

Perdonar

“Comprender es entender y sentir cuánto de mal tiene que estar la otra persona y cuán sensible soy yo, como para que me hayan herido tanto sus palabras y sus comportamientos.” Victoriano

“Nadie me produce más daño que el que yo le permito que me haga.” Victoriano

Ayer, estando impartiendo un taller, una persona me preguntó por qué le cuesta tanto perdonar.

Esta pregunta me sugirió y dio pie a la siguiente reflexión, que expuse a los participantes y que desarrollo a continuación.

Creo que el perdón es uno de los pasos más difíciles en el proceso del amor, porque el rencor es el resultado del recuerdo de la herida recibida y cargada de agresión, violencia, olvido, desvalorización, abandono, engaño, decepción, desprecio, rechazo, juicio o crítica que aún no ha cicatrizado. ¿Y por qué? Porque, cuando alguien me trata mal, me ofende y me hace daño, logra que se enfrenten agresivamente su ego y el mío, su niño y el mío, las zonas de su ser y del mío más egóicas, ciegas, sensibles, débiles y vulnerables, por lo que vemos peligrar nuestra seguridad y estabilidad. Esto nos produce un gran malestar, rabia y rencor. Esas zonas están alimentadas por nuestro orgullo, que no es otra cosa que la negación de nuestras limitaciones, de nuestras debilidades y de nuestros defectos naturales por el hecho de ser criaturas creadas y dependientes y que no nos hemos hecho a nosotros mismos. Nos cuesta reconocer y aceptar esto y, cuando alguien nos daña, toca con violencia esta cuerda tan sensible. Ese es el engaño y la trampa en la que hemos caído.

¿Cómo hacer más fácil llegar a perdonar a los otros y a la vida?

Te propongo los siguientes pasos para realizar de un modo progresivo y cada vez más profundo, que te pueden ayudar a llegar al fondo de tu herida, que no es otro que el rencor y el odio que inundan tu corazón y que mantienes fijo hacia tu agresor, no permitiendo espacio al amor, núcleo esencial de tu ser. Así, al sufrimiento de la ofensa, le añades el sufrimiento de tu impotencia e incapacidad para perdonar, que consideras un ceder y una humillación. En el fondo y como consecuencia, esa falta de amor te produce mucho vacío, rabia y tristeza y te enrosca en la rumiación de las razones, argumentos y motivos de la negatividad de tu estado de ánimo.

Estos son los pasos:

- 1. Entender:** Recordar y reconocer el hecho lo más objetivamente posible, saber el por qué, cuándo, dónde, con quién y cómo ocurrió el episodio. El proceso y la evolución del mismo. Las palabras, gestos y comportamientos de las personas implicadas. Las consecuencias que se siguieron. Los sentimientos, sensaciones y emociones que experimentamos en ese momento. Es decir, conocer lo mejor posibles todas las variables intervinientes en los hechos ocurridos. A ello ayuda mucho la visualización del acontecimiento.
- 2. Comprender:** Es un paso más profundo que nos lleva a entender y sentir ***“cuánto de mal tiene que estar la otra persona y cuán sensible soy yo, como para que me hayan herido tanto sus palabras y sus comportamientos.”*** Es, decir, qué hay de oculto, fuerte e incontrolable por mi parte, de mí mismo y de la otra persona, y detrás de las reacciones manifiestas de ella y de mí.

3. **Empatizar:** *“Ser capaz de caminar un kilómetro con los pies metidos en los zapatos del otro”*. Es decir, tratar de ponerme en su lugar, de captar el estado de malestar, desestabilidad, descontrol y desajuste de la otra persona, que motivó y dio lugar a ese tipo de comportamiento. Para ello, es preciso alejarme lo más posible de mi malestar, salir progresivamente de mí y entrar comprensivamente en el lugar herido del otro. Este es un gran paso en la liberación de los condicionantes que justifican y potencian mi herida.
4. **Ser ecuánime:** Es decir, no amplificar subjetivamente los hechos y sus consecuencias, sino dar la justa medida a los acontecimientos, a los comportamientos y a los daños, tanto míos como de la otra persona. Y, como consecuencia, coger y hacerme responsable solamente de mi peso y entender y darle a la otra persona el peso que le corresponde. Consiste en dar a cada uno su parte en esta situación.
5. **Aceptar:** Parece sencillo, pero nos resistimos mucho a que haya ocurrido lo que ha ocurrido. Esa resistencia nos mantiene en la negación de la realidad de los hechos y de sus consecuencias o en la no aceptación de que hayan ocurrido y no sean irreversibles, con la consiguiente culpabilización propia y de los demás. Es una terca resistencia a esta gran verdad: *“Si lo comprendes, las cosas son como son y, si no lo comprendes, las cosas son como son.”* Aceptar lo que hay alivia nuestro sufrimiento, aligera el peso de la losa del dolor que nos oprime y da alas a nuestro espíritu para volar más allá de los acontecimientos, de nuestras emociones y heridas. Nos ayuda a trascender los hechos y verlos desde otra perspectiva.
6. **Perdonar:** No es olvidar los hechos, ni nuestras sensaciones y emociones, sino que, aliviado nuestro sufrimiento por todos los pasos anteriores, dejamos de sentirnos heridos por lo ocurrido y hacemos nuestros estos pensamientos como principio y norma de nuestra vida: *“nadie me produce más daño que el que yo le permito que me haga.”* Perdonar es dejar de ser prisionero de las heridas que nos ha producido la ofensa. El perdón abre la puerta a la eclosión del amor, tal como la “herida” del rasgamiento de los sépalos de la flor, permiten la apertura y presencia de sus hermosos pétalos y el respiro de su aroma.
7. **Amar:** Es permitir que fluyan y conecten lo mejor, lo esencial de mi ser y del ser del otro. Es, una vez rotas las ataduras de los condicionantes que alimentaban nuestra herida y la mutua distancia, permitir el reencuentro amoroso como el del Padre con el hijo pródigo. Es un espacio del Ser en el que desaparecen los reproches, los juicios, los prejuicios y las desconfianzas. Valoramos y validamos al otro, le respetamos como persona, le aceptamos y amamos tal como es, sin querer cambiarlo. Volvemos a confiar y a esperar en él. Nos buscamos y apoyamos mutuamente. Nos abrazamos y caminamos juntos desde el corazón para siempre, aunque, tal vez, cada uno siga su camino en libertad.

Una de las herramientas más eficaces para aprender y acertar en estos pasos, es la meditación asidua, que nos ayuda a conectar atenta, comprensiva y amorosamente con los acontecimientos experimentados y causantes de nuestra herida y de nuestro dolor, con nuestras emociones y nuestros sentimientos. Para acertar, tanto en el perdón como en muchas de nuestros actos y decisiones a tomar en la vida, es muy conveniente, bueno y eficaz pasar nuestros pensamientos, reacciones y emociones por el filtro del corazón, por el filtro del AMOR Y DE LA BONDAD.