de la cólera es frecuente que se oculten un sufrimiento inconsciente y una gran vergüenza.

*Adopta una postura cómoda. Aparta lo que pueda distraerte durante los próximos veinte minutos.*

… … …



*Tómate tiempo para entrar en ti mismo. Mientras rememoras la situación que te ha herido, concentra tu atención en tu cuerpo. Sin censurarlas, acepta las tensiones, las contracturas, los «nudos» en el estómago e incluso las molestias físicas.*

… … …

*Cuando hayas localizado una reacción corporal importante, concéntrate en ella con respeto y delicadeza, sin intentar modificarla, interpretarla o eliminarla.*

… … …

*Intensifica tu contacto con esa sensación corporal respirando en ella, como si fuera un pulmón que quisieras llenar de aire y luego vaciar.*

… … …

*Centrado siempre en tu reacción corporal, toma el aire con que acabas de llenarla y expúlsalo al exterior, depositándolo en tus manos, abiertas a la altura de la cara.*

… … …

*A medida que vayas insuflando el aire en tus manos, empieza a observar la forma que va a adoptar tu tensión corporal expulsada al exterior. Algunos ven aparecer una nube que adopta diversas formas y colores. Luego, en el centro de la nube, distinguen una imagen muy especial.*

… … …

*Tómate todo el tiempo necesario para discernir lo que significa esta tensión que acaba de manifestarse en esa imagen. Describe esa tensión en imagen con un nombre o una expresión.*

… … …

*Tanto si esa forma simboliza para ti una emoción de cólera u otro tipo de sentimiento, pregúntale: «¿Qué quieres hacer por mí?; ¿de qué quieres defenderme?; ¿cómo quieres ayudarme?». Espera su respuesta. Después, repítela con tus propias palabras para que sepa que la has entendido. Continúa el diálogo con esta parte de ti tratándola como a una amiga.*

… … …

*En este momento, si crees en Dios o en otra realidad espiritual trascendente, invócale y entrégale tu herida o tu cólera representada en ese símbolo. Pídele que te ayude a transformarla en fuente de conocimiento, crecimiento y sabiduría personales.*

… … …

*Cuando estés satisfecho de la transformación de tu estado emocional tal como aparece representado en tu símbolo, vuelve a tomar en tus manos esa parte de ti que ha sido transformada y comienza a inspirarla para que penetre en tu interior difundiéndose por todas las partes de tu cuerpo.*

... ... ...

*Comprueba ahora hasta qué punto se ha modificado tu malestar corporal del principio.*

... ... ...

*Si lo deseas, puedes celebrar esta nueva integración de ti mismo mediante una oración, un canto, una danza, o simplemente anotando la experiencia en tu diario.*



# 13

## Sexta etapa:

# Perdonarse a sí mismo

*Odiar el alma es no poder perdonarse*
*ni por existir ni por ser uno mismo*
(BERNANOS)

Perdonarse a sí mismo es, en mi opinión, el momento decisivo del proceso del perdón. El perdón a Dios y al prójimo habrá de pasar por el perdón que tú te concedas. Quien quiere perdonar pero no logra perdonarse a sí mismo se parece a un nadador al que la resaca lleva constantemente mar adentro, lejos de la orilla. Todos los esfuerzos que despliegues para perdonar al otro se verán neutralizados por tu odio hacia ti mismo. Aun en el caso de no haber sufrido una ofensa o un insulto concreto, el perdonarse a sí mismo es una de las grandes prácticas psicoespirituales de curación. Mi amiga Carol recordaba muy bien la recomendación de su psicoanalista neoyorkino: «Lo esencial de tu terapia —le decía— es que aprendas a perdonarte a ti misma».

Cuando estás profundamente herido, no puedes dudar en perdonarte: te sientes obligado a ello. El duro golpe recibido, sobre todo si procede de una persona querida, habrá hecho añicos tu armonía interior, y entonces se desencadenarán en ti unas fuerzas antagónicas. Sólo el humilde perdón que te otorgues logrará restablecer la paz y la armonía en tu interior y hará posible que te abras al perdón al otro.

## Tomar conciencia del odio a sí mismo

La armonía interior está siempre en un equilibrio frágil e inestable. Cuando sobreviene una depresión, una injusticia o una desgracia, se despiertan unas voces discordantes que invaden casi todo el espacio del mundo interior, hasta el punto de que ya no hay lugar para el perdón: está uno tan replegado sobre sí mismo que es incapaz de perdonar al otro. Esto es lo que constaté a lo largo de un fin de semana de terapia con separados y divorciados. Pedí a los participantes que describieran los obstáculos que les impedían perdonar. Y el principal obstáculo que me exponían procedía de la crítica implacable a sí mismos y de la incapacidad de perdonarse. He aquí algunos extractos de sus testimonios:

«Me es difícil perdonarme a mí mismo, porque he roto mi familia, no he reflexionado antes de separarme, no mostré suficiente grandeza de espíritu para tolerar los conflictos conyugales...».

«Tendría que haber previsto los problemas cuando me casé con un hombre tan fágil psicológicamente».

«Siento haber sido tan ingenua y haber confiado tanto en él».

«No consigo perdonarme por haber pensado antes de casarme que podía cambiar a mi marido alcohólico».

«Estoy enfadado conmigo mismo por haber creído en sus mentiras y haber soportado tanto tiempo sus infidelidades y sus gastos excesivos».

«La persona a la que más me cuesta perdonar es... a mí misma, que he sido una idiota por haberme obstinado en vivir un matrimonio sin futuro, por haber sido demasiado materialista...».

«Me cuesta perdonarme el no estar dispuesta a perdonar».

Estas «confesiones» demuestran hasta qué punto las personas, bajo el efecto de una gran decepción, tienden a culparse a sí mismas. No se perdonan el haberse expuesto



a esas desgracias, y la ofensa que han sufrido exhibe a plena luz sus deficiencias y sus debilidades. Además de estar humilladas, se sienten llenas de vergüenza y de culpabilidad, mezcladas con un sinfín de humillaciones del pasado.

## La génesis del desprecio a sí mismo

Se pueden identificar tres fuentes básicas de desprecio a sí mismo: primero, la decepción por no haber estado a la altura del ideal soñado; a continuación, los mensajes negativos recibidos de los padres y de las personas importantes para uno; y, finalmente, los ataques de la sombra personal, formada en gran parte por el potencial humano y espiritual reprimido y, por tanto, no desarrollado.

La primera fuente de hostilidad hacia nosotros mismos proviene de la búsqueda de una felicidad y una perfección *absolutas, como si todos fuésemos dioses o diosas o, por* lo menos, príncipes y princesas. Este deseo de infinito actúa siempre en nosotros, a pesar de las limitaciones y la impotencia de las criaturas que somos. Hay que ir aprendiendo poco a poco a aceptar la finitud y a tolerar el sentimiento de culpabilidad por no ser perfecto. La aceptación concreta del estado de criatura se ha considerado siempre un gran paso en el camino de la salud psicológica y espiritual. Se denomina «humildad». Esta virtud ayuda a valorarse con precisión y permite perdonarse, no sólo el ser limitado y falible, sino también haberse creído omnipotente, omnisciente, irreprochable y perfecto en todos los aspectos.

Una segunda fuente de culpabilización y de odio a sí mismo tiene su origen en los mensajes negativos procedentes de personas importantes en la propia vida. Estos mensajes son de orden no verbal o verbal. Veamos primero los mensajes negativos no verbales. El bebé siente en su cuerpo un montón de mensajes no verbales, como los gestos de impaciencia y de agresividad de los padres. Ya se

trate de cansancio, depresión, rechazo inconsciente del niño, negligencia en el aseo, intrusiones en su intimidad infantil, actos de violencia o abusos sexuales, el niño los graba en su sistema nervioso y en su memoria.

Más tarde, el desprecio e incluso el odio a sí mismo crecerán como consecuencia de mensajes verbales despectivos, como palabras desagradables, juicios malintencionados, comparaciones, ridículo, apodos... La acumulación de mensajes desfavorables crea en la persona un complejo de inferioridad que la hace compararse constantemente con un ideal imposible, por confuso y mal definido. Decepcionada de sí misma y siempre perdedora, la dominarán las ideas negras y se hundirá en estados depresivos periódicos, cuando no impulsada al suicidio, forma suprema de la negativa a perdonarse.

La tercera fuente del sentimiento de culpabilidad y de malestar consigo mismo emana de la «sombra» de la personalidad. La sombra se compone de todos los aspectos de la persona que no se han podido o sabido desarrollar por creerlos inaceptables por el medio social. Presa del pánico ante determinados aspectos de sí persona que se consideran inadmisibles, la ersona trata de enterrarlos en el inconsciente. Es lo que se hace muy a menudo, por ejemplo, con la agresividad que se teme asumir, y luego emerge en el momento de la ofensa exigiendo que se le devuelva su lugar. Si en ese momento no se la recibe y acepta, puede volverse contra la persona que la ignora. En lugar de ser su aliada, se pasará a las filas del enemigo para atacar en forma de autoacusación enfermiza.

## La identificación con el agresor

A consecuencia de una ofensa, un insulto o un ataque personal, se produce un extraño fenómeno que en psicología se denomina «identificación con el agresor». En cierto modo, se trata de un medio de supervivencia, mediante el cual se intenta escapar de la situación de víctima poniéndose en el lugar del propio agresor. Al revestirse de la fuerza del ofensor, la víctima tiene la ilusión de salvaguardar algo de dignidad o una apariencia de autonomía. Pero el problema consiste en que, incluso una vez desaparecida la ofensa, la víctima sigue siendo su propio perseguidor. Casi todas las escuelas psicológicas reconocen la existencia de este mecanismo de defensa que denominan de diversas formas: «super yo», «pariente crítico», «culpabilidad neurótica», «top dog», «complejo de superioridad»...

Esta parte del ser se vuelve entonces tiránica y despiadada consigo misma, y se manifiesta en algunas expresiones que revelan una exigencia desmesurada para consigo mismo, así como un perpetuo descontento. He aquí algunos ejemplos de este diálogo interior: «hay que...», «tengo que...», «tenía que haber...», «habría sido necesario que...», etc. A veces esta amargura se expresa con apodos degradantes o insultos dirigidos a uno mismo.

Este tipo de diálogo crea una polaridad en la que dos partes de la persona entran en conflicto. Una tiene tendencia a tiranizar a la otra con exigencias imposibles de satisfacer, mientras que la segunda sufre todas las acusaciones y es propensa a despreciarse ante sus pobres logros o, en otras ocasiones, a rebelarse. De esta guerra, con frecuencia inconsciente, resultan sentimientos de culpabilidad, angustia difusa y estados depresivos.

Así pues, cada vez que es víctima de una ofensa o de una agresión, una parte de la persona se deja contaminar por la acción degradante del agresor y se hace cómplice del propio ofensor persiguiéndose a sí misma. El mal que se le ha hecho lleva a rumiar las palabras ofensivas, a volver a ver las imágenes del suceso desgraciado y a revivir las emociones experimentadas durante la ofensa. El mal se ha infiltrado, y quien ha sido maltratado puede volver contra sí mismo o contra los demás los abusos de que ha sido objeto.

Es muy frecuente en terapia que los pacientes se acusen con las mismas palabras que su agresor. Una de mis pacientes repetía sin cesar: «¡Qué tonta soy!». Yo le pedí que repitiese el insulto escuchando con cuidado el tono, para descubrir a quién pertenecía esa voz que le había llamado «tonta». Para su sorpresa, reconoció en su voz la de su marido, que la había llamado así al abandonarla.

De donde se deduce que una de las primeras condiciones del perdón a uno mismo consiste en empezar por perdonarse el haberse identificado con el ofensor.

## La aceptación de sí y el perdón

El precio que se paga por la falta de aceptación y de autoestima es muy alto. En *El hombre descubriendo su alma*, el gran psicólogo Carl Jung sostiene que la neurosis provoca falta de aceptación y de autoestima: «La neurosis es un estado de guerra consigo mismo —afirma—. Todo cuanto acentúa la división que hay en él empeora el estado del paciente, y todo cuanto reduce dicha división contribuye a sanarlo» (Linn 1987: 84). El mismo autor continúa hablando del amor a sí mismo: «La propia aceptación es la esencia misma del problema moral y la síntesis de toda una visión de la vida. Si doy de comer a los hambrientos, si perdono un insulto o si amo a mi enemigo en nombre de Cristo, se trata, sin duda alguna, de grandes virtudes. Lo que hago al más pequeño de mis hermanos se lo hago a Cristo. Pero ¿qué haría yo si descubriese que el más pequeño de todos, el más pobre de todos los mendigos y el más execrable de todos los que me han ofendido se encuentra en mi propio interior; que soy yo quien necesita la limosna de mi amabilidad; que soy yo el enemigo que reclama mi amor?» *(Ibidem)*.

Hay que reconocer que todos tenemos más de un motivo para necesitar nuestro propio perdón, por ejemplo: habernos creído omnipotentes como dioses, habernos expuesto a las ofensas del prójimo, habernos dejado denigrar por los mensajes negativos de nuestros padres y educadores, haber permitido a nuestra sombra volverse contra nosotros y, finalmente, haber estado en connivencia con el ofensor hasta el extremo de perpetuar en nosotros sus gestos ofensivos.



Ante desafíos tan considerables como los que comporta el perdón a nosotros mismos, ¿no nos puede tentar el desaliento o incluso la desesperación? Sí, sin duda. Si sólo pudiésemos contar con nuestra iniciativa y nuestras propias fuerzas, con toda seguridad sucumbiríamos. Lo mismo pensaba Bernanos: «Un ser obligado a verse prescindiendo de la 'dulce piedad de Dios' sólo puede caer en el odio y el desprecio a sí mismo» (Perrin 1987: 243).

En cualquier caso, espero que se haya comprendido la vital importancia de perdonarse. El perdonarse a sí mismo condiciona el éxito de todos los demás petdones. Esto mismo decía el sabio sufí Hasdai Ben Ha-Melekh: «Si alguien es cruel consigo mismo, ¿cómo se puede esperar de él compasión por los demás?».

*
**

## Para ayudar a perdonarse

1. Gracias a este primer ejercicio, aprenderás a tratarte con más dulzura. Se trata de tomar conciencia de todas las veces que te acusas y te das órdenes utilizando expresiones como «hay que...», «tengo que...», «debería...», «estoy obligado a...», etc.

*Empieza por hacer una lista de estas expresiones en tu lenguaje cotidiano. Por ejemplo: «tendría que perdonar a mi cónyuge». Después, mientras escribes esta serie de «hay que...» y otras fórmulas de obligación, detente en cada una de ellas y percibe lo que sucede en ti. Sin duda comprenderás que todas las obligaciones que te impones son otras tantas causas de estrés.*

*Una vez terminada la lista, sustituye cada uno de los «hay que...», «habría que...», «tengo que...» o «tendría que...», por «elijo...» o «soy libre de...». Detente a saborear el nuevo estado de ánimo creado por esta sustitución.*

2. Este ejercicio pretende restaurar la armonía interior rota por el impacto de la ofensa. (Por su longitud, es preferible grabarlo en una cassette).

*Sentado cómodamente, con la espalda recta; durante veinte minutos, elimina todo lo que pueda distraerte. Emplea unos instantes en entrar en ti mismo.*

... ... ...

*En primer lugar, toma conciencia de las dos partes que hay en ti: la acusadora y la acusada.*

... ... ...

*Pon tus dos manos sobre las rodillas y pregúntate cuál de ellas podría representar a la parte acusadora. Asegúrate de que la otra mano puede interpretar el papel de acusada. En algunos individuos, lo habitual es que la mano dominante represente el papel del acusador, y la otra el de acusado.*

... ... ...

*Una vez identificadas ambas partes, levanta la mano acusadora de costado por encima de la cabeza, doblando el codo para evitar cansarte demasiado. Oriéntala un poco hacia atrás. Mírala bien, como si fuera una pantalla en la que vieras dibujarse tu parte acusadora. ¿Cómo la describirías? (Pausa). ¿Qué rostros parecen ocultarse detrás de esta parte de ti que se muestra tan exigente, tiránica y culpabilizadora? (Pausa). Escucha los reproches que te dirigen una o varias voces. (Pausa).*

... ... ...

*Ahora, posa los dedos sobre el hombro y, doblando el codo, deja descansar el brazo.*

*Levanta la otra mano de costado, por encima de la cabeza y un poco hacia atrás. Mira la parte de ti mismo que es acusada. Es la parte de ti sensible, tierna y vulnerable, que tiene tendencia a deprimirse ante los reproches. ¿Cómo la describirías? (Pausa). ¿Qué edad tiene? (Pausa). Mírala manifestarse a lo largo de los diferentes períodos de tu vida. (Pausa).*

... ... ...



*Pon los dedos en el hombro y deja descansar el brazo.*

*Vuelve ahora a la parte acusadora. Levanta bien la mano de costado y por encima de la cabeza. Fija de nuevo los ojos en la parte acusadora de ti mismo y hazte las siguientes preguntas: «¿Aprecio esta parte de mi mismo, aunque se muestre tan exigente y me riña tan a menudo? (Pausa). ¿Qué intención positiva tiene para actuar así conmigo? (Pausa). ¿Qué pasaría si me viera privado de ella?» (Pausa). Poco a poco, intenta descubrir la intención positiva que la anima. Aun cuando no siempre aprecies su manera de querer ayudarte, convéncete de que quiere tu bien.*

... ... ...

*Posa los dedos en el hombro y deja descansar el brazo. Ahora pasa a la otra mano. Levántala por encima de la cabeza y un poco hacia atrás. Hazte las mismas preguntas: «¿Qué es lo que más aprecio en ella a pesar de su gran sensibilidad y vulnerabilidad? (Pausa). ¿Qué intención positiva tiene respecto a mí? (Pausa). ¿Qué haría yo si no la tuviese?» (Pausa). Poco a poco, ve tomando conciencia de su importancia para ti, aun cuando no siempre te gusten los medios que emplea para hacerse amar.*

... ... ...

*Deja descansar la mano sobre el hombro. Vuelve a la otra mano y levántala por encima de la cabeza de costado y un poco hacia atrás. Pídele perdón por todas las veces que no la has apreciado o has querido deshacerte de ella.*

... ... ...

*Después de haber recibido su perdón, dile que tú le perdonas todas las veces que ha sido demasiado dura y torpe contigo. Pídele que encuentre otros medios más humanos y más aptos para que realices las hazañas que espera de ti.*

... ... ...

*Descansa la mano y el brazo, y dirígete de nuevo a la parte tierna y sensible de ti. Pídele perdón por todas las veces que la has juzgado demasiado sensible y vulnerable y quisiste ignorarla o deshacerte de ella.*

... ... ...

*Después de haber recibido su perdón, concédele el tuyo por todos los sufrimientos que te ha causado. Pídele que encuentre medios más eficaces para que realices lo que espera de ti.*

... ... ...

*Ahora pon las dos manos ante ti por encima de tu cabeza, separadas más o menos un metro. Tómate algunos momentos para contemplar las dos partes de ti que simbolizan y todo lo que cada una te ofrece en forma de riquezas, cualidades y recursos.*

... ... ...

*Cuando te sientas preparado, vete acercando las manos una a la otra a tu propio ritmo. Sigue contemplando la identidad propia de cada una de las dos partes. Cuando se toquen, cruza los dedos y pon las manos cruzadas sobre el estómago. Después, entra profundamente en ti.*

*Sin esfuerzo, sin ni siquiera intentar explicarte lo que pasa en ti o tratar de adivinar lo que te ocurre, deja a las dos partes de ti seguir encontrándose para que puedan aprender a conocerse mejor, integrarse, colaborar y respetarse mutuamente.*

... ... ...

*Eso es. Entra ahora aún más profundamente en tu interior; abandónate a la sabiduría inconsciente que actúa en ti (aquí puedes invocar a tu fuente espiritual de inspiración). Pídele que armonice esas dos partes de ti para que puedan vivir con paz, quietud y serenidad.*

... ... ...

*Saborea esa quietud, esa paz y esa unidad interior. Al mismo tiempo que permaneces en ese estado de relajación y fuerza, imagínate los ojos de la persona que te ha herido y toma conciencia durante algunos segundos de todo lo que puedes enseñarle. Ahora, deja irse a sus ojos y vuelve a saborear la paz y la unidad profunda que sientes en ti. Las dos partes de ti van a proseguir su reconciliación e integración en los días, las semanas y los meses venideros.*

*Elige un objeto de tu casa que simbolice la quietud, la alegría y la serenidad que sientes en estos momentos. Cuando lo mires, reavivará en ti esta experiencia de quietud, paz y alegría.*

... ... ...

*Después, a tu propio ritmo, vete volviendo al mundo exterior. Cuenta hasta diez para volver a tomar contacto con los ruidos, la luz y los colores que te rodean.*

*Este ejercicio proporciona una gran sensación de paz y de armonía interior. Puedes hacerlo varios días seguidos. La nueva*



*armonía contigo mismo que has establecido te facilitará la tarea de perdonar a los demás.*

3. El ejercicio anterior pretendía restaurar la armonía interior. Éste permitirá experimentar el perdón a sí mismo.

*Tómate el tiempo preciso para entrar bien en ti.*

*Renueva tu intención de liberarte del desprecio y el odio hacia ti. Prepárate para recibirte con amor y compasión.*

*Pídele a Dios o a tu fuente personal de inspiración espiritual que te acompañe en este proceso de perdón a ti mismo y que llene tu corazón de fuerza y amor.*

*Ha llegado el momento de que te desprendas de cualquier sentimiento agresivo, despectivo o colérico hacia ti mismo. Deja desvanecerse todos esos sentimientos destructivos.*

*Rechaza cualquier tentación de rebajarte, reñirte, compararte y creerte superior o inferior a los demás.*

*Date, de una vez por todas, permiso para ser tú mismo.*

*Date cuenta de lo penoso que es saberte rechazado por ti mismo y vivir al lado de tu propio corazón.*

*Lentamente, vete invitando a tu corazón a recuperarte y amarte de nuevo.*

*Con una gran dulzura, escúchale decir a la parte mal amada de ti: «Te perdono tus debilidades, tu humanidad herida, tus aspiraciones desmesuradas, todas tus faltas. Te perdono. Te perdono»...*

... ... ...

*Deja que tu corazón te diga: «(tu nombre: .....), te recibo en mí. Quiero dejarte un amplio espacio. Te perdono. Te perdono»...*

*Eso es. Suprime todo juicio desfavorable y cualquier amargura respecto a ti. Deja que desaparezca cualquier sentimiento de dureza hacia ti.*

*Continúa acogiéndote con amabilidad y amor, como harías con un niño que te hubiese ofendido. Hazte aún más sitio en tu corazón e imagina cómo te envuelve con su luz y su calor.*

*Puede que te sorprendas juzgándote con demasiada indulgencia, hasta el punto de sentirte turbado. Acoge esos pensamientos severos que quieren impedirte que te perdones. Recíbelos y déjalos consumirse en el benévolo calor de tu corazón.*

*Percibe cómo, poco a poco, se va ablandando tu corazón y volviéndose más tierno para contigo.*

*Empieza a saborear la alegría de perdonarte y el nacimiento de una nueva libertad interior. El alivio experimentado te hará comprender que es absurdo que sigas resentido contigo mismo.*

*Deja que la comprensión y la autoestima, la paz y la compasión de tu corazón impregnen todo tu ser.*

*Observa cómo la sensación de liberación producida por el perdón a ti mismo te permite mostrar mayor compasión por los demás y perdonarlos.*

*
**

### Compasión por sí mismo

*Quiero perdonarme por*
*buscar la estrella inaccesible,*
*ser frágil,*
*avergonzarme de mi dolor,*
*acusarme de mi desdicha,*
*mantener el deseo de una perfección inalcanzable,*
*haberme hecho cómplice de mi perseguidor,*
*haber prescindido de mi corazón,*
*haber rumiado acusaciones que me herían,*
*no haber sido capaz de preverlo todo,*
*odiarme sin compasión,*
*sentirme incapaz de perdonar a los demás.*
*En suma, quiero perdonarme por ser humano.*



# 14

## Séptima etapa:

# Comprender al ofensor

*El perdón lleva a suspender*
*todo juicio sobre el ofensor*
*y a descubrir el verdadero Yo,*
*que es creador y un destello de divinidad*
(JOAN BORYSENKO)

Durante una de mis conferencias sobre las etapas del perdón, una señorona rubia me escuchaba con atención; cuando abordé la etapa que consiste en comprender al ofensor, me interrumpió en el acto: «Le he seguido hasta aquí —me dijo—, pero esto es demasiado; yo no quiero seguir intentando comprender a mi ex-cónyuge: he perdido demasiado tiempo en ese jueguecito». Yo le contesté de inmediato: «No tiene usted que pasar todas las etapas del perdón de una sola vez y en la misma tarde. Quizá sería mejor que volviera a la etapa de la aceptación de su cólera». Si, como mi oyente, tú te sientes bloqueado en una fase determinada, te conviene preguntarte si no has quemado alguna de las etapas anteriores. Por eso es fundamental que respetes tu ritmo personal de progresión en el proceso del perdón.

Si tu herida está demasiado viva y mal curada, emprenderás la presente etapa en vano. Porque esta fase supone que has dejado de estar preocupado en exceso por tu ofensa. ¿Te sientes dispuesto a salir de ti mismo para cambiar tu percepción del que te ha hecho daño?

¿Hace falta recordarte, antes de seguir avanzando, que comprender al ofensor no significa excusarle y menos aún

disculparle? Comprenderle es posar sobre él una mirada más lúcida, capaz de captar todas las dimensiones de su persona y los motivos de su falta.

Es evidente que no lograrás entenderlo todo sobre él y su comportamiento; pero, por mínima que sea la comprensión que adquieras, hará más fácil el perdón, que ya no te parecerá un gesto irreflexivo o ciego, pues habrás encontrado algunos «porqués» de su conducta ofensiva. Al mismo tiempo, estarás mejor dispuesto a cambiar tu imagen de él, y tendrás que esforzarte menos para perdonar. Al contrario de los que te aconsejan perdonar con los ojos cerrados, yo te invito a perdonar con los ojos bien abiertos para ver claro y descubrir en tu ofensor aspectos hasta ahora desconocidos para ti.

### Comprender al ofensor implica dejar de condenarlo

La humillación y el dolor causados por la ofensa influyen en la percepción del ofensor y pueden falsearla. Se está predispuesto a ver en él a un ser execrable, engañoso, agresivo, infiel, peligroso, amenazador, odioso, irresponsable... El recuerdo obsesivo de la afrenta condiciona la mirada del ofendido, hasta el punto de que el ofensor deja de ser una persona capaz de evolucionar, ya que está marcado para siempre por su delito. Con frecuencia es la malevolencia y la maldad personificadas.

De ahí la tendencia a dejarse llevar por la indignación y a olvidar las palabras del evangelio: «No juzguéis y no seréis juzgados» (Mt 7,1). Observemos, en primer lugar, que la expresión «no juzgar» no significa «no servirse del propio juicio», sino no utilizarlo para «condenar» al prójimo. En segundo lugar, esta consigna evangélica no se inspira en una obligación moral absoluta y tajante, sino que pretende ante todo el logro del propio bien. Porque, si no evito condenar al prójimo, tampoco evitaré ser eventualmente condenado a mi vez. ¿Cómo conseguirlo? En principio, al condenar al prójimo, puedo perderme de vista



a mí mismo, en la medida en que me concentro en exceso en los defectos del otro. Y, además, la ceguera respecto a mi persona me llevará a proyectar de manera inconsciente sobre el otro mis propias faltas y debilidades. Si, por otra parte, me abstengo de condenar al otro, es probable que tenga una visión más objetiva de mí mismo y, por consiguiente, una imagen más objetiva de mi ofensor. ¿No es éste el mensaje de Jesús, que dijo de manera muy gráfica: «¿Por qué te fijas en la mota en el ojo de tu hermano y no reparas en la viga del tuyo?» (Mt 7,3)?

Condenar a mi ofensor es, en cierto modo, condenarme a mí mismo. Una gran parte de lo que repruebo en el otro es a menudo una parte de mi persona que me niego a reconocer. Mi ofensor es entonces la pantalla sobre la que proyecto facetas mías que no me gustan. La persona condenada me refleja mis aspectos mal amados, por lo que sería interesante atribuirme a mí mismo los defectos y las flaquezas que achaco a mi ofensor. Acoger lo que me da miedo de mí es indispensable para mi progresión. Al recuperar los aspectos que considero débiles y deficientes, me hago más completo y, por tanto, más yo mismo. No puedo, pues, comprender a mi ofensor si antes no me apropio de las debilidades y los defectos que le atribuyo.

Mirándolo bien, el precepto de no condenar al ofensor se confunde con el de «amar a los enemigos». Tampoco esta enseñanza se inscribe en una moral del deber, sino en un deseo de progreso personal. Porque, en el contexto del perdón, el enemigo o el ofensor me remiten a esas partes mal amadas de mí mismo que constituyen mi «sombra». Por tanto, «amar al enemigo» supone acoger mi propia «sombra», es decir, lo que me da miedo o me hace sentir vergüenza. En definitiva, esforzarme por no condenar a mi enemigo y amarle es también no condenar a mi sombra, empezar a habituarme a ella y amarla. No juzgar en el proceso del perdón lleva, de algún modo, a una reconciliación con el ofensor, pero sobre todo a una reconciliación

con el lado oscuro y tenebroso de uno mismo, que puede revelarse como un inmensa fuente de recursos personales.

## Comprender es conocer mejor los antecedentes del otro

«Dios lo perdona todo, porque lo comprende todo», dice un viejo adagio. Se trata de una profunda verdad que es importante tener presente para superar esta etapa. Es obvio que una mejor comprensión de los antecedentes familiares, sociales y culturales de una persona ayudará a perdonarla. Y aunque esos condicionamientos no justifiquen su conducta agresiva, al menos la explicarán en parte.

Es lo que descubrí al intentar comprender las crisis de angustia y los estallidos de cólera de mi padre, que yo consideraba inexcusables. Cambié por completo mi actitud intolerante después de una conversación con mi tía sobre su infancia. Al ser el mayor de la familia, desde muy joven había tenido que cargar con la excesiva responsabilidad de «hombre de la casa» durante las largas ausencias de mi abuelo. De ahí los temores y las angustias constantes por no estar a la altura de las circunstancias.

Una vez conocidas la herencia y la historia de una persona, es más fácil ponerse en su lugar y comprender las desviaciones de su conducta. Así, el hecho de saber que alguien que comete abusos sexuales ha sido él mismo víctima de esos abusos, no disminuye la gravedad de su crimen, pero nos hace ser más indulgentes con él.

## Comprender es buscar la intención positiva del ofensor

Virginia Satir, que fue terapeuta familiar durante más de cuarenta años, tenía tal confianza en las personas que siempre intentaba descubrir la intención positiva de los actos



de sus pacientes, por indecentes que fuesen. En su opinión, en todos los individuos hay una irreductible voluntad de progreso, incluso en los gestos más malvados. La intención positiva constituía para ella el rico filón interior que le permitía acercarse a su paciente e iniciar con él un cambio de conducta. Una vez descubierta esa intención positiva, le ayudaba a tomar conciencia de ella y a apreciar toda su grandeza. Después le sugería medios constructivos para llevar a la práctica esa intención de progresar. Por ejemplo, comprendía que la intención positiva de un suicida era dejar de sufrir; la de un padre violento, controlar a su hijo; la de un joven ladrón ocasional, probar su valor ante sus amigos; y la de un niño rebelde, demostrar su poder a sus educadores.

Con esa misma intención positiva, algunas personas creen que deben herir a otra para hacerle corregirse y progresar. ¡Cuántas humillaciones no infligen algunos educadores con la mejor voluntad del mundo...! Recuerdo muy bien el día en que el maestro de capilla, después de una hora de ejercicios de canto, sacó con solemnidad de su bolsillo un trozo de papel y, en presencia de una coral de treinta cantores, leyó en voz alta: «Los hermanos André, Claude y Jean deben retirarse de manera inmediata y definitiva de la coral». Muy contrariado, abandoné la capilla en el acto, haciendo una genuflexión ante el Santísimo Sacramento. Aún hoy me sigo preguntando por qué aquel padre no nos avisó de nuestra expulsión antes del ejercicio de canto. Es evidente que logró humillarme, pero se equivocó si con ello quiso que practicase la humildad. También me acuerdo de aquel profesor de inglés que aterrorizaba a toda la clase con su sarcasmo, leyendo en alta voz las peores redacciones. No se puede hacer caso omiso de tales torpezas y de sus repercusiones en la vida de las víctimas. Ahora bien, por deplorables que sean estos métodos, no se puede dudar de las buenas intenciones de esos educadores.

Por otra parte, si bien algunos hacen daño con buena intención, otros lo hacen sin querer. Pensemos en los conductores borrachos o drogados que matan o hieren a alguien en un accidente; en los padres en proceso de divorcio que, muy a su pesar, perturban la vida de sus hijos; en los médicos que, por un diagnóstico equivocado o un tratamiento erróneo, arruinan la salud de sus enfermos; en el padre de familia que, por meterse en negocios arriesgados, amenaza el bienestar de su mujer y de sus hijos. En todos estos casos, las víctimas sufren graves perjuicios; sin embargo, saber que los responsables de esos daños no lo han hecho a propósito, es evidente que no puede eliminar los sufrimientos padecidos, pero sí puede al menos atenuar la repugnancia a perdonar.

## Comprender es descubrir el valor y la dignidad del ofensor

Hay una tendencia a reducir al ofensor a su gesto hostil y, como consecuencia, a menospreciarle sin reservas. Sin embargo, el comportamiento culpable del ofensor dista mucho de ser la última palabra sobre él, pues, a pesar de sus faltas, es capaz de cambiar y de mejorar. Cuanto más profunda es la decepción, más predispone a ver sólo los defectos del ofensor y a querer destruirlo. El peligro es aún mayor cuando se trata de una persona cercana y amada. Esto me recuerda cuánto me edificó la actitud positiva de una mujer cuya vida personal y familiar había sido destrozada por un marido alcohólico. Aquella mujer me decía que, pese a que había decidido dejarle, no había dejado de amarle y de admirar su ternura, su valor, su sentido del humor y su profunda fe religiosa. Y añadió: «Nadie podrá quitarme el amor y la alegría de haber vivido con ese hombre». Yo, admirado, la veía desprenderse de su aventura conyugal con dignidad y con un gran respeto hacia su ex-cónyuge. Ya no veía en ella a la víctima bajo el yugo de un marido alcohólico, sino a una mujer libre.



## Comprender es aceptar que no se comprende todo

Aunque se quiera saber todo sobre el ofensor, nunca se podrá descubrir por completo el secreto que encierra su persona, ni siquiera todas las razones de sus actos; razones que con frecuencia él mismo ignora. Nos encontramos ante el misterio de una persona viva, de manera que comprender al ofensor es aceptar que no se comprende todo. Así lo entendió un obrero que, al final de una conferencia sobre el perdón, vino a verme para exponerme su filosofía de la vida: «Si alguien me hace daño, le digo a Dios: 'No comprendo por qué me lo ha hecho, pero confío en que tú lo sepas'. Y esta reflexión me basta para conservar la paz interior». Estas palabras son un eco del pensamiento de Philippe Madre: «Perdonar es, en definitiva, no un gesto de olvido (de hecho, imposible, pues el mal que perdono siempre formará parte de mi historia), sino un gesto de confianza en el otro; confianza a través de un cierto sufrimiento, lo que sólo es posible con la ayuda de Dios» (1982: 187).

*
**

## Para comprender al ofensor

¿Es necesario recordar una vez más que los ejercicios que propongo siguen una cierta progresión? Si te encuentras a disgusto e incómodo durante un ejercicio, no debes empeñarte en continuar. Si permaneces en contacto con tu malestar o tu resistencia interior, serás capaz de descubrir en qué momento del proceso estás. Esta toma de conciencia te ayudará a situarte y a calcular mejor el próximo paso a dar en la dirección adecuada.

*1. Entra en ti mismo. Tómate tiempo para ver con los ojos de la imaginación al que te ha hecho daño. Repasa lo que sabes de su historia personal. Si tienes valor, ponte en su lugar y pregúntate lo que te habría pasado si hubieses tenido que vivir los mismos acontecimientos que él.*

*2. Después del ejercicio anterior, te invito a descubrir la intención positiva que animaba a tu ofensor al realizar sus actos reprensibles: deseo de protegerse a sí mismo, necesidad de poder, la salvaguarda de su dignidad... Recuerda, una vez más, que reconocer la intención positiva no significa estar de acuerdo con los medios que tu ofensor utilizó para llevarla a la práctica.*

*3. Haz una lista de los defectos que ves en tu ofensor, sobre todo de los que más te irritan; después aplícate cada uno de ellos. Por ejemplo, después de haber dicho: «Odio su agresividad», piensa: «Yo también soy agresivo». Quizá descubras, bajo el defecto que le reprochas, una parte mal amada de ti. Si es así, dispone a acogerla para integrarla en el conjunto de tu personalidad. Por ejemplo: «Debería armonizar mi exceso de dulzura con una afirmación más agresiva de mí mismo».*



# 15

## Octava etapa:

# Encontrarle un sentido a la ofensa

*El desafío consiste en entrelazar*
*los tenues hilos de una vida truncada*
*para hacer con ellos una obra*
*llena de sentido y responsabilidad*
(GORDON ALLPORT)

Tu proceso de perdón ya ha cubierto varias etapas. Después de haber decidido no vengarte, has resuelto hacer un examen introspectivo y has notado que tu herida está en vías de curación. Gracias a las sucesivas tomas de conciencia y a la aceptación de tu sufrimiento interior, te encuentras dispuesto a comprender a tu ofensor. De este modo, has sentado las bases y establecido las condiciones psicológicas de tu perdón. En el curso de la octava etapa, te invito a ir más allá del punto de vista puramente psicológico para descubrir el sentido positivo de la ofensa recibida o para dárselo. ¿Qué te enseñará esta injuria, esta ofensa, esta traición o esta infidelidad?; ¿cómo piensas utilizarla para crecer y realizarte en profundidad?

Te pido que descubras los posibles efectos positivos que la ofensa haya producido en tu vida. ¿Cómo vas a beneficiarte de ese fracaso? Los efectos nocivos del fracaso sólo perduran para los que deciden quedarse en el camino y compadecerse de sí mismos. En lugar de ceder a esa

tentación, hay que recordar que no hay error o fracaso que no lleve aparejados elementos de crecimiento. Encontrar el sentido positivo del fracaso consiste en descubrir su fecundidad oculta. Que no te detengan los que dicen: «De una desgracia no se puede esperar nada bueno». Yo puedo asegurarte lo contrario, es decir, que tu herida puede ser fuente de crecimiento. ¡Cuántas personas han dado un nuevo rumbo a sus vidas y han alcanzado su plenitud tras una gran prueba...!

Antes de seguir adelante, creo oportuno decir que es posible que en este momento te sientas perturbado, irritado o incluso indignado por la idea de encontrar un sentido positivo a tu herida y a sus efectos en tu vida. Una reacción de este tipo probaría que aún no estás preparado para emprender la presente etapa. Deberías volver a las etapas anteriores para profundizar más en ellas y asumirlas mejor.

## La ofensa también reporta beneficios

El primer efecto de la ofensa sobre la víctima es un «shock» y una profunda perturbación. Se siente duramente sacudida; todo se tambalea: sus ideas preconcebidas, sus opiniones más firmes, sus convicciones, sus prejuicios y sus planteamientos vitales. Ahora bien, por lamentable que sea la situación, no deja de ser prometedora de vida. Puede resultar un momento precioso de lucidez y una ocasión propicia para salir de la miopía habitual. Uno de mis profesores afirmaba que muy pocas personas saben sacar partido de las riquezas y posibilidades de la realidad. La mayoría emite sobre los acontecimientos juicios estereotipados; los ven a través de las lentillas deformantes de sus expectativas, de sus prejuicios personales y culturales o de la opinión acuñada por su entorno. No intentan descubrir su sentido profundo, sino que se conforman con juicios banales y generales del tipo: «es bueno» o «es malo», «es blanco» o «es negro».



La siguiente historia, extraída del folklore chino, demuestra claramente la inutilidad de tales juicios. Un día, un granjero perdió el mejor de sus sementales, un caballo magnífico que se había escapado. Sus vecinos fueron a verle para compadecerse de su desgracia: «¡Qué mala suerte tienes!», le dijeron. Él contestó: «Es posible...». Al día siguiente, el semental reapareció en el cercado, llevando consigo tres preciosas yeguas salvajes. Los vecinos se apresuraron a felicitar al granjero por su buena suerte, y recibieron la misma lacónica respuesta: «Es posible...». Un día, el hijo del granjero, al domar una de las yeguas, se rompió una pierna. Los vecinos acudieron de nuevo para lamentar la desgracia, pero el granjero tuvo la misma reacción: «Es posible...». Algunos días más tarde, un grupo de militares llegó para reclutar a la fuerza a los jóvenes del pueblo; sin embargo, no quisieron cargar con el joven lisiado. «¡Qué suerte!», exclamaron los vecinos, y el granjero repitió una vez más: «Es posible...».

Debido a nuestros prejuicios y opiniones preconcebidas sobre las personas y los acontecimientos, con frecuencia nos sentimos decepcionados y frustrados. Tenemos ideas muy precisas sobre la manera de actuar de los padres con sus hijos, o de comportarse un cónyuge, o de tratar el jefe a los empleados, o sobre la manera en que Dios debería salvar al mundo... Pero las cosas no ocurren como se prevén, y es mucho mejor.

Porque el «shock» de la ofensa es saludable. Libera al ofendido de sus anteojeras y hace que abandone sus posturas inflexibles. Y esto es aún más verdadero en el caso de una ofensa causada por un ser querido; porque el ofendido, al ver frustradas sus expectativas irreales, tendrá que rectificarlas para llegar a apreciar y amar a ese familiar o amigo por lo que realmente es.

## Descubrir las aportaciones de la pérdida

En algunas de mis conferencias, invito a mis oyentes a reflexionar sobre lo que les ha aportado la experiencia de haber sido injuriados, insultados o víctimas de una infidelidad o una injusticia. Les hago interrogarse del siguiente modo: «¿Qué has aprendido de esa experiencia?; ¿cómo te ha hecho crecer esa prueba?; ¿hasta qué punto ha tomado tu vida un nuevo rumbo?». Éstos son algunos ejemplos de las respuestas:

«Me conozco mucho mejor».

«He adquirido mayor libertad interior».

«Me ha hecho descubrir mis valores. Después de mi divorcio, me di cuenta de que podía ser más yo misma y vivir según mis valores».

«Mi pena de amor me ha enseñado a conocerme mejor. Ahora, en lugar de depender del amor ajeno, he empezado a dármelo a mí mismo».

«Se acabó: no volveré a dejarme herir por los demás. Voy a aprender a protegerme mejor».

«He aprendido a decir 'no' cuando algo no está de acuerdo con mis valores».

«Cuando mi mujer me dejó, me dije: 'No me queda más remedio: tengo que poner en orden mi vida'. Entonces, a pesar de mi orgullo, pedí ayuda por primera vez».

«Mi prueba me ha forjado un corazón amante».

«Soy mucho más compasivo y comprensivo con los demás».

«He dejado de correr detrás de maridos alcohólicos para salvarlos. Me he dado cuenta de que quien necesitaba ayuda era yo».

«En mi angustia he encontrado el amor y la fidelidad del Señor, después de haber estado muy enfadado con él».

Cuando pregunto a distintas personas sobre los nuevos rumbos que han tomado sus vidas después de una ofensa, siempre me asombran la variedad y la calidad de las respuestas. A veces, el efecto positivo de la ofensa y de la



injusticia de que han sido víctimas se manifestó espontáneamente. Otras veces, el descubrimiento de las aportaciones positivas y la profundización en ellas les ha llevado varias semanas o incluso meses. Al principio, estas personas veían su vida como un «puzzle» indescifrable; pero, después de descubrir el sentido de la ofensa, se formó y configuró una nueva visión de su vida.

## La ofensa que conduce al «conócete a ti mismo»

Nadie, sino uno mismo, puede conseguir encontrarle un sentido a la pérdida que acaba de sufrir, aunque esto no signifique que no se necesite de alguien que impulse a hacerlo. Pero, desgraciadamente, son escasos los guías que saben llevar a un mayor conocimiento personal y abrir a las posibilidades de crecimiento que ofrece la desgracia.

Una grave injusticia o una ofensa seria pueden ser el punto de partida de una aventura humana enriquecedora que se desarrolla en tres tiempos. En el primero, habrá que hacer el duelo de la situación anterior. El segundo tiempo, denominado «período intermedio», se dedicará a un mejor conocimiento personal y de los proyectos futuros. Este período intermedio es fundamental y determinante. Hay que profundizar cuidadosamente en él antes de iniciar el tercer tiempo, que es el de la reorganización de la vida de cara a un nuevo comienzo.

El gran peligro es descuidar la decisiva fase intermedia: o bien tratando de volver atrás para encerrarse, o bien pasando de inmediato a la fase del nuevo comienzo vital. En ambos casos se está abocado al fracaso.

Pero ¿por qué tiene tanta importancia la fase intermedia? Una vez que la herida es menos aguda y preocupante, es preciso detenerse y hacer balance del acontecimiento desgraciado: «¿Cómo he llegado a ponerme en una situación tan vulnerable?». Con la ruptura que proporciona la ofensa, uno se hace cada vez más capaz de abandonar

las ilusiones y expectativas imposibles respecto a sí mismo y a los demás. Está más frente a sí mismo que nunca, y comprende que las posturas y los roles asumidos hasta entonces pierden importancia. Al verse confrontado con el vacío del entorno, es obligado plantearse la pregunta fundamental: «¿Quién soy yo?». Pregunta que ningún otro puede responder, ni siquiera el psicólogo o el acompañante. Este interrogante respecto a la identidad profunda conllevará, sin duda, momentos de soledad, de angustia y de miedo a equivocarse; pero, si se persevera, ese momento de reflexión se transformará en un nuevo y fecundo conocimiento de sí mismo.

Durante este período intermedio, surgirá una tercera pregunta: «¿Qué quiero hacer con mi vida?; ¿qué nuevas razones para vivir me voy a dar?». Una vez más, las respuestas a estas preguntas están en el propio interior. Pero hace falta tener valor y paciencia para dejarlas emerger y acogerlas.

Sufrir una injusticia o una ofensa no es, ni mucho menos, una experiencia interesante. Pero, una vez pasado el trauma, esa experiencia te llevará a ti mismo y a tu libertad interior. Te hará optar entre dejarte abatir o reaccionar. Si aceptas reaccionar, te abrirás a la posibilidad de recuperar tu identidad profunda y a establecer nuevos vínculos con los demás. La razón será que habrás encontrado un sentido a tu sufrimiento. Éste es el mensaje de Victor Frankl en su libro *Découvrir un sens à sa vie*, en el que habla con conocimiento de causa, pues tuvo que soportar muchos sufrimientos y humillaciones en los campos de concentración, pero no se dejó abatir. Dice lo siguiente: «Lo importante, pues, es apelar al potencial más excelso del hombre: el de transformar una tragedia personal en victoria; un sufrimiento, en realización humana» (1988: 121).

*
**



### Para descubrir el sentido positivo de la herida

Propongo aquí una serie de preguntas con el fin de ayudar a descubrir el sentido positivo de la herida. Es importante dejarse interpelar por estas preguntas —sin duda, algunas serán más elocuentes que otras— y estar atento a las respuestas que sugiera la voz interior, sin tratar de censurarlas. Es posible que alguna respuesta evolucione, y sólo con el tiempo se descubra su alcance y su sentido. En el curso del ejercicio, sería útil anotar las reflexiones en un diario.

— *¿Qué he aprendido de la ofensa sufrida?*
— *¿Qué nuevos conocimientos sobre mí mismo he adquirido?*
— *¿Qué limitaciones o debilidades he descubierto en mí?*
— *¿Me he vuelto más humano?*
— *¿Qué nuevos recursos y fuerzas vitales he descubierto en mí?*
— *¿Qué nuevo grado de madurez he alcanzado?*
— *¿En qué me ha iniciado esta prueba?*
— *¿Qué nuevas razones para vivir me he dado?*
— *¿Hasta qué punto ha hecho la herida emerger el fondo de mi alma?*
— *¿En qué medida he dedidido modificar mis relaciones con los demás, y especialmente con Dios?*
— *¿Cómo voy a proseguir ahora el curso de mi vida?*
— *¿Con qué gran personaje actual, histórico o mítico me lleva a identificarme la ofensa sufrida?*

# 16

## Novena etapa:

# Saberse digno de perdón y ya perdonado

*Sólo quien ha tenido la experiencia del perdón puede realmente perdonar*
(GEORGE SOARES-PRABHU)

Como peregrino interior por el camino del perdón, poco a poco te vas rindiendo a la evidencia de que el acto de perdonar combina al mismo tiempo el esfuerzo humano y el don espiritual. Por tanto, el perdón se revela como una tarea humana por la actividad psicológica que tú despliegas, y como un don por la gracia divina que compensa tus carencias. Sin duda, en el proceso de perdón que has realizado hasta este momento ya has alcanzado tus límites personales y has sentido la necesidad de una ayuda especial. Ahora entras más a fondo en el universo espiritual, donde no se tratará tanto de hacer cuanto de dejarte hacer. Aquí, los esfuerzos personales son menos importantes que la apertura humilde y la acogida paciente de la gracia. Cuando tu proceso de perdón entra en la esfera de lo espiritual, tienes menos iniciativa y control; tu tarea consiste en relajarte para dejarte invadir por la gracia.

El propósito de este capítulo es hacerte comprender que no sólo eres digno de perdón, sino que ya has sido perdonado en varias ocasiones en el pasado. Esta toma de conciencia te ayudará a perdonar, porque con el perdón sucede lo mismo que con el amor: la persona incapaz de



dejarse amar o de darse cuenta de que es amada no puede dar amor a los demás; del mismo modo, si quien quiere perdonar no consigue sentir que ya ha sido perdonado, ¿cómo podrá a su vez perdonar? Abandona, pues, tus resistencias, déjate amar en profundidad y recibe el perdón de los demás, y especialmente el de Dios. Éste es el desafío que te invito a aceptar.

### La indispensable experiencia del perdón para perdonar

Para ilustrar la necesidad de haber experimentado el perdón del prójimo antes de ser capaz de perdonar, veamos la historia de Corrie Ten Boom. Corrie fue liberada de un campo de concentración nazi poco tiempo después de la invasión de Alemania por los aliados. Tardó mucho tiempo en liberarse de su profundo odio hacia sus verdugos. Un día, decidió emprender una cura de perdón. Una vez segura de haberse liberado por completo de su odio y de haber perdonado, concibió el magno proyecto de curar las heridas y las enemistades engendradas por la Segunda Guerra mundial en los países europeos. Se lanzó entonces a una cruzada por esos países, predicando la fuerza creadora del perdón y del amor.

No temió ir a Alemania para difundir su mensaje. Una noche, en Munich, después de haberse dirigido a un grupo de alemanes deseosos de ser perdonados, vivió una experiencia desgarradora que puso a prueba la propia fuerza de su perdón. Un hombre avanzó hacia ella y le tendió la mano diciendo: «Ja, Fraulein Ten Boom, qué feliz me siento después de haberle oído decir que Jesús nos perdona todos nuestros pecados».

Corrie le reconoció en el acto como uno de sus verdugos del campo de concentración. Recordó cómo las había humillado, a ella y a sus compañeras, obligándolas a ducharse desnudas bajo su mirada despectiva de «superhombre». En el momento en que él fue a estrecharle la mano,

Corrie sintió de repente cómo la suya se quedaba paralizada en su costado. Entonces se dio cuenta de que era incapaz de perdonarle, lo cual la sorprendió y la horrorizó al mismo tiempo, porque había estado absolutamente segura de que su herida estaba curada y de que había vencido su odio y perdonado. Pero en aquel instante, frente a uno de sus verdugos, la invadieron el desprecio y el odio. Paralizada, no sabía qué hacer ni qué decir.

Entonces se puso a orar: «Jesús, me siento incapaz de perdonar a este hombre. Perdóname». Y en aquel mismo momento sucedió algo maravilloso: sintió llegar el perdón de Jesús. Levantó su mano y tomó la de su antiguo torturador. Acababa de liberarse y, al mismo tiempo, de liberar a su verdugo de su horrible pasado.

¿Cómo explicar un cambio tan brusco? Ya lo habrán adivinado. El milagro del perdón se produjo en Corrie gracias a la sensación indescriptible de que Jesús le había perdonado su incapacidad de perdonar. El hecho de reconocer su impotencia había ablandado su corazón y la había hecho capaz de recibir la gracia de perdonar.

## Cómo describir la sensación de ser digno de perdón

Como acabo de decir, sentirse perdonado es una experiencia indescriptible. Faltan las palabras para expresar su naturaleza, su profundidad y su intensidad. Es una experiencia no comparable a ninguna otra, como el amor pasional, el reconocimiento, la alegría, el éxito, el reencuentro entre dos amigos... De algún modo, llega a lo más profundo del Yo. Por esta razón, se puede calificar de experiencia fundamental.

Lewis Smedes (1984: 118) la denomina «fundamental feeling». Fundamental porque proporciona —con mucha mayor intensidad que las demás experiencias— la sensación de ser reconocido y estimado por lo que uno verdaderamente es en lo más profundo de sí. Y entonces la persona se siente amada de manera incondicional a pesar de su fealdad, de sus defectos, de sus fracasos o de sus transgresiones. En ese momento parece que el Yo profundo se sabe unido a la fuente del amor e inseparable de ella. Este sentimiento podría compararse a la cálida sensación de seguridad y de confianza del niño al que sus padres desean y aman por sí mismo. Aunque se pueda llegar a experimentar un profundo sentimiento de culpabilidad a consecuencia de faltas o errores, la sensación de haber sido considerado digno de perdón es aún más fuerte y proporciona la certeza de no poder perder jamás esa fuente de amor infinito, porque se sabe que en cualquier momento se puede volver a beber en ella y verse de nuevo confirmado en el amor.

Sin embargo, puede que dejemos de experimentar este «fundamental feeling». Recuperarlo, por otra parte, es una experiencia muy conmovedora. Me ocurrió a mí mismo durante una sesión de estudio sobre la utilización de historias y anécdotas con fines pastorales. En una sala donde se apiñaban más de cuatrocientos sacerdotes, ministros, religiosos, religiosas y pastores, John Shea, teólogo famoso por su talento como narrador, nos relató la parábola del hijo pródigo. Al principio, yo no estaba muy interesado; pero de repente me dejé llevar por el narrador hasta tal punto que los ojos se me llenaron de lágrimas. ¡Y no fui el único! Cuando salí del hechizo, eché una ojeada furtiva y me di cuenta de que casi todo el mundo estaba llorando. Algunos incluso sollozaban tanto que sus vecinos se pusieron a consolarlos. John Shea, gracias a su talento dramático, había logrado que sus oyentes reviviesen dos sentimientos opuestos: el inmenso deseo de saberse amado y perdonado y la convicción de no ser digno de ello.

No obstante, no es posible procurarse este sentimiento cuando uno quiera, ni tampoco se siente amado y perdonado quien lo desea. Lo único que se puede hacer es pre-

pararse para recibir esta gracia especial que se asemeja a la de la conversión. El evangelio nos enseña que los convertidos son los que se han dejado amar a pesar de su pobreza, mientras que los endurecidos son los que han rechazado el amor y el perdón. Por un lado, vemos a personajes como María Magdalena, Zaqueo, Mateo y la Samaritana aceptar el amor misericordioso de Cristo; por otro lado, los escribas, los fariseos, Simón y el acreedor despiadado, entre otros bienpensantes, son insensibles al amor y al perdón.

## Obstáculos a la aceptación del perdón

¿Por qué tanta resistencia a dejarse alcanzar por la gracia del perdón? Para averiguarlo, examinemos cuatro categorías de personas impermeables al perdón, y puede que nos reconozcamos en alguna de ellas.

Por supuesto, hay personas que se creen imperdonables. Tienen la impresión de que sus faltas son tan enormes que nunca se les podrán perdonar. La gente de esta clase es, según parece, cada vez más escasa en nuestra sociedad secularizada.

Luego están los que no creen en la gratuidad del amor. Admiten en teoría la posibilidad de un amor incondicional, pero en la práctica no creen en él, porque están convencidos de que nada es gratuito y de que todo, incluido el perdón, debe pagarse antes o después. Es frecuente que estas personas hayan tenido unos padres que nunca les manifestaron un amor gratuito, sino que sólo les amaban en recompensa por sus buenas notas en el colegio, por su buena conducta o por los favores que hacían.

Existe una tercera categoría de personas que rechazan el perdón. No sienten ninguna necesidad de él, ya que no parecen sentir ninguna culpabilidad individual o social. Viven en una especie de vacío moral y espiritual. Padecen



una neuropatía espiritual y moral que les hace insensibles a cualquier necesidad de perdón. ¿No es esto patrimonio de algunos de nuestros contemporáneos? Determinados pensadores han llegado a atribuir a esta falta de sensibilidad moral la responsabilidad de muchos suicidios de jóvenes (Peters 1986: 20).

En la última categoría se incluyen los que, simplemente, rechazan la culpabilidad considerándola una laguna psicológica. Algunas escuelas de psicología consideran que el sentimiento de culpabilidad y la necesidad de perdón son una falta de madurez y de autonomía. Pero lo que ocurre es que confunden el sentimiento obsesivo y enfermizo de culpabilidad con el de una sana culpabilidad. Mientras que el sentimiento neurótico de culpabilidad tiraniza al individuo y le oprime, el sentimiento sano y normal de culpabilidad le pone sobre aviso de lo que en verdad es: un ser limitado y falible. Este análisis imparcial de sí mismo es liberador y puede llevar a marcarse un ideal moral realista.

El desafío consiste en aceptar recibir el perdón sin sentirse humillado o rebajado. Algunos rechazan el perdón precisamente para evitar la humillación. Philippe Le Touzé, al describir el drama del perdón en los personajes de Bernanos, pone de relieve este rechazo: «Pero el hombre se cierra al perdón que le humilla y le quita la ilusión de autonomía dejándole a merced de otro; de ahí el empeño moderno por rehacer un universo sin Dios» (Perrin 1987: 237). Una visión deformada de la autonomía empuja a actos de falsa independencia, mientras que la auténtica autonomía le hace a uno capaz de elegir sus propias dependencias.

En definitiva, parece evidente que quien no se ama y no se perdona tampoco puede amar ni perdonar al otro. Por otra parte, el amor y el perdón a uno mismo parecen irrealizables e ilusorios sin la clemencia del Otro. Por tanto, para ser capaz de perdonar es esencial saberse digno de perdón y perdonado.

*
**

## Para ser capaz de acoger el perdón

1. No es fácil dejarse amar en el perdón. Para ayudarte, te propongo un ejercicio que te ponga en condiciones de *recibir* sencillamente. Algunas personas activas y generosas no han aprendido nunca a *recibir*, y aún menos a dejarse mimar. Se sienten más dueñas y más seguras de sí mismas cuando dan, y toleran mal la sensación de dependencia que genera en ellas el hecho de recibir.

*Date la oportunidad de recibir y acoger todo lo que hoy te ofrece la vida en forma de sensaciones agradables: el olor del asado, el aroma del café, el calor del sol, la visión de un hermoso paisaje, las formas de un árbol, los colores del otoño, la sensación de estar vivo, la audición de una buena pieza musical... Deja que estas sensaciones inunden todo tu ser, aunque no sea más que unos minutos cada día.*

2. Este segundo ejercicio tiene el propósito de reforzar tu capacidad de *recibir*.

*Adopta una postura cómoda; luego, recuerda las atenciones que has recibido durante el día: saludos, cumplidos, rostros felices de verte, signos de reconocimiento, la alegre acogida de tu gato o de tu perro, la carta de un amigo... ¿Cómo has acogido estos dones banales de la vida?; ¿te diste tiempo para que penetrase en ti la alegría de recibir, con el fin de que arraigase en tu afectividad y pudieras celebrarla?*

3. Este ejercicio está tomado de mi libro *Aimer, perdre et grandir*. Lo he titulado: «Las letanías del amor».

*Adopta una postura relajada y aparta de ti toda distracción. Empieza a recitarte la letanía de las personas, los animales, las plantas y los objetos que te quieren. Por ejemplo: Juan me quiere, mi madre me quiere, Dios me quiere, mi amigo Arturo me quiere, mi perro me quiere, el sol me quiere, la brisa me quiere, mi cuadro me quiere... Hazlo con decisión, sin preocuparte por el grado o la calidad del amor. Lo importante es que tomes conciencia de las múltiples formas de amor que te rodean.*



4. Con objeto de saberte digno de perdón y perdonado, haz la lista de las personas que te han perdonado tus errores, tus debilidades, tus defectos y tus faltas. Una vez terminada la lista, tómate tiempo para volver sobre cada uno de los perdones recibidos. Saboréalos uno a uno. Déjate invadir por el sentimiento de tu valía e ignora otros sentimientos que tiendan a empequeñecerla.

5. Tómate tiempo para meditar estas palabras de san Juan: «Ante él tendremos la conciencia tranquila. Pues, aunque la conciencia nos acuse, Dios es más grande que nuestro corazón y lo sabe todo» (1 Jn 3,19-20).

# 17

## Décima etapa:

# Dejar de obstinarse en perdonar

*Pero no hagáis su voluntad*
*con obstinación y tensión.*
*Sosegaos. Ceded.*
*Encomendaos a Dios*
(THOMAS KELLY)

Te has esforzado tanto hasta este momento por proseguir el «incierto camino» del perdón que, sin duda, estás sorprendido por el título de este capítulo: dejar de obstinarte en perdonar. Cuando estás a punto de introducirte más profundamente en la fase espiritual del perdón, vas a comprender que un mero esfuerzo de voluntad no te ayudará, sino que, lejos de ello, podría perjudicarte. Ha llegado el momento de desprenderte del orgullo sutil y del instinto de dominación, porque, si te empeñas en perdonar a toda costa, puedes sentir la tentación de ceder ante ellos. La obstinación en perdonar no contando más que con tus propias fuerzas reflejaría que sólo te estás buscando a ti mismo. Debes, pues, renunciar a ser el único autor de tu perdón y, por consiguiente, al poder personal que podría proporcionarte.

De este modo, te desprenderás de todos los falsos motivos para perdonar que hayas podido inventarte, porque no harían sino viciar la grandeza y la autenticidad de tu



gesto y, al mismo tiempo, harás en ti el vacío que precisa la gracia del perdón para actuar.

En el curso de esta etapa aprenderás a renunciar a todo deseo de suficiencia, incompatible con la sublimidad del perdón. Te prepararás para renunciar incluso al deseo de perfección personal, por loable que éste sea. Todo ello para permitir que la inspiración divina actúe con toda libertad. Por supuesto, seguirás manteniendo tu barco rumbo al perdón, pero cesarás de remar para dejarte llevar por la brisa divina.

A partir del momento en que decidiste perdonar, tuviste que exigirte una gran ascesis personal. Pero el perdón no es el resultado de ese proceso ascético, sino que depende de otra fuente: de una fuente divina. Tú aceptas no ser el único agente de tu perdón, sino que deseas colaborar con la acción de Dios. ¿No es eso lo que el mismo Jesucristo hizo en la cruz? No quiso conceder el perdón a sus verdugos él mismo, sino que pidió a Dios que lo hiciera por él: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen» (Lc 23,34).

### La obstinación impide la llegada del perdón

¿Cómo se me ocurrió la idea de que no hay que obstinarse en perdonar? Pues después de haber oído la historia de un religioso misionero que se había empeñado, en vano, en perdonar a fuerza de voluntad. Era un ferviente misionero que se había consagrado en cuerpo y alma a la evangelización de su pueblo de adopción, pero sus métodos apostólicos distaban mucho de ser apreciados por todo el mundo y le acarreaban calumnias por parte de algunos. Aquellas palabras malintencionadas llegaron a oídos de su superior provincial, que se asustó y le ordenó que dejase la misión y volviese a su país en el plazo más breve posible. Es fácil comprender que, después de tantos años de dedicación apostólica, nuestro misionero estuviera absolutamente aterrado al ver derrumbarse en un instante todo su trabajo misional.

Después de algunos meses de descanso y reflexión, quiso liberarse de aquel resentimiento extenuante que envenenaba su vida y decidió perdonar a su ex-provincial el daño y el sufrimiento que le había causado. Empezó por rezar y hacer rezar por él. Varias veces al día repetía dirigiéndose a su ex-provincial: «Te perdono»; pero era inútil, porque nada lograba mitigar su amargura, sino que, por el contrario, su obstinación en perdonar sólo lograba agravar su resentimiento.

Sintiéndose desamparado, pensó en recurrir a un último medio: encerrarse unos días con el único propósito de lograr perdonar. Desde el principio de su reclusión, se puso manos a la obra: lecturas sobre el perdón, largas horas en la capilla y repetición de la fórmula: «Te perdono». A veces creía haberlo conseguido, pero al día siguiente se despertaba con el mismo tormento en el corazón. La noche del cuarto día, mientras estaba meditando en la capilla, tomó maquinalmente el Nuevo Testamento, lo abrió al azar y fue a dar con el texto de la curación del paralítico. Las palabras de los fariseos, «Sólo Dios puede perdonar», le saltaron a la vista, y comprendió en el acto la inutilidad de empeñarse en perdonar contando sólo con sus propias fuerzas. Entendió por fin que lo que le guiaba no era más que el deseo de poder. Sus grandes esfuerzos sólo habían servido para camuflar su humillación y su cólera. Acababa de darse cuenta de su deseo inconfesable de mostrarse moralmente superior a su ex- provincial y, de paso, vengarse sutilmente de él.

Este descubrimiento le llevó a encomendarse por completo a Dios. Empezó por relajarse; después se preparó para recibir la gracia del perdón, pero sin saber cómo, cuándo o dónde le sería concedida. Dos días más tarde tuvo la sensación, primero confusa y luego cada vez más clara, de que algo se había liberado en él. A partir de aquel momento, sintió que le invadía la paz, su corazón se aligeró, y su alma se sintió liberada. Curiosamente, ni siquiera experimentaba la necesidad de pronunciar su fórmula mágica: «Te perdono». El resentimiento había desaparecido, y el perdón se instaló para siempre en él.



## Evitar el peligro de reducir el perdón a una obligación moral

Veamos otra razón para renunciar a perdonar sólo a fuerza de voluntad. El perdón no puede ser una orden o un precepto moral, pero es fácil caer en este error y privarle de su aspecto espontáneo y gratuito. Esto era lo que san Pedro no lograba comprender, y por eso preguntaba a Jesús: «Señor, si mi hermano me ofende, ¿cuántas veces tengo que perdonarle, hasta siete veces?». Pedro, lleno de preocupaciones legalistas, quería reglas morales precisas sobre el perdón. Es bien conocida la respuesta de Jesús, que defendió la opinión contraria a la de Lamek de vengarse setenta y siete veces y declaró: «Te digo que no siete veces, sino setenta veces siete» (Mt 18,21-22). La respuesta de Jesús da claramente a entender que el perdón no deriva de una obligación moral, sino de una mística de la gratuidad: la que rige las relaciones íntimas entre Dios y el ser humano. Lejos de ser una orden, en el pensamiento de Jesús el perdón implica la conversión del corazón y la opción por un estilo de vida que concuerda con la conducta divina. Ahora bien, ¿quién puede pretender llevar la misma vida que Dios sin haber recibido ese don? El poder de perdonar, por tanto, sólo puede brotar de un corazón libre y perdonado.

Oyendo y leyendo a ciertos predicadores y «maestros espirituales» se podría pensar lo contrario, porque insisten tanto en la obligación de perdonar que dan la impresión de que el perdón no es más que el fruto de una voluntad generosa, sin intervención de la gracia divina. Con sus palabras, hacen que sus oyentes y lectores sufran delirios de grandeza respecto a su capacidad de perdonar, por lo que no es de extrañar que, dados sus repetidos fracasos a la hora de hacerlo, algunos se dejen llevar por el desaliento.

Determinadas prácticas religiosas eclesiales no siempre han sabido evitar el error en esta materia. Pensemos en las directrices dadas en el pasado para la administración del sacramento del perdón, que reflejaban una mentalidad demasiado jurídica y legalista, pues hablaban del tribunal de la penitencia, del confesor como de un juez, de la obligación de la confesión y de la necesidad de una exposición meticulosa de los pecados, de tal modo que al final se perdía de vista la gratuidad del amor de Dios hacia el pecador. ¿No habrá contribuido en parte cierta teología legalista del perdón al desinterés general hacia este sacramento, cuya importancia en el crecimiento espiritual no se debería desestimar? Carl Jung abundaba en este sentido cuando escribía que quien ya no puede desvelar su conciencia ante otro está condenado al «aislamiento espiritual».

*
**

## Oración de la «afirmación» del perdón

Ya he dicho anteriormente que para que el perdón sea eficaz hay que renunciar al «deseo de poder». Ahora bien, esta renuncia sólo es posible mediante la oración; una oración hecha con la certeza de ser escuchado. La confianza con que se vive la oración es un factor de su eficacia, cuya importancia subraya san Marcos: «Quien no dude en su corazón, sino que crea que va a suceder lo que dice, lo obtendrá» (Mc 11,23). Por consiguiente, propongo una oración que deja tan poco espacio a la duda y a la indecisión que anticipa o vive de antemano el cumplimiento del ruego. En otras palabras, recomiendo que se considere el perdón un acontecimiento ya realizado. Dicho sea de paso: no hay que sentirse obligado a adoptar las fórmulas de oración sugeridas; se puede crear libremente la propia oración de «afirmación».



*Adopta una postura cómoda en un sitio tranquilo.*

*Rodéate de una luz suave.*

*Ponte en presencia de Dios (o de tu propia fuente espiritual).*

*Pídele que te conceda vivir el perdón ahora.*

*Has perdonado a tu ofensor. Toma conciencia de ello, escúchate y mirate en esta situación.*

*«Me siento liberado de cualquier resentimiento.*

*Mi garganta no siente ninguna angustia.*

*Mi corazón está cada vez más ligero y alegre.*

*Mi respiración es más profunda, y mis manos entran en calor.*

*Mis pies reposan sobre un suelo firme.*

*Ya me siento liberado del peso de la ofensa.*

*Se establece en mí un diálogo interior.*

*Oigo las palabras de Dios: 'Eres valioso a mis ojos'.*

*Saboreo esas palabras. Oigo a Dios decirme: 'Estás libre de toda angustia y sufrimiento. Entras en una nueva fase de tu vida. De tus errores pasados sacas lecciones de sensatez y aprendes a conocerte mejor. La herida de la ofensa recibida se transforma en fuente de fecundidad y madurez'.*

*Prosigo mi diálogo interior: 'Cada vez soy más importante a mis ojos. He dejado de traicionarme. En adelante, seré mi mejor amigo. Amo a los demás como a mí mismo. También a mi ofensor'.*

*Compruebo que mi herida ya está bien cicatrizada.*

*El recuerdo ya no me hace daño; al contrario, recuerdo las circunstancias de la ofensa sin sentir dolor.*

*Estoy dispuesto a descubrir la belleza de todas las personas, incluido mi ofensor.*

*Me veo en pie, orgulloso, libre y liberado de mi ofensor, que ya es mi prójimo.*

*Soy cada vez más comprensivo conmigo mismo y con los demás.*

*Me veo y me siento transparente al perdón de Dios y portador del mismo. En mi interior brillan los reflejos de su amor por mí y por quien me ofendió».*

*Al finalizar la oración, reanuda el curso normal de tus actividades, convencido de que el mundo ya no es el mismo desde que has experimentado el efecto del perdón en ti y en el otro.*

# 18

## Undécima etapa:

# Abrirse a la gracia de perdonar

*En el corazón del perdón*
*renace la Creación*
*en su pureza primera*
(PHILIPPE LE TOUZÉ)

El vacío interior que has creado al renunciar a ser el único autor de tu perdón te prepara para acoger el amor de Dios. Te dispones a perdonar bajo el influjo divino. Respondes a la invitación de Jesús: «Sed compasivos como vuestro Padre es compasivo» (Lc 6,36). No es que quieras imitar a Dios contando sólo con tus propias fuerzas, sino que te preparas para recibir su vida, fuente de amor y de perdón.

Es posible que, después de haber pedido la ayuda divina, aún te sientas indeciso o incapaz de perdonar. ¿Cómo explicar este bloqueo? Tal vez provenga de las falsas imágenes de Dios que te ocultan su verdadero rostro amoroso y compasivo.

### Del dios justiciero al verdadero Dios

Confesar en teoría que Dios es un Dios de amor y misericordia es fácil; pero conseguir vivirlo efectivamente no lo es tanto (Duquoc 1986: 49). En efecto, no es fácil distinguir al dios justiciero de nuestro imaginario religioso del Dios de amor y misericordia; sin embargo, en el momento de perdonar, esta distinción es obligada. Nunca conseguiremos perdonar de verdad si no entramos antes en relación con el verdadero Dios.



En mi práctica clínica, tengo a menudo la ocasión de guiar a mis pacientes hacia la distinción entre el dios justiciero y el Dios del amor. La siguiente historia, que es de una de mis pacientes, podrá aclarar mis palabras. Después de la muerte de su madre, a una religiosa le obsesionaba la idea de que acababa de abatirse sobre ella el castigo de Dios, y se sentía a la vez trastornada y humillada por ser víctima de semejante obsesión. Como catequista, enseñaba a sus estudiantes un Dios amoroso y misericordioso; pero en sus entrañas la perseguía un dios atormentador y vengativo, y todo ello por no haber sido una «buena religiosa».

Al principio, la terapia tuvo como prioridad el duelo de su madre. Una vez emprendido éste, encontré un momento propicio para evocar su concepto del dios vengador y su consiguiente crisis de culpabilidad. Mi paciente se mostró más bien irritada por este recuerdo, pero, a pesar de sus reticencias, me aventuré a preguntarle si el acceso de culpabilidad que experimentaba era una reacción aislada o si, por el contrario, se trataba de una tendencia habitual. Después de decirme que yo daba demasiada importancia a un hecho tan anodino, me confesó que, en circunstancias angustiosas, la obsesionaba la idea de un dios castigador. Había hablado de ello con sus acompañantes espirituales, pero éstos le habían aconsejado meditar sobre la bondad de Dios y dejar de sentirse culpable, consejos que habían resultado ineficaces.

Me pareció urgente que mi paciente se liberase de una vez por todas de una imagen tan aberrante de Dios, absolutamente incompatible con su vida de oración y su trabajo de catequista, de lo que ella era consciente. De modo que me pidió que la ayudase a eliminar de su vida a ese dios vengador. Yo sabía que no sólo no es posible deshacerse de un complejo psicológico tan grave, sino que

ni siquiera se debe intentar hacerlo. Mi paciente debía aprender a controlarlo y a vivir con él. Por eso le pedí que empezase por dialogar con ese dios.

Y esto fue lo que hizo durante un retiro y, ante su sorpresa, detrás de esa extraña imagen de la divinidad reconoció la de su madre, que le había inculcado desde la infancia un temor de Dios malsano. Con frecuencia le hablaba de parientes y amigos que habían sido castigados por Dios por haberle desobedecido. Este descubrimiento, aunque revelador, la afectó mucho, pues al mismo tiempo se dio cuenta de que una gran parte de su vida había estado dominada por la imagen de ese dios severo y amenazador.

En días sucesivos, prosiguió su diálogo con su dios juez y sancionador. Le pidió que fuera poco a poco cediendo su lugar al Dios de amor de Jesucristo y que dejase de interponerse entre Jesús y ella, sobre todo en los momentos de crisis. Además, le aseguró que apreciaba su intención positiva de querer hacer de ella una persona de conducta moral intachable.

Esta historia muestra la importancia de examinar atentamente nuestro concepto de Dios y de corregirlo si es necesario y si queremos considerarnos dignos de perdón y ser capaces de perdonar. No podemos quedarnos para siempre con imágenes infantiles de Dios: un juez despiadado, un padre jansenista, un policía, un profesor perfeccionista, un ser impasible, un personaje empalagoso, un moralista timorato... Estos dioses hacen a sus adeptos incapaces de perdonar.

## Nuestra pobre manera de perdonar no condiciona a Dios

Pero no son ésas las únicas falsas imágenes de Dios que obstaculizan el perdón. También existe la de un dios cuyo perdón estaría condicionado por los perdones humanos. Dios sólo me perdonará si yo perdono al prójimo. Esta



manera de considerar el perdón está muy extendida, y yo la he observado en la mayoría de los participantes en mis talleres sobre el perdón, que creían posible justificarla con las palabras del Padrenuestro: «Perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden».

¿Cómo explicar que los fieles cristianos hayan llegado a esta concepción del perdón divino?; ¿no habría que pensar que determinada tradición cristiana ha extraviado el mensaje evangélico original? Del concepto del perdón gratuito de Dios se habría ido pasando, poco a poco, al de un perdón-recompensa por los propios perdones. Dios pondría límites a su amor y dejaría de tomar la iniciativa del perdón para quedarse a remolque de los pobres perdones humanos.

Es probable que los antecedentes del concepto del perdón de Dios como una especie de justicia retributiva se encuentren en el evangelio de Mateo, donde se dice: «Pues si perdonáis a los hombres las ofensas, vuestro Padre del cielo os perdonará a vosotros; pero, si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas» (Mt 6,14-15). Algunos exegetas explican que esta orientación de Mateo se debe a que se dirigía a un auditorio imbuido de la Ley del Antiguo Testamento. Aun cuando en otros textos se afirma claramente la gratuidad de la salvación, Mateo habría desarrollado una línea de pensamiento rabínico, dominado por un espíritu legalista, y este pensamiento es el que aparece en su concepto del perdón. Añadamos que la influencia de su evangelio ha sido preponderante en la formación de la mentalidad cristiana, ya que, hasta el Concilio Vaticano II, los textos de Mateo eran casi los únicos que se leían en las liturgias dominicales. No es, pues, de extrañar que los fieles hayan llegado a pensar que se puede comprar el perdón de Dios con los méritos de los propios perdones. De este modo, el perdón habría ido adquiriendo la forma de un sutil regateo entre Dios y los seres humanos.

La idea de un Dios del toma y daca no encaja con la infinita misericordia divina y crea una gran confusión y

un enorme «impasse» en la vida espiritual, especialmente en los que se sienten incapaces de perdonar. Para asegurar su salvación, que proviene del perdón de Dios, deben esforzarse por perdonar a cualquier precio, aunque no se sientan capaces de hacerlo. Entonces, o bien se confiesan incapaces de perdonar y, por tanto, indignos del perdón de Dios por su falta de generosidad, o bien se mienten a sí mismos para terminar concediendo un perdón falso o, al menos, inauténtico. Es evidente el angustioso dilema en que se encuentran quienes creen merecer el perdón de Dios.

¿Cómo escapar de este callejón sin salida? El único medio es atenerse a las dos verdades siguientes: la primera es que Dios mantiene siempre la iniciativa en el perdón, del mismo modo que es el único que puede tomar la iniciativa en el amor. Así lo afirma san Juan; «No es que nosotros hayamos amado a Dios, sino que él nos amó primero» (1 Jn 4,10). La segunda verdad se deduce de la primera. El perdón no es un acto de voluntad que dependa exclusivamente de uno mismo y que deba aplicarse en nombre de algún precepto o ley, sino que es, ante todo, fruto de una conversión del corazón, de la apertura a la gracia de perdonar. Esta conversión, aun cuando en algunos casos puede ser inmediata y espontánea, normalmente nace, madura y evoluciona durante un período de tiempo más o menos largo.

Si estas dos verdades no resultasen suficientemente convincentes, no habría más que releer la parábola del deudor insolvente (Mt 18,23-25). Se trata de la historia de un amo que decide perdonar una gran deuda a uno de sus deudores. Pero este último no se muestra tan clemente con un pobre que le debe una pequeña cantidad. Ya sabemos el resto de la historia: el amo, al enterarse de la dureza y la severidad del deudor insolvente, le hace encarcelar hasta el pago total de la deuda.

Hay dos aspectos de esta parábola que merecen destacarse en relación con el perdón. Por un lado, es el amo



—Dios en este caso— quien toma la iniciativa de hacer el gesto misericordioso. Por otro, el deudor privilegiado no se deja conmover ni influenciar por la generosidad de su acreedor, lo que, por supuesto, le habría llevado a perdonar a su vez a su propio deudor, magnanimidad que no manifestó. No acogió en profundidad el perdón de su amo, permitiendo que le transformara y le hiciera capaz de tener un gesto de clemencia análogo. De modo que se condenó a sí mismo.

Es el misterio de la libertad humana, que puede llegar hasta el rechazo de la gracia. Es preciso añadir que Dios, pese a su iniciativa de conceder el perdón, no puede forzar a acogerlo. En cierto modo, está impotente ante el rechazo de la «remisión de la deuda», ante el desprecio de su perdón. Pero, sin duda, a diferencia del amo de la parábola, Dios se mostrará más paciente y sabrá esperar el momento favorable para la apertura de los corazones, incluso de los más recalcitrantes.

## El humilde perdón del Dios de Jesús

Pero ¿quién es el verdadero Dios del perdón? Para entender bien la conducta divina respecto al perdón, veamos cómo se comportó Jesús con los «pecadores». No mostró una actitud altiva, moralizante o despectiva, sino que fue sencillo, humilde y comprensivo. Tomó la iniciativa de visitar a las personas prisioneras de la culpa. Luego, una vez con ellas, las valoraba poniéndose en situación de recibir de ellas. A la Samaritana le pidió de beber; al ver a Zaqueo, se autoinvitó a su casa; dejó que María Magdalena le rociase los pies con perfume... Incluso antes de hablar de perdón, comenzaba por establecer una relación de persona a persona. Por tanto, Jesús manifestaba su perdón acogiendo a la persona.

«¿Cómo abrirse al perdón de Dios?; ¿cómo imitarlo?». Jean-Marie Pohier responde muy acertadamente: «El Dios de la Biblia nos revela al mismo tiempo que es vul-

nerable —es el padre del hijo pródigo, o el pastor que parte a la búsqueda de la oveja perdida— y que renuncia a castigarnos. Para nosotros es una paradoja incomprensible. Por eso, yo pienso que sólo podemos imitar el perdón de Dios en muy pequeña medida. Esperemos que, a fuerza de frecuentar a Dios, termine por influir un poco en nosotros...» (Pohier 1977: 218).

*
**

## Para abrirse a la gracia de perdonar

*Como para los demás ejercicios, adopta una postura cómoda y aparta cualquier distracción.*

*Déjate llevar a través de unas imágenes mentales. Al mismo tiempo que escuchas las palabras de esas imágenes, trata de respetar tu propio ritmo.*

*Date tiempo para entrar en ti mismo y acercarte a tu mundo simbólico y sagrado. Si te sirve de ayuda, cierra los ojos.*

*Estás en un campo de flores bañado por el sol. Tómate tiempo para contemplar el paisaje y disfruta el frescor del lugar.*

*Allá a lo lejos, ves una casa rodeada de una luz especial. Te diriges hacia ella. Descubres una escalera de piedra que conduce al sótano. Bajas uno a uno los siete escalones. Ahora estás ante una puerta maciza de roble delicadamente tallada. La curiosidad te impulsa a abrir la puerta y entrar. Te encuentras en una habitación iluminada por una extraña luz. Con gran asombro, ves a un doble tuyo atado a una silla. Examina detenidamente tus ataduras. ¿Qué partes de tu cuerpo están atadas?; ¿qué clase de ataduras las sujetan?; ¿de qué material están hechas? Empiezas a darte cuenta de que la ofensa sufrida te mantiene atado. Poco a poco vas comprendiendo que eres tú el que está ahí, amarrado a la silla. Entras en ti mismo para unificarte con la persona encadenada.*

*Después te das cuenta de que no estás solo en la habitación; notas la presencia de un ser poderoso. Reconoces a Jesús (o a cualquier otro ente espiritual importante para ti) que te pregunta: «¿Quieres que te ayude a liberarte?». Sorprendido por su ofrecimiento, te repites la pregunta: «¿Quiero realmente ser liberado?; ¿qué va a ser de mí sin mis cadenas?; ¿podré soportar ese nuevo estado de libertad?; ¿qué ventajas puedo sacar de mi situación de prisionero?». Debate unos momentos estas importantes cuestiones.*

*Si quieres ser liberado, manifiéstaselo a Jesús. Háblale de las ataduras que te inmovilizan y te impiden perdonar a tu ofensor. A medida que vayas identificando cada uno de los obstáculos al perdón, observa cómo Jesús deshace poco a poco tus ataduras.*

*Cada vez que sea liberada una parte de tu cuerpo, saborea el alivio que te proporciona tu nueva libertad. A medida que las ataduras se vayan soltando, deja que la armonía, la serenidad y la paz invadan todo tu ser.*

*En este estado de gracia en que te sientes habitado por el amor divino, mira cómo se acerca a ti a la persona que te ha ofendido. ¿Empiezas a darte cuenta de que algo ha cambiado en ti? Mira a los ojos a esa persona. ¿Te sientes capaz de decirle «te perdono» con toda sinceridad? Si puedes, hazlo. Si no, vuelve a ti mismo y pregúntate qué ligaduras te siguen atando. Puedes reanudar el diálogo con Jesús para pedirle que te libere de los últimos obstáculos al perdón. También puedes terminar aquí y reemprender en otro momento este mismo ejercicio de imaginación, con el fin de llegar más lejos en la vía del perdón. Llegará un día en que, para tu sorpresa, el perdón brotará espontáneo de tu corazón.*

*Si has logrado deshacerte de todas tus ataduras, pregúntate lo que harás con ellas en adelante. Podrían servirte de símbolos y recordarte las valiosas lecciones que has sacado de tu experiencia.*

*¿Cómo vas a celebrar ahora tu nueva liberación?*

*Cuando te sientas preparado, levántate y sal de la habitación. Abre la puerta de roble y sube los siete escalones para salir a la luz del día. Ve retomando poco a poco el contacto con el exterior. Escucha los ruidos; abre los ojos. Te sientes tranquilo, sosegado, relajado y en forma.*

*Sin duda, querrás compartir tus impresiones con alguien, o escribirlas en tu diario.*

*
**

### Perdona nuestras ofensas

*Señor, perdona nuestras ofensas.*
*No en función de nuestros propios perdones.*
*No como solemos perdonar.*
*No a ejemplo de nuestros perdones mercenarios y calculadores.*

*Sino*
*para que descubramos tu «dulce piedad»,*
*para que sintamos tu «conmovedora ternura»,*
*para que también nosotros aprendamos a perdonar,*
*para que perdonemos a quienes comparten el pan con nosotros,*
*para que no caigamos en la desesperación de la vergüenza,*
*para que renunciemos al deseo orgulloso de perdonar,*
*para que desenmascaremos nuestras falsas rectitudes e indignaciones,*
*para que podamos perdonarnos a nosotros mismos,*
*para que nuestros perdones sean reflejo del tuyo.*

*Señor, perdona nuestras ofensas.*



# 19

## Duodécima etapa:

# Decidir acabar con la relación o renovarla

*Las amistades renovadas exigen más cuidados que las que nunca se han roto*
(La Rochefoucauld)

¡Enhorabuena! Has llegado a la última etapa de tu largo proceso de perdón. Ahora que ya has perdonado a tu ofensor, tienes que decidir qué vas hacer con la relación que aún te une a él. ¿Quieres continuar esa relación para profundizarla o piensas que es preferible romperla?

### No confundir perdón y reconciliación

Para algunos autores, el perdón es sinómimo de reconciliación; de ahí su temor a perdonar al ofensor y, por consiguiente, tener que reconciliarse con él y exponerse de nuevo a sufrir las mismas vejaciones. Éste era el caso de mi colega psicóloga cuya amiga había traicionado sus secretos. Se negaba a perdonarla, porque pensaba que tenía que confiar de nuevo en ella y volver a estar expuesta a su indiscreción. Yo he comprobado recientemente el mismo temor en una persona que también confundía el perdón con la reconciliación. Pasó lo siguiente: una protestante se había enamorado locamente de su pastor. Él, que también se había encaprichado de ella, había respondido a sus insinuaciones, aunque no sin temer por su reputación, porque

estaba casado y era padre de familia. Ella, segura del amor que él sentía, dejó su casa para vivir sola en un apartamento, pretextando ante su marido que quería encontrarse a sí misma y reflexionar sobre la orientación que iba a dar a su vida. La verdadera razón era que quería vivir una mayor intimidad con su amante, el cual proyectaba abandonar a su esposa para reunirse con ella. Pero el asunto llegó a oídos de la mujer del pastor, que convenció a su marido de ir a consultar a un consejero matrimonial. Finalmente, consiguió disuadirle de irse a vivir con su amante.

Nuestra heroína se encontró totalmente sola en su piso de soltera y, después de reflexionar, decidió volver al hogar familiar. Ahora bien, su marido, aún bajo el impacto de haber sido abandonado, exigió de ella promesas formales de fidelidad, que eran la condición esencial de su perdón y del eventual retorno al hogar de su mujer; pero ella se negó. En éstas estaban cuando se presentaron en mi consulta. Después de algunas sesiones, conseguí que el marido comprendiese que no podía poner condiciones a su perdón; éste debía ser total y sin restricciones. No obstante, una vez concedido, podría negociar las condiciones del retorno de su mujer al hogar. También él confundía perdón y reconciliación.

Esta confusión no es exclusiva de la gente normal, sino que también se da en los especialistas en materia de perdón. Algunos maestros espirituales y teólogos hacen afirmaciones como las siguientes: «El fin último del perdón es la reconciliación»; «Perdón y reconciliación son realidades inseparables»; «El perdón es incompleto sin la reconciliación». Da la impresión de que para algunos de ellos el perdón equivaldría a olvidarlo todo, hacer como si nada hubiera pasado y reanudar la misma relación que antes de la ofensa. Este enfoque tiene más que ver con el pensamiento mágico que con la sana psicología humana. Si la reconciliación fuese la norma de la autenticidad del perdón, sería evidente por qué tantas personas se niegan a perdonar:



tienen la impresión de fingir que perdonan y, en definitiva, de traicionarse a sí mismas.

Es obvio que la reconciliación sigue siendo la consecuencia normal y deseable del perdón, y más aún para las personas unidas por lazos muy estrechos, como sucede en el caso de los cónyuges, de los padres, de los hijos, de los amigos, de los vecinos y de los compañeros de trabajo. Pero, aunque la reconciliación sea posible, no se debe pensar que la situación será la misma que antes de la falta. Después de una ofensa grave, no se puede reemprender la relación del pasado, por la sencilla razón de que ya no existe y no puede existir. Todo lo más, se puede pensar en profundizarla o en darle otro carácter.

## Perdonar y acabar con la relación

Existe más de una situación en que la reconciliación con el ofensor resulta imposible; por ejemplo, en los casos en que el ofensor es desconocido, ha fallecido o desaparecido; o también cuando se muestra incorregible, contumaz e irresponsable. En esas situaciones, ¿no cabe otra conclusión sino que el perdón es imposible? En absoluto. El perdón es, ante todo, una disposición del corazón, por lo que no sólo es posible concederlo, sino que es necesario hacerlo para recobrar la paz y la libertad interiores, con indenpendencia de que el ofensor esté disponible y sea accesible o no.

En las situaciones en que el perdonador no puede expresar directamente su perdón, siempre le queda la posibilidad de hacerlo mediante un gesto simbólico, como escribir una carta que no enviará, poner cerca un objeto que simbolice el perdón o hacer un gesto de reconciliación hacia una persona o un grupo interpuesto que, en algún sentido, represente al ofensor. Esto es lo que hicieron en una parroquia cuyo pastor había cometido abusos sexuales. El obispo envió a un predicador para ayudar a la comunidad a superarlo. En el transcurso de una ceremonia penitencial,

el celebrante pidió a los fieles que vieran en él al pastor culpable y que se acercasen a estrecharle la mano como signo del perdón que concedían a su antiguo pastor. Este gesto era muy adecuado para aquellas circunstancias, pero, desafortunadamente, era prematuro, porque el predicador no había dado bastante tiempo a la comunidad para, primero, iniciar la curación de su herida y, después, encaminarse por la vía del perdón.

También hay otras circunstancias en que los esfuerzos de reconciliación, por generosos que sean, resultan imprudentes e incluso peligrosos. Pensemos en los casos que implican a personas violentas, psicópatas o manipuladoras sin escrúpulos. No creo que en nombre de un perdón «integral», que englobaría la reconciliación, se deba llevar el heroísmo hasta exponerse a sufrir de nuevo malos tratos. El perdón bien entendido no exige tanto. En tales circunstancias, las personas implicadas podrían perdonar al ofensor; pero, por prudencia, deben mantenerse a distancia.

Aun cuando el perdón no siempre acabe en reconciliación, no es menos beneficioso para quien perdona, y ello de múltiples formas. En primer lugar, el ofendido se habrá reconciliado consigo mismo; además, ya no se sentirá dominado por el resentimiento y la idea de venganza; habrá logrado dejar de juzgar a su ofensor para comprenderlo; podrá desearle en su corazón la mayor felicidad posible; habrá descubierto el lado positivo de la situación; y podrá, sin duda, albergar la esperanza de que la benevolencia que ha mostrado transforme el corazón de su ofensor.

Pero esto no es todo; porque una ofensa que procede de una persona muy querida nos da la oportunidad de abrir los ojos y ver nuestra «malsana» dependencia respecto a ella. La ruptura de la relación, por penosa que sea, permite al ofendido examinar su situación de dependencia y ser más autónomo. El perdón proporciona una magnífica oportunidad de rehacer la herencia después de la pérdida del



ser amado. La herencia consiste en recuperar todas las idealizaciones proyectadas sobre la persona amada. En otras palabras, permite recuperar todo el amor, la energía, el idealismo; en definitiva, toda la inversión psicológica y espiritual que se ha realizado en la persona amada. Al final del presente capítulo se presenta una descripción del proceso de un ritual de la herencia.

### La reconciliación hace crecer al ofensor

Examinemos ahora los cambios que conviene efectuar en la relación ofensor-ofendido. Observemos primero que la responsabilidad de los cambios no depende únicamente del ofensor, como opinan algunos autores (Smedes 1984), sino también del ofendido, que debe aprender a no ponerse en situación de volver a convertirse en víctima. En la construcción de la nueva relación deben sentirse implicados tanto el ofensor como el ofendido.

En primer lugar, el ofensor tendrá que reconocer su parte de responsabilidad en la falta. Tendrá que estar dispuesto a escuchar al ofendido hasta el final y a meterse, por así decirlo, en su pellejo para evaluar mejor la importancia y la intensidad de la herida, porque, aunque no le sea posible suprimir el sufrimiento del ofendido, sí puede, al menos, entenderlo. Respecto a los daños e injusticias cometidos en cuanto a los bienes materiales, las manchas en la reputación, las faltas de lealtad o de otra índole, tendrá que repararlas como es debido, en la medida de lo posible.

¿Qué garantías de lealtad ofrece en adelante el ofensor?; ¿basta con el arrepentimiento, el propósito de enmienda y las promesas? Las buenas intenciones nunca podrán sustituir a los gestos concretos de cambio. El ofensor deberá, pues, preguntarse si ha aprendido algo sobre sí mismo y sobre su manera de relacionarse de modo íntimo con los demás. Las mejores garantías del éxito de la reconciliación las constituyen los cambios reales constatables

en el comportamiento del ofensor. Por eso tendrá que hacerse las siguientes preguntas: «¿Cómo he podido cometer esa ofensa?; ¿cuál ha sido mi motivación profunda?; ¿qué antecedentes familiares o culturales me han llevado a cometer un acto tan ofensivo?; ¿qué comportamientos podría aprender a modificar en lo sucesivo?; ¿qué ayuda voy buscar para conseguirlo?»...

El siguiente caso de un marido infiel ilustra bien, en mi opinión, lo que yo entiendo por signos de crecimiento de un ofensor arrepentido. Un día, un marido anunció a su mujer que tenía una joven amante. Para atenuar el impacto de la noticia, le aseguró de inmediato que no quería cambiar nada de sus veinticinco años de vida matrimonial, y le prometió que ella sería siempre su primer amor. Su mujer le expuso su pena y su profunda decepción; luego le advirtió que de ninguna manera podría vivir en casa su nueva «vida de soltero». Pues bien, apenas unos meses de vida en común con su amante bastaron para convencer a nuestro protagonista de su incapacidad de adaptarse al carácter de su joven compañera. Y al recordar todas las ventajas de su vida conyugal anterior, quiso reanudarla; pero su mujer no pensaba lo mismo y se negó a reemprender la vida en común mientras él no se hubiera sometido a tratamiento psicológico. En concreto, quería que su marido reflexionase sobre lo que había motivado su fuga. Y esto es lo que hizo con la ayuda de un terapeuta competente. El marido se dio cuenta de que durante los años de vida conyugal había ido acumulando frustración tras frustración y había reprimido mucha cólera hacia su mujer. Era evidente que había utilizado su escarceo amoroso para castigarla. Profundizando más en su reflexión, descubrió que su deseo de compañía de una mujer joven se debía a que quería olvidar su miedo a la vejez y a la muerte. Como consecuencia de sus reflexiones, decidió realizar unos cambios de actitud que eran ineludibles, y sólo entonces se sintió preparado para reanudar la vida en común.



## La reconciliación hace crecer al ofendido

«¿Por qué me he metido en semejante atolladero?», se dice a menudo la persona ofendida. Pregunta muy pertinente, porque recuerda, con razón, que el ofensor no es el único responsable del acontecimiento penoso, sino que también el ofendido debe buscar la verdad sobre sí mismo y aprovechar su experiencia desgraciada para revisar algunas de sus actitudes y modos de entablar relaciones.

Ya en la octava etapa invité al lector a sacar lecciones provechosas de su penosa aventura. Le decía que no debía olvidar que la herida de la ofensa, que había desestabilizado sus costumbres y socavado sus certezas, era también un momento muy propicio para efectuar cambios.

Te propongo ahora que respondas a una serie de preguntas para hacer balance de lo adquirido e inventariar lo que te queda por aprender en el ámbito de las relaciones humanas:

— ¿Qué he aprendido sobre mí mismo?
— ¿Soy mejor amigo mío que antes?
— ¿He aprendido a hablarme con suavidad?
— ¿He sustituido los «hay que...» y los «tengo que...» por «elijo...»?
— ¿Soy capaz de negarme a responder a las exigencias de los demás, sobre todo a las de las personas que quiero, para respetar mis limitaciones personales?
— ¿He aprendido a expresar más espontáneamente lo que vivo?
— Cuando quiero dirigirme a una persona para indicarle lo que me irrita o me molesta de su conducta, ¿soy capaz de expresarle mis sentimientos con frases en primera persona (por ejemplo: «Me siento irritado cuando llegas tarde...»), en lugar de acusarle con una frase en segunda persona (por ejemplo: «No me tienes en cuenta, por eso llegas tan tarde...»)?

— ¿Que hago para no sentirme atraído por personas que tienen problemas de comportamiento (por ejemplo: alcohólicos, charlatanes, mujeres dependientes...).

— ¿Soy consciente de mis expectativas y exigencias no realistas respecto a los demás?

— En mi proceso de perdón, ¿hasta qué punto he logrado aumentar mi autoestima?

— Al cambiar mi imagen del dios justiciero, ¿en qué medida me he acercado al Dios amigo y confidente?

Por supuesto, este programa es exigente, pero no tienes que realizarlo de una vez. Aunque sólo hayas logrado dominar uno o dos de esos nuevos comportamientos, tienes motivos para estar orgulloso de ti, porque un pequeño cambio en el ámbito de las relaciones humanas generará en ti otras transformaciones significativas.

### Modificar la relación a raíz de una separación

Hay situaciones en las que no es posible abandonar la relación, ni tampoco profundizarla. Entonces hay que pensar en establecer unos vínculos nuevos. Estoy pensando en dos casos concretos: el de los separados o divorciados que, por el bien de los hijos, deben mantener entre sí relaciones de padres, y el de los padres que se preguntan qué nuevos comportamientos deben adoptar con sus hijos mayores que han dejado el hogar. Los implicados en ambos casos son conscientes del desafío que supone tomar distancias sin romper los vínculos íntimos.

Examinemos en primer lugar el caso de los separados o divorciados. No es fácil abandonar los viejos hábitos de la vida conyugal y transformar la pareja-esposos en pareja-padres. Jeanne, una de mis pacientes, me confesaba lo difícil que ello le resultaba, porque se sentía dividida por un montón de sentimientos contradictorios hacia su ex-cónyuge: resentimiento y culpabilidad por haber sido abandonada, celos hacia su nueva compañera y gran necesidad



de protegerle y de seguir mimándole. En medio de estos confusos sentimientos, debía también mantener con él una relación de padres preocupados por el bienestar de sus hijos. Por tanto, tenía que hacer el duelo de su ideal de pareja para representar con una cierta serenidad su papel de progenitora con su ex-cónyuge. Y se dio cuenta de que nunca lograría realizar esta hazaña si antes no conseguía perdonarle.

Un desafío análogo, aunque distinto, tuvieron que afrontar unos padres que se quedaron solos tras la marcha de sus hijos mayores. Habían vivido con pena esta marcha y el paso al «nido vacío», en el que debían rehacer su vida de pareja después de muchos años de ejercer como padres. La pareja decidió proteger a cualquier precio su nueva intimidad frente a la invasión periódica de sus hijos. Éstos no dudaban en presentarse en cualquier momento con sus amigos en el hogar paterno para desvalijar la nevera y apoderarse de la televisión o de la piscina. Ante tal invasión, los padres consideraron necesario definir sus fronteras. Por ello recordaron a sus hijos que habían dejado la casa por su propia voluntad y que en adelante debían comportarse como invitados. Es fácil intuir el valor de estos padres, que tuvieron que cortar por segunda vez el cordón umbilical para establecer un nuevo tipo de relación con sus hijos adultos.

En conclusión, vuelvo a insistir en lo que ya se habrá supuesto, es decir, en que el perdón no zanja por sí solo todas las dificultades relacionales, porque no tiene el mágico efecto que con frecuencia se le atribuye. Además, ni siquiera una vez concedido garantiza que el ofensor no reincida. En cualquier caso, la pregunta clave que hay que plantearse es la siguiente: «¿Ha producido el perdón en mí todo su efecto beneficioso?». En otros términos: «¿He sido transformado por la experiencia de la ofensa y del perdón?». Otra pregunta no menos importante es la siguiente: «¿Ha aprendido mi ofensor algo de este desafortunado asunto?». Si puedes responder afirmativamente a estas dos preguntas, podrás felicitarte por el feliz final de tu aventura de perdón.

*
**

## El ritual de la herencia

El ritual de la herencia es un excelente medio de madurar después de una separación. Es eficaz sobre todo en los casos en que hayas idealizado a la persona que amabas con un amor pasional, porque habrás proyectado de modo positivo sobre ella lo que en ti había en potencia, pero era inconsciente. Ése es uno de los efectos del amor pasional: te saca de ti mismo para hacerte vivir en el otro. Si, después de tu perdón, consideras preferible poner fin a la relación, no todo estará perdido: aún tendrás la posibilidad de recuperar el objeto de tus idealizaciones y utilizarlo para progresar. Así habrás acabado con la relación sin sentirte empobrecido y engañado. Ése es el propósito del ritual de la herencia que te voy a describir.

Como cualquier ritual, el de la herencia es más eficaz si cuentas con la presencia de un guía o de un celebrante y de unos testigos que simpaticen contigo y estén dispuestos a apoyarte en tu proceso.

*Al menos dos semanas antes de la ceremonia, el guía te ayuda a recordar las cualidades que te atraían de la persona amada. Bastará con cuatro o cinco. Después te pide que busques objetos que puedan simbolizar esas cualidades.*

*Es importante que la ceremonia se celebre en un decorado que estimule todos los sentidos: incienso, velas, flores, tapetes de colores...*

*El día de la ceremonia, el guía y el heredero se sientan ante la mesa donde están colocados los objetos-símbolo de las cualidades. Los testigos se colocan en semicírculo en torno a la mesa.*

*El celebrante, después de haber explicado el sentido de la ceremonia, invita al heredero a presentar a la persona amada, describiéndola mediante las cualidades representadas por los objetos-símbolo. Una vez terminada la presentación, el heredero vuelve a sentarse al lado del celebrante. Todos los participantes guardan un silencio meditativo durante unos momentos.*



*Después, el guía invita al heredero a tomar el objeto que simbolice la primera cualidad. Y le hace repetir la siguiente fórmula de reapropiación: «..... (nombre de la persona amada), como nos hemos separado, recupero ..... (la cualidad elegida, como por ejemplo, el sentido del humor) que te presté hace ..... (duración de la relación) y que tú has enriquecido con tu propio ..... (ejemplo: sentido del humor)».*

*El heredero vuelve a su sitio manteniendo el objeto-símbolo sobre el pecho. El guía le ayuda a reintegrar a su persona la nueva cualidad diciéndole: «Siente en ti la presencia de esta nueva cualidad, óyela hablar en ti, mírala en tu interior». Sigue animándole a hacer suya la cualidad que había proyectado sobre la persona amada. Deja unos minutos para que el trabajo de integración se realice; después invita de nuevo al heredero a tomar el objeto que simbolice otra cualidad, llevando a cabo un proceso idéntico al anterior. Y así sucesivamente para cada una de las demás cualidades.*

*Al final, el heredero se sitúa en el centro del grupo, rodeado por los símbolos. El guía del ritual da por terminado su duelo, los participantes le felicitan y, para finalizar la ceremonia, celebran una fiesta.*

*Éste es el esquema del ritual de la herencia. Nada te impide añadir otros elementos que puedan realzar su intensidad y su belleza.*

# 20
# Celebrar el perdón

*Lo que no se celebra tiene tendencia a atenuarse*
*y desvanecerse sin dejar rastro*
(ANÓNIMO)

Como el alpinista que, al alcanzar la cima de la montaña, recobra el aliento y contempla el recorrido del ascenso, te invito a detenerte al final de tu escalada y echar una ojeada al camino recorrido.

Desde el principio has querido evitar la vía sin salida del resentimiento y la venganza. Por otro lado, no has querido dejar que el ofensor te hostigara más, has hecho cuanto has podido para que acabase toda injusticia o acto ofensivo hacia ti.

No has temido sumergirte en lo más profundo de ti y palpar la profunda vergüenza provocada por las heridas de la infancia y de la edad adulta, y esto te ha permitido comenzar tu curación.

Has evitado sumirte en un aislamiento estéril; has compartido la carga de tu sufrimiento con una persona que ha sido tu confidente. Por eso has visto más claro en tu interior.

Has logrado circunscribir la extensión de tu pérdida hasta poder nombrarla y hacerle el duelo.

Has ido al encuentro de tu cólera y de tu deseo de venganza para acogerlos. Has visto en ellos fuerzas positivas dispuestas a salvaguardar tu integridad personal amenazada.



Poco a poco, has ido aprendiendo a desarrollar tu autoestima con el fin de prepararte para perdonar.

Has tratado de comprender a tu ofensor; has dejado de verle con «malos ojos» para mirarle con ojos nuevos.

Te has planteado el sentido positivo que ibas a dar a la herida de la ofensa.

Has dejado que tu corazón se enterneciera por el amor que los demás te han manifestado mediante sus perdones, y te has alimentado de ese sentimiento único e incomparable de sentirse digno de perdón y perdonado.

Has aprendido a distanciarte incluso de tu gesto de perdón. Has renunciado al deseo de creerte el único responsable del mismo y, de ese modo, has evitado buscar tu propia glorificación.

Has puesto en cuestión tu imagen de un dios justiciero para convertirte al Dios de ternura y misericordia, fuente imprescindible de inspiración y de fuerza para perdonar a tu vez.

Finalmente, has decidido examinar tus relaciones futuras con tu ofensor. O has determinado dejarle partir, deseándole la mayor felicidad posible, o has establecido con él una nueva alianza.

Después de haber examinado así el periplo de tu perdón, tienes motivos para estar muy orgulloso de ti.

¡Puedes felicitarte!
¡Puedes celebrarlo!
¡Has crecido en humanidad y en santidad!

# *Epílogo*

Hemos llegado al final de un largo camino. Espero no haberme hecho merecedor del comentario que una religiosa anciana dirigió a un joven sacerdote que acababa de dirigir un retiro sobre las vías místicas: «Padre, estoy asombrada de haberle visto hacer malabarismos con ascuas candentes sin quemarse nunca». Escribir un libro sobre el perdón comporta riesgos semejantes, porque es una aventura arriesgada. Al escribirlo, me sentía —y aún me siento— sin recursos ante la amplitud, la complejidad y la profundidad del tema. Hablar del perdón supone más que disertar simplemente sobre el amor; es hablar de un amor muy particular, de un amor dispuesto a superarse hasta llegar a recrear un nuevo universo de relaciones.

La pregunta que mi amigo me planteaba al principio de la introducción me sigue rondando por la cabeza: «¿Qué pretendes aprender sobre ti al escribir un libro sobre el perdón?». Es verdad que he descubierto mis pobrezas personales ante mi necesidad de perdonar. Además de los nuevos conocimientos que me han proporcionado mis descubrimientos, tengo la impresión de comprender mejor la importancia y los beneficios del perdón en mi propia vida, tanto desde el punto de vista corporal como desde el punto de vista psicológico y espiritual. En concreto, me sigo preguntando si debo atribuir a mis reflexiones sobre el perdón el claro descenso de mi hipertensión arterial. ¿Quién sabe?



En cuanto a los objetivos que me había propuesto en este libro, debo preguntarme si los he alcanzado. Dicho de otro modo: ¿he logrado desmitificar y desenmascarar las falsas concepciones del perdón?; ¿he balizado con la suficiente claridad el camino del perdón como para que pueda emprenderse con confianza, pero sin que haya perdido su misterio?; ¿lo he hecho de modo que el perdón no implique perderse en un laberinto que, por seductor que sea, no conduzca a ninguna parte?; finalmente, ¿tengo motivos para pensar que el proceso de perdón que he propuesto, con sus doce puntos de referencia, proporcionará liberación interior y paz de espíritu a quienes las necesiten? Sólo vosotros, mis lectores y lectoras, podréis decírmelo.

# *Apéndice*

## Breve examen de la concepción de algunos autores acerca del proceso del perdón y sus etapas

No carece de interés establecer una comparación entre las diversas formas de concebir la dinámica del perdón, que, según los autores, varían en cuanto a su número y en cuanto a la naturaleza de las etapas que sugieren. Doris Donneley, en *Putting Forgiveness into Practice* (1982), divide el proceso del perdón en cinco etapas: el reconocimiento de la herida, la decisión de perdonar, la toma de conciencia de la dificultad de hacerlo, el perdón en sí mismo y el examen de los nefastos efectos de la ausencia de perdón. David Norris, en *Forgiving from the Heart* (1983), recomienda también cinco etapas: la intención de perdonar la ofensa, la necesidad de revivirla lo más fielmente posible, el descubrimiento del nuevo sentido que adquieren la herida actual y las heridas del pasado, la reparación de la relación rota y la reintegración de las partes desorganizadas por la herida actual y las heridas anteriores. Lewis Smedes, en *Forgive and Forget* (1984), describe el proceso en cuatro tiempos: sentir dolor, odiar, sanar y reconciliarse. En su artículo «Forgiving: an Essential Element in Effective Living» (1985), Richard Walters propone cinco etapas a quienes quieran perdonar: 1) orar como preparación para el perdón —especialmente para reconocer la necesidad de perdonar—, para suscitar en uno mismo el deseo de concederlo, para dominar el propio resentimiento y para encontrar fuerzas para perseverar en el proceso del perdón; 2) decidir perdonar, aunque sin olvidar; 3) realizar el acto mismo del perdón; 4) celebrar el perdón concedido; 5) epílogo del perdón: reconciliarse o poner fin a la relación. Por su parte, los hermanos Matthew y Dennis Linn, en su famoso libro *La guérison des souvenirs* (1987), toman de Elisabeth Kübler-Ross las cinco etapas que es susceptible de atravesar un moribundo: el rechazo, la cólera, el regateo, la depresión y la aceptación.

# *Bibliografía*


ARENDT, H., *Condition de l'homme moderne*, Calmann-Lévy, Paris 1961.

AUGSBURGER, D., *Caring Enough to Forgive: True Forgiveness; Caring Enough to not Forgive: False Forgiveness*, Regal Books, Ventura (California) 1981.

BELLET, M., *L'écoute*, Desclée de Brouwer, Paris 1989.

BRADSHAW, J., *Healing the Shame that Binds You*, Health Communications, Deerfield Beach (Florida) 1988.

CARMIGNAC, J., *À l'école du Notre Père*, OEIL, Paris 1984.

— *Recherches sur le «Notre Père»*, Éditions Letouzey et Ané, Paris 1969.

COCKENPOT, F., «Agresseur... mon frère»: *Prier* 89 (1987) 5-6.

CUNNINGHAM, B.B., «The Will to Forgive: A Pastoral Theological View of Forgiving»: *Journal of Pastoral Care* 39/2 (1985) 141-149.

DAVY, M.M., *Un philosophe itinérant, Gabriel Marcel*, Flammarion, Paris 1959.

DONNELY, D., «Forgiveness and Recidivism»: *Pastoral Psychology* 33/1 (1984) 15-24.

— *Putting Forgiveness into Practice*, Argus Communications, Allen (Texas) 1982.

DROLL, D.M., *Forgiveness: Theory and Research*. Tesis de doctorado en Filosofía (Psicología Social), University of Nevada 1984.

DUQUOC, C., «Le pardon de Dieu»: *Concilium* 204 (1986) 49-58 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 209-218).





ELIZONDO, V., «Je pardonne mais je n'oublie pas»: *Concilium* 204 (1986) 87-98 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 265- 276).

EMERSON, J.G., *The Dynamics of Forgiveness*, George Allen and Unwin Ltd., London 1965.

FITZGIBBONS, M., «The Cognitive and Emotive Use of Forgiveness in the Treatment of Anger»: *Psychotherapy* 23 (1986) 629- 633.

FRANKL, V.E., *Découvrir un sens à sa vie*, Éditions de l'Homme, Montréal 1988.

GAGEY, J., «De la miséricorde envers soi-même»: *La vie spirituelle. Difficultés du pardon* 131 (1977) 41-56.

GAGNÉ, J., *Le pardon, une dimension essentielle des études et de la pratique pastorales*, Colloque international en études pastorales, Université Saint-Paul, Ottawa 1988.

GAGNÉ, J. (ed.), *Le pardon de l'autre dans la guérison intérieur. Théorie et étude de cas*, por Roger Blais y Thérèse Laroche, Memoria presentada en el Instituto de Pastoral de la Université Saint-Paul de Ottawa para la obtención del «Master» en *Counseling* pastoral, 1987.

GOUHIER, A., *Pour une métaphysique du pardon*, Épi, Paris 1969.

GUILLET, J. / MARTY, F., «Pardon», en *Dictionnaire de Spiritualité*, tomo XII/I, Beauchesne, Paris 1984.

HATZAKORTZIAN, S., *Le pardon, une puissance qui libère*, Éditions Compassion, St-Badolph 1980.

HOPE, D., «The Healing Paradox of Forgiveness»: *Psychotherapy* 24/2 (1987) 240-244.

HUNTER, R., «Forgiveness, Retaliation and Paranoid Reactions»: *Canada Psychiatric Association Journal* 23 (1978) 167-173.

JANKELEVITCH, V., *Le pardon*, Aubier-Montaigne, Paris 1967.

*Le pardon*, Coloquio 30-31 de enero de 1988, Judíos, cristianos, musulmanes, Suplemento del «Bulletin de

Littérature Ecclésiastique», Institut Catholique de Toulouse, Chronique 1, 1989.
LINN, D. / LINN, M. / FABRICANT, S., *Pratique de la guérison des souvenirs*, Desclée de Brouwer, Paris 1990.
LINN, D. / LINN, M., *La guérison des souvenirs. Les étapes du pardon*, Desclée de Brouwer, Paris 1987.
MADRE, P., *Mystère d'amour et ministère de guérison*, Pneumathèque, Paris 1982.
MONBOURQUETTE, J., *Aimer, perdre et grandir*, Richelieu, Saint-Jean (Québec) 1983.
MORROW, L., Citado por Barry Kalb y Wilton Wynn (Rome), «Cover Story 'I spoke... as a Brother'. A Pardon from the Pontiff. A Lesson in Forgiveness for a Troubled World»: *Time* 123 (9-I-1984) 22-28.
NORRIS, D.A., *Forgiving from the Heart: A Biblical and Psychotherapeutic Exploration*, Tesis de doctorado en Filosofía, Union Seminary, 1983.
PATTISON, E., «On Failure to Forgive and Be Forgiven»: *American Journal of Psychotherapy* 19 (1965) 106-115.
PATTON, J., *Is Human Forgiveness Possible?*, Abingdon Press, Nashville 1985.
PERRIN, M. (ed.), *Le pardon*, Actas del Coloquio organizado por el Centre d'Histoire des Idées, Université de Picardie, Beauchesne, Paris 1987.
PETERS, J., «La fonction du pardon dans les relations sociales»: *Concilium* 204 (1986) 13-22 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 169-178).
PINGLETON, J.P., «The Role and Function of Forgiveness in the Psychotherapeutic Process»: *Journal of Psychology and Theology* 17/1 (1989) 27-35.
POHIER, J.M., «Peut-on vraiment pardonner?»: *Supplément de la Vie spirituelle* 131 (1977) 201-218.
REDFORD, W., «The Trusting Heart»: *Psychology Today* (enero-febrero 1989) 36-42.
RUBIN, T.G., *Compassion and Self-Hate. An Alternative to Despair*, Ballantine, New York 1975.



RUBIO, M., «La vertu chrétienne du pardon»: *Concilium* 204 (1986) 99-114 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 263-278).
SCHELER, M., *L'homme du ressentiment*, Gallimard, Paris 1958[5].
SEAMANDS, D., *Healing of Memories*, Victor Books, Wheaton (Illinois) 1985 (trad. cast.: *La curación de los recuerdos*, CLIE, Tarrasa 1989[2]).
Servicio de transcripciones y derivados de la radio, Maison Radio-Canada, «Le pardon est-il possible?», Viernes Santo, 20-IV- 1984, Cuaderno I y Cuaderno II.
SHONTZ, T.C. / ROSENA, R.C., «Psychological Theories and Need for Forgiveness: Assesment and Critique»: *Journal of Psychology and Christianity* 7/1 (1988) 23-30.
SIMONTON, C. / SIMONTON, S. / CREIGTHON, J., *Guérir envers et contre tous*, Épi, Paris 1982.
SMEDES, L.B., *Forgive and Forget*, Harper and Row, San Francisco 1984.
SOARES-PRABHU, G., «'Comme nous pardonnons'. Le pardon interhumain dans l'enseignement de Jésus»: *Concilium* 204 (1986) 73-84 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 235-247).
SOBRINO, J., «Amérique latine, lieu de péché, lieu de pardon»: *Concilium* 204 (1986) 59-72 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 219-233).
STAUFFER, E.R., *Amour inconditionnel et pardon*, Le Centre d'intégration de la personne de Québec, Sainte-Foy 1987.
STRASSER, J.A., *The Relation of General Forgiveness and Forgiveness Type to Reporter Health of the Elderly*, Tesis de doctorado en Enfermería por la University of América, 1984.
STUDZINSKI, R., «Se souvenir et pardonner. Dimensions psychologiques du pardon»: *Concilium* 204 (1986) 23-34 (trad. cast.: *Concilium* 204, pp. 179-191).
SULLIVAN, J.E., *Journey to Freedom, The Path to Self-Esteem for the Priesthood and Religious Life*, Paulist Press, New York 1987.

TOOD, E., «The Value of Confession and Forgiveness According to Jung»: *Journal of Religion and Health* 24/1 (1985) 39-48.

TRAINER, M.F., *Forgiveness: Intrinsic, Role Expected, Expedient in the Context of Divorce*, Tesis doctoral, Boston University, 1980.

TROTTER, R.J., «Stop Blaming Yourself»: *Psychology Today* (febrero 1987) 31-39.

VANIER, J., *La communauté, lieu du pardon et de la fête*, Bellarmin, Montréal 1979 (trad. cast.: *Comunidad: lugar de perdón y fiesta*, Narcea, Madrid 1985[5]).

WALTERS, R.P., «Forgiving: an essential element in effective living»: *Studies in Formative Spirituality* 5/3 (1984) 365- 374.