



Aprendiendo a Perdonar

Parte I

¡Hola! El día de hoy tenemos un tema sumamente interesante en que estaremos tratando los aspectos de lo que es perdonar, ¿qué es no perdonar? ¿Cómo puedo perdonar?, etc.

Hoy en día vivimos rodeados de situaciones que pueden provocarnos al enojo, al resentimiento, a no perdonar alguna situación que nos afecta, por ejemplo en nuestro matrimonio, con nuestros padres o nuestros hijos, o con nuestros compañeros de trabajo o con enemigos que nos echamos encima a veces sin desearlo, simplemente porque les caemos mal o les gusta hablar mal de nosotros.

Cualquier ofensa cuando no es bien manejada en nuestras vidas puede conducirnos al resentimiento y éste puede empezar a crecer, a crecer, a crecer y se puede convertir en una verdadera amargura, y el término “amargura” no significa que a la persona no le gusta sonreír o que no le gusta ir a las fiestas, o que no es una persona social; realmente el término **amargura** habla de un problema mucho más interno, asentado precisamente en el corazón del ser humano, en esa parte interior, en el “yo”, donde el “yo” queda preso de una situación del pasado y queda afectado también.

¿Vivimos en un mundo conflictivo? ¿Es este un mundo doloroso y a veces destructivo? Sí. Viendo el lado negativo de las cosas, podríamos decir que desde los tiempos antiguos esa virtud de perdonar ha sido difícil de entender.

En los casos de consejería encontramos una gran confusión en muchas personas acerca de lo que implica perdonar, de lo que esto significa y muchas personas al no entender qué es perdonar, se enredan en sentimientos, en pensamientos, en ideas sin que puedan progresar hacia un verdadero perdón, y es por eso nuestra preocupación de entender en esta edición, *la esencia del perdón verdadero*.

LAS RELACIONES INTERPERSONALES

Explorando las relaciones sociológicas, vemos que es precisamente en las relaciones interpersonales donde se puede generar el resentimiento.

¿Piensas tú que las personas necesitan ser perdonadas?

En una encuesta en los Estados Unidos, el 96% de la población contestó a esta pregunta: “sí, es necesario perdonar”.

En los Estados Unidos, anualmente se celebran 2.4 millones de matrimonios, sin embargo la mitad de esos matrimonios termina en divorcio; y no podemos hacer a un lado América Latina, México, Centro América, Sudamérica, inclusive España, siendo países en que el índice de divorcios es alarmante también.

El Doctor *Thomas Bradburi*, un psicólogo en la Universidad de California, en los Ángeles comenta lo siguiente:

“Es importante enseñar acerca del perdón, es importante aprender también a perdonar porque hay muchos jóvenes hoy en día, inclusive niños que son objeto de abuso emocional, físico o sexual, y esto se debe a que hay muchas personas que son adictas a sustancias o drogas y que nos saben cómo enfrentar o acoplarse a los problemas de la vida. Hay muchas personas que sufren hoy en día la violencia en el hogar, conocida como violencia doméstica, violencia intrafamiliar.”

¿Por qué es importante perdonar? Porque hay muchas personas infectadas hoy en día con el virus del SIDA, porque hay personas, que a veces su deseo de querer quitarse la vida es porque no pueden perdonar, y los efectos contrarios que trae el no perdonar encubren o enmascaran esa falta de perdón en una depresión, la cual conduce al suicidio.”



Entonces, si nosotros viéramos los beneficios de perdonar, podríamos comprender que es un gran beneficio incluso para la salud del cuerpo humano: reduce la enfermedad cardíaca.

El 2 enero del 1998, *la agencia noticiosa ABC*, hizo un estudio acerca de la relación entre el perdón y las enfermedades del corazón, y concluyó que los pacientes que perdonaban prolongaban sus vidas, inclusive los pacientes con cáncer.

También en *la Universidad de Montgomery*, analizaron el deseo de revancha o venganza, que es lo opuesto al perdón y vieron que era importante educar desde los primeros años a los niños, adolescentes, jóvenes e inclusive a los adultos acerca del perdón, ya que esto puede llevar a muchos males, como por ejemplo, el crimen ya que muchas causas del crimen son precisamente la revancha o la venganza.

No solamente es importante perdonar desde un aspecto de salud física, sino también de salud en el matrimonio, ya que éste es un compromiso serio e involucra un pacto, en el cual dos personas se unen para servirse mutuamente, amarse y respetarse, y cuando hay alguna situación, como un resentimiento o una falta de amor, el matrimonio puede sucumbir ante la falta de perdón o bien, puede permanecer saludable hasta el fin cuando la pareja aprende a perdonarse mutuamente. Por esto es importantísimo el papel del perdón para evitar el divorcio.

El aprender a perdonar nos enseña a ser más compasivos, más tolerantes con nuestros enemigos o las personas que tienden a afectarnos.

El aprender a perdonar nos enseña a ser misericordiosos, nos enseña a no tomar tan en serio las ofensas cuando las recibimos, y esto es muy importante porque muchas veces aunque no nos ofendan o no nos lastimen directamente, el sólo hecho de no recibir el amor que nosotros esperábamos de una persona, la atención, la amabilidad, puede generar un resentimiento que después desemboca en una amargura que, como un veneno, corrompe todo nuestro ser, corrompe nuestros afectos, nuestra manera de pensar e inclusive afecta nuestro cuerpo, y nuestra mente también puede sufrir un trastorno cuando esto se vuelve severo.

En el matrimonio, el perdón debe ser un recurso de fortaleza; aprendamos a ser tolerantes con nuestra pareja, a tenerle paciencia, a pasar por alto sus ofensas, a saber perdonar, a ser compasivos y misericordiosos. De esta manera estaremos fortaleciendo el matrimonio y no se convertirá en una escena de estrés o tensión nerviosa cuando no aprendemos a perdonar.

PERDONAR NO SIGNIFICA IGNORAR UNA INJUSTICIA

Existen algunos mitos acerca del perdón. Un mito significa algo que no es realidad, que se forma en la mente, en la cultura, etc., y que aceptamos como un hecho, pero no tiene fundamento alguno para ser comprobado y simplemente se acepta.

El profesor de psicología *Charlotte Van* en un colegio en los Estados Unidos dice lo siguiente:

“Perdonar no significa ignorar una injusticia, o permitir a una persona que constantemente te esté tratando mal; recuerda que perdonar no es sólo lloriquear, toma un esfuerzo valiente para que se produzca el perdón, para que hagas a un lado tus resentimientos y ejercites mucho el músculo moral, que es esa parte de nuestro ser donde decidimos hacer bien o decidimos hacer mal”.

Lo que trata de decirnos *Charlotte Van* es que hay el mito o la equivocación de pensar que perdonar es ignorar una injusticia. Por ejemplo:

“Una mujer de pronto se da cuenta que su esposo es infiel: la está traicionando con otra mujer, ella siente coraje, puede sentir un conflicto de cólera, resentimiento, venganza, pueden surgir muchas emociones, una tras otra; puede nublársele la razón y entrar en control las emociones, los sentimientos, y piensa confusamente.

Muchas veces la persona exige justicia, eso es correcto, el que yo esté dispuesto a perdonar a alguien me permite exigir justicia, o sea que mi marido abandone esa relación ilícita, abandone por completo ese adulterio y esté dispuesto a arrepentirse y no volverlo a hacer jamás, porque en los votos matrimoniales hay un voto que se llama fidelidad hasta la muerte, y el matrimonio es algo serio, es un compromiso civil, religioso, espiritual, etc., donde la pareja hace un voto llamado “fidelidad”, y la mujer ha puesto su confianza en el hombre o el hombre ha puesto su confianza en la mujer; pero cuando hay una traición, hay una herida mortal (el adulterio), entonces esa herida produce dolor, confusión y una serie de emociones incontrolables, como la depresión entre ellas, y entonces es justo que la persona agraviada o que el cónyuge agraviado exija justicia.”

El mito consiste pues, en que *el perdonar no exige justicia*, por ejemplo: si hay un criminal que está violando niñas en la

cuidado y es atrapado por la policía, la sociedad exige justicia, exige que lo encarcelen, que lo castiguen penalmente para que ya no haga más daño a esas niñas, sin embargo la sociedad *puede otorgarle un perdón* en el sentido de no guardarle resentimiento, coraje, y dejar a esa persona que cumpla su sentencia, aprenda a rehabilitarse y no vuelva a hacer jamás esas cosas.

PERDONAR ES ENFRENTAR LA OFENSA

Perdonar tampoco es amnesia, o sea, como cuando una persona sufre frecuentes olvidos: se le olvida la bolsa, las llaves del carro, no sabe dónde las dejó o de plano ya la amnesia se hace tan severa que ya no recuerda que pasó algo en su vida, que realmente existió.

La realidad es que cuando somos ofendidos o lastimados por otra persona es difícil olvidar. Sin embargo, perdonar verdaderamente no es negar que sucedió algo, es aceptar que fuiste lastimado, abusado, golpeado, traicionado, etc., es aceptar esa realidad, no es sepultarlo ni fingir amnesia, *es enfrentarlo*.

Cuando sepultamos estas cosas porque no queremos batallar con ellas, realmente no las estamos sepultando, las estamos encubriendo en una nube gris que tarde que temprano va a salir a la luz y va a provocar un trastorno más profundo, a veces emocional, por no perdonar de todo corazón a los demás.

El perdonar es algo muy serio, quien no lo hace puede llegar a controlar a otras personas.

Una mujer, por ejemplo, que ha sido ofendida por su esposo y que no lo quiere perdonar nunca, lo trata de controlar o manipular recordándole frecuentemente lo que hizo, aun delante de sus hijos y obteniendo cosas que ella quiere mediante la manipulación de esa agresión que sufrió. Eso no es perdonar.

Perdonar tampoco significa eliminar las consecuencias, por ejemplo:

“Cuando una persona balaceo a otra, el lesionado puede perdonar a su agresor, sin embargo, la ley lo va a condenar a muchos años de cárcel, y aunque se ejecute tal castigo, esto no significa que el ofendido no lo perdonó”.

Tú puedes perdonar a tu agresor, sin embargo las consecuencias de la agresión, (que muchas veces implican penalidades), subsisten.

Probablemente aunque tú decidas perdonar, pero la otra

persona no decide perdonarte, eso no implica que no has perdonado. El perdón implica una libre voluntad: cada persona es responsable en su acto moral de perdonar, el hacerlo o el no hacerlo.

LOS EFECTOS DEL PERDÓN

Podemos ver los efectos del perdón en nuestros propios pueblos y ciudades: Qué hermoso es cuando en un barrio donde hay tantas pandillas que frecuentemente se están matando, de pronto se deciden perdonar y se acabó la violencia en ese barrio. Perdonar tiene efectos muy buenos.

De pronto vemos en el matrimonio que el hombre o la mujer es infiel pero su cónyuge decide perdonarle y le pone un límite: *“es la última vez que ocurre esto”*; la persona en este caso, decide perdonar para salvar su matrimonio.

En nuestros países latinos se entiende el perdón como una señal de debilidad: *“No, no lo perdones, qué te pasa”, “no la perdones”, “te la hizo y ahora te la paga”, “no seas débil”*.

Esto no es así, al contrario, el perdonar es señal de fortaleza verdadera. El perdonar puede ser la clave para abrir las cadenas que te tienen aprisionado al pasado, que te mantienen sin descanso en la tumba del rencor, porque has sufrido agravios, ofensas, o porque lo que te han hecho te ha causado una gran amargura, etc.

Tan pronto tu memoria recuerda lo que te hicieron, te vuelves un esclavo de esos sentimientos, estás en una tumba, no puedes salir de ella y no eres libre para poder perdonar ni para reconciliarte con aquél que te ha lastimado o que te ha ofendido.

Los estudios comprueban que las personas que no perdonan tienden a declinar, inclusive en su salud mental con trastornos emocionales, estrés, ansiedad, depresión, etc.

El perdón es maravilloso porque trae beneficios a la persona que pide perdón y a la persona que perdona. Es importante para la salud mental el aprender a perdonar los agravios, las maldades que te hagan.

En esta sociedad las cosas se vuelven cada vez más tensas, hay más ansiedad, la gente se vuelve más endurecida, los corazones se vuelven más callosos, más duros, y estamos esperando que nos entiendan, comprendan, perdonen, que no nos agredan, pero... la realidad es otra: nuestra sociedad empeora cada vez sus ofensas.

Si tú no aprendes hacer frente a esos agravios que vienen, si no sabes cómo enfrentar el estrés, la ansiedad que produce

la falta de perdón, eso te va a afectar muchísimo. Te puedes volver una persona que cae en enojos frecuentemente, te vuelves una persona hostil, puedes empezar a guardar odio y se empieza a afectar incluso tu propia salud, como dijimos al principio, no solamente la salud mental, sino la salud física.

El *Doctor Pietro Pietrini* dice lo siguiente:

“Tenemos la hipótesis de que el perdón permite a una persona vencer una situación sobre otra que se podría convertir en la mayor fuente de estrés y que le podría afectar mental y neurobiológicamente. El perdonar trae un cambio de pensamiento dramático y un equilibrio en la persona.”

PERDONANDO EN TODO TIEMPO

Es necesario aprender a perdonar a cualquier edad. En los hogares se enseña muy poco acerca del perdón. Nuestros hijos observan que papá y mamá continuamente tienen conflictos interpersonales, discusiones, agravios, etc., y en vez de aprender a perdonar se vuelven igualmente hostiles.

El perdón es importante porque:

- Disminuye la probabilidad de problemas cardiovasculares, de problemas inclusive emocionales o mentales.
- Se fortalece el matrimonio.
- Para hacerle frente a las situaciones que generan estrés en nuestras vidas, agravios, ansiedades, porque otras personas no nos proveen el afecto, el cariño, el amor, la amabilidad que esperábamos de ellas, porque vivimos en un mundo hostil, en un mundo donde somos agredidos de diferentes maneras.
- El perdón nos enseña a amar, a ser compasivos, misericordiosos y podemos adaptarnos a situaciones donde, en vez de pagar un mal con un mal, devolvemos ese mal que nos han hecho con un bien.

Personas que están a punto de morir, que no han perdonado, que guardan resentimientos, personas que están desahuciadas por enfermedades como el cáncer, o que viven en soledad, sin el apoyo moral de otras personas, que se sienten agraviadas, lastimadas, abusadas, cualquiera que ha sido víctima de un crimen, de accidentes, de abusos en la niñez, de injusticias del gobierno, pero que deciden perdonar, pueden ser libres de ese dolor, de esa herida.

Pero quien no decide perdonar se vuelve presa del rencor y de la amargura. Cuando das lugar a la amargura, entonces te autodestruyes, te sientes víctima y nunca logras perdonar a la persona que te ha ofendido, ni ser sanada de esa herida.

El perdonar implica ser libres de un pasado, de una tumba donde estamos sepultando sentimientos, rencores, amarguras, corajes, iras, pleitos, etc.

¿QUÉ PASA CUANDO NO PERDONAMOS?

a) Se produce rencor: Cuando no perdonamos, la consecuencia natural es el rencor. En lugar de sentir amor hacia la persona que nos ha lastimado, sentimos rencor o sea, un sentimiento profundo y amargo, un coraje, y empezamos a tener una mala intención hacia la persona que nos ofendió.

b) Se genera enemistad: Es decir, tenemos una sensación muy particular hacia la persona que nos ha lastimado, o sea, un estado de mala voluntad profundamente arraigado. Cuando vemos a esa persona no pensamos bien de ella, nos sentimos lastimados con el solo hecho de verla, amargados, recordamos que le hicimos mucho bien, puede ser un hijo, un esposo, un padre, y a cambio recibimos mucho mal, y decimos:

“¿Cómo es posible, si yo dediqué mi vida entera para servir a mi esposo y me traiciona con otra persona? ¿Cómo es posible, si yo dediqué mi vida entera para criar a mis hijos, y este hijo me paga así de esta manera tan mala? ¿Cómo es posible que mi padre haya abusado de mí sexualmente cuando yo realmente lo veía como un padre, lo respetaba y ahora vivo un conflicto psicológico terrible? ¿Por qué cuando mi esposo se acerca a querer tener una relación conyugal conmigo soy fría y lo rechazo? ¿Por qué me acuerdo de aquello que me hizo mi padre, y eso ahora está destruyendo mi matrimonio? ¿Cómo es posible?”

Cuando una mujer que ha sufrido adulterio decide perdonar a su esposo, en ese instante ella es libre de ese sentimiento de amargura y coraje hacia él, le extiende el perdón y siente compasión por él, incluso llega a darse cuenta de las causas que lo orillaron al adulterio: la falta de afecto, de cariño, de comprensión, de no saber ser amigo de su esposo, estar todo el día discutiendo ella con él, quizás fue una mujer que no le gustaba arreglarse, era muy fachosa, no le daba cuidado a su arreglo personal, era una persona amargada, que no le gustaba recibir cariño ni afecto, y su esposo de pronto, en la oficina conoce a una mujer que le gusta platicar con él, lo escucha y se preocupa por sus problemas.

Es ahí cuando la esposa alcanza a ver otro aspecto en su esposo, decide perdonarlo y es libre del odio hacia él.

c) Nos volvemos personas hostiles: No perdonar crea en nosotros una sensación usualmente de enemistad, antipatía hacia la persona que nos lastimó, y ese sentimiento de mala voluntad se hace muy arraigado, pude hacer brotar ira y es cuando nos desesperamos y empezamos a dejar explotar ese coraje, esa ira intensa por el mal que recibimos.

Podríamos decir que nos volvemos personas con cólera, con furia, rabia, ira, venganza, indignación, etc., y nos sentimos muy mal. Empezamos a hablar mal de las personas que nos han ofendido, empezamos a tener pensamientos maliciosos, no les deseamos el bien, a veces cuando sufre la persona que nos lastimó nos da gusto, a veces lo molestamos, y estamos como si trajéramos dentro de nosotros una herida que sangra frecuentemente, porque nos acordamos del mal que hemos recibido, estamos muy conscientes de ello y no lo podemos olvidar.

Yo he visto familias enteras que se destruyen y se llevan de encuentro a sus propios hijos, sobrinos, nietos. A veces hay pleitos entre familias que terminan en asesinatos múltiples, en crímenes, y entonces en vez de buscar la reconciliación, o sea, el perdón, estas personas se alimentan del odio, del sentimiento de venganza y lo destilan hacia sus propios hijos y se vuelven venganzas que van siendo heredadas por generaciones, en ciudades o en pueblos y acaban con los miembros de familias enteras.

EL RENCOR ES COMO UN VENENO MORTAL

El rencor actúa como un veneno que te hace sentir la víctima y entonces siempre quieres que se reconozca que te han ofendido, para satisfacer tu deseo de justicia. Pero ¿qué, si la persona que te ofendió no desea de ninguna manera reconocer que te ha ofendido?

Vamos a suponer que se trata de un ser querido: tu suegra, una cuñada, un hermano, un compañero de trabajo que te ofendió, te lastimó, habló mal de ti, y a él no le importa hacerte daño, ni hacerte sufrir, ni traerte de boca en boca; pero tú decides perdonarlo porque no quieres guardar rencor, porque ese veneno te corrompe totalmente. Al actuar así haces lo correcto.

El rencor destruye tu bienestar anímico, psicológico, tu alma está en desasosiego, inquieta, se siente mal, se siente agredida, tu personalidad cambia, te vuelves una persona más agresiva, más a la defensiva, más sensible de cómo te tratan, te vuelves una persona con pensamientos de incredulidad, de que las personas que se acercan a tratar de ayudarte no son sinceras contigo o algo buscan de ti y te

vuelves maliciosa, te vuelves hostil, nerviosa; todo eso se nota en tu vida cuando no perdonas.

Las personas que te rodean ven que frecuentemente hablas de aquella persona que te lastimó, o reaccionas de tal manera ante tu ofensor y entonces no solamente generas un conflicto personal, puedes generar un conflicto familiar, o un conflicto en la misma empresa donde trabajas.

Por eso el perdón es importantísimo, porque aunque la otra persona siga haciéndote daño tú le perdonas la deuda, la desatas, la haces libre, ya no te debe nada y tú quedas desligada emocionalmente de esa persona, ahora eres libre, totalmente feliz, y aunque la otra persona siga lastimándote y ofendiéndote, tú ya no tomas en cuenta eso.

EL PERDÓN TE HACE LIBRE

Vamos a enfocarnos ahora al aspecto espiritual. La voluntad de Dios es que tú lo ames a ÉL, más que a cualquier otra cosa, y aun por encima de la ofensa recibida.

Si tú amas a Dios más que al odio, estarás dispuesto a perdonar. La voluntad de Dios es que tú seas misericordioso y que perdones, eso es lo que quiere Dios en tu vida. Que hagas a un lado la agresión que has sufrido y que estés dispuesto a renunciar a tu orgullo, a ser humilde, a conducirte en tus relaciones interpersonales de una forma honesta, o sea que no estés guardando en tu mente ni en tu alma resentimientos, amarguras, deshonestidades, hipocresía, y estés sepultándolo en esa tumba dentro de tu corazón.

Todos esos sentimientos que tú estás ocultando hacen aparecer en tu vida una nube oscura, a la cual llamaremos *depresión*: desaliento, desánimo, desesperanza.

Esa depresión te va a convertir en una persona aislada, triste, deprimida, con altibajos, que afectarán tu sueño, tu forma de ser, de pronto te irritas, etc.

Si tú fuiste una persona que ha sufrido abuso sexual, muchas veces en esa tumba escondes un sentimiento de “*no valgo nada*”, “*no soy nadie*”.

Pero hay esperanza. Querido amigo, querida joven, querido niño, ¡tú vales mucho! Sí, tu vida es muy valiosa, es preciosa. ¿Cómo vas a quitártela? De ninguna manera, tu vida tiene un propósito.

Hay un remedio cuando te sientes despreciado y tu estima propia se ha perdido: darnos cuenta primeramente que nos estamos destruyendo a nosotros mismos, y por supuesto, perdonar es la cura.

Recuerda que *perdonar* es cuando tú estás dispuesto a olvidar, a dejar de sentir resentimiento, a ya no guardar más coraje, a ser humilde, a tener una plena confianza en Dios, que te permita brindarte su protección, su guianza para adorarlo y servirlo.

Observa los resultados de perdonar:

- Te vuelves una persona empática, o sea, sientes empatía por los que sufren y aún por la persona que te lastima y te ofende.
- Te recuperas de esa herida y muestras misericordia hacia la persona que te ofendió.
- Ya no hay hostilidad.
- Aumenta tu sentimiento de amor hacia los demás, tu capacidad de confiar.
- Se mejora tu salud mental y física.
- Ya no existe más esa tumba donde estás escondiendo desechos y toda clase de objetos viejos como odios.

Terminamos con un proverbio chino:

“El hombre que opta por vengarse debería cavar dos tumbas: la suya y la tumba de aquél a quien odia”.

La falta de perdón no traerá nada bueno a tu vida. Medita en estas palabras y decide tú el mayor bien para ti y para quien te ha ofendido. Que Dios te bendiga.

Dr. Sergio H. Canavati A.

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com