

## El perdón en el matrimonio

Por Jorge A. Oriza Vargas © 162-2013

Hablar de perdón en el matrimonio, es hablar de uno de los sentimientos que más demandan inteligencia emocional en la relación de la pareja, pero que además, fortalecen de manera auténtica su vínculo amoroso; por esa, entre otras razones, lo consideramos como un valor asociado al amor conyugal<sup>1</sup>.

Reflexionemos sobre estas afirmaciones. En primer lugar, el perdón demanda una alta dosis de inteligencia emocional, porque cada uno de sus atributos -de la inteligencia emocional- como son la autoconciencia, el dominio personal y la empatía, son indispensables para llevar el perdón a su amplia manifestación. Aceptar los sentimientos (coraje, tristeza, rencor, dolor, resentimiento, etc.) que tenemos por motivo de la ofensa, el agravio, o el error de nuestra pareja, es indispensable, para después trabajar con ellos, regularlos e incluso dominarlos (renunciar a la venganza, acabar con el rencor, etc.). A partir de este proceso de autocontrol y dominio personal, tratar de entender y comprender los sentimientos de la persona que nos agravió, también es un paso necesario de quién es emocionalmente inteligente, para otorgarle perdón. Conviene mencionar, que esto también es necesario, para solicitar perdón, en caso de que nosotros hayamos sido quienes ofendimos o agraviamos; los sentimientos en los que habrá que trabajar para pedir perdón, tienen que ver con orgullo, culpa o tristeza, por ejemplo.

Pero este proceso de madurez, que nos permite manejar, encauzar y controlar inteligentemente nuestras emociones, en uno u otro sentido (perdonar o pedir perdón), no sería efectivo, si no razonamos y entendemos algunos otros argumentos que fortalecen esa posibilidad de perdonar. Veamos algunos de ellos.

- La actitud humilde de quién reconoce que todos podemos equivocarnos; que el desborde de las emociones o las actitudes negativas hacia nosotros, o de nosotros hacia quienes amamos, son parte de la naturaleza humana, y nos puede pasar a todos. Entonces, el valor y su actitud derivada, de *la humildad*, son indispensables para iniciar el proceso del perdón. La humildad para reconocer que todos podemos equivocarnos, y que en ese plano de igualdad en la naturaleza humana, y de igualdad en dignidades, todos somos merecedores del perdón, siempre y cuando –por supuesto- reconozcamos

---

<sup>1</sup> Oriza Vargas Jorge, *La Inteligencia Emocional en el matrimonio*, Editorial Trillas, 2ª edición, México, 2010. P. 73 Ver también la cápsula ADEF 96, sobre el perdón y la inteligencia emocional.

nuestro error, y seamos conscientes de la necesidad de esmerarnos en no volver a cometer el mismo error; en ocasiones, el compromiso manifestado al respecto es fundamental. La soberbia, el orgullo, o la falta de autocrítica, son enemigos cotidianos de la posibilidad de pedir perdón o de ser perdonado.

- Hablando de valores, es indispensable que el perdón sea un valor por sí mismo; es decir, que creamos en su utilidad, en su propio valor, como elemento asociado al amor hacia nuestra pareja. El amor<sup>2</sup> como sentimiento, como proceso dinámico formado por varios sentimientos y convicciones personales, que encuentran su sentido en buscar la felicidad del ser amado, demanda como hemos señalado en otros artículos, de diversos valores<sup>3</sup> y de actitudes congruentes a esos valores, para ser percibido como auténtico por quién amamos; *la humildad, el respeto, la confianza, el servicio, la responsabilidad, la lealtad, la comprensión y el perdón*, son los valores que le dan vida y consistencia, de la teoría a la práctica, al verdadero amor.
- Liberar a la pareja, o liberarnos nosotros, de los enojos, de los rencores, de los resentimientos, de nuestra soberbia -en caso de ser nosotros los que agraviamos- es además un acto inteligente de quién cuida su propia salud espiritual y física. El perdón, a quién más suele beneficiar, es a quién perdona, pues puede verse como un ejercicio de reconciliación personal, para limpiar nuestra mente de sentimientos negativos, pues tener el equilibrio en lo personal y la armonía, en la estrecha relación que tenemos con quién amamos, es indispensable para la vida cotidiana; liberarnos de emociones y sentimientos negativos, está ampliamente demostrado, contribuye a nuestra salud física, biológica<sup>4</sup>.

Finalmente, reconocer que en la mayoría de los problemas que se dan en las relaciones de pareja, no hay por lo general culpables, sino corresponsables. Juzgar o culpar al otro, a partir de juicios o supuestos, complica la solución de los problemas, y por eso se recomienda analizar mejor las responsabilidades de ambos, en un diálogo<sup>5</sup>, maduro, sustentado en la inteligencia emocional. A partir de ese diálogo, buscar la reconciliación y el perdón, en su caso, es lo más recomendable, no lo cree usted?

Jaov'

---

<sup>2</sup> Sobre el amor, se pueden leer las cápsulas ADEF: 21, 32, 147-149 y 155.

<sup>3</sup> De igual manera, sugiero leer la Cápsula ADEF No. 32 sobre los valores del amor conyugal.

<sup>4</sup> Ver Cápsula ADEF 67 sobre este tema

<sup>5</sup> Ver cápsulas ADEF 15 a 17, 45, 57 y 61

# ADEF

Asesoría en Desarrollo Empresarial y Familiar

---

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. **Todas las Cápsulas de ADEF**, tienen registro de derechos de autor vigente.