

¿Porqué perdonar?

Jorge A. Oriza Vargas © 296-2016

¿Tiene usted algunos agravios pendientes de “cobrar”? ¿Está usted “peleado” con su pareja? ¿Quién tiene la culpa? ¿Qué puedo perdonar y que, nunca perdonaría? o usted se dice: “...mejor ya no le hablo, que él (o ella), hable primero” (ley del hielo). Estas preguntas o situaciones, son comunes en nuestras relaciones interpersonales, ya sea con nuestros familiares, con nuestra pareja, o con nuestros vecinos o en nuestro trabajo. Entender en cada caso, las circunstancias del agravio, del conflicto, así como sus causas, alcances, y el mismo proceso del posible perdón o reconciliación, es en ocasiones difícil, pero es indispensable para responder en cada una de las situaciones mencionadas; aunque si lo vemos desde la perspectiva del título del artículo, de mi pregunta, la cuestión es ¿porqué perdonar?, y se la hago a usted, y no tiene que ver con los supuestos ofensores, ni con las características de los agravios, sino con encontrar las razones y argumentos por los cuales pudiese convenirnos perdonar.

Decimos ¿porqué perdonar? en virtud de que el primer obstáculo para hacerlo, por lo general está en nuestra propia mente, en nuestro orgullo, dado que el no perdonar, lo solemos ver como una decisión ya tomada, como “caso juzgado” diríamos. Con ese “prejuicio” (juicio ya establecido) aunque pudiésemos repasar las características y detalles del agravio, repasaremos y también “re-sentiremos” todas las emociones o sentimientos guardados, para llegar a concluir nuevamente que no hay razones para perdonar, o le diríamos a la otra persona –si la tuviéramos enfrente- ni lo pienses, no te voy -o no lo voy- a perdonar, eso nunca se olvida, etc. etc.

Como vemos, para no perdonar hay muchas razones, muchas más por lo general, que las que pudiésemos aportar para *sí perdonar*. Por eso, en primer lugar, le sugeriría leer algunas ideas básicas sobre el perdón¹, entendido como un proceso de reconciliación de inicio, personal, además de con la otra persona. Entender que este proceso, implica a su vez procesos cognitivos y afectivos y además, esforzarnos en verlo como decía, como una reconciliación personal, es decir, con uno mismo; porque por lo general antepone las razones del “no”, antes de siquiera analizar las posibilidades del “si”. Por eso, le sugeriré algunas razones comunes para el “no”, pero seguidas de argumentos que alimentan el sí:

1. Estamos seguros que él -o ella- tuvo la culpa. En este caso, sugiero dejar la costumbre de culpar a otros, inducida por esa “cultura del culpable”² vigente en todos lados, y

¹ Por ejemplo, las bases de cómo lo vemos, está en la cápsula ADEF 96, 2011, o en mi libro de Relaciones Humanas, Editorial Trillas, 2014, p.81

² Me refiero a que en todos lados parece importar más encontrar culpables, que analizar responsabilidades; sobre todo en los medios que con facilidad culpan a individuos públicos de diversas situaciones, sin mediar defensa, y por supuesto sin el análisis serio de responsabilidades.

pasar al análisis de las responsabilidades en el evento generador del conflicto, para intentar de ver las nuestras, es decir, qué hicimos o dejamos de hacer.

2. Si lo(la) perdono, lo vuelve a hacer. Y si no lo perdonas, ¿estás seguro(a) que no lo volverá a hacer? Dialogar sobre las circunstancias propias del conflicto o problema, para procurar que no vuelva a suceder, es por lo general, una responsabilidad de los dos. (Dialogar, es un proceso que conviene ser revisado, para hacerlo apropiadamente³).
3. Analiza en tu interior los sentimientos guardados (p.e. ira, indignación, tristeza, rencor, dolor, odio) porque esos a la larga, sólo te dañan a ti, a tu equilibrio emocional y a tu salud. De eso trata precisamente la inteligencia emocional, de la regulación de nuestros estados emocionales, a lo que ayuda mucho buscar la congruencia con valores como la humildad, la comprensión, la amistad o el amor. Esforzarnos en la reconciliación personal es antes que todo, en beneficio de nuestras relaciones pero también de nuestra salud.
4. Me voy a humillar, seré menos, me va a ganar, etc. En la vida no todo es competencia; competir con nosotros mismos, sí, como una posibilidad de siempre mejorar. Ser humilde, te hace mejor persona, y no significa "humillarse", al contrario, te hace congruente con valores importantes como la amistad o el amor y fortalece la relación; en su caso, reconocer un error, es una posibilidad de aprendizaje.
5. "La venganza es dulce" Vaya que hemos escuchado esa afirmación; en tanto llega ese momento de la supuesta venganza, guardamos sentimientos negativos que nos dañan, más cuando estamos hablando de "dolor" "rencor" u "odio". La mejor forma de evitar esa "tentación" de vengarse, es siendo coherente con valores como los que mencionamos en el punto 3, y aplicar nuestra inteligencia emocional para buscar mecanismos de autorregulación. Sobre todo, si la persona con la que sostenemos el conflicto es nuestra pareja, o un familiar muy cercano, es indispensable esforzarse en ser coherentes con los valores asociados al amor, pues el amor cuando es auténtico, se esfuerza en perdonar con sinceridad.
6. Hay cosas que no se pueden perdonar. Si no te funcionan los puntos anteriores, entonces espero que no te encuentres en este caso, y sólo revisa la trascendencia de tu decisión; porque si es definitiva, habrá que evaluar otras cosas; por ejemplo, afectos y sentimientos con la persona, formalidad de la relación, compromiso, responsabilidades contraídas; si hubiera una relación laboral con la persona en conflicto, revisar ampliamente las circunstancias de dicha relación, etc. etc. pero tendrás que seguir pensando, en ser emocionalmente inteligente

³ Sugiero leer: cápsula ADEF no.17 (2010) o la 162 (2013) si es usted casado. En el libro *Relaciones Humanas* (Oriza Vargas Jorge, Trillas, 2014), el diálogo se trata en el capítulo 12.

Hasta aquí algunas ideas para reflexionar en esta posibilidad de porqué si perdonar. Te sugiero leer más sobre este tema, y hacer el esfuerzo sincero de humildad, para nunca quedarte con nada en la mente (sentimientos guardados) porque créeme, hacen daño a la salud⁴. En fin, así es como yo pienso, pero me gustaría escuchar tu opinión.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: 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.

⁴ Sugiero leer la cápsula ADEF no. 44 o leer a: Colbert Don, *Emociones que matan*, Edit. Grupo Nelson, 2003.