

**LA TERAPIA DEL PERDÓN EN UNA SOCIEDAD ENDURECIDA  
JULIO LORENZO REGO**

## LA TERAPIA DEL PERDÓN EN UNA SOCIEDAD ENDURECIDA JULIO LORENZO REGO

- Introducción
- Objetivo
- Encuadre del perdón
- Análisis del resentimiento
  - o Naturaleza
  - o Causas
  - o Manifestaciones
  - o Soluciones
- Consecuencias del perdón
- Características del perdón
- El perdón en la psicoterapia
- Conclusión

### **INTRODUCCION**

Es evidente que la sociedad actual, y quizá la de tiempos pasados, está endurecida. El hombre es un lobo para el hombre. Continuamente asistimos a luchas, enfrentamientos y guerras y parece que el ser humano no se pone de acuerdo para la paz, el casi imposible sueño dorado.

Que esto sucede es una evidencia, el porqué sucede es claro pero o no se quiere reconocer o no se quiere manifestar. Hay miedo en la respuesta, quizá porque nos interpela, nos increpa, nos exige y llama a lo más profundo de nuestro interior, a nuestra libertad. Hay miedo a la libertad. Se habla de ella pero no se profundiza, no se quiere llegar a la esencia. Si realmente somos libres romperíamos las verdaderas cadenas, pero muchos prefieren, por ser más cómodo y por el miedo que les embarga, conformarse con sucedáneos de libertad y además tranquilizar su conciencia “haciendo como que” son extraordinariamente libres. Se puede aplicar el refrán de “dime de lo que presumes y te diré de lo que careces”.

Merced a la actitud anterior el hombre sí es un lobo para el hombre. Pero superando esta actitud racionalista, y dado que el hombre es un ser orientado a la trascendencia, analizaré uno de los eslabones fundamentales para salir de la atadura racionalista y entrar en la dimensión que trasciende al ser humano, la espiritual.

### **OBJETIVO**

El objetivo de este sencillo trabajo es constatar que el hombre es un lobo para el hombre solo si se atiende a un postulado racional, si se desprecian la vertiente afectiva y espiritual del ser humano, es decir, si se reduce el hombre a una caricatura del mismo.

Por el contrario, si atendemos a la globalidad del ser humano, a las dimensiones espiritual, racional, afectiva e incluso instintiva, el hombre deja de ser un lobo para el hombre y recobra lo que es, un espíritu encarnado con capacidad para amar y ser plenamente feliz.

Que el hombre sea un lobo para el hombre o un ser capaz de amar y por lo tanto feliz, precisa un elemento imprescindible, un elemento transformador y este es el perdón. Es imposible ser feliz si no perdonamos a los demás y a nosotros mismos.

Solo quien ama es feliz y no es posible amar sin perdón, por lo tanto el perdón es una condición para ser feliz.

## **ENCUADRE DEL PERDON**

En el proceso hacia el desarrollo personal, hacia la realización de un proyecto de vida hay tres eslabones, conocimiento de uno mismo, aceptación y superación.

La aceptación es un paso indispensable para que la superación sea posible. Y sin perdón a los demás y a uno mismo no puede darse la aceptación. Es decir, sin perdón se instaura el resentimiento y con este la evolución queda detenida, no se produce la superación.

Por ello uno de los principales escollos para la felicidad es el resentimiento.

## **ANALISIS DEL RESENTIMIENTO**

### ***NATURALEZA***

Para Max Scheller el resentimiento es una autointoxicación psíquica, un envenenamiento de nuestro interior que depende de nosotros mismos.

### ***CAUSAS***

Unas veces la causa viene de una acción directa contra mí, otras veces de una omisión, al no haber recibido la respuesta que esperaba, y también puede ser debida a las circunstancias, como una determinada condición social, profesional, física o de cualquier otra índole.

Pero en cualquier caso es preciso que el daño sea percibido por el sujeto como real, aunque la percepción no obedezca exactamente a la realidad, siendo exagerada o incluso distorsionada.

### ***MANIFESTACIONES***

Es una respuesta emocional mantenida en el tiempo a una agresión percibida como real, aunque exactamente no lo sea. Esta respuesta consiste en un sentirse dolido y no olvidar. Observamos que lo esencial no es la ofensa sino la respuesta.

Las manifestaciones del resentido principalmente están en su interior, está bloqueado para la acción, se encierra en sí mismo presa de su enturbiamiento. Ha perdido su libertad de acción. No tiene por qué emitir respuestas desagradables, violentas o llamativas, pudiendo actuar con gran sutileza, incluso con aparente delicadeza, pero su corazón está herido y no responde con libertad; está preso de su propio resentimiento. Tan es así que aunque las manifestaciones de su conducta no parezcan desagradables a un observador, está actuando muy por debajo de sus posibilidades si no estuviera afecto del resentimiento. Es más, aunque sus respuestas no se apreciaran como desagradables, en su interior está experimentando una notable amargura. La enfermedad está dentro y va haciendo su labor, le va corroyendo.

### **SOLUCIONES**

Una serie de actitudes concatenadas nos ofrecen la solución al resentimiento.

#### **1. Caridad de pensamiento.**

Aunque por su nombre parece pertenecer al área intelectual, en realidad su campo de acción se encuentra en la dimensión espiritual; su cometido es poner en juego o sensibilizar el área afectiva de la personalidad. La caridad de pensamiento va disolviendo la dureza de corazón, va transformando un corazón duro en un corazón sensible. La caridad de pensamiento es un don de Dios que debemos pedirle y que debemos reconocer cuando nos es otorgado.

En cuántas ocasiones las personas hacemos denodados esfuerzos de contención para no dañar al otro, cuántas veces controlamos nuestra afectividad o nuestro instinto para no responder inadecuadamente. Este tipo de actitud, si bien es adecuada no es la más adecuada. Y no lo es, entre otros motivos, además de haber otra más excelsa –la caridad de pensamiento–, porque produce ansiedad o eleva la ya existente. ¿Qué necesidad hay de contenerse o de aguantar tanto? ¿Por qué tanto esfuerzo? ¿Será, quizá, que estamos manteniendo nuestro orgullo? No hagamos tanto esfuerzo, obremos con más sencillez, actuemos como si realmente no hubiéramos sido ofendidos. No se trata de dar soluciones a la tensión o a la ofensa sino que es más hábil e inteligente, conseguir que no se produzca el daño inicial.

Para lograr lo anterior es útil disponer permanentemente de una actitud de comprensión y conmiseración hacia el otro, poniéndonos en su lugar. Si lo pensamos con un mínimo detenimiento, casi todas las actitudes y conductas humanas tienen una explicación. Además quien actúa mal tiene un problema. Si hemos sido agredidos, el problema es del agresor porque es quien ha actuado mal. Si el otro ha obrado inadecuadamente, la conmiseración debe llevarnos no solo a la comprensión, sino al perdón y aún más, a tenderle la mano porque necesita ayuda y además, posiblemente, nuestra ayuda. Y digo nuestra ayuda porque necesita a quien puede ofrecerle la solución. ¿Cómo me atrevo a decir que nosotros podemos ofrecerle la solución? Porque la solución no está en nosotros pero sí está en Dios y nosotros somos su instrumento.

No en vano se llama caridad de pensamiento. Caridad no es solidaridad ni filantropía ni altruismo. Es más. Es el amor de Dios habitando en el corazón del hombre. De esta manera el amor es más puro puesto que es amor de Dios.

Vemos, pues, como la caridad de pensamiento tiene dos direcciones. Hacia nosotros y hacia el otro. Hacia nosotros establece una barrera protectora para no sentirnos heridos –al intentar comprender al otro- y por lo tanto aleja el resentimiento. Hacia el otro, es el primer eslabón para otorgarle el perdón.

## 2. Inteligencia.-

Una de las funciones de la inteligencia es conseguir el dominio de la racional sobre lo sensible. No se trata de un dominio despótico e inflexible sino un dominio inteligente. No se debe subyugar lo sensible pues lo afectivo es bueno en sí mismo. Lo racional es de orden superior a lo sensible y debe controlar a éste pero en ocasiones debe permitirle su libre expresión e incluso debe fomentar la expresión y manifestación sensible.

En el tema que nos ocupa, la inteligencia debe realizar el análisis y comprensión de las causas que han provocado la ofensa y el posterior resentimiento, buscando los motivos que puedan atenuar o incluso eximir la responsabilidad del ofensor. En ocasiones su voluntad no ha sido producir un daño y en otras no ha actuado con plenitud de conocimiento.

## 3. Voluntad.-

Mediante la voluntad decidimos retener la agresión en nuestro interior o dejarla pasar sin que nos perjudique. Es decir, gracias a la intervención de la voluntad elegimos quedar resentidos o libres.

No se confunda con negligencia. Una actuación negligente comporta no tomar conciencia de la acción que nos ha dañado. Sería negligente no analizar las causas que le han llevado a dicha acción porque de esta manera impedimos estimularle en su corrección. Por el contrario, una acción responsable conlleva el análisis de las causas pero no un volver a sentir o lo que es igual, “re-sentir”. Es decir, el análisis es adecuado pero el volver a sentir no lo es.

Lo anterior permitirá impedir que nada ni nadie perturbe la necesaria paz interior y por otro lado debemos ser plenamente conscientes de que nadie puede herirnos sin nuestro consentimiento.

## 4. Perdón.-

Así como el resentimiento pertenece al área afectiva, el perdón se encuadra en el área de la voluntad, es decir, en una zona superior cual es la intelectual.

Conviene distinguir entre disculpar y perdonar. Disculpar es más sencillo pues uno mismo percibe que no ha existido intencionalidad en producir el daño, que ha sido un acto totalmente involuntario. Perdonar es un acto esencial de amor, de lo contrario no se entendería el amor a los enemigos. Es uno de los misterios del cristianismo, no se entiende desde la sola óptica humana, pero se entiende perfectamente gracias al testimonio de Cristo.

## 5. Conclusión.-

Vemos, pues, que el resentimiento anida en el área afectiva y tanto más cuanto ésta no ha sido iluminada por la dimensión espiritual o controlada por la racional. En sentido contrario, son las áreas superiores del ser humano, espiritual y racional, las que procuran la curación del resentimiento.

Cada vez que perdonamos optamos por cancelar la deuda moral que el otro ha contraído con su proceder, es decir le liberamos en cuanto deudor pero no suprimimos la ofensa como si nunca hubiera existido. Eso solo lo puede hacer Dios. Perdonar implica pedir a Dios que perdone, pues solo así la ofensa es aniquilada. Dios tiene la potestad del perdón absoluto y nosotros somos sus colaboradores. Nosotros, al perdonar al otro, intercedemos y solicitamos que Dios le perdone. El otro al arrepentirse –dolor de contricción- ha dado el primer paso para que Dios le otorgue el perdón absoluto de su falta. Pero hacen falta unos requisitos que son los propios del sacramento de la penitencia.

### **CONSECUENCIAS DEL PERDON**

Es natural que tras la ofensa, en cualquier persona, se disparen automáticamente las tendencias emocionales negativas. Forma parte de la naturaleza humana. De esta manera, si no hay perdón, se instaura un déficit en la libertad, se producen unas ataduras que impiden la progresión hacia la superación. El hombre queda estancado, atado, maniatado, resentido, atascado, frustrado.

Pero el hombre es un espíritu encarnado y por lo tanto no debe eclipsar la fuerza espiritual que en él se alberga, so pena de quedarse limitado a un ser incompleto.

Si permite que la dimensión espiritual le complete entonces se produce un giro, el cambio liberador, un cambio de signo, de la esclavitud a la libertad, de la frustración a la liberación, de la amargura a la felicidad, del estancamiento a la progresión.

Este cambio produce consecuencias a dos niveles, psicológico y espiritual.

#### 1. Nivel psicológico.-

De la resignación inicial, y gracias al perdón, se llega a la aceptación. Son dos conceptos totalmente contrarios aunque se confunden con frecuencia. La resignación es negativa y no produce más que dolor. La aceptación es positiva y, como veremos, lleva a la felicidad.

La aceptación de un bien y también de un mal produce tranquilidad y esta tiene simultáneamente dos consecuencias. Por un lado, en nuestro interior se opera un estado de paz interior que por sí misma es liberador; el organismo ya no está atado, es libre, puede pensar y actuar como es debido, como todo ser auténticamente libre. Por otro, desde el estado de tranquilidad se facilita el sentimiento de conmiseración por el otro que a la vez tiene dos efectos. El primero me induce a la intercesión por él y además el otro percibe el amor que le brindo y esto revierte sobre mí en una

predisposición favorable de su persona hacia la mía, es decir, en un acercamiento amistoso.

De esta manera se demuestra cómo de una ofensa real o de la percepción de un hecho como ofensivo, gracias al perdón, en lugar de resentimiento y consiguiente daño propio y ajeno se logra un estado de paz interior y de amistad. Es decir, se logra transformar un sentimiento negativo en positivo.

Una observación interesante. Si nos damos cuenta, al tener resentimiento le estamos concediendo a otra persona la potestad de coartar nuestra felicidad, le estamos entregando la llave de nuestra felicidad. Esta nunca deber estar sometida o depender de factores circunstanciales sino que debemos descubrir que la felicidad anida en nuestro interior; pero hay que saber descubrirla. Al romper con el resentimiento y optar por el perdón recuperamos la libertad.

En otro orden de cosas, se la persona se habitúa a aceptar las ofensas y las dificultades, ya no tendrá que hacer denodados esfuerzos en el futuro para evitar la resignación sino que automáticamente estará consiguiendo la aceptación de esas ofensas y dificultades.

## 2. Nivel espiritual.-

Al perdonar nuestro corazón se dilata, se esponja y de esta forma se hace permeable al amor misericordioso de Dios. Él respeta tanto nuestra libertad que condiciona su acción a nuestra determinación. Dios nos perdona si nosotros queremos, si se lo pedimos, si nos arrepentimos y si perdonamos al prójimo. Si no se dan estos requisitos Dios no puede perdonarnos.

No en vano en el Padrenuestro que Cristo nos enseñó imploramos, “perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”; entendiéndose perfectamente que antepone el perdón al prójimo como condición para recibir el perdón personal.

## **CARACTERISTICAS DEL PERDON**

Ahora mencionamos el modo en que se debe perdonar para que el perdón sea verdadero y por tanto produzca los beneficios psicológicos y espirituales descritos.

Para ello deben darse los siguientes requisitos:

### 1. Inmediatez

Antes de que asiente el resentimiento. Cuanto más tiempo se conceda a este más difícil es el perdón, pues el daño se enraíza y no quiere marcharse, pretende corroernos, es una de las sutilezas del demonio, el fomento de nuestro orgullo herido.

### 2. Totalidad

Hay que perdonar sin reservas, todo, hasta lo aparentemente imperdonable. Si dejamos algo sin perdonar, si hay reserva, significa que no hay verdadera intención de paz ni libertad. En ese caso es posible que estemos engañándonos a nosotros mismos y revestiéndonos de un aparente perdón, de un pseudoperdón, pretendamos engañar la conciencia pero sin ser auténticos con toda nuestro ser. Es un engaño, en esto hay que ser radicales, como con el cáncer o con el más sutil e inteligente de nuestros enemigos.

### 3. Reiterado

Hasta setenta veces siete dice el Evangelio. Siempre. Va a ser difícil, encontraremos muchas dificultades, una es el cansancio, otra pensar que se están riendo de nosotros (otra vez la tentación del orgullo herido), otra que pareceremos ingenuos, pero no importe parecerlo si actuamos adecuadamente, y además ¿a quién se lo parecemos, esa persona nos importa más que Dios? Esta actitud más que ingenuidad es sagacidad pues se trata de un proyecto a largo plazo y el triunfo siempre es para quien actúa adecuadamente, con la mirada puesta en el porvenir, con mirada de largo alcance.

Para perdonar reiteradamente ante diversas afrentas o ante una misma y a lo largo del tiempo, se precisa fortaleza.

### 4. Realista

Perdonar, decía antes, no es ingenuidad. Hay que saber mirar la ofensa y otras veces el pecado como lo que son. La realidad se mira de frente, no tangencialmente.

Ese realismo conlleva, en primer lugar, considerar las posibles circunstancias atenuantes o eximentes que concurren en el ofensor. Posteriormente aborrecer el daño, el mal, lo injusto, el horror provocado pero siempre con la conmiseración hacia el agresor. Odió el delito y compadece al delincuente se decía antaño.

### 5. Humilde

Condición imprescindible para perdonar. El orgulloso no perdona realmente y si lo hace, difícilmente su perdón es auténtico y profundo salvo conversión previa. No en vano dijo Jesús que quien estuviera sin pecado tirara la primera piedra a la mujer sorprendida en adulterio. Todos se fueron avergonzados. La vergüenza provenía de sus pecados y de haberse erigido jueces sin serlo, pero perdonaron en cuanto se reconocieron pecadores.

### 6. Acogedor

Hay que estar prestos a procurar una “salida airosa” a quien ofendió. Además de perdonar procede ayudarle a que rectifique su proceder para que no vuelva a repetirlo y, quizá incluso, de ese modo y gracias al testimonio sirva para encauzar algunas otras actitudes inadecuadas. Este modo acogedor quizá implique modificar algunas de nuestras disposiciones y comportamientos puesto que, ¿en cuántas ofensas que hayamos recibido no habremos tenido parte en la provocación del otro?

## EL PERDON EN LA PSICOTERAPIA

- Perdón y psicoterapia
- Sentido de culpa y perdón
- Cultura del perdón

### 1. Perdón y psicoterapia

Son numerosas las personas atendidas en psicoterapia afectas de “patología del perdón” o lo que igual, afectas de resentimiento. Y es lógico puesto que las heridas del alma no cicatrizadas frecuentemente son más dolorosas y complicadas que la mayoría de las heridas corporales.

Cuántos padecimientos, sinsabores, patología de ansiedad y estados depresivos tienen su origen en el resentimiento.

Y no solo en las patologías aludidas, también en algunas otras, uno de las estrategias de abordamiento es la psicoterapia del perdón, propio y ajeno. Es decir, el perdón a uno mismo y el perdón a los demás. Incluso, en ocasiones realizamos un abordaje a personas que no son el paciente sino familiares directos en un intento por conseguir que ablanden su corazón y sean capaces de perdonar al paciente. Sea cual fuera la ofensa producida y sea cual fuere el daño causado.

Tras la exposición anterior, considerando especialmente el apartado de “consecuencias del perdón”, se desprende que los beneficios del perdón son múltiples, pero el mayor de todos es la paz interior que se consigue. Y esta es condición imprescindible para avanzar en psicoterapia. Nadie imagina a un paciente trabajando cuestiones de su personalidad sin haber resuelto la zozobra interior, con la angustia y ansiedad que produce. No es posible. De poco sirven los remedios psicofarmacológicos si psicológicamente se está actuando en contra. De poco sirven los ansiolíticos y los antidepresivos si psicológica y espiritualmente se actúa en sentido contrario. Sería como pretender sofocar un incendio echando combustible al fuego al mismo tiempo.

### 2. Sentido de culpa y perdón

Sentido de culpa y perdón están íntimamente relacionados. A cualquiera con conciencia de la realidad y con conciencia de sus propias actuaciones le embarga y debe embargar un sentido de culpa tras pensamientos, actitudes o acciones inadecuadas. Igual que la vida con resentimiento es difícil, con sentido de culpabilidad también lo es. Tanto el resentimiento como el sentido de culpabilidad impiden el caminar hacia delante.

Si el resentimiento implica volver a sentir, sentirse ofendido y no olvidar, el sentido de culpa está en relación con no dejarse perdonar, con no admitir que podemos ser perdonados. Ambos denotan una cierta dosis de orgullo y un miedo profundo e inconfesable a ser auténticamente libres.

La solución es sencilla. Igual que hay que disolver el resentimiento, resolviéndolo mediante el perdón al prójimo, puesto que dejado a su libre evolución no se soluciona; hay que resolver el sentido de culpa, admitiendo el perdón que nos otorgan y sabiendo perdonarnos a nosotros mismos. Si lo dejamos a su libre evolución la consecuencia es

una conciencia atormentada y una solución en falso, pseudosolución, sería una conciencia acomodada o laxa. La verdadera solución al sentido de culpa es el perdón, el arrepentimiento verdadero ante la ofensa causada, al prójimo y a Dios. Es la mayor de las liberaciones. Se alcanza la paz verdadera, la tranquilidad, la paz interior. Y, una vez más, desde esta atalaya se divisan las mejores perspectivas, el horizonte limpio que permite avanzar y llegar a la meta propuesta.

### 3. Cultura del perdón

Para que la sociedad sea más habitable, humana y menos endurecida es preciso que se instaure una “cultura del perdón”. Esto significa que el perdón sea una práctica frecuente y no excepcional. El perdón entendido como impedimento al resentimiento por las ofensas que penetran en el ser humano y también como capacidad para querer y saber disculpar al otro en sus actitudes y comportamientos. Para ello es preciso estar dispuesto a ver lo mejor del corazón del otro y llegar a poder decirle “sé que no eres así, sé que eres mucho mejor y te perdono”, queriendo lo mejor para quien nos ha ofendido y se ha equivocado.

## CONCLUSION

El pecado es el gran mal de este mundo, nuestra verdadera cadena y obstáculo a la libertad y por ende a la felicidad. El antídoto al pecado es el perdón, propio y ajeno.

El proyecto de vida de una persona está orientado a la felicidad y hay diversos obstáculos; uno importante es la no aceptación de la realidad y en ese apartado la no aceptación de las ofensas y de las culpas propias, pudiendo ser víctimas del resentimiento. Para evitarlo hay que aprender a perdonar al prójimo y a uno mismo, y habituarse a hacerlo, llegando a adquirir la cultura del perdón.

El hombre, espíritu encarnado, tiene dimensiones instintivas, afectivas, racionales y espirituales. El perdón pertenece al área racional, es un acto de amor y voluntad pero sin el componente espiritual es más difícil de lograr y además no se producirá el perdón absoluto de Dios.

La práctica del perdón produce una paz interior imprescindible para seguir caminando con eficacia en pos del proyecto de vida trazado.

Hay faltas que podemos y debemos perdonar pero las ofensas a Dios solo Él tiene la potestad de disolver. Solo si perdonamos al otro y a nosotros mismo nos hacemos permeables al perdón de Dios.

Por lo tanto, al perdonar nos abrimos al amor de Dios, que a su vez es fuente de nuestro propio amor hacia Él siendo esta, y no otra, la llave de la felicidad.