

El perdón y la inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © (96- 2011)

Hay diversos enfoques para analizar al perdón; seguramente uno de los más conocidos, se deriva de las religiones cristianas, en donde el perdón es visto como una virtud asociada a la humildad y al amor al prójimo. Nosotros abordaremos el tema desde la perspectiva fundamentalmente psicológica, relacionada con la inteligencia emocional. Para ello, definiremos al perdón, apoyándonos de la Real Academia Española, que lo define como "*la remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente*"; también tiene que ver con indulgencia o disculpa.

El perdón tiene un sujeto (el que perdona) y un objeto (a quién perdona y qué perdona). Cuando hablamos del perdón en una relación interpersonal, estamos orientando la acción del que perdona (sujeto), hacia alguna persona(s), que la ofendió, la agravió, o asumió cualquier actitud negativa, que lo afectó de alguna manera.

Así, entender al perdón, tiene que ver con entender el qué (qué es), aunque el problema siempre será el cómo. El cómo, tiene que ver con la conducta que puede, o debería asumir el sujeto, es decir, el que perdona. Tiene que ver con los diversos factores psicológicos, que conforman las actitudes que asumirá si perdona, y con la inteligencia emocional que necesitará para ello. Y es que, considerando las emociones y sentimientos generados en las relaciones humanas, perdonar es una de las actitudes que en función de la intensidad del agravio, es altamente demandante de inteligencia emocional, así como también de inteligencia racional.

Nos explicamos. Como sabemos, las actitudes tienen tres componentes; una de ellas cognitiva, otra emotiva, y la tercera meramente conductual; las dos primeras componentes se relacionan precisamente con las dos inteligencias mencionadas.

Veamos la primera componente, la cognitiva, la que demanda nuestra inteligencia racional; razonar, reflexionar, utilizar nuestro pensamiento y nuestra inteligencia, para encontrar los argumentos que nos permitan perdonar, es el primer paso. Si en nuestra escala de valores se encuentra el amor, el propio perdón o la humildad, tenemos mayores posibilidades de iniciar el proceso del perdón. Ser coherentes con esos valores, es un paso inteligente e importante para poder perdonar. Aunque muchas veces con esto no nos alcanza.

Por eso es importante comprender que el acto de perdonar es estrictamente personal, de salud mental, incluso de *autoestima*, como dirían los psicólogos contemporáneos; a quién más beneficia el perdón, es a la persona que perdona, pues se esmera en limpiar sus pensamientos de factores que le dañan su equilibrio emocional, pero también su salud, pues está ampliamente probado que

sentimientos negativos como el rencor, el dolor o el estrés, por una agravio que no se olvida, dañan la salud y provocan a la larga, enfermedades de diversos tipos (desde las cardiovasculares, hasta las relacionadas con el sistema inmunológico, que se debilita). Concientizarse de que el principal beneficiario del perdón, es uno mismo, es entonces el primer paso, y es un paso inteligente, racional.

El segundo paso, tiene que ver con las emociones y por ello, con la inteligencia emocional; reconocer las emociones y sentimientos que han generado en nosotros, la(s) ofensa(s) o agravio(s), es el primer paso para luego dominarlas, controlarlas, regularlas e incluso contrarrestarlas. Ira, indignación, tristeza, rencor, etc. deberán identificarse y luego, una a una, regularse. Esto evidentemente no es fácil¹, depende de la intensidad del agravio o la ofensa, pero es indispensable disminuir todo lo posible, estos rezagos emocionales, pues como decíamos, al que más dañan es a uno mismo.

La empatía (como aptitud de inteligencia emocional) es necesaria, sobre todo cuando el objeto del perdón tiene que ver con una persona que conocemos o incluso que amamos. Ponernos en su lugar, entender porqué se equivocó o actuó de esa manera; tener la humildad para reconocer que todos nos equivocamos, y todos merecemos en algún momento ser disculpados o perdonados, es la base para perdonar a las personas cercanas a nosotros, y su fuese posible, también a las personas no tan cercanas que nos agravian.

De cualquier forma, es necesario entender que perdonar no significa necesariamente conceder la razón al otro o aceptar una culpa. Perdonar, es un *borrón y cuenta nueva*, en beneficio de nuestra salud mental y por supuesto, es una de las aptitudes de la inteligencia emocional que más nos ayudan a sostener las mejores relaciones humanas. Perdonar es dejar atrás las experiencias negativas, sobre todo las que nos dañan, para ver con inteligencia hacia adelante, sin permitir que los rezagos, los recuerdos de esas experiencias, limiten nuestra actuación o nuestras decisiones, ya que sólo así estaremos seguros de tomar las mejores decisiones.

Por supuesto, el perdón sistemático hacia una misma persona (cuando esta última actúa sistemáticamente de manera inadecuada), favorecería, si no tenemos el suficiente cuidado, el cinismo de la otra parte. Estos casos habría que entenderlos, pero como decía, lo que debemos y tratamos de evitar con el perdón, es que las emociones negativas nos dañen, antes que a otros, a nosotros mismos. Si en último caso, después de un análisis autocrítico y amplio de la experiencia con la otra persona, concluimos que realmente el daño que nos haya hecho responde a situaciones irreversibles, moralmente incorrectas por parte del otro, improbables de

¹ Se recomienda leer las cápsulas ADEF 44 (inteligencia emocional práctica) y 72 (dominio personal).

ser modificadas, difíciles de reconciliar, entonces la inteligencia emocional nos ayudará a alejarnos, a autoregularnos, y no caer en la posibilidad de interactuar con quien puede hacernos más daño, o generarnos más conflictos. El perdón aquí, más que hacia la otra persona, es con uno mismo, y es una verdadera reconciliación personal, para como decía, no seguir dañándonos. No lo cree usted?

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: foriza@prodigy.net.mx
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.

Visita mi sitio: www.iema-oriza.com
Busca las secciones de *empresa* y del *matrimonio*; ahí encontrarás algunas ideas útiles para cada uno de estos temas



Capacitación y asesoría en:

- Relaciones Humanas
 - Liderazgo
 - Desarrollo Organizacional

Contenidos sustentados en
la inteligencia emocional y en los valores

ARMONÍA Y PRODUCTIVIDAD PARA PEQUEÑAS Y MEDIANAS EMPRESAS