Perdonar nos libera del lazo que nos une a la ofensa y al ofensor

Publicado: Lunes, 18 Agosto 2014 02:04
Escrito por Javier Schlatter

Un proceso, que empieza por la decisión de querer perdonar...

El perdón es una realidad de una riqueza tan profunda como el amor. De hecho, podemos considerarla como una forma de querer: cuando perdonamos estamos amando a la otra persona, y cuando se ama a otra persona, el perdón formará parte y acrecentará ese cariño al superar las pequeñas ofensas de cada día

Con la conciencia clara de que “el perdón es un proceso, que empieza por la decisión de querer perdonar, porque es un acto de la libertad”, el subdirector del Departamento de Psiquiatría y Psicología Médica de la Clínica Universitaria de Navarra abunda en el poder curativo del perdón en su último libro, Heridas en el corazón (Rialp). Aparte de implicar la libertad, **Javier Schlatter** incide también en considerar las ofensas que hemos infringido, puesto que “en la medida en que me sé perdonado mi disposición a perdonar aumenta”.

A los que acusan al cristianismo de favorecer complejos de culpa, el

Phoca PDF

médico reconoce que “se pueden dar en conciencias mal formadas”, pero que la visión de aquéllos es hija de “esta ‘cultura de los analgésicos’ que pretende eliminar a toda costa cualquier dolor, y la culpa duele”. Por otro lado, se remite a la naturaleza humana porque “la ofensa, el dolor, la culpa, el perdón, son realidades inherentes a la persona. Al revés, el cristianismo les da un sentido liberador a esa presencia del mal que ya señalaba **Ovidio** en su *Metamorfosis*: “Veo lo mejor, y lo apruebo, pero hago lo peor”.

En su último libro aborda el perdón, una cuestión verdaderamente difícil que va más allá de decir "te perdono, pero no olvido”.

El perdón es una realidad de una riqueza tan profunda como el amor. De hecho, podemos considerarla como una forma de querer: cuando perdonamos estamos amando a la otra persona, y cuando se ama a otra persona, el perdón formará parte y acrecentará ese cariño al superar las pequeñas ofensas de cada día. El dolor de la ofensa tiende a generar una respuesta en parte defensiva, de protección, y en parte ofensiva, de devolver el daño con otro daño que, de hacerlo, nos convertiría de ofendido en ofensor.

Al perdonar nos liberamos del lazo que nos une a la ofensa y al ofensor, al que tendemos a identificar con ella. Al perdonar, renunciamos al deseo de venganza y al resentimiento, emociones negativas de las que también nos liberamos. Las personas necesitamos vivir en el tiempo, mirando hacia delante, mientras que el resentimiento y el deseo de venganza nos atan al pasado, nos llevan una y otra vez al “lugar del crimen”.

Por parte del que pide perdón, dar este paso le ayuda a superar su culpa, y vencer si lo hubiera el remordimiento. A la persona ofendida que no quiere perdonar, solo le cabe la escapatoria de vengarse del daño o confiar en que el paso del tiempo cicatrice la herida. La venganza ya vimos que genera más venganza y dolor. No hacer nada por sanar la herida puede cronificar el círculo vicioso del daño-dolor como resentimiento.

¿Cree que el perdón es un signo de debilidad para justificarnos interiormente, como piensan algunos?

En absoluto. La persona que dice que perdona para justificarse interiormente, lo que está haciendo es… justificarse, pero no perdona. El perdón nace de la libertad y libera. Es un acto de fuerza interior, exige afrontar la realidad del daño y del dolor, salir de uno mismo dando un paso hacia delante, asumir el riesgo de abrir los brazos al ofensor, y devolverle su dignidad de persona, por encima de su conducta ofensiva. No creo que todo esto sea un signo de debilidad.

Phoca PDF

A veces pedimos perdón a la vez que "exigimos" a la otra persona que olvide nuestra afrenta, ¿no le parece que es un perdón pretencioso el que no respeta la libertad del otro?

El perdón genuino es una decisión libre y gratuita por ambas partes, es decir, sin nada a cambio. Por lo tanto, no cabría exigir nada como contraprestación o condición. Pero existen también realidades de perdón imperfectas que sin responder al perdón genuino, sí pueden suponer un beneficio, sobre todo si se trata de ofensas menores. La persona que ha ofendido está en posición de “deudora” y, por lo tanto, no está en condiciones de exigir. Por el contrario, según el tipo de ofensa y del daño causado, es razonable que la persona ofendida pueda establecer unas condiciones con respecto a la relación de ambos en un futuro, por ejemplo, como autoprotección, o pedir algún tipo de reparación que considere de justicia. En este sentido, el perdón no es una alternativa a la justicia, sino que la asume y va más allá.

Por otro lado, el perdón no es automático, requiere de un camino, pues es difícil perdonar. A su juicio, ¿qué aspectos están implicados en este proceso?

Efectivamente, el perdón es un camino como dice, un proceso, que empieza por la decisión de querer perdonar. Hay unas cualidades morales que ayudan a perdonar como la generosidad, la humildad, el amor o la comprensión, como recoge Jutta. Burggraf en un conocido artículo. También hay rasgos de personalidad que pueden dificultarlo, como la tendencia a darle muchas vueltas a las cosas, la desconfianza, la sensibilidad interpersonal, los rasgos narcisistas, o la dependencia emocional. Por último, hay circunstancias de la propia ofensa que pueden influir además de la intensidad del daño, como son la presencia o no de secuelas, el hecho de que el daño lo cause una persona que se supone debería protegerle, o que se perciba ensañamiento, o que el ofensor no manifieste ningún arrepentimiento.

Para perdonar es necesario ser consciente de haber sido perdonado. ¿Se puede decir que no puede perdonar quien no haya tenido esta experiencia?

Perdonar es una capacidad natural con la que todos nacemos, pero hemos de cultivarla. En este proceso de aprendizaje es importante haber crecido en un hogar en el que la actitud de perdonar y ser perdonado fuera algo cotidiano. Vivido con naturalidad. Posteriormente, las experiencias positivas o negativas de perdón refuerzan nuestra actitud o la dificultan. Por otra parte, el perdón, como el agradecimiento, es algo contagioso. En la medida que me sé perdonado mi disposición a perdonar aumenta. La mejor escuela del perdón, sin ninguna duda, debería ser el propio hogar.

Phoca PDF

A las víctimas del terrorismo, abusos o malos tratos, ¿pedirles que perdonen a sus verdugos no le parece inhumano?

En principio, toda ofensa podría ser perdonable, aunque como ya hemos mencionado, las características de la persona y de la ofensa la hacen más o menos difícil de perdonar. Es discutible si existen por tanto hechos imperdonables, pero si existen, los que menciona en su pregunta –además de, por ejemplo, la tortura– estarían a buen seguro entre ellos. El perdón es una decisión libre y por tanto se puede sugerir, recomendar o pedir, pero nunca exigir. Además habría que tener prudencia porque la situación de vulnerabilidad propia de la víctima puede llevarle a pensar ante esa exigencia de perdón que, si no lo hace, está convirtiéndose en ofensora, y crearle un conflicto interior más doloroso aún. Por último, que una víctima perdone a su ofensor no supone que deba renunciar a que se haga justicia y a que de hecho cumpla la condena establecida por el juez. De hecho, que se haga justicia facilita el perdón de la víctima.

En su obra habla del poder sanador del perdón en la propia vida, ¿podría abundar en este aspecto?

Cuando alguien nos ofende, al dolor le suele acompañar la ira y el odio hacia el culpable. Ese odio, la ira y el dolor no perdonado nos empujan al deseo de venganza. Y mientras perduran, nos mantienen atrapados en la ofensa, reviviendo el daño en un círculo vicioso que abre la puerta al resentimiento, “ese veneno que, dice un experto, uno se toma para hacer daño al otro”. La relación entre lo psíquico y lo somático es estrecha, como lo demuestra el componente biológico de las emociones.

El afán de venganza y el resentimiento son emociones auténticamente tóxicas que nos desgastan con una fuerza extraordinaria que las expande a todos los rincones del fondo vital. No nos dejan vivir en paz, y nos mantienen en un constante estado de alerta. En esas condiciones, los mediadores biológicos del estrés, como la adrenalina o el cortisol, podrían alterar el funcionamiento del organismo y, más en concreto, los sistemas inmunitario y endocrino, y la función cardiovascular.

De hecho, algunos estudios demuestran que las personas con mayor actitud y capacidad para perdonar necesitan menos recursos de salud, consumen menos fármacos, poseen un umbral superior del dolor, y, en última instancia, una mayor longevidad. La salud mental también puede resentirse. De hecho, los cuadros psiquiátricos más frecuentes –los trastornos adaptativos– se deben frecuentemente a sucesos que la persona percibe de alguna manera como una ofensa. Estas vivencias pueden desencadenar o perpetuar síntomas o trastornos de ansiedad,

Phoca PDF

depresión, insomnio y adicciones, como muestran algunos estudios.

No obstante, hay algunos planteamientos que ven en el perdón un complejo de culpa inculcado por el cristianismo. ¿Cómo valora estas posturas?

Vivimos en una cultura que algunos han denominado "de los analgésicos", pues pretende eliminar a toda costa cualquier dolor, y la culpa duele. Los complejos no son buenos, y los complejos de culpa, tampoco. Pero para negar la culpa hace falta negar la libertad o la existencia del bien y del mal; también habría que negar la conciencia para poder detectar dicha culpa, y aquí es donde se encuadra un posible complejo de culpa, en una conciencia mal formada o patológica. El cristianismo no se ha inventado nada. La ofensa, el dolor, la culpa, el perdón, son realidades inherentes a la persona. Al revés, el cristianismo les da un sentido liberador a esa presencia del mal que ya señalaba Ovidio en su *Metamorfosis*: "Veo lo mejor, y lo apruebo, pero hago lo peor".

La mayor expresión de perdón que se ha dado en la historia es la de Jesucristo a sus verdugos, y Él nos dice que oremos para poder perdonar a nuestros enemigos, pues, en casos extremos, es imposible para nosotros. ¿Ha tenido experiencias en su consulta en este sentido?

La experiencia de estos años de consulta me ha permitido conocer personas que se han quedado "enredadas" en el resentimiento y en el rencor tras una ofensa que calificaban de imperdonable, aunque desde fuera no lo parecía tanto; y de otras que ante situaciones ostensiblemente dolorosas y degradantes habían conseguido perdonar del todo al ofensor. Decía Mark Twain que el hombre no sabe de lo que es capaz hasta que lo intenta, y la capacidad de una persona de perdonar es un ejemplo.

La venida de Jesús, llevando el amor y el perdón hasta sus últimas consecuencias, marcó dónde se sitúa el listón: se puede perdonar todo y a todos, como Él mismo nos mostró. Lo cual no significa que, como en tantos aspectos de nuestra vida, nuestro querer y poder sean insuficientes, y precisamos de la gracia de Dios. A la hora de entender que el ofensor es mucho más que la ofensa, de empatizar con él y de dignificarle, la caridad cristiana asume y supera la propia dinámica del perdón. Todos necesitamos más amor del que merecemos. Por lo tanto, la respuesta cristiana se podría decir que es la misma que si no se tiene fe, pero va más allá, permitiendo perdonar incluso aquellas ofensas que muchos entenderían como imperdonables.

(*) *Entrevista de* ***Enrique Chuvieco***

Phoca PDF