LAS 8 CLAVES DEL PERDÓN

Robert Enright

Prólogo de Babette Rothschild

EDITORIAL ELEFTHERIA

Otros libros Eleftheria

Babette Rothschild
8 CLAVES PARA SUPERAR
LOS TRAUMAS DE FORMA SEGURA
Estrategias para tomar las riendas de su curación

Andrea Brandt
8 CLAVES PARA ELIMINAR
EL COMPORTAMIENTO
PASIVO-AGRESIVO

Signe Whitson
8 CLAVES PARA PONER FIN
AL ACOSO ESCOLAR
Estrategias para padres y escuelas

Babette Rothschild
EL CUERPO RECUERDA
La psicofisiología del trauma y su tratamiento

Las 8 claves del perdón

ROBERT ENRIGHT

PRÓLOGO DE BABETTE ROTHSCHILD

Traducción del inglés al español por Luz Monteagudo

Todos los derechos reservados.
No se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright.

Título original: *8 Keys to Forgiveness*
Copyright © 2015 by Robert Enright
Originally published by W.W. Norton & Company, Inc.

© 2017 EDITORIAL ELEFTHERIA, S.L.
Sitges, Barcelona, España
www.editorialeleftheria.com
Primera edición: Junio de 2017
Traducción del inglés: Luz Monteagudo
Imagen de cubierta: istock.com/cranach
ISBN (papel): 978-84-947335-4-3
ISBN (e-book): 978-84-947335-5-0
Depósito legal: B 12983-2017

A Thomas Walker de Mid-West Family Broadcasting y a toda la familia Walker por apoyar durante décadas el trabajo sobre el perdón en International Forgiveness Institute, Inc. y la Universidad de Wisconsin-Madison.

Vuestra persistencia, visión y ayuda inquebrantable son asombrosas. Gracias.

Índice

Reconocimientos
Prólogo de Babette Rothschild

CLAVE 1: Descubre por qué el perdón importa y qué es
CLAVE 2: Pon tu perdón en forma
CLAVE 3: Identifica la fuente de tu dolor y aborda la confusión interior
CLAVE 4: Desarrolla la mentalidad de perdón
CLAVE 5: Encuentra sentido en lo que has sufrido
CLAVE 6: Cuando es difícil perdonar
CLAVE 7: Aprende a perdonarte a ti mismo
CLAVE 8: Desarrolla el corazón del perdón

Apéndice: Notas sobre las notas
Lecturas recomendadas
Bibliografía

Reconocimientos

Las 8 claves para el perdón es un trabajo de equipo. Gracias, Babette Rothschild, por invitarme a formar parte de esta fascinante colección. Gracias también al ingenioso personal de W. W. Norton, Andrea Costella Dawson, Benjamin Yarling, Margaret Ryan y Kathryn Moyer, por haberme ayudado a profundizar más en el tema central de mi vida: el perdón. Jacqueline Song, tu lectura y comentarios sobre el manuscrito han sido una ayuda inestimable y aclararon mi pensamiento. Dennis Blang, director de International Forgiveness Institute, Inc., te estoy profundamente agradecido por todo lo que has hecho para favorecer la presencia del perdón en el mundo. El ambiente académico de la Universidad de Wisconsin-Madison ha sido el terreno fértil que permitió llevar adelante los estudios sociocientíficos sobre el perdón. A mi maravillosa familia, gracias por vuestro gran apoyo, Shawn, Anna, Peter, Kevin, Maria y el pequeño que viene en camino.

Prólogo

Babette Rothschild,
Editora de la serie 8 claves

Cuando comparto mis males con una de mis queridas amigas, que además es budista, por lo general rápidamente me pregunta: ¿has perdonado a…? quienquiera que me haya irritado o de quien me esté quejando. Para ser honesta, a menudo esto me irrita. En principio, no es que esté en contra del perdón. Es sólo que antes de que pueda perdonar a alguien, por lo general, necesito sentir cuan enfadada, molesta, decepcionada, o herida he estado. Y, a decir verdad, quiero reservar el derecho a no perdonar a alguien si esa es mi elección. Sin embargo, tengo que admitir que esta amiga mía perdonadora es mucho más despreocupada que yo. Parece que se molesta menos por comportamientos que yo podría encontrar irritantes o insultantes. Duerme más profundo y durante más tiempo que yo. Así que tengo que preguntarme, ¿estará metida en algo por ser tan rápida para perdonar a los transgresores?

La décima edición del Merriam-Webster's Collegiate Dictionary define *forgiving* (el adjetivo *perdonador* en inglés) como «permite espacio para el error o la debilidad», y *to forgive* (el verbo *perdonar* en inglés) como «dejar de sentir resentimiento». En el acercamiento de Enright es crucial la distinción entre perdonar y justificar u olvidar el daño que se ha hecho. Él afirma, y yo estoy de acuerdo, que no es lo mismo. El perdón reconoce la fragilidad humana: que todo el mundo puede herir a los demás. Pero ello de ninguna manera supone justificar o excusar el daño y no libera al perpetrador de la responsabilidad de sus acciones ni de la debida reparación.

El beneficio del perdón a menudo es mayor para el que ha sido herido. El resentimiento y la amargura tienen un coste en el cuerpo y la mente que realmente puede perjudicar más. Por eso Enright argumentará que el perdón podría salvar tu vida. Una mente libre de resentimiento y amargura tiene más paz y por tanto, el cuerpo está menos estresado. Reducir el estrés, como todos sabemos, es saludable para nuestra presión arterial, corazón, sistema inmunológico y más. Por lo tanto, más que nada, el perdón es,

de hecho, más para tu propia salud que para el beneficio del otro.

Probablemente has elegido este libro porque tienes uno o más dilemas que perdonar en tu vida. Alguien te ha herido, y no sólo has sufrido ese dolor, sino que sigues sufriendo porque no sabes si perdonar o no a quien te ha herido. Puede que estés preocupado por este dilema. O puede que vuelva a tu mente con cierta regularidad. Te preguntas si perdonar liberará al infractor de la responsabilidad, o si te sentirás mejor o peor al perdonar. O, quizás, tú eres quien ha ofendido a otro y quieres pedir perdón, ya sea a la persona que heriste o a ti mismo. Todas estas situaciones son dolorosas. Este libro te dará nuevas maneras de pensar sobre ellas, así como herramientas para tomar este tipo de decisiones difíciles, tanto ahora como en el futuro.

El enfoque de este libro no es religioso. Hay una plétora de libros religiosos que tratan del perdón. Lo que se ofrece en estas páginas es una visión no sectaria de los beneficios del perdón para todos, independientemente de la religión o la cultura. Como la mayoría de las cosas en la vida, perdonar o no hacerlo generalmente es una decisión personal tomada caso a caso. Todo el mundo se enfrenta a ella alguna vez. ¿Es una cuestión de moralidad? ¿De espiritualidad? ¿De salud mental? ¿De la humanidad? ¿Cuáles son las consecuencias, beneficios y riesgos, cuando elegimos perdonar? ¿Y cuando elegimos no hacerlo? Enright aborda estos temas y muchos más. Los lectores encontrarán, escritos de forma sencilla, sus conocimientos y ejercicios útiles para abordar cuestiones de perdón, específicamente y en general.

El perdón es un tema candente en Internet. Una búsqueda en la web revela miles de sitios web sobre el tema. Muchos son de naturaleza religiosa, otros no están basados en la religión. Hay una multitud de subtemas dentro de cada tipo, abordando preguntas específicas tales como:

¿Cómo perdono a mi marido por mentir?

¿Cómo me perdono por los errores del pasado?

¿Cómo perdono a alguien que continúa haciéndome daño?

¿Cómo puedo perdonar a un novio que me engaña?

¿Cómo perdono el maltrato infantil?

Y así…

En pocas palabras: la gente no sólo sufre el daño recibido sino también las consecuencias de ese daño. Aquellos que buscan en Internet respuestas a estas preguntas son ejemplos de personas que sufren no sólo por haber sido heridas, sino también por su incapacidad o renuencia a perdonar.

Pero ¿qué hay de la cuestión perdonar o no perdonar? Simon Wiesenthal, superviviente de un campo de concentración y conocido también por su trabajo como cazador de nazis después de la Segunda Guerra Mundial plantea esta misma cuestión en su famoso libro Los límites del perdón (1998). En él Wiesenthal relata experiencias personales durante el Holocausto que le hicieron cuestionar el papel del perdón en las relaciones humanas. Un día, siendo prisionero en un campo de concentración le llevaron al lecho de un oficial de la SS moribundo en un hospital cercano. Una enfermera tuvo que introducirlo a escondidas en la habitación del nazi porque el hospital no permitía la

entrada a los judíos. La habitación parecía una cámara mortuoria; no había duda de que al oficial le quedaba poco tiempo. Fue un extraño giro de acontecimientos para el prisionero. Más extraño aún fue el deseo del oficial moribundo de que Wiesenthal fuese su confesor y contarle lo peor que había hecho. Finalmente rogó a Weisenthal que le perdonara sus horrendos crímenes. El oficial quería morir en paz, pero su conciencia no le permitía hacerlo.

Wiesenthal sufrió el peso de aquella petición y abandonó la habitación del nazi sin darle su perdón. Pero su decisión no fue clara. La petición lo perseguía mientras estaba despierto y en sueños. Habló de la situación con sus amigos más cercanos en el campo, pero no pudieron comprender su conflicto. Estaban seguros de que había hecho lo correcto al no perdonar al oficial de las SS, que perdonarlo habría estado mal.

Milagrosamente, Wiesenthal sobrevivió a pesar de las enfermedades y el hambre. Sus mejores amigos no. Antes de ser liberado, pasó algún tiempo con un compañero prisionero que iba a ser sacerdote. Este joven no estaba tan seguro de la respuesta a la cuestión del perdón como sí lo habían estado los amigos de Wiesenthal. El futuro sacerdote consideraba el perdón como algo que das a quien que te ha ofendido personalmente, así que no se puede perdonar el mal infligido a una tercera persona. Sin embargo, también consideró que el nazi no podía pedir perdón a aquellos a los que había asesinado y había buscado a Wiesenthal como una especie de representante. El casi sacerdote estaba convencido de que el nazi había mostrado signos de auténtico remordimiento y por lo tanto, su opinión era que el perdón había sido justificado.

Al final de esta pequeña memoria, Wisenthal se pregunta si su negativa a perdonar había sido lo correcto. Esa pregunta le seguía turbando. Y le pide al lector que se pregunte: ¿Qué habría hecho yo? Luego plantea la misma pregunta a personas prominentes, incluido el Dalai Lama. El resto del libro se compone de muchas y variadas respuestas. Te invito a considerar cómo responderías a esta pregunta ahora, antes de leer este libro. Y luego revisar la pregunta después de leerlo.

A través de estas páginas, Enright te ayudará a clarificar por qué el perdón es importante en tu vida y de qué manera puede beneficiarte ser una persona perdonadora. Enright te ofrecerá los crudos datos sobre las ventajas del perdón para tu salud física y emocional. También te proveerá con estrategias para lidiar con dilemas de perdón difíciles. Y en mi opinión lo más importante: te ayudará en principio y sobre todo a perdonarte a ti mismo.

CLAVE 1

DESCUBRE POR QUÉ EL PERDÓN IMPORTA Y QUÉ ES

El perdón es un regalo silencioso que dejas en el umbral de la puerta de aquellos que te han hecho daño. Algunos nunca abren la puerta para recibirlo. Sin embargo, a quienes sí lo hacen les ofreces la segunda oportunidad de una vida hermosa. Cuando perdonas, te das a ti mismo la segunda oportunidad de esa vida hermosa, sea cual sea la decisión del otro.

El perdón puede salvar tu vida. Cuando se trata de la sanación de uno mismo, nadie quiere perder tiempo. Es mejor ir directamente al tipo de medicina que resulta útil. Ciertamente, no me habría pasado los últimos treinta años estudiando el tema del perdón si no hubiera estado convencido de su importancia. En ocasiones, la vida nos golpea con tanta dureza que nuestras opciones para recuperarnos del golpe se reducen considerablemente, pero jamás he encontrado nada tan efectivo como el perdón para sanar las heridas profundas. El perdón es una medicina poderosa. El propósito de este capítulo es compartir esta idea contigo, de manera que puedas usar las siguientes siete claves con la seguridad de que estás optando por el camino correcto para tu propio bienestar.

Un caso práctico para mostrar por qué y cómo el perdón importa

Sus maletas todavía no estaban hechas. A Kenneth le habían ofrecido el trabajo de sus sueños en otra parte del país, pero no encontraba la manera de marcharse. Estaba deprimido, desanimado. La relación con su madre, Carmen, era nula a causa de las continuas y severas críticas que había recibido de ella cuando era niño. Recientemente, puesto que Kenneth ya era adulto y Carmen sentía que ya no había necesidad de controlarlo, su madre había tratado de reconciliarse con él. Sin embargo, el solo pensamiento de tener que encontrarse con su madre lo irritaba. Estaba agotado. «No quedaré con ella ahora. Me robó mi infancia», argüía. Se sentía profundamente derrotado y, sin embargo, en su interior, comenzó a culparse a sí mismo del conflicto. «¿Qué hice mal? ¿Cómo podría haber actuado de forma diferente?», se preguntaba una y otra vez. Con esas acusaciones dando vueltas en su cabeza, no podía hacer las maletas para marcharse. Le faltaba energía y concentración.

Adivina a quién empezó a mostrar más aversión: *a sí mismo*. Cuando comenzaba con su diálogo interno, Kenneth se convertía en su crítico más severo. Su diálogo interno siempre giraba en torno a *sus* deficiencias, *sus* fallos, *su* aparente incapacidad para ser amado. Simplemente no se gustaba a sí mismo.

Tanto si te sientes reflejado en las particularidades de la experiencia de Kenneth como si no, es muy probable que tú también hayas escuchado tu propia versión de murmullos autoacusatorios: esos pensamientos que van y vienen en tu mente con mensajes sobre tus errores y equivocaciones. La autocrítica parece ser intrínseca a la experiencia humana. No obstante, si no nos andamos con cuidado, estos diálogos críticos pueden convertirse, y de hecho se convierten, en parte de nosotros, causándonos todavía más daño que las injusticias originales. En estos casos, las injusticias ganan dos veces: la primera vez con sus acciones hirientes, y la segunda cuando sus efectos dominan cada aspecto de nuestra vida.

Kenneth aseguró al comienzo de la terapia que nunca perdonaría a su madre sus despiadadas críticas del pasado. Habían sido excesivas. La afirmación de que nunca perdonaría a su madre no expresaba una resistencia a la terapia del perdón, sino que únicamente advertía amablemente al terapeuta de que la terapia no funcionaría. Lo decía más por el bien del terapeuta que por el suyo, para que éste no se sintiera mal cuando viera que la terapia no daba resultado.

Pese al pesimismo inicial, Kenneth comenzó a analizar el perdón de la forma que empezaremos a ver en este capítulo, a comprender el resto de las claves y a atravesar otras puertas del perdón. Al final de su terapia, no sólo perdonó a su madre, sino que también accedió a encontrarse con ella para escuchar lo que ésta tenía que decirle. Además, se dijo a sí mismo que la escucharía con una mente sincera y abierta. Su

depresión, considerable al comienzo de la terapia, se desvaneció. En ocasiones, la depresión puede ser cíclica e ir y venir, pero en su caso, cuatro meses después de haber concluido la terapia, todavía no había vuelto a manifestarse.

Con una mejor valoración de sí mismo, energía renovada y entusiasmo por la vida, Kenneth hizo las maletas y dejó su ciudad natal para dedicarse al trabajo de sus sueños. Estaba curado del efecto de los severos modales que su madre le había mostrado muchos años atrás, y recuperó su vida.

El perdón importa principalmente porque puede dar la vuelta a todas las mentiras que tal vez creas de ti mismo. *No* estás vencido por las acciones injustas del otro. *Puedes* superar el desánimo. *Puedes* parar el diálogo interno de acusaciones y juicios contra ti mismo. Literalmente, *puedes dar la vuelta* a la baja opinión que tienes de ti mismo y empezar a gustarte de nuevo. El perdón puede curarte y permitirte avanzar en la vida con una fuerte sensación de sentido y propósito. El perdón importa… y tú serás su beneficiario.

Es hora de examinar las pruebas. Adentrémonos en este espacio que hemos abierto con la primera clave.

Hasta qué punto importa el perdón. Lo que la ciencia dice

Empezaremos nuestra exposición con algunos de los hallazgos científicos que he ido reuniendo desde 1989. Como verás, perdonar a los demás ofrece profundos beneficios psicológicos para el que perdona.

Reducción de la depresión psicológica

Suzanne Freedman y yo llevamos a cabo un estudio científico en el que ayudamos a mujeres supervivientes de incesto a perdonar a los autores de este delito. Como verás más adelante, eso no quiere decir que las animáramos a reconciliarse con ellos. Estas mujeres pasaron por un proceso de perdón de 14 meses en el que reconocieron su rabia y tristeza, se comprometieron a perdonar a los causantes de la ofensa, trataron de comprenderlos tanto como fuera posible (lo cual abordaremos en la clave 4), intentaron ver lo profundamente heridos que estaban (sin justificarlos o disculparlos, simplemente trataron de entenderlos mejor), cultivaron la compasión en cuanto pudieron hacerlo y encontraron un nuevo sentido en lo que habían sufrido (clave 6). De un modo similar a Kenneth, 14 meses después, a pesar de que todas habían llegado a nosotros psicológicamente deprimidas, ya no mostraban depresión. Cuando revaluamos su estado 14 meses después, esta ausencia de depresión se mantenía. El perdón lo había hecho posible.[1]

A pesar de este resultado positivo, no debemos concluir que cualquiera que intente perdonar se liberará de la depresión al final del proceso. El resultado será diferente para cada uno. No obstante, incluso si sólo se experimenta cierto alivio, esta pequeña mejoría siempre es mejor que no haber tratado de perdonar y no experimentar ningún cambio en el grado de depresión.

Reducción de la ansiedad

Todos sabemos lo sumamente incómoda que puede llegar a ser la ansiedad. Resulta difícil relajarse y centrarse. El cuerpo puede resentirse por la tensión muscular y surge la fatiga. Cuando mis compañeros de trabajo y yo ayudamos a pacientes de centros de rehabilitación de drogas a perdonar a quienes los habían tratado duramente, la ansiedad de éstos no sólo disminuyó, sino que se situó en niveles normales. La práctica del

perdón, que incluye las cuestiones de las claves 3 a 8, les ayudó a recuperar la salud emocional, la cual comprobamos que todavía mantenían cuando los reevaluamos cuatro meses después de haber finalizado el tratamiento del perdón.[2] Este tipo de reducción de la ansiedad lo hemos visto también en otros estudios, como en el descrito anteriormente con supervivientes de incesto, e incluso con adolescentes con problemas en la escuela.

Reducción del enfado insano

No todo el enfado es insano. De hecho, es bastante normal enfadarse cuando nos tratan de forma injusta. Al fin y al cabo, los demás deben tratarnos con el respeto con que nosotros los tratamos. Enfadarnos en esas circunstancias es mostrar al otro que tenemos sentido de nuestra valía y esperamos de él un trato justo. Sin embargo, también puede asentarse en nosotros un tipo de enfado insano que no es fácil de reducir o eliminar. Es esa clase de enfado que nos hace sentirnos continuamente incómodos, infelices e incluso injustificadamente agresivos con los demás. Con el tiempo, esta modalidad de enfado puede derivar en complicaciones emocionales —como la depresión— y también físicas —como la fatiga— que, a su vez, puede llevar a la falta de ejercicio, aumento de peso y, también, riesgo cardíaco.

Nuestras investigaciones durante años han demostrado de manera sistemática que, cuando somos capaces y estamos dispuestos a pasar por un proceso de perdón, la ira se reduce. De nuevo en referencia al estudio de pacientes del centro de rehabilitación de drogadicción, advertimos un descenso significativo de los niveles de enfado insano una vez que perdonaron a sus ofensores. Tanto al final del tratamiento como en la sesión de seguimiento, los niveles de rabia que mostraron eran totalmente normales. Antes de la terapia del perdón, cuando todavía estaban profundamente enojados, solían recurrir a las bebidas o drogas para atenuar el dolor causado por el cruel trato padecido y reducir así su rabia interna.

Mis compañeros y yo también hemos publicado un estudio que muestra que el perdón no sólo reduce la rabia, sino que también mejora el funcionamiento del corazón, el cual puede verse afectado por el grado de ira experimentado. En este caso, trabajamos con hombres de la unidad cardíaca de un hospital. Por supuesto, todos ellos mostraban una función cardíaca comprometida, y todos fueron elegidos para el estudio porque todavía albergaban una rabia considerable contra al menos una persona que los había tratado de forma injusta. Antes de la terapia del perdón, cuando les pedimos que nos contaran la historia de cómo resultaron heridos a causa del trato injusto recibido, observamos que la cantidad de flujo sanguíneo del corazón descendía. Tras la terapia del perdón, cuando volvían a contar la misma historia, el flujo sanguíneo del corazón ya no se veía negativamente afectado. Como nos dijo el jefe de Cardiología del hospital, habíamos ayudado a esos hombres a reducir las probabilidades de dolor torácico y

muerte repentina.[3] En el momento de su publicación, este estudio era el único informe en toda la literatura mundial de investigación que mostraba que la práctica del perdón conduce a la mejoría del órgano más importante del cuerpo. Aunque el corazón no se recuperaba completamente con la terapia del perdón, ésta desempeña un importante papel ayudando a un sistema cardíaco ya delicado.

Como un ejemplo más de la importancia del perdón en la reducción de la rabia, mis compañeros y yo hemos trabajado desde 2002 con maestros de Estados Unidos y Europa para ofrecer formación sobre el perdón en las clases de primero, tercero y quinto grado de primaria, y también en secundaria. En las investigaciones realizadas en Milwaukee, Estados Unidos, y en Belfast, Irlanda del Norte, los profesores impartían la formación sobre el perdón a través de cuentos, como ¡*Horton escucha a Quién!* del Dr. Seuss. Con tan sólo una hora a la semana durante un período de 8 a 17 semanas (en función de la edad de los niños), el nivel de rabia de los alumnos pasó de un grado insano a uno normal. El perdón ayudó a esos niños y adolescentes a recuperar su salud emocional.[4]

Disminución de los síntomas de estrés postraumático

Los síntomas del estrés postraumático pueden ser complicados y subsistir durante mucho tiempo tras el suceso trágico. Los pensamientos recurrentes e inquietantes relacionados con la situación y el trato injusto recibido, soñar con lo sucedido y la angustia extrema cada vez que se recuerda lo que ha pasado son algunos de los síntomas del estrés postraumático. Gayle Reed y yo realizamos un estudio sobre mujeres psicológicamente maltratadas con las que ella había trabajado. Tras la terapia del perdón, las mujeres informaron de una reducción significativa de sus síntomas de estrés postraumático. Ocho meses después de la finalización de la terapia, todavía experimentaban una reducción significativa de dichos síntomas.[5]

Mejora de la calidad de vida

La expresión *calidad de vida* hace referencia a una sensación general de comodidad, satisfacción o felicidad en la vida tal y como ésta se experimenta en el momento presente. La calidad de vida implica fuerza física y salud, adaptación psicológica a los desafíos de la vida, consecución de los objetivos vitales y sentir el apoyo de los demás. En todas estas áreas, el perdón puede aportar importantes beneficios siempre que nos tomemos un tiempo para trabajarlo. En un caso bastante dramático, y en el breve período de cuatro semanas, Mary Hansen y yo ayudamos a varios pacientes terminales de cáncer a perdonar a quienes los habían herido. No es habitual un período de tiempo tan corto,

pero, en este caso, estas personas sabían que se estaban muriendo y su energía se apagaba, de manera que hicieron un trabajo intensivo para perdonar a aquellos miembros de la familia con los que todavía estaban enfadados. Algunos de los pacientes habían retenido esta rabia dañina durante décadas.

Después de perdonar a quienes habían sido muy injustos con ellos, estos valientes pacientes informaron de un mejoría general en su calidad de vida, incluso en cómo se sentían físicamente. Hasta añadieron que tenían más claro cuál era su propósito en la vida, puesto que dejaban a sus familias más tranquilas y en paz gracias al perdón que les ofrecían en su muerte. Aunque observamos cómo su situación física se deterioraba en esas cuatro semanas, también veíamos cómo su bienestar general mejoraba; y todos ellos hablaron de una mayor calidad de vida. El perdón los ayudó a tener una buena muerte.[6]

Mayor concentración

Cuando nuestro mundo interior está alterado, es difícil concentrarse en otra cosa que no sea la agitación o el dolor interno. Imagina que caminas con un esguince en el tobillo, ¿cómo puedes centrarte en cualquier otra cosa cuando sientes punzadas de dolor en el pie y la pierna? Del mismo modo, cuando retenemos el dolor provocado por el abuso que otro ha cometido contra nosotros, nos volvemos emocional y cognitivamente cojos. Mis compañeros y yo hemos aportado pruebas sobre cambios positivos en la concentración a través de un estudio realizado con alumnos de secundaria en riesgo de bajo rendimiento académico por falta de concentración. En este estudio, dirigido por Maria Gambaro, pedimos a los profesores de una escuela de secundaria que identificaran a los alumnos que estaban a punto de suspender porque, desde la perspectiva de los profesores, sentían tanta rabia que no podían concentrarse. Después, evaluamos con escalas psicológicas su nivel de ira e insatisfacción en la vida para asegurarnos de que nuestras valoraciones coincidían con las de los profesores.

Tras un proceso de orientación en perdón (similar al que utilizamos con los supervivientes de incesto), estos alumnos que estaban a punto de suspender el curso pasaron de una nota media de D (casi suspenso) a una C (es decir, a conseguir notas normales). El perdón los ayudó a centrarse. Y, lo que es más, la concentración les permitió relacionarse mejor con sus compañeros en la escuela. En este caso, aprender a perdonar ayudó a unos alumnos que estaban a punto de caerse por el precipicio académico. En este estudio, además, también incluimos lo que se conoce como «grupo de control» para poder compararlo con el de aquellos que habían recibido asistencia en perdón. El grupo de control recibió el típico asesoramiento orientativo, aunque sin el componente del perdón, y los niveles de rabia de estos alumnos no disminuyeron y el rendimiento académico se mantuvo en la nota D. En estos casos, la orientación en perdón ofreció mejores resultados que todos los métodos tradicionales de orientación

que durante décadas se han ofertado en esas escuelas.[7]

Mayor cooperación y disminución del acoso

En un proyecto de investigación en Corea, dirigido por Jong-Hyo Park y similar al que acabo de describir en Estados Unidos, un grupo de alumnos de secundaria, algunos de ellos en prisión en el momento en que se realizó el estudio, mostraron una disminución de su comportamiento agresivo y de acoso cuando aprendieron a perdonar. También se volvieron más cooperativos. ¿Por qué? Antes de la terapia de perdón, estos alumnos habían sido tratados de forma desconsiderada y se sentían enfadados, por lo que desahogaban su rabia mediante comportamientos de acoso. Habían sido tratados injustamente, y ahora eran ellos los que trataban despiadadamente a otros —víctimas inocentes—, transmitiendo así ese dolor. Cuando fueron capaces de perdonar, la rabia insana se disipó y pudieron mostrarse más sensibles a los demás.[8] Con frecuencia, los acosadores han sido objeto de acoso y sacan su rabia reprimida para arrojarla sobre los demás. El perdón detiene este ciclo.

Mayor autoestima

Con demasiada frecuencia observo que quienes han sido tratados injustamente dirigen hacia sí mismos la rabia que sienten hacia los demás. El resultado es una disminución del amor propio o lo que los psicólogos denominan baja autoestima. Se trata de una parte de la gran mentira sobre uno mismo que mencioné anteriormente, y es algo que se debe cambiar. Puesto que el perdón revela el valor innato de cada uno, también puede invertir esta tendencia a la autocrítica e incluso al autodesprecio. A medida que alguien extiende el perdón hacia los demás en forma de compasión y compresión, el perdón también se extiende hacia sí mismo.

Cuando las supervivientes de incesto llegaron a nosotros no se gustaban a sí mismas. Sus actitudes autocríticas me parecieron muy injustas, aunque ahora sé que son bastante comunes en esos casos. Me parecieron injustas porque, al fin y al cabo, todas ellas habían sido víctimas de un crimen horrible y, sin embargo, todas terminaron por no gustarse a sí mismas como personas. Me alegra informar que, tras la terapia del perdón, los niveles de autoestima de estas mujeres mejoraron significativamente, y en la evaluación de seguimiento se observó que esta mejoría se mantenía incluso catorce meses después. Esto también lo observamos en el estudio sobre mujeres psicológicamente maltratadas. Después de practicar el perdón fueron capaces de recuperar el respeto por sí mismas y sentirse a gusto con ellas mismas.

Nota n.º 1

La ciencia apoya la idea de que puedes curarte emocionalmente de la situación o situaciones injustas que has experimentado en la vida. El perdón ayuda a generar este tipo de curación.

¿Por qué importa el perdón? Algunos beneficios observados

Los siguientes puntos son algunas impresiones generales que he encontrado al observar a gente que perdona y, de ese modo, recupera su vida. En pocas palabras, el perdón ofrece beneficios que van más allá de lo que podemos «verificar» mediante nuestras pruebas científicas.

El perdón como futura protección de tu mundo interior

Imagina por un momento la realidad de muchas grandes ciudades: sistemas de alarma que suenan descontrolados, rejas en las ventanas de los primeros pisos, alambre de espino encima de gruesos muros que rodean negocios y aulas.

Ninguno de estos intentos por proteger propiedades o personas ofrece protección a nuestro mundo interior. En todo caso, puesto que protegen la propiedad, nos sirven como constantes recordatorios de que no estamos demasiado seguros. Este mensaje omnipresente puede hacer mella en nosotros hasta llenarnos de ansiedad y desánimo… sin que logremos ninguna sensación de seguridad.

El perdón no es un detalle ingenuo, como podría ser desmontar el sistema de alarma de casa, pero te permite enfrentar tranquilamente el riesgo de sentirte seguro en tu *interior* a medida que practicas la misericordia (no es una palabra muy común en la actualidad) y experimentas esperanza y amor. El perdón te ofrece protección para el corazón. Cuando a lo largo de este libro utilizo el poco frecuente término de «misericordia», me refiero a ir más allá de la justicia (dar al otro lo que se merece) y ofrecerle más de lo que se merece. Por ejemplo, dar al pobre cuando no tienes mucho dinero es un acto de misericordia.

Cuando el caos domina en el exterior, puedes incluso experimentar seguridad en tu interior porque dispones de una contramaniobra para la injusticia que consiste en extender la misericordia cuando ésta no viene a ti. El perdón es un poco como el aikido de las relaciones interpersonales y tu mundo interior. Cuando el atacante va hacia ti, puede parecer que te caes mientras practicas el perdón, pero lo que realmente haces es utilizar el impulso de agresión del atacante para que caiga inofensivamente sobre tu hombro, a menudo para sorpresa del que experimenta tu aikido-misericordia. El perdón protege tu mundo interior del ataque de la injusticia y los efectos de la ira, el resentimiento y el desánimo.

Recuperación del amor propio

Cuando somos tratados muy injustamente durante un largo período de tiempo, a veces perdemos la visión de nuestro valor y olvidamos que merecemos ser tratados con respeto. A medida que perdonamos, vemos que todos, incluso nosotros mismos, merecemos respeto porque, al igual que los demás, nuestra valía es innata. Este conocimiento nos ayuda a recuperar la verdad acerca de que merecemos ser respetados por el simple hecho de ser humanos. Entonces, finalmente encontramos la fuerza interior para recuperar el amor propio que con el tiempo se había desvanecido lentamente.

Nota n.º 2

Perdonar a los demás protege tu bienestar emocional y cómo te ves como persona.

Ejercicio n.º 1: Analiza por qué el perdón importa

Hagamos aquí una pausa para plantearnos la pregunta que domina este capítulo: ¿es importante para ti el perdón? ¿Qué piensas hasta ahora de todo esto? ¿En qué datos te basas? Mantén un pequeño diálogo interno sobre esta cuestión y trata de incluir información que hayamos visto en este capítulo que apoye esa visión. ¿Qué dice tu parte más escéptica acerca de lo que has leído? ¿Puedes contraargumentar ese escepticismo con razones que muestren que el perdón sí importa? ¿Qué parte de ti gana el debate? ¿Estás dispuesto a considerar otras ideas acerca de cómo el perdón es importante para todos?

El perdón restablece el orden

Lyllian criaba sola a sus dos hijos. Su madre, adicta a las drogas, le robó bastante dinero; un dinero que ella necesitaba para sus hijos. Echaba humo, y con razón. Consiguió un trabajo adicional para tratar de recuperar parte del dinero, pero, puesto que no contaba con ningún tipo de apoyo emocional y tenía el corazón lleno de rabia, el tiempo que podía dedicarle a sus hijos era mínimo. La casa era un desastre. Tras analizar la situación, Lyllian concluyó: «Estamos juntos como una familia, pero esto es un caos». El caos, en parte, lo había creado su corazón dolido y enfadado que ya no tenía energía para prestar atención a sus hijos, ni siquiera cuando éstos le hablaban. La injusticia vivida se

había apoderado de su corazón y la dejaba con una fatiga superior a la que le producían sus dos trabajos. La falta de perdón estaba contribuyendo al comportamiento caótico de la madre, y también a que sus hijos se dieran cuenta de ello y actuaran de manera disruptiva.

Desde luego, no se trata de llevar esta idea hasta el extremo de creer que el perdón es parte de una pequeña fuerza que, por arte de magia, plancha camisas y abrillanta botas. Nos referimos a un orden silencioso, primero interior, y expresado después a través del comportamiento. Un orden del que es difícil darse cuenta cuando el resentimiento y la fatiga te han vencido. El perdón nos da ese empuje de energía y quietud mental con el que podemos crearnos un mundo mejor organizado para nosotros y quienes nos rodean. Una vida relativamente ordenada es una muestra de que el corazón está ordenado.

Nota n.º 3

El perdón puede llevarte a pensar, sentir y actuar de forma más ordenada.

El perdón previene el desorden

El perdón no sólo te ayuda con el desorden de tu corazón y tu casa, sino que también puede prevenir que éste entre sigilosamente en tu vida. Si Lyllian hubiera sabido del perdón y lo hubiera practicado con pequeñas cosas, podría haber llevado ese proceso vivificante al presente que experimentaba con su madre. El resultado habría sido una mayor energía desde el principio, lo cual hubiera evitado que el desorden entrara en su familia.

A veces, el perdón tiene capacidad para detener el caos, el desorden, incluso antes de que éste comience. ¿Alguna vez lo has considerado? El perdón siempre está ahí para ayudarte a llevar una vida ordenada, incluso cuando los demás tratan de desafiarte y hundirte. El perdón es tan fuerte como amable.

Nota n.º 4

El perdón puede ser tan fuerte como para ayudarte a minimizar el desorden.

El perdón previene que el caos aumente tras sufrir una

injusticia

Una compañera de trabajo a quien admiro perdió a su hija a consecuencia del secuestro y posterior asesinato de ésta cuando apenas entraba en la adolescencia. El suceso fue tan abrumador y brutal que invadió por completo el corazón de la madre, quien decía con una sonrisa que con mucho gusto habría matado a aquel hombre si hubiera podido hacerlo. Sin embargo, con el tiempo se dio cuenta de que todo su ser se hallaba consumido por los efectos del odio y el resentimiento que vivían en su interior… y no le gustaba en quien se estaba convirtiendo.

Puesto que se deterioraba emocionalmente cada vez más a causa del estrés y la monstruosa naturaleza del acto cometido, podría decirse que el asesino estaba a punto de cobrarse una segunda víctima. La madre deseaba venganza y padeció depresión durante bastante tiempo mientras, además, era testigo de cómo el resto de la familia también luchaba con su propio resentimiento. Tras muchos meses y mucho esfuerzo por tratar de entender a aquel hombre, e incluso ofrecer un destello de perdón, la espiral emocional descendente en que se hallaba comenzó lentamente a reducirse y su vida adquirió un nuevo significado. Se convirtió en un canal de bondad para sus otros hijos, mostrándoles un nuevo camino basado en la paradoja de perdonar a quien tan gravemente había dañado a la familia. Sus hijos fueron capaces de entender esta nueva idea y llevar poco a poco el perdón a su corazón. En el corazón de la familia, brotó una vida de sentido y propósito al servicio de los demás.

El asesino no causó más víctimas en esta familia, y con el tiempo sus miembros triunfaron sobre el odio y sus peligrosas consecuencias psicológicas. La madre se dio cuenta de que las grandes injusticias pueden matar incluso sin que se produzca ningún tipo de contacto físico, aunque afortunadamente en su caso eso no llegó a suceder. Comprender que el perdón nos ayuda a resistir el caos de la crueldad y superarlo, incluso cuando las consecuencias del grave abuso se han manifestado desde hace tiempo, es un importante avance. Las consecuencias del abuso dejan de manifestarse porque la ausencia del bien (el abuso caótico) se afronta con paciencia y voluntad de perdonar, y a la larga el perdón siempre parece ganar.

Nota n.º 5

El perdón puede ayudarte a hacer frente a las peores injusticias y que éstas no te venzan.

Ejercicio n.º 2: Analiza las notas

Hagamos ahora una pequeña pausa para hacer un ejercicio. A lo largo de esta obra, sugeriremos algunos ejercicios para fortalecer tus músculos internos del perdón. Cada uno de estos ejercicios ha sido diseñado para ayudarte a reforzar una parte diferente del perdón y que puedas desarrollar la tarea de perdonar. Primero, repasaremos cada una de las «notas»:

Nota n.º 1: La ciencia apoya la idea de que puedes curarte emocionalmente de la situación o situaciones injustas que has experimentado en la vida. El perdón ayuda a generar este tipo de curación.

Nota n.º 2: Perdonar a los demás protege tu bienestar emocional y cómo te ves como persona.

Nota n.º 3: El perdón puede llevarte a pensar, sentir y actuar de forma más ordenada.

Nota n.º 4: El perdón puede ser tan fuerte como para ayudarte a minimizar el desorden.

Nota n.º 5: El perdón puede ayudarte a hacer frente a las peores injusticias y que éstas no te venzan.

Ahora, considera la siguiente cuestión: ¿cuál de estas afirmaciones te parece falsa? ¿Piensas, quizá, que son inalcanzables para ti? Si piensas como la mayoría, la nota n.º 1 podría parecerte un poco complicada porque tal vez consideres que los datos científicos no pueden aplicarse a tu caso particular. Las heridas emocionales desdibujan cualquier emoción positiva que pudieras experimentar. De momento, seamos pacientes con esta nota, y tratemos de no avanzar a codazos hacia nuestra mejora emocional.

La nota n.º 2 podría asustarte, al menos un poco. «¿Cómo ofrecer mi perdón a quien me ha herido puede *protegerme a mí* y no al que me ha hecho daño?», tal vez te preguntes. «Al fin y al cabo, si lo perdono, se podría decir que acepto lo que me hizo. Y, entonces, esa persona puede aprovecharse de mí, ¡otra vez!». Como veremos en breve, perdonar a alguien no significa aceptar la injusticia cometida.

Las notas 3, 4 y 5 quizá te desanimen un poco porque hacen referencia al orden, la fuerza y la lucha… y probablemente todavía no tengas fuerza. La fuerza llegará con el tiempo, mientras comienzas poco a poco a hacer tu trabajo de perdón.

Por otra parte, y siguiendo a Platón, cuando utilizo los términos «bueno» o «bondad» me refiero a todo lo que es amoroso, justo, valiente y sabio. La centralidad del amor (*agape* en griego) no era parte de la filosofía platónica, sino que se desarrolló con el paso de los siglos a medida que los eruditos iban redefiniendo el pensamiento original de Platón y Aristóteles.

Así que, entonces, ¿qué es el perdón?

Nos encontramos ahora en un importante punto en nuestro camino del perdón. Si malinterpretas lo que es el perdón, tomarás senderos equivocados en nuestro viaje. Por ejemplo, imagina que al considerar las notas antes mencionadas, llegas a la conclusión de que perdonar es ceder a las demandas de los demás. Esto podría asustarte, en especial si esas demandas son dañinas o simplemente ilógicas. El perdón, en este caso, sería una forma de debilidad o sumisión. O imagina que contemplas el perdón como «limitarse a seguir adelante». Muchos entienden así el perdón, pero eso no es correcto. Puedes «seguir adelante» con muchísimo resentimiento en el corazón, lo que difícilmente permitirá que la esperanza, el amor, la fuerza y la alegría germinen en ti. Cuando el resentimiento se convierte en parte de ti puede literalmente matarte, de modo que el perdón ha de ser mucho más que un simple «limitarse a seguir adelante». Para explorar qué es realmente el perdón, antes de definirlo comenzaré por exponer algunas de las malinterpretaciones más comunes.

El perdón no es decir «Te perdono»

¿Consiste básicamente en decir «Te perdono» y que el otro acepte el perdón? No, eso no es el perdón. Puedes decir «Te perdono», pero seguir llevando en tu corazón el resentimiento del que hablamos anteriormente, ese tipo de resentimiento que puede llegar a matarte si es profundo y duradero. Si el perdón fuera tan superficial, no estaría relacionado con la bondad. No sólo tiene que ver con lo *que* se dice, sino también con *lo que hay en el corazón*. Puedes perdonar sinceramente sin llegar incluso a verbalizarlo; por ejemplo, en caso de que al otro le pueda molestar que lo hagas.

El perdón no es primordialmente sobre ti

Hasta ahora, nos hemos centrado en tu sanación emocional, algo que considero muy importante puesto que tal vez sea la primera razón por la que estás leyendo este libro. Como hemos visto cuando analizamos los datos científicos, el perdón ofrece la enorme esperanza de una importante sanación emocional. Sin embargo, el perdón, en esencia, no es algo que básicamente sea sobre ti o para ti. En realidad, el perdón tiene que ver con extender la bondad a quienes te hirieron.

A veces podemos preguntamos: «¿Es el perdón algo que hago básicamente para mí?». Sin embargo, esta cuestión se centra en *las consecuencias del perdón* y no en el propio perdón. Separemos estas dos cosas —*qué es el perdón* y *qué pasa cuando perdonamos*— antes de profundizar más en esto. Puesto que el perdón está relacionado con la bondad, no es en esencia una actividad egoísta como veremos brevemente.

El perdón no te merma emocionalmente

En ocasiones me han preguntado: «¿No podría "agotarme" si continuamente perdono a quienes me hacen daño?». Esta línea de pensamiento, una vez más, sugiere que perdonar es algo que nos consume y hace daño, en lugar de algo centrado en la bondad. Si ese «perdón» te consume o agota en algún sentido, entonces no es bueno. Ciertamente, existen falsas formas de perdón, como tratar de ser visto por los demás como alguien bueno e indulgente. Cuando se hace por orgullo, en el que perdona puede faltar la intención de ver la humanidad de aquel que ha actuado injustamente. En este supuesto, queda mucho resentimiento en el corazón; y ese resentimiento es precisamente lo que te agota.

El perdón no es excusar el comportamiento del ofensor

Tal vez te preguntes: «¿Acaso el perdón no consiste simplemente en encontrar una buena excusa de por qué esa persona actuó de esa forma?». La respuesta concisa es no. El perdón no es esconder la cabeza en la tierra y jugar a fingir, sino que se sostiene en la verdad de que lo sucedido fue injusto, es injusto y siempre será injusto. Al mismo tiempo, el que perdona se esfuerza por abandonar el resentimiento y contemplar al otro como un ser completamente humano a pesar de lo que ha hecho.

El perdón se ofrece a las personas, no a los objetos inanimados

Como vimos en el anterior punto, puesto que, a través del perdón, tratamos de ver a quienes perdonamos como completamente humanos, únicamente perdonamos a seres humanos. Perdonar es tratar de abandonar el resentimiento; y tenemos resentimiento cuando alguien actúa de manera injusta con nosotros. De ese modo, no perdonamos

objetos inanimados como, por ejemplo, los huracanes, porque no actúan de manera injusta ni podemos tratar de contemplarlos como «completamente humanos».

El perdón no es una fórmula rápida que puedas aplicar

«¿No puedes simplemente decirme cómo perdonar, y yo lo hago y ya está?». A lo largo de los años, he escuchado esta súplica muchas veces. Es como si buscáramos la «píldora del perdón», algo que haga rápidamente el trabajo por nosotros. Sin embargo, perdonar es implicarse en una lucha por comprender mejor al que ha sido tan injusto, de manera que para la mayoría no hay apaños rápidos. Ciertamente, algunas personas pueden experimentar un perdón espontáneo, pero eso es muy infrecuente. La mayoría de nosotros tenemos que recorrer un camino antes de llegar al perdón, y por esa razón tenemos las 8 claves que nos permiten entrar en las diferentes salas y caminar el sendero antes de que podamos llegar a decir: «He perdonado sinceramente a esa persona».

¿Qué es el perdón?

Insisto en que el perdón está conectado con la bondad; y el amor es la forma de bondad primordial para el perdón. A medida que perdonamos en el sentido más profundo del término, tratamos lo mejor que podemos de amar a quien nos ha hecho daño. Se trata de un verdadero desafío, así que no espero que lo consigas ahora mismo. Cultivar amor en el corazón hacia quienes nos han herido puede llevar bastante tiempo. Cuando aquí utilizo la palabra *amor*, me refiero a que deseas lo mejor para esa persona. Hay cierto sentido de servicio en esto, en el hecho de que estás dispuesto a hacer algo para que esté mejor en esta vida. Una vez más, lograr esta actitud requiere tiempo, esfuerzo, práctica y fortaleza. Todos somos imperfectos, de manera que el amor puede adoptar una forma no del todo perfecta, como cultivar el respeto hacia el otro, aunque no por lo que haya hecho, sino a pesar de ello. Y en lugar de un gran servicio que beneficie a quien te ha herido, el amor también puede adoptar la forma de amabilidad o generosidad.

La misericordia en el proceso del perdón es una manifestación concreta de este tipo de amor. La *misericordia* consiste en ofrecer al otro lo que, a causa de su falta de amabilidad, respeto, generosidad y amor hacia ti, no se merece. Aunque quien te ha hecho daño nunca te haya dado nada de esto, en el perdón se lo ofreces. Eso es misericordia: dar aquello que *no* te han dado a ti.

De modo que, en el camino de bondad del viaje del perdón, comenzamos con la mayor forma de bondad: el amor. Después, practicamos una particular forma de amor: la misericordia. Y, luego, extendemos ese amor y esa misericordia a quienes han sido

injustos con nosotros. Eso es el perdón.

Por ejemplo, considera la situación de Nathaniel, físicamente maltratado por su hermano, Philip, cuando ambos estaban en el instituto. El temperamento irascible y los explosivos arrebatos de agresividad de Philip impidieron que Nathaniel mantuviera una relación sana con su hermano, ni siquiera de adultos. No obstante, Nathaniel se esforzó por perdonar a su hermano, algo nada fácil y que requirió meses de trabajo con la ayuda de un terapeuta. En esas sesiones de terapia, Nathaniel trataba de ver a Philip como alguien valioso. A medida que practicaba el perdón, seguía dándose cuenta de que el comportamiento de su hermano era erróneo y siempre lo consideraría así, pero esas acciones no tenían que ser la única base de lo que pensaba acerca de su hermano. Su hermano era y es más que sus acciones agresivas. Este tipo de pensamiento preparó a Nathaniel para reconciliarse con Philip cuando éste se mostrara dispuesto a cambiar.

Nathaniel mantuvo durante varios años la esperanza de la reconciliación y ésta llegó, repentinamente, cuando a Philip le diagnosticaron un cáncer terminal. El trabajo previo de perdón que había hecho Nathaniel hizo que le resultara más fácil acudir al hospital e implicarse en el cuidado de su hermano. Cada día le dedicaba tiempo para ayudarlo a comer y ofrecerle apoyo. Fueron actos de misericordia, de un amor servicial que al comienzo fue difícil a causa del duro trato que Nathaniel había recibido de su hermano durante años. Su generosidad con Philip ayudó a ambos en ese tiempo de transición, y así redescubrieron un sentimiento mutuo de amor filial, mucho más fácil de ofrecer que el amor servicial. Cuando Philip murió, Nathaniel comentó que se sentía feliz de haber perdonado porque ahora únicamente estaba pasando el duelo. Si no hubiera perdonado, el duelo se habría mezclado con el resentimiento, y sabía que aquella combinación le resultaría muy complicada.

Como puedes ver, cuando perdonas ves claramente que el otro fue injusto y te hirió, de manera que no justificas ni excusas lo que te hizo. No olvidas lo que te ha sucedido. Sin embargo, no lo recuerdas con el puño apretado y la mandíbula tensa. Lo recuerdas con amor y misericordia.

El amor, la misericordia y el perdón empiezan dentro de ti, en tu corazón. Como persona imperfecta que eres, esas cualidades fluyen de ti al otro en la medida que puedas. Cuando perdonas, puedes reconciliarte con el otro o no. Perdonar y reconciliarse pueden no ser lo mismo porque la reconciliación es como una estrategia de negociación en la que dos o más personas hacen juntas, en mutua confianza, el camino de regreso. La reconciliación se centra en el comportamiento. El perdón, por el contrario, se centra primero y principalmente en el corazón de uno y, después, una vez que madura, fluye hacia los demás. La reconciliación es una meta importante en el perdón, pero la otra persona puede rechazar esa oferta incluso cuando ofrecemos amor y misericordia.

Cuando perdonamos de manera voluntaria y deliberada ofrecemos bondad a quienes han sido injustos con nosotros. La bondad adopta la forma de amor y misericordia incluso cuando el otro no ha sido justo, amable o misericordioso con nosotros. Esa oferta es de libre elección por parte de quien perdona.

Nota n.º 6

Cuando perdonas tienes misericordia con aquellos que han sido injustos contigo. Puedes reconciliarte o no con quien actuó injustamente.

Pasemos ahora a considerar algunas de las preguntas más comunes que pueden surgir cuando usamos esta primera clave para entrar a la sala de perdón.

Preguntas más frecuentes

Pregunta 1

«Puesto que todo tiene lugar en el corazón, el perdón parece una actividad pasiva. ¿Es realmente así?».

No, no es así. El perdón comienza en el corazón, pero no se queda ahí. Debemos recordar que fluye desde nuestro corazón hacia los demás, hacia los receptores de nuestro amor, misericordia y perdón.

Pregunta 2

«Como persona que perdona, ¿debo pasar todo por alto? Parece que soy yo quien hace todo el trabajo de dar y que lo único que hace el otro es recibir. Eso no me parece justo».

No debemos olvidar la paradoja del perdón. La ciencia ha demostrado que, a medida que perdonamos, obtenemos grandes beneficios en términos de salud emocional. El acto de ofrecer amor y misericordia no nos agota, sino que nos renueva.

Pregunta 3

«Pero, ¿dónde está toda esa protección de la que hablas? Me siento muy vulnerable cada vez que pienso en sentir misericordia por alguien en quien no puedo confiar».

Un importante error bastante frecuente es lo que yo llamo el pensamiento «una de dos». Cuando perdonas, no dejas de lado la justicia. El perdón y la justicia crecen juntos. Pide algo al otro cuando perdones. Pide equidad. Si perdonas, tu búsqueda de la equidad será mucho más fructífera que si la pides con los puños apretados y la mandíbula en tensión.

Pregunta 4

«¿Cuánto tiempo me llevará?».

Depende de lo mucho que hayas practicado anteriormente el perdón. Cuanta más práctica tengas, más rápido será el nuevo viaje. Sin embargo, insisto, ten en cuenta que todos somos imperfectos y que es muy probable que te cueste. Cuanto más profundo sea el daño, más tiempo te llevará. Si aquel que te hirió es alguien que se supone que debería quererte, como es el caso de un padre o cónyuge, la traición será mayor que si proviniera de un desconocido. Las traiciones requieren más tiempo que los desprecios y las injusticias a manos de quienes también son imperfectos pero intentan con todas sus fuerzas hacer bien las cosas.

Como es muy probable que te surjan otras preguntas, puedes enviármelas directamente a International Forgiveness Institute, Inc. (www.internationalforgiveness.com), a nuestra sección titulada «Ask Dr. Forgiveness». Por favor, no dudes en hacer uso de esta opción. Trataré de responderte lo antes posible.

Algunos héroes del perdón

Tomémonos ahora un tiempo para conocer a algunos héroes del perdón de la vida real, personas que han luchado la batalla de la injusticia a través del amor y la misericordia del perdón. Trata de ver su energía, esperanza y entusiasmo por la vida. Para cada uno de ellos, el perdón importa; en algunos casos, incluso les ha salvado la vida… o ha salvado la vida de otra persona. Deja que estos héroes te inspiren para que así puedas considerar tu propia capacidad de perdonar y perseverar en tu camino del perdón.

Marietta Jaeger

En este capítulo has conocido a una mujer que perdonó al asesino de su hija. Esa heroína es Marietta Jaeger. Puedes ver su testimonio sobre el poder del perdón en el documental *From Fury to Forgiveness* (De la furia al perdón), mostrado por primera vez en Discovery Channel en 1994. Al principio, verás a una Marietta desconsolada y emocionalmente abatida en una grabación casera realizada en la época en que tuvo lugar la tragedia. La búsqueda de Susie duró tanto que fue testigo de cómo su familia se colapsaba emocionalmente ante sus ojos. Durante el año que siguió a la muerte de Susie, Marietta trabajó con tanto ahínco en el perdón que sucedió algo maravillosamente inesperado. El día exacto del primer aniversario de la muerte de Susie, el hombre que la había matado llamó por teléfono a Marietta para burlarse de ella. Sin embargo, su corazón, ya lleno de perdón, la llevó a preguntarle: «¿Qué puedo hacer por ti?». Imagina esa pregunta en este contexto de asesinato y, después, burla.

El hombre se quedó de piedra, lo que provocó que permaneciera al teléfono el tiempo suficiente para que los detectives pudieran rastrear la llamada y capturarlo. El perdón llevó a la captura de alguien que, tras sucesivos interrogatorios, admitió haber cometido múltiples asesinatos. Con toda probabilidad, el perdón de Marietta impidió futuras muertes. En la actualidad, Marietta trabaja por la abolición de la pena de muerte. El empeño que pone en esta meta da a su vida un sentido profundo que transmite a los demás a través de este mensaje: «Todos somos especiales, únicos e irremplazables, incluyendo aquellos que asesinan». Por supuesto, necesitó mucho tiempo para llegar a ese lugar en su viaje, pero, como puedes ver, lo logró totalmente y fue incansable.

El perdón, en este caso, importa porque salvó la vida de una madre, y probablemente la de futuras víctimas. Y, en su incesante trabajo contra la pena de muerte, es muy probable que su perdón también haya salvado algunas vidas del corredor de la muerte.

Martin Luther King, Jr.

En su libro *Strength to Love* (*La fuerza de amar*), este héroe de los derechos civiles habla repetidamente de amar a los enemigos. Sin embargo, es importante tener en cuenta el contexto en que hizo esas declaraciones. Mientras escribía ese libro, las bombas incendiarias lanzadas contra su casa amenazaban a su mujer e hijos. No obstante, se alzó en contra de la injusticia del odio racial y su insidiosa manifestación de la segregación, y permitió que el amor fuera más fuerte que el resentimiento.

Su visión del perdón se puede intuir en el título del primer capítulo, «Una mente firme y un corazón tierno»; y precisamente hacia ese lugar nos dirigimos con nuestras claves del perdón. Desarrollas una mente firme cuando sostienes «¡Lo que me sucedió no debería haber sucedido!», pero al mismo tiempo tu corazón responde con amor, misericordia y perdón. Cuando, a pesar de tu dolor, deliberadamente ofreces bondad, muestras una gran fortaleza y coraje, no debilidad.

Según King, quien tiene el corazón endurecido jamás alcanza el amor y la compasión necesarios para perdonar de verdad. Nunca ve a los demás como personas, sino como medios para un fin, como algo manipulable. También vio claramente que todos, incluso los más injustos, son seres humanos y, por lo tanto, deben ser tratados como tales. Una muestra de su enorme fortaleza interior es que pudo ver todo eso cuando él y su familia se hallaban bajo una gran presión.

En el primer capítulo de su libro, Martin Luther King aconsejaba a sus seguidores que reaccionaran al movimiento de los derechos civiles con la combinación de una mente firme y un corazón tierno; una combinación susceptible de generar cambios sociales y también cambios a pequeña escala, como en el ámbito de la propia familia.

En otro de sus libros, *A Knock at Midnight* (*Una llamada a medianoche*), señala que, en cualquier grupo de gente, siempre habrá muchos que tengan el corazón roto. Y advierte que si eres uno de ellos, no debes escapar del hecho de que tu corazón está destrozado. Reconócelo, al menos a ti mismo, y carga con esa realidad. En otras palabras, enfréntate al hecho de que tu corazón está roto. El corazón de Martin Luther King también estaba roto. Los suyos fueron enormemente ridiculizados y denigrados, sin embargo, su corazón era lo suficientemente grande como para morir por la meta de evitar que en el futuro otros corazones se rompieran. Una de sus metas era que la gente experimentara el perdón, y dio su vida por ello.

En este caso, el perdón fue importante para toda una raza de americanos que demandaban derechos civiles. ¿Te puedes imaginar qué habría pasado con el movimiento de derechos civiles si King no hubiera tenido un corazón capaz de perdonar?

Corrie ten Boom

Cornelia «Corrie» ten Boom, junto con algunos familiares de su comunidad holandesa, ayudó a los judíos a escapar del horror del holocausto durante la Segunda Guerra Mundial. Fue arrestada y enviada a un campo de concentración en Holanda y, posteriormente, al terrible campo de concentración para mujeres de Ravensbruck, Alemania. Tanto su hermano como su hermana murieron siendo prisioneros de los nazis. Su libro *The Hiding Place* (*El refugio secreto*) hace referencia a la casa y la habitación secreta en la que su familia ofrecía refugio a judíos que escapaban de los nazis, lo que con el tiempo la condujo al arresto y un severo encarcelamiento.

Cuando fue liberada en 1945, dar charlas sobre el amor y el perdón se convirtió en uno de sus objetivos. Como relata en las páginas finales de su obra, uno de los mayores desafíos de su vida tuvo lugar tras haber dado una de esas charlas en Múnich. No tenía ni idea de que el oficial de las SS que había abusado de ella años tras, cuando estaba en el campo de concentración de Ravensbruck, se encontraba entre el público. El hombre la saludó a la salida extendiéndole la mano, y le pidió perdón. Era hora de mostrar si había practicado el perdón que predicaba; sin embargo, en su interior no había perdón que pudiera ofrecer.

Según ella misma contó, tras una breve plegaria sintió una especie de corriente eléctrica que pasó del hombro al brazo y, después, a la mano, que finalmente extendió al oficial de las SS en señal de perdón. Experimentó en su corazón un amor sobrecogedor hacia aquel hombre y le ofreció el perdón.

El relato de Cornelia es inusual en el sentido de que su perdón fue instantáneo y, por lo tanto, poco frecuente. Para la mayoría de nosotros, como seres imperfectos que somos, el perdón es un continuo esfuerzo por someterse a la misericordia que esperamos ofrecer. Te he contado su historia para darte aliento. El perdón a veces nos sorprende de una manera muy positiva.

El perdón fue importante para el oficial de las SS y para la propia Cornelia, que se vio liberada de una ira reprimida. En este caso, el perdón también fue importante para los millones de personas que han leído su libro o visto la película basada en los sucesos descritos en el libro. Su historia de esperanza, amor y alegría ante las circunstancias más espantosas ha llegado a multitud de personas. El perdón aquí importa porque nos inspira a todos a insistir en el objetivo de ofrecer misericordia a quienes no han actuado de un modo justo con nosotros.

José

Los cronistas de la primera época de la historia hebrea simplemente se refieren a este personaje bíblico como José, el hijo de Jacob. La historia de José ha cautivado a muchos desde hace miles de años, e incluso se ha escrito la obra de Broadway *The Coat of Many Colors* para contarnos su historia. Tanto si se contempla como una alegoría o como parte

de la historia, el relato tiene mucho peso a la hora de mostrarnos la importancia del perdón para toda una comunidad.

Benjamín, el más joven de doce hermanos (José tenía diez hermanastros y un hermano), estaba celoso de la atención que su padre prodigaba a José. Este resentimiento creció hasta llegar al extremo de tomar por la fuerza a José y tirarlo a un pozo con intención de matarlo. Sin embargo, los hermanos rápidamente cambiaron de idea, lo sacaron del pozo y lo vendieron como esclavo en Egipto.

En Egipto, una serie de sucesos sorprendentes llevaron a José a una posición de autoridad dentro del Gobierno. En esa época, la nación hebrea atravesaba una grave situación de hambruna y los diez hermanastros viajaron a Egipto buscando la misericordia del Gobierno en forma de suministros que evitaran el desastre dentro de su comunidad. El magistrado que los atendió era el propio José, quien los reconoció, aunque ellos no lo reconocieron puesto que pensaban que su hermanastro viviría como esclavo en cualquier lugar apartado del poder gubernamental.

José, a diferencia de Corrie ten Boom, no experimentó nada que pudiera parecerse a un perdón espontáneo e inmediato. En lugar de eso, envió a los diez a prisión. Sin embargo, lloró cuando los escuchó lamentarse de su mala suerte, atribuyéndola a cómo habían tratado a su hermano José años atrás. Como deseaba ver a su hermano Benjamín, ordenó a nueve de sus hermanastros que trajeran a Benjamín a Egipto y resolvió que el otro hermanastro se quedara en la prisión egipcia para garantizar el regreso del resto.

Cuando regresaron y vio a Benjamín, José volvió a llorar. No obstante, aunque su corazón se estaba suavizando, le tendió una trampa. Después de darles suficientes abastecimientos para proteger a la nación hebrea, escondió una copa de plata en la bolsa de Benjamín. Cuando ya habían recorrido una buena distancia, José y los soldados del Ejército egipcio salieron a por ellos, rebuscaron en la bolsa de Benjamín y lo acusaron de robo. Entonces, uno de los hermanastros se arrancó la ropa y pidió a José que se lo llevara a él en lugar de Benjamín.

Este acto de valentía y misericordia del hermanastro afectó tanto a José que lloró una vez más. Tras este tercer llanto (el número tres simboliza la perfección), les reveló quién era, abrazó a quienes habían intentado matarlo años atrás y les ofreció provisiones para salvar a la nación hebrea.

El perdón, en esta situación, importó enormemente para que esta gran familia se reconciliara. Al mismo tiempo, el perdón de José literalmente salvó a toda una etnia. La nación hebrea y los posteriores grupos monoteístas originados a partir de las escrituras hebreas tienen una gran deuda de gratitud con José. Su perdón desempeñó un importante papel a la hora de preservar y transmitir la tradición monoteísta a miles de millones de personas.

Puesto que el amor fluye de generación en generación, como sucedió con José, sus hermanos, el pueblo hebreo y aún más allá, a veces nunca llegamos a ver de qué maneras el perdón importa.

Terminemos el capítulo con algunas de las preguntas que suelen surgir tras leer este

tipo de historias.

Más preguntas

Pregunta 5

«Tal como describes el perdón, parece más bien un ideal que pocos pueden llegar a dominar. Posiblemente yo no sea ningún “héroe del perdón”, ¿qué pasa entonces conmigo? ¿Tienes que ser creyente para perdonar?».

El perdón es para los imperfectos, de manera que todos lo practicamos de forma imperfecta. Si sólo contemplamos a los mejores jugadores de baloncesto del mundo y nos decimos «Nunca jugaré tan bien», pocos de nosotros jugaríamos al baloncesto ni siquiera como diversión ocasional. Lo mismo sucede con el perdón. No nos llevamos las manos a la cabeza en señal de desesperación por el hecho de que Martin Luther King, Jr., diera su vida en una lucha por generar un gran cambio con una postura no violenta de paciencia, amor y misericordia. No apartamos la vista porque José se dirigiera con amor a sus hermanos homicidas.

Trata de aceptar lo mejor que puedas el lugar donde te hallas hoy en el proceso del perdón. Como sucede con el ejemplo del baloncesto, cuanto más practiques, mejor te saldrá… Y no necesitas ser perfecto para beneficiarte emocionalmente de la práctica.

Con respecto a la cuestión de la religión, hemos de tener en cuenta que, como ya he mencionado anteriormente en este capítulo, el perdón se centra en la bondad. Hay muchas formas de ser bueno, como actuar de manera justa (la práctica de la virtud moral de la justicia), dar al pobre (la virtud moral del altruismo) e incluso tolerar los pequeños enfados de nuestros seres queridos (tolerancia). La gran mayoría trata de ser justa y, al menos a veces, altruista y tolerante. ¿Por qué tendría que ser diferente con el perdón si tratas de practicar la misericordia con quien no ha sido justo contigo? Estás practicando una virtud moral concreta desde la posición de tu propio dolor. Todas las personas del planeta experimentamos ese tipo de dolor y tenemos la capacidad de entender y practicar el perdón si así lo deseamos. Ciertamente, las diferentes religiones y culturas practican el perdón de forma diferente y con diferentes rituales, pero en el fondo es la esencia del perdón lo que se practica.

En nuestro trabajo científico, mis compañeros y yo hemos ayudado a entender y practicar el perdón tanto a los religiosamente indiferentes, agnósticos y ateos como a los que profesan una determinada religión. Todos sentimos dolor; todos necesitamos el perdón; y todos somos capaces de practicar esta virtud moral.

Pregunta 6

«¿Es posible que yo pueda perdonar, después cambiar de idea, y luego volver a perdonar? Parece que es el caso de José en el sentido de que fue severo con sus hermanos, después lloró, pero luego repitió el patrón de severidad».

Básicamente, esta cuestión hace referencia a si existe una camino directo hacia el destino final del perdón que sea válido para todos. La respuesta es que no. Cuando caminas por el sendero del perdón, ciertamente harás determinadas cosas que todo el mundo hace, como practicar la misericordia. Sin embargo, todos lo hacemos de forma diferente. Para algunos, el comienzo del camino es difícil a causa de la rabia. Para otros, el camino es tranquilo hasta que el otro vuelve a ser injusto y, entonces, de repente, la rabia vuelve con furia. Sin embargo, para algunos como Corrie ten Boom parece que ni siquiera hay camino porque su viaje fue muy rápido. No obstante, ella ya estaba en el camino con cada charla que daba sobre el perdón. Todos circulamos por este sendero de forma diferente. Tú mismo descubrirás que cada vez que hagas este camino será algo diferente al anterior. Ábrete a las sorpresas del viaje.

Pregunta 7

«En el caso de Marietta Jaeger, Corrie ten Boom y José, la crueldad que experimentaron terminó con el tiempo. Pero, ¿qué pasa si, como en mi caso, el otro me daña continuamente? Entonces, ¿qué?».

Cuando el otro insiste en ser injusto, te enfrentas a un mayor desafío de perdón. Te ofrezco dos sugerencias. Primeramente, en esas circunstancias el perdón es todavía más necesario porque, si no tienes cuidado, el resentimiento puede alcanzar niveles muy elevados. La vigésima injusticia del mismo individuo puede hacer más daño que la primera a causa del resentimiento acumulado. En este caso, aunque el perdón continuado es una dura tarea, puede ayudarte a mantenerte emocionalmente sano. Segundo, por favor, no te olvides de tener en cuenta la virtud moral de la justicia. Perdona al individuo, sí, pero entonces pídele algo. Pídele que sea justo. Si practicas el perdón, pedir justicia es probablemente más razonable que pedir venganza. Como último recurso, recuerda que cuando perdonas la reconciliación no es necesaria si el otro representa un peligro para ti. En ese caso, resulta necesario evitar la proximidad con esa persona para descartar futuros daños. El perdón no significa que seas un felpudo.

Notas al pie

[1] Freedman, S.R., y Enright, R.D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64 (5), 983-992. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983.

[2] Lin, W.F., Mack, D., Enright, R.D., Krahn, D., y Baskin, T. (2004). Effects of forgiveness, therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72 (6), 1114-1121. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114; PMid:15612857

[3] Waltman, M.A., Russell, D.C., Coyle, C.T., Enright, R.D., Holter, A.C., y Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health, 24*, 11-27. http://dx.doi.org/10.1080/08870440801975127; PMid: 20186637.

[4] Enright, R.D., Knutson, J.A., Holter, A.C., Baskin, T., y Knutson, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, Fall, 63-78; Holter, A.C., Magnuson, C., Knutson, C., Knutson Enright, J.A., y Enright, R.D. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education, 18*, 82-93.

[5] Reed, G. y Enright, R.D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and post-traumatic estrés for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*, 920-929. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920; PMid:17032096.

[6] Hansen, M.J., Enright. R.D., Baskin, T.W., y Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally-ill cancer patients. *Journal of Palliative Care, 25*, 51-60; PMid:19445342.

[7] Gambaro, M.E., Enright, R.D., Baskin, T.A., y Klatt, J. (2008). Can school-based forgiveness counseling improve conduct and academic achievement in academically at-risk adolescents? *Journal of Research in Education, 18*, 16-27.

[8] Park, J.H., Enright, R.D., Essex, M.J., Zahn-Waxler, C., y Klatt, J.S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology, 20*, 393-402. http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2013.06.001

CLAVE 2

PON TU PERDÓN EN FORMA

El poder sobre los demás, básicamente, es una impostura. Al principio, puede abrumar y dominar, por lo que tal vez parezca permanente. Sin embargo, el amor siempre logra superarlo. ¿Tu visión de la vida está dirigida por el poder o por el amor?

Esta segunda clave tiene como objetivo que cambies de manera positiva tu mundo interior antes de iniciar el proceso de perdón, pues todavía no estamos lo suficientemente preparados como para empezarlo. Primero, hay que analizar quién te hirió, qué engloba tu dolor interior y cómo has reaccionado a ese dolor. No obstante, con el fin de protegerte, todavía no quiero abrir esa puerta. Aunque podemos hacer frente al dolor, de manera directa, durante un tiempo, en otras ocasiones es mejor prepararse antes de enfrentarse a él. Ésta es una de esas primeras salas de precalentamiento, como un gimnasio del perdón, por decirlo de alguna manera. Hay una cinta de correr, un *stepper* y una bicicleta estática. ¡Oh!, también hay un aparato de remo.

Sí, lo sé, he señalado primero los aparatos de *cardio*. Eso se debe a que tenemos que asegurarnos antes de que tu corazón, tu corazón psicológico, está en buena forma para este viaje. Necesitamos que pongas primero tu perdón en forma, y la mejor manera de hacerlo es ejercitar la mente y el corazón, el cuerpo y el alma. Sólo después podrás enfrentarte al dolor de que alguien te retire su amor y no tenga misericordia contigo.

Consideremos dos analogías con el deporte para que puedas ver la importancia de esta transformación interior antes de empezar el viaje del perdón. Herb Brooks se hizo famoso por haber llevado al equipo masculino de hockey estadounidense a ganar una medalla de oro en las Olimpíadas de Invierno de 1980, tras derrotar en la semifinal al equipo de la Unión Soviética. «Las patas son las que dan de comer a los lobos, señores», decía una y otra vez en los entrenamientos, en el sentido de que tienes que estar muy en forma para derrotar a una maquinaria tan poderosa como era el equipo de hockey de la Unión Soviética. Se centró primero en la buena forma y, después, en las destrezas propias del hockey. Y esa fórmula funcionó. El objetivo de este capítulo es prepararte del mismo modo. Que estés en forma para esta tarea, en el sentido psicológico, te ayudará a triunfar.

Otra leyenda del deporte es Norman Dale, que llevó al pequeño equipo de baloncesto masculino del Instituto Milan al campeonato de Indiana de 1954. La película *Hoosiers*, protagonizada por Gene Hackman, está libremente inspirada en su historia. Una de las claves del éxito de Dale fue la buena forma física. En la práctica, el equipo quería divertirse y jugar el partido, pero Dale hizo hincapié primero en la forma física, después en las bases del juego y, finalmente, en jugar el partido una vez que estos dos elementos estuvieron listos. Y, al igual que le sucedió a Herb Brook, funcionó. Las patas dan de comer a los lobos.

En tu caso, puesto que el corazón es el centro de la determinación, la voluntad y la emoción, me refiero a la buena forma de tu corazón. Ahí es donde haces acopio de fuerzas para enfrentarte a los desafíos de la vida, cualesquiera que sean. No obstante, te resultará difícil hacerlo si no estás en forma, y de ahí la meta de este capítulo: fortalecer tu corazón y hacer que aumente un par de tallas en amor y generosidad. Entonces, usaremos la tercera clave para llevar esta buena forma hasta nuestra siguiente sala. Una sala complicada porque en ella te enfrentarás a tu dolor. Así que, con todo esto en mente, comencemos con un par de casos prácticos que giran en torno a la salud emocional del corazón.

Caso práctico: La pérdida de un hijo

Marsha y Juan eran los entregados padres de tres chicos: Eduardo, de 17 años; Susanna, de 13, y Anna, de 10. Cuando el oficial de policía llegó a su puerta aquella fatídica noche de invierno, a Marsha le dio un vuelco el corazón. «Algo le pasa a uno de mis hijos», pensó. Se secó rápidamente las manos con el trapo de cocina y se acercó a la puerta. «¿Puedo pasar?», preguntó uno de los oficiales de un modo demasiado formal para el gusto de Marsha. Temblando, Marsha los condujo hasta la sala de estar.

Los oficiales comenzaron a explicar que el mayor de sus hijos, Eduardo, había muerto por consumo de cocaína. Estaba en una fiesta donde tres chicos lo habían presionado para que «mostrara su valor» y la probó por primera vez en su vida. Aquello era más de lo que su cuerpo podía soportar, y murió en el momento que llegaron los servicios de emergencia.

Los tres chicos fueron detenidos. Por supuesto, nada de lo que hicieran con ellos podía devolverles a Eduardo, pensaba Marsha desoladamente. Sabía que los chicos eran responsables, y le impactaba que consumieran esa peligrosa droga.

Marsha y Juan se quedaron de piedra con la noticia. ¿Cómo pudo suceder esto? No estábamos allí para apoyar a nuestro hijo. ¿Qué vamos a decirles *a los niños y a los abuelos? ¿Cómo vamos a vivir sin nuestro hijo?*

Marsha y Juan estaban vencidos por el dolor y la rabia. El primero de sus hijos, con toda una vida por delante, ahora se había ido. A excepción de su reproductor de música, algunos auriculares, un bate de béisbol y algunos libros en su habitación, no quedaba nada de él. El silencio, en especial, los sobrecogía. Ninguna voz les venía a la memoria cuando pensaban en Eduardo o cuando, en su dolor, pronunciaban su nombre. Silencio…, y aquello no parecía terminar.

La rabia de Juan era intensa. No dormía, apenas comía, no hacía ejercicio y estaba sin fuerzas para atender a su familia. Sus padres le habían transmitido el legado de un fuerte temperamento, que con frecuencia liberaba, y no sabía cómo perdonar.

Más de dos años después, Marsha le pidió que perdonara a los tres chicos y también al propio Eduardo por su mala decisión aquella noche, pero Juan se enfadó todavía más. Vio en aquella petición un intento de sofocar su necesidad de justicia y de hacer algo por su hijo y las futuras víctimas que pudieran sucumbir a la presión de sus compañeros. No obstante, no tenía fuerza para ir más allá de la prisión de rabia que se había creado. Se quedó en esa prisión hasta que murió, prematuramente, por causas relacionadas con el estrés.

Aquella noche, una droga y tres adolescentes que ejercieron una intensa presión sobre un compañero participaron en la muerte de dos personas: Eduardo y su padre. A excepción de Marsha, nadie más advirtió la conexión entre la muerte prematura de Juan por fallo cardíaco y aquella noche fatídica doce años antes. Sin embargo, Marsha era

muy consciente de que la desesperación permanente de Juan había provocado que comiera en exceso, sus problemas de sueño y la falta de ejercicio. Sabía qué y quién lo había matado.

Juan no estaba preparado para lo que había sucedido. El amor que le había sido sustraído le llevó a sustraer su amor hacia los demás y hacia sí mismo. Rechazó cada una de las súplicas de Marsha para que perdonara y se convirtió en un prisionero de su propia decisión. De manera que, ahora, Marsha tenía que lidiar con la pérdida de su hijo y con la muerte prematura de su marido, una provocada por la acción violenta de una droga, y la otra por una acción invisible en el corazón de Juan. Se había consumido por dentro, pero aquello hubiera podido evitarse. Sin embargo, el perdón de Juan no estaba en forma cuando sucedió la tragedia, y no encontró la manera de llegar a tiempo a la unidad cardíaca de perdón. Marsha estaba convencida de que si hubiera hecho su trabajo de perdón, su vida habría sido diferente al cien por cien. Llegó a la conclusión de que pasaba lo mismo con su familia, la cual ahora tenía que continuar el viaje de la vida sin marido y padre.

En el caso de Juan, la injusticia cometida contra él resultó más fuerte que su amor. La injusticia lo derrotó.

Caso práctico: Los amish de las Minas de Níquel, Pensilvania

Charles Roberts estaba casado y era padre de tres hijos cuando entró en la escuela unitaria amish de Lancaster, Pensilvania, el 2 de octubre de 2006. Disparó contra diez niñas, de las cuales mató a cinco, y después se suicidó. Cuando su mujer, Maria, habló de la tragedia por primera vez en las noticias del canal ABC el 30 de septiembre de 2013, reveló que estaba profundamente deprimido por la pérdida de su primera hija y culpaba a Dios de ello. Dijo que sus actos homicidas eran la forma en que su mente enferma se vengaba de Dios.

Esta tragedia es de una gravedad atroz. De repente y sin previo aviso, la comunidad amish, y en especial las familias afectadas por los asesinatos, se vieron frente al horror. Sin embargo, lo que verdaderamente asombró al mundo fue la forma en que toda la comunidad amish reaccionó. Alrededor de treinta miembros de la comunidad amish asistieron al funeral de Charles, consolaron a la viuda e incluso crearon una fundación benéfica para sus hijos. Aquella espléndida efusión de compasión impactó a un mundo que no está acostumbrado a tal sorprendente generosidad.

Recuerdo que, durante las semanas que siguieron a la tragedia, recibí muchas llamadas telefónicas de los medios de comunicación. La mayoría de estas llamadas, en esencia, decían algo así:

«Los amish están fingiendo, ¿verdad?».

«¡Nadie puede perdonar tan rápidamente en esas circunstancias!».

«Cuando las cámaras dejen de grabar, la comunidad amish estará rabiosa, ¿verdad?».

El escepticismo de los medios de comunicación me tomó por sorpresa. Muchos de los que me entrevistaron se negaban a creer lo que veían. Sus reacciones me llevaron a cuestionarme todo aquello y decidí investigar en profundidad la cultura amish. Descubrí que la fe amish fomenta la oración familiar diaria, y algunas de estas oraciones se centran en perdonar a los demás. Cuando tuvo lugar la tragedia, el perdón de los individuos, familias y comunidad ya estaba en forma. Sin embargo, fuera de la comunidad, muy pocos se pararon a observar esto con suficiente detenimiento como para poder apreciarlo, y era precisamente por esa razón por la que los entrevistadores se mostraban tan escépticos. En su radar no se hallaba la posibilidad de que una comunidad entera practicara el perdón a diario. No obstante, la realidad era que esta comunidad sí practicaba el perdón cada día, y los resultados superaban a la capacidad de imaginación de muchos.

El derroche de bondad cautivó a gente de todo el mundo. Esta historia ahora se cuenta en la película *The Power of Forgiveness* (*El poder del perdón*), y en muchas otras películas y libros que describen esta tragedia en esa comunidad que se empapó de tanto dolor.

Este tipo de historias nos muestran que el perdón influye positivamente en aquellos

que observan a otras personas en el acto de perdonar.

En este caso, la madre de Charles Robert, Terri, tuvo que trabajar para perdonar a su hijo. Se dejó llevar por el amor de la comunidad amish y ahora ejerce de voluntaria para ayudar a una de las víctimas que continúa con severas lesiones y precisa asistencia básica para el aseo y la alimentación. De esta manera, Terri devuelve el amor a quienes les mostraron amor, tanto a ella como a su familia. El perdón tan en forma de los amish demostró proteger a la propia comunidad y más allá de ésta.

Hay un profundo contraste entre cómo reaccionó Charles Roberts al duro suceso de perder una hija y cómo reaccionó la comunidad amish a la pérdida de cinco hijas y a las lesiones graves de cinco más. Cuando golpea la tragedia, hay una gran diferencia entre tener el perdón en forma y no tenerlo.

Siete formas de poner el perdón en forma

Hay siete cualidades que si están vivas en ti, te ayudarán a poner tu perdón en forma. Estas cualidades son tan importantes que a medida que las practiques fortalecerás y aumentarás la habilidad de perdonar, y quizá incluso transformen tu carácter. Hablaré en detalle de cada una y ofreceré algunos ejercicios con los que podrás entrenar tus músculos del perdón.

1. Comprométete a no hacer daño.
2. Cultiva una visión más clara.
3. Comprende y practica el amor.
4. Comprende y practica la misericordia.
5. Practica cada día el perdón a pequeña escala.
6. Practica ser constante tu perdón.
7. Persevera cada día en tu práctica del perdón.

1. Comprométete a no hacer daño

Tal vez te preguntes a qué te estás comprometiendo. El primer compromiso es el de no hacer daño a quienes te han hecho daño. Eso no significa que tengas que dejar de hablar de esa persona, sino que te abstengas de hablar de ella de manera despreciativa. Tampoco se te pide que, ahora mismo, derrames sobre ella un torrente de bondad, sino que simplemente *te abstengas de lo negativo*. Éste es un gran paso en el perdón, pues te aleja de la actitud del ojo por ojo, raíz de muchos conflictos en el mundo. De esa forma, promueves el desarrollo de la bondad hacia aquel que te hizo daño. La segunda parte de este compromiso la encontrarás en el primer ejercicio de este capítulo.

Ejercicio n.º 1: Desarrolla tus músculos del perdón. Comprometerse a perdonar

En una de nuestras investigaciones, planteamos la siguiente pregunta a adultos que ya habían perdonado alguna ofensa grave: «¿Cuál fue para ti la parte más difícil de todo el viaje del perdón?». La respuesta más frecuente fue: «Tomar el compromiso de perdonar

a quien me hizo daño».

Si lo piensas detenidamente, esta respuesta tiene sentido porque el proceso todavía es algo nuevo y los nervios están a flor de piel, de manera que llegar a la persona que nos ha ofendido es *realmente* duro. Ahora, vayamos a nuestro ejercicio. Todo lo que tienes que hacer es responder sí o no a las siguientes preguntas basadas en la definición del perdón que vimos en el capítulo 1. No tienes que hacer nada más.

1. ¿Estás dispuesto a extender la bondad, en alguna forma, hacia aquel que te hizo daño? (Puede ser establecer contacto visual, una sonrisa o un gesto. En este momento no te estoy pidiendo que hagas nada de eso. Únicamente te estoy preguntando si estás *dispuesto* a hacerlo en algún momento del futuro).
2. ¿Estás dispuesto a ver que una parte determinante del perdón es amar aunque sólo sea un poco? (Una vez más, sólo te estoy pidiendo que lo comprendas, y no que hagas una demostración de amor hacia esa persona).
3. ¿Estás dispuesto a entender en profundidad qué es amor y a practicarlo con la esperanza de dar algo de él, en algún momento del futuro, a quien te hizo daño?
4. ¿Estás dispuesto a explorar con mayor detenimiento qué es la misericordia?
5. Una vez que comprendas mejor ese concepto, ¿estás dispuesto, quizás, a practicar la misericordia con esa persona? Recuerda que la misericordia es ir más allá de la justicia (dar al otro lo que se merece) para darle más de lo que se merece. Tratar de ser amable con aquellos que se muestran desagradables contigo es un ejemplo de misericordia.
6. ¿Estás dispuesto a extender la bondad hacia esa persona sabiendo que no fue buena contigo?
7. ¿Eres consciente de que el perdón es una libre elección por tu parte?
8. ¿Estás dispuesto a decidir perdonar libremente, sin permitir que la presión de otros te lleve a hacerlo de manera falsa?
9. ¿Estás dispuesto a probar todo esto, incluso aunque todavía sientas dolor?

Nota n.º 7

Para muchos, comprometerse a perdonar es la parte más dura del viaje.

2. Cultiva una visión más clara

Empecemos con una cuestión de envergadura: ¿cuál es tu visión básica de la humanidad? ¿Quiénes son todas esas personas que andan contigo por el planeta Tierra? ¿Cómo podemos definir este gran cuerpo que llamamos humanidad? En esencia, te estoy

preguntado ¿qué es una persona?

Cuando utilizo la expresión *visión más clara*, te estoy retando a que veas a cada persona de este planeta como alguien especial, único e irremplazable. Podemos llegar a esta conclusión tanto a través de la fe como del racionalismo del ateísmo o del agnosticismo.

Normalmente, aquéllos con una perspectiva basada en la fe sostienen que todos estamos hechos a imagen y semejanza de Dios. Aquéllos con una perspectiva agnóstica o atea tienen la idea de que, a través del proceso evolutivo, la humanidad se ha desarrollado de tal forma que cada ser humano cuenta con un ADN único que transmite a la siguiente generación. Y, una vez que la persona en concreto muere, esa singularidad desaparece.

La mayoría de nosotros estamos tan ocupados que raras veces nos paramos a considerar estas importantes cuestiones. Tenemos trabajos y familias que atender, situaciones estresantes que soportar y metas que conseguir. Sin embargo, tomarse un tiempo para considerar esta cuestión es vital para el viaje del perdón. No se trata de hacer cavilaciones filosóficas improductivas. El desarrollo de esta forma de claridad de visión requiere un tiempo, pero merece la pena.

Nota n.º 8

Cada persona es especial, única e irremplazable. Se necesita tiempo y esfuerzo para comprender esta cuestión fundamental.

3. Comprende y practica el amor

Cuando empleo la palabra «amor», no me estoy refiriendo a ninguna forma de amor romántico, sino al tipo de amor que la madre Teresa mostraba a los pobres de Calcuta cuando recorría las calles para rescatar y cuidar a enfermos y moribundos. La madre Teresa se daba en el servicio a los demás. Cuando Gandhi aguantaba huelgas de hambre por su gente de India, también mostraba esa clase de amor que está *al servicio* de los demás. La madre que está toda la noche despierta con su hijo enfermo, el hijo adulto que cuida a su padre mayor y el rico que hace generosas donaciones al hospital infantil muestran ese tipo de amor servicial al que me refiero.

Esta modalidad de amor es más difícil de dominar que ese sentimiento de admiración mutua que vemos en una pareja de prometidos. El amor servicial es más difícil porque implica un esfuerzo para el que ama y, a veces, el amor no es recíproco. Sin embargo, quien practica este amor servicial sigue adelante a pesar de todo. Al igual que sucede con la claridad de visión, se necesita práctica y paciencia para que esta forma de amor

madure.

Nota n.º 9

El amor servicial es ese tipo de amor en el que uno se da a los demás. Se necesita tiempo y práctica para llegar a ese estado en la vida.

Ejercicio n.º 2: Practica pequeños actos de amor

Durante el día de hoy, trata de encontrar al menos tres oportunidades para poner un poco más de amor servicial en el mundo. Por ejemplo, podrías tomarte un tiempo para sonreír a esa cajera de supermercado que parece cansada y estresada en su trabajo. Y, aunque estés cansado, tal vez puedas dedicar un poco de tiempo a un niño que necesita tu atención. También puedes reunir a tu familia, y elegir juntos una organización benéfica que merezca la pena para donar algún dinero. ¿Qué otra cosa podrías hacer hoy como práctica de amor?

4. Comprende y practica la misericordia

La misericordia es una variante de lo que yo llamo el amor servicial. La misericordia tiene lugar cuando estás en una posición de influencia o incluso de poder, pero no ejerces ese poder sobre el otro. Hay dos patrones para mostrar misericordia. El primero es «una limitación misericordiosa» mediante la cual te abstienes de hacer algo que puede ser contemplado como negativo por la otra persona. A continuación tienes un ejemplo. Un padre manda a su hijo a su habitación durante una hora como merecido castigo por un comportamiento inapropiado, pero después le reduce el castigo a media hora. El padre está teniendo misericordia del niño y se abstiene de lo negativo (que pase más tiempo castigado en la habitación).

La segunda forma de misericordia implica dar algo positivo a quien te ha herido. Por ejemplo, un compañero de trabajo habla de ti a tus espaldas y te pone en una situación incómoda mediante acusaciones falsas. Tras reprender a ese compañero (lo cual es justicia y no misericordia), le tiendes sinceramente la mano en un acto de amistad y respeto.

Cuando desarrollas una visión más clara, amor servicial, limitación misericordiosa y misericordia hacia quien te ha infligido un daño, estás perdonando. De todas las virtudes

morales (como justicia, paciencia, amabilidad y generosidad), el perdón es la más difícil de todas porque se trata de dar a quienes te han herido y eso nunca es fácil. Más adelante, veremos algunos ejercicios para fortalecer en ti estas cualidades.

Nota n.º 10

La misericordia es una variante de amor servicial hacia la persona que ha provocado tu dolor. Su dominio requiere paciencia y esfuerzo.

Intermedio: orgullo y poder

Me gustaría hacer una pausa aquí para hablar de dos de los principales obstáculos para poner el perdón en forma: el orgullo y el deseo de poder. Con el paso de los años, he descubierto que estas dos tendencias generan los mayores desafíos para desarrollar el perdón y avanzar en nuestra capacidad de perdonar. De ahí la importancia de conocerlos bien para poder detectarlos en uno mismo y en los demás en cuanto surjan.

Examinemos primero cada uno de estos enemigos del desarrollo del perdón y hagamos después algunos ejercicios para fortalecerte frente a ellos.

Orgullo

C. S. Lewis, autor de Las Crónicas de Narnia, en cierta ocasión comentó que el orgullo es querer manejar a la gente como si fueran piezas de ajedrez. Más adelante dijo que el orgullo es una de las características más molestas que podemos ver en los demás, aunque raramente la vemos en nosotros mismos. El orgullo pone el yo primero en el corazón. No obstante, cuando el yo se coloca en primer lugar y sucede que en realidad va en el último, la envidia (querer lo que tiene el otro), los celos (miedo a no gustar, como sucede cuando tenemos celos de un amigo que podría gustarle a nuestra pareja) y la rabia pueden brotar del corazón y salpicar a los demás ocasionándoles daño. Es posible que en alguna ocasión te haya herido alguien que actuaba desde una posición de orgullo. Al mismo tiempo, si tu orgullo está demasiado desarrollado, te resultará difícil dejar atrás el resentimiento.

Poder

Si el orgullo es querer manejar a los demás como si fueran pequeñas piezas de ajedrez, el poder, cuando está distorsionado y es ejercido incorrectamente no es más que la manipulación de los demás para adaptarlos a las necesidades de quien lo ejerce. Es aprovecharse de los demás para el beneficio propio. ¿Es exagerado afirmar que el corazón moderno está tan inundado de orgullo y poder que mucha gente ya no puede ver

hasta qué punto los transmite cada día al mundo? ¿Cuál es el propósito de la sociedad moderna? ¿Cuáles son las metas por las que luchan los adultos de la sociedad moderna? ¿Qué tipo de logros se consideran un éxito? Por ejemplo, entre un trabajador social que ayuda a madres solteras a alimentar y vestir a sus hijos y un multimillonario que sale con frecuencia en la televisión, ¿cuál de los dos sería más admirado y considerado más exitoso por nuestros contemporáneos? Probablemente el dinero superaría al servicio, el cual tiene lugar entre bastidores. Uno de ellos actúa para obtener poder. El otro actúa por amor servicial. Desde luego, ninguno hace un mal uso del poder, pero ¿cuál de ellos tiene más probabilidades de hacerlo o al menos de sentirse tentado a hacerlo?

Aquí tenemos otro ejemplo. Entre un atleta profesional que gana campeonatos (en otras palabras, domina al oponente) y una persona de mediana edad que cojea, no es deportista, pero da dinero a los pobres de manera anónima y habitual, ¿quién es más admirado? El poder suele ganarse nuestra admiración sin que nos lo pensemos demasiado porque su búsqueda está en la base de la cultura moderna. Incluso si el atleta, detrás de las cámaras, hace generosas donaciones a hospitales o escuelas, es su poder lo que admiramos y cubren los medios de comunicación, los cuales rara vez se molestan en informar sobre esos actos de amor.

La búsqueda deliberada de poder sobre los demás no se corresponde con la visión clara de la que hablamos anteriormente. El control, la influencia, el dominio, buscar la ventaja y ganar simplemente no están en concordancia con la perspectiva vital de la persona con claridad de visión. Si constantemente vemos a los demás en términos de cómo podemos ganarles, quitarles u obtener algo de ellos, nuestra visión será borrosa. No habrá ningún pensamiento relacionado con la igualdad de todos en el sentido más auténtico. Por *igualdad* no me refiero a que todos tengamos los mismos talentos o debamos ganar el mismo salario, sea cual sea nuestro trabajo, sino que cada persona del planeta es especial, única e irremplazable. Y una posición de poder sobre los demás no coincide con esta idea. Si una persona se interpone en la meta de alguien que busca el poder, será quitada de en medio sin que importen las consecuencias para ella.

Tal vez, dentro de tu posición social, estés impregnado de normas del poder. Muchos de nosotros lo estamos. Sin embargo, estas normas no concuerdan con el amor servicial porque con éste te entregas en lugar de recibir. Esta actitud de amor servicial puede ser contemplada como debilidad, fanatismo religioso o incluso como una especie de comportamiento autodestructivo, cuando en realidad es simplemente una buena manera de vivir. Aquellos que actúan desde una posición de poder no entienden el amor servicial. No tienen ojos para ver con claridad.

Podrías preguntarte, ¿no hay un poder benigno o algo que pudiéramos llamar buen poder? La influencia y la autoridad son muy diferentes de esta forma de poder sobre los demás que estamos abordando aquí. Un profesor tiene influencia sobre sus alumnos debido a su conocimiento superior, pero nunca debe actuar de manera que utilice a sus alumnos para sus propios fines. Durante gran parte de su vida adulta, C. S. Lewis se enfrentó a un maestro que era un tirano y dejó marcados para toda la vida a muchos de sus alumnos. Pero aquello no era autoridad, sino ejercicio de poder a secas.

Los padres tienen autoridad sobre sus hijos, de lo contrario éstos podrían literalmente morir a causa de sus malas elecciones, pero los padres nunca deben usar a sus hijos para sus propios fines. El poder sobre los demás, en cambio, sí lo hace.

He conocido a personas convencidas de que la finalidad de la existencia humana es la búsqueda de poder, incluso cuando ni siquiera les gusta lo que ven. «Así son las cosas», es una afirmación que he escuchado con demasiada frecuencia, incluso de un miembro de una banda de un barrio marginal a quien no le gustaba en absoluto lo que veía, pero sentía que, para sobrevivir, tenía que vivir conforme a lo que contemplaba como «la ley del poder». En aquella época tenía 16 años y no esperaba pasar de los 25. Me pregunto si todavía se encuentra entre los vivos.

Nota n.º 11

El orgullo y el poder pueden interponerse en tu camino del perdón. Pueden interponerse en la transformación positiva de quien eres como persona.

Reforcemos ahora lo que acabamos de aprender acerca del orgullo y el poder con una serie de ejercicios. A continuación vienen cinco ejercicios, pero, desde luego, no necesitas hacerlos todos de una tacada. Es preferible que los hagas meticulosamente y sin prisas. Necesitas absorber este aprendizaje para que quede en ti, con suerte para el resto de tu vida. Después de este entrenamiento, creo que te sentirás con más fuerza para llegar a la siguiente puerta con nuestra tercera clave. Ahora, tras esta breve introducción, ¡empecemos!

Ejercicio n.º 3: Desarrolla tus músculos del perdón. Cómo tu comprensión del perdón toma forma con las lentes del poder y con las lentes del amor

Es el momento de descubrir cómo las perspectivas de poder y amor influyen sobre tu comprensión del perdón. Como verás, las diferencias entre ambas son extremas. Por ahora, mira a través de las lentes del poder mientras hago las siguientes afirmaciones. Considera cómo me responderías cuando vieses a través de ellas.

– El perdón es para los débiles. Si no puedes aprovecharte de alguien, entonces, aguántate y perdona. Con tus lentes de poder, ¿esto te parece medianamente acertado?

– Cuando perdono, simplemente estoy buscando excusas al comportamiento del otro porque no tengo valor para enfrentarme a él. ¿Razonable?
– Perdona y nunca olvides. Finge que perdonas… y, después, devuélvesela.
– A menos que el otro esté dispuesto a darme algo a cambio, nunca me reconciliaré con él. Tengo una lista y, habitualmente, tacho gente de mi lista. ¿Tiene esto sentido cuando lo contemplas a través de las lentes de poder?
– No todas las personas son iguales. Algunas son ovejas, y a las ovejas hay que esquilarlas.

Vuelve a leer de nuevo cada afirmación, pero ahora hazlo de forma interrogativa, a través de los ojos de la visión clara, el amor servicial y la misericordia. Considera cuáles son tus respuestas a través de las nuevas lentes del amor.

– ¿El perdón es para los débiles? No. Darse en servicio a los demás y mantenerse en ello es un acto de gran fortaleza.
– ¿Es el perdón una excusa encubierta para evitar la confrontación? No. Excusar al otro y encogerse de hombros ante su crueldad no le va a ayudar en absoluto. Cuando perdono, lo hago en combinación con la justicia por el bien del otro. Necesita ser corregido, pero sin llegar al ojo por ojo.
– ¿Es el perdón un juego de fingir para sacar ventaja? Si así fuera, entonces estaría jugando no sólo con la otra persona, sino también conmigo mismo. No sería fiel a mí mismo ni a quien sé que es el otro: una persona especial, única e irremplazable en este mundo. Con esa forma de ver las cosas, haría daño al otro y a mí mismo.
– ¿Está bien tachar habitualmente gente de mi lista? No. La gente no está para «ser tachada». Tal vez no te reconcilies con el otro, pero no tienes por qué tacharlo de tu lista de seres humanos. Ahora, responde por ti mismo el resto de las preguntas de esta lista.
– ¿Hay personas que son ovejas? Ése es un comentario tan degradante que probablemente dañe la humanidad de quien sostiene este pensamiento. Esa afirmación insinúa que podemos usar a los demás para satisfacer nuestros objetivos.

Nota n.º 12

El poder y el amor compiten por tu atención.

Alguien podría incluso decir que el poder y el amor mantienen una lucha por tu propia humanidad y por la humanidad de quienes te rodean y quienes te hirieron. Cuando contemplas el mundo desde una posición de poder, tienes más probabilidades de desarrollar no sólo una actitud de escepticismo ante el perdón, sino también

incomodidad o incluso odio hacia él. Por el contrario, cuando ves el mundo desde una posición de amor, desarrollas el profundo reconocimiento de que el perdón es una forma de arreglar grietas y roturas en el corazón, las relaciones y las comunidades. El perdón une en el amor. El poder tiene el potencial de separar y destruir.

A medida que avanzas en el viaje de la vida, te encuentras con personas con una visión de la vida basada predominantemente en el poder. Éstas pueden ser quienes te hieran; en ocasiones, una y otra vez. Todos somos una combinación de estas dos formas de entender la vida, pero si observas detenidamente, verás que, en todos los casos, la balanza siempre se inclina hacia un lado o hacia el otro, en la dirección del amor o del poder.

Ejercicio n.º 4: Desarrolla tus músculos del perdón. Ver el poder en el mundo

El propósito de este ejercicio es entrenar tu mente para que se vuelva más perspicaz a la hora de detectar el poder en el mundo, de forma que no te dejes llevar involuntariamente por aquellos que tienen esta visión de la vida. Es bastante fácil caer en eso: casi de manera inconsciente te pones las lentes de poder y terminas tratando a los demás como objetos para tu propio beneficio, simplemente porque muchos a tu alrededor lo hacen. Sin embargo, la cuestión aquí no es volverse hipervigilante e inestable hasta el punto de que veas poder donde no lo hay. Así que, mientras realizas este ejercicio, es importante que mantengas el equilibrio y el sentido común. Donde hay poder, es relevante que lo adviertas y que te mantengas en la fuerza de tu visión para catalogarlo de lo que es: una expresión de poder. Este ejercicio también debería ayudarte a identificar a aquellos que están siendo injustos contigo, mientras al mismo tiempo adviertes cómo su visión de la vida influye en sus acciones. Ahora, vayamos al ejercicio.

Haz una lista de, al menos, cinco ejemplos del mundo actual, o específicamente de tu comunidad, de personas que operan con orgullo y poder, y no con visión clara, amor o misericordia. Aquí tienes dos ejemplos para empezar. El primero me sucedió a mí hace poco tiempo. Alguien que sabe piratear tarjetas de crédito robó la información de mi tarjeta. Como primera prueba, utilizó mi tarjeta para apuntarme a una revista de viajes, y prosiguió rápidamente con un intento de compra de un equipamiento de buceo por valor de 3000 dólares. La idea de la revista como primera acción fue muy inteligente por su parte, porque, de esa forma, en el departamento de seguridad de la compañía de mi tarjeta de crédito creó precedente de que estaba interesado en viajes, por lo que la enorme compra de material de buceo podía considerarse un segundo paso bastante lógico. Sin embargo, gracias a la perspicacia del personal del departamento de seguridad, la idea no funcionó. Esa persona utilizó su creatividad para aprovecharse de mí, para ejercer poder sobre mí.

Como segundo ejemplo, quizá algunos recordéis a Enron, la empresa estadounidense que afirmaba ser un gigante tal de la energía que supuestamente llegó a amasar 101.000 millones de dólares en el 2000. Con el tiempo, se descubrió que los ejecutivos amañaban las cuentas y mentían acerca de su poder… para volverse más poderosos. Hablo de esa compañía en tiempo pasado porque, en su búsqueda del poder, fracasó. Como puedes ver, esta apropiación de poder no entra en la categoría de debilidad aislada, sino que se trataba de una manera de vivir continuada, deliberada y trabajada. Esa compañía eligió la decepción, el fraude y el robo para ganar poder sobre los demás: una actitud que está a años luz del servicio.

Ahora es tu turno para elaborar una lista de cinco ejemplos de poder sobre amor. Piensa en personajes de la política, jefes, conductores en autopistas, gente en puestos de autoridad y sus conocidos. Fíjate en los anuncios de televisión, en internet o en los periódicos. ¿Cuál es el mensaje sutil en la mayoría de ellos? Después, hazte la siguiente pregunta: *¿hasta qué extremo, en el mundo actual y en mi propia comunidad, es común esta manera de entender la vida basada en el poder?* Como veremos en el siguiente capítulo, es muy probable que alguien con una visión de la vida basada en el orgullo y el poder te haya herido, tal vez gravemente.

Ejercicio n.º 5: Desarrolla tus músculos del perdón. Ver hasta qué punto operas desde una perspectiva de la vida basada en el poder

Este ejercicio explora tu visión de la vida. ¿Has actuado, quizá sin ser consciente de ello, desde una perspectiva de orgullo y poder? Te hago esta pregunta porque, si decides entrenar tu mente para el perdón, es necesario que veas esos enemigos tan sutiles y prácticamente ocultos que podrían arruinar todos tus esfuerzos. ¿Cómo pueden el orgullo y el poder arruinar tus esfuerzos por perdonar? Haciéndote sentir con derecho a reclamar, tan henchido y digno que te aferrarás a tu resentimiento como si fuera una noble causa. Todo en nombre del orgullo y el poder, dos elementos tan sutiles que ni siquiera los llamarás por sus verdaderos nombres cuando los veas.

Aquí tenemos un ejemplo. Helen era una feligresa que quería que los demás la vieran como una buena creyente. Sonreía de oreja a oreja, era servicial con quienes le pedían ayuda y siempre se apresuraba a decir un tranquilizante «Te perdono». Todo el mundo quería a Helen. Sin embargo, en su interior, albergaba pensamientos de poder. En primer lugar, deseaba ser admirada por su forma, aparentemente jovial, de abordar la vida. Pero, en realidad, se enfurruñaba hasta con los más mínimos desaires hacia su persona y se encolerizaba interiormente con las graves injusticias que encontraba en su camino. Nadie lo veía porque lo mantenía oculto en su corazón. Su apariencia externa sugería que

actuaba desde una perspectiva de amor; pero su realidad interior contradecía dicha apariencia. Era infeliz y estaba amargada, pero su orgullo la llevaba a poner una buena fachada. Deseaba ser querida. Su conducta amable no era más que un modo de buscar poder; un semblante de amor que le permitía alcanzar su meta. Por dentro, se sentía deprimida y, con el tiempo, buscó una terapia para su depresión. Su visión de la vida basada en el orgullo y el poder la enfermaba.

Con esta introducción en mente, enumera cinco formas en las que has ejercido el orgullo y el poder cuando hubieras podido actuar con una visión clara, amor y misericordia. No se trata de avergonzarte ni de que te juzgues. Cualquiera que se embarque en este viaje del perdón deberá examinar detenidamente su visión de la vida para aprender a detectar aquellas pistas sutiles que le indican que actúa desde una perspectiva de poder. Plantéate las siguientes preguntas:

– *¿Hasta qué punto es frecuente en mí esa visión de la vida?*
– *¿Hasta qué punto soy feliz cuando veo a través de las lentes del poder y actúo según esa visión?*

Durante una semana, puedes llevar un registro y anotar aquellos momentos en los que te sorprendas a ti mismo actuando desde una visión de poder. Puedes utilizar la experiencia de Helen como un ejemplo que guíe tus reflexiones. Desde luego, tus vivencias quizá no sean tan dramáticas como las de ella, de manera que contémplalas como un mero ejemplo.

Ejercicios para mejorar tu buena forma en el amor, la misericordia y el perdón

Ahora que ya hemos hablado del amor y la misericordia, y también de sus oponentes, el orgullo y el poder, comencemos por desarrollar las vivificantes cualidades del amor, la misericordia y el perdón a través de una serie de ejercicios.

Ejercicio n.º 6: Desarrolla tus músculos del perdón. Entrena tu mente para tener más claridad de visión, amor servicial y misericordia en el mundo

Este ejercicio está específicamente diseñado para afianzar el uso de las lentes del amor en tu visión de la vida, de manera que no tiene que ver con *hacer*, sino con *ver*. El objetivo es entrenar tu mente para ver amor bajo tres formas diferentes: primero, ver el amor en el mundo en general (del mismo modo que has trabajado en el ejercicio n.º 4 para ver el poder en el mundo); segundo, entrenar tu mente para ver el amor de los demás hacia ti; y, tercero, entrenar tu mente para ver cómo tú actúas con amor en el mundo (del mismo modo que has trabajado en el ejercicio n.º 4 para ver cuándo el poder te dirige). De momento, no se te pide que cambies tu forma de acercarte al mundo. Eso vendrá después. Por ahora, simplemente empieza por desviar tu mirada (tus pensamientos y atención) del poder para dirigirla hacia los «Tres Grandes»: la visión clara, el amor servicial y la misericordia. Una vez lo *veas*, trabajaremos en su desarrollo y, posteriormente, aplicaremos todo esto en tu perdón a los demás mediante la clave 4.

Tu tarea en este ejercicio es comenzar a detectar a los Tres Grandes cada vez que alguien los exprese. Busca un ejemplo en el periódico (digital o papel), sólo uno, de gente que vaya más allá de lo que se considera normal para ver a los demás como seres especiales, únicos e irremplazables. Una de las cosas buenas de internet es que los actos de bondad se vuelven tan «virales» como las tragedias y las atrocidades. YouTube está lleno de ese tipo de «cosas buenas». Con estos recursos, no te resultará difícil encontrar a alguien que haya demostrado los Tres Grandes para poder reflexionar sobre sus acciones durante unos minutos.

Esta mañana hice este ejercicio y reflexioné sobre una historia que se volvió viral en internet. Era la foto de un hombre afroamericano durmiendo en un vagón de metro. Su cabeza estaba apoyada sobre el hombro de un judío que llevaba una kipá, y, simplemente, permitía que descansara sobre su hombro. Explicó que se dio cuenta de

que aquel hombre estaba cansado y necesitaba descansar. Estaba haciendo uso de su visión clara para ver a aquel hombre que dormía apoyado sobre su hombro como una persona que debía ser respetada y atendida. Este ejemplo nos muestra una mezcla de visión clara y amor servicial.

Ahora, trata de encontrar o pensar en una historia en la que alguien haya demostrado amor servicial a los demás. La historia que hemos visto sobre los amish es un ejemplo excelente de amor servicial. Busca tu propio ejemplo para involucrarte activamente en este ejercicio en lugar de limitarte a leer los míos. La involucración activa es la única forma de reforzar tu perspectiva del amor servicial.

Finalmente, busca una historia de misericordia en el mundo. Encontrarás muchas en la sección «Forgiveness News» de la página web del International Forgiveness Institute (www.internationalforgiveness.com). Allí descubrirás a personas de todo el mundo que han tendido la mano a quienes los han herido seriamente. Ser testigo del valor y amor de aquellos que han sido heridos es algo que nos eleva el espíritu.

Ejercicio n.º 7: Desarrolla tus músculos del perdón. Practica hoy la claridad de visión y el amor servicial

Ya es hora de añadir el elemento *hacer* al acto de *ver*. Este ejercicio es especialmente importante para cultivar el hábito de practicar los Tres Grandes en tu vida cotidiana. Como todavía no es momento de practicar el perdón, dejaremos para más adelante el aspecto de la misericordia, que vendrá con la clave 4. Por ahora, céntrate en fomentar la claridad de visión.

Para este ejercicio, primero selecciona a cinco personas en las que centrarte. No es necesario que sean personas con las que normalmente interactúes. Por ejemplo, una de ellas podría ser alguien que veas en la calle. Otras deberán ser personas con las que estés en contacto directo, bien físicamente o a través de internet. Dite a ti mismo (a ti mismo, no directamente al otro) las siguientes declaraciones:

1. «Esta persona es especial, única e irremplazable en el mundo».
2. «Es probable que esta persona haya sido herida en el pasado. Hoy carga silenciosamente con esas heridas en el corazón».
3. «Esta persona quizá hoy haya sufrido alguna injusticia y podría estar dolida a causa de ello».

Tres declaraciones para cinco personas. Tal vez desees escribirlas y colgarlas en la pared o con un imán en el frigorífico. Tenlas delante de ti para acordarte de decírtelas a ti mismo. Si te resulta fácil, también puedes memorizarlas.

Como segunda parte de este ejercicio, trata de demostrar hoy alguna forma de amor

servicial al menos a cinco personas. Un abrazo, una sonrisa, un «me gusta» en una red social; mostrar paciencia con esa cajera que está cansada; mostrar comprensión hacia un compañero de trabajo que se siente dolido; consolar a un niño; añadir un final alegre y alentador a un correo electrónico; o hacer una pequeña contribución a una organización benéfica.

Nota n.º 13

Siempre que lo desees, puedes practicar con los demás la claridad de visión y el amor servicial.

5. Practica cada día el perdón a pequeña escala

Para aprender a perdonar, a menudo es mejor empezar con pequeños pasos. De ese modo, desarrollas tu confianza a medida que te familiarizas con el perdón y te sientes más cómodo con él. Dicho esto, empecemos con un pequeño ejercicio de perdón: sé consciente de las pequeñas ofensas que experimentas hoy y, después, perdona a quienes te están ofendiendo. Por favor, recuerda de la clave 1 que sólo perdonamos a personas, no a objetos inanimados.

Ejercicio n.º 8: Desarrolla tus músculos del perdón. Practicar la claridad de visión, el amor servicial y la misericordia dentro del contexto de las pequeñas ofensas de hoy

Este ejercicio nos acerca al perdón centrándonos en los pequeños enfados de cada día: un compañero que llega tarde a una reunión, un niño que está cansado y no escucha lo que le pedimos o una larga cola en el cajero automático. Todas estas situaciones son oportunidades que nos permiten practicar este ejercicio.

Tu tarea para hoy es encontrar a alguien con quien puedas practicar los Tres Grandes. Cuando encuentres a esa persona que te provoca pequeños enfados, repítete a ti mismo las tres declaraciones (si es posible, memorizadas previamente). Aquí tienes una versión abreviada: «Esta persona es especial; ha sido herida en el pasado; podría estar luchando con una injusticia que desconozco».

A continuación, practica el amor servicial en tu comportamiento. Incluso si estás

enfadado, cuando veas a ese individuo como una persona especial (todos lo somos), trata de expresar esta comprensión de un modo concreto (una sonrisa, una palabra de solidaridad) y practica un control misericordioso (para evitar que tu frustración te lleve a contraatacar). Trata de animar a esa persona, poco a poco, por el simple hecho de estar ahí.

Este ejercicio es para hoy, pero también para *todos los* días, porque es una forma poderosa (en el buen sentido moral del término) de reforzar en ti la perspectiva del amor.

Nota n.º 14

Puedes responder a las pequeñas ofensas con los Tres Grandes: la visión clara, el amor servicial y la misericordia.

6. Practica ser constante en tu perdón

En ocasiones, nuestros sentimientos se interponen en nuestra disposición y capacidad de perdonar. Cuando estamos enfadados, no estamos de humor para perdonar. Por el contrario, si lo que nos han hecho es más una molestia que una grave ofensa, es mucho más fácil ofrecer el perdón a través de la práctica de los Tres Grandes.

El reto ahora es tratar de que tu compromiso de perdón sea tan constante como sea posible, incluso cuando no te apetezca hacerlo o la rabia se interponga en tu camino. No estoy sugiriendo que perdones inmediatamente, sino que te estoy retando a que pongas tu perdón tan en forma que la claridad de visión se convierta en una especie de hábito para ti. Simplemente se trata de que comiences a ver a los demás a través de estas lentes, sin importar quién es la otra persona, tus circunstancias internas o sus razones.

Ejercicio n.º 9: Desarrolla los músculos del perdón. Ser constante en la práctica del perdón

Para practicar la constancia en el perdón, imagina las siguientes tres situaciones. En cada una, trata de ser constante en tu ofrecimiento de perdón.

– Situación 1. De vuelta a casa por la tarde, estás muy cansado y alguien se te cruza por delante. Das un frenazo y tu corazón se acelera ante la posibilidad de accidente. A pesar de eso, ¿puedes ver a esa persona como especial, única e

irremplazable? ¿Estás dispuesto a comprometerte a perdonar, incluso si el perdón viene más adelante?

– Situación 2. Uno de tus seres queridos necesita tu atención, pero tú no te sientes bien. De hecho, te da la impresión de que casi te exige dicha atención cuando, en realidad, tienes poco que dar. Adviertes que te estás enfadando por dentro. ¿Estás dispuesto a echar un vistazo a esa rabia para que no desborde de un modo insano? ¿Estás dispuesto a hacer un ejercicio de perdón con los Tres Grandes para que la rabia no te venza, ya sea interior o exteriormente? Por favor, no contemples esto como una obligación, sino como una manera de mejorar tu bienestar emocional.
– Situación 3. Estás muy ocupado y suena el teléfono. Miras rápidamente el identificador de llamadas y crees que se trata de un amigo. Una vez que respondes, te saluda un vendedor telefónico. ¿Estás dispuesto a no hacer daño y te contienes para no colgar el teléfono o ser descortés? ¿Estás dispuesto a ver a esa persona como un ser especial, único e irremplazable, y reaccionar basándote en esa comprensión?

El perdón empezará a formar parte de tu vida si consigues mantener una actitud indulgente ante estas tres situaciones tan diferentes, aunque no tan inusuales. La práctica de una sola puede extenderse a otros casos, lo cual te ayudará en situaciones de la vida real que requieran misericordia en lugar de rabia. La clave fundamental es practicar este tipo de perdón a diario.

7. Persevera cada día en tu práctica del perdón

Como mencioné anteriormente, he estudiado el perdón desde mediados de la década de los ochenta. En ese tiempo, he observado que mucha gente, al principio, se emociona con el perdón y se lanza de lleno a practicarlo, pero al cabo de pocos meses pierde el interés. Literalmente, dejan que el perdón desaparezca paulatinamente de la mente y el corazón, y se embarcan en el siguiente entretenimiento de moda. No tienen la determinación de mantener vivo el perdón en su interior, ni como práctica ni como forma de contemplar la vida.

Eso te podría pasar. El compromiso de perdonar no sólo significa un compromiso a corto plazo con la persona que te ha herido de una forma concreta. *El compromiso* debe tener más alcance que eso. ¿Estarías físicamente en forma si únicamente haces ejercicio algunas veces a la semana durante tres meses y después lo dejas? Por supuesto que no. Lo mismo sucede con el perdón. Tienes que luchar contra esa tendencia de que se apague en ti. Tendrás que luchar contra todas las distracciones de la vida que te distancien de él.

Nota n.º 15

El perdón puede desvanecerse en ti hasta el punto de que incluso dejas de pensar en él. Hazte un favor a ti mismo y a los demás y no permitas que esto suceda.

Ejercicio n.º 10: Desarrolla tus músculos del perdón persistiendo en la práctica de éste

A continuación tienes cinco preguntas que te ayudarán a perseverar en la práctica del perdón durante el resto de tu vida.

1. ¿Eres consciente de que el perdón puede desvanecerse en ti fácilmente?
2. ¿Quién podría ser tu «compañero de ejercicio del perdón», de manera que os ayudéis mutuamente a mantener el trabajo de perdón por vuestra propia salud y bienestar, así como por el bienestar de aquellos que podrían ser receptores de la ira insana de cualquiera de vosotros dos?
3. ¿Qué principales distracciones podrían inducirte a dejar que el perdón se desvanezca en ti? Nómbralas y sé consciente de ellas. Son enemigas de tu bienestar.
4. ¿Puedes dedicar tres minutos al día a revisar tu proceso de perdón? Sólo tres minutos. Si eso te resulta demasiado, ¿podrían ser dos minutos diarios?
5. ¿Eres consciente de los beneficios del perdón? Revísalos de vez en cuando para motivarte a seguir en el proceso de poner tu perdón en forma.

Nota n.º 16

Perseverar en la práctica del perdón puede ser uno de los retos más gratificantes de tu vida.

Hacia el futuro

Los ejercicios de la clave 2 han sido diseñados para reforzar, de un modo general, tu visión de los demás, así como tu interacción con ellos, de manera que puedas prepararte para las dificultades que encontrarás al perdonar a quienes te han herido profundamente. Esta nueva forma adquirida de ver e interactuar en el mundo podrás aplicarla en tu modo de perdonar a través de las claves 4 a 8. Ésa es la razón por la que necesitas seguir practicando lo que hemos visto en este capítulo hasta que se convierta en algo natural para ti. Sería demasiado fácil dejar a un lado todo este aprendizaje y esforzarte únicamente en sanar tus heridas emocionales específicas. Sin embargo, por favor, ten en cuenta que este trabajo constituirá la base de una sanación todavía más profunda. Cuando todo este trabajo de la clave 2 se convierta en parte de tu hábito de perdonar en la vida cotidiana, podrás dar nuevos pasos en tu viaje del perdón.

CLAVE 3

IDENTIFICA LA FUENTE DE TU DOLOR Y ABORDA LA CONFUSIÓN INTERIOR

Sí, todavía llevo dolor en mi corazón a causa del trato injusto que he recibido. Pero este dolor no es para siempre. Hay maneras eficaces de superar el dolor y, para mí, el perdón es una manera científicamente probada de lograrlo. Los efectos psicológicos del poder del otro sobre mí desaparecen cuando elijo sanarme.

Hemos llegado a nuestra tercera puerta. Por favor, coge la llave y ábrela tú mismo. Te pido que lo hagas porque es una puerta difícil, y quiero que muestres tu coraje y el compromiso de trabajar en tus heridas entrando tú primero. Quiero que veas que puedes, y podrás, mantenerte en pie ante tu dolor, verlo tal como es, y que éste no te venza. La apertura de esta puerta es el primer paso de esta sanación emocional. De modo que, cuando estés preparado, llévame a esa sala de dolor. Y recordemos que, en esa sala, hay una puerta de salida. No estaremos allí para siempre. La salida está en la luz, en un estado que quizá no hayas experimentado en mucho tiempo. Está allí, afuera, esperándonos, y pronto saldremos. Estoy contigo y superaremos esto juntos.

Nota n.º 17

Si decides sanarte, hay sanación para tu dolor a través de la práctica del perdón.

Comprender las injusticias y sus consecuencias

Cuando eliges perdonar a alguien, tendrás que asegurarte de que esa persona fue verdaderamente injusta contigo. Por ejemplo, Kari estaba muy enfadada con su jefe porque éste no se había presentado a una importante reunión. Una vez finalizada la reunión, vio que tenía un mensaje de su jefe, que pedía disculpas por su ausencia. Su hija se había visto involucrada en un accidente y tuvo que llevarla urgentemente al hospital, por lo que no había tenido tiempo de llamar a la oficina. Kari comprendía que su jefe tenía con su hija una responsabilidad mayor que la que tenía con los empleados de la compañía. De modo que el jefe no había cometido ninguna ofensa que hubiera que perdonar. Tenemos que tomarnos un tiempo para analizar si alguien merece el tiempo y atención que requiere el perdón o si, por el contrario, el perdón es innecesario porque en realidad no ha habido ninguna ofensa.

Una *injusticia* es cualquier acción o inacción (como no asistir deliberadamente a una reunión sin ningún tipo de justificación) que tú no mereces y que otra persona dirige hacia ti. El término *persona* aquí es importante porque ciñe nuestro enfoque a la gente. Los tornados y otros fenómenos de la naturaleza no son personas, de modo que no pueden actuar de manera injusta contigo. Como veremos en la clave 7, la otra persona, en ocasiones, eres tú mismo. Las injusticias son faltas en el cumplimiento de nuestras obligaciones. Para poder vivir bien en este planeta, todos necesitamos tener acceso a nuestros derechos básicos: el derecho a aire limpio para respirar, el derecho a la comida para alimentarnos, el derecho a protegernos de las inclemencias del tiempo y el derecho a ser tratado como un ser humano. Puesto que tienes derechos, los demás tienen la obligación de no bloquear dichos derechos. Cada vez que alguien bloquea tus derechos legítimos, ya sea deliberadamente o por negligencia irreflexiva, está siendo injusto contigo.

Alguien que te roba tiene la obligación de no hacerlo. El robo es una violación deliberada de tu derecho a tener propiedades. Pero, ¿qué pasaría si tienes mil hogazas de pan y tu vecino no tiene ninguna? Entonces, tu obligación es ser justo, aunque tu vecino no tiene derecho a forzarte a cumplir esa obligación.

Nota n.º 18

Si decides sanarte, hay sanación para tu dolor a través de la práctica del perdón.

En otras ocasiones, a diferencia de robar lo que te pertenece, la injusticia no es un acto deliberado. Imagina que vas conduciendo y otro conductor se pasa un semáforo en

rojo y te golpea de lado, destrozando tu coche y tu rodilla. El infractor puede gritar: «¡Pero no lo hice a propósito!». ¿Y qué? Tenía la obligación de prestar atención por lo que pudiera pasar y, de hecho, ha pasado. Tienes derecho a un coche y una rodilla que funcionen.

Nota n.º 19

Las obligaciones pueden incumplirse de forma deliberada o pasiva, sin ninguna intención por parte de la otra persona. En cualquier caso, la obligación incumplida perjudica tus derechos.

A menudo, las obligaciones incumplidas y los ataques a tus derechos básicos implican un ejercicio de poder sobre ti por parte de la otra persona (de nuevo, utilizo el término «poder» en sentido negativo). Es un enfrentamiento dentro del mundo interior del otro, una distorsión entre lo que piensa que son sus derechos y lo que no logra ver como tus derechos.

«Pero tenía que mandarle un mensaje mientras conducía».
«Él se lo estaba buscando. Hizo que me enfadara».
«Ella se lo estaba buscando. Me insultó».

El ojo por ojo no siempre es justo. Si eres injusto con los demás, ellos no tienen derecho a serlo contigo, sino que tienen la obligación de responder a tu injusticia con justicia. En el caso de que hayas tratado a alguien con insolencia, eso podría hacerse, por ejemplo, a través de una corrección verbal.

No pienses que una injusticia deja de serlo si alguien, haciendo uso su poder, te dice que te equivocas al afirmar que has sido tratado injustamente. «Te confundes» proclamarán. «Déjate de tonterías», te dirán con arrogancia. «Olvídalo», te susurrarán con indiferencia. Es un juego de poder.

Nota n.º 20

La perspectiva de poder del otro puede hacerte objeto de injusticias bajo un engañoso aspecto de bondad. No te dejes engañar con el argumento de que no fuiste tratado injustamente.

Al mismo tiempo, ten cuidado también con interpretar todo a través de las lentes del poder porque, entonces, verás injusticias donde no las hay. Aquí tienes algunos ejemplos

de falsas percepciones de injusticia:

«Tengo una vida muy ocupada y, por tanto, mi profesor de la universidad no tiene derecho a asignarme tareas para casa».

«Mi pareja no tiene derecho a tomarse un descanso justo cuando estoy preparado para salir».

«Mis hijos no tienen derecho a ser imperfectos».

«Nadie tiene derecho a corregirme, ni siquiera si me equivoco».

Si no tienes cuidado, podrías distorsionar la visión de tus propias obligaciones y los derechos de los demás.

Nota n.º 21

Cuando usas las lentes de poder, puedes distorsionar lo que es una injusticia cometida contra ti y lo que no lo es. Puedes también acusar a la ligera a otro de cometer injusticias que no son tales. Deshazte de las lentes de poder para tener claridad de visión.

Finalmente, debemos ser conscientes de que hay verdaderas injusticias cuando el incumplimiento de auténticas obligaciones daña nuestros derechos genuinos. Y cuando tus derechos son dañados, resultas herido. Las injusticias cometidas contra ti tienen consecuencias que pueden herirte tanto o más que el daño provocado en el momento en que tuvo lugar la injusticia. Por tu propio bien, tenemos que trabajar en esos efectos de las injusticias. Tal vez te sientas trastocado, muy inquieto, triste y confuso, o en un estado de agitación interna.

Nota n.º 22

Cuando alguien es injusto contigo, las consecuencias pueden ser muy dañinas para ti. Tienes derecho a arreglar esas consecuencias, en especial esas consecuencias internas que yo llamo *agitación interior*.

Puesto que sientes dolor cuando alguien es injusto contigo, tienes derecho a la sanación; y hacia ella nos dirigiremos con la clave 4. Ahora, en este capítulo, nos tomaremos un tiempo para identificar la fuente de tu dolor. Puesto que probablemente no seas médico, terapeuta o profesional de la salud para diagnosticar el asunto específico que genera tu agitación interior, lo haremos de un modo general. Hablaré en los términos generales que normalmente utilizamos, por ejemplo, antes de buscar ayuda médica. Sin

duda, cuando acudes a un servicio de urgencias sabes que la rodilla te duele terriblemente. Pero, primero, haces una especie de diagnóstico preliminar en el que concluyes que algo no va bien. Eso es lo que haremos aquí: un diagnóstico inicial de tu mundo interior para que puedes acceder a la medicina más adecuada para ti. ¿Empezamos a echar un vistazo ya a tu mundo interior, tal como es ahora, con el importante objetivo en mente de conseguir esa sanación para ti? Déjame repetirlo: tienes derecho a sanarte emocionalmente de las acciones injustas de otros. Mientras avanzamos, es importante que veas que no estamos juzgando ni condenando a nadie, sino que sólo estamos examinando y, si es el caso, lo calificamos de injusto.

Averiguar a quiénes perdonar y en qué orden

Antes de comenzar a averiguar en quién enfocarnos en tu viaje del perdón, presta atención a las siguientes historias de dolor. Estas historias te permitirán entender algunas formas sutiles de cargar con las heridas internas producidas por injusticias del pasado o presente. La clave aquí no está en ver el dolor de los demás como propio, sino en utilizar estos ejemplos para formularte estas dos preguntas: «¿Quién me hirió?» y «¿Quién me hirió más que nadie?». Éstos serán los que te lleven a iniciar tu viaje del perdón en el próximo capítulo… por el bien del otro (puesto que el perdón tiene que ver con la bondad) y por la sanación de tu mundo interior (puesto que tienes derecho a esa sanación).

No todas estas historias serán relevantes para ti. Algunas, sin embargo, pueden serlo porque quizá no hayas contemplado antes tu situación de esa manera. En cualquier caso, el objetivo de estas historias es ayudarte a comprender mejor tu mundo interior.

La herida del padre y las heridas de los compañeros

Christopher es profesor de secundaria, un trabajo que desempeña desde hace diez años. Sus alumnos no pueden soportarlo. Es autoritario, casi irrespetuoso, y les asigna tantas tareas que se sienten agobiados. Puesto que exige respeto, sus alumnos no le cuestionan su actitud en el aula, aunque la sufren y desearían que nunca les hubiera tocado esa clase. Nadie en ese entorno es feliz, ni siquiera Christopher.

De niño, no era bueno en los deportes. En ocasiones, sus compañeros se burlaban de él, por lo que llegó a sentirse apartado de los demás. Secretamente anhelaba ser parte del grupo, pero nunca llegó a encajar en él. Su padre era un hombre exigente, y esperaba de su hijo un buen comportamiento y grandes resultados en la escuela. Christopher, por su parte, sentía que su padre nunca lo había aceptado tal como era porque no cumplía sus expectativas, y con el tiempo se convirtió en un chico frustrado, insatisfecho y lleno de rabia, aunque no era consciente de ésta. Al fin y al cabo, de niño dependía totalmente de su padre y no podía elegir a sus compañeros de escuela. Así que se limitaba a tragarse su rabia, negándola.

Sin embargo, ésta estaba allí y todavía está. Y lo que en el pasado no había obtenido de sus compañeros de instituto —respeto—, lo demandaba ahora a sus alumnos. Adoptó las altas exigencias de su padre y se las impuso a sus alumnos. La desgracia engendra desgracia, lo que produce todavía más desgracia. Christopher estaba herido y atrapado en una prisión del resentimiento, donde mantenía con él a muchos de sus alumnos. Ejercía

su poder sobre un grupo de edad idéntica a la del grupo que años atrás había ejercido poder sobre él, y lo hacía con la misma actitud totalitaria de su padre hacia él cuando era niño. Christopher reproducía así sus heridas provocándolas en los demás. Si comenzara la terapia del perdón, vería que la herida primaria procedía de su padre, quien había dañado seriamente la imagen que su propio hijo tenía de sí mismo. Sus compañeros, después, le infligieron heridas secundarias. A menos que perdone a su padre, la persistente rabia de Christopher podría ser un obstáculo para perdonar a sus compañeros, en caso de que decidiera perdonar a éstos primero. De manera que la mejor ruta para Christopher sería perdonar primero a su padre y después a sus compañeros. En ese orden.

La herida de la madre y la herida de la pareja

Samantha era la mayor de tres hermanos. Su madre, que padecía depresión, apenas tenía energía para limpiar la casa, preparar buenas comidas o atender las necesidades físicas y psicológicas de los niños. A consecuencia de ello, Samantha no desarrolló un sólido lazo afectivo con su madre. Ese vínculo afectivo se forma durante la infancia temprana cuando los padres están disponibles, y es vital para desplegar confianza en los demás. Como joven adulta, su débil confianza supuso un obstáculo en sus citas románticas. No se permitía mostrarse emocionalmente cercana con nadie que pudiera ser una potencial pareja, y fracasó cinco veces en su intento de mantener una relación. En dos de estas relaciones, la falta de un sano apego con su madre la llevó a no elegir bien a su pareja. Uno de ellos tenía un problema serio con el alcohol, aunque, al principio, Samantha no se dio cuenta. Sin embargo, cuando con el paso del tiempo pudo verlo, pensó que de alguna manera podía «arreglar» la situación. En la otra relación problemática, su pareja se mostraba verbalmente ofensiva con ella. Una vez más, pensó que, con el tiempo, las ofensas verbales terminarían.

Como consecuencia de esas cinco relaciones fallidas, permaneció sola durante toda su vida adulta. Carecía de un grupo de amigos cercanos, y encontró consuelo en su carrera profesional. Era una mujer solitaria y enfadada. Culpaba a sus parejas de su difícil situación, y esgrimía los pequeños defectos de éstos (en tres casos) y los defectos considerables (en dos casos) para justificar que ninguna de sus tentativas de relación hubieran funcionado. Su visión de la vida se volvió bastante negativa, y llegó a la conclusión de que la relación romántica es un proyecto egoísta y egocéntrico del que no deseaba forma parte. Su soledad dio paso a una severa depresión. Cuando buscó ayuda, su terapeuta consideró que la depresión era principalmente biológica, de manera que trató los síntomas sin tan siquiera sacar a la luz su falta de apego, desconfianza, rabia y necesidad de perdonar a su madre por no haber logrado establecer ese importante vínculo con su hija. Aunque el terapeuta sí se centró en las dos parejas que habían

mostrado un comportamiento extremo, no se remontó lo suficiente como para llegar a la madre.

Si Samantha hubiera asistido a terapia del perdón, habría podido tratar los asuntos que tenía con su madre (herida primaria) y con al menos dos de sus parejas (heridas secundarias). Su madre es a quien principalmente necesita perdonar. Incluso si empezara la terapia de perdón tratando de perdonar, por ejemplo, a la pareja verbalmente ofensiva, todavía tendría que llegar hasta su madre, quien, al no haber creado un vínculo saludable con su hija, le había provocado las heridas más graves. Sin perdonar a su madre, Samantha tenía dificultades para llegar con misericordia a los demás, puesto que su confianza en los demás había quedado dañada en su infancia.

La herida étnica/racial y las heridas de un grupo concreto

Desde Filipinas, Janice se había trasladado a una ciudad de tamaño medio de Europa occidental con James, su marido, y Rodrigo, su hijo. Una vez establecidos en la nueva ciudad, empezó a advertir lo que más tarde describiría como una «actitud hostil» por parte de algunas personas, incluso de desconocidos. Cuando ella y James lo analizaron, descubrieron que se habían producido ciertas tensiones en la ciudad porque, en los dos últimos años, algunas enfermeras de Tailandia habían respondido a anuncios de ofertas de empleo de hospitales de la ciudad con escasez de enfermeros. Les resultó evidente que muchos habitantes no se daban cuenta de que eran los hospitales quienes realizaban la selección de personal; y no que las enfermeras de Tailandia hubieran decidido emigrar e inundar esta ciudad en particular. En cualquier caso, algunos ciudadanos asumieron erróneamente que los tailandeses estaban quitando trabajo a los lugareños. Y Janice ni siquiera era de Tailandia.

Janice y James se quedaron atrapados en una situación enfermiza. En público, continuamente se sentían objeto de las reacciones negativas de los demás, y Janice se volvió rencorosa. Al mismo tiempo, Rodrigo experimentaba cierto aislamiento en la escuela por parte de un pequeño grupo de alumnos, lo cual preocupaba a su madre. La gran mayoría de la comunidad en general, y también en la escuela de Rodrigo, reaccionaba educadamente, pero las situaciones irrespetuosas sucedían con suficiente frecuencia como para que Janice pensara que la calidad de vida de su familia estaba en peligro.

Contemplaba el prejuicio étnico como una costumbre difícil de romper, al menos para algunos. Y, a causa de esa costumbre, se ve sutilmente condenada como persona, simplemente por ser quien es, lo que hace que se sienta herida en el corazón.

Janice lucha continuamente contra una rabia interna que califica de dañina, provocada por el sentimiento de indefensión que experimenta al ver que el prejuicio étnico no va a desaparecer en breve. La sensación de sentirse atrapada aumenta su rabia,

la cual últimamente se ha convertido también en ansiedad.

Si Janice empezara la terapia de perdón, su herida primaria se identificaría como proveniente de la sociedad a través de la perpetuación de generalizaciones y prejuicios étnicos sutiles y no tan sutiles. ¿Cómo puede uno perdonar las costumbres? Las costumbres no son personas, y sólo podemos perdonar a personas, no objetos inanimados o ideas abstractas. Janice no perdonaría a las costumbres, sino a la gente que exhibe y perpetúa esas costumbres. Es posible perdonar a grupos, incluso grupos grandes y abstractos como la sociedad. Trataremos ese tema en el siguiente capítulo. Por otra parte, las heridas secundarias de Janice provienen del pequeño grupo de alumnos del colegio de Rodrigo.

El dolor continuo de las heridas provocadas por prejuicios étnicos puede afectar a otras áreas de su vida, por ejemplo, a la correspondencia con sus padres en Filipinas. Últimamente se comunica menos con ellos porque no quiere hablarles de sus experiencias, y es probable que éstos hayan empezado a preocuparse. Perdonar a quienes perpetúan esas costumbres podría calmar su corazón lo suficiente como para hacer el trabajo del perdón con aquellos que las practican en la escuela de su hijo.

Antes de pasar a identificar tus propias fuentes de injusticia y vulnerabilidad, hagamos una pausa y contemplemos una nueva idea dentro del campo de la psicoterapia para que puedas protegerte.

Antes de identificar a quienes te hirieron. Una nota sobre la retraumatización

Mientras escribo esto, dentro de la psicoterapia hay una escuela de pensamiento que sostiene lo siguiente: *No pidas a un paciente que reviva los sucesos traumáticos tal como se desarrollaron para él. Si el paciente avanza en la vida, no hay necesidad de abrir otra vez la herida. Identifica* métodos de adaptación que el paciente pueda usar en la actualidad para alejarse del trauma. *Si vuelves atrás en el tiempo para hacer esta revisión, estás retrasando su viaje hacia una mayor integridad.*

El consejo está bien hasta cierto punto. Como ejemplo, imagina que alguien acude a un cirujano traumatólogo a causa de una lesión en el hombro provocada por un grave accidente de tráfico. Si el médico dedica demasiado tiempo a preguntar al paciente sobre los detalles del accidente, este enfoque podría generarle ansiedad. Imagina que el cirujano insiste en dar vueltas a pequeños detalles del accidente, como qué sucedió cuando el paciente vio que el otro coche se abalanzaba sobre él, cómo reaccionó al impacto y cuál era su estado psicológico tras el impacto. Ninguna de las respuestas a estas preguntas inapropiadas puede curar el hombro. Este tipo de indagación es algo más que tiempo perdido; podría incluso retraumatizar al paciente sin llegar a hacer nada para curarle el hombro. Lo que realmente se necesita es un diagnóstico del hombro.

No obstante, parte del diagnóstico está en saber cómo se produjo la lesión. ¿Trataba el paciente de alcanzar un bote en su casa y, de repente, sintió un dolor insoportable en el hombro? ¿Hubo un accidente? ¿Una caída? Es importante que el médico sepa si la lesión la provocó un suceso traumático o si se debe al efecto del desgaste que ahora se manifiesta en la simple acción de alcanzar un bote. Conocer el «cómo» ayuda a conocer la estrategia de tratamiento. (Por ejemplo, una lesión del manguito rotador producida por desgaste es más difícil de curar con cirugía que un golpe traumático reciente en el hombro).

Parte del diagnóstico consiste en descubrir qué puede y qué no puede hacer el paciente con el hombro en ese momento. Esto implica realizar algunos ejercicios, o más bien intentar algunos ejercicios, como subir el brazo hasta el frente y después elevarlo lateralmente. Para el diagnóstico, tal vez sea necesario que el paciente realice un movimiento doloroso mientras el profesional ejerce cierta resistencia en el brazo, y eso puede doler.

¿Ves que existe una diferencia sustancial entre repasar los detalles de un suceso y analizar el «cómo» de dicho suceso y sus consecuencias? Preguntar al paciente por el contexto en que se lesionó e identificar las consecuencias examinando la fuerza del brazo y la amplitud de movimiento no es lo mismo que un repaso detallado del accidente. Ciertamente, puede haber trauma emocional por el proceso de diagnóstico, por el hecho de explicar el accidente de tráfico, por la propia cirugía (si ésta es necesaria) y por la

rehabilitación en los meses siguientes. Sin embargo, nada de esto puede calificarse de retraumatizante. El médico simplemente evalúa lo que es esencial.

Con los ejercicios que haremos ahora, no necesitas repasar de una determinada manera los detalles precisos de lo que te sucedió. Se te pedirá que identifiques la injusticia que experimentaste. Al fin y al cabo, si no puedes conectar una injusticia con una determinada persona o personas, ¿cómo sabrás a quién perdonar? Es igualmente importante examinar las secuelas, las consecuencias del trato que has recibido, para que puedas discernir si es esencial o no perdonar a esa persona (desde el punto de vista psicológico). Si sólo resultaste ligeramente herido, es mejor pasar a otra persona que te haya herido con la suficiente gravedad como para necesitar la cirugía del perdón.

Este paso es necesario para identificar el tipo de cuidados que necesitarás. Como en el caso del cirujano y el hombro, tal vez necesites menos atenciones de las que inicialmente creías. Por otra parte, si los síntomas de la lesión son severos, deberás continuar con la rehabilitación de tu corazón para que los síntomas disminuyan y puedas tratar directamente la causa de éstos.

Otro punto esencial: puesto el perdón es una virtud moral, siempre es bueno perdonar a cualquiera que haya sido injusto con nosotros, tanto si nos ha herido gravemente como si no. ¿Por qué? Porque merece la pena practicar la bondad en cualquier lugar y en cualquier momento, y porque es bueno para ti.

Nota n.º 23

El perdón es bueno en sí mismo.

Nota n.º 24

Desde el punto de vista psicológico, el perdón es una buena práctica porque puede sanar a la persona herida. El hecho de centrarnos en las consecuencias de la injusticia y que queramos curarnos de ellas no convierte el perdón en un acto interesado.

Identificar a quienes han podido herirte

Si quieres saber a quién perdonar, tienes que analizar a las personas de tu vida, desde la infancia hasta el presente. Sé que es una amplia extensión de tiempo, pero verdaderamente tienes que echar un vistazo para poder seleccionar con cuidado a aquellos que te han hecho daño en el corazón.

Veamos ahora algunas categorías de personas que pueden haberte provocado heridas. No es una lista exhaustiva, sino simplemente un punto de inicio. A medida que recuerdes a quiénes te han dañado, añádelos a la lista.

Ejercicio 10: ¿Quién te ha herido?

Tu labor en este ejercicio es simplemente responder a estas cuestiones dentro del contexto del material que viene a continuación, en el que se incluyen las categorías de padre, madre, hermanos, compañeros de escuela, profesores, parejas, jefes/compañeros de trabajo, tus hijos, tú mismo, tu comunidad y tu etnia, raza y otras formas de prejuicio.

I. ¿Fue esa persona injusta conmigo, quizá ejerciendo su poder sobre mí o retirándome su amor? ¿Sí o no?

II. Si lo fue, ¿qué gravedad tuvo la injusticia o el modelo de injusticia (el comportamiento de esa persona era un hábito)? Puedes dar una puntuación a cada persona.

1. Ligera
2. Algo dolorosa
3. Dolorosa
4. Muy dolorosa
5. Extremadamente dolorosa

III. Cuando piensas en todo tu dolor interior, ¿en qué grado ha contribuido esa persona a tu dolor? Puedes puntuarla de esta forma:

1. En un grado mínimo
2. En pequeño grado
3. En cierto grado
4. En gran grado
5. En grado enorme

Padre

¿Fuiste herido por tu padre? Los padres pueden a dañar la confianza cuando ejercen su papel con poder. Las acciones de tu padre pueden afectar a tus relaciones de adulto con los hombres, dañando la confianza y dificultando las relaciones de amistad. Las acciones de tu padre pueden haber influido negativamente sobre tu vida espiritual o religiosa, en especial si en tu religión existe la imagen de Dios como Padre. Sin darle demasiadas vueltas, nombra la injusticia o patrón de injusticia que has experimentado. Puedes perdonar a alguien por una tendencia general a la injusticia cuando ves que hay demasiados incidentes aislados. ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de tu padre? ¿Crees que lo que experimentaste con tu padre ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Madre

Responde las mismas tres preguntas de antes. ¿Fuiste herido por tu madre? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de tu madre? ¿Crees que lo que experimentaste con tu madre ha afectado negativamente a tu mundo interior? Como hemos visto en los casos prácticos, las madres pueden dañar la confianza del niño cuando no logran desarrollar un vínculo sano con él. Este fallo básico puede llevar a problemas en el adulto a la hora de establecer relaciones afectivas.

Hermanos

Si te ha herido más de un hermano, nómbralos y responde las preguntas para cada uno.

¿Fuiste herido por [nombre del hermano]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre del hermano]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre del hermano] ha afectado negativamente a tu mundo interior? La herida de un hermano puede contribuir a los conflictos en las relaciones adultas. Analiza la historia de José para hacerte una idea.

Compañeros de escuela

Los compañeros de escuela pueden caer en conductas abusivas que dañan tanto la imagen que tenemos de nosotros mismos como nuestro amor propio. Y, después, podemos arrastrar esta autoimagen herida hasta la edad adulta. Recuerda el caso práctico en que vimos cómo Christopher trató de compensar, durante toda su vida adulta, las críticas de sus compañeros recibidas cuando aún era joven.

Si te ha herido más de un compañero, nombra a todos y responde las tres preguntas para cada uno: ¿fuiste herido por [nombre del compañero]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre del compañero]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre del compañero] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Profesores

Los profesores que hacen daño a sus alumnos suelen herir la imagen que éstos tienen de sí mismos como estudiantes. Estos jóvenes, en el fondo de su mente, empiezan a pensar «Soy estúpido», «Soy malo», «Soy difícil». Si esto te suena, pregúntate: «¿Soy realmente estúpido, malo o difícil?». La clave 4 aborda los problemas de autoimagen que surgen de este tipo de experiencias. De momento, contesta las tres preguntas en relación con tus profesores y todos aquellos que tengan algún tipo de conexión con tus experiencias académicas (por ejemplo, entrenadores): ¿Fuiste herido por [nombre del profesor/director/entrenador]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre del profesor/director/entrenador]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre del profesor/director/entrenador] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Parejas

Solemos resultar más dañados por quienes se han comprometido a darnos amor, pero han traicionado dicho amor. A veces, esa persona había sido herida por su madre o padre, y transmite ese daño. Otras veces, eres tú mismo quien estaba (y está) herido por tu madre o padre. De ese modo, el dolor es una extensión de una herida anterior, quizá de la infancia. Piensa en cualquier pareja que hubiera podido ser injusta contigo, te haya dañado gravemente y contribuye en la actualidad a tu agitación interior: ¿fuiste herido por [nombre de la pareja]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre de la pareja]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre de la pareja] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Jefes/compañeros de trabajo

A menudo, el lugar de trabajo es un terreno fértil para el ejercicio de poder. Y el poder ejercido sobre uno es doloroso. Un jefe autoritario puede tener la herida del padre y transmitírtela a ti. Desde luego, no todos los jefes mandones tienen heridas del padre, pero sin duda ésta es una ruta para ejercer un poder hiriente en el lugar de trabajo. En ocasiones, los compañeros de trabajo pueden mostrarse insensibles con los demás cuando están bajo mucho estrés. ¿Fuiste herido por [nombre del jefe o compañero de trabajo]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre del jefe o compañero de trabajo]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre del jefe o compañero de trabajo] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Tus hijos

Los hijos tienen su propia manera de crecer con sus heridas y después pasarlas a la generación anterior. Una herida del patio de recreo, de un profesor, jefe o padres puede contribuir a las acciones injustas de los hijos. Se necesita valor para examinar esto y responder sinceramente: sí, mi hijo (o hija) me ha herido. Así que ármate de valor y responde las tres preguntas sobre tu hijo o hijos: ¿fuiste herido por [nombre del hijo]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre del hijo]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre del hijo] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Tú

Sí, puedes hacerte daño a ti mismo. Hablaré mucho de esto mediante un análisis detallado en la clave 7. Por ahora, responde las tres preguntas con respecto a ti mismo como aquel que te ha herido. ¿Te has herido a ti mismo? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, contra ti? ¿Crees que lo que experimentaste con tus propios pensamientos y acciones ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Tu comunidad

Pertenecemos a muchas comunidades. Los vecindarios de nuestro barrio, nuestras ciudades y los lugares de culto son algunos ejemplos. ¿Te han herido, generado estrés o han sido injustas algunas actitudes de miembros de las comunidades a las que perteneces? Descúbrelo evaluando las diferentes comunidades en las tres preguntas. ¿Fuiste herido por [nombre de la comunidad]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre de la comunidad]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre de la comunidad] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Tu etnia, raza y otras formas de prejuicio

En el caso de Janice, vimos cómo las normas sociales pueden llegar a transmitirnos un mensaje duro e inmerecido. Tal vez tú también hayas sufrido a causa de esto. Si es así, descubre la amplitud de esta herida respondiendo a las tres preguntas en relación a tu sociedad y tu experiencia en ella. Se trata de un área difícil de evaluar porque no hay una persona en particular que nos esté mirando con rabia. Sin embargo, tú sabes que existen esas costumbres. Si has padecido esta forma de daño, responde a las tres preguntas en relación al prejuicio social que has experimentado. ¿Fuiste herido por [tipo de prejuicio social]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [tipo de prejuicio social]? ¿Crees que lo que experimentaste con [tipo de prejuicio social] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

Cualquier otro que no esté en esta lista

¿Quién más te ha herido? Haz ahora una lista de quienes lo han hecho, incluso si desconoces sus nombres. Tal vez hayas sido víctima de un robo en casa o a mano armada. Puedes ver a esa persona en tu mente, incluso aunque no le puedas poner nombre o recordar claramente su cara. Observa cuánta agitación todavía provoca esa experiencia. ¿Fuiste herido por [nombre o descripción de la persona]? ¿Cómo fue de doloroso ese acto, o esa serie de actos, de [nombre o descripción de la persona]? ¿Crees que lo que experimentaste con [nombre o descripción de la persona] ha afectado negativamente a tu mundo interior?

¿Quién es quien principalmente te hiere?

Analiza las respuestas a todos los que has identificado en el ejercicio anterior y añade las puntuaciones de la segunda y tercera pregunta. ¿Quién obtiene la puntuación más alta? En este caso, la puntuación *alta* de esa persona no le hará ganar una medalla de oro, pero obtendrá la bondad de tu perdón en el siguiente capítulo. Ármate de valor y trata de ordenar a la gente de tu lista, desde aquel que más daño te ha hecho a quien te ha causado, relativamente, el menor daño. Ésta será tu lista de trabajo para el siguiente capítulo.

Para averiguar si necesitas o no perdonar para sanarte, profundicemos ahora un poco más y examinemos la extensión de tus heridas psicológicas. Cuanto más daño hayas sufrido, más importante será para ti perdonar, al menos con el objetivo de experimentar tu sanación emocional.

Examinar tu mundo interior

El propósito de esta sección es ayudarte a explorar, tan gradualmente como sea posible, siete heridas internas —o fuentes de agitación interior— que podrías tener. En la clave 1 ya conociste alguna de ellas cuando analizamos la importancia del perdón y los beneficios psicológicos de éste. Puesto que algunas de ellas te incumbirán directamente y otras no, aquí las analizaremos de un modo diferente.

Primeramente, debes saber que no pasa nada por tener heridas internas. Éstas no te convierten en mala persona o en alguien inferior al resto. *Todos* hemos sido heridos en algún momento de nuestra vida. Si pudiéramos encuestar a toda la gente que vive a menos de una milla de tu casa, es muy probable que más del 90 % de los adultos afirmaran que, actualmente, arrastran heridas internas que necesitan sanar. No eres el único.

Las siete heridas internas que examinaremos aquí pueden no haber sido provocadas totalmente por la injusticia de otra persona. No obstante, ser consciente del vínculo que hay entre la injustica que experimentaste y cualquiera de los temas que vamos a tratar ahora podría resultarte revelador. Sólo como ejemplo, si sufres ansiedad y no sabes señalar la causa, podrías tender a dirigirte a ti mismo afirmaciones negativas como «Soy débil» o «Todo me molesta» o «¿Qué pasa conmigo?». Si no conectas la reducción de la ansiedad y perdonar a determinadas personas, entonces tal vez no estés tratando tus heridas emocionales con el cuidado que precisan. Como comenté previamente, el perdón es un componente de la psicoterapia que ha sido pasado por alto durante mucho tiempo.

Cuando estés preparado, échale un vistazo a la primera de las siete heridas internas.

Ansiedad

Todos hemos sentido ansiedad en algún que otro momento. Esta ansiedad puede ir desde una ligera sensación de intranquilidad al miedo a sentirse paralizado por el pánico absoluto. Es una de las emociones más desagradables que puedes experimentar porque altera tu paz interior. ¿Tienes ansiedad? ¿O, tal vez, es uno de los sentimientos perturbadores que no constituye un problema para ti? Si tienes ansiedad, ¿está presente en todas las áreas de tu vida o, por el contrario, es específica de determinadas situaciones, con una persona, lugar, proyecto, tarea o trabajo en concreto? En ocasiones, cuando hemos sido heridos por otra persona, incluso cuando ha sido de una manera muy concreta, sentimos la ansiedad de forma general, de un modo vago y difuso, porque nuestra confianza está dañada. Esa persona ha robado nuestra sensación de seguridad, de

manera que vivimos con un sentimiento de miedo generalizado. Si tienes ansiedad, ¿es leve y sólo surge de vez en cuando, sin llegar a perturbarte? ¿Es algo más intensa, pero no llega a afectar a tu vida? ¿O es un obstáculo que altera tu sueño, energía o concentración? ¿La ansiedad sabotea tu felicidad? Si altera tu forma de vida y sofoca tu felicidad, necesitas abordarla por tu propio bienestar.

Como verás, no nos enfocaremos en la ansiedad en sí. El perdón se centra en aquel que te ha herido y, cuando lo haces con la bondad de la misericordia, e incluso del amor, la ansiedad suele disminuir. Así que toma aire y relaja tu cuerpo porque, cuando perdonas a los responsables de esta incómoda emoción, ésta suele reducirse.

Depresión

La depresión es un tipo de tristeza que hace que nos sintamos cansados y desinteresados en aquellas actividades que, por lo general, nos parecen agradables. Puede ir desde una leve tristeza hasta una profunda sensación de inutilidad. No es una emoción aguda como la ansiedad, sino que es más bien un estado de ánimo. Y los estados de ánimo duran más tiempo que las emociones. La depresión es uno de los estados de ánimo más desagradables que podemos tener porque altera nuestro mundo interior y, cuando es grave, afecta a nuestras actividades cotidianas. ¿Crees que puedes tener depresión? ¿O, tal vez, este estado de ánimo no constituye un problema para ti? Si sospechas que tienes depresión, es recomendable consultar a un profesional de salud mental y pedirle una valoración. Si te sientes desanimado, ¿esa sensación está siempre presente, apagando tu vida cotidiana, o se trata más bien de tristeza asociada a un persona, lugar, proyecto, tarea o trabajo en concreto? En ocasiones, cuando hemos sido heridos por otra persona, incluso cuando ha sido de una manera muy concreta, nos sentimos deprimidos de forma general, de un modo vago y difuso. Si ese estado depresivo general se presenta durante la mayor parte del día, día tras día, y durante más de dos semanas, los profesionales de salud mental normalmente consideran que se trata de depresión mayor, la cual puede tratarse con fármacos. Siempre recomiendo la ayuda profesional no sólo para obtener el diagnóstico de depresión, sino también para tratarla.

Si tu estado de ánimo te parece depresivo (y no se trata del sentimiento temporal de tristeza que todos sentimos de vez en cuando), ¿es leve, lo experimentas sólo de vez en cuando y no te perturba? ¿Es algo más intenso, pero no llega a afectar a tu vida? ¿O ese estado depresivo es un obstáculo que altera tu sueño, energía o concentración? ¿La depresión sabotea tu felicidad? Si altera tu forma de vida y sofoca tu felicidad, necesitas tratarla. Y, una vez más, si tu depresión es profunda y dura dos semanas o más, por favor, busca ayuda profesional. Los medicamentos de hoy en día pueden mitigar los síntomas con mucha eficacia. Ten en cuenta que si la causa de la depresión es psicológica, la medicación sola no será suficiente. Tendrás que llegar al origen de la

depresión para poder curarte. Algunos consideran que la depresión viene provocada únicamente por un desequilibrio en los neurotransmisores cerebrales y que, por lo tanto, no puede curarse; sólo medicarse. Yo no estoy de acuerdo con esa visión. Como hemos visto, hay datos científicos que muestran que las supervivientes de incesto, tras perdonar a los hombres que abusaron de ellas, no sólo mostraban una reducción de la depresión, sino que, de hecho, se transformaban en personas *no deprimidas*. Y esa mejoría duraba todavía catorce meses después de haber finalizado el tratamiento de perdón.

Enfado insano

En la clave 1, hablamos del significado general del enfado insano. Éste se caracteriza por una aguda intensidad que permanece en el interior de quien lo experimenta. Piensa en un piloto indicador y en el subsecuente encendido. La rabia insana es como vivir con esa luz continuamente (o, al menos, con demasiada frecuencia) encendida en tu interior. Es el momento de examinar tu enfado para ver si es insano. Cuando alguien permite que la rabia insana se asiente en su interior y se intensifique, es casi como una enfermedad que necesita ser tratada. Nunca he visto a ningún profesional de la salud refiriéndose a la rabia insana como «enfermedad», aunque quizás alguien sí lo haya hecho y yo me lo perdí. Una vez que el enfado se vuelve insano, es difícil reducirlo permanentemente. A medida que se asienta en el organismo, afecta a todos los aspectos de la vida.

Vivir durante muchos meses o incluso años con rabia insana crónica puede contribuir al desarrollo de una severa ansiedad y depresión. Si tu rabia es insana, piensa que puede desencadenar otras complicaciones psicológicas que requerirán de asistencia profesional para aquietar los síntomas. Los manuales profesionales han señalado durante tiempo que la ansiedad severa y la depresión a menudo van acompañadas de una rabia intensa y permanente. En nuestro libro *Forgiveness Therapy*, escrito para psiquiatras, psicólogos y otros profesionales, el doctor Fitzgibbons y yo mostramos esta conexión entre la rabia y otras emociones y estados de ánimo perturbadores, y cómo el perdón puede reducir primero la rabia y, después, el resto de las inquietantes consecuencias de haber sido tratado de modo injusto. Es posible dar la vuelta a esta «enfermedad» de la rabia insana con el eficaz antídoto del perdón. Si la rabia insana se ha convertido en parte de tu ser más profundo, entonces el perdón te puede devolver la vida.

En relación a la rabia, formúlate ahora las mismas preguntas que te planteaste anteriormente acerca de la ansiedad y la depresión. Si hay rabia en tu interior, ¿es leve, surge sólo de vez en cuando y no te perturba? ¿Es algo más intenso, pero no llega a afectar a tu vida? ¿O esa rabia es un obs táculo que te roba la energía y socava tus relaciones? ¿La rabia sabotea tu felicidad? Si altera tu forma de vida y sofoca tu felicidad, necesitas tratarla por tu propio bienestar.

Falta de confianza

El trato injusto puede ser siniestro si te roba la confianza en los demás. Cuando un miembro de la pareja rompe la relación, el otro debe tener cuidado de no sacar conclusiones del tipo «no se puede confiar en los hombres» o «las mujeres sólo piensan en sí mismas». En función del tipo de trato injusto que hayas experimentado, tu confianza podría estar dañada en determinadas áreas concretas o generalizada a todo el mundo. El adolescente que es enviado al banquillo por su entrenador, puede llegar a la conclusión de que todos los entrenadores son unos canallas. Al mismo tiempo, si el deporte es una parte importante de la vida del adolescente, podría llegar a pensar: «Todo el mundo toma decisiones estúpidas, y esas decisiones me pueden afectar. Tengo que tener cuidado con todo el mundo».

La falta de confianza, por añadidura, puede ser un impedimento para las relaciones saludables, incluso mucho tiempo después de que hayamos sido heridos. Puedes experimentar ansiedad en una nueva relación aunque tu nueva pareja sea maravillosa, y esto se debe a que, hasta que no tratas directamente ese problema de confianza dañada, arrastras la herida de tu anterior relación a las demás.

En el párrafo anterior, he utilizado la palabra «ansiedad» en esta sección dedicada a la falta de confianza. Lo hice porque las cuestiones que abordamos aquí son muy abiertas. La ansiedad grave y de larga duración puede asociarse con la depresión, y la depresión puede llevar a la falta de confianza. Estos problemas están interrelacionados, de modo que se pueden padecer varios al mismo tiempo.

Hagámonos ahora las preguntas. Si por lo general no confías en los demás, ¿esa desconfianza es leve, aflora sólo de vez en cuando y no te perturba? ¿Es algo más intenso, pero no llega a afectar a tu vida? ¿O esa desconfianza es un obstáculo que altera la calidad de tus relaciones, en especial con aquellos que son importantes para ti? ¿La desconfianza enturbia tu felicidad? Si altera tu forma de vida y sofoca tu felicidad, necesitas tratarla por tu propio bienestar.

El perdón sólo es una parte del proceso de recuperar la confianza. El perdón reduce la rabia, la cual incluso podría impedirte iniciar una nueva relación. Y si reanudas la relación dañada por una injusticia, también necesitarás proceder con justicia y pedir al otro que cambie verdaderamente el comportamiento dañino.

Poca autoestima y falta de seguridad en uno mismo

Cuando empecé este viaje para estudiar el perdón, no era consciente de la siguiente conclusión, pero a estas alturas lo he visto tantas veces que, con total seguridad, puedo compartirla contigo. ¿Sabes, probablemente, hacia quién sientes más aversión a causa de la crueldad que has padecido a manos de otra persona? *Hacia ti mismo*. Cuando los

demás nos hacen daño, terminamos por no gustarnos a nosotros mismos, incluso menos de lo que nos gusta quien nos hirió.

En ese sentido, una y otra vez escucho decir: «Soy un inútil. ¿Ves lo inútil que soy? Eso sólo le podría pasar a un inútil como yo». Aquellos que han sido heridos por quienes ejercieron poder sobre ellos y después les retiraron su amor son víctimas, en esencia, de un lavado de cerebro producido por los mensajes implícitos o explícitos acerca de su falta de valía. Entonces, internalizan esos mensajes negativos y concluyen erróneamente: «Bueno, imagino que es verdad. *Soy* despreciable». Y el otro, el que quiere dominar, gana.

La falta de seguridad en uno mismo, aunque está relacionada con la falta de confianza en los demás, es diferente a ésta. La confianza va dirigida hacia fuera, hacia los demás; y en ese caso terminamos sintiéndonos pesimistas con respecto a la gente. Pero si nos falta la seguridad en nosotros mismos, terminamos sintiéndonos pesimistas sobre nosotros mismos.

Ciertamente, no es bueno que vayas por ahí con baja autoestima (no gustándote a ti mismo) y poca seguridad (pesimismo acerca de tu capacidad para avanzar en la vida) porque alguien esté herido en su interior. Las heridas del otro no deben convertirse en tus propias heridas, y el proceso descrito en este libro está diseñado para ayudarte a salir de esta mentira sobre quién eres y qué puedes lograr. Si lo piensas un poco, ésa es otra forma de injusticia contra ti. La primera injusticia fueron las acciones abusivas del otro contra ti. Esto, después, te llevó al desarrollo de esa nueva injusticia de dudar de ti mismo.

Ahora vayamos a las preguntas que ya conocemos, aunque en esta ocasión centradas en tu autoestima y seguridad en ti mismo. Si tienes una baja autoestima, ¿es leve, aflora sólo de vez en cuando, pero realmente no te altera? ¿Es algo más intenso, pero no llega a afectar a tu vida? ¿O esa continua voz interior que te dice «No puedo» es un obstáculo que altera tu calidad de vida? ¿Tu baja autoestima enturbia tu felicidad? Si la baja autoestima y falta de seguridad en ti mismo perturban tu forma de vida y sofocan tu felicidad, necesitas tratarlas por tu propio bienestar.

La visión negativa de la vida

Hablamos ahora de tu filosofía general de vida. ¿Qué son los seres humanos en esencia? ¿Crees que mayoría de la gente, tú incluido, sólo piensa en sí misma? ¿Hay amor en el mundo? ¿Te sientes impotente para llevar amor al mundo? ¿Por qué estás aquí, en este planeta?

Todas estas preguntas forman tu historia de lo que es el mundo, cómo funciona y cuál es la naturaleza esencial de quienes habitan nuestro planeta. Quienes han recibido un trato cruel a manos de otros tienden a caer, casi sin darse cuenta, en una especie de

pesimismo general, de manera que su vaso está permanentemente medio vacío en lugar de medio lleno. Esa visión catastrófica puede conducir a la ansiedad, depresión, rabia insana, falta de confianza y baja autoestima. En otras palabras, piensa en tu salud psicológica de la siguiente forma. Una persona te ha herido de gravedad y reaccionas con rabia. Con el tiempo, la rabia se intensifica y da paso a la falta de ánimo o, incluso, depresión, la cual afecta negativamente a la imagen que tienes de ti mismo y alimenta una visión de la vida todavía más pesimista o negativa. Ese pesimismo exacerbado es como una pescadilla que se muerde la cola y aumenta la rabia, la cual agrava la depresión… y te hace caer todavía más.

Tenemos que detener esa espiral descendente en algún punto de su trayectoria evitando la rabia insana, haciéndonos cargo de esa visión pesimista de la vida o tratando primero con fármacos los síntomas de ansiedad y depresión, de manera que adquiramos energía y claridad mental para detener esa caída en picado al pesimismo que podría destruirnos. ¿Ves que hay muchos puntos desde los cuales podemos enfrentarnos a la rabia insana? El perdón puede llegar a cualquiera de esos puntos de tu camino (a la estación de la rabia insana, la estación de la depresión o la estación de la visión negativa de la vida) y detener esa parte del viaje tanto para ti como para tus seres queridos, quienes obtendrán un «nuevo tú» como regalo.

Nota n.º 25

Puedes superar las circunstancias negativas de tu vida, las consecuencias de haber sido tratado injustamente, usando el perdón como antídoto.

Consideremos ahora las importantes cuestiones sobre el resto de los temas de esta sección. Si tu visión de la vida es negativa, ¿cómo es de negativa? ¿Es sólo ligeramente negativa y, quizá, va mezclada con el pensamiento realista de que ahí fuera hay gente buena? ¿O esa visión negativa es un obstáculo que altera tu calidad de vida? ¿Tu visión negativa de la vida enturbia tu felicidad? Si perturba tu forma de vida y sofoca tu felicidad, necesitas tratarla por tu propio bienestar.

Una cuestión más: la falta de confianza en poder superar lo negativo

Mientras lees esto, tal vez con la energía mermada y posiblemente con cierto desánimo a causa del maltrato que has recibido, podrías decirte a ti mismo algo así: «Cuando miro hacia arriba desde el hoyo en que estoy metido, no veo ninguna salida». Ésa es la gran

mentira diseñada para mantenerte sometido al poder de otros. El desaliento es una forma de evitar que desarrolles esa seguridad en ti mismo que cambiaría todo. La falta de seguridad en ti mismo te lleva a sucumbir al poder que el otro ejerce sobre ti. Ciertamente, tú no deseas eso. Intenta un cambio y enfréntate a la mentira de que no puedes salir del hoyo, incluso si aún no te *sientes* seguro de ti mismo. Apuesta por ti. Puedes superar, y superarás, esa falta de seguridad en ti mismo, y la fuerza del perdón te ayudará a sanar.

Ejercicio n.º 9: El test de tu mundo interior

Responde a las siete siguientes afirmaciones puntuando cada una en una escala de 1 a 5.

1 = No, en absoluto
2 = De forma leve
3 = De forma moderada
4 = De gran forma
5 = De forma extrema

1. Estoy ansioso.
2. Estoy deprimido.
3. Tengo rabia insana en mi interior.
4. No confío en los demás.
5. No me gusto a mí mismo.
6. Mi visión de la vida es negativa.
7. No creo que sea capaz de superar la herida de mi mundo interno.

Si has dado una puntuación de 4 o 5 a cualquiera de estas afirmaciones, entonces necesitas trabajar en la sanación de tu mundo interior a través del proceso del perdón. Como puedes ver, cuanto mayor sea la puntuación, más intensas serán las heridas. La escala va de una puntuación mínima de 7 a una máxima de 35. Una puntuación de 5 en ansiedad, depresión, rabia insana y autoestima te indica que necesitas considerar la ayuda de un profesional para tratar los síntomas.

Guarda estas puntuaciones para más adelante, pues las volveremos a ver en la clave 8.

¿Por dónde empezamos?: la persona para tus prácticas

En el próximo capítulo comenzarás a perdonar a alguien que te haya herido y te haya dejado suficientes heridas en el corazón como para necesitar el importante trabajo del perdón. Ahora, a partir del trabajo que has hecho en este capítulo, elige a una persona que te haya herido, aunque no con demasiada gravedad. Comenzar con alguien que te haya herido profundamente puede ser demasiado para empezar. Al mismo tiempo, como este ejercicio debe ser significativo para ti, revisa la lista de personas que has elaborado en los ejercicios de este capítulo y elige a alguien que se encuentre cerca del primer puesto en términos de dolor emocional cuando piensas en ella. Si en algún momento te sientes desbordado mientras haces los ejercicios de la clave 4, deja el libro durante un tiempo y tómate un descanso. Habla con un amigo, relájate, dedica un tiempo a revitalizarte. Si no eres capaz de continuar tú solo, recuerda que puedes consultarnos en www.internationalforgiveness.com. Si tu reacción te hace pensar que necesitas hablar con un terapeuta sobre las heridas internas que te causó esa persona o cualquier otra, te insto a que lo hagas. A veces las heridas internas necesitan la atención de un profesional, y te animo a que lo reconozcas y busques la ayuda adecuada. Reconocer que necesitamos ayuda no es una deshonra, sino una muestra de valor.

¿Quién, entonces, es esa persona para tus prácticas? Di su nombre y pasa a las claves 4 y 5 con esa persona en mente. Selecciona a otros de la lista que has elaborado en esta clave 3 y practica hasta que estés preparado para trabajar con la persona que más te ha herido. Para aquel a quien te es más difícil perdonar, te recomiendo que vayas primero a la clave 6, «Cuando es difícil perdonar», y después trates de perdonarlo volviendo a las claves 4 y 5, y después a la 8. Todo el trabajo previo debería ayudarte a perdonarlo.

Como nota final, en la clave 4 no abordaremos las siete consecuencias de la injusticia —las fuentes de agitación interior— que hemos tratado aquí. En la terapia del perdón, el terapeuta no se centra en los síntomas de perturbación emocional (a menos que éstos requieran atención inmediata, como la necesidad de medicación), sino que pide al paciente que vaya más allá de sí mismo para llegar al otro, a aquel que fue injusto con él. En esa acción misericordiosa de llegar al otro, empiezas a experimentar la sanación emocional. En la clave 8, retomaremos la cuestión de las siete consecuencias de las injustica y las fuentes de agitación interior.

Ahora, comencemos a desarrollar la mentalidad de perdón.

CLAVE 4

DESARROLLA LA MENTALIDAD DE PERDÓN

El mundo es un lugar doloroso. La sociedad civil nos pide que nos desenvolvamos en nuestra comunidad como si nunca hubiéramos sido heridos. Sin embargo, la mentalidad de perdón nos pide que veamos más allá de las maneras comunes, más allá de la sonrisa forzada, para llegar al corazón del otro, que probablemente hoy esté sufriendo.

Es el momento de poner el perdón en forma ejercitando la mente. Ahora que ya has identificado la fuente de tu dolor y agitación interna, el siguiente paso es preparar tu mente para perdonar. Aquí utilizarás la cuarta clave para abrir la puerta de la *mentalidad de perdón*. No obstante, esto no es un gimnasio, sino el lugar donde vives tu vida. Entrenarás tu mente para pensar de manera diferente sobre la persona que te hirió. Examinarás algunos detalles de la vida de esa persona para que puedas ver con más claridad las heridas que arrastra. Este cambio de actitud mental te ayudará enormemente en tu proceso de perdón.

Puesto que entrenas tu mente para perdonar, tal vez te interese saber que un grupo de neurocientíficos en Italia han comenzado a trazar un mapa del área del cerebro que se desarrolla mientras albergamos esta clase de pensamientos de perdón. El doctor Emiliano Ricciardi y sus compañeros de trabajo de la Universidad de Pisa, quienes en 2013 publicaron su estudio en la revista *Frontiers in Human Neuroscience*, descubrieron que cuando los participantes del experimento imaginaban satisfactoriamente que perdonaban a alguien en un caso hipotético (un caso inventado para el experimento, y no vivido por los participantes), éstos mostraban un aumento de actividad en «el precuneus, las regiones parietales inferiores derechas y el córtex prefrontal dorsolateral» del cerebro.[9] Exactamente la misma red cerebral que se activaba en otros estudios en los que el participante mostraba empatía hacia los demás. Ahora, antes de ejercitar a fondo esta parte de tu cerebro, empecemos con un caso práctico.

Precalentamiento para encontrarte con aquel que te hirió. Un caso práctico

Harold creció en una familia biparental junto a su hermana, Nadine. Su padre era abogado de oficio y se pasaba muchas horas trabajando para defender a quienes no podían permitirse asesoramiento legal. Los clientes de su padre a menudo no apreciaban este esfuerzo y, si la decisión judicial no les gustaba, solían culparlo, lo cual le hacía sentirse desanimado y resentido.

La abuela materna de Harold era una mujer muy dominante, enormemente ansiosa y controladora. Psicológicamente, la madre de Harold había heredado ese patrón de ansiedad, pero sin la característica de querer controlarlo todo como forma de minimizar la ansiedad. Harold, a su vez, «heredó» la ansiedad de *su* madre.

Harold, con esa ansiedad en su interior, se esforzaba en sus estudios en la escuela. Era callado y tímido y, por lo tanto, un blanco para los abusones. Ya en la infancia, Harold comenzó a mostrar una baja autoestima. En la adolescencia y primeras etapas de la edad adulta era demasiado tímido para tener citas románticas, así que, en la edad adulta, tuvo que aprender esas habilidades que el resto ya había adquirido mucho antes. Este desarrollo tardío incrementó su sensación de poca valía. Sus problemas con la ansiedad empezaron a convertirse en rabia, sin embargo nunca llegó a establecer ninguna conexión entre su ansiedad, el desencanto de su padre en el trabajo y la considerable ansiedad de su madre.

Tras una serie de relaciones sentimentales fallidas, el resentimiento de Harold alcanzó su máximo. Empezó a utilizar las citas románticas como una manera de satisfacer sus necesidades físicas y pronto comenzó a faltar al respeto a las mujeres, de un modo similar a como sus compañeros le habían faltado al respeto años atrás. Finalmente, conoció a una mujer, Patricia, con la que se casó y tuvo un hijo, Ethan. No obstante, el matrimonio no funcionó. Harold continuó mostrando una actitud egocéntrica que culminó con una aventura amorosa. El matrimonio se deterioró y terminó en divorcio. Ethan tenía por entonces 9 años.

Cuando Ethan se hizo adulto, también mostraba síntomas de ansiedad generalizada y buscó la ayuda de un psicoterapeuta para superarla. Presentaba mucha rabia hacia su padre por haber abandonado a la familia. Ethan observó los defectos de su padre y, cuando el psicoterapeuta le sugirió que investigará con más profundidad sobre la personalidad de su padre, su rabia se intensificó. Buscaba algo que respaldara su rabia y confirmara que su padre era un hombre injusto.

Al terapeuta, entonces, se le ocurrió la idea de que Ethan comenzara a ver a su padre desde una perspectiva más amplia. Ethan se reunió con Nadine, la hermana de su padre, y así comenzó a verlo desde una perspectiva diferente. Lo que vio le sorprendió. Se dio cuenta de que Harold se había sentido herido por la amargura de su padre con el trabajo

y la ansiedad de su madre. Comprendió sus problemas de infancia y las dudas de su padre sobre sí mismo. Observó el patrón que parecía transmitirse de una generación a otra dentro de su familia: el punto débil de la ansiedad. Él también tenía un patrón similar al de su abuela y su padre. Cuando finalmente vio todos los forcejeos de su padre, se sintió más motivado para perdonarlo por el divorcio y la consecuencia de haber crecido sin su padre. Dejó de verlo como un hombre malvado. Sí, lo veía como un hombre que había tomado decisiones erróneas, pero esas decisiones equivocadas no lo convertían en alguien menos humano. Su padre, a pesar de sus heridas y confusión, era y es un ser humano, al igual que Ethan. Esta comprensión ayudó a Ethan a aliviar su resentimiento, recuperar su salud emocional y avanzar en la vida. Junto con el perdón, estas profundas ideas lo ayudaron a sanar emocionalmente.

Pasos preliminares para desarrollar una mentalidad de perdón

Para realizar los ejercicios de este capítulo, es importante que hayas completado el trabajo de la clave 2, pues sólo así estarás en el proceso de poner en forma tu perdón. Si todavía no estás seguro de que se esté produciendo esa transformación, dedica más tiempo a la clave 2 y haz los ejercicios hasta que te sientas más cómodo con esta forma de contemplar la vida.

Piensa en la persona que has seleccionado en el capítulo anterior. El primer paso en esta parte del proceso consiste en llegar a conocer a la persona que te ha herido. Lo harás a través de una serie de ejercicios que empiezan con su infancia y avanzan lentamente a lo largo del curso de su vida para que, con la ayuda de una serie de preguntas, obtengas una visión más amplia de ella. Como es probable que desconozcas la respuesta exacta a esas preguntas, limítate a hacerlo lo mejor que puedas con la información que tienes.

En los ejercicios, a veces, se te pedirá que pienses en el pasado lejano de esa persona para que puedas verla en su infancia. La idea aquí no es inventar lo que sucedió, sino usar tus conocimientos sobre el significado de ser humano mientras piensas en aquel que te hizo daño. En otras ocasiones, se te pedirá que te proyectes en el futuro e imagines una situación probable para aquel que te hirió. Una vez más, este paso no consiste en inventarse una historia, sino en pensar en lo que probablemente pueda ocurrir si esa persona continúa en el mismo camino, con los mismos patrones que has visto y experimentado de primera mano.

Ejercicio n.º 1: Visualizar a esa persona como un niño

Imagina a quien he ha herido como un recién nacido. Es un niño inocente con muchos desafíos por delante. Ni siquiera puede darse la vuelta solo. (Nota: Si la persona que te hirió es o era una mujer, sustituye mentalmente los nombres masculinos por femeninos). No puede alimentarse por sí mismo ni hacerse cargo de ninguna de sus necesidades.

¿En qué tipo de hogar o entorno ha nacido? ¿Hay amor en su familia? ¿Cómo lo sabes? ¿Qué pruebas tienes? ¿Crees que este niño indefenso merece menos que muchísimo amor y cuidados? ¿Y si no recibe la atención suficiente? ¿Cómo afectará esa carencia a la relación con su madre? Durante décadas, las investigaciones al respecto han demostrado que si un niño no recibe atención y amor de su cuidador primario, la importante cuestión del vínculo quedará dañada. Para un niño, el apego es un elemento saludable y necesario para convertirse en un adulto psicológicamente íntegro y sano. Si el apego es débil porque el cuidador no puede atender bien las necesidades del niño,

entonces su confianza de adulto probablemente resulte dañada. Y, como ya hemos visto, esa falta de confianza es dolorosa y le impide acercarse a los demás. La falta de apego para ese bebé podría crear una trayectoria de soledad y conflictos en cuanto alcance la madurez.

¿Qué sabes de su apego como niño? ¿Hay alguien a quien puedas preguntar sobre este asunto? ¿Alguna vez esa persona te ha dado alguna idea de cómo fue criado? ¿Tenían sus padres tiempo para él, para jugar con él y nutrirlo, y lo hacían con buena disposición? Si no fue así, este niño inocente ha sufrido una forma de trauma psicológico desde el momento de su nacimiento. Eso no quiere decir que ahora debas justificar las injusticias que cometió contigo. Sin embargo, sí quiere decir que eso es parte de su historia y debes tomar nota de ello.

Ejercicio n.º 2: Visualizar el valor inherente de ese niño

Sigue visualizando de niña a quien te hirió. (Nota: Si la persona que te hirió es o era un hombre, sustituye mentalmente los nombres femeninos por masculinos). Mírala en su cuna; descansado allí con todo el potencial del mundo. Pide muy poco, únicamente que la quieran y satisfagan sus necesidades básicas. En este momento, en su corta vida nunca ha dañado a nadie. Puesto que comparte su humanidad con todo el mundo, podemos decir que posee un valor innato. Con esto quiero decir que su valía es intrínseca y no necesita hacer nada para ganarla. No tiene que ser una niña perfecta para ser inherentemente valiosa. No tiene que ser físicamente perfecta para tener valor. Sus hábitos de sueño y alimentación no tienen nada que ver con el hecho de ser especial, única e irremplazable. La valía innata consta de estos atributos: ser especial, única e irremplazable.

Una vez más, visualiza a esa niña en la cuna. Mírala y di: «Esta pequeña es intrínsecamente valiosa».

Ejercicio n.º 3: Visualizar a esa persona de niño

¿Qué sabes de su infancia? (Nota: Si la persona que te hirió es o era una mujer, sustituye mentalmente los nombres masculinos por femeninos). Pregunta a quienes lo conocen, o a él mismo si crees que es apropiado hacerlo. Aquí tienes una pregunta esencial: ¿qué heridas recibió de los demás cuando era niño? Toma nota de esas heridas y contémplalas dentro del contexto de la visualización anterior cuando lo vimos como un niño inocente en la cuna. No se merecía ese daño.

Ahora obsérvalo dando sus primeros pasos. Mira cómo titubea, observa su miedo y

también el valor que muestra al dar esos pasos. Aprender a caminar es un triunfo universal del espíritu humano, y aquel que te ha herido está mostrando ese espíritu de valor, así como la necesidad de crecer.

Mira ahora su primera desilusión con otros niños, quizá con sus propios hermanos. En su frustración, tal vez hayan sido egoístas o impacientes con él. Quizá hasta le hayan pegado. Sí, los niños suelen responder con ese tipo de cosas, pero las heridas pueden permanecer en lo profundo del corazón si el daño se produce con frecuencia. ¿Tienes alguna prueba de que otros niños lo hayan tratado de un modo insensible, quizá con la intención de dominarlo?

¿Qué sabes acerca del trato que recibió de sus padres cuando era niño? ¿Hubo alguna forma de negligencia sutil o críticas que hubieran podido dañarlo de tal modo que haya conservado esas heridas hasta la edad adulta para, después, transmitírtelas a ti? ¿Sabes si sus padres solían ser severos con él de alguna forma? ¿Tuvo que soportar algún tipo de abandono? El abandono puede constituir una de las heridas más crueles para el corazón humano. Es muy injusto y puede convertirse en fuente de dolor durante décadas.

¿Qué sabes de sus experiencias en la escuela? ¿Piensas que sufrió alguna forma de abuso? El acoso puede dejar una herida permanente. El acoso, entendido como una serie continuada de conductas cuyo propósito es degradar al otro, puede dañar la autoestima de la víctima. ¿Fue menospreciado? Piensa en esto: ahora, en la escuela, ese niño inocente que nunca hirió a nadie está siendo tratado como si no tuviera ningún valor intrínseco. Eso no justifica sus acciones contra ti. Esas acciones estuvieron mal y continúan estando mal. La cuestión aquí simplemente es ayudarte a ampliar tu visión de esa persona.

Ejercicio n.º 4: Visualizar a esa persona de adolescente

Para este ejercicio, trata de recopilar información acerca de cómo fue su adolescencia (Nota: Si la persona que te hirió es o era un hombre, sustituye mentalmente los nombres femeninos por masculinos). La creación de nuestra propia identidad es una de las cuestiones claves de la adolescencia: quiénes somos como personas, cuáles son nuestros valores y por qué. De modo que aquí tenemos un asunto clave: ¿alguien dañó a esa joven hasta el extremo de llevarla a desarrollar una identidad confusa? Si es así, ¿de qué manera es confusa? ¿Empezó a dudar de sí misma? ¿Hasta qué punto?

La forja de fuertes relaciones con los compañeros y el inicio de las citas amorosas es otro aspecto importante de la adolescencia. ¿Tuvo dificultades con sus compañeros, que pudieron hacerle daño? Si es así, trata de ser específico. ¿Qué podría haber comenzado a contarse a sí misma sobre su escaso valor?

Existe la posibilidad de que aquellos que siempre se salen con la suya durante los años de la secundaria terminen por desarrollar narcisismo o un sentido exagerado de su

importancia. Puesto que todos tenemos un valor intrínseco, todos somos importantes; sin embargo, algunos comienzan a pensar que son más especiales y únicos que los demás. En esos casos, el narcisismo puede colarse en la personalidad. Cuando eso sucede, la persona puede llegar a creer que sus necesidades son más importantes que las tuyas, y el resultado podría ser lamentable para ambos.

Algunos adolescentes se mueven en dirección opuesta al narcisismo a causa del tipo de heridas emocionales que han recibido, y llegan a la conclusión de que son menos valiosos que el resto. La baja autoestima puede llevar al adolescente a desarrollar una rabia excesiva cuando expresa su frustración. Tú podrías haber sido víctima de la baja autoestima y la rabia resultante de quien te ha herido.

¿Cómo fueron sus años académicos con respecto a las heridas emocionales recibidas?

Ejercicio n.º 5: Visualizar a esa persona de joven adulto

El comienzo de la forja de relaciones significativas en un punto clave en los inicios de la edad adulta. Como te podrás imaginar, si una persona llega con heridas de la infancia y adolescencia a una nueva relación, existe una alta probabilidad de conflicto. Parte del conflicto se debe a que el compañero desprevenido ahora heredará, en sentido psicológico, esas heridas. De hecho, ambos pueden terminar haciéndose daño mutuamente a causa de su pasado.

Muchos no son conscientes de esto. No se dan cuenta de que las heridas del pasado a menudo se llevan a la nueva relación. De modo que no sólo tienen que adaptarse el uno al otro, sino también a aquellos que viven en el corazón de cada uno de ellos a causa del resentimiento pasado que llevan hasta el presente.

Tal vez no fuiste, ni eres, la pareja de la persona en la que estamos trabajando. En cualquier caso, piensa acerca de cómo se las ha apañado en esta importante etapa de la temprana edad adulta. ¿Qué heridas le infligió su pareja? ¿Qué heridas infligió él (posiblemente recibiendo a cambio más heridas por dañar a la otra persona)?

¿Puedes ver cómo la acumulación de heridas le ha apisonado? Cuando piensas en él, ¿puedes verlo como alguien vulnerable? ¿Puedes verlo como alguien confuso? Tal vez también ves en él a alguien asustado. Las heridas pueden hacer eso, asustar. Entonces, él siente como que tiene que defender su territorio, lo cual puede conducir a la ira y a las palabras duras, tanto de él como de ti si fuiste el receptor de dichas palabras. Una vez más, no se trata de negar la injusticia que experimentaste. Sucedió realmente y fue una injusticia. Pero, al mismo tiempo, es importante que empieces a ejercitar esa zona de tu cerebro que activa la empatía hacia aquel que te ha herido y lo veas como una persona, como alguien que necesita curarse.

Ejercicio n.º 6: Visualizar a esa persona en la mediana edad

Las contribuciones al mundo del trabajo y las aportaciones a la siguiente generación, ya sea criando a los hijos o ayudando a otros niños mediante trabajos de servicio o enseñanza, son aspectos clave de la mediana edad.

En ocasiones, si alguien en esta etapa de su vida simplemente está estancado y no puede contribuir al bienestar de los demás, puede deberse a que está tan desconcentrado a causa de sus heridas internas que no le queda energía ni concentración para hacer su trabajo. Cuando, por ejemplo, luchas contra un virus, es difícil concentrarse en nada más. Con las heridas emocionales es parecido. Contémplalas como una especie de virus que aplasta a la persona.

¿Podría haberle ocurrido algo así a quien te ha herido? Sobre esto tal vez digas: «Pero si esa persona todavía no ha llegado a la mediana edad». En ese caso, imagina entonces cómo será probablemente esa etapa de su vida, cuando alcance la mediana edad, y todavía se encuentre herido en su interior. Piensa en cómo será su manera de interactuar con los demás durante esos años de su vida adulta. ¿Cómo será entonces como persona?

¿Puedes ver los problemas que le esperan? ¿Puedes ver las probabilidades que tiene de caer en una espiral emocional descendente si no obtiene ayuda para tratar esas heridas? Si lo ves, entonces, el centro de empatía de tu cerebro acaba de hacer un buen trabajo. Ahora, la pregunta es la siguiente: ¿qué puedes hacer de forma concreta por aquel que te ha herido? ¿Cómo puedes ayudarle para que llegue a la mediana edad en mejor estado del que visualizaste hace poco? ¿Te das cuenta de que tienes la oportunidad de ayudarle a avanzar en esas importantes etapas de su vida adulta, siempre y cuando te permita estar cerca y no represente un peligro para ti?

Ejercicio n.º 7: Visualizar a esa persona en sus últimos años

El psicólogo Erik Erikson, al observar cómo la gente cambia con el paso del tiempo, afirma en su libro *Childhood and Society* (*Infancia y sociedad*) que uno de los acontecimientos más importantes de la tercera edad es el desarrollo de lo que él denomina *integridad*. La integridad, básicamente, equivale al estado de ser completo, en este caso en el sentido psicológico. En la edad avanzada, la integridad entra en tensión con lo que él llama desesperanza, o vivir con arrepentimientos que ahora son difíciles de solucionar. Ten presente, no obstante, que en la integridad puede haber algunos arrepentimientos.

Si quien te hizo daño todavía no es un anciano, tendrás que hacer otro ejercicio de imaginación. Trata de verlo ahora acercándose al final de su vida. ¿Cómo será esa vida si no busca el perdón? Trata de ponerte en su piel durante un momento e imagina el dolor

interno de una vida en la que permitió que sus heridas le dominaran, transmitiéndolas a los demás, a ti incluido. ¿Puedes sentir el peso de la carga que lleva? Trata de ver su tormento interno y observa lo poco que puede hacer ahora para subsanar el dolor que te ha causado a ti y, quizá, a muchos más. ¿Puedes sentir su tristeza, su amargura? Dedica un tiempo a imaginarlo en esta etapa de su vida y observa si tus sentimientos hacia él se suavizan, aunque sólo sea un poco.

Cuando te sientas preparado, ¿qué puedes hacer para que sus últimos años sean menos desgraciados? ¿Puedes mostrarle que es intrínsecamente valioso? ¿Crees que llega a darse cuenta de que es valioso? Si no puede, ¿podrías ser ahora su profesor? Ése sería un regalo asombroso.

Nota n.º 26

La forma en que una persona vive ahora tendrá consecuencias para su bienestar más adelante en su vida. Una persona que hiere a los demás ahora podrá sentir los efectos de estas acciones en sus últimos años.

Preguntas sobre la visualización de una persona a lo largo de su vida

Ahora que tenemos una perspectiva más amplia de la vida de la persona que vas a perdonar en primer lugar, considera estas dos series de preguntas bastante frecuentes en mi trabajo cuando mis clientes empiezan a pensar de esta forma.

Pregunta 1

«Tras haber intentado estas nuevas perspectivas, no puedo evitar sentir que estoy buscando excusas a las acciones hirientes de esa persona. ¿Cómo es posible que no esté justificándola? A veces me siento culpable de estar enfadado con alguien que me ha herido tanto».

El asunto central aquí es la libre voluntad de cada uno en relación a lo que se decide hacer con esas heridas. No hay ninguna teoría ni descubrimiento científico que demuestre que si una persona está emocionalmente herida, deba hacer determinadas cosas en particular, como insultar o pegar a alguien. Todos disponemos de una amplia elección de cosas que podemos hacer para gestionar nuestro dolor. Hemos de recordar que esa persona eligió actuar de esa forma en particular a pesar de que contaba con otras opciones. Por lo tanto, ha de admitir que hizo algo mal. Esa persona *actuó* de forma injusta.

Pregunta 2

La respuesta a esta pregunta es un poco filosófica, así que siéntete libre para saltártela si la idea del «materialismo» no va contigo. Si, por el contrario, crees que tiene que ver contigo, tal vez te cuestiones estas ideas. Aquí tienes la pregunta:

«Puesto que algunos estudios recientes demuestran que los desequilibrios químicos del cerebro pueden hacer más probable la aparición de determinadas conductas, no creo realmente que exista el libre albedrío. ¿No estás de acuerdo? Por ejemplo, si alguien tiene niveles bajos de serotonina, este desequilibrio químico puede producir síntomas depresivos que hacen que la conducta de la persona sea letárgica y muestre los típicos

sentimientos de tristeza o, incluso, desesperación. ¿Cómo puede, entonces, haber espacio para el libre albedrío?».

Los dos ejemplos de conducta y sentimientos que acompañan a la depresión no son acciones morales que puedan impactar directamente contra los derechos de los demás. El hecho de sentirse letárgico, triste o, incluso, desesperado de ninguna forma sugiere que la persona tenga que actuar de forma irrespetuosa con los demás. Es cierto que podemos entender mejor las conductas dañinas si la persona que las exhibe tiene depresión, pero no podemos olvidar la cuestión de la justicia y pretender que esa persona sea exonerada de ella simplemente porque sus niveles de serotonina son bajos.

Si asumimos que cualquier conducta puede explicarse únicamente por causas materiales, como los neurotransmisores cerebrales, entonces debemos ser conscientes de las consecuencias de dicha asunción. La principal consecuencia sería la invalidación de cualquier concepto moral, como «correcto e incorrecto», «justicia» y «perdón», puesto que estos conceptos sugieren que la persona toma sus propias decisiones con respecto a los demás. ¿Cómo podríamos incluso pensar en perdonar a alguien que «simplemente no pudo evitarlo» debido a una función cerebral específica? La respuesta breve es que, con esa hipótesis, no podríamos ni siquiera considerar el perdón, puesto que perdonar es decirse a uno mismo, de una u otra forma: «Esa persona actuó incorrectamente, y eso me hirió. Ahora trataré de mostrar amor hacia aquel que actuó mal». Adoptar esa perspectiva materialista acerca de cómo actuó nos lleva invariablemente a dos conclusiones: (1) Esa persona no está involucrada en ningún acto moral (intencional, dirigido a un objetivo, de libre albedrío) en absoluto (puesto que carece de libre albedrío para hacerlo); y (2) quien ha resultado herido por esa persona no puede amarla, en el sentido de serle útil por su propio bien, porque el amor en sí mismo es una virtud moral que no existiría en esta perspectiva materialista. Los enfoques materialistas sobre el funcionamiento del mundo podrían decir que la persona herida no ha elegido el amor libremente, puesto que los responsables serían los mecanismos cerebrales. Por consiguiente, el lenguaje moral no tendría sentido.

Ver a esa persona influenciada por el poder

El ejercicio de esta sección examina cómo la perspectiva del poder (una vez más, en el sentido negativo de poder *sobre* los demás) puede haber influido, o está influyendo actualmente, a quien te ha herido. Pero, primero, repasemos estas dos visiones opuestas del mundo: el poder y el amor.

Aquí tenemos diez pares de afirmaciones opuestas que diferencian entre el poder y el amor, y que pueden resultarte útiles para ayudarte a perdonar.

El poder dice: «Yo primero».
El amor responde: «¿Cómo puedo ayudarte hoy?».

El poder manipula.
El amor construye.

El poder agota a los demás.
El amor los refresca.

El poder rara vez es auténticamente feliz.
El amor entiende de felicidad.

El poder se premia extremadamente en aquellas culturas que veneran el dinero.
El amor contempla el dinero como un medio para un fin, y no un fin en sí mismo.

El poder pisotea a los demás.
El amor es un puente hacia la mejora del otro.

El poder hiere incluso a quien lo ejerce.
El amor venda las heridas, incluso las de uno mismo.

El poder no tiene alegría, ni siquiera cuando tiene el control.
El amor contiene alegría.

El poder no entiende el amor.
El amor entiende el poder, pero no le impresiona.

El poder ve el perdón como una debilidad. Por ello, al rechazar el perdón, lo resentimientos siguen ahí.
El amor ve el perdón como una fuerza, y trabaja para eliminar el resentimiento.

El poder raramente perdura porque con el tiempo se vuelve hacia uno mismo,

agotándose. Piensa en la esclavitud en Estados Unidos, o el supuestamente poderoso «imperio de mil años» de los nazis, o incluso el muro de Berlín, ideado para aprisionar el pensamiento, la libertad y la gente… para siempre. El amor perdura incluso cuando el poder más peligroso va contra él.

Ejercicio n.º 8: Ver con más claridad a esa persona en el momento del daño

Ahora, estás a punto de usar la claridad de visión para armar lo que yo llamo «la historia de poder» de aquel que te hirió. Con esto me refiero a que tendrás la oportunidad de ver cómo su forma de interactuar en el mundo pudo haber sido creada por la crueldad del poder ejercido *contra* él. Puedes usar los diez pares de afirmaciones opuestas que vimos anteriormente para ayudarte a confeccionar su historia en el momento en que se produjo la ofensa que actualmente tienes en mente.

Utilicemos la clave 2, incluso con más precisión que en el capítulo 3, para desarrollar aún más tu mentalidad de perdón. Céntrate en los asuntos que oprimían a quien te hirió en el momento concreto en que lo hizo. Incluso si regularmente ya solía hacerte daño, elige una ocasión en la que te hirió profundamente en el corazón. Ahora, vamos a ver si el poder ejercido contra él pudo haberle debilitado en el momento en que te hirió.

– Primera consideración. En el momento en que se produjo el daño, ¿alguien ejercía sobre él algún juego de poder del tipo «yo primero»? Si es así, ¿cómo crees que eso le afectaba internamente? La intención de esta pregunta no es disculpar su conducta, sino que puedas comprender mejor sus sentimientos.
– Segunda consideración. ¿Sabes si alguien lo manipulaba en el momento en que ejerció su poder sobre ti? Alice trabajaba en una pequeña empresa en la que, en el período de un mes, cinco personas fueron despedidas de sus puestos. El jefe amenazó a Alice con perder su puesto si no asumía inmediatamente más responsabilidades en su trabajo. Trabajó más horas a la semana, se sintió cansada y, después, desarrolló mucha rabia. Volcó sus frustraciones en su mejor amiga, que no tenía ni idea de por qué repentinamente la trataba con esa falta de respeto. La consecuencia de ser la víctima del juego de poder de su jefe fue que su amiga se convirtió en la receptora de su rabia mal dirigida. La manipulación para que Alice trabajara más horas resultó ser demasiado para ella.

  ¿Puedes ver algo así en la persona que te hizo daño? ¿Fue víctima de la injusta manipulación de otro? Añade esa pieza a tu historia sobre quién es la persona que te ha herido.
– Tercera consideración. ¿Se sentía extenuado por alguna razón en el momento de la ofensa contra ti? Si es así, ¿qué o quién lo extenuaba? No justifiques lo que te

sucedió. La extenuación no es una excusa para ser desagradable. Al mismo tiempo, ¿estás viéndolo como alguien vulnerable?

– Cuarta consideración. ¿Qué le hacía infeliz en el momento del incidente? ¿Le pasaba algo interiormente? ¿Podría haber sido incluso el grito de las heridas de su infancia? ¿Ves el poder de la infelicidad? Puede extenderse, haciendo infelices a los demás, a ti incluido. ¿Quién es ese desdichado que te ha herido?
– Quinta consideración. ¿Qué papel desempeñaba el dinero en el daño que te hizo? ¿Trabajaba en exceso para ganarlo? ¿Estaba bajo presión o te culpaba de algún asunto financiero? La cuestión aquí es ver que sus prioridades no eran claras. Anteponía el dinero a ti. El dinero es una cosa; tú eres una persona. Añade esta nueva pieza a tu historia. No tenía una visión clara y, al estar atrapado en una perspectiva miope de la vida, te hizo daño.
– Sexta consideración. Sentirse pisoteado es doloroso. Piensa en el corazón de esa persona y en cómo se habrá sentido por dentro para llegar a infligir ese daño a otro ser humano.
– Séptima consideración. ¿Puedes ver la agitación interna o, incluso, el caos en su interior? Está herido, quizá terriblemente herido.
– Octava consideración. ¿Qué sucede con su alegría? ¿Había algún tipo de alegría en él en el momento del daño? ¿Qué te dice eso? ¿Qué te está ayudando a ver ahora tu visión clara?
– Novena consideración. Puesto que el poder no entiende de amor, quien te hirió probablemente no vio tus heridas internas, que necesitan apoyo, cuidados y amor. No vio el dolor interno que ya llevabas y añadió una nueva herida a tu corazón. ¿Qué estás viendo? Continúa creando tu historia.
– Décima consideración. Aquel que te ha herido morirá algún día. El poder terminará. Ahora tenemos que asegurarnos de que las consecuencias de ese poder no continúen en este mundo y, como un virus, salten de ti a otra persona. ¿Puedes verlo? El poder proveniente del resentimiento y la perturbación resultantes puede terminar ahora. Quien te hirió tuvo la oportunidad de impedir que el dolor se transmitiera, pero no la aprovechó. Teniendo en cuenta la oportunidad perdida, ¿cómo lo ves ahora? ¿Cómo ves esa oportunidad para ti?

Nota n.º 27

En el momento del daño, la persona que te hirió probablemente ya arrastraba importantes heridas. Ahora son tuyas. ¿Qué harás con ellas?

Preguntas sobre el ejercicio n.º 8

Pregunta 3

«He hecho el ejercicio sugerido y ahora veo las presiones a las que esa persona estaba sometida. Sin embargo, esto me ayuda poco con mi rabia. Sí, lo veo herido, incluso débil, pero todavía deseo darle un puñetazo por lo que me hizo. ¿Qué me sugieres para no tener que vivir con este resentimiento?».

El hecho de que hagas los ejercicios no implica que vayas a abandonar automáticamente el resentimiento. Se necesita un tiempo para que éste termine. Te recomiendo que hagas el siguiente trabajo: al menos dos veces al día durante las próximas dos semanas, revisa los puntos de este ejercicio con la intención de ver a esa persona más claramente en el momento en que se produjo el daño. Dite a ti mismo: «Perdono a [nombre] por herirme en aquel momento en que él (ella) estaba con tanto estrés. Trataré de ser misericordioso incluso aunque yo no reciba justicia o misericordia».

Pregunta 4

«Me es difícil ver sus heridas. El daño que me hizo es cien veces peor que todas las heridas que ella arrastra. Cuando trato de ver sus heridas, me siento frustrado y triste por todo el tiempo perdido y el daño creado. ¿Alguna vez seré capaz de superarlo?».

Sí, lo superarás con una voluntad firme. En ocasiones tenemos que luchar por nuestra sanación y aguantar con paciencia, sin tirar la toalla. No esperes demasiado en poco tiempo. El viaje del perdón es precisamente eso, un viaje, y a veces con muchos retos. No obstante, con la práctica tu irá disminuirá un poco, después otro poco, y finalmente verás el progreso. Sigue tendiéndole la mano tanto como puedas. Tu misericordia, extendida a los demás, volverá a ti.

Pregunta 5

«Mi marido me abandonó hace cuatro años. Simplemente se levantó y se fue porque, según él, necesitaba “libertad”. Tiene un problema grave con el alcohol y, mientras

estábamos juntos, él lo negaba totalmente y rechazaba cualquier ayuda. En realidad, nunca estuvo presente en nuestro matrimonio, ni siquiera al principio. Básicamente iba y venía cuando le daba la gana, y podía pasarse varios días fuera de casa. No va a volver. Yo lo sé, mis amigos lo saben, y mi terapeuta también lo sabe. Sin embargo, cuando leí las diez cuestiones sobre él "en el momento del daño", me ablandé hasta el extremo de querer que regrese. Y me siento culpable de no intentar una reconciliación. ¿Qué debo hacer?».

Es importante que seas fuerte, tanto en la mente como en el corazón. Ese ablandamiento hacia él es compasión o disposición a «sufrir junto a él». Es esencial distinguir entre tener compasión por tu marido y el hecho de reconciliarse con él para que recupere su papel de marido. Desde el principio no se comprometió en el matrimonio, te abandonó y tiene un problema potencialmente grave con el alcohol. Parece incapaz de asumir su papel de marido, no sólo contigo, sino en general. No parece dispuesto a buscar ayuda para solucionar sus problemas, al menos ésa fue tu conclusión lógica cuando se marchó de casa. A menos que busque esa ayuda y cambie considerablemente, probablemente te resulte útil hacer esta distinción: «Puedo respetarlo como persona, pero no puedo ser su mujer porque es incapaz de ser un verdadero marido para mí».

Con respecto a tu sentimiento de culpa, observa con tu mentalidad de perdón que no fuiste tú quien inició el abandono. Lo hizo él. Tú no hiciste nada incorrecto. Por supuesto, probablemente fuiste imperfecta en la relación, pero todos somos imperfectos en las relaciones. Sin embargo, la imperfección no justifica cuatro años de abandono. Tu mentalidad de perdón necesita verlo y creerlo profundamente. Has soportado mucho y ahora es el momento de que te veas a ti misma tal como eres: una persona que merece respeto, que ha respetado a su marido a pesar de las terribles circunstancias y que sigue mostrándole un corazón compasivo y una mentalidad de perdón.

Ejercicio n.º 9: Utilizar una perspectiva global para ver a esa persona

Aunque no sepas demasiado acerca de los detalles de su vida, podrás trabajar en las cuestiones de este ejercicio puesto que no requieren conocer ningún detalle, sino simplemente saber qué tienes en común con esa persona:

– ¿Necesitas alimentos y un techo para vivir? Quien te hirió también.
– ¿Necesitas aire limpio para respirar y estar sano? Quien te hirió también.
– ¿Funciona tu sistema circulatorio? ¿Tienes un corazón, venas y arterias en tu interior? También esa persona. Tiene el mismo tipo de sistema circulatorio que tú.
– ¿Necesitas la ayuda de los demás para mantener la salud de tu cuerpo? Es decir,

¿necesitas de vez en cuando cuidados médicos? La persona que te hirió también. Cuando se corta en un brazo, sangra. Si su apéndice revienta, necesitará atención médica inmediata. Sus huesos son vulnerables, al igual que los tuyos. Si éstos se rompen, necesitará cuidados.

– ¿Tienes una mente que te permite analizar asuntos importantes? ¿Tu estructura cerebral es igual a la de una cebra, elefante, mono, o es diferente? Quien te hirió tiene la capacidad de pensar racionalmente, del mismo modo que tú. Su cerebro tiene mucho más en común con el tuyo que con el de una cebra.
– ¿A veces tienes sed o te cansas? El que te hizo daño también.
– ¿Has sufrido en esta vida? Quien te hirió también ha sufrido.
– ¿Tu cuerpo está sujeto a las leyes de la naturaleza, de manera que, a medida que avanzas en edad, al principio adquieres fuerza física y después experimentas un lento declive en dicha fuerza? Quien te hirió también está sujeto a las mismas leyes de la naturaleza.
– ¿Morirás algún día? Quien te hirió es igualmente vulnerable a la muerte. Algún día también morirá.

Observa tus respuestas a estas preguntas. ¿Te das cuenta de que tenéis más cosas en común que diferencias que aparentemente os dividen? ¿Qué es aquello que tenéis más en común? Compartís vuestra condición humana. Compartís que ambos sois especiales, únicos e irremplazables.

Nota n.º 28

Compartes tu condición humana con aquel que te ha herido.

Ejercicio n.º 10: Utilizar la perspectiva de la eternidad para ver a esa persona

En 1938, el dramaturgo estadounidense Thornton Wilder escribió lo que algunos consideran la obra clásica del siglo XX: *Nuestro pueblo*. El propósito de esta obra es mostrar la inmensidad de la vida mediante frecuentes referencias a *miles de millas o millones de años*. Sin embargo, a pesar de esta inmensidad, el sentido humano se encuentra en las interacciones simples, aparentemente irrelevantes e inmediatamente olvidadas, con aquellos que, durante un corto período de tiempo, están vivos en el mismo preciso momento que nosotros.

La obra consta de tres actos. En el primer acto, se representan interacciones aparentemente triviales entre los habitantes del pequeño y sencillo pueblo de Grovers

Corners en New Hampshire. El segundo acto consiste en una boda en la que se ve cómo el amor incondicional se pone a prueba cuando un hombre y una mujer jóvenes se unen y tienen que separarse de sus padres, con quienes tienen una fuerte conexión de amor. En el tercer acto, vemos más separaciones, todas demasiado pronto, a causa de la muerte. Y la muerte en esta obra lleva a la unión de aquellos que han muerto. Algunos de los que han muerto comienzan a ver que aquellas interacciones aparentemente triviales del primer acto son valiosas y deben ser vistas, reconocidas y vividas plenamente por quienes todavía viajan a través del tiempo y pronto morirán.

Cuando se consideran juntos los tres actos, emerge una profunda cuestión: aunque la vida es corta y todos morimos, en esa muerte compartimos algo de lo eterno con el otro, algo que no acabará nunca.

Con pocas frases, aunque muy brillantes, Wilder captura la naturaleza eterna de la condición humana con todo su sufrimiento y esfuerzo por amar.

Hay una escena que nos permite ver el gran dolor de la separación en la muerte cuando el director de escena (aquél con una amplia visión del tiempo y la humanidad) dice: «La gente desolada por el dolor ha traído a sus familiares hasta la colina. Todos sabemos lo que es eso […] nosotros mismos vendremos aquí cuando nuestro destino se haya cumplido» (pág. 81). Todos compartimos la separación en la muerte, y compartiremos la propia muerte.

No obstante, en esta obra, la muerte no es la respuesta final. La vasta naturaleza humana es mucho más amplia. Una vez más, el director de escena nos instruye sobre esto: «Todos sabemos muy adentro que hay algo eterno, y que ese algo tiene que ver con la existencia humana. Durante cinco mil años los grandes hombres nos han hablado de eso […] En cada ser humano hay algo muy profundo que es eterno» (pág. 81).

Cada ser humano… ¿compartes algo eterno con aquel que te hirió? Sabemos que compartes con él un corto espacio de tiempo en esta tierra, el sufrimiento mientras estás aquí, y ambos compartiréis la muerte. Tenéis mucho en común por el simple hecho de estar en la tierra en la misma época. Sin embargo, ¿podríais compartir algo que nunca termina? Como dice el director de escena, durante miles de años esa idea ha estado muy presente entre los grandes pensadores. Si compartes algo eterno con esa persona, ¿qué te dice eso de ella? Deja que esa perspectiva fortalezca tu mente de cara al perdón.

Entonces, ¿cuál es la consecuencia de adoptar la perspectiva eterna? El director de escena nos da una frase clave con respecto al perdón y a la búsqueda de poder: «[…] enemigo y enemigo… dinero y miseria… todas esas cosas tan importantes aquí palidecen» (en el cementerio, tras la muerte; pág. 82). Cuando contemples la eternidad al lado de la injusticia que padeciste, es esencial que no quites importancia a lo que experimentaste. Lo que sucedió estuvo mal.

Al mismo tiempo, ¿qué relevancia tendrá dentro de diez mil millones de años y diez mil millones de años más, y mucho después? Como dice el director de escena, ¿esa persona todavía será el «enemigo»?

Ejercicio n.º 11: Entonces, ¿quién es esa persona?

Es hora de juntar toda la historia. Cuenta la historia de quien te ha herido de principio a fin, primero desde la perspectiva de sus flaquezas físicas, sufrimiento psicológico y la humanidad que compartís. Es un ser vulnerable, no es *un* superhombre ni una supermujer.

Ahora, veamos la cuestión de las heridas. ¿Cuándo comenzaron para aquel que te hirió? ¿Cuándo recibió su primera herida de otra persona: una herida que le desgarró profundamente y le dejó tal marca que te hirió a ti? Ahora completa el relato de las heridas. ¿Qué heridas de su infancia, adolescencia y más adelante modelaron su forma de ser? ¿En quién podrá convertirse si no se enfrenta a esas heridas? Ahora piensa en el poder que le fue impuesto. Ya cargaba con heridas cuando te hirió. ¿Cómo de herida estaba cuando te hizo daño?

Ahora céntrate en su valía innata. A pesar de todo lo que le ha sucedido y a pesar de las heridas que ha causado a los demás, tiene un valor innato que nadie puede arrebatarle, ni tu decepción, rabia o resentimiento, ni siquiera sus propias acciones. Sigue siendo una persona. Podrás verlo si adoptas las perspectivas global o eterna. Es especial, única e irremplazable, a pesar del daño que te ha infligido a ti y a otros. Es alguien que transciende esas heridas. Tendrás que esforzarte por desplegar esta perspectiva, pero merece la pena desarrollar la mentalidad de perdón. Cuando la ves de esta manera, ¿quién es esa persona que te ha herido? ¿Quién es aquel que te ha herido?

Nota n.º 29

La persona que te hirió es más que esas heridas que te ha causado.

Ejercicio n.º 12: Ver más claramente quién eres tú como persona

Es hora de ejercitar tu mente con respecto a cómo te ves a ti mismo. Cuando otros te hieren, la herida suele distorsionar nuestro pensamiento acerca de quiénes somos, llevándonos a una crear una visión negativa de nosotros mismos. Es el momento de que te cuentes tu propia historia. ¿Quién eres ahora que estás empezando a ver con mentalidad de perdón? Fíjate en lo que has avanzado. Algunos de vosotros, antes de abrir este libro, habríais clasificado a esa persona casi por debajo de lo humano. El poder hace eso. Empuja a los demás. ¿Cómo es tu visión ahora? ¿Has elevado a esa persona al grado de ser humano, digna de los derechos fundamentales del hombre? Observa si ya

has dejado atrás la perspectiva de poder para adoptar la perspectiva del amor. Aunque te haya dañado, estás viendo a un ser humano completo. Puedes ver su infelicidad, falta de alegría, confusión… y dolor. Tus ojos ahora pueden ver el dolor de aquellos que te han causado dolor.

Nota n.º 30

Cuando ves a aquel que te hizo daño como alguien herido, como alguien que necesita sanar esas heridas, te haces más fuerte.

Mantén la claridad de visión *sobre ti mismo* durante un rato. ¿Ves cuánto hemos avanzado, a pesar de que todavía estamos en la cuarta clave? Estás creciendo como persona y expandiendo tu visión considerablemente. Esa amplitud de visión te hace más íntegro.

Preguntas sobre el ejercicio n.º 12

Pregunta 6

«¿Me pide este ejercicio cambiar toda mi identidad? ¿Cambiar quien soy en lo más profundo de mi ser? Me siento como enganchado a la creencia de que no soy una buena persona».

Sí, este ejercicio te pide cambiar tu identidad, lo cual requiere tiempo y esfuerzo. Tienes que darte cuenta de que la imagen que tienes de ti mismo de «persona que no es buena» es una mentira enorme, y tienes que luchar contra esa mentira. Estás esforzándote por cambiar tu visión de alguien que te ha herido profundamente. Eso requiere mucho valor, paciencia y amor, incluso si todavía no ves esas cualidades en ti. Sigue trabajando por una verdadera comprensión de ti mismo. El esfuerzo merece la pena.

Pregunta 7

«Puedo tener esa visión clara de mí mismo de la que hablas, pero no puedo amar a la persona que me hizo daño. De hecho, siento una especie de repulsión cuando pienso en él. ¿Puedo perdonar aunque en mi corazón no tenga ese sentimiento de amor?».

La respuesta breve es que sí. Puedes perdonar sin sentir amor por esa persona. Sin embargo, trata de ver este asunto desde un ángulo diferente. Tal vez nunca te hayas encontrado con la expresión *condicionamiento clásico*… Se trata de un concepto psicológico que establece que dos elementos se asocian debido a su proximidad. De niño, aprendiste a asociar la visión de la llama ardiendo en la cocina con quemarte si pones la mano cerca. Has aprendido a asociar la visión de la llama en la cocina con el dolor. De manera que, incluso antes de que tu pequeña mano terminara de curarse, cada vez que veías la llama en la cocina te ponías nervioso, al menos durante un tiempo, porque anticipabas más dolor.

Lo mismo sucede con la persona que te ha herido. Cada vez que piensas en ella, o cada vez que la ves o hablas con ella, la asocias con el dolor. La ansiedad relacionada con este dolor bloquea cualquier pensamiento o sentimiento de amor, incluso cualquier interés por su bienestar. Cambiar este tipo de respuesta aprendida lleva tiempo, en ocasiones mucho tiempo. Sin embargo, es posible aprender a asociar a esa persona con tu compasión. Sólo se necesita tiempo para romper la asociación *persona-dolor*, y reemplazarla por *persona-compasión*.

Ejercicio n.º 13: Fortalecerse como persona a través de la exploración de quien eres

Intentemos un pequeño experimento. Regresa al momento en que abriste este libro por primera vez y leíste «Clave 1: Descubre por qué el perdón importa y qué es». ¿Cuáles eran entonces tus sentimientos? ¿Sentías confianza o aprensión? ¿Te sentiste animado o cansado? ¿Te ves a ti mismo ahora de forma diferente a cuando abriste por primera vez el libro? ¿Te sientes algo más fuerte, más positivo, más seguro de ti mismo? Si la respuesta es afirmativa, estás poniendo en forma tu capacidad de perdonar mediante el desarrollo de la mentalidad de perdón. Si todavía te sientes débil, hoy trata de ver más allá. Cuanto más trabajes en el perdón, más fuerte te sentirás. Sé amable contigo mismo en este proceso. Todos crecemos poco a poco.

Nota n.º 31

Tus esfuerzos por poner tu perdón en forma cobran relevancia. Sólo tienes que seguir así para mantenerlo.

Qué puedes esperar si continúas fortaleciendo tu pensamiento sobre el perdón

Antes de nada, enhorabuena por tu valor de comprometerte con lo que yo llamo la mentalidad de perdón con respecto a alguien que te ha causado dolor. Es un viaje duro, pero lleno de recompensas.

Este viaje, como he comentado en la clave 1, no es un camino directo con un final rápido donde la alegría te esté esperando. Más bien, si eres como la mayoría de nosotros, empezarás y te detendrás, y empezarás otra vez varias veces antes de llegar sano y salvo al final de tu viaje. Harás grandes progresos, pero puede que una noche sueñes con esa persona y te despiertes de nuevo enfadado. Podrías pensar que has superado tu rabia y, de repente, te encuentras inesperadamente con la persona que te ha herido y observas que la rabia sigue ahí. O, quizá, estás de vacaciones y reflexionas sobre tu vida con la esperanza de encontrar paz, pero recibes otro golpe de mezquindad de esa persona, y de nuevo te vuelves a enfadar. El camino del perdón es bastante sinuoso, de modo que sé amable contigo mismo. Limítate a empezar otra vez con esa persona examinando la naturaleza de las heridas, analiza el tipo de trabajo que necesitas hacer ahora (¿necesito examinar sus heridas?, ¿ver su valor intrínseco?, ¿adoptar la perspectiva global y eterna?) y prosigue.

En otras ocasiones, te sentirás paralizado y necesitarás un descanso. Cualquier programa de *fitness* incluye períodos de descanso. No fuerces la sanación. Deja que ésta venga a ti a medida que haces este trabajo con moderación y sabiduría.

Ejercicio n.º 14: Ejercicios sobre consideraciones finales

Antes de dejar de momento esta clave, intenta estos dos últimos ejercicios para seguir fortaleciendo tu pensamiento, en especial sobre ti mismo. El primer ejercicio consiste en oponer resistencia a los insanos pensamientos negativos sobre uno mismo, pues cuando estamos heridos, adoptamos con demasiada facilidad creencias falsas sobre nosotros mismos. El segundo presenta afirmaciones positivas sobre ti y la persona que te ha herido.

Todos los días, resístete a:

– La gran mentira del pensamiento de que no tienes valor porque alguien te ha tratado o te trata mal.

– El señuelo de pensar que estarías mejor si utilizaras el poder para dominar a quien te dominó.
– La otra gran mentira de pensar que estás tan destrozado que ya no puedes amar.

Todos los días, afirma:

– «Tengo gran valor como persona, no tengo que hacer nada para ganar mi valía».
– «Quien me hirió tiene gran valor, no por lo que [nombre] hizo, sino a pesar de eso. No tiene que hacer nada para ganar su valía».
– «Soy alguien que ama. Nunca me podrán quitar mi capacidad de amar».

En el siguiente capítulo veremos otra clave para tu sanación: encontrar sentido en el sufrimiento creado por la herida que te han causado. Encontrar sentido en ese sufrimiento te ayudará en tu sanación.

Notas al pie

[9] Ricciardi, E., Rota, G., Sani, L., Gentili, C., Gaglianese, A., Guazzelli, M., y Petrini, P. (2013). How the brain heals emotional wounds: the functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7, article 839, 1-9 (la cita es de la página 1). doi: 10.3389/fnhum.2013.00839.

CLAVE 5

ENCUENTRA SENTIDO EN LO QUE HAS SUFRIDO

Ahora veo mejor
el dolor de los demás
soy más fuerte
soy más amoroso
porque he sufrido.

Cuando sufrimos mucho es importante encontrar sentido en lo que hemos padecido. Si no vemos ese sentido, podemos perder de vista nuestra razón de ser, lo cual nos llevaría a la desesperanza y a la desalentadora conclusión de que la vida no tiene sentido.

En cierta ocasión hablé con una persona muy escéptica sobre este asunto del perdón. Me dijo: «Pero, ¿acaso eso no es jugar con nosotros mismos? Inventamos la historia fantástica de que todo sucede por una razón y, entonces, todo está bien». Esta visión me hizo pensar hasta que me di cuenta de que hablaba de encontrar un sentido positivo a la propia injusticia. Cuando hablé con ella, me había referido a tratar de encontrar sentido en *la consecuencia* de la injusticia, en el sufrimiento que se produce cuando tratas de avanzar en la vida después de que la injusticia ha tenido lugar. También quise preguntarle qué sentido podría encontrar —una vez más, no en la propia injusticia— en el sufrimiento que tiene lugar incluso ahora si dicha injusticia sigue produciéndose y es parte inevitable de su vida en este momento. Le preguntaba qué había aprendido del propio sufrimiento como medio para sanar y crecer como persona.

Hay una gran diferencia entre tratar de encontrar la bondad en la maldad de las acciones del otro y tratar de ver cómo *tu sufrimiento te ha cambiado de manera positiva*. Encontrar sentido en el sufrimiento puede ayudarte a vivir mejor.

Un ejemplo de haber encontrado sentido en el sufrimiento

Consideremos el sentido de una persona en un dramático caso de gran sufrimiento. Eva Moses Kor fue una de las gemelas judías con las que Josef Mengele realizó algunos de sus terribles experimentos en el campo de concentración de Auschwitz durante la Segunda Guerra Mundial. En la película *Forgiving Dr. Mengele* (Perdonar al doctor Mengele), la señora Kor cuenta su historia de supervivencia y perdón del tristemente conocido médico, también llamado «Ángel de la muerte». Describió su reclusión de niña en Auschwitz en los siguientes términos: «Es un lugar donde he vivido entre la vida y la muerte». Poco tiempo después de su llegada al campo de concentración de Auschwitz, a la joven Eva le inyectaron un veneno letal tan fuerte que el propio Mengele, tras examinarla, indicó que sólo le quedarían dos semanas de vida. «Me niego a morir», fue la respuesta de la joven.

A corto plazo, el sentido que encontró en su sufrimiento fue demostrar que Mengele se equivocaba y, por consiguiente, tenía que hacer cualquier cosa que estuviera a su alcance para sobrevivir. El segundo sentido que dio a su sufrimiento fue el de sobrevivir por su hermana gemela, Miriam. Eva sabía que si moría, Mengele mataría inmediatamente a Miriam mediante una inyección en el corazón para hacer después una autopsia comparativa de las dos hermanas. «Le estropeé el experimento», fue su sencilla conclusión. Un tercer significado a más largo plazo, aunque también era una meta a corto plazo, fue soportar todo aquello para poder reunirse con Miriam. Finalmente, el sentido a largo plazo en su sufrimiento fue el de perdonar a aquel hombre al que no le importaba en absoluto la vida de Eva ni la vida de todos aquellos que enviaba a la cámara de gas. Deseó su supervivencia contra toda posibilidad, y lo consiguió.

En este caso, el poder más malvado se topó con una férrea voluntad de supervivencia. Tras perdonar a Mengele, encontró un gran sentido en lo que había sufrido. Se dirigió a muchos grupos de estudiantes para mostrarles una manera mejor de gestionar el resentimiento en la vida, y abrió un museo del Holocausto en una pequeña ciudad de Estados Unidos. Comprendió que su sufrimiento y posterior perdón tenían sentido a la hora de ayudar a los demás a considerar el perdón ante cualquier injusticia que experimentaran. Su mensaje definitivo es que el perdón es más fuerte que el poder nazi; y eso la ha ayudado a crecer. Como te puedes imaginar, la señora Kor es una personalidad controvertida porque no todos los que han sufrido tanto como ella están dispuestos a perdonar. Ella también es consciente de eso, y aclara la importante cuestión de que ha perdonado a los nazis en su propio nombre, no en nombre de los demás. Todos debemos hacer nuestra elección. Todos somos libres de encontrar sentido en esta atrocidad o cualquier otra injusticia. Tú también tienes la libertad para elegir qué sentido quieres dar a lo que has padecido.

Cuando no encontramos sentido en nuestro sufrimiento

Si la señora Kor no hubiera encontrado sentido en su reclusión, en la inyección letal y en la pérdida de su familia, fácilmente habría muerto. Sin embargo, no fue así gracias a su férrea voluntad de superar la injusticia, la esperanza de salvar la vida de Miriam y, ahora, la esperanza de poder aportar compasión y perdón a los demás.

¿Puedes encontrar sentido en lo que has sufrido? Las consecuencias de ir por la vida sin una sensación de sentido en aquello que has soportado o soportas son demasiado importantes como para no querer luchar por encontrar ese sentido que sólo tú puedes descubrir.

De la falta de sentido al sentido. Dos ejemplos

Cuando conocí a Jeremiah, su vida no tenía sentido. Había luchado contra su depresión durante la mayoría de su vida adulta. Ahora tenía 45 años, estaba divorciado y sus hijos ya habían crecido y abandonado el hogar. «No tengo una buena relación con mis hijos. Estoy harto. A nadie le importa si vivo o muero —me decía—. Necesito amor en mi vida, pero el amor se ha ido. No tengo nada por lo que vivir. Estoy pensando en ordenar todos los papeles y suicidarme. Estoy cansado de estar deprimido». Podía ver su desesperación y soledad. Cuando conversamos, habló de un indigente de su comunidad con quien tenía una fuerte relación. «Nos llevamos muy bien. Me necesita», explicó. Cuando le indiqué que su amigo se sentiría destrozado si se suicidaba, me miró enfadado como si quisiera decirme: «¿Cómo te atreves a estropearme mi plan?».

Sin embargo, cuando Jeremiah imaginó a su amigo, con el que se encontraba varias veces a la semana en un banco del parque, destrozado por su suicidio, rompió a llorar. Finalmente, comprendió que estaba a punto de hacer algo que dejaría sin amor a alguien a quien la vida ya había golpeado seriamente. Jeremiah no podía soportar el pensamiento de añadir esta carga a su amigo indigente, que además dependía de su apoyo emocional. De repente, la vida de Jeremiah tenía sentido: soportar el sufrimiento por su amigo, sobrevivir y recuperarse para que su amigo no tuviera que pasar por el dolor de una pérdida repentina e inexplicable. Además, el suicidio de un amigo apreciado crea un impacto mucho más profundo en aquellos que quedan que cuando la muerte se produce, por ejemplo, a consecuencia de un cáncer, que en ningún momento puede interpretarse como que ha dejado de quererlos. Una razón para vivir, incluso una meta a corto plazo, ayuda a encontrar sentido. Advierte que, en este caso, el significado se centró específicamente en el amor servicial, esa forma de amor que eleva a los demás, incluso

cuando aquel que lo ofrece arrastra su propio dolor.

Agatha, una viuda de 87 años, se rompió un brazo recientemente. La operaron y recibió terapia ocupacional y de rehabilitación para recuperar la movilidad del brazo y aprender a desenvolverse en la cocina. La terapeuta se dio cuenta de que no se mostraba demasiado dispuesta a hacer los ejercicios diarios. «Si no haces los ejercicios, no mejorarás. Y si no mejoras, no podré venir a visitarte para hacer la rehabilitación», le explicó.

Para la fisioterapeuta era evidente que la vida carecía de sentido para Agatha y, por eso, no tenía ningún aliciente para hacer el ejercicio que necesitaba para mejorar. Un psicólogo, más adelante, descubrió que sus padres la habían maltratado cuando era niña. Cuando era joven, recibió fuertes críticas de ellos y el mensaje de que no valía nada. Durante todos esos años, Agatha había albergado un profundo resentimiento contra sus padres que socavaba su capacidad de crear relaciones significativas y de confianza en la edad adulta. A consecuencia de ello, no se había casado y contó con pocos amigos durante la mayor parte de su vida.

El psicólogo le sugirió que considerara perdonar a sus padres, pero al principio se mostró dudosa. No quería invertir su energía en eso cuando el brazo requería la mayor parte de ésta. Cuando el psicólogo le explicó que perdonar a sus padres no significaba disculparlos y que ese proceso podría aliviarla de una vida de resentimiento, dijo que lo intentaría. A medida que empezó a aprender sobre el perdón, esta tarea adquirió mucho significado para ella, hasta el punto de que empezó a escribir sobre su experiencia del perdón, la cual fue publicada en forma de pequeñas reflexiones en el periódico de su iglesia. Otras personas, intrigadas por sus ideas, se pusieron en contacto con ella. Su pequeño círculo de amigos empezó a ampliarse y dejó de sentirse aislada. Su energía mejoró, abordó la rehabilitación con un vigor renovado y, con el tiempo, recuperó la funcionalidad del brazo. No encontraba sentido en la vida, y el perdón le dio sentido, amigos y un brazo nuevo.

Nota n.º 32

El sentido da esperanza al sufrimiento que has padecido y, con el tiempo, puede llevar alegría a tu vida.

¿Qué significa realmente «encontrar sentido»?

Espero que comiences a ver que encontrar sentido en lo que has sufrido te ayudará a lo largo del sendero de la vida. Pero, ¿qué significa exactamente *encontrar sentido en el sufrimiento*?

Primero, encontrar sentido es ver que, mientras sufrimos, es posible desarrollar metas en la vida a corto e, incluso, largo plazo. Algunos, por ejemplo, empiezan a pensar en cómo usar su sufrimiento como medio para sobrellevar el aquí y ahora. Con el tiempo, se dan cuenta de que el sufrimiento les ha cambiado su perspectiva acerca de lo que es importante en la vida, de manera que cambian sus metas a largo plazo para adaptarlas a la nueva sabiduría adquirida.

Otra forma de encontrar sentido a través del sufrimiento está en el trabajo. Quizá los pequeños fastidios ahora se atenúan. Quizá realizar un trabajo que aporta algo valioso a los demás te lleva a entender lo que has sufrido.

Encontrar sentido en la búsqueda de la verdad es otra forma de hacerlo mientras todavía sufres, y también después. Cuando nos han herido mediante el ejercicio de poder sobre nosotros, existe cierta tendencia a no ver la línea que separa lo que es verdad y lo que es mentira. Piensa en el sufrimiento del psiquiatra Viktor Frankl en los campos de concentración de Alemania y Polonia durante la Segunda Guerra Mundial. Cuando le ordenaron ponerse en marcha para hacer trabajos forzados, estoy seguro de que los soldados que lo controlaban estaban convencidos de que hacían lo correcto. Probablemente se habían convencido a sí mismos de que aquellos a quienes habían hecho prisioneros se lo merecían de alguna forma. El doctor Frankl se resistió a sus mentiras y se mantuvo en la verdad de que lo que experimentaba era injusto. Uno puede volverse más fuerte si se da cuenta de que su sufrimiento le ha agudizado la mente para ver lo que es correcto y lo que no lo es, incluso si los demás tratan de convencerlo de lo contrario.

La motivación y resolución de convertirse en una buena persona es otra manera de encontrar sentido en el sufrimiento. A algunas personas les motiva ser moralmente buenas porque ven los efectos de no serlo en lo que han sufrido a manos de aquellos que se niegan a ser bondadosos. Crecer en bondad puede pasar por trabajar en ser más resuelto o interiormente fuerte y en ser más amoroso e indulgente. En otras palabras, en tu interior sabes que estás creciendo e incluso floreciendo como persona, a pesar de haber sido pisoteado por quienes, quizá, expanden su mundo a través de la búsqueda de poder.

Apreciar la belleza puede ser una forma poderosa y segura de encontrar sentido en el sufrimiento. La oscuridad de la conducta del otro puede llevarnos a sintonizar más con la luz y la belleza que existe en el aquí y ahora. Apreciar la belleza, llevarla a tu interior, puede ayudarte a transcender tus heridas y hacerlas más soportables. Finalmente, cuando

perdonas, puedes encontrar belleza en el propio perdón.

Si sientes que fuiste pisoteado, puede emerger en ti un nuevo sentido en el deseo de querer servir a los demás para ayudarlos a levantarse cuando han sido empujados. Tu compasión te motiva a ayudar.

Finalmente, si eres creyente, la mayor comprensión y valoración de tu religión también puede ser un medio para encontrar el sentido en tu vida. C. S. Lewis habló de esto en su libro *The Problem of Pain* (El problema del dolor), tras haber perdido a su mujer a causa de una enfermedad. Su fe no disminuyó con el dolor, sino que lo utilizó como oportunidad para explorar su religión en mayor profundidad. Cuando perdonamos, nos damos cuenta de que necesitamos ser perdonados, lo cual profundiza la comprensión de que perdonar es bueno. La combinación de ser perdonado y, después, perdonar posibilita una reconciliación genuina y saludable. Sufrir bien es tener la esperanza de un futuro mejor para aquellos que han sido injustos contigo.

Nota n.º 33

Encontrar sentido en lo que has sufrido es el camino para pasar del desánimo y la desesperación a la esperanza.

Lo que *no* es encontrar sentido en el sufrimiento

Cuando encuentras el sentido en tu vida y en el sufrimiento que has soportado, *nunca* caes en ninguna de las siguientes actitudes:

– No niegas la rabia, el dolor o la decepción por lo que te ha pasado. Te sucedió y tu reacción negativa es totalmente apropiada. Encontrar sentido no consiste en poner una almohada encima de la cabeza y desear que el dolor se vaya.
– Cuando encuentras sentido, no te engañas diciéndote: «Oh, bueno, sólo tengo que sacar el mayor provecho de lo que me ha sucedido». Sí, puedes sacar provecho de lo que te ha sucedido, pero si ése es todo el sentido que encuentras en lo que has sufrido es probable que no estés haciéndote cargo de tus heridas (que es precisamente lo que hacemos en este viaje con nuestras ocho claves). El enfoque «Oh, bueno» es pasivo. La sanación de las heridas requiere abordar el dolor de forma activa.
– Cuando encuentras sentido, no tratas de endulzar la injusticia ni distorsionas la realidad diciendo: «Todo pasa por algo, así que trataré de ver lo bueno en lo que me ha sucedido». Tal vez no haya nada bueno que puedas encontrar en la injusticia. Puede haber algo bueno en lo que aprendas; pero, ¿en el suceso en sí? No es necesario, ni siquiera recomendable, tratar de encontrar lo bueno en la injusticia padecida.

Encontrar sentido en lo que has sufrido

De modo que, ¿qué sentido ves en lo que sufres o has sufrido? No es una pregunta fácil de responder porque, como hemos visto antes, las respuestas pueden ser muchas. Para la señora Kor, al menos a corto plazo, fue no permitir que el sufrimiento la matara. Para una persona con problemas en una relación afectiva, sería aprender que ella también es imperfecta, de manera que podrá mostrarse más tolerante con su pareja. Y alguien que esté en un trabajo aburrido, podría utilizar su sufrimiento para pensar cuidadosamente en cuáles son sus prioridades profesionales e idear pasos concretos para ponerlas en marcha.

En otras palabras, no existe ningún manual que nos diga exactamente qué sentido encontraremos en nuestro sufrimiento. Sin embargo, si tuviera que dar una respuesta, sería que podemos usar nuestro sufrimiento para ser más amorosos y transmitir amor a los demás. Encontrar un sentido positivo, en sí mismo, nos ayuda a sanar tanto si estás de acuerdo conmigo sobre este asunto del sentido específico como si no.

En esta quinta sala y con esta quinta clave, tienes la tarea de descubrir cuál es *tu* sentido en lo que has sufrido. ¿Cómo te ha cambiado ese sufrimiento? ¿Qué nuevas direcciones tomarás en la vida por haber sufrido de esta forma particular?

Como primer paso para descubrir el sentido de tu sufrimiento, tomémonos un tiempo para analizar las respuestas de otras personas a preguntas relacionadas con el descubrimiento de dicho sentido. En las siguientes secciones veremos ejemplos de gente valiente que ha luchado para encontrar ese sentido tras sufrir graves injusticias. Tras considerar estos ejemplos, será tu turno de averiguar cuál es tu sentido específico.

Encontrar sentido en la belleza

Josiah, de 19 años, está actualmente en su casa en una cama de hospital. Está allí porque un conductor ebrio se estrelló contra su coche, haciéndolo volcar. Ahora tiene paraplejia y se recupera lo mejor que puede. Se siente prisionero de unas piernas que no se mueven. La prisión, como te puedes imaginar, supone un continuo reto. Hasta la fecha, ha pasado seis meses en esta cama recuperándose de sus lesiones.

Siempre que está en el jardín con algún familiar, lucha por no caer en la desesperanza aferrándose a la belleza de la campiña y el arroyo que hay detrás de su casa. Ha empezado a aprender a pintar, y su meta es capturar en el lienzo la belleza de la campiña. El paisaje pintado será un símbolo de su perdón: tranquilo, silencioso, y útil para él y su familia. En sus propias palabras: «Puedo dejar que las consecuencias de la acción del conductor me maten, o puedo ir a un lugar más elevado; y este paisaje increíble me lleva allí. Me hace pensar en todo lo bueno que hay en el mundo, y eso me da fuerzas para seguir. De momento, el accidente ha aprisionado mi cuerpo, pero no mi alma. Ningún acto de negligencia podrá jamás alcanzar el núcleo de lo que soy ahora».

Encontrar sentido en el propio perdón

Samantha, de 34 años y separada de su marido a causa de los maltratos físicos de éste, al principio pensó que el perdón era peligroso. Recuerdo su mirada penetrante cuando saqué el tema por primera vez. Me explicó que, para garantizar su seguridad, su marido tiene una orden de alejamiento que no le permite acercarse a ella. Cuando escuchó la palabra *perdón*, inmediatamente pensó en una insensata y peligrosa reconciliación con el hombre que le había pegado más veces de lo que ella podía recordar. Se enfadó conmigo por haber usado esa palabra, incluso a pesar de que no había llegado a sugerirle la práctica del perdón como medio para sanar emocionalmente.

Tras hablar durante un buen rato de lo que el perdón es y no es, finalmente estuvo de

acuerdo en ver que el perdón es una *protección para el corazón*, y no una acción conductual que nos pone en peligro. Aceptó la idea, comenzó a perdonar a su marido, y cambió su vida. «Necesitaba eso, y lo necesitaba en mi corazón», dijo.

«Perdonarlo es la única manera que conozco para deshacerme de la rabia. Da bastante miedo pensar en verse atrapada el resto de la vida por aquella rabia asfixiante que solía sentir hacia él. Creo que ahora puedo continuar mi vida con más seguridad en mí misma. Y cuando la rabia vuelve, ahora ya sé cómo actuar».

El perdón le dio sentido porque le mostró que podía superar su rabia, la cual, a causa de su intensidad, la mantenía en un estado de agitación. El sentido para ella ahora es usar el perdón para calmar su rabia interna y, poco a poco, recuperar su vida.

Encontrar sentido en el servicio a los demás

Melissa, de 21 años e inmigrante australiana en Estados Unidos, tenía un largo historial de discusiones con su madre y decidió emigrar para escapar del conflicto. Su adaptación al nuevo país no ha sido fácil. Tuvo problemas para encontrar trabajo y hacer amigos. Se sentía sola y a veces pensaba en regresar a Australia, pero cada vez que lo consideraba recordaba los conflictos con su madre, lo cual incrementaba invariablemente sus niveles de estrés. En aquel momento, tratar de adaptarse al nuevo país era lo mejor que podía hacer.

En su dolor, Melissa comenzó a volverse más sensible al dolor de los demás. Con el tiempo, encontró un hueco a través del cual podía acceder a la sociedad. Había recibido formación en educación infantil, de modo que comenzó a trabajar como ayudante de docente en la escuela. Su servicio a los niños la ayudó a ser más objetiva con su dolor. Aunque no quitaba importancia a los conflictos de su infancia, y era consciente de que todavía tenía ante ella el reto del perdón y la reconciliación con su madre, al mismo tiempo era capaz de poner su dolor al servicio de los niños, algunos de los cuales sufrían considerablemente a causa de los conflictos que vivían en sus hogares. Melissa sabe qué es crecer en medio del conflicto, de manera que se muestra particularmente paciente y amable con esos niños. Ofrece amor a esos corazones lastimados y, en el acto de ofrecer, experimenta su sanación emocional.

Cuando mira hacia atrás en su vida, Melissa piensa que las continuas disputas con su madre fueron las que la ayudaron a encontrar sentido en su sufrimiento a través del deseo de ayudar a los niños. Le encanta su trabajo y se siente plenamente satisfecha con lo que hace. Cuando otros profesores o ayudantes se quejan de los niños, ella ve más allá. Ve corazones lastimados donde otros sólo ven conductas que necesitan ser corregidas. Las heridas que se produjeron en su corazón hace años, y que actualmente está sanando, le han dado claridad de visión.

Ejercicios para encontrar sentido en tu sufrimiento

Si te sientes preparado para buscar el sentido en lo que has sufrido, repasa las diferentes formas de sentido que hemos visto previamente en este capítulo y piensa cuál de ellas te podrías aplicar. Estos ejercicios no están diseñados para que adoptes conductas específicas que te permitan alcanzar tus metas, sino que su único propósito es ofrecerte comprensión. Primero se necesita comprensión y, después, acción. Esto último lo veremos en la clave 8.

Ejercicio n.º 1: Encontrar sentido en tus metas a corto plazo

Escribe en un papel o soporte digital tus respuestas a las siguientes preguntas:

La meta inmediata de la señora Kor era estar viva. ¿Tienes la meta de mantener tu corazón con vida después de la injusticia que has sufrido? Aunque tu cuerpo esté muy vivo, tu corazón —el centro de tu amor, entusiasmo y pasión por la vida— tal vez esté muriéndose. ¿Es así? En ese caso, ¿cuál es tu meta inmediata para revitalizar tu corazón?

Ejercicio n.º 2: Encontrar sentido en la elaboración de metas a largo plazo

Tus prioridades en la vida quizá hayan cambiado a causa de este viaje de sufrimiento en el que te has visto inmerso. Anota aquello que solía ser muy importante para ti y ahora te parece trivial, poco importante y que no contribuye a tu felicidad ni a la de nadie. Sé específico, y así podrás saber qué puedes soltar en la vida.

¿Qué reacción al sufrimiento consideras ahora esencial para preservar tu humanidad a largo plazo? En otras palabras, ¿qué necesitas en la vida para que las injusticias graves no te derroten?

¿Qué cosas que antes te parecían triviales y poco relevantes te parecen ahora muy importantes? De nuevo, trata de poner nombre a todo. ¿Qué te ayudaría a ser íntegro otra vez? Tu respuesta puede constituir la base de nuevas acciones en tu vida, un tema que veremos en la clave 8.

Ejercicio n.º 3: Encontrar sentido en tu trabajo

¿Cómo ha cambiado tu visión del trabajo y del lugar de trabajo a causa de tu sufrimiento? Si trabajas en casa, ¿cómo ha cambiado ese sufrimiento tu visión de atender el hogar? Como en el ejercicio anterior, ¿qué cosas solían parecerte extremadamente importantes y ahora te parecen triviales y sin relevancia? Por el contrario, ¿hay algo que antes te parecía poco importante y ahora te parece vital para tu trabajo?

Nota n.º 34

A medida que elaboras nuevas metas a la luz de lo que has sufrido, añades nuevo sentido a tu vida.

Ejercicio n.º 4: Encontrar sentido en ser fiel a la verdad

Fue Aristóteles, hace 2000 años, quien nos dio la definición más elegante de la verdad: «Decir de lo que es que es y decir de lo que no es que no es». ¿Fuiste tratado injustamente? Di lo que es que es: «Fui tratado injustamente».

¿Corres el riesgo de desarrollar amargura en tu corazón si no haces nada por tu salud emocional? Di lo que es que es: «Tengo que tener cuidado porque esa injusticia puede afectar a mi corazón. Soy consciente de eso y mi sufrimiento me lo muestra».

¿Tiene razón quien te ha herido (al decir que no hubo tal injusticia) por el hecho de que te diga que él tiene razón? Di de lo que no es que no es: «No. Me mantengo en la verdad de que he sido tratado injustamente y no me retractaré de ello, ni siquiera si tratan de contradecirme. Ahora sé cómo ver y no cambiaré esta nueva manera de ver la injusticia con claridad». Desde luego, en este punto también necesitas equilibrio. Si no veías la realidad y has tergiversado las acciones de la otra persona, eso no es ser fiel a la verdad. En ese caso, la verdad sería la siguiente: «Estaba equivocado. Esa persona no fue injusta conmigo como había pensado antes».

Nota n.º 35

Tu sufrimiento puede ayudarte a ver la verdad sobre lo que es justo e injusto.

Ejercicio n.º 5: Encontrar sentido en ser bondadoso

¿Eres una buena persona a pesar de lo que te ha ocurrido? Permite que tu sufrimiento te ayude a ver la verdad: «Soy una buena persona a pesar de lo que digan de mí o de lo que me hagan». ¿En qué sentido puede tu sufrimiento incrementar tu determinación de ser bondadoso? Piensa durante un minuto en cómo te ha afectado esa injustica que has padecido a manos de otro. ¿Querrías ese mismo sufrimiento para los demás por no estar dispuesto a ser moralmente bondadoso?

Nota n.º 36

Tu sufrimiento puede ayudarte a ver que no permitirás que la maldad de este mundo te robe tu bondad… por el bien de los demás.

Ejercicio n.º 6: Encontrar sentido en la verdad de que eres bueno a pesar de tu sufrimiento

Cuando nos hieren gravemente, solemos perder autoestima y confianza en nosotros mismos. Sin embargo, si miramos más de cerca, podemos ver las cosas de un modo distinto y con más claridad. Mira lo que has sufrido y soportado. ¿Crees que alguien débil y sin valía abordaría así el sufrimiento? Tu sufrimiento te muestra cómo perseveras a pesar de sentir que las acciones de esa persona te han machacado. ¿Qué dice de ti mismo tu manera de soportar el sufrimiento?

Nota n.º 37

Tu sufrimiento no ha sido en vano. Puede hacerte sintonizar más con la bondad que hay en ti.

Ejercicio n.º 7: Encontrar sentido en fortalecer tu determinación interna

¿Crees que a aquellos que hacen daño les gusta ver sufrir a sus víctimas? En algunas ocasiones, quienes tienen mucha rabia pueden obtener cierto placer haciendo daño a los demás. Si el que te ha herido encaja en esta descripción, no le des esa satisfacción, y trata de encontrar sentido en cómo has sufrido. Tomar decisiones como las siguientes podría ayudarte:

«Trabajaré en volverme internamente más fuerte haciendo frente a la injusticia».

«Trabajaré en mantener la calma interior y la firmeza para no permitir que la mezquindad y la crueldad me destruyan».

«Aprenderé de la señora Kor y cultivaré una firme y buena voluntad ante lo que estoy sufriendo».

«Hay demasiado sufrimiento en el mundo, así que decido poner bondad en él».

A medida que te das cuenta de que eres mucho más fuerte de lo que creías, este reto puede dar mucho sentido a tu sufrimiento.

Nota n.º 38

Tu sufrimiento puede ser un medio para hacerte más fuerte.

Ejercicio n.º 8: Encontrar sentido en la belleza

Con demasiada frecuencia en este mundo moderno de la prisa y el dinero, la sanación profunda a través de la belleza pasa desapercibida para muchos. No obstante, la verdadera belleza puede llenar de profunda satisfacción el corazón humano. En general, reconocemos la belleza cuando la vemos.

Si se lo permites, la belleza te tiende la mano y te insta a salir del hoyo en que te encuentras para poder hacer algo mejor. La belleza eleva el espíritu y transciende toda la oscuridad e injusticia que has experimentado en la vida. En otras palabras, la belleza te ayuda a sanar.

Encontramos sentido en el sufrimiento cuando nos damos cuenta de que éste ha ablandado nuestro corazón para que en él pueda entrar algo más grande que nosotros mismos. El doctor Frankl cuenta que, durante el tiempo que pasó en el campo de concentración, él y sus compañeros prisioneros admiraban deliberadamente la belleza de las montañas cuando estaban a punto de comenzar una marcha o un trabajo forzado. Centrarse en la experiencia de la belleza de las montañas impactaba en lo más profundo de sus emociones con más fuerza que el dolor de la marcha o el agotamiento de los trabajos forzados. En la más terrible de las situaciones, decidían dirigir su atención hacia

algo que elevara sus corazones. La belleza les daba sentido y alimentaba su voluntad de vivir porque, en lo más profundo de su ser, reconocían que la vida es más que el dolor de un día en concreto.

Nota n.º 39

Si lo decides, hoy puedes empezar a ver belleza en lugar de sólo oscuridad, y así nunca permitirás que la oscuridad gane.

Aquí tenemos otra historia de la misma época. Ana Frank, una niña judía, empezó a tomar notas en su diario el día de su decimotercer cumpleaños para describir su experiencia cuando los nazis desfilaron por su ciudad, Ámsterdam. Su familia se escondía en el edificio donde su padre había trabajado. Finalmente, los descubrieron, y ella y su hermana Margo fueron llevadas a un campo de concentración en Alemania, donde murió de tifus en 1945. Al cabo de un tiempo, su padre encontró su diario y lo publicó con el título *Diario de una joven*. A pesar del miedo a estar escondida, la separación de su familia y la deportación a un campo de concentración, escribió esto: «Piensa en toda la belleza que todavía queda a tu alrededor y sé feliz». La fealdad y crueldad no la derrotaron. Se aferró a la belleza con todo su corazón.

Cuando nos sentimos asfixiados por el dolor, solemos enfocarnos sólo en él y no en la belleza del mundo. Pero esa tendencia se puede corregir si decidimos cambiar de enfoque. Eres mucho más que tu dolor. Mucho más que tus cicatrices. Mucho más que tus imperfecciones. Y lo mismo le sucede a aquel que te hirió. Reflexiona en la idea de tu propia belleza, a pesar de todo lo que has sufrido. ¿Crees que el sufrimiento de Ana Frank aminoraba su belleza? ¿O crees que la aumentaba? Piensa detenidamente en estos pensamientos de Victoria Moran: «Para las personas que te aman, ya eres bello. Eso no se debe a que sean ciegos a tus defectos, sino a que ven tu alma claramente. Tus defectos se atenúan con la compasión. Quienes te aprecian están dispuestos a dejarte ser imperfecto y, también, bello».

Tu sufrimiento te ha dado un corazón más tierno, y eso significa que interiormente te estás volviendo más hermoso. Desde luego, no te estoy animando a buscar más sufrimiento para que tu belleza interna pueda emerger todavía más, sino, simplemente, que permitas que los desafíos de la vida se conviertan en oportunidades para sacar la belleza que hay en ti.

Nota n.º 40

Tu sufrimiento saca a la luz tu belleza interna.

Vayamos ahora a nuestro ejercicio. Durante la siguiente semana trata de ser consciente de la belleza, al menos en cuatro ocasiones: una, en un paisaje o visión; otra, en una persona: lo que está haciendo, su personalidad, una mirada que te dirige; tercera, en una obra de arte, como una pintura, una composición musical, un escrito; y, finalmente, piensa en la posibilidad de que el propio perdón sea bello. Pregúntate en cada ocasión: «¿Soy más consciente de la belleza por haber sufrido? Si es así, ¿cómo soy ahora como persona?».

Ejercicio n.º 9: Encontrar sentido en el servicio a los demás

En este momento, ya te sientes lo suficientemente fuerte como para preguntarte: «¿Qué puedo hacer por los demás? ¿Cómo puedo ser útil para aquellos que están dolidos?». La cuestión aquí no es cambiar de trabajo o trabajar a tiempo completo en una organización que ofrece alimentos a quienes viven en la calle (aunque eso estaría genial si es así como ves tu vocación de servicio a los demás), ni tampoco consiste en añadir más horas a una agenda de trabajo probablemente muy apretada. La cuestión es empezar a aprovechar esos momentos en los que puedes tender la mano de la misericordia a quien sufre: una sonrisa, una palmada en la espalda, una palabra de aliento. Incluso los pequeños gestos pueden ser actos de servicio a los demás.

Intenta ver el corazón herido de los demás e intenta hacer algo por sanarlo, sin que importe lo pequeño que pueda parecer. Descubrirás que, al tratar de sanar el corazón de los demás, tu propio corazón sanará un poco más.

Nota n.º 41

Cuando ofreces amor servicial a quienes cargan con heridas en su corazón, tu corazón empieza a sanar.

Ejercicio n.º 10: Encontrar sentido en el perdón y en ser perdonado

A medida que descubres que, a través del perdón a aquellos que te hicieron daño, te estás volviendo más íntegro como persona, ¿crees que este proceso de perdón confiere sentido a tu sufrimiento? Al fin y al cabo, nunca habrías descubierto la verdad, bondad y belleza del perdón sin ese sufrimiento. No estarías preparado contra el poder que puede dañar tu

corazón. El sufrimiento te ha convertido en una persona más sabia en relación al perdón y su práctica. Ahora, tómate un tiempo para escribir tus pensamientos sobre estas cuestiones.

– ¿Cómo te ha ayudado el sufrimiento a convertirte en una persona más dispuesta a perdonar?
– ¿Cómo te ha ayudado el sufrimiento a buscar con más inmediatez el perdón de aquellos que has herido?

Nota n.º 42

El sufrimiento puede darte una mayor comprensión del perdón y ayudarte a estar más predispuesto a perdonar y a buscar el perdón de los demás.

Ejercicio n.º 11: Encontrar sentido en la fe

Si practicas alguna religión en particular, tienes la oportunidad de encontrar sentido en el sufrimiento a través de la fe en tus creencias. Aquí tenemos unos ejemplos. En el budismo (considerado una fe por algunos, aunque otros lo ven como una filosofía de vida) la idea es elevarse por encima de la rabia y el sufrimiento o transcenderlos. El sufrimiento ofrece la oportunidad de practicar la ausencia de apego a las interacciones y valores mundanos que siempre terminan por traer insatisfacción y dolor. El hinduismo enseña a tener misericordia con aquellos que nos han hecho sufrir. En la tradición judía se exhorta a amar al prójimo como a uno mismo, y a imitar a Dios, que es misericordia. En el cristianismo, el creyente tiene su modelo en Jesucristo, que también predicaba la virtud de amar al prójimo como a uno mismo y sufrió injustamente por amor a los demás, y la tarea es imitarlo y unirse en amor con quien se sacrificó por la humanidad. En la fe musulmana, el creyente lee en el Corán que Dios es todo amor y siempre está dispuesto a perdonar. El reto, al igual que en el judaísmo y el cristianismo, es emular esas características.

Vayamos, pues, a nuestras preguntas dirigidas a quienes profesan alguna fe o convicción religiosa.

– ¿Qué dice tu religión sobre el sufrimiento?
– ¿Cuáles son para ti los retos de estas enseñanzas?
– ¿Puedes ver cómo tu fe te pide que crezcas como persona?

Una vez más, trata de ser concreto al responder cómo se supone que debes crecer y

cómo estás creciendo cuando atiendes a las enseñanzas de tu fe.

Nota n.º 43

Trata de averiguar qué dice tu tradición religiosa sobre el sufrimiento y la superación de éste como oportunidad para crecer como persona.

Preguntas acerca de encontrar sentido en el sufrimiento

Pregunta 1

«¿Es posible encontrar más de un sentido en mi sufrimiento? He encontrado unos cuantos, pero esto me resulta un poco confuso y me cuesta averiguar cuál de ellos realmente justifica mi sufrimiento».

No sólo puedes encontrar más de un sentido ahora mismo, sino que probablemente encuentres más a medida que continúas tu viaje. Algunos de ellos pueden volverse menos importantes con el tiempo, mientras que otros te parecerán vitales en cuanto los veas surgir. De momento, para reducir tu confusión, te sugiero que enumeres los tres sentidos más importantes para ti del conjunto de ejercicios que acabamos de ver. Céntrate en ellos por ahora y ábrete a nuevos sentidos y cambios en este sendero del perdón.

Pregunta 2

«¿Podría llegar al extremo de encontrar cierto sentido como una manera de racionalizar el hecho de volver a una relación insana?».

Sí, eso puede ocurrir. Por ejemplo, alguien podría llegar equivocadamente a esta conclusión: «Bueno, estoy aprendiendo mucho de lo que he sufrido, así que cuanto más sufra… más aprenderé. Por lo tanto, está bien no protegerse y regresar a esa relación insana y dañina».

Advierte que, en el párrafo anterior, he utilizado la palabra *equivocadamente*. De manera que, sí, eso puede ocurrir, pero definitivamente no debería. Cuando sucede, se produce desde una postura de confusión, de ausencia de claridad. Si tienes claridad de visión, te das cuenta de que, cuando abordas el sufrimiento a través de la búsqueda de sentido, no debes perder el equilibrio. Cualquier cosa buena puede ser tergiversada hasta tal extremo que deja de ser lo que fue en un principio y, entonces, sus frutos ya no son lo que deberían ser. De manera que presta atención a las perspectivas extremas que pueden distorsionar la idea de lo que es el sufrimiento y el significado que encierra. Una manera de evitar ese paso en falso en la búsqueda de sentido en el sufrimiento es preguntarte: ¿Estoy poniéndome en peligro o, de alguna manera, justificando esto como una forma de encontrar sentido y crecer como persona? Si la respuesta es afirmativa, por favor, evita primero el peligro y después vuelve a plantearte cómo encontrar sentido en el sufrimiento.

Pregunta 3

«¿Alguna vez has trabajado con alguien que no haya encontrado sentido en el sufrimiento o en el propio perdón? Si fue así, ¿cómo te las arreglaste?».

Sí, he trabajado con personas que no encontraban sentido en su sufrimiento ni en el propio perdón, pero eso normalmente sucede al principio del viaje, no a medio camino o más allá. En esos casos, trato de mostrarles nuestro mapa del perdón, las ocho claves que abordamos en este libro. Cuando ven que el perdón es mucho más de lo que pueden ver y experimentar ese día en concreto, suelen empezar a verlo a largo plazo, y también a tener la paciencia que con el tiempo les permitirá desarrollar la claridad de visión. A quienes inicialmente se muestran reticentes, esta visión de conjunto del viaje les ofrece tanto esperanza como el reto para mantenerse en el camino del perdón y no abandonar si un determinado día lo ven imposible. Ver más allá del día de hoy nos ayuda a entrar en la oscuridad del momento inmediato.

Pregunta 4

«¿Cuál es la diferencia entre encontrar sentido en el sufrimiento y encontrar un nuevo propósito como resultado del sufrimiento?».

Encontrar sentido es adquirir comprensión; es algo que tiene lugar en la mente. Es un proceso interno. Encontrar un nuevo propósito, aunque se origina como un conjunto de ideas en la mente, se manifiesta en la conducta y en las relaciones con los demás. El propósito es aquello que se planea hacer y que, de hecho, se llega a hacer una vez que el sentido es claro.

Pregunta 5

«¿Cómo puedo encontrar sentido cuando el otro sigue siendo injusto conmigo, como si deseara arrasarme?».

Cuando hemos sido emocionalmente golpeados, nos cuesta pensar. No obstante, si continúan actuando injustamente con nosotros, es esencial trabajar aún más para encontrar sentido en lo que soportamos porque no podemos permitir que esa crueldad nos derrote. Cuando estés lejos de esa persona, tómate un tiempo para practicar el perdón hasta que tus emociones se calmen un poco, y pregúntate lo siguiente:

– «¿Qué estoy aprendiendo de esto?».

– «¿Cómo puedo protegerme a corto plazo para no sentirme tan abrumado?».
– «¿Cómo puedo llevar a la práctica lo que estoy aprendiendo para que esta injusticia termine?».

Ten en cuenta que el perdón y la justicia van de la mano. No se trata de elegir entre uno u otro, sino de considerar *ambos* mientras resuelves el problema y trabajas por tu sanación emocional.

Nota n.º 44

El perdón y la justicia van de la mano, de manera que nunca dejes a uno de ellos de lado.

Pregunta 6

«No estoy de acuerdo con quienes afirman que encontrar sentido reduce el sufrimiento. Me parece que, cuando acumulamos mucho sufrimiento, el dolor no disminuye, sino aumenta. Está claro que podemos encontrar sentido en eso, ¿pero cómo puedes decir que *reduce* el sufrimiento?».

La respuesta inmediata es afirmativa: el sufrimiento puede aumentar. A largo plazo, sin embargo, a medida que trabajas por tu bienestar a través de la práctica del perdón que describo en este libro, es probable que el sufrimiento comience a disminuir. Ese proceso requiere tiempo, motivación y práctica. Trata de no permitir que el sufrimiento de hoy tenga la palabra final acerca de cuánto avanzarás en tu conquista de los efectos de dicho sufrimiento. Lo que hoy sufres no necesariamente tiene que ser tu estado permanente.

Nota n.º 45

Cuando el sufrimiento se intensifica, reconoce que ése no es tu estado definitivo. Con el tiempo, el perdón te lleva a la reducción del sufrimiento interno y de las consecuencias negativas de dicho sufrimiento.

Pregunta 7

«Aunque trato de reducir mi sufrimiento mediante la búsqueda de sentido en él, todavía me descubro a veces deseando que aquel que me hizo daño sufra. ¿Significa eso que no estoy avanzando en el perdón?».

En primer lugar, el simple hecho de formular esta pregunta muestra tu motivación para perdonar. Trata de ver tu perdón como un descenso a lo largo de una línea continua, que va desde tener únicamente un atisbo de perdón a sentir un amor sorprendente por quien nunca te amó. En este momento, todavía no estás en esa etapa de «amor sorprendente». Como se suele decir, ¡bienvenido al club! Todos nos esforzamos en el perdón y verdaderamente es un camino de crecimiento que requiere tiempo y esfuerzo, así que no te juzgues negativamente por enfadarte de nuevo con la persona que te ha herido. Puesto que reconoces ese enfado (en este caso, en forma de venganza), puedes empezar desde el principio de la clave 4 y perdonar nuevamente. A medida que practiques el perdón, los pensamientos de venganza se disiparán. Sé amable contigo mismo en este proceso.

Pregunta 8

«¿Hay algunos sentidos más comunes en personas que son nuevas en el perdón, respecto a los sentidos que manifiestan aquellos que ya han perdonado a muchos a lo largo de los años?».

Sí, hay una diferencia considerable. Para quienes el perdón es algo nuevo, el sentido inmediato suele ser algo así: «Sé que tengo que encontrar una manera de sanarme emocionalmente de esto, por lo tanto trabajaré en estas metas a corto plazo para curar mi corazón herido». Con el tiempo, solemos encontrar sentido en lo que podemos ofrecer a los demás, tanto a quienes nos hicieron daño como a los que forman ese círculo más amplio de personas que sufren en el mundo. En otras palabras, encontramos sentido en el acto de dar.

Pregunta 9

«Todos tus ejemplos de encontrar sentido son positivos: ver la belleza, servir a los demás, etc. Pero, ¿qué pasa si mi sentido está en que descubro algo negativo de mí mismo, como que soy egoísta? ¿Dificulta esto mi capacidad de perdonar?».

Podría dificultar tu capacidad de perdón si te detienes ahí y no sigues avanzando en el camino del perdón. No obstante, ver algo negativo en ti mismo te ofrece una gran oportunidad para poder hacer algo al respecto. Y eso ya *es* un nuevo sentido. Puesto que se sobreentiende en tu pregunta que ahora deseas corregir algo de ti, simplemente

cambia el sentido que encuentras en «Veo que tengo un defecto» a «Ahora que lo veo, me comprometo a trabajar en eso». Tu pregunta es en sí una transición hacia lo que tú llamas ejemplo «positivo»: en este caso, desarrollar tu carácter.

Pregunta 10

«Tengo miedo a encontrar sentido en mi sufrimiento porque no quiero mirarlo directamente a los ojos. ¿Qué sugieres en un caso así?».

Muchos temen analizar su grado de sufrimiento o, incluso, su grado de rabia porque no ven ninguna solución una vez que «lo han mirado a los ojos». Sin embargo, el propio perdón nos provee de una poderosa solución para el sufrimiento y la rabia, de manera que no pasa nada por mirarlos de frente. El perdón es tu red de seguridad. Apoyado en la seguridad que te ofrece el perdón, y conforme vas viendo ese sufrimiento, trata de discernir qué sentido tiene para ti ese sufrimiento. El resultado probablemente implique una reducción significativa de dicho sufrimiento.

Nota n.º 46

No debes tener miedo a «mirar el sufrimiento a los ojos» porque el perdón es una red de seguridad para ti. El perdón puede protegerte de las heridas del sufrimiento y hacerte más fuerte.

Ejercicios finales para reforzar tu capacidad de encontrar sentido en el sufrimiento

Te ofrezco tres ejercicios finales para que puedas reforzar un poco más el uso de esta clave.

Ejercicio n.º 12: Declaraciones diarias

Tómate un tiempo para leer y reflexionar sobre las siguientes declaraciones o afirmaciones diarias, diseñadas para que esta búsqueda de sentido cobre importancia para ti mientras prosigues este viaje de la vida:

«Encontrar sentido a mi sufrimiento me ayuda a hacer frente a la injusticia que sufrí».

«Nunca me daré por vencido ante la crueldad y mezquindad de otros porque, de esa manera, ganaría la injusticia».

«Seguiré desarrollando la mentalidad de perdón a pesar del sufrimiento».

Ejercicio n.º 13: Ordenar los diferentes sentidos

De los once sentidos que podemos encontrar al sufrimiento tratados en este capítulo, ¿cuál es el mejor para ti ahora mismo? ¿Cuál ocupa la segunda posición? Clasifícalos en orden de importancia para ti y céntrate cada día en los tres primeros:

Sentido 1: Crear fuertes metas a corto plazo que me ayuden a salir adelante de momento.

Sentido 2: Crear metas a corto plazo que merezcan la pena y puedan ser profundamente satisfactorias.

Sentido 3: Reflexionar sobre cómo debo abordar el mundo del trabajo.

Sentido 4: Mantenerme en la verdad pase lo que pase.

Sentido 5: Apreciar lo que significa ser buena persona.

Sentido 6: No perder de vista el pensamiento de que soy bueno, a pesar de todo lo que he sufrido.

Sentido 7: Perseverar en la comprensión de que debo ser bondadoso porque ya hay

demasiado sufrimiento en el mundo.

Sentido 8: Desarrollar un apreciación más profunda de la belleza.

Sentido 9: Darme cuenta de que el servicio a los demás es muy enriquecedor.

Sentido 10: Aprender sobre el perdón y buscarlo como una nueva forma de enfocar la vida.

Sentido 11: Aprender más sobre los matices de mi religión con respecto a lo que he sufrido.

Ejercicio n.º 14: Reevaluar el estado de tu perdón

En la clave 4 comenté que tu perdón está cada vez más en forma, pero que debes mantenerlo. ¿Estás logrando mantenerlo en forma actualmente? ¿Lo ves menos en forma o, tal vez, más en forma en comparación al resultado de la autoevaluación del capítulo anterior? Si ves que está peor, podría deberse a la fatiga. Tómate un descanso. Ya habrá tiempo para mejorarlo. Adopta la visión a largo plazo y sé optimista. Si tu estado no ha cambiado, mantenlo y mejóralo. Si sientes que tu perdón está más en forma, disfruta de esa sensación y aspira a más. Es estimulante usar la buena forma para mejorarlo aún más. Para ello utilizaremos la clave 6.

CLAVE 6

CUANDO ES DIFÍCIL PERDONAR

Hoy me levantaré…
He sido herido, y me levantaré…
no con el puño apretado ni la mandíbula tensa,
no para ganar poder sobre mi adversario,
no para desafiar ni amenazar.
Hoy me levantaré…
con amor,
con misericordia,
y con comprensión.
Y no me rendiré.

Cuando se trata de graves injusticias, el perdón siempre es complicado. Al fin y al cabo, extender la misericordia a quien no la ha tenido contigo es un regalo difícil de hacer. En ocasiones, el perdón resulta especialmente arduo. El intento de ofrecer el regalo de la comprensión y la compasión se pude convertir en una agonía. Algunos incluso se niegan a utilizar el término «perdón» porque esa palabra les produce demasiada rabia. Todavía no están preparados para ofrecer misericordia, y eso está bien, no pasa nada. Todos tenemos nuestros propios ritmos con respecto a la misericordia. El hecho de que hayas llegado hasta aquí en la lectura de este libro ya te muestra que estás motivado para perdonar. Al mismo tiempo, la lectura de este capítulo sugiere que has dado con un obstáculo en tu camino del perdón que podría hacerte tropezar. Evitemos ese obstáculo con la clave 6 y pensemos en cómo proceder «cuando es difícil perdonar».

Aceptar esta clave puede resultar un poco intimidante porque aborda los aspectos *más duros* del perdón, por lo que quizá sientas cierta aprensión o incluso miedo. De la primera a la quinta clave, ¿has encontrado algo que pueda ayudarte con la aprensión y el miedo? Hasta el momento, ya te has encontrado con bastantes desafíos. Reflexiona sobre esos logros para reforzar ahora tu confianza en ti mismo.

Historias de perdón difícil

Al igual que en los capítulos anteriores, comenzaremos este capítulo considerando algunos ejemplos en los que el perdón fue extraordinariamente difícil.

Un caso de paciencia y tiempo

Cuando Suzanne Freedman y yo realizamos nuestro estudio científico sobre el perdón con supervivientes de incesto (descrito en el capítulo 1), como te podrás imaginar, el proceso resultó bastante difícil para las participantes. Como comenté previamente, necesitaron unos catorce meses para poder perdonar. Si alguien hubiera evaluado sus progresos al comienzo del quinto mes o, incluso, en el octavo mes, habría llegado a la conclusión de que no habían conseguido nada, y hasta habrían dudado de que algún día experimentarían el perdón que buscaban. Sin embargo, absolutamente todas lo consiguieron. Menciono este ejemplo con el objetivo de animarte.

Una de las supervivientes de incesto, tras poner en práctica el perdón con su padre, llegó a participar en los cuidados de éste, que se hallaba moribundo en el hospital. Había logrado ver su valía interna, aunque, desde luego, no por lo que había hecho. Usó su claridad de visión y unas lentes de gran perspectiva para ver que su padre tenía virtudes, a pesar de la enfermedad psíquica que lo había llevado a cometer determinados actos. Cuando reflexionaba sobre su propia vida, dijo que se sentía satisfecha de haber perdonado a su padre porque ahora, tras su muerte, sólo se tenía que enfrentar al duelo y su corazón se había suavizado lo suficiente para poder hacerlo. Dijo que si no hubiera perdonado, sus emociones serían una mezcla de duelo o tristeza con rabia; una combinación que, según ella, habría sido demasiado difícil. En este caso de las supervivientes de incesto, el esfuerzo y la paciencia, junto con la puesta en práctica durante catorce meses de los consejos de las claves 4 y 5, demostraron ser decisivos para poder hacer frente a los desafíos que surgen cuando perdonar es difícil.

Un caso de fuerte voluntad y resistencia al dolor

En otro caso, Aaron supo que su mujer, con quien llevaba tres años de matrimonio, había tenido dos aventuras amorosas con dos hombres. Sentía tanta rabia que ni siquiera podía usar la palabra «perdón». Otros términos, como «aceptación», «comprensión» o «dejar el

asunto en manos de un poder superior», sí le funcionaban, pero no «perdón» ni «misericordia». Con el tiempo, Aaron entró en el camino del perdón (aunque no lo llamaba de esa forma) gracias a una fuerte voluntad de respetar a su mujer a pesar de sus aventuras. Con el uso de la palabra «respeto» no justificaba sus actos, sino que mostraba su disposición a ver que ella tenía problemas emocionales; y con su fuerte voluntad, decidía aceptarla como persona, aunque ya no podía aceptarla en el papel concreto de esposa.

Con el tiempo, Aaron comprendió que, a pesar de su continua rabia, tenía que soportar el dolor de lo que había sucedido para no transmitírselo a su hijo, que ahora se criaba solo. Si no soportaba ese dolor, podía desviar su rabia hacia su hijo. Por supuesto, quería que su hijo creciera de la forma más saludable posible, de manera que nunca habló mal de su mujer a su familia. Observaba su propio temperamento para no excederse en sus enfados cuando su hijo se comportaba mal. Su fuerte voluntad y determinación de soportar el dolor por el bien de su hijo fueron parte de su proceso de perdón, a pesar de que no podía usar esa palabra.

Un caso de práctica continuada del perdón de ofensas leves

A Serika, una arquitecta de 35 años, le costaba perdonar a su jefe por despedirla de su trabajo con un preaviso de sólo una semana, a pesar de haber sido, durante cuatro años, una trabajadora muy productiva para la compañía. La lealtad a su jefe había sido pagada con lo que ella consideraba insensibilidad y traición. Por mucho que lo intentaba, no podía liberarse de un fuerte resentimiento. Durante tres meses, tuvo pesadillas recurrentes relacionadas con su trabajo y el trato recibido.

Serika comprendió que su perdón todavía no estaba lo suficientemente en forma como para perdonar a su jefe, así que empezó a realizar lo que yo llamo «prácticas de perdón» con otras personas que la habían ofendido mucho menos. Por ejemplo, perdonaba a diario a sus hijos cuando éstos se portaban mal. Practicó el perdón con su hermano por los comentarios insensibles e irrespetuosos que había hecho de ella cuando era adolescente. Le resultaba mucho más fácil ver el valor innato de sus hijos y hermano que el de su jefe.

Tras un mes de prácticas, empezó a llevar su aprendizaje sobre el valor innato a su jefe, y descubrió que ahora podía hacer los progresos que había buscado. Llegó a la conclusión de que, aunque era incompetente como jefe, también era una persona, una persona imperfecta, que tenía buenas cualidades. Por ejemplo, había donado algunos fondos a asociaciones benéficas de la zona, simplemente porque consideraba que era algo bueno que podía hacer, y no por afán de notoriedad. Finalmente, consiguió perdonarlo y pudo continuar con su carrera profesional.

En todos estos casos, el perdón era difícil. Aunque cada uno utilizó un enfoque

diferente, todos lograron desprenderse del resentimiento y convertirse en personas emocionalmente más saludables.

Ejercicios para proteger tu salud emocional

Tú también necesitas proteger tu salud emocional. Empecemos por examinar algunas importantes cuestiones que deberás considerar si te resulta especialmente difícil perdonar a alguien que te ha ofendido gravemente.

Ejercicio n.º 1: Antes que nada, protege quien tú eres

Primeramente, si te encuentras desanimado y atascado en el perdón, necesitas cambiar tu visión de ti mismo como persona. La perspectiva de poder te dirá que si tus seres queridos te rechazan, entonces eres menos de lo que deberías ser. No escuches la voz del poder. Es fácil condenarse a uno mismo cuando los demás lo hacen. Trata de contrarrestar esa visión de poder a partir de ahora. ¿Quién eres como persona? Eres alguien con valor inherente, incluso cuando tienes problemas en la vida. Eres alguien especial, único e irremplazable, incluso si en tu corazón hay rabia insana. No eres un fracaso en el perdón. Recuerda que el perdón es un proceso que requiere tiempo, paciencia y determinación. Trata de no ser duro contigo mismo si te encuentras con obstáculos en este proceso. Cómo te vaya hoy en el proceso no es ningún indicativo de cómo te irá dentro de un mes. ¿Quién eres?

Nota n.º 47

Aunque te hayan herido, puedes seguir viendo que tienes un gran valor y eso nadie te lo puede quitar.

Ejercicio n.º 2: Adopta la perspectiva a largo plazo

Piensa en algún momento de tu infancia en que tuviste lo que te pareció una seria discusión con un amigo. En aquel momento, ¿te pareció que aquel enfrentamiento duraría para siempre? ¿Fue así? ¿Cuánto tiempo necesitaste para reconciliarte con él o encontrar un nuevo amigo? El tiempo siempre cambia nuestras circunstancias. No estoy defendiendo una forma pasiva de abordar la vida, como «Vale, sólo tengo que esperar y

no molestarme en hacer ningún esfuerzo». No se trata de eso. La cuestión aquí es adoptar una perspectiva a largo plazo para poder ver más allá, en dirección a una situación más cómoda y en la que el dolor no sea tan severo. Ya viste en tu infancia que los conflictos terminan. Y que las consecuencias de dichos conflictos (sentirse triste o enfadado) también terminan. ¿Por qué este mismo proceso de cambio no puede ser así también ahora? Trata de ver tus circunstancias, de la manera más realista que puedas, dentro de un mes. Trata de verlas dentro de seis meses. Trata de verte a ti mismo dentro de dos años. ¿Crees que serás la misma persona? ¿Responderás a las injusticias del mismo modo que hace tres meses? Probablemente no. Puesto que continúas en el viaje del perdón, es muy probable que por entonces puedas asumir los desafíos con mayor fuerza y sabiduría.

Nota n.º 48

Cuando ves tus problemas desde una perspectiva a largo plazo, te das cuenta de que, dentro de un año, te encontrarás en un momento diferente de tu vida.

Ejercicio n.º 3: Sé amable contigo mismo

Protegerse contra tus propias acusaciones falsas es muy importante. Al mismo tiempo, la práctica de la amabilidad contigo mismo también lo es. Con esto me refiero a alimentar la calma interna, la aceptación de ti mismo. Trata de reaccionar contigo mismo de igual modo que lo harías con alguien que amas profundamente. Date permiso para ser imperfecto y, cuando lo seas, protégete de esa severa voz interior que te critica. Puesto que has sido herido, ahora mismo necesitas sentir que te aceptas en todos los aspectos de tu vida.

La próxima vez que cometas un error, sé consciente de cómo te hablas. Observa si utilizas contra ti el látigo interno y, si es así, detenlo inmediatamente y trata de decirte algo así: «Estoy internamente herido. No necesito más heridas, y menos una infligida desde mi interior. Es hora de ser amable conmigo mismo».

Ejercicio n.º 4: Rodéate tanto como puedas de personas bondadosas y sabias

¿Quién te apoyará en tus heridas? Sabemos que no todo el mundo lo hará. Sin embargo,

es importante que no dejes de lado tus interacciones con quienes no ven tus heridas. Formúlate la siguiente pregunta: «¿Quién ve mis heridas y se preocupa lo suficiente como para formar parte de mi proceso de sanación?». Esa persona no tiene por qué ser tu terapeuta. En cualquier caso, sé consciente de esas personas que tienen paciencia para darte el tiempo que necesitas para sanar a tu manera, que están a tu lado y apoyan tus esfuerzos por superar las injusticias que has vivido.

Trata de nombrar primero al menos una persona, y después una segunda, que pueda hacer eso por ti o que ya lo esté haciendo. La próxima semana trata de contactar con ella. Ni siquiera tienes que hablarle de tus heridas. A veces, simplemente basta con estar con quienes saben que te han herido y quieren darte tiempo para sanar.

Ejercicio n.º 5: Busca ayuda profesional si es necesario

Si crees que tus emociones comprometen la eficacia de tu actividad cotidiana, considera estas dos preguntas:

1. ¿Esas emociones perturbadoras te acompañan durante la mayor parte del día?
2. Si es así, ¿durante cuánto tiempo han estado afectando tu actividad cotidiana?

Si experimentas este tipo de alteración en tu vida cotidiana durante dos semanas o más, tal vez deberías pensar en buscar ayuda profesional para gestionar tus emociones.

Existe la idea estereotipada de que no es correcto buscar ayuda profesional, y que tienes que estar gravemente «fuera de quicio» para tener que acudir a la consulta de un psiquiatra, un psicólogo clínico u otro profesional de la salud mental. Esta creencia puede impedir que recibas la ayuda que necesitas.

Quienes buscan ayuda profesional son valientes. La ayuda, en función de las circunstancias, no tiene por qué durar demasiado tiempo. Piénsalo de esta manera: todos en la sala de espera están ahí porque tienen el corazón herido. Y aquí tienes otra perspectiva: tu terapeuta tal vez haya buscado ayuda profesional en algún momento de su vida para tratar su corazón dolido. De manera que llénate de valor y únete a aquellos que también están heridos y necesitan una pequeña ayuda adicional.

Más ejercicios específicos para perdonar a quienes son difíciles de perdonar

Es el momento de centrar los ejercicios específicamente en el proceso de perdón. No esperes que estos ejercicios que vienen a continuación encajen en tu situación particular. Si alguno de ellos no te resulta útil, sáltatelo y ve al siguiente. Si, por el contrario, encuentras que un ejercicio te resulta particularmente útil, toma nota de él e intenta practicarlo a diario hasta que te encuentres en el camino de perdonar a aquél al que tanto te cuesta ofrecer tu misericordia y compasión.

Ejercicio n.º 6: Humildad

Friedrich Nietzsche, el filósofo alemán del siglo XIX, despreciaba esta cualidad. La llamaba «la virtud monjil», y a él no le gustaban precisamente los monjes. El desprecio de la humildad de Nietzsche no es ninguna sorpresa si tenemos en cuenta que acuñó el término «voluntad de poder» para describir lo que observó como la tendencia humana innata a buscar el poder sobre los demás y sobre la naturaleza. Decía que el poder tiene que ver con empujar a los demás del camino para asegurarnos más espacio, oportunidades y cosas del mundo para nosotros mismos. ¿Qué perspectiva crees que eligió?, ¿poder o amor?

Nietzsche contemplaba la humildad a través de las lentes del poder. Pero si observamos la humildad a través de las lentes del amor, ¿qué vemos? En ese caso, nos damos cuenta de que la humildad no es una actitud sumisa en la que nos menospreciamos continuamente, sino que es una valoración realista de quienes somos. Compartimos nuestra condición humana con los demás. Por lo tanto, como ser humano, no eres superior a nadie. Por supuesto, tal vez seas mejor jugador de tenis que otros, o quizá ganes más dinero, pero con respecto a nuestra condición humana todos somos iguales. Todos necesitamos amor, respeto y misericordia. La humildad dice: «No soy peor ni mejor persona que nadie». La humildad no exige. No amenaza. La humildad espera su turno y respeta el turno de los demás.

Recientemente leí una definición de humildad que hacía referencia a una pobre visión de la importancia de uno mismo. ¿Es eso realmente humildad? Creo que no. La humildad no es una visión distorsionada de nuestra propia importancia, sino una valoración realista. Si no soy un buen jugador de tenis, entonces, admitirlo es humildad. Si, por el contrario, digo que soy menos que los demás, eso es una distorsión de la realidad y no una valoración realista.

Ahora, pasemos a nuestro ejercicio. ¿Quién es esa persona difícil de perdonar? ¿Es menos persona a causa de lo que ha sucedido? ¿O tal vez tenga defectos de carácter que necesita mejorar? ¿Tú tienes defectos de carácter que necesitas mejorar? Observa estas preguntas con la claridad de visión de la humildad y haz una valoración realista.

Todos alguna vez hemos padecido la injusticia, y todos alguna vez hemos sido injustos con los demás. Eso es algo que tienes en común con la persona que te hirió.

Si te sientes superior a quien te ha hecho daño, ¿puedes ampliar tu percepción hasta llegar a ver que ambos poseéis el mismo valor intrínseco?

¿Crees que tus esfuerzos por perdonar te convierten en alguien inferior? Incluso si necesitas practicar más el perdón, eso no disminuye ni un ápice tu condición humana. ¿Puedes verlo?

Trata de decir tres veces al día la siguiente expresión, o alguna similar creada con tus propias palabras: «Aquel que me hirió y yo tenemos en común nuestra condición humana. Si tengo la oportunidad de hablar con él (o ella) acerca de lo sucedido, no trataré de mostrarme superior con mis palabras en ningún sentido. Seré fiel a la verdad, pero al mismo tiempo trataré de evitar las distorsiones de superioridad e inferioridad».

Con esta declaración, la humildad te ayudará a permanecer en el camino.

Ejercicio n.º 7: Valor

Si tuvieras que elegir sólo cuatro virtudes morales para guiarte en la vida, ¿cuáles serían? ¿Incluirías el valor como una de ellas? Sócrates, hace más de dos mil años, lo hizo, y su visión todavía sigue con nosotros. El valor es excepcionalmente importante porque nos ayuda a seguir adelante con el resto de las virtudes morales, siendo la justicia o imparcialidad la más relevante de todas según nos dice Platón en *La República*. Sin la imparcialidad, carecemos de base para desenvolvernos correctamente en la sociedad. El valor nos ayuda a seguir las leyes, ofrecer respeto a los demás y jugar limpio en el trabajo y en nuestras comunidades sociales.

El valor es necesario para perdonar. A veces, como ya sabes, es difícil empezar a mostrar misericordia con quien ha sido injusto con nosotros. El valor nos ayuda a empezar. A veces es difícil continuar el viaje del perdón a causa de los problemas que encontramos para avanzar. El valor nos ayuda también en eso.

El valor no implica seguir avanzando sin miedo o desánimo, sino que, más bien, posibilita que sigamos adelante cuando no estamos en nuestro mejor momento. Nos permite continuar aunque tengamos algo de miedo, cierta incomodidad e incluso cuando dudamos de que podamos alcanzar la meta.

Ahora, vayamos al próximo ejercicio. Piensa en algún momento de tu vida en el que has tenido que hacer acopio de todo tu valor para lograr algo y lo conseguiste. Date un momento para absorber esa imagen. Lo más importante de dicha imagen es que fue algo

que te sucedió. Seguiste adelante, con valor, aunque no estabas seguro de cómo te las arreglarías.

Ahora reflexiona sobre esta verdad que acabas de identificar. Prueba con estas palabras para empezar: «He mostrado valor en el pasado. Puedo mostrar valor ahora y en el futuro. Usaré el valor para avanzar en este proceso de perdonar a quien me ha herido». Puedes ponerte en marcha comprometiéndote a perdonar, o empezar de nuevo si ya lo has intentado con poco éxito.

Además de este ejercicio, trata de combinar en tu interior la humildad y el valor en tu proceso de perdón. Estas dos virtudes forman una poderosa combinación que garantiza el equilibrio. La humildad, en sí misma, puede desequilibrarse y provocar que tiendas a situarte en una posición de inferioridad con respecto a quien te ha herido. El valor, del mismo modo, también puede desequilibrarse y hacer que tiendas a situarte en una posición de superioridad. El valor, sin humidad, es propenso a la búsqueda de poder y la dominación. Con la humildad, el poder te ayudará a avanzar con respeto, sin deseo de dominar. De modo que, mientras decides valientemente seguir adelante en el proceso de perdón, utiliza la humildad para ver como un igual a quien te ha herido. Esta perspectiva puede ayudarte a abrir y atravesar la puerta del perdón con menos miedo y más confianza.

Nota n.º 49

La combinación de humildad y valor te ayuda a evitar el exceso de autocrítica y el exceso de crítica a los demás.

Ejercicio n.º 8: Poco a poco

Vivimos en un mundo acelerado. Comemos rápidamente, escuchamos una parte de una canción y ya cambiamos a otra, leemos el primer tercio de un libro y lo dejamos. Buscamos café instantáneo, cereales instantáneos y resultados instantáneos. Sin embargo, ésa no es la forma de abordar el viaje del perdón. Necesitamos hacerlo con calma.

A continuación, veremos algunas de las cuestiones más relevantes de las que hemos hablado hasta el momento acerca de este viaje del perdón. Tu tarea ahora es determinar a qué cuestiones concretas necesitas dedicar más tiempo.

1. ¿Estás convencido de que el perdón es importante para ti? Si es así, ¿por qué es importante? ¿Cómo estás de convencido? Tomarte un tiempo para reflexionar sobre esto te permitirá adquirir más seguridad.

2. ¿Cómo estás de enfadado con la persona que tienes en mente? Si estás muy enfadado, entonces necesitas reducir la marcha de tu viaje y repetir algunos ejercicios de la clave 3 mientras te enfrentas a tu batalla interna y te das la oportunidad de observar la gravedad de tu herida. Cuanto más profunda sea ésta, más tiempo necesitarás.
3. ¿Has empezado a contemplar a la persona que te hizo daño como un niño que reproduce en los demás sus propias heridas? ¿Necesitas más tiempo para imaginar el contexto de su infancia y los problemas que tuvo que enfrentar?
4. ¿Cuánto tiempo has dedicado a imaginarlo de adolescente y adulto? Esas dos perspectivas te ayudarán a crear una imagen más real de esa persona; una imagen que no se desvanezca fácilmente. En ocasiones, aunque podemos ver que está herido, dejamos a un lado esa comprensión para seguir con nuestro diálogo interno sobre lo horrible que es. ¿Has vuelto a caer en ese tipo de diálogo? Si es así, dedica más tiempo a la clave 4.
5. ¿Qué pasa con la idea de encontrar sentido en el sufrimiento? ¿Estás convencido de que hay sentido en él? ¿Has dedicado suficiente tiempo a los ejercicios para encontrar el verdadero sentido, o sentidos, de tus circunstancias particulares? Si no es así, dedica más tiempo a la clave 5. Tómate tu tiempo. No trates de precipitar la sanación.

Ejercicio n.º 9: Practica la paciencia

¿Te molesta no progresar con más rapidez en el perdón? Si es así, eso se trata de un juicio interno que puede llevarte al enfado contigo mismo. Ciertamente, no necesitas otra herida emocional, y menos infligida por ti mismo. Utiliza este ejercicio para desarrollar la virtud de la paciencia en este proceso. El ejercicio consta de tres partes.

Primera. Utiliza una situación potencialmente irritante en la que esté implicada otra persona y practica la paciencia con dicha persona. Mantén la intención de ser lento en tu reacción de enfado; sé lento a la hora de responder con palabras que podrían dañar a esa persona, incluso si sólo es un poco. Por supuesto, no ignores las injusticias que necesitan corrección. No obstante, en esas situaciones en las que el otro tiene un mal día, tu tarea es tener paciencia.

Segunda. Durante el día de hoy, sé consciente de cualquier actividad que no se desarrolle bien para ti. Observa tu mundo interior para ver cómo te hablas a ti mismo acerca de ello y dite a ti mismo algo así: «Tendré paciencia conmigo mismo. No seré severo conmigo mismo a causa de ese asunto. La severidad sólo añade más heridas, y ya tengo suficientes». Lo que has aprendido acerca de ser paciente con los demás deberás aplicártelo ahora a ti mismo.

Tercera. Ahora haz lo mismo con tu viaje del perdón. Dite a ti mismo algo así: «Este

viaje llevará tiempo. No voy a acelerarlo y practicaré conmigo la virtud de la paciencia mientras prosigo». Cada vez que pierdas la paciencia contigo mismo, sé consciente de ello y afirma lo siguiente: «Ya tengo muchas heridas internas. Tendré paciencia conmigo mismo para no añadir más a las que ya tengo».

Ejercicio n.º 10: Uso estratégico del tiempo

Si algo es importante para ti, ¿no te parece que se desarrolla mejor cuando te reservas un tiempo concreto, en días concretos, para llevarlo a cabo? Por ejemplo, todos sabemos que si queremos hacer ejercicio regularmente en el gimnasio, lo mejor es marcarnos un horario y ceñirnos a él. Lo mismo sucede con las tareas de casa o de nuestra profesión. Con el viaje del perdón, pasa lo mismo.

En este ejercicio, analiza detalladamente tus planes para cada día de la semana. ¿Cuándo tendrás un hueco para la práctica del perdón en cada uno de esos días? ¿Cuánto tiempo quieres dedicar al perdón cada día? Te recomiendo que lo anotes en tu agenda e, incluso, que pongas una nota de aviso en tu ordenador o teléfono para asegurarte de hacer el trabajo de perdón cuando tengas tiempo.

En esto también tendrás que practicar la amabilidad contigo mismo. Como todos sabemos, la vida no es fácil y en ocasiones no podrás dedicar al perdón el tiempo que le has programado en tu agenda. Sin embargo, mientras eso no se convierta en un hábito que lleve al perdón a desaparecer de tus pensamientos y acciones, no pasa nada.

Ejercicio n.º 11: Sé consciente de tu fuerza de voluntad y practícala

Lawrance era consciente de que nunca terminaba aquello que empezaba. Tenía que restaurar las puertas de los tres dormitorios de casa, pero terminó una y dejó las otras dos. Se apuntó a un curso *online* sobre procesamiento de textos, pero sólo completó un tercio de la materia. Su intervalo de atención era corto, y su voluntad para corregir ese problema era débil.

Cuando su pareja, Elisabeth, enfermó de cáncer, acudían juntos al prolongado conjunto de tratamientos que se estableció para ella. Como Elisabeth tenía problemas de movilidad, iban a la clínica en furgoneta. El conductor era Christopher, quien también había pasado por considerables problemas en la vida a consecuencia de un grave accidente de coche en el que casi muere. Se había recuperado bastante, pero su pronunciación no era clara, cojeaba de manera perceptible y experimentaba un dolor

constante. Actuaba como un instructor para Lawrence y Elisabeth y en una ocasión les dijo: «Quiero que sepáis que durante el tratamiento habrá momentos en que querréis rendiros. De hecho, sé por experiencia que llegaréis a un punto en que vais a decir "Ya no puedo seguir". Yo estoy aquí para deciros que sí podéis seguir, y continuaréis. Cuando lleguéis a ese punto, acordaos de mí. Haréis acopio de todas vuestras fuerzas y, cuando lleguéis a ese extremo, debéis continuar. No tenéis otra elección».

Christopher tenía razón. Llegó un momento en que Elisabeth y Lawrence sintieron que ya no podían continuar. Ambos estaban exhaustos a causa de los tratamientos, y la ya débil voluntad de Lawrence hizo su aparición. Sin embargo, no olvidó el consejo de Christopher y se armó de toda la fuerza de voluntad que necesitaba para seguir adelante. De hecho, terminó ofreciendo a Elisabeth un enorme apoyo para desarrollar también su voluntad, y ésta completó su tratamiento con buenos resultados hasta el momento. La fuerte determinación lleva al éxito. Las palabras de Christopher demostraron ser tremendamente importantes durante todo el proceso.

Ahora es tu turno. Para el primero de estos dos ejercicios, escucha las palabras de Christopher, pero esta vez dirigidas a ti: «Quiero que sepas que en el proceso del perdón habrá momentos en los que querrás rendirte. Estoy aquí para decirte que tu determinación interna es mucho más fuerte de lo que podrías pensar. Permite que tu fuerza de voluntad tenga la oportunidad de brillar. Puedes avanzar y avanzarás hacia la sanación».

Para el segundo ejercicio, practica deliberadamente la fuerza de voluntad y profundiza en ella en aspectos que no estén relacionados con el perdón. Al igual que Lawrence, tendrás tareas que hacer en casa. Haz una lista de tres tareas que necesitas realizar esta semana. Escríbelas y piensa qué día te viene mejor para empezarlas y completarlas. Esfuérzate por cumplir aquello que ahora, mientras lo anotas, te comprometes a hacer. Revisa la lista de vez en cuando para observar cómo tu fuerza de voluntad se desarrolla a medida que acometes estas tareas. Desde luego, la cuestión ahora es aplicar esa fuerza de voluntad a tus tareas de perdón.

La fuerza de voluntad conduce a la conducta perseverante, un tema del que hablamos en la clave 2. Comienza con la determinación interna de desarrollar una fuerte voluntad y, después, aplícala a tu trabajo de perdón. Conforme avanzas, rodéate de aquellos que has identificado como apoyos en el ejercicio n.º 4.

Nota n.º 50

La fuerza de voluntad te ayuda a seguir perdonando, incluso cuando estás cansado y deseas dejarlo.

Ejercicio n.º 12: Aprende a soportar el dolor y conviértelo en una práctica

Cuando sufres a causa de una injusticia y soportas en silencio el sufrimiento, estás ofreciendo a todos los que te rodean el regalo de no transmitirles tu rabia, frustración u odio. A menudo, tendemos a desviar nuestra frustración o rabia hacia los más desprevenidos. Éstos, entonces, terminan heredando nuestras heridas internas por el simple hecho de que no hemos sabido soportar nuestro dolor.

No quiero decir con esto que sea bueno cargar con la depresión o la rabia insana guardándolo todo dentro. Por el contrario, el asunto más bien es el siguiente. Lo que te ha sucedido es ahora una realidad. Te sucedió a ti, y eso no lo puedes cambiar. Has heredado cierta cantidad de dolor de una persona. ¿Qué harás ahora con ese dolor? ¿Tratarás de lanzárselo a alguien con la esperanza de deshacerte de él? ¿O aceptarás que se ha producido ese suceso doloroso, pero decides que no vas a transmitir tu dolor a los demás? Considera esta perspectiva a la hora de abordar el dolor y, si te resulta útil, vuelve a estas ideas durante la próxima semana o cada vez que te sientas sin fuerzas o ganas de continuar con el perdón.

«Si puedo cargar con este dolor ahora, no lo transmitiré a los demás; no lo transmitiré a personas inocentes que no tienen nada que ver con la ofensa que he sufrido. Podría transferir mi rabia a inocentes y ellos, a cambio, podrían pasarla a otros, y así mi rabia pasaría de generación en generación. ¿Quiero eso? ¿Quiero que mi rabia perdure y se transmita durante años? Puedo evitar que eso suceda si decido, hoy, soportar el dolor que me he encontrado en mi camino. No puedo decir que lo que me ha pasado sea "bueno". No lo fue. Pero haré todo lo que pueda para soportarlo y, paradójicamente, al aceptarlo es probable que el dolor comience a disiparse. Este dolor no es para siempre, y soportarlo puede ayudarme a reducirlo con mayor rapidez».

Nota n.º 51

Cuando soportas el dolor de lo que te ha sucedido, estás protegiendo de tu rabia a los demás y a las generaciones futuras.

Ejercicio n.º 13: Los héroes del perdón son tus modelos

A veces, para hacer acopio de valor, nos ayuda ver e identificarnos con aquellos que han perdonado heroicamente a pesar de tener todo en su contra. Para este ejercicio, te recomiendo que te dejes acompañar por los héroes del perdón que conociste cuando

explorábamos la clave 1. Vuelve a leer esas historias y usa esos relatos con el objetivo de reunir fuerzas para tu viaje. Escribe al menos una frase sobre cada historia que te conmueva especialmente y te dé la motivación que buscas para perseverar en el perdón. Cada uno de estos héroes venció con el perdón. Tú también puedes. Deja que sus éxitos te inspiren para continuar hacia tu meta de la calma emocional y, quizá, la renovada relación que puede tener lugar cuando ofreces el perdón y el otro lo recibe. El reencuentro es posible.

Aquí tenemos otro ejemplo más de un héroe del perdón, de alguien que no sale en los periódicos. Ya conociste a Josiah en la clave 5. Es profesor de educación física en el instituto de su pueblo y entrenador del equipo universitario de baloncesto masculino. Tras quedarse parapléjico, pensó en dejar su trabajo y solicitar una pensión de incapacidad, pero decidió seguir trabajando para recuperar la fuerza que su empleo requiere. Empezó por tratar de perdonar al conductor que chocó contra su coche.

Acudió a un abogado y le pidió que organizara una reunión cara a cara con el conductor, pero éste no quiso. Entonces, sin ni siquiera haberle visto la cara, Josiah inició un proceso de todo un año para perdonarlo por lo que le había hecho. Josiah lo imaginó sintiendo una intensa culpa por lo que el accidente y la lesión habían causado y, quizás, también profundamente avergonzado, como su negativa a reunirse parecía sugerir. Josiah llegó a la conclusión de que el tormento de culpa de aquel hombre podría ser incluso peor que sus propias lesiones incapacitantes. Pudo perdonarlo y adquirir paz interior sin llegar a distorsionar el incidente en ningún sentido.

Aproximadamente un año y medio después del accidente, aquel hombre, Adam, finalmente se mostró de acuerdo en reunirse con Josiah en presencia de dos abogados. En la reunión, Josiah supo que Adam, en el momento del accidente, había acabado de perder a su hijo a consecuencia de un cáncer. Se automedicaba para soportar su dolor, no prestaba atención, y admitió que no debería haber conducido en aquel momento. Josiah le explicó que lo había perdonado, lo cual ayudó a Adam a disculparse con sinceridad. En cierto sentido, esta reunión ofreció a ambos un nuevo comienzo en la vida.

Impartiendo sus enseñanzas desde la silla de ruedas, Josiah logró mantener sus trabajos de profesor de educación física y entrenador de baloncesto. Al principio se sentía muy raro ejerciendo esa profesión en una silla de ruedas. Pero, cada vez que escuchaba un comentario negativo acerca de esta situación, inmediatamente comenzaba a perdonar la falta de comprensión y compasión del que hablaba. Y, a pesar de todos los obstáculos, ha hecho muchos progresos.

Ejercicio n.º 14: Perdonar al otro más que a uno mismo

Este ejercicio aborda otra de las paradojas del perdón. Nos va mejor cuando dejamos a un lado nuestro propio interés específico y tendemos nuestra mano con misericordia al

otro, incluso cuando en ese momento esa actuación no nos parece del todo razonable. Cuando damos, somos nosotros, los que damos, quienes empezamos a sentirnos mejor. Ésa es la paradoja de este ejercicio. Dite a ti mismo (únicamente si te sientes preparado para hacerlo): «Practico el perdón en beneficio de aquel que me ha herido. Esa persona está herida, y estoy haciendo lo que puedo por [nombre]. Tal vez mi perdón llame su atención. Quizá sea el inicio de un cambio para él (o ella)». Trata de decirlo tres veces al día hasta que esta idea forme parte de ti.

Esta perspectiva requiere tiempo y, por lo tanto, también amabilidad contigo mismo, fuerza de voluntad y perseverancia. Si este ejercicio te parece razonable, entonces no te rindas. Si puedes, persevera en esta perspectiva porque es una de las experiencias más profundas de lo que significa perdonar.

Ejercicio n.º 15: Si es necesario, revisa tus perspectivas sobre el poder y el amor

Consideremos, una vez más, la información de la clave 2 para comprender mejor cómo te hablas a ti mismo acerca de los obstáculos que encuentras cuando te resulta difícil perdonar. Si te aferras a la perspectiva de poder, esta actitud probablemente impida una respuesta de perdón satisfactoria. En este ejercicio, analizaremos algunas de las perspectivas de poder y amor para que puedas descubrir en qué lado te encuentras hoy.

El poder dice: «Tengo que insistir e insistir en este proceso de perdón y conseguirlo».

El amor dice: «Soy imperfecto y tengo que respetar el proceso de perdón, incluso si lleva tiempo».

El poder se aferra al resentimiento.

El amor quiere terminar con el resentimiento.

Cuando el poder no se aferra al resentimiento, no quiere que quede ningún resto de rabia o de perturbación interna.

El amor sabe que la rabia puede volver, pero no se inquieta por eso.

El poder te hace sentirte inferior si no completas el proceso de perdón.

El amor te recuerda que se necesita tiempo para dominar el perdón.

El poder te anima a no perdonar.

El amor considera que el perdón es enormemente valioso.

El poder quiere venganza.

El amor soporta gracias al conocimiento de que los dos compartís vuestra condición humana.

¿Has estado viendo tu proceso de perdón desde la perspectiva del poder o del amor? El proceso de perdón no es rápido. Incluso si, tras esforzarte por perdonar durante un largo período de tiempo, te queda algo de rabia, eso sólo significa que eres humano. Ya

has sufrido bastante como para tener que exigirte más de lo que puedes dar *ahora mismo*. Cualquier progreso en el perdón es un progreso. Permítete sentirte animado.

Ejercicio n.º 16: Encontrar sentido en el sacrificio

Cuando te sacrificas por los demás, haces mucho más que actuar en servicio de los demás. Tal vez se estén desangrando emocionalmente, y tú, entonces, te desangras también emocionalmente para ayudarlos a dejar de sangrar. Por ejemplo, la madre de Brian, Yolanda, era excesivamente controladora con él y su pareja, Simone. En lugar de distanciarse de su madre, Brian pasó más tiempo con ella para mostrarle amablemente ejemplos de cómo no le había permitido desarrollar su independencia en la edad adulta. Eso le supuso un gasto de su energía, la revisión de su rabia para que ésta no salpicara a su madre y algo de sufrimiento para que ella pudiera entender.

Desde luego, aquí también necesitamos ejercitar la moderación. El sacrificio no significa que te hagas daño a ti mismo. La paradoja es que, cuando te sacrificas por los demás, sanas emocionalmente.

En su libro *Finding Meaning in Suffering* (Encontrar sentido en el sufrimiento), el doctor Frank ofrece un extraordinario caso práctico sobre el tipo de sentido que podemos encontrar al sacrificarnos por los demás. Aunque su ejemplo no entra dentro del contexto del perdón, muestra cómo el sacrificio actúa y se convierte en una ayuda para quien lo lleva a cabo. Un médico anciano acudió a su consulta a causa de la muerte de su mujer hacía dos años. El doctor Frankl advirtió que estaba deprimido y le preguntó: «¿Qué le habría pasado a tu mujer si tú te hubieras ido primero?». Esa pregunta abrió en el médico una visión más amplia. Si él se hubiera ido primero, entonces habría sido su querida esposa la que acudiera al doctor Frankl a causa de una depresión. Al irse ella primero, se ahorró años de dolor. El médico entendió entonces que podía aceptar voluntariamente ese sufrimiento en nombre de su mujer.

El doctor Frankl, a continuación, ofrece al lector una idea que merece la pena recordar: el sacrificio cambia en cuanto se vincula al sentido profundo que le subyace. El médico ahora tenía un sentido para continuar, y su voluntaria aceptación de sobrevivir a su mujer era una muestra de que la amaba y no quería que sufriera.

Fíjate en el caso de Lea. Había estado casada con Drake durante cinco años. En ese tiempo, la vida emocional de Drake se encontró con grandes obstáculos. Tras la muerte de su madre, Drake volvió a beber y apostar, robaba de los ahorros comunes y también a los padres de Lea. Durante tres años, Lea había intentado que Drake acudiera a terapia con ella. Finalmente, en vista de las continuas negativas de Drake, el terapeuta les recomendó el divorcio. Sin embargo, Lea tenía una visión más amplia de él. Cuando se casaron, Drake se había trasladado desde el otro lado de Estados Unidos, dejando así a su familia en la Costa Oeste. Entendió que si se divorciaba, él se quedaría sin ningún

apoyo.

Advirtió algún destello de esperanza en él. De algún modo, Drake comenzó a ver que beber, apostar y robar estaba mal y le hacía daño. Sin embargo, no sabía cómo terminar con eso. Aunque Lea no tenía ninguna garantía, estaba dispuesta a sacrificar su felicidad presente por la posibilidad de una relación renovada.

El terapeuta puso objeciones a su perspectiva, y le dijo que Drake mostraba pautas cíclicas de abuso, arrepentimiento y, de nuevo, abuso. El terapeuta consideraba que ese patrón no iba a cambiar.

Sin embargo, Lea decidió ayudar a Drake a perdonar a su madre por las constantes críticas que recibía de ella cuando era niño. La madre de Drake rara vez le había mostrado su aprobación (mucho menos elogiado) durante los años de su infancia y, a consecuencia de ello, Drake se sentía inadecuado. De hecho, se odiaba a sí mismo. Una vez que Lea fue capaz de ayudarlo a perdonar a su madre, se centraron en el odio hacia sí mismo. Trabajó en perdonarse a sí mismo por todo el daño que había causado a los demás como consecuencia de lo que había sufrido en su infancia.

Le llevó más de un año, pero, finalmente, su odio se redujo, se moderó con la bebida y dejó de apostar. Lea salvó la vida de Drake y también su relación. Su respuesta de sacrificio fue parte de su trabajo de perdonarlo y permanecer a su lado mientras ambos sanaban sus corazones heridos. Por supuesto, no todas las relaciones tienen un final tan feliz, en especial cuando uno de los miembros de la pareja, o ambos, se niegan a cambiar. En este caso, ambos necesitaban cambiar. Drake tenía que reducir su odio hacia su madre y hacia sí mismo, y Lea tenía que reducir su resentimiento hacia Drake. Sin esa actitud de sacrificio que el doctor Frankl había encontrado tan terapéutica cuando analizó el sentido de su propia vida, el camino de Lea habría sido diferente. Tal vez alguien esté diciendo: «Tienes razón. Habría acabado con el sufrimiento mucho antes si lo hubiera dejado». Sin embargo, Lea no lo ve así ahora. Ella ve que ha conseguido que funcione una relación profundamente difícil. Ve que ha vencido. Y sabe que ha jugado un importante papel en esa transformación. Todo eso da sentido y felicidad a su vida.

Ahora, vayamos al ejercicio. Consta de dos partes:

1. ¿Puedes ver cómo una actitud de sacrificio, dentro de lo que es razonable, puede ayudarte a perdonar y a superar el resentimiento? Digo *dentro de lo que es razonable* porque tampoco debes excederte. Si alguien se niega a escuchar lo que tienes que decir, o se niega a aceptar tus gestos de sacrificio y comienza a utilizarte, es mejor que vuelvas a examinar este enfoque. Ninguna de estas estrategias es infalible. Si la actitud de sacrificio y las conductas relacionadas con ella te parecen beneficiosas, ¿cuál es tu plan particular? Escríbelo y considera también estas preguntas: ¿qué es aquello que te costará hacer, pero que harás para ayudar a esa persona? ¿Cuánto tiempo dedicarás a esta tarea? ¿Ves alguna señal, como le sucedió a Lea, de que esa persona está abierta a un pequeño cambio? Durante este ejercicio, asegúrate de prestar atención a tu capacidad de lidiar con la situación para evitar que el sacrificio te lleve a desarrollar un resentimiento

todavía mayor. Si observas durante un tiempo que eso empieza a suceder, entonces es el momento de reevaluar tu manera de abordar esa situación. Si, por el contrario, te da resultado, continúa tanto como puedas mientras la otra persona siga dispuesta a trabajar contigo en el cambio de conducta.

2. En esta parte del ejercicio, piensa en la posibilidad de que, sin tu perdón, esa persona tal vez no pueda aprender a vivir bien. Quizá estás ayudándola a crecer como persona, puesto que está teniendo la oportunidad de ver qué es el amor auténtico, y verlo en acción. Tu sacrificio incluso podría influir en su supervivencia. Por supuesto, no te extralimites en este sacrificio hasta el punto de hacerte daño a ti mismo. La cuestión aquí es que, cuando te entregas, *dentro de lo que es razonable*, esta entrega puede llegar a ser emocionalmente curativa para ti. Cuando estés preparado, responde por escrito a la pregunta de cómo podrías estar influyendo positivamente en la curación de esa persona.

Nota n.º 52

El sacrificio es tender la mano al otro, dentro de lo razonable, incluso cuando no es cómodo hacerlo.

Ejercicio n.º 17: Practica con un caso fácil

Si ya has llegado hasta aquí y todavía se te hace cuesta arriba perdonar a una persona en concreto, quizá sea mejor dar un paso atrás y empezar a perdonar a alguien diferente. Volvamos a la «persona de prácticas» que mencioné anteriormente. La cuestión aquí es que pongas tu perdón en forma poco a poco y sin empezar con grandes pesos.

Por ahora, te recomiendo que dejes a un lado el trabajo que has estado haciendo y practiques, en cambio, con esa otra persona. Trabaja en ella y continúa en este viaje del perdón hasta que experimentes un alivio interno y puedas decir con sinceridad: «Perdono a esa persona». Recuerda que no tienes que perdonar de un modo perfecto y, por lo tanto, puede quedarte algún resto de rabia. Sin embargo, mientras la controles, habrás completado de momento el viaje de perdón. Una vez hayas terminado, vuelve a la persona que te cuesta tanto perdonar y repite el mismo proceso. Ahora ya estarás más familiarizado con él.

Ejercicio n.º 18: Empieza con otra persona que podría ser

incluso más difícil de perdonar

Cuando estábamos en la clave 4, mencioné que en ocasiones tenemos que dejar a un lado nuestro proceso de perdón de una determinada persona cuando hay alguien que supone un obstáculo a nuestro trabajo de perdón con ella. Entonces, tenemos que revisar ese caso, lo cual tal vez te extrañe teniendo en cuenta que, en el anterior ejercicio, te pedí que perdonaras a alguien que te resulte más fácil perdonar.

No me estoy contradiciendo. Cuando alguien encuentra dificultades para perdonar a una determinada persona, suelo recomendarle que dé un paso atrás y perdone a quien no le suponga tanto esfuerzo. Una vez ha ganado confianza, puede ser el momento de analizar si hay alguien más que necesita perdonar antes de empezar con aquella persona que más le cuesta perdonar. Aquí tienes un ejemplo.

Piensa en la relación de Lea y Drake. Si Drake hubiera empezado por perdonarse primero a sí mismo, probablemente en su mente habrían aflorado imágenes de su madre mientras trataba de trabajar en su propio perdón. ¿Por qué? Porque esa difícil relación con su madre le causaba tanto dolor que se automedicaba para bloquearlo. De manera que, cada vez que hubiera pensado en los momentos en que bebía en exceso, su madre habría estado en su mente, riñéndolo, retirándole su afecto, haciéndole sentirse inferior. Con esta imagen en su mente y corazón, ¿cómo hubiera podido ofrecerse compasión a sí mismo si al mismo tiempo sentía rabia hacia su madre?

En este caso, el viaje del perdón de sí mismo siempre será más efectivo si primero reduce la rabia hacia su madre. Después, cuando esa emoción ya se ha aquietado de manera significativa, puede empezar a perdonarse a sí mismo sin esa rabia añadida que obstaculizaba el proceso.

Quizá tú, también, podrías haber empezado tu camino del perdón con alguien, y cada vez que piensas en esa persona, te viene a la cabeza otra que te genera tanta rabia que no te permite concentrarte en el trabajo de perdón. Si ése es tu caso, entonces, es esencial que identifiques quién es esa otra persona. ¿Cuánta rabia sientes? ¿Crees que perdonar primero a esa otra persona podría liberarte para hacer después el trabajo de perdón con la persona que elegiste en primer lugar?

Si la respuesta a esta pregunta es afirmativa, entonces tal vez sea el momento de dejar a un lado el primer plan, perdonar a esta otra persona y después volver a la primera. Tal vez descubras que, de ese modo, tu perdón progresa mejor.

Ejercicio n.º 19: Dejar tus esfuerzos de perdón en manos de un poder superior

Como quizá ya sepas, en el programa de Alcohólicos Anónimos (así como en otros

programas relacionados) se anima a los participantes a dejar sus ansias, tentaciones y curación en manos de un «poder superior», un término lo suficientemente amplio como para englobar muchas creencias diferentes.

Este procedimiento también se puede usar cuando nos sentimos incapaces de perdonar. En 1986, el psiquiatra Richard Fitzgibbons publicó un artículo en un periódico de la Asociación Americana de Psicología en el que recomendaba este mismo proceso para casos de perdón especialmente difíciles. Cuando alguien se ve incapaz de desprenderse de su rabia a través de los enfoques psicológicos, este método de recurrir a un «poder superior» puede resultarle beneficioso.

Si tu sistema de creencias transciende el mundo físico, ¿estás dispuesto a dejar tu resentimiento en manos del poder superior (debes utilizar el término que te resulte más apropiado)? ¿Estás dispuesto a entregar tus sentimientos y a tener fe en que te ayudarán en tu camino? Esto no quiere decir que adoptes una actitud pasiva y dejes de hacer tu trabajo. Cuando necesites tiempo para descansar y recuperar fuerzas, considera la idea de rendirte y, sólo después, cuando te encuentres más descansado, haz el trabajo que tienes que hacer en colaboración con ese poder superior.

Ejercicio n.º 20: Cuando la injusticia es incomprensible

En ocasiones, la injusticia es tan cruel y nos genera tanto daño que no podemos encontrar ningún sentido a lo sucedido. Cuando nos enfrentamos a ese tipo de crueldades es muy probable que nos sintamos confusos y asustados. Entonces, nos preguntamos qué significado tiene la vida. Nos preguntamos qué mueve a la gente. Nos cuestionamos la existencia del «poder superior» y nos alejamos de nuestra religión. Enfrentarse a esta cuestión de la crueldad incomprensible en el mundo —cuando la injusticia ya se ha producido— puede hacer más daño que la ofensa en sí. Digo esto porque enfrentarse a esta clase de grave injusticia puede conducir a una visión muy pesimista de la humanidad, de las verdaderas motivaciones de los amigos e incluso de la posibilidad de ser feliz en una relación.

Cuando alguien se siente abrumado por esta cuestión de la crueldad del mundo, me gusta darles esta respuesta: todos tenemos libre albedrío. El hecho de que una persona decida actuar con crueldad no significa que todo el mundo vaya a actuar de forma similar. La bondad en forma de justicia existe en el mundo, y también el libre albedrío. Tenemos que tener cuidado de no pensar que todo está por encima de la justicia y el orden, y que no hay verdadera bondad en el mundo. Esa forma de ver las cosas nos puede llevar rápidamente a la desesperanza.

Ahora, al ejercicio. ¿La crueldad de alguien ha destruido (al menos de momento) tu creencia de que la gente puede ser buena? ¿Esa injusticia incomprensible ha destruido (al menos de momento) tu creencia en un poder superior? En la mayoría de las religiones, se

considera que el poder superior permite las expresiones individuales de libre albedrío siempre que respeten la individualidad de los demás, de manera que las malas decisiones se contemplan como algo inevitable en nuestro mundo. ¿Eres consciente de esta visión o le has dado completamente la espalda a lo transcendente? Si es así, ¿tu distanciamiento de esa fuente superior es bueno para tu bienestar? Es importante plantearse estas duras cuestiones sobre la crueldad en el mundo, el poder superior, tus reacciones a ambos y tu difícil camino de perdón. ¿Es posible que tu visión del mundo, incluido lo que crees que es una injusticia incomprensible y cómo ésta actúa en el mundo, te genere todavía más rabia que la ofensa inicial?

Nota n.º 53

Si has creído en un poder superior, no te vuelvas en contra de éste únicamente porque alguien se ha vuelto contra ti.

Preguntas acerca de cuando el perdón es difícil

Pregunta 1

«He hecho los ejercicios, pero no estoy seguro de que pueda perdonar a quien me hirió porque aún siento rabia. ¿Qué hago ahora?».

Cuando examinamos la clave 3, comenté que una de las heridas podría ser la falta de confianza en nuestra capacidad de sanar emocionalmente. Saco este tema porque este asunto puede todavía suponer un obstáculo para ti en tu camino de perdón. Analiza la cuestión de la autoconfianza y, si ves que te falta, ve al ejercicio n.º 17 y haz el trabajo de perdón con alguien a quien te resulte más fácil perdonar. A medida que avances positivamente con esa persona, estarás más preparado para poder perdonar a quienes más te cuesta ofrecer tu misericordia.

Pregunta 2

«He trabajado durante meses en el perdón y todavía siento rabia. Creo que esta rabia es una señal de que no estoy perdonando. ¿Puedes ayudarme?».

Esta pregunta difiere en cierto sentido de la anterior. En la primera, la persona se enfrenta a un problema de autoconfianza; y, en ésta, se enfrenta a la rabia sobrante. De modo que la pregunta que te haría es la siguiente: ¿cuánta rabia tienes? ¿Te domina? Si no es así, y sientes que ésta se ha reducido, entonces vas en la dirección adecuada.

Es importante no esperar la perfección en este viaje del perdón. Sí, es cierto que en algunos casos la rabia desaparece por completo y rara vez regresa. Pero, para otros, la rabia sube y baja. La cuestión esencial aquí es evaluar la intensidad de la rabia cuando ésta regresa. Si es moderada (cuando antes solía ser intensa) y dura menos tiempo, entonces, sé amable contigo mismo. Lewis Smedes dio un buen consejo en su libro *Forgive and Forget* (*Perdonar y olvidar*) cuando remarcó que sabes que estás perdonando a alguien cuando deseas su bien. ¿Tienes rabia residual y, sin embargo, deseas el bien de esa persona? Entonces, estás perdonando y necesitas creértelo.

Con respecto a tu futuro cuando el perdón es difícil

A medida que perseveres y practiques una y otra vez el perdón, creo que comenzarás a verlo como un amigo. El perdón no es una habilidad, sino que es una virtud moral con ciertas claves que te ayudarán conforme lo vas desarrollando. Sin embargo, hay un cierto elemento de habilidad en él. Conforme vas practicando el perdón, tu mentalidad de perdón se vuelve más aguda, tienes más facilidad para descubrir un verdadero sentido a tu sufrimiento e incluso llegas a reconocer la naturaleza del sufrimiento, de manera que éste ya no representa para ti un misterio tenebroso. Según practicas el perdón, tu confianza para perdonar aumenta y, entonces, te das cuenta de que puedes enfrentar con más rapidez los casos más difíciles y obtener resultados más profundos y satisfactorios.

Nos dirigimos ahora a otra clave, una que muchos consideran parte de «cuando perdonar es difícil». Esa clave es el perdón de uno mismo.

CLAVE 7

APRENDE A PERDONARTE A TI MISMO

Aquel que te hirió…
te transmitió su infelicidad
dejándote un caos en el corazón que ahora tú tienes que arreglar.
Ahora,
¿transmitirás esa infelicidad a los demás
para que también tengan un caos que arreglar?
O
¿perdonarás y detendrás esa transmisión de infelicidad y caos?
Ah…, y quien te hirió fuiste tú mismo.

Por alguna razón, la cerradura de la clave 7 está un poco más dura que las de las otras seis puertas. Quizá es porque muchos solemos ser más duros con nosotros mismos que con los demás. El centro de la sala a la que nos conduce esta clave eres… tú. Como verás, no todo tratará de ti, pero muchas cosas se centrarán en ti y en el daño que te haces cuando transgredes tus propias normas de lo que es correcto e incorrecto. No te sientas aislado y solo por ello. Todos lo hemos hecho; *todos* hemos transgredido nuestras propias normas. Echemos un vistazo a las vidas de dos personas que lo han hecho, Pedro y Jennifer.

Pedro tiene 47 años, es propietario de un negocio de paisajismo y está atormentado interiormente. Siente remordimientos por cómo actuó con su padre, ya fallecido. En cierta ocasión le dijo a su padre que era un inútil y se marchó. Cuando volvió a casa, su padre ni lo miraba. Ahora que su padre había muerto, Pedro no podía pedirle directamente perdón. Se sentía atrapado en aquella decisión inmadura que había hecho de joven.

Su tormento aumentó cuando sus dos hijos crecieron y se fueron de casa. Lamenta no haber pasado más tiempo con ellos cuando eran pequeños.

Estaba tan ocupado con su negocio que llegaba a casa tarde y cansado, incapaz de darles la atención que los niños necesitan. Ahora siente que nunca ha conectado realmente con ellos, y el hecho de que rara vez acudan a visitarlo no hace más que confirmarle esa impresión. Entre ellos se ha creado una distancia que no ve capaz de superar.

Pedro no puede retirar las palabras que le dijo a su padre. No puede recuperar el

tiempo robado (así lo llama él) a sus hijos. Dice que está estancado. Sus remordimientos diarios le impiden quererse a sí mismo.

Pedro no es un caso perdido como él cree. Si hace el trabajo de perdón, habrá esperanzas para una relación renovada con sus hijos y una mayor aceptación de sí mismo.

Jennifer, de 22 años, aceptó un trabajo de auxiliar administrativa. Como vivía en una ciudad grande y bastante cara, lo que ganaba no le llegaba para vivir. Llevaba los libros de contabilidad, y empezó a quedarse cada semana con pequeñas cantidades de dinero. Al cabo de dos años, lo que había robado a la compañía ascendía a varios miles de dólares.

Ahora está casada, tiene un hijo y se siente profundamente decepcionada consigo misma a causa del comportamiento inmaduro de aquellos años. Aunque el desfalco no había afectado en exceso a la empresa, para Jennifer estaba claro que no tenía que haber cogido ese dinero. Le mortificaba la idea de contárselo a su marido y no quería comentárselo a los propietarios de la compañía, a pesar de que ya no trabajaba allí desde hacía cinco años, por si algún día necesitaba volver a trabajar. En ese caso, le resultaría imposible conseguir una carta de recomendación. Se odiaba a sí misma y, aunque se esforzaba por ser una buena esposa y madre, su sentimiento de culpa era muy intenso. Puesto que no encontraba ninguna solución para su culpa, aquella situación le resultaba cada vez más complicada. Como era creyente, pedía a Dios que la perdonara y, aunque eso la ayudaba, seguía sin desprenderse de la vergüenza, en especial porque nunca había llegado a devolver el dinero. Sentía que si no hacía algo al respecto, iba a explotar. Finalmente, consideró la idea de perdonarse a sí misma por haber robado.

Debes tener en cuenta que este asunto del perdón de uno mismo resulta bastante controvertido en el ámbito de los manuales de psicología. Nuestra primera tarea, entonces, es que veas esta controversia y mi respuesta a ella. De ese modo podrás decidir si el autoperdón es para ti o no. Si lo es, puedes pasar a realizar los ejercicios diseñados para que puedas perdonarte por tus actos injustos.

La controversia que rodea al perdón de uno mismo

Principalmente, el perdón de uno mismo se considera controvertido a causa de un artículo escrito por un respetado compañero de profesión, Paul Vitz, y la coautora Jennifer Meade, en *Journal of Religion and Health* en 2011.[10] En ese artículo, los autores criticaban el autoperdón nada menos que de cinco formas, las cuales veremos aquí, además de una sexta forma adicional. Si te preocupa que no pueda haber tal cosa como el autoperdón, o piensas que es una forma inapropiada de perdonar, te animo a que leas las siguientes seis secciones. Puesto que, con el propósito de ser claro, he necesitado recurrir a la filosofía, en ocasiones estas secciones te resultarán un poco filosóficas. Por el contrario, si ya estás convencido de que el autoperdón es una respuesta razonable y apropiada cuando transgredimos nuestras propias normas morales, avanza hasta la sección titulada «Entonces, ¿qué es el autoperdón?».

A continuación, consideremos cada una de las críticas del autoperdón.

Para las personas religiosas, no hay directrices para el autoperdón

Vitz y Meade plantean que, puesto que no hay documentos antiguos que animen a perdonarnos a nosotros mismos, es un asunto irrelevante o incluso impropio. Sin embargo, a mí sí me parece que hay ciertas directrices. Por ejemplo, en la Biblia hebrea, en especial en el libro del Levítico, se exhorta a amar al prójimo como a uno mismo. Esta directriz también la encontramos en el Nuevo Testamento cristiano, en particular en los Evangelios de Mateo y Marcos. La idea implícita en esta directriz es que nos amemos a nosotros mismos, y ese amor hacia nosotros mismos debe servir como base para extender una actitud igualmente amorosa hacia nuestro prójimo. De modo que es importante señalar que estas enseñanzas dan por sentado que nos amemos a nosotros mismos. ¿Qué es el perdón cuando lo ofrecemos a los demás? Es amar a quienes nos han ofendido. Y si te has ofendido a ti mismo, ¿acaso no es adecuado tratar de amarte a ti mismo de nuevo cuando no sientes ese amor? La respuesta parece ser afirmativa. Se supone que tenemos que amarnos a nosotros mismos, y si nos hemos dañado a nosotros mismos, hemos de trabajar para recuperar esa autoestima, lo que en este caso implica practicar el autoperdón.

El autoperdón «divide» a la persona en una parte buena y otra mala

Vitz y Meade argumentaron que cuando alguien se perdona a sí mismo, ve en sí mismo una parte buena (la que perdona) y una parte mala (la que cometió la mala acción). Esta división psicológica del ser en dos partes, la buena y la mala, nos confunde, implica una lucha entre las dos partes, y por lo tanto es psicológicamente insana.

En respuesta a esto, considera las siguientes preguntas. ¿Puedes hacer la importante distinción psicológica entre *quien* eres como persona *y lo que haces*, en sentido conductual, como persona? ¿Acaso no todos nos equivocamos y nos comportamos de forma desafortunada de vez en cuando? Cuando cometemos una acción desafortunada, ¿decimos que es nuestra «parte mala» la que actúa, o más bien decimos que hemos *actuado mal*? ¿Puedes ver la gran diferencia que hay entre condenar todo tu ser —a ti, como persona— y sentirte decepcionado por *lo que haces*? Creo que Vitz y Meade han hecho una importante observación, no acerca del autoperdón, sino sobre cómo éste puede ser *tergiversado*. Cuando nos preparamos para perdonarnos a nosotros mismos, en lugar de decir «Soy malo o inútil o estúpido», debemos decir «He hecho algo mal, pero todavía soy alguien intrínsecamente valioso, a pesar de mis problemas e imperfecciones». Al fin y al cabo, cuando perdonamos a otra persona, tampoco la consideramos *mala*, sino que pensamos que *ha hecho algo mal*. Cuando perdonamos a los demás, nuestra tarea es despertar en nosotros la sensación de valor intrínseco de la persona que nos ha herido.

¿No es lo mismo con el autoperdón? ¿Acaso no podemos separar, en un momento dado, nuestra personalidad de nuestra conducta, en lugar de crear dos partes separadas? Me da la impresión de que si creáramos dos partes de nosotros mismos, una buena y otra mala, practicaríamos una falsa modalidad de autoperdón que necesitaríamos corregir. No es «culpa» del autoperdón que alguien malinterprete este concepto y «divida» la visión que tiene de sí mismo en una parte buena y otra mala. Tampoco es «culpa» del autoperdón que alguien no llegue a reconocer su valor inherente a causa de una «mala» conducta. El problema de esta «división» tiene su origen en visiones psicológicas del ser que son falsas, de manera que esta crítica no puede dirigirse a quienes desean poner el autoperdón en práctica.

En el propio concepto de autoperdón hay un conflicto de intereses entre el ser que juzga y el ser que es juzgado

Vitz y Meade observaron que no debemos ser nuestros propios jueces cuando hacemos algo mal. Por ejemplo, imagina que alguien se halla ante un tribunal por el robo de un

coche. Sería indignante que el tribunal de justicia le permitiera dictar el fallo de si es culpable o inocente. Por esa razón, concluyen que el autoperdón es un error porque uno es al mismo tiempo acusado (el que hizo algo mal) y juez (permitiéndonos librarnos de la culpa): un conflicto de intereses.

Sin embargo, ¿acaso el perdón de los demás tiene lugar en los tribunales? Nunca. Es cierto que alguien podría observar una vista judicial y terminar perdonando. Sin embargo, el juez nunca es el que perdona, puesto que debe ser imparcial. Si existe la mínima posibilidad de que el juez necesite perdonar, eso significa que fue herido y, por lo tanto, no debería dirigir ese caso particular. Cuando perdonamos a otro (no a nosotros mismos), no dirigimos el caso como si tuviéramos que aplicar un castigo o no, sino que ejercitamos la virtud de la misericordia tratando de amar a alguien que no nos amó, a alguien que fue injusto con nosotros. ¿No podemos hacer lo mismo con el autoperdón absteniéndonos de llevar el acto de perdón a los tribunales, lo cual distorsiona la esencia del perdón?

Cuando nos autoperdonamos, no nos liberamos del autocastigo, sino que tratamos de amarnos para poder desprendernos del odio hacia nosotros mismos, el cual parece ser una especie de «división» de quienes somos (como merecedores tanto de amor como de odio). En ese caso, el autoperdón puede contribuir a reducir la distorsión psicológica de esa «división» y ayudar a la persona a vivir «consigo misma» de un modo más amable.

En resumen, cuando nos perdonamos a nosotros mismos no estamos en un tribunal, sino que hacemos lo que podemos para restablecer el amor por nosotros mismos que hemos perdido a causa de nuestro comportamiento.

El autoperdón puede distorsionar lo que es un justo desagravio

Esta noción deriva directamente de la aseveración de que no podemos ser nuestros propios jueces puesto que carecemos de la claridad necesaria para saber cuál sería un buen desagravio (es decir, una respuesta buena y justa para solucionar el problema) para nosotros mismos. Como hemos visto, el perdón en sí mismo, como un aspecto de la misericordia, no tiene que ver con pedir un desagravio a aquel que nos ha herido. Si lo hiciéramos, pasaríamos de practicar la misericordia y el perdón a ejercer la virtud de la justicia. Por lo tanto, cuando nos autoperdonamos, no nos exigimos un desagravio o una reparación por lo que nos hemos hecho a nosotros mismos.

Incluso si llegamos a pedirnos una reparación o desagravio a nosotros mismos, ¿no correríamos el mismo peligro de distorsionar lo que nos pedimos al igual que nos sucede cuando responsabilizamos a los demás de lo que nos han hecho? Cuando resultamos heridos, la rabia nos lleva a excedernos en lo que pedimos al otro, tanto en la forma como en la cantidad, para reparar lo que nos ha hecho. Podemos, en cambio, pedir

consejo para solicitar una solución tan justa como sea posible. Mi opinión es que el desagravio no es un asunto demasiado claro cuando somos nosotros mismos los que decidimos la forma, en especial si lo hacemos cuando sentimos rabia.

Para finalizar, hemos de considerar que siempre nos empeñamos en analizar nuestras imperfecciones. Por ejemplo, imagina que tiendes a comer en exceso, a hacer poco ejercicio o a ser impaciente con los demás. ¿Dejas por completo de esforzarte en superar esos aspectos simplemente porque desconoces con exactitud tu grado de imperfección o no sabes qué hacer concretamente para mejorar? ¿Acaso no sigues avanzando? El autoperdón también implica la mejora de uno mismo en aquellos aspectos en los que no hemos conseguido amarnos a nosotros mismos como deberíamos, incluso cuando hemos actuado de un modo decepcionante, y hacemos todo lo que podemos para (1) ver que nos hemos ofendido a nosotros mismos, (2) reconocer la necesidad de volver a nuestra verdadera humanidad en lugar de quedarnos anclados en el autodesprecio y (3) comenzar el proceso de amarnos de nuevo a nosotros mismos como forma de recuperar nuestra sensación de humanidad.

El autoperdón enfatiza en extremo el yo, lo que puede derivar en narcisismo

Imagina que has tenido un accidente en el que sufres un profundo corte en una pierna y necesitas puntos. ¿Te parecería «extremo» por tu parte centrarte en ese corte, gastar energía en acudir al servicio de urgencias y esforzarte y tomarte un tiempo para curar la herida? Desde luego que no. De hecho, tanto psicológica como físicamente, es bueno hacerse cargo de esa herida física.

Cuando alguien ha sido cruel contigo, ¿te parece extremo centrarte en el proceso de perdonar a esa persona y gastar tiempo y energía en el perdón para poder sanar tus emociones? Desde luego que no. Es una reacción sana.

Y, sin embargo, incluso esos intentos de curar la pierna o sanar las emociones dañadas por el acto injusto de otra persona pueden tergiversarse hasta tal punto que tus acciones lleguen a resultar nocivas. Por ejemplo, imagina que, en la limpieza y vendaje de la herida, inviertes diez horas al día en lugar de los quince minutos que podría llevarte. O si, tratando de perdonar a una persona, te encierras en tu habitación para hacer compulsivamente el trabajo de perdón e ignoras a tu familia. Este tipo de conductas no representan una forma equilibrada de abordar la sanación física y emocional.

¿Acaso no sucede lo mismo con el autoperdón? No necesitamos dedicarle diez horas al día, ni encerrarnos en nuestra habitación e ignorar a nuestra familia sin centrarnos en otra cosa que no sea nuestro ser. Eso no es un «fallo» del autoperdón, sino una distorsión de éste. Una vez más, Vitz y Meade nos hacen un gran servicio al ofrecernos este

mensaje: no hay que excederse en esto.

El autoperdón puede practicarse de forma equilibrada, teniendo siempre en cuenta las demandas y necesidades de la vida. No conduce a más actitudes narcisistas que las que podrían derivarse de curar la herida de una pierna o sanar las emociones dañadas por la acción injusta de alguien. ¿Es que no podemos comprometernos con la virtud del perdón, centrándonos en una persona, después en otra, luego en uno mismo de forma satisfactoria, y no de una manera que «divida» la personalidad, evite la justicia o cree un centramiento obsesivo?

¿Por qué no practicar simplemente la autoaceptación en lugar del distorsionante proceso del autoperdón?

En el análisis final, Vitz y Meade recomiendan un enfoque totalmente diferente: la autoaceptación en lugar del autoperdón. En mi opinión, ¿no crearía ese enfoque los mismos problemas (con una excepción) que los autores contemplaban en el autoperdón? Al fin y al cabo, para los practicantes de una religión, en las antiguas escrituras no hay ningún llamamiento explícito a la autoaceptación, de la misma manera que tampoco hay ningún llamamiento explícito al autoperdón. ¿No podemos «dividirnos» entre nuestra parte no aceptada y nuestra parte aceptada? ¿Acaso con la autoaceptación no seguiremos teniendo la necesitad de reparar lo que hemos dañado de nuestro ser? ¿Este desagravio no sería tan susceptible de distorsión como el desagravio cuando nos autoperdonamos? Esta búsqueda de autoaceptación, ¿no podría acaso llevarnos a un centramiento extremo en el ser, en especial si nos cuesta aceptarnos a nosotros mismos?

La única excepción es la cuestión del conflicto de intereses. Puesto que cuando nos autoaceptamos, no somos jueces, nos evitamos el conflicto de intereses. Sin embargo, como señalé anteriormente, tampoco nos juzgamos cuando practicamos el autoperdón.

Como última reflexión sobre la autoaceptación, me parece que ésta también es complicada, incluso más que el autoperdón, puesto que, para la aceptación, no hay procedimientos psicológicos tan cuidadosamente diseñados como los que hay para el perdón. ¿Puedes imaginarte lo difícil que sería para una víctima de violación aceptar lo que le han hecho? ¿Por qué tiene que ser diferente cuando es uno mismo el que ha cometido la ofensa? Creo que, cuando nos ofendemos a nosotros mismos transgrediendo nuestras propias normas morales, necesitamos una medicina más potente que la aceptación; y el perdón es esa medicina. Ésa es la razón por la que el consejo de rechazar el autoperdón me preocupa. Lo rechazaría si los argumentos en contra demostraran que es peligroso, inapropiado o un engaño. Pero, como puedes ver en mi refutación de estas críticas, no lo veo así.

Nota n.º 54

Las advertencias de que el autoperdón es inapropiado o psicológicamente peligroso parecen girar más en torno a falsas ideas de éste que al propio autoperdón.

¿Por qué no practicar una forma moderada de amor a uno mismo en lugar del autoperdón?

Vitz y Meade no formularon esta cuestión en concreto. Sin embargo, debemos examinarla puesto que se deriva directamente de su exposición. Creo que una forma equilibrada (no narcisista) de amor a uno mismo en el contexto particular de que el ser ha sido gravemente ofendido por sí mismo es, de hecho, autoperdón. Al fin y al cabo, cuando pensamos en perdonar a otra persona, en el fondo estamos tratando de amarla. Decimos que es perdón únicamente cuando se da *en el contexto de haber sido tratado injustamente por otro*. De manera que, cuando nos referimos al amor en un contexto de injusticia y dolor, la palabra que utilizamos es «perdón»; y cuando tratamos de amar en un contexto de injusticia y dolor creado por nosotros mismos, la palabra es «autoperdón».

Entonces, ¿qué es el autoperdón?

Acabamos de ver que, cuando te perdonas a ti mismo, no te involucras en algo que haya pasado completamente inadvertido en las diferentes tradiciones religiosas. No estás «dividiendo» tu ser en una mitad buena y una mitad mala. No entras en un tribunal de justicia, en sentido simbólico, en el que te conviertes en tu propio juez. No te dedicas a desagraviarte por lo que te has hecho, aunque te esfuerzas por mejorar como persona. No te obsesionas contigo mismo ni caes en el narcisismo. Y para poder hacer un trabajo más profundo, vas más allá de la autoaceptación.

Cuando te perdonas a ti mismo, practicas la virtud de la misericordia contigo mismo. Y esto es muy importante, pues continuamente despliegas hacia ti tus propias virtudes, como ser justo contigo mismo (virtud de la justicia), cuidar de ti mismo (virtudes de la amabilidad y la sabiduría) y la paciencia contigo mismo para aprender nuevas cosas en la vida. Si puedes practicar todas esas virtudes contigo, ¿por qué van a vetarte la más importarte de las virtudes morales, amarte a ti mismo ante la decepción, la falta de aprobación y, en casos extremos, el autodesprecio?

Cuando te autoperdonas, te esfuerzas por amarte a ti mismo cuando, a causa de tus acciones, sientes que no eres digno de amor. Te ofreces lo mismo que ofreces a quienes te han herido: la sensación de tener valor intrínseco, a pesar de tus acciones; la noción de que eres más que tus acciones, que puedes y debes honrarte a ti mismo como persona, incluso si eres imperfecto, y que hiciste algo mal y necesitas corregir el mal que *has hecho a los demás*. En el autoperdón nunca te ofendes sólo a ti (al menos, eso es lo que he visto de momento), sino que también ofendes a los demás. De manera que parte del autoperdón es buscar deliberadamente el perdón de los demás y solucionar los errores (lo mejor que puedas en función de las circunstancias) que cometiste con ellos. No se trata de la autorreparación de los agravios, como comentaron Vitz y Meade, sino de su reparación de cara a los demás. Por lo tanto, tenemos dos diferencias entre perdonar a los demás y perdonarse a uno mismo. En el segundo caso, buscas el perdón de aquellos que heriste con tus acciones y te esfuerzas por ser justo con ellos.

Nota n.º 55

El autoperdón también implica buscar el perdón y reparar los daños de aquellos que resultaron heridos por tus acciones (las cuales también te hirieron a ti).

Ejercicio n.º 1: Antes de perdonarte a ti mismo: ¿estás juzgándote con demasiada severidad?

Como señalaron Vitz y Meade, podemos exagerar y distorsionar el proceso del autoperdón. Una de esas distorsiones consiste en pensar que tu mala conducta es mucho peor de lo que realmente es. Considera el siguiente caso. Tras la muerte de su madre, Mary experimentó mucha ansiedad durante meses a causa del pensamiento de que no había hecho lo suficiente por ella. Aunque la llevó a su casa y estuvo con ella durante todo un año hasta el final de sus días, se sentía dominada por la culpa. Llegó al extremo de pensar en su mal comportamiento de niña y cómo éste había dificultado a su madre las labores de crianza.

En su dolor, Mary buscaba la perfección de sí misma y, al no encontrarla, se criticaba por sus imperfecciones humanas, aunque en ningún sentido podían considerarse injusticias. Esta forma de pensamiento distorsionado puede ocurrir con la muerte de un ser querido. El proceso de duelo a veces vuelve a despertar nuestras injusticias de años atrás. Esas injusticias se hallan escondidas en el desván de la mente, y únicamente las desempolvamos cuando pensamos en la persona que se ha ido y en cómo hubiéramos podido haber actuado mejor con ella. Queremos retractarnos de cosas que hemos dicho o hecho. A veces, sin embargo, esta forma de duelo termina por exagerar nuestras imperfecciones humanas. En esos casos, el remedio no es el autoperdón, sino que lo que verdaderamente necesitamos es una clara valoración de esas imperfecciones, de nuestras buenas intenciones y darnos cuenta de que estamos reaccionando de un modo exagerado.

Si has distorsionado tu conducta, si la juzgas como muy negativa cuando en realidad sólo se trata de simples imperfecciones humanas, más que involucrarte en el perdón, tienes que liberarte de la culpa. Te lo debes a ti mismo. No hablo de minimizar las injusticias reales. Al mismo tiempo, es importante que te des permiso para dejar de aferrarte a todas esas situaciones en las que, erróneamente, te acusas a ti mismo. Para ello, necesitarás sabiduría y valor. ¿Estás dispuesto a dejar de aferrarte a aquello que necesitas soltar? Sólo debes perdonarte a ti mismo cuando verdaderamente has transgredido tus normas.

Durante el día de hoy, evita esa grabación de tu cabeza que dice: «Si hubiera hecho más…». Has hecho mucho, y es hora de que te liberes de eso. Sustituye esa grabación de tu cabeza por esta otra: «Soy imperfecto, pero eso no quiere decir que sea mala persona». A continuación, sigue los pasos del viaje del perdón.

Ejercicio n.º 2: Elige un incidente que realmente requiera el autoperdón

Para este ejercicio, selecciona un suceso en el que verdaderamente hayas transgredido tus propias normas y te haga sentirte culpable y decepcionado contigo mismo. ¿Cuándo se produjo dicho suceso? ¿En qué has transgredido tus propias normas acerca de lo que está bien y está mal? En una escala de 1 a 10, ¿cómo te sientes de mal por ello? Si tu puntuación es cinco o un número mayor, entonces has elegido algo que necesita el autoperdón. Ahora, vayamos al siguiente ejercicio.

Ejercicio n.º 3: ¿Cuáles son las consecuencias de esa conducta decepcionante?

Como ya has aprendido a través del proceso de perdonar a los demás, cada vez que se produce una injusticia aparecen ciertas consecuencias, como la rabia, la fatiga, la obsesión con la otra persona por lo que ha ocurrido e incluso, a veces, un cambio en cómo te ves a ti mismo. Piensa en dichas consecuencias o anótalas mientras respondes a esta serie de preguntas.

1. ¿Cómo estás de enfadado contigo mismo? Una vez más, usa una escala de 1 a 10. Si la puntuación que das a tu rabia es 9 o 10, tal vez tengas que plantearte buscar ayuda profesional. En ocasiones, si nuestras emociones son demasiado intensas y duraderas (digamos, más de dos semanas), necesitamos ayuda.

   Cuando Pedro comenzó a perdonarse a sí mismo por su manera de actuar con su padre y sus hijos, puntuó su rabia con un 8. No se gustaba a sí mismo, y sabía que tenía que ejercitar la paciencia mientras trabajaba, uno a uno, en los asuntos relacionados con su padre e hijos. Es importante que tú hagas lo mismo. Céntrate en un solo incidente (a partir del ejercicio n.º 2) para no sentirte desbordado por esta serie de ejercicios y tómate algún respiro mientras avanzas por este sendero del autoperdón.

   Haz caso al consejo de Vitz y Meade acerca de no centrarte demasiado en ti mismo, lo cual nunca es sano. Contempla esta serie de ejercicios como una parte de la totalidad de tu vida, y no como tu única tarea para los próximos días y semanas. Dominar la rabia que ahora tienes en tu interior podría llevarte meses. Una vez más, sé paciente contigo mismo.
2. ¿Estás cansado? Estar enfadado contigo mismo puede robarte mucha energía. Jennifer comenzó a darse cuenta de que la rabia que sentía hacia sí misma consumía gran parte de la energía que necesitaba para atender a su recién nacido. Fue entonces cuando empezó a tomarse en serio la idea del autoperdón. ¿Notas que ya no eres tan capaz de cumplir con tus obligaciones a causa de la rabia que todavía sientes con respecto a tu conducta errónea?

   Cuando nos enfrentamos a la rabia, es bastante frecuente distraerse, excederse

con el trabajo o, incluso, privarse de horas de sueño como una forma de calmar las emociones. Observa si la manera en que has vivido últimamente te ha llevado a sentirte fatigado, y así podrás romper con esa tendencia. ¿Qué conducta en tu vida necesitas cambiar ahora para sentirte menos cansado? Por favor, anota las ideas que te surjan acerca de cómo cambiar las conductas que te llevan a sentirte fatigado. Todo esto lo verás con más claridad a medida que avances en el autoperdón.

3. ¿Con qué frecuencia piensas en ese suceso o situación concreta en que transgrediste tus propias normas? Cuando hay problemas por solucionar, algunas personas no abandonan la tarea hasta que consiguen solucionarlos. Creo que es una forma de adaptarse a las situaciones problemáticas. Sin embargo, si te has ofendido a ti mismo y todavía no has encontrado tu camino al autoperdón, podrías quedarte atascado en un círculo de pensamientos sobre el problema, pero sin llegar a solucionarlo. Es lo mismo que sucede cuando las ruedas del coche quedan atrapadas en el barro; cuanto más intentas salir, más se entierran las ruedas. Cuando esto sucede dentro del contexto de la ofensa a uno mismo, puedes perder mucho tiempo dándole vueltas al asunto, lo cual, como ya sabes, no solucionará el problema. Trata de ser consciente de tus patrones de pensamiento acerca de ese suceso. ¿Te estás obsesionando con él? ¿Sueñas con eso? Si es así, lo que hiciste podría estar robándote tu paz interior, lo cual pone todavía más de relieve tu necesidad de cambiar ese patrón de pensamiento.
4. Finalmente, si tuvieras que escribir una historia sobre quién eres tú como persona, ¿qué escribirías? ¿Te ves a ti mismo como un fracaso? ¿Te ves un poco menos valioso que el resto de la humanidad? Si has transgredido tus propias normas de forma grave, corres el peligro de caer en el autodesprecio. Y, en ese caso, podrías incluso llegar a descuidar tu bienestar. Tal vez comas o duermas en exceso, abandones tus hábitos de ejercicio, o trates de boicotearte como una forma subconsciente de castigarte por lo que has hecho. Pedro comenzó a fumar, a pesar de que sabía que ese hábito no le beneficiaba en absoluto. No le preocupaban las consecuencias de fumar porque, en su interior, sentía que no era una buena persona. Puesto que no se gustaba a sí mismo, ¿por qué iba a preocuparse por su bienestar?

   A consecuencia de lo que has hecho, ¿estás cayendo en conductas, quizá muy sutiles, de autocastigo? Si estás preparado, escribe ahora esa historia acerca de quién eres como persona. Si las detectas, incluye también esas cuestiones de autocastigo y rechazo de ti mismo. Después, reflexiona acerca de cómo puedes reescribir tu historia para ser más amable contigo mismo. Si en tu historia hay autocastigo, ármate de valor. Es el momento de usar el perdón para cambiar ese patrón de castigo.

Ejercicio n.º 3: Saber qué es y qué no es el autoperdón

¡Hora de examinarse! Sin revisar el contenido de este capítulo, escribe o piensa sobre qué es y qué no es el autoperdón. Intenta ser tan preciso como puedas. El objetivo de este ejercicio es que adquieras un conocimiento preciso de lo que estás a punto de realizar con el autoperdón, de manera que trata de ser tan exhaustivo como puedas.

Ahora, revisa la sección de este capítulo titulada «Entonces, ¿qué es el autoperdón?» (pág. XXX). ¿Hay diferencias entre tus pensamientos y lo que ves ahí? ¿Olvidaste algo?, ¿tal vez los pasos para buscar el perdón de los demás o luchar todo lo que puedas por la justicia cuando has sido injusto? ¿Estás convencido de que el autoperdón es algo bueno (como yo creo que es) o dudas y piensas que no es apropiado (como dicen Vitz y Meade)? Una vez te sientas satisfecho con tu conocimiento del autoperdón y de lo que vas a encontrarte en este camino hacia la sanación emocional, dirígete al siguiente ejercicio.

Ejercicio n.º 4: Saber en profundidad quién eres como persona

¿Qué escribiste sobre ti en el ejercicio n.º 3? Busca en él todas las señales que encuentres de haberte negado tu propio valor intrínseco: la sensación de que eres especial, único e irremplazable. Cada una de esas señales es una mentira, y ciertamente no quieres seguir mintiéndote a ti mismo sobre quién eres.

¿Tienes valor intrínseco… ahora mismo? ¿Eres tan especial, único e irremplazable como cuando eras un recién nacido? Eres tan especial, único e irremplazable como cuando eras un adorable bebé que necesitaba dar y recibir amor. Eres tan especial, único e irremplazable como cuando eras un adolescente que trataba de descubrir qué era la vida. Sea lo que sea que te haya sucedido en la vida, sea lo que sea que hayas hecho a los demás y a ti mismo, eres especial…, único… e irremplazable. Si no lo crees, a partir de ahora trata de buscar un ejemplo de tu valor inherente. Está ahí, y te pido que te tomes el tiempo de verlo. Después de ver y anotar esta manifestación de tu valor inherente, tengo otro ejercicio para ti: busca un segundo ejemplo. Está ahí, y necesitas verlo.

En la película *Forrest Gump*, el supuestamente inepto Forrest salva en Vietnam la vida de su teniente, sin embargo, una de las secuelas es que el teniente Dan pierde las dos piernas durante el ataque a su unidad. El teniente cae en un profundo autodesprecio, y cuando se lamenta de que ya no es quien era, Forrest lo mira y dice con gran sinceridad: «Tú todavía eres el teniente Dan». La pérdida de las piernas, de su profesión y de las valoraciones positivas de sí mismo no empañan en lo más mínimo la verdad de que todavía es el teniente Dan. ¿Sigues siendo tú? Si piensas que no, ésa es una gran

mentira.

Nota n.º 56

Cuando te ofendes a ti mismo, puedes perder tu propia sensación de valor intrínseco. Es hora de recuperar la verdad: tienes valor intrínseco como persona.

Piensa en las siguientes cuestiones. Si no estás de acuerdo con alguna, trata de rebatir ese desacuerdo con una argumentación razonable. ¿Acaso no todas las personas tienen un valor innato, incluso si no pueden caminar, como es el caso del teniente Dan? ¿Acaso no todas las personas tienen un valor innato, incluso si pierden todo su dinero, sus seres queridos o la salud? ¿Acaso no todas las personas tienen un valor innato, incluso si se decepcionan a sí mismas? Si es así, entonces tú también tienes un valor innato, incluso cuando te decepcionas a ti mismo.

Ejercicio n.º 5: Mostrar compasión por ti mismo

¿Alguna vez has ayudado a alguien que no estaba en posición de devolverte el favor, como consolar a un niño, hacer una donación a tu asociación benéfica favorita o ayudar a una persona mayor a cargar un objeto pesado? ¿Qué sentiste en tu corazón en ese momento? ¿Sentiste algo frío y duro o cálido y amable? Sentir compasión es *sufrir* con el que está sufriendo.

En este momento, eres tú el que sufre, así que es momento de que extiendas hacia ti esa compasión que anteriormente sentiste por otros. Haz que tu corazón sea más blando contigo mismo; pero no por lo que has hecho, ya sea bueno o malo. Ablándalo por la simple e importante razón de que tú eres… tú. Eres alguien que sufre, y, puesto que estás dolido, ahora sé amable contigo mismo. Entra en contacto de nuevo contigo mismo. Aquí tienes algunas preguntas para que reflexiones sobre ellas. ¿Eres más que tus imperfecciones? ¿Puedes verte como una persona herida? Cuando reflexionas sobre tu ser herido, ¿qué sientes en tu corazón? ¿Puedes sentir cómo tu corazón se vuelve algo más blando contigo mismo? Si es así, ése es el comienzo de la compasión.

Cuando Pedro empezó a sentir compasión hacia sí mismo, pudo perdonar no sólo sus comportamientos del pasado, sino también el hecho de volver a fumar a causa de sus sentimientos de angustia por las decisiones que había tomado en el pasado. Se dio cuenta de que, fumando, no se estaba queriendo a sí mismo, sino que se cavaba un hoyo más profundo.

Es hora de que te des de nuevo la bienvenida a la condición humana, sin importar lo

que digan los demás de ti o lo que te digas tú mismo de ti. Persevera en esta búsqueda de la autocompasión, tal y como ya has hecho por otros en algún momento de tu vida. Para que puedas perseverar, te sugiero que, al menos durante una semana, leas lo que escribiste en tu diario sobre tu ser herido y cómo tu corazón se suavizó cuando te hiciste consciente de tus heridas. Utiliza esta oportunidad para desarrollar y consolidar esta forma más suave de verte a ti mismo.

Nota n.º 57

Mírate tal y como eres: una persona que merece tu tiempo, respeto y compasión, pase lo que pase.

Ejercicio n.º 6: Soportar el dolor que, con tus acciones, te has causado a ti mismo y a los demás

En el capítulo 6 conociste a Aaron, un hombre que voluntariamente decidió soportar el dolor cuando su mujer le fue infiel. Después, hiciste un ejercicio de perdón para soportar el dolor que otros te han causado con sus injusticias. Ahora es el momento de que hagas este mismo ejercicio sobre ti, por lo que tú te has hecho a ti mismo. Puesto que soportar el dolor no es algo nuevo para ti, ya sabes qué es. Ahora, trata de aplicar ese conocimiento y experiencia para soportar el dolor de tu propia transgresión. Esa transgresión sucedió de verdad. No puedes cambiar lo que ya pasó, pero puedes cambiar tu reacción, y una manera de hacerlo es soportar el dolor de lo que hiciste, de manera que no sigas:

– Castigándote a ti mismo.
– Cayendo en el autodesprecio.
– Transmitiendo tu dolor a los demás.
– Dejando un legado de dolor en el mundo porque en un momento de tu vida experimentaste un gran sufrimiento.

Soportar el dolor es armarte de coraje. Cuando soportas el dolor, dejas de distraerte con objetivos inútiles y de socavar tu salud porque te niegas a sentir tu sufrimiento. Cuando soportas el dolor, dejas de producir dolor.

La siguiente visualización puede ayudarte a soportar el dolor creado por tus propias acciones. Imagínate a ti mismo sentado delante de un pesado saco que no quieres cargar. Está cargado de memorias dolorosas procedentes de momentos en los que te decepcionaste a ti mismo y a los demás. Sin embargo, ahora te levantas, tomas el saco y

te lo llevas a la espalda. Ahora te sientes fuerte. El peso del saco es soportable y, de hecho, te está ayudando a ver lo fuerte que eres. Mientras lo sostienes, te das cuenta de que su contenido poco a poco empieza a encogerse y a hacerse menos pesado. Al sostener ese saco, estás protegiendo a los demás, evitando que los demás tengan que soportarlo. Al soportar el dolor, proteges a los demás.

Entonces, ¿quién eres tú como persona? ¿Tienes valía intrínseca por ser quien eres? ¿Empiezas a verlo ya? ¿Esa verdad sobre ti mismo está lo suficientemente arraigada en tu interior como para poder aceptarla?

Nota n.º 58

Cuando puedes soportar el dolor de tus propias transgresiones, te vuelves más fuerte.

Ejercicio n.º 7: Ofrécete un regalo como un acto de misericordia hacia ti

Perdonar es tener misericordia. Tener misericordia es amar. Amar es hacer regalos. Has hecho regalos a los demás, y ahora es el momento de que te hagas un regalo a ti mismo. ¿Qué puedes hacer por ti (dentro de lo razonable, sin caer en el narcisismo como advierten Vitz y Meade) que sea bondadoso, amable y cariñoso? Sé creativo. Para Jennifer, el regalo fue empezar a pensar en una estrategia específica para deshacerse de su carga de culpa secreta. Abordó primero a su marido, y le habló de sus inaceptables actos en la empresa. Después de trabajar juntos en esto, su siguiente paso fue devolver el dinero. Lo vio como una forma de ser bondadosa no sólo con los demás, sino también consigo misma.

Se trata de que, de un modo auténtico, te des de nuevo la bienvenida a la comunidad humana. Haz que esa bienvenida sea algo más que un rápido «hola» que sólo sirva para desterrarte de nuevo a la oscuridad de la noche. ¿Puedes, por ejemplo, tomarte un tiempo para descansar, o para empezar un programa de ejercicios, llamar a un amigo, asegurarte de que tienes mucha valía, o prepararte para el ejercicio n.º 11 en el que repararás el daño? Ofrécete lo que le ofrecerías a tu mejor amigo. Ya honras a los demás. Ahora hónrate a ti mismo; y no porque seas mejor que los demás, ni porque seas egocéntrico, sino simplemente porque te lo mereces.

Ejercicio n.º 8: ¿Qué aprendes mientras te perdonas a ti

mismo?

El perdón, y también el autoperdón, es un viaje de descubrimiento. Por favor, reflexiona sobre las siguientes cuestiones en tu diario. ¿Qué estás descubriendo sobre ti mientras practicas el autoperdón? ¿Cómo has cambiado? ¿Cómo es tu corazón ahora? ¿Te aceptas más a ti mismo? ¿Eres más tolerante contigo mismo? ¿Más tierno contigo mismo? ¿Más tierno con los demás?

Según desarrollas esa capacidad de amarte a ti mismo, extiende ese amor servicial a los demás. Con esa energía renovada, usa ese amor en beneficio de los demás. Con esa energía renovada, comienza a buscar el perdón y a reparar las injusticias que has cometido, algo que abordaremos en los próximos ejercicios.

Ejercicio n.º 9: Buscar el perdón de los demás

Es el momento de hacer acopio de valor para plantearte una pregunta difícil: «¿Quién, aparte de mí mismo, ha resultado herido por lo que hice?». Céntrate en la situación que elegiste al principio de este capítulo. Después, cuando termines con este asunto, podrás encargarte de otros. Tal vez más de una persona ha resultado herida. Mi consejo es que te centres en aquéllos a quienes heriste de forma directa y profunda, no a quienes has causado leves molestias o están ligeramente enfadados contigo (esos enfados tienden a desaparecer rápidamente).

1. Cuando buscamos el perdón siempre resulta útil contar con un plan, de modo que ésa será la primera tarea. Piensa cómo buscarás el perdón. ¿Por correo electrónico, una carta ordinaria, teléfono, una conversación en persona? Todo depende de cómo piensas que reaccionará esa persona. Algunos contemplan el correo electrónico como una muestra de indiferencia, mientras que a otros les resulta cómodo porque permite leer, releer y, después, responder. Trata de ayudar a esa persona eligiendo la mejor forma para ella de comunicarle tu necesitad y tu deseo de ser perdonado.
2. Escribe o piensa detenidamente qué vas a decir. Pedro decidió escribir una carta a sus hijos. Comenzó con un cálido saludo y después les manifestó lo mal que se sentía por el tipo de padre que había sido. Explicó en detalle lo que había hecho para que sus dos hijos pudieran entender claramente qué le inquietaba. Después, les pidió que lo perdonaran. Aquí tienes una fragmento de la carta (que reproduzco con algunos cambios para garantizar la privacidad):

   «Sé que, para vosotros, mi petición de perdón no será fácil. No he estado con vosotros, así que nos encontramos emocionalmente distanciados. Lo reconozco, soy responsable de ello y quiero deciros cuánto lo lamento. Quizá necesitéis un

tiempo para pensarlo. Tal vez reaccionéis con enfado al principio, y eso está bien. Pero, a largo plazo, espero que toméis mi petición en serio y podamos hablar del dolor y empezar a sanar como familia. Os quiero, y por esa razón me he tomado un tiempo para escribiros y me arriesgo a vuestras reacciones. Gracias por considerar mi petición».

3. Cuando pidas a alguien que te perdone, no olvides que es bastante fácil malinterpretar el significado del perdón. Por lo tanto, debes tener claro qué estás pidiendo. No estás pidiendo al otro que reste importancia a lo que hiciste. No le estás pidiendo que olvide lo sucedido o lo deje pasar. No estás diciendo que todo está «bien». Ni siquiera le estás pidiendo que te perdone inmediatamente. Como ya sabes, se necesita tiempo para perdonar. Estás pidiendo a aquellos que has herido que empiecen a ver tu valor intrínseco, no por lo que hiciste, sino a pesar de lo que hiciste. Estás pidiendo misericordia. La misericordia, por su propia naturaleza, no es algo que puedas merecerte en el mismo sentido que mereces justicia, sino únicamente en el sentido de que eres una persona, y aquel que resultó herido por tus actos es una persona. Quieres reunirte con esa persona, cara a cara, cuando esté preparada.

   Como siguiente paso, prepárate para practicar la humildad si la respuesta no es la que esperabas. Por supuesto, no permitas que la respuesta alimente tu rabia, pues entonces esta búsqueda del perdón degeneraría en otro enfrentamiento. Comienza a prepararte para un posible rechazo. Si la respuesta que recibes es dura e injusta, considera la opción de perdonar el modo en que te ha respondido, o el hecho de que se haya negado a responderte. Para prepararte para esta posibilidad, trata de imaginar el rechazo y cómo tu corazón puede manejarlo. Imagina lo que dirás y harás si hay rechazo. Es importante que estés preparado.
4. Soporta el dolor de la espera. Cuando abrimos nuestro corazón a alguien que no está preparado para recibir nuestra oferta, se produce una situación difícil. Sin embargo, mientras soportas la dolorosa incertidumbre de la espera, estás ayudando al otro a elaborar una posible respuesta de perdón y estás colaborando con tu propio bienestar emocional. En un principio, Pedro no era consciente de que debía soportar su dolor una vez hubiera enviado la carta. Su reacción inicial cuando ninguno de sus hijos respondió en el período de tiempo que había estimado fue un aumento de rabia que derivó en ansiedad. En ese momento, no estaba preparado para recibir una respuesta de sus hijos, ya fuera positiva o negativa. Una vez que fue consciente de su necesidad de soportar el dolor, se volvió más fuerte y estaba mejor preparado para adentrarse en el proceso de buscar y recibir el perdón.
5. Si esa persona decide entrar en el proceso del perdón, prepárate para ayudarla. En muchos casos, tus disculpas harán bastante más de lo que te puedas imaginar para ablandar el corazón de quienes sienten rabia. La acción de perdonar avanza con mayor rapidez y suavidad si al principio del proceso se ofrece una disculpa sincera. Permitir a la otra persona un período de rabia también es importante. Recuerda tus propios períodos de rabia con respecto a las injusticias que has

padecido. Si esa fase de rabia fue importante para ti, entonces probablemente también lo será para aquéllos a quienes les has pedido que te perdonen. Tu paciencia facilitará el proceso de buscar y recibir el perdón.

En un determinado momento de este proceso, tal vez necesites ofrecer, siempre de un modo amable, algo de información sobre el significado del valor intrínseco y su importancia en las interacciones. Esto deberá realizarse con delicadeza y humildad. En caso contrario, podría parecer que estás tratando de controlar el proceso del perdón.

6. Finalmente, sé consciente de que el resultado de buscar y ofrecer perdón es impredecible. No hay líneas rectas a través de las cuales las personas implicadas puedan llegar rápidamente a la meta y que a partir de ahí todo esté bien. La rabia puede volver a emerger. Algunos necesitan tomar descansos. Puede haber malentendidos que retrasen el proceso. Sin embargo, cuando el corazón se toma un tiempo para comprender con precisión qué es el perdón y cómo proceder, pueden ocurrir cosas maravillosas, como la reconciliación, incluso cuando el distanciamiento ha durado muchos años.

Nota n.º 59

A la hora de buscar el perdón de los demás, necesitamos humildad y paciencia para permitir que el otro pueda perdonar a su ritmo.

Ejercicio n.º 10: Trabajar para reparar el daño u otras formas de justicia

Cuando te has hecho daño a ti mismo y a los demás, la búsqueda del perdón no es el paso final. Ciertamente, hay una especie de triunfo cuando ambas partes llegan a aceptarse mutuamente como personas de valía. Sin embargo, todavía falta un paso: ahora es necesario que hagas todo lo que puedas para compensar a la otra persona por lo que le has quitado.

En ocasiones, la reparación literal no es totalmente posible. En el caso de Pedro, no puede devolver a sus hijos «el tiempo robado», puesto que no puede retroceder en el tiempo para rectificar esa falta. Sin embargo, puede hacer todo lo que esté en sus manos para ser ahora un buen padre y abuelo. En cierto sentido, él puede recuperar parte de ese tiempo con su presencia y amor. Todos ellos, tendrán que caminar juntos en la vida sabiendo que hay una herida del pasado. Esa herida, con el tiempo, formará una cicatriz que será parte de la historia de la familia. Podrá servir como recordatorio de que, en la

familia, hay dolor, pero también una valiente superación de dicho dolor a través de la decisión deliberada de no permitir que la familia se rompa.

El caso de Jennifer es complejo porque tiene que buscar primero el perdón de su marido, a quién ocultó durante años lo que había hecho. A él podría molestarle ese ocultamiento, y también el hecho de sean ambos los que tienen que decidir cómo actuar con la empresa. Sólo después vendría la decisión con respecto a la empresa.

Cuando le contó a su marido lo que había hecho, él se preocupó, pero no la reprendió ni le expresó rechazo. De hecho, le mostró más apoyo del que ella esperaba. Una vez que trabajaron juntos este asunto, lo cual les llevó varias semanas, diseñaron un plan para abordar la cuestión de la empresa. En lugar de una confesión directa a la empresa, decidieron devolver juntos el dinero, con sus correspondientes intereses, a una fundación filantrópica de la empresa. Ambos enviaron una carta sin firma en la que ofrecían una donación anónima a las causas humanitarias que apoyaba la empresa. Decidieron no firmar la carta para no arriesgarse a recibir ningún agradecimiento inmerecido por parte de la fundación benéfica. Tanto Jennifer como su marido se sintieron satisfechos con esta solución, y ella por fin logró desprenderse de la culpa debilitante que arrastraba desde hacía años. Se perdonó a sí misma, buscó y recibió el perdón de su marido, y devolvió el dinero junto con los intereses que la empresa había perdido a consecuencia del desfalco.

Nota n.º 60

Tratar de reparar los efectos de tu injusticia requiere coraje y creatividad, pero puede liberarte de la culpa.

Preguntas sobre el autoperdón

Pregunta 1

«He probado con estos ejercicios y todavía no soy capaz de perdonar. ¿Qué hago ahora?».

Al igual que sucede con el proceso de perdonar a los demás, el autoperdón requiere tiempo y práctica. Si no experimentas ningún alivio, el primer paso es persistir con la situación que identificaste en el ejercicio n.º 2. Después, ve a los ejercicios n.º 5 y n.º 6 y continúa el trabajo relacionado con el valor innato y la compasión.

Si sigues teniendo dificultades, observa si has dejado a alguien fuera de tu proceso de búsqueda de perdón. ¿Has herido a alguien importante para ti y no le has pedido perdón? Haz tu inventario y después actúa en consecuencia. Si todavía necesitas el perdón de alguien, tu sanación se podría retrasar. Una vez lo hayas identificado, piensa qué necesitas para reparar el daño que hiciste.

Pregunta 2

«Estoy de acuerdo con Vitz y Meade sobre la cuestión de que el autoperdón no es apropiado. ¿Crees que puedo limitarme a buscar el perdón de los demás y hacer reparaciones, pero dejar el resto?».

Sí. En tu caso, parece que tratar directamente de buscar el perdón de tantas personas como necesites y hacer reparaciones es suficiente. Hay muchos ejemplos de personas que se han sentido emocionalmente mejor limitándose a estas dos cosas, sin hacer los ejercicios de autoperdón. Sin embargo, cuando la búsqueda de perdón y la reparación del daño no son suficientes, puedes considerar hacer los ejercicios de autoperdón, pero sólo si lo deseas. Conozco gente que únicamente ha hecho lo que tú sugieres y ha obtenido unos resultados excelentes. Y otros que también lo han hecho, pero no pudieron encontrar paz interior hasta que realizaron el trabajo de autoperdón a través de los ejercicios diseñados para despertar la sensación de valía intrínseca y practicar la compasión hacia uno mismo (además de reparar el daño causado a los demás).

Pregunta 3

«Al igual que Pedro, yo también tengo el hábito del tabaco. Mi médico, aunque me anima a dejarlo, se da cuenta de que hacerlo no está totalmente bajo el control de mi voluntad. Tengo una adicción. ¿Practico el autoperdón incluso cuando mi conducta no depende totalmente de mi voluntad? En otras palabras, sobre esa cuestión yo no decido actuar mal».

Sí, puedes autoperdonarte si decides hacerlo. Te diré por qué: cuando elegiste fumar, todavía no eras adicto. De hecho, en ese momento hiciste una libre elección, sobre la cual actuaste. Así que puedes perdonarte a ti mismo por la elección que te condujo a la adicción. Incluso ahora, cuentas con opciones dentro del contexto de la adicción, como fumar o no fumar cuando hay más personas en la habitación, intentar o no intentar un programa para dejar de fumar, y también el grado de esfuerzo que pongas en realizarlo. Puedes hacer elecciones libres dentro del contexto de la adicción, y aunque no llegues a estar más sano físicamente, estas conductas son adecuadas para poder perdonarte.

Pregunta 4

«Suelo hacerme daño una y otra vez a causa de mi adicción al alcohol. Mi padre sufrió esta enfermedad, al igual que mi abuelo. Fui testigo de cómo ambos se hundieron en el autodesprecio tras fracasar en sus intentos de superar esta enfermedad. Se me hace difícil perdonarme porque estoy perdiendo la paciencia conmigo. ¿Qué me sugieres?».

Aunque suele ser bastante fácil perdonarse a uno mismo por una ofensa que no se repite, es más difícil cuando, tal y como sugieres en tu pregunta, continuamente te decepcionas a ti mismo. En este caso, es esencial que sigas perdonándote a ti mismo, incluso a diario, y que nunca te rindas. Ten en cuenta todo lo que el autoperdón implica: buscar el perdón de aquéllos a quienes has herido con tus acciones y reparar el daño que les has causado. Tanto la búsqueda del perdón como la reparación del daño requieren coraje.

Cuando alguien cae en el autodesprecio, como le sucedió a tu padre y a tu abuelo, hay cierta tendencia a no esforzarse por encontrar respuestas saludables a este desafío. Es una forma de autocastigo que, en este caso, puesto que no cambias tu conducta, puede generar un daño considerable tanto a ti como a quienes se ven afectados por tus acciones. Con la práctica del autoperdón, la rabia que sientes hacia ti mismo irá disminuyendo y, entonces, será menos probable que esa rabia te lleve a boicotear inconscientemente tus planes para dejar de consumir alcohol y avanzar hacia la salud.

Es importante que sepas que la adicción implica cierta libertad de opciones por tu parte. No estás desamparado ante este desafío. Si aceptas la idea de que el alcoholismo es genético y en él no hay espacio para el libre albedrío y el cambio positivo, podrías rendirte desesperado. Por otra parte, enfrentarse de forma activa a esta situación, también a través del autoperdón, puede producir unos sorprendentes resultados positivos. Un

estudio científico que mis compañeros y yo llevamos a cabo con un grupo en rehabilitación por abuso de drogas mostró que, cuando estas personas perdonaban a los demás (no a sí mismos), se producía una importante mejoría psicológica.[11] Puesto que el proceso de autoperdón es muy parecido al del perdón de los demás, se considera que los resultados del autoperdón serían similares.

El autoperdón y tu futuro

El autoperdón es una máquina del tiempo que te permite retroceder y deshacer algunos de los daños que tus acciones han causado tanto a ti como a los demás. El objetivo de los ejercicios de este capítulo es ofrecerte la confianza de que es posible aliviar la culpa derivada de haber transgredido tus propias normas. También es importante que te des cuenta de que, puesto que todos somos imperfectos, en el futuro volverás a decepcionarte a ti mismo. No obstante, ahora, tienes a tu disposición una potente herramienta para hacer frente a la autodecepción y el autodesprecio. Eres demasiado importante como para perder tiempo y energía en esa mentira de que no eres valioso. Sigue manteniendo el pensamiento de que, al igual que todas las personas de este planeta, eres especial, único e irremplazable. Este tipo de pensamiento puede servirte de protección cuando te sientas decepcionado contigo mismo o cuando alguien te decepcione. Hasta ahora, hemos prestado mucha atención al *pensamiento*. En este capítulo final, iremos a los asuntos del *corazón*.

Notas al pie

[10] Vitz, P.C. y Meade, J. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health, 50*, 248-259. doi: 10.1007/s10943-010-9343-x.

[11] Lin, W.F., Mack, D., Enright, R.D., Krahn, D., y Baskin, T. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1114-1121. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114; PMid:15612857.

CLAVE 8

DESARROLLA EL CORAZÓN DEL PERDÓN

¿Es posible que…
el perdón pueda despertar a un mundo dormido?
¿Puedes ser parte de ese despertar?
Incluso si te tratan como un gato callejero al que lanzan un zapato para se calle…, ¿seguirías despertándolos con el amor?
Con el tiempo, ¿te agradecerían algunos que los hubieras despertado del sueño de Rip Van Winkle?
¿Tendrás un nuevo propósito totalmente lúcido para tu vida?
Es posible.

¿Estás preparado para abrir la última puerta de tu viaje? Tal vez desees protegerte un poco los ojos cuando la abramos, porque dentro de esta sala hay más luminosidad que en el exterior. El amor suele brillar vivamente. Normalmente, al principio el amor en el corazón es pequeño y crece con el tiempo cuando practicamos el perdón. El amor puede dar paso a la alegría, la cual se experimenta una vez que te has enfrentado a la crueldad y superado sus complicadas consecuencias. Este tipo de perdón no llega fácilmente. Debe cultivarse en el corazón.

Gran parte de nuestro trabajo hasta el momento se ha centrado en la mentalidad de perdón, pero ahora cruzamos la puerta más importante. Esta clave abre el corazón, la sede de nuestras emociones según las antiguas enseñanzas griegas. El corazón del perdón alcanza el corazón de tu sanación.

Un caso práctico para abrir el corazón del perdón

Para ayudarte a perdonar desde el corazón, veamos primero la situación de Avila. Andreas, su exmarido, abandonó a su familia hace tres años. Antes de marcharse, solía mostrarse muy crítico con ella y, al mismo tiempo, muy insatisfecho consigo mismo.

Avila era consciente de los problemas de Andreas con su padre, quien apenas había tenido tiempo para su hijo cuando era pequeño. Esta falta de atención y cuidados de su padre había afectado la sensación general de confianza de Andreas, pero Avila pensó que, una vez que comenzaran una vida en común, se relajaría; se daría cuenta de que ella estaba a su lado, él poco a poco desarrollaría su confianza, y todo estaría bien. Pero no fue así.

Avila se hallaba ahora en un mar de dudas. Cuando comenzó el proceso de perdón, dejó un libro sobre el perdón encima de la mesilla de noche durante varias semanas. Cada vez que su mirada se encontraba con el libro, inmediatamente miraba hacia otro lado, casi como haría una persona en baja forma que llega a un gimnasio y observa todos esos aparatos tan raros desafiándole a intentarlo.

Le resultó difícil empezar el proceso porque la formación recibida en su infancia le hacía ver el perdón como una especie de fórmula mecánica, y no como una cirugía del corazón que lleva a la sanación emocional. Sus padres la habían obligado a seguir una rutina mediante la cual los niños tenían que «decir que lo sentían», y al otro le inculcaban que tenía que aceptar esa propuesta. Era un proceso memorizado que no llegaba al corazón de los niños.

Con el tiempo, Avila hizo el trabajo de perdón a nivel de pensamiento y llegó a la conclusión de que Andreas es un ser humano y, por lo tanto, alguien con valor innato. Vio su dolor emocional por no ser capaz de confiar y sintió compasión por él. Según lo perdonaba y empezaba a utilizar la palabra perdón, no veía que pudieran volver a adoptar juntos los papeles de marido y mujer. Sin embargo, veía que, a pesar de sus acciones, era una persona valiosa.

Cada día se tomaba un tiempo para ver a Andreas como alguien valioso hasta que su corazón empezó a suavizarse. De nuevo, eso no significaba que quisiera reanudar la relación de matrimonio con él (puesto que él se había marchado y no daba muestras de volver), sino que ahora veía lo profundamente herido que estaba. Al fin y al cabo, había renunciado a una mujer que lo amaba, dos hijos maravillosos y una vida de cariño, protección y amor. Tirar todo eso por la borda significaba que había arruinado una parte importante de su vida. Ahora, en lugar de resentida, se sentía triste por él. Dejó de despertarse a mitad de la noche lamentándose de la pérdida y, a medida que aumentó su preocupación por Andreas *como persona*, dejó de pensar en lo que «hubiera podido ser».

Algo particularmente importante sobre este crecimiento de su corazón es que Avila nunca dijo nada malo de Andreas, ni siquiera inintencionadamente, a sus hijos, Brigid y

David. De manera que ambos se vieron libres de la carga de tener que tomar partido. Les hablaba con respeto de Andreas para que, a pesar de sus defectos, pudieran cultivar pensamientos de respeto hacia su padre. El hecho de abstenerse de hacer comentarios despreciativos sobre Andreas era un regalo lleno de amor para sus hijos, puesto que, psicológicamente hablando, les estaba devolviendo a su padre. Avila sabe que, con el tiempo, Andreas podría tratar de recuperar el amor de sus hijos para poder pasar tiempo con ellos; y al hablarles de esa forma sobre su padre está preparando el terreno para que eso tenga lugar. Esto también es un regalo indirecto para Andreas.

Con el tiempo, según fue creciendo el amor en su corazón, vio también al padre de Andreas seriamente herido en su interior. Esa perspectiva más amplia no excusaba su comportamiento con Andreas cuando todavía era un niño, pero arrojó más luz sobre quiénes eran, padre e hijo, como personas. Ambos iban de un lado a otro con enormes grietas en el corazón y, en consecuencia, crean grietas similares en los corazones de los demás.

Aunque Avila había comenzado su viaje del perdón sin ninguna esperanza, éste empezó a crecer en ella poco a poco hasta convertirse en fuente de aliento. La esperanza de un futuro mejor «puso una sonrisa en su corazón» porque empezó a ver que, sin las típicas distorsiones de los cuentos de hadas, ahora le podían suceder cosas buenas. Tenía más energía para escuchar a sus hijos cuando le hablaban, y se estaba liberando de la sensación de haber caído en un pozo. Su energía se había renovado, y ya no se sentía como Ígor en el Bosque de los Cien Acres, con la cabeza baja, la voz baja y quejándose de que nunca funciona nada. «Nunca funciona nada» es una de las grandes mentiras. Aunque es verdad que no consiguió todo lo que quería en la vida, todavía es más verdad que los sucesos de su vida no le robaron su mundo interior de amor, misericordia, perdón y alegría. Ahora ve que, con la práctica del perdón, puede tener la esperanza de recuperar esas cualidades, o incluso tenerlas por primera vez.

Ejercicio n.º 1: Crecer en esperanza

Contempla este pensamiento: «No tengo que vivir con un mundo interior que me irrita continuamente. No viviré con un mundo interior lleno de pensamientos y emociones negativas. A partir de ahora, puedo vivir de manera que mi mundo interior haga más espacio al amor, la misericordia, el perdón y la alegría, tal y como hizo Avila. Tengo la esperanza de lograrlo».

Escríbelo y ponlo en la puerta del frigorífico, en un cajón de tu despacho que abras con frecuencia, o en tu monedero o mochila para que puedas leer y pensar sobre este mensaje varias veces al día.

Nota n.º 61

Al caminar por el sendero del perdón, puedes y debes tener esperanza.

Seguimos con Avila. La generalización del amor

Cuando la esperanza se restauró en su interior, Avila descubrió en lo más profundo de su interior que el amor es una parte central de quién es como persona. A menudo veo gente golpeada por la vida que ha olvidado esta realidad: «A causa de mi humanidad, necesito dar y recibir amor». Avila empezó a darse cuenta de que había experimentado el amor como una realidad consciente en algunos momentos de su vida. Recordó un incidente en el que su mundo interior se vio lleno de alegría, energía y esperanza, porque al menos una persona en este mundo la apoyaba y amaba. Había sido en una ocasión en que su padre llegó a casa con sus dulces favoritos cuando ella, debido a la fiebre y un virus, había tenido que volver de la escuela. Él se sentó sobre su cama, le habló de cómo le había ido el día y se interesó sinceramente por saber cómo le había ido a ella. Tenía interés en ella… como persona. Aquella experiencia fue y es muy real en su interior, y nadie se la puede arrebatar.

Avila se dio cuenta de que del mismo modo que podía caer en el pesimismo, sin ningún deseo ni esfuerzo por su parte, también podía, con algo de trabajo, reavivar aquella llama interna del amor, algo que nadie podría quitarle. Ciertamente, un ladrón hubiera podido robarle en un descuido, pero puesto que el amor no es un objeto, como es el caso de un monedero o billetera, siempre estaba en su interior preparado para dar lo mejor de sí mismo y resaltar como parte central de su vida.

Ejercicio n.º 2: Mostrarte a ti mismo que amas y eres amado

Recuerda una situación en la que alguien te haya amado incondicionalmente, no por lo que hiciste, sino por quien eres. ¿Quién eres? «Soy alguien que ha amado y ha sido amado. Soy alguien digno de amor y capaz de dar amor a los demás. He experimentado el amor en mi interior y, por lo tanto, sé exactamente qué es lo que busco». Durante la próxima semana, reflexiona sobre estas palabras al menos una vez al día.

Nota n.º 62

Eres alguien que ama. Eso es parte de lo que eres. El perdón puede ayudarte a amar de nuevo.

Seguimos con Avila. El amor es más fuerte que cualquiera de las injusticias que haya padecido

El tipo de amor que Avila cultivaba en su corazón no era del que los demás corresponden, al menos en lo concerniente a su antigua relación con Andreas. Daba amor donde el otro lo había retirado. Daba amor ante la falta de amor del otro, incluso ante el abuso. Éste es un amor mucho más difícil de dar que aquel que es correspondido, como sucede cuando ofreces amor y consuelo a un niño que se ha caído y dañado la rodilla y, después, te abraza porque representas su protección en un mundo lleno de dolor. Avila fue consciente del gran desafío que supone amar cuando el otro ha llegado a la conclusión de que ella no es tan humana como él. Fue entonces cuando verdaderamente pudo poner su amor a prueba.

Y esa forma de amor necesita práctica, práctica y práctica. Puesto que Avila no había practicado antes esa modalidad de amor en las pequeñas cosas, tuvo que buscarlo a tientas en la oscuridad cuando se enfrentó al abuso. Ésa es la razón por la que es tan importante empezar este camino para, con el tiempo, poner «el perdón en forma». Avila estaba preparada para mantenerse en el perdón, y triunfó. ¿Estás tú preparado para perdonar desde el corazón?

Nota n.º 63

Tu amor es más fuerte que cualquier injusticia que hayas encontrado en tu camino. Tendrás que hacer tu trabajo para que este amor se haga fuerte.

Aprender a perdonar desde el corazón

Con la clave 3 («Identifica la fuente de tu dolor y aborda la confusión interior») has identificado a aquellas personas que necesitan tu perdón. Con la clave 4 («Desarrolla la mentalidad de perdón») trabajaste primero en perdonar a una persona concreta una injusticia en particular contra ti. Profundicemos ahora en ese perdón añadiéndole la perspectiva del corazón. Con la intención de perdonar a los demás desde el corazón, ten presente a esa persona en tu mente mientras continúas con tu trabajo de perdón.

Antes de abordar asuntos más concretos sobre la persona que te ha herido, empezaremos con un examen preliminar de tu amor hacia esa persona en particular.

Ejercicio n.º 3: Prepararse para la práctica del amor en el perdón

¿Necesitas amor en esta vida? Aquel que te ha herido también lo necesita. El amor es algo que va más allá de la esfera física. Es una necesidad, un sentimiento, un conjunto de acciones, un conjunto de pensamientos que, a muchos, parece introducirnos en el ámbito de lo eterno. El amor nos conecta con los demás y nos motiva a conocerlos en profundidad, preocuparnos por ellos y ayudarlos. El amor va más allá del corazón físico, en el sentido de que cuando el cuerpo muere este corazón se deteriora. Sin embargo, el amor continúa tras la muerte de la persona. Piensa en esto por un momento: incluso cuando alguien muere, su amor permanece en la tierra en la medida en que aquellos que hayan recibido ese amor muestren una actitud amorosa hacia los demás.

¿Necesitas dar amor? Si no das amor, ¿cuál es el sentido o propósito de tu vida? ¿Hay algún sentido o propósito que no incluya amor que te resulte totalmente satisfactorio? Si necesitas dar amor para sentirte completo, lo mismo le ocurre a aquel que te ha herido. Tenéis eso en común.

Ambos compartís, en igual medida, la necesidad de amar y ser amados. Ambos necesitáis transcender lo que experimentáis a través de los sentidos para llegar a algo mayor. Tenéis en común esa forma de ser humanos. ¿Crees que esto es verdad o piensas que es una exageración? Por favor, responde a esta pregunta en tu diario.

Ve más allá de la claridad de visión para amar mientras perdonas

Expandamos ahora la claridad de visión, que has desarrollado a través de la clave 4, añadiendo amor a medida que perdonas a quien no ha mostrado amor por ti. Y, por favor, mantente en ese amor pase lo que pase, sin importar el amor que los demás te hayan retirado.

Aunque al principio te parezca una tarea imposible, no lo es. Ya has comenzado a *ver* amor. Utiliza eso que *ves* para poder avanzar hacia *la experiencia del amor* en tu corazón. Con la clave 2 («Poner el perdón en forma»), ya comenzaste a ejercitar el amor, y aunque fue hacia aquellos que no te han retirado su amor, lo importante es que lo has estado practicando. Ahora es el momento de dar lo mejor de ti mismo. No harás nada radicalmente diferente a lo que ya has hecho, sino que harás lo mismo en un contexto más complejo. En el siguiente ejercicio abordaremos diez cuestiones relacionadas con amar a los que nos han hecho daño.

Ejercicio n.º 4: La experiencia de mantenerse en el amor… hacia aquel que te ha herido

Te recomiendo que anotes tus reflexiones acerca de estas siguientes diez declaraciones y preguntas. ¿Estás de acuerdo con ellas o discrepas de algunas? Trata de ser conciso en tus respuestas.

1. *El amor pregunta: «¿Cómo puedo ayudarte hoy?»*. Es importante ser realista sobre esta cuestión porque estás a punto de desarrollar tu amor hacia quienes han sido injustos contigo. ¿Cómo puedes ayudar hoy a esa persona herida e infeliz? Tal vez puedes contarle a un amigo algo agradable de ella. ¿Qué necesita y cómo puedes ofrecérselo a pequeña escala sin correr riesgos?
2. *El amor construye*. Probablemente en algún momento alguien retiró su amor a aquel que te hirió. ¿Cómo puedes elevar a esa persona para que hoy tenga al menos un poco de amor en su corazón? Necesita realmente ese amor, y es probable que hoy sólo pueda obtenerlo de ti. De nuevo, sé precavido y busca una manera segura de que su corazón herido obtenga un poco del amor que necesita desesperadamente. Si esa persona ya ha fallecido, puedes decir alguna palabra amable sobre ella a alguien de su familia.
3. *El amor refresca a los demás*. Una sonrisa refresca. Reconocer que aquel que te

ha herido es un ser humano, refresca. Tal vez te preguntes cuándo fue la última vez que se sintió un verdadero ser humano.

4. *El amor entiende de felicidad*. Puesto que comprendes la felicidad, ¿puedes ver el reverso, la infelicidad del otro? Tienes capacidad para darle incluso un poco de felicidad. Es tu elección. ¿Cómo lo harás? ¿Qué puede generar en su corazón ese momento de felicidad? ¿Qué puede generar en tu corazón ese acto de amor?
5. *El amor contempla el dinero como un medio para un fin, y no como un fin en sí mismo*. No se trata de que ahora des dinero a esa persona, sino que te plantees: ¿cómo puedo ayudarla a ver que el amor al dinero (una expresión de poder) no es la principal meta en la vida? El dinero (no el amor al dinero) es sólo un medio para ciertas metas más importantes. (Si la persona que te hirió ya ha fallecido, no necesitas hacer nada sobre este punto).
6. *El amor es un puente hacia la mejora del otro*. ¿Cómo puedes ser hoy un ejemplo para esa persona, y para otras, en el sentido de que pueda entender mejor el amor al ver tu amor en acción? Tienes la oportunidad de ofrecerle una visión del mundo vivificante. Ejercita el amor hoy y tal vez puedas cambiar una visión de la vida… y tal vez una vida.
7. *El amor venda las heridas…, incluso las de uno mismo*. Al no reaccionar con hostilidad, podrías estar ayudándolo a sanar heridas que quizá lleve desde la infancia. En las guerras, las treguas dan tiempo para que ambos bandos traten sus heridas. Ve más allá de eso y piensa qué puedes hacer para aliviar las heridas invisibles de su corazón.
8. Jonathan había tenido una fuerte discusión con su pareja, Samantha. Después, cuando ella salió un rato, preparó una comida sorpresa para los dos. Fue toda una sorpresa cuando Samantha regresó a casa, todavía agotada por la carga que aquella discusión había puesto en su corazón. Aquel regalo inesperado le resultó de gran ayuda para restablecerse.
9. *El amor contiene alegría*. La alegría dentro del contexto de la injusticia y el perdón es esa sensación de amor, duradera y creciente, de que hemos superado algo amenazante para nuestro corazón o incluso nuestra vida. Hemos sobrevivido al caos y hemos avanzado. Es posible que, con el tiempo, puedas incrementar la alegría en el corazón de la otra persona con este mensaje: «No entremos en la batalla de los corazones heridos. Me preocupan tu corazón y mi corazón. Quiero que tu corazón esté íntegro y sano. Y quiero lo mismo para el mío».
10. *El amor entiende el poder, pero no le impresiona*. Ten siempre en mente que si la otra persona continúa con su perspectiva del poder (una vez más, en sentido negativo), esto os puede impactar a ambos. Observa ese ejercicio de poder cuando se produzca, pero no reacciones a él con poder. No pierdas de vista la justicia. No pierdas de vista el amor. Protégete, observa con claridad de visión, y no te apartes de la verdad de que es una persona, una persona herida, que necesita conocer la perspectiva del amor y practicarla. Desearle una perspectiva amorosa de la vida es un gesto de amor hacia él.

11. El amor perdura incluso cuando el poder más peligroso va en contra de él. Si eres capaz de encender una chispa diminuta de amor en la otra persona, ¿cómo puedes hacer para mantenerla? Si nadie la anima a hacerlo, es posible que esa pequeña chispa de apague rápidamente. ¿Cómo puedes impedir que eso ocurra? Puedes ser una de las pocas personas en el planeta que la ayuden no sólo a crecer en amor, sino también a perseverar en él.

    ¿Qué fuentes de poder afectan al corazón de esta persona, sofocando su amor? ¿Crees que podrías charlar con ella sobre esas fuentes de poder que le roban su felicidad? Necesitarás coraje para tener esa conversación. También sabiduría, porque sin duda es preferible no tenerla si ésta os conduce a la controversia y el descontento. Entabla esa conversación sólo si es seguro hacerlo.

    Si nada de esto da resultado y esa persona ha elegido ejercer el poder en lugar del amor, deberás proteger tu corazón. Recuerda que siempre puedes amar desde la distancia cuando las circunstancias lo requieran.

Nota n.º 64

Puedes amar… incluso a quienes no te han amado.

Preguntas acerca de perdonar con amor

Pregunta 1

«No estoy preparado para añadir el amor al resto de las claves para perdonar a la persona que me ha herido. ¿Eso hace que mi perdón sea incompleto?».

El término «incompleto» podría aplicarse a tu propia sanación emocional. En este caso, puedes experimentar una sanación emocional considerable sin tratar de amar a la otra persona. No hemos hecho estudios para comparar «el perdón con amor» con «el perdón sin amor», de manera que no estoy totalmente seguro cuál es la diferencia en términos de bienestar emocional. Estoy seguro de que no todos a los que mis compañeros y yo hemos ayudado a perdonar en estos años lo han hecho con amor en el corazón, y, sin embargo, los resultados en materia de salud emocional han sido excelentes (por ejemplo, cuando informan a nuestro equipo acerca de lo que sienten en su interior cuando perdonan).

El término «incompleto» podría referirse al proceso del perdón en sí mismo. En ese caso, no llegarías al punto más profundo del perdón, lo cual también está bien si tu meta inmediata es el alivio emocional. A menudo los participantes de nuestros programas los finalizan con algún resto de rabia y sin una puntuación demasiado alta en nuestra escala de perdón. Sin embargo, experimentan una sanación emocional significativa.

Pregunta 2

«Decir que el otro tiene heridas del pasado me parece que es un forma de excusar una conducta injusta. Resulta que yo tengo que perdonar porque alguien actuó mal con él. Bueno, él actuó mal conmigo. ¿No tendría que actuar “como un hombre”, como se suele decir, y dejar de hacer daño y de ser desconsiderado con los demás?».

Ver las heridas del pasado de aquel que nos hizo daño no es excusar su conducta dañina, sino verlo de forma diferente. Por el hecho de ver esas heridas no estás convirtiendo en justa una conducta injusta. Debes tener en mente, al mismo tiempo, tanto el perdón como la justicia. Si tu demanda es que abandone esa conducta, entonces te estás centrando únicamente en la justicia, no en la misericordia. El proceso del perdón te pide que te centres simultáneamente en la misericordia y la justicia. Cuando lo haces, no estás ignorando la injusticia ni la respuesta de misericordia que has decidido ofrecer.

Ejercicio n.º 5: ¿Quién eres cuando amas?

Puedes amar y amas. Has ofrecido amor a extraños, conocidos, seres queridos y ahora, incluso, a quienes son difíciles de amar (porque no te han amado). Trata de leer varias veces al día la siguiente afirmación: «Puedo amar. Soy un puente de amor para los demás. Tengo la capacidad y determinación de ofrecer amor en un mundo que comprende el poder mucho más que el amor».

No eres lo que aquellos que te lastiman dicen que eres. Te han estado mintiendo, aunque tal vez no te hayan mentido deliberadamente. Cuando ven con las lentes del poder, el mundo que los rodea aparece distorsionado. Puedes enderezar lo distorsionado. Entonces, ¿quién eres? Cuéntate la historia de quién eres. No dejes la parte del amor en el tintero. Es esencial para la persona en que te estás convirtiendo.

Pregunta 3

«He escuchado muchas veces decir que “el amor es una decisión, no un sentimiento”. ¿Es verdad?».

El amor, tal y como lo contemplamos aquí, es una virtud moral, al igual que la misericordia, la paciencia y la bondad. Todas las virtudes morales las adopta la persona en su totalidad, no una parte de ella. Y, sí, amar es decidir mantenerse en el amor incluso cuando no te apetece. De manera que, en este asunto, la voluntad es muy importante. Al mismo tiempo, conforme creces en amor, verás que es más que una decisión. *Es un conjunto de acciones que ayuda al otro*. Incluye sentimientos que pueden describirse como compasión y cariño, sin importar lo pequeños que puedan ser ahora mismo en tu corazón. Y tiene que ver con tu identidad, con quién eres como persona. Decir «Soy una persona que ama» y saber que es verdad, también es amor.

Nota n.º 65

Eres una persona que ama, incluso ante los ataques del poder más peligroso.

Pregunta 4

«Temo “consumirme” si amo. Como si no fuera a quedar nada de mí. ¿Qué crees?».

La paradoja del amor servicial es que, conforme extiendes tu misericordia a aquellos

que no han tenido misericordia contigo, eres *tú* quien experimenta la sanación emocional. Los estudios científicos sobre terapia y formación en perdón que vimos en el capítulo 1 señalaban este hecho. No obstante, si tu amor no es sincero y haces esto sólo por ti mismo, entonces, el agotamiento emocional sí podría producirse. Es importante protegerse de esa perspectiva y, por lo tanto, de esa posibilidad de agotamiento. Cuando decidas amar, distingue entre ese amor (ser de ayuda a los demás) y las consecuencias de dicho amor (empiezas a sentirte mejor). Si haces esta distinción y, consecuentemente, pones en práctica el amor servicial, avanzarás hacia un mayor (nunca menor) bienestar emocional.

Ejercicio n.º 6: Una prueba del corazón: ¿cómo progresas en tu sanación emocional?

Es hora de probar tu corazón con respecto a tu estado general de salud psicológica. Como tal vez recuerdes, en el capítulo 3 utilizaste una escala de 1 a 5 para puntuar el grado de tu dolor interior. Ahora, puntúa sobre una escala de 1 a 5 las siguientes declaraciones (si necesitas refrescar tu memoria acerca del significado de cualquiera de los siguientes términos, vuelve a leer las descripciones en el capítulo 3, página XXX):

1 = No, en absoluto
2 = De forma leve
3 = De forma moderada
4 = De gran forma
5 = De forma extrema

1. Estoy ansioso.
2. Estoy deprimido.
3. Tengo rabia insana en mi interior.
4. No confío en los demás.
5. No me gusto a mí mismo.
6. Mi visión de la vida es negativa.
7. No creo que sea capaz de superar las heridas de mi mundo interior.

¿Cuál ha sido ahora tu puntuación en relación a la que obtuviste en el capítulo 3? Revisa las puntuaciones de entonces para cada punto y compáralas con las de ahora. Si has dado una puntuación de 4 o 5 a alguna de estas declaraciones, necesitas seguir trabajando en la sanación de tu mundo interior. Como ya sabes, cuanto mayor sea la puntuación, más graves serán tus heridas. Esta escala oscila de un mínimo de 7 a una puntuación máxima de 35. Si obtienes un resultado de 5 en ansiedad, depresión, rabia

insana o autoestima, deberías considerar la idea de recurrir a la ayuda de un profesional para tratar esos síntomas.

Deja que el amor siga creciendo en ti mientras examinas estos asuntos ahora tan familiares para ti, pero esta vez añade amor a cada uno. Empezaremos con lo que hemos llamado tu visión de la vida: tu sensación de cómo funciona el mundo.

Ejercicio n.º 7: Conocer tu visión de la vida

Utiliza tu diario, ya sea en papel o digital, para responder a las siguientes preguntas. No trates de responder todas al mismo tiempo. Tómate todo el tiempo que necesites para explorar quién eres con la ayuda de estas preguntas.

¿Cómo es ahora tu visión de la vida? ¿Cómo funciona el mundo? Comienza a escribir tu historia: ¿quién eres y hacia dónde vas en la vida?

Basándote en tu respuesta a la pregunta anterior, ¿cómo es la gente en general? ¿Cuál es la esencia del ser humano?

¿Qué es importante para ti en este mundo?

¿Cuáles son tus metas a corto plazo para el próximo año?

¿Cuáles son tus metas a largo plazo cuando piensas en el final de tu vida?

¿Qué querrás haber logrado?

¿Cómo serás útil a quienes han sufrido?

Encontrar un nuevo sentido en la superación

En la clave 5 hablamos de encontrar sentido en el *sufrimiento*. Encontrar sentido es una clave de la sanación que Viktor Frankl, tras sufrir gravemente durante la Segunda Guerra Mundial, dio a conocer a todo el mundo. Sin embargo, el sentido que encontramos en el sufrimiento es diferente del sentido que experimentamos cuando conseguimos superar el sufrimiento. En el siguiente ejercicio, exploraremos este asunto.

Ejercicio n.º 8: Encontrar sentido creciendo en amor

Antes de haber sufrido la pérdida de amor a causa del trato injusto que has recibido a manos de otro, ¿tu comprensión y valoración del amor era tan profundas como ahora? ¿Eras consciente de que el perdón es el aikido que vence la maldad y la crueldad, y derroca el poder con amor? ¿Por qué perdonar? Porque el perdón vence sobre la maldad y la crueldad, y posibilita que el amor crezca.

Mientras te esfuerzas por encontrar sentido a esta vida practicando el amor en mayor profundidad y con más ganas, tendrás que cultivar dos cualidades morales que en este mundo no siempre suelen ir juntas: la humildad y el coraje. A veces, la humildad se contempla como un rasgo de vergüenza, sólo para los débiles. A veces, el coraje se contempla como una cualidad arrolladora, sólo para los fuertes. Sin embargo, a medida que amas cada vez más, es muy probable que la combinación de humildad y coraje crezca en ti. La humildad, a través de la claridad de visión, te ayuda a ver la igualdad de todos. El coraje te ayuda a avanzar en tu amor en un mundo que no lo entiende. Recuerda esta idea del capítulo 3: el poder no entiende de amor, pero el amor entiende el poder. Tu sufrimiento puede ayudarte a profundizar en esta idea y fortalecer tu decisión de seguir adelante con amor. También te ayudarán estas preguntas:

– ¿Ves la importancia de la humildad para superar los efectos de la injusticia y el sufrimiento? Si la ves, ¿por qué es importante la humildad?
– ¿Ves la importancia de albergar coraje mientras te vas superando? Si la ves, ¿por qué es importante el coraje?
– ¿Ves la importancia de albergar amor mientras te vas superando? ¿Por qué o por qué no?

Nota n.º 66

Tu sufrimiento puede contribuir a una comprensión más madura de lo que significa ser humilde, valiente y bondadoso.

Ejercicio n.º 9: Encontrar sentido en la idea de que tienes algo bueno que ofrecer porque has sufrido

Para este ejercicio, te planteo una serie de preguntas para que reflexiones sobre ellas en tu diario. Por favor, tómate tu tiempo con este ejercicio porque requerirá algún que otro pensamiento profundo.

¿Crees que la manera en que has sufrido te muestra tu capacidad de bondad, a pesar de lo que has tenido que soportar? ¿Empiezas a ver que tu sufrimiento te ha convertido en una persona mejor: más fuerte, más sabia, más compasiva y con más cosas que ofrecer a un mundo herido?

¿Notas que tu determinación interna se ha fortalecido, haces frente a las injusticias con más calma, estás más decidido a saber qué está bien y qué está mal y te muestras más firme contra las injusticias? ¿Ves mayor sentido en tu vida si vives de esta forma?

¿Qué sentido encuentras en tu vida cuando deliberadamente vives al servicio de los demás e incluso ofreces amor a quienes te han herido? ¿Es tu vida más rica?, ¿tienes más días interesantes? ¿El sufrimiento te ha hecho darte cuenta de la importancia del servicio a los demás?

¿El sufrimiento te ha ayudado a entender y apreciar el perdón de un modo más profundo? Quizá ese sufrimiento te ha abierto a esta nueva y vivificante virtud de forma que ahora puedes apreciar la belleza del perdón.

En caso de que practiques alguna religión, ¿tu sufrimiento y la superación de éste han cambiado tu relación con lo divino o con el poder superior de alguna manera? La amargura puede apartarte de lo divino. Algunos se vuelven contra lo divino porque alguien se ha vuelto contra ellos. Algunas personas que, por ejemplo, reciben un trato cruel de su padre, se enfadan con Dios si la cuestión del Padre forma parte de su religión. Superar el sufrimiento puede dar la vuelta a todo esto y aportar sentido a la fe en lugar de generar una división más en nuestro interior.

Preguntas sobre la visión de la vida y encontrar sentido

Pregunta 5

«Me cuesta ver cuál es la diferencia entre formarse una visión de la vida y encontrar sentido en el sufrimiento. ¿Puedes aclarármelo?».

La visión de la vida nos ofrece respuestas a cuestiones importantes como:

– «¿Qué es el ser humano en esencia?».
– «¿Tiene sentido mi vida?».
– «¿Adónde iré cuando muera, si es que se va a algún sitio?».

La búsqueda de sentido no aborda necesariamente este tipo de cuestiones, sino que se centra en descubrir aquello dentro del sufrimiento que nos ayuda a soportarlo e incluso avanzar. La persona que busca sentido en el sufrimiento a menudo se plantea cuestiones prácticas relacionadas con el servicio, por ejemplo: «¿cómo puedo aplicar de manera práctica lo que estoy aprendiendo tanto en mi propio beneficio como en beneficio de los demás?». En cambio, la persona que está expandiendo su visión de la vida podría preguntarse: «¿Cómo encaja todo esto tal como funciona el mundo y es la gente?». Desde luego, uno puede plantearse importantes preguntas cuando trata de encontrar algo relevante en el sufrimiento, pero no siempre es así. Aquí tienes un ejemplo, proveniente de una persona creyente, de una búsqueda de sentido que se extiende a preguntas esenciales de la vida: «¿Por qué Dios permite que sufra ahora?». Esta persona creyente, al hacerse esta pregunta, se empieza a plantear las cualidades de lo divino. No obstante, ni siquiera la respuesta a esta pregunta trata de manera explícita y deliberada la cuestión todavía mayor, relacionada con la visión de la vida, de qué somos los seres humanos y cómo es Dios. Estas cuestiones corresponden a la formulación de la visión de la vida.

Pregunta 6

«¿Y si pienso que la vida no tiene sentido? ¿Acaso no es más importante mantenerse en esta verdad que inventar alguna especie de sentido únicamente para aliviar el sufrimiento? Si lo hiciera, estaría cambiando mi verdad por comodidad».

Algunos filósofos han hablado de una perspectiva llamada *nihilismo,* según la cual la vida no tendría ningún propósito. No hay ningún propósito real en la vida y no hay ningún sentido real más allá de la falta de sentido. Pero me pregunto si acaso no viven

una contradicción. Uno de sus propósitos en la vida, ciertamente, es transmitir el mensaje de que no hay propósito ni sentido en la vida. Eso es en sí una meta, y las metas marcan propósitos. Incluso decir que la vida no tiene sentido implica deliberadamente fomentar el sentido de que la vida no tiene sentido. La filosofía del nihilismo me parecería más válida si quienes la promueven no trataran de que los demás adopten sus ideas. En el momento en que se levantan de la cama y empiezan a hablar de su nueva filosofía, viven una contradicción.

Incluso si estas ideas mías no resultan demasiado serias, todavía tendríamos un problema. Si el vacío o el nihilismo se contemplan como ciertos, entonces tenemos otra contradicción: quien sostiene esa idea ve que hay una verdad, y un *propósito* en la vida es buscar la verdad. Y un *sentido* en la vida es que hay verdades que comprender. Una vez más, el nihilismo no se sostiene por sí mismo.

Nuevos propósitos vitales después del perdón

Conforme perdonas, tu propósito en la vida —por qué estás aquí y trabajando en esto- puede transformarse. El propósito es diferente a la búsqueda del sentido. Cuando buscas sentido dentro del contexto de una injusticia, haces un *ejercicio de pensamiento* tratando de descubrir la importancia del sufrimiento y sus consecuencias para ti. Cuando cultivas el propósito, te orientas más hacia la acción y aportas cosas positivas a los demás. He observado que, una vez que empezamos a tomarnos el perdón en serio, puede haber nueve propósitos diferentes en la vida. Examinemos cada uno para que puedas decidir cuáles serán tus nuevos propósitos.

Ejercicio n.º 10: Examinar tus nuevos propósitos en la vida

En este ejercicio conocerás nueve «propósitos». ¿Cuáles resuenan más en tu interior como para querer incorporarlos en tu vida? Una vez que los elijas, por favor, anota en tu diario formas concretas de llevarlos a cabo.

Propósito 1. Practicar el perdón de un modo amoroso y como un fin en sí mismo simplemente porque es bueno

A medida que el perdón se convierte en parte de ti, practicarlo con frecuencia puede ser parte de tu nueva vida. El perdón puede ser parte de tu nueva manera de observar, de tus nuevas acciones hacia los demás y de tu corazón. Ahora puedes empezar a ver el valor intrínseco de todo el mundo. A partir de ahora, puedes reaccionar ante cada persona con respeto por el simple hecho de que es un ser humano. Puedes cultivar en tu corazón un amor indulgente como forma de vida… porque sí.

Propósito 2. Proteger a los seres queridos de tus heridas emocionales

Cuando eres tú el que ha resultado herido, el perdón ofrece protección a tus seres queridos. ¿Cómo es posible? Cuando estás lleno de resentimiento y rabia, corres el riesgo de arrojar a los demás todas esas emociones no procesadas. Cuando decides perdonar con el propósito de proteger a los demás de tu rabia, dejas de desviarla incluso antes de que ésta comience.

Nota n.º 67

Tu perdón protege el bienestar emocional de tus seres queridos.

Propósito 3. Ayudar al que es injusto a ver el error en su manera de actuar

La protección del perdón puede incluso extenderse a aquel que te ha herido. Cuando practicas el perdón, ya no devuelves con maldad tu rabia a aquel que ha actuado mal. Y como te abstienes de manifestarle tu resentimiento, evitas sus represalias y una batalla interminable que sólo conduciría a un dolor mayor. Al perdonar, evitas que surja una rabia más intensa en ti y en el que te ha herido. En cierto sentido, eso es un regalo para esa persona, puesto que tomas medidas para no herirla. Dado que abogas por la paz cuando podrías dedicarte a intercambiar miradas o palabras de odio, se puede decir que hay cierta nobleza en el perdón.

Nota n.º 68

El perdón protege a quien te hirió.

Propósito 4. Ayudar al otro a crecer en carácter

La cuestión aquí no es que ejerzas poder sobre el otro mostrándole tu buen carácter frente a los defectos del suyo. En realidad, se trata de que tienes la oportunidad de ayudarlo a superar sus maneras dañinas de actuar, esas que te han llevado a sufrir. Cuando muestras amor por quien te dañó, podrías estar abriendo una puerta que durante mucho tiempo ha permanecido cerrada. Mostrar esta clave, el corazón del perdón, podría

cambiar la vida del que te hirió.

Propósito 5. Reconciliarse con quien te hirió

A medida que alcanzas a comprender la profundidad del perdón, eres más capaz de ver que la reconciliación implica perdón y la búsqueda y acogida de éste. Ves con más claridad cuál es la injusticia, y también qué hay que cambiar para que aquel que te hirió y tú recuperéis la mutua confianza. Uno de los propósitos en el perdón es trabajar por la reconciliación en la medida de lo posible. Si el que cometió la injusticia se niega a ello, ten presente que has hecho lo que has podido. A algunos ni siquiera les motiva una oferta de paz y una relación más pacífica, pero tú no eres responsable de sus acciones o elecciones.

Propósito 6. Crecer tú mismo en carácter

La búsqueda para poner tu perdón en forma, más que un trabajo integral, es un trabajo que involucra a la persona en su totalidad. A medida que vas perdonando, verás que uno de tus propósitos en la vida es seguir desarrollando virtudes como la justicia, la paciencia y la bondad. También verás que no tienes que ejercitar cada virtud por separado, sino que todas van juntas. Cuando tu perdón esté en forma, quizá te sorprendas al observar también un desarrollo en todas estas virtudes.

Propósito 7. Crear una atmósfera de perdón en el hogar

Si practicas a menudo el perdón, lo más probable es que no desees mantenerlo en secreto y quieras enseñarlo. ¿Qué mejor lugar para empezar a hacerlo que tu propia familia? Ofrece un tiempo a los miembros de tu familia para hablar del perdón, y encuentra momentos adecuados para enseñarles qué es. Por ejemplo, imagina que habéis visto una película juntos y ahora habláis de ella. Podrías mostrarles ejemplos de la película en los que un determinado personaje ha tenido en cuenta el perdón, o cómo el argumento de la historia habría cambiado si el perdón se hubiera producido. Daos tiempo para hablar de las injusticias sufridas fuera del ambiente familiar durante la semana, y cómo algunos miembros de la familia reaccionaron a ellas con perdón. Sé creativo en esto. Hay muchas maneras de llevar el perdón a la familia hasta que se convierta en algo normal entre sus

miembros.

Propósito 8. Crear una atmósfera de perdón en el lugar de trabajo, la comunidad religiosa y en otras comunidades sociales

El perdón no sólo protege tu salud emocional, el bienestar de tus seres queridos y a quien te ha herido, sino que también protege aquellas comunidades en las que participas: tu comunidad vecinal y aquellas comunidades en las que pasas más tiempo, como tu lugar de trabajo, tu lugar de culto y tus grupos políticos y sociales. Piensa en la senda de rabia que una sola persona, aparentemente aislada, puede llegar a desatar en el contexto familiar con muecas de desprecio, palabras ofensivas, falta de respeto y berrinches. Todo eso empieza en el corazón de una persona, y se transmite a su pareja e hijos, incluso a los abuelos cuando van a visitarlos. Después, se transmite al lugar de trabajo, a la escuela por medio de los hijos, y a las diferentes comunidades a través de los padres. Más adelante, con el malhumor, surge el descontento en un compañero de trabajo o en el lugar de culto —todo debido a esa primera muestra de insatisfacción por parte de una sola persona en un pequeño lugar del universo—, y éste se extiende a lo largo y ancho hasta el extremo de que nadie conoce su origen ni sabe cómo devolverlo al lugar del que proviene. La rabia se extiende a veces de manera indiscriminada. Sin embargo, cuando hay perdón en el corazón de este actor solitario, la trayectoria de la rabia se desvía tranquilamente, de manera anónima, sin trompetas ni fanfarria, evitando la difusión de una rabia destructiva.

Nota n.º 69

Tu perdón puede proteger las comunidades a las que perteneces de tu rabia insana.

Propósito 9. Proteger a futuras generaciones de la rabia insana

Cuando se adopta el perdón como estilo de vida, surgen incluso más formas de protección. Tu rabia, literalmente, podría mantenerse durante años a medida que se transmite de generación en generación sin que nadie lo sospeche. La rabia es como un

virus que no sólo se transmite en el presente, sino también a través del tiempo…, a veces *mucho* tiempo. Cuando esta rabia insana se manifiesta en las escuelas, los directores y profesores utilizan un término para referirse a ella: *acoso*. El acoso escolar puede empezar con alguna acción agresiva oculta en el seno de la familia y, después, extenderse como un virus a otros dentro y fuera del hogar. Cuando un niño sufre acoso escolar, puede reproducir esa conducta abusiva en un niño de un curso inferior, quien a su vez puede trasmitirla a un niño de un curso todavía inferior. Un niño nacido hoy podría ser receptor, dentro de cinco años, de esta rabia transmitida en la escuela cuando asista a ella por primera vez. La rabia estará esperándolo para darle la bienvenida mientras siga viva en el corazón de un niño acosado por otro que, a su vez, fue acosado por otro que fue maltratado en su hogar hace años. El perdón puede detener esa transmisión generacional de rabia y proteger a los demás de este dolor innecesario.

En nuestro Instituto Internación del Perdón en Madison, Wisconsin (internationalforgiveness.com), hemos desarrollado 17 guías curriculares para padres y profesores con el objetivo de instruir a niños y adolescentes sobre el arte del perdón. Hay un conjunto de guías que van desde preescolar (4 años) al último año de bachillerato (17 y 18 años), una guía antiacoso para la secundaria (de 10 a 14 años), y dos guías para padres. En la actualidad se usan en todos los continentes del mundo, a excepción de la Antártida (¿hay colegios en la Antártida?). También hemos realizado estudios sobre estos programas, en los que un profesor forma a un grupo de alumnos entre 30 y 45 minutos a la semana durante un período de 12 a 15 semanas (dependiendo de la edad de los alumnos), y los resultados muestran un descenso de la rabia insana en los niños a medida que aprenden sobre el perdón por medio de cuentos y relatos cortos. Con el tiempo, ofrecer a los niños la protección del perdón y el regalo de una rabia menor termina por convertirse en uno de los propósitos del profesor.[12]

¿Serás de los que ayudan a extender el virus de la rabia o adoptarás la práctica del perdón como antídoto o cura para la enfermedad de la ira? Es tu elección. Tus actos aparentemente aislados de frustración, desánimo y rabia insana tienen consecuencias para los demás a lo largo del tiempo. Del mismo modo, tus actos de perdón aparentemente aislados tienen consecuencias positivas para los demás a lo largo del tiempo.

Nota n.º 70

Tu perdón de ahora puede proteger de la rabia insana a futuras generaciones.

A la larga, el amor en tu corazón puede llevarte a la alegría

Una vez que vuelvas a experimentar el amor, una vez que desarrolles algunos de esos propósitos vitales de los que hemos hablado… encontrarás una sensación duradera de bienestar en tu corazón que con el tiempo identificarás como alegría. Un sinónimo de alegría es *triunfo*. Una vez que hayas superado la maldad, la indiferencia o incluso la crueldad de otros, sabrás que has triunfado. Todos esos intentos de robarte tu humanidad habrán fallado. Te alzas triunfante. Cuando esta idea surge en tu corazón, sabes que la infelicidad de otra persona ya nunca más podrá contigo. Cuando lo entiendes, cuando vives con esta comprensión —*vives* con ella, no la sientes temporalmente—, tienes alegría.

Puede que todavía no te halles en ese punto. De hecho, me sorprendería mucho que fuera así, puesto que para alcanzar ese estado de alegría constante se necesita tiempo y la práctica del perdón. Simplemente te hablo de ello para que tu esperanza aumente, la cual fomentará el amor en ti y, a su vez, generará alegría. Sé paciente, pero, al mismo tiempo, mantén tu mirada fija en esta meta del perdón: la alegría. Y no sólo para ti, sino también como meta para los demás.

Nota n.º 71

La alegría puede ser tuya por primera vez o volver a encenderse en ti… para, después, ofrecérsela a los demás.

Dejar un legado de amor en esta tierra

Todos los lectores de este libro y yo compartimos el hecho de que algún día moriremos. ¿Qué dejaremos cuando nos hayamos ido a los que quedan en esta tierra? Comprometerse a soportar tu dolor y no transmitírselo a otros podría ser un importante primer paso en la creación de tu legado. Comprometerse a ofrecer amor a los demás, incluso a quienes te han herido, sería un importante segundo paso para que tu legado sea de amor.

Piensa en esto. Mucho después de que te hayas ido, tu amor podría seguir estando vivo en esta tierra, presente en las mentes y corazones de otros. Hoy mismo puedes empezar a dejar un legado de amor a través de cómo vives este día. Con toda probabilidad, hoy te encontrarás con otras personas y, si tu corazón está lleno de amor en lugar de amargura, será más fácil que les transmitas ese amor.

¿Ves por qué es tan importante perdonar? Te ha sido dada la maravillosa oportunidad de desprenderte de la amargura y, en su lugar, poner amor en aquel que te ha herido y, después, cada vez a más personas a medida que te vas sintiendo más y más libre para amar en profundidad. El significado y el propósito de tu vida están íntimamente vinculados a esta decisión de dejar un legado de amor.

La noche está a punto de terminar…, pronto amanecerá

Has sufrido, quizás has pasado por lo que algunos llaman la noche oscura del alma. No te merecías esa oscuridad. Quiero que sepas que el tiempo en que has soportado ese gran dolor está a punto de terminar y ahora estás caminando hacia la luz del perdón profundo, el amor e, incluso, la alegría. La oscuridad no es para siempre. Como has visto en este libro, a veces tenemos que luchar para salir de esa oscuridad. Tu camino ha sido el de avanzar hacia esa luz que es el perdón.

Permanece un tiempo bajo el cálido sol y siéntelo en tu rostro. Quédate en esa calidez porque es el comienzo del amor en tu corazón y, a través de ti, puede irradiar al mundo y dirigirse al corazón de los demás, de muchos, durante muchos años.

Es la hora. Has sufrido demasiado. Entra en la calidez y la luz del amor que crece cada vez más en ti, con más sentido y alegría, a medida que avanzas en el mundo del perdón con su misericordia, verdad, bondad y belleza. Con el perdón, ya nunca más tendrás que abandonar esa luz. No quiero decir con esto que no vayas a sufrir nunca más, sino que, cuando el sufrimiento llegue, éste no podrá arrojarte de nuevo a la oscuridad donde la amargura se entremezcla con las dudas sobre ti mismo.

Ahora sabes quién eres. Eres una persona que ha soportado mucho y que ahora está de pie. Eres una persona que ha visto lo que el poder desatado puede hacer en el mundo. Has visto cómo el perdón puede ver el poder de frente y, con suavidad, eliminar sus efectos de oscuridad, desesperanza y desánimo que aprisionan tu corazón. Ahora conoces el camino, y conoces ocho lugares de descanso. Ten el mapa siempre a mano para que nunca olvides quién eres y hacia dónde vas en esta vida.

Nota n.º 72

El perdón es una cirugía para tu corazón que puede salvar tu vida… y la vida de otros.

Notas al pie

[12] Enright, R.D., Knutson, J.A., Holter, A.C., Baskin, T., y Knutson, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, Fall, 63-78; Gambaro, M.E., Enright, R.D., Baskin, T.A., y Klatt, J. (2008). Can school-based forgiveness counseling improve conduct and academic achievement in academically at risk adolescents? *Journal of Research in Education, 18*, 16-27; Holter, A.C., Magnuson, C., Knutson, C., Knutson Enright, J.A., y Enright, R.D. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education, 18*, 82-93; Enright, R.D., Rhody, M., Litts, B., y Klatt. J.S. (2014). Piloting forgiveness education in a divided community: Comparing electronic penpal and journaling activities across two groups of youth. *Journal of Moral Education, 43*, 1-17.

Apéndice: Notas sobre las notas

Con el objetivo de que puedas repasar el viaje del perdón, a continuación se detallan todas las notas. Esta lista es un resumen rápido de todo el libro. (Para quienes no habéis leído el libro todavía, esto no es una «píldora del perdón» que permita perdonar de manera rápida y sanar emocionalmente.) Esta lista es para aquellos lectores que han hecho el camino de perdón de este libro, que han utilizado cada una de las claves, han realizado los ejercicios y conocen la profundidad que encierra cada nota. Lee, repasa y continúa sanándote.

Nota n.º 1
La ciencia apoya la idea de que puedes curarte emocionalmente de la situación o situaciones injustas que has experimentado en la vida. El perdón ayuda a generar este tipo de curación.

Nota n.º 2
Perdonar a los demás protege tu bienestar emocional y cómo te ves como persona.

Nota n.º 3
El perdón puede llevarte a pensar, sentir y actuar de forma más ordenada.

Nota n.º 4
El perdón puede ser tan fuerte como para ayudarte a minimizar el desorden.

Nota n.º 5
El perdón puede ayudarte a hacer frente a las peores injusticias y que éstas no te venzan.

Nota n.º 6

Cuando perdonas tienes misericordia con aquellos que han sido injustos contigo. Puedes reconciliarte o no con quien actuó injustamente.

Nota n.º 7
Para muchos, comprometerse a perdonar es la parte más dura del viaje.

Nota n.º 8
Cada persona es especial, única e irremplazable. Se necesita tiempo y esfuerzo para comprender esta cuestión fundamental.

Nota n.º 9
El amor servicial es ese tipo de amor en el que uno se da a los demás. Se necesita tiempo y práctica para llegar a ese estado en la vida.

Nota n.º 10
La misericordia es una variante de amor servicial hacia la persona que ha provocado tu dolor. Su dominio requiere paciencia y esfuerzo.

Nota n.º 11
El orgullo y el poder pueden interponerse en tu camino del perdón. Pueden interponerse en la transformación positiva de quien eres como persona.

Nota n.º 12
El poder y el amor compiten por tu atención.

Nota n.º 13
Siempre que lo desees, puedes practicar con los demás la claridad de visión y el amor servicial.

Nota n.º 14
Puedes responder a las pequeñas ofensas con los Tres Grandes: la visión clara, el amor servicial y la misericordia.

Nota n.º 15
El perdón puede desvanecerse en ti hasta el punto de que incluso dejas de pensar en él. Hazte un favor a ti mismo y a los demás y no permitas que esto suceda.

Nota n.º 16
Perseverar en la práctica del perdón puede ser uno de los retos más gratificantes de tu vida.

Nota n.º 17
Si decides sanarte, hay sanación para tu dolor a través de la práctica del perdón.

Nota n.º 18
Si decides sanarte, hay sanación para tu dolor a través de la práctica del perdón.

Nota n.º 19
Las obligaciones pueden incumplirse de forma deliberada o pasiva, sin ninguna intención por parte de la otra persona. En cualquier caso, la obligación incumplida perjudica tus derechos.

Nota n.º 20
La perspectiva de poder del otro puede hacerte objeto de injusticias bajo un engañoso aspecto de bondad. No te dejes engañar con el argumento de que no fuiste tratado injustamente.

Nota n.º 21
Cuando usas las lentes de poder, puedes distorsionar lo que es una injusticia cometida contra ti y lo que no lo es. Puedes también acusar a la ligera a otro de cometer injusticias que no son tales. Deshazte de las lentes de poder para tener claridad de visión.

Nota n.º 22
Cuando alguien es injusto contigo, las consecuencias pueden ser muy dañinas para ti. Tienes derecho a arreglar esas consecuencias, en especial esas consecuencias internas que yo llamo *agitación interior*.

Nota n.º 23
El perdón es bueno en sí mismo

Nota n.º 24
Desde el punto de vista psicológico, el perdón es una buena práctica porque puede sanar a la persona herida. El hecho de centrarnos en las consecuencias de la injusticia y que queramos curarnos de ellas no convierte el perdón en un acto interesado.

Nota n.º 25
Puedes superar las circunstancias negativas de tu vida, las consecuencias de haber sido tratado injustamente, usando el perdón como antídoto.

Nota n.º 26
La forma en que una persona vive ahora tendrá consecuencias para su bienestar más adelante en su vida. Una persona que hiere a los demás ahora podrá sentir los efectos de estas acciones en sus últimos años.

Nota n.º 27
En el momento del daño, la persona que te hirió probablemente ya arrastraba importantes heridas. Ahora son tuyas. ¿Qué harás con ellas?

Nota n.º 28
Compartes tu condición humana con aquel que te ha herido.

Nota n.º 29
La persona que te hirió es más que esas heridas que te ha causado.

Nota n.º 30
Cuando ves a aquel que te hizo daño como alguien herido, como alguien que necesita sanar esas heridas, te haces más fuerte.

Nota n.º 31
Tus esfuerzos por poner tu perdón en forma cobran relevancia. Sólo tienes que seguir así para mantenerlo.

Nota n.º 32
El sentido da esperanza al sufrimiento que has padecido y, con el tiempo, puede llevar alegría a tu vida.

Nota n.º 33
Encontrar sentido en lo que has sufrido es el camino para pasar del desánimo y la desesperación a la esperanza.

Nota n.º 34
A medida que elaboras nuevas metas a la luz de lo que has sufrido, añades nuevo sentido a tu vida.

Nota n.º 35
Tu sufrimiento puede ayudarte a ver la verdad sobre lo que es justo e injusto.

Nota n.º 36
Tu sufrimiento puede ayudarte a ver que no permitirás que la maldad de este mundo te robe tu bondad… por el bien de los demás.

Nota n.º 37
Tu sufrimiento no ha sido en vano. Puede hacerte sintonizar más con la bondad que hay en ti.

Nota n.º 38
Tu sufrimiento puede ser un medio para hacerte más fuerte.

Nota n.º 39
Si lo decides, hoy puedes empezar a ver belleza en lugar de sólo oscuridad, y así nunca permitirás que la oscuridad gane.

Nota n.º 40
Tu sufrimiento saca a la luz tu belleza interna.

Nota n.º 41
Cuando ofreces amor servicial a quienes cargan con heridas en su corazón, tu corazón empieza a sanar.

Nota n.º 42
El sufrimiento puede darte una mayor comprensión del perdón y ayudarte a estar más predispuesto a perdonar y a buscar el perdón de los demás.

Nota n.º 43
Trata de averiguar qué dice tu tradición religiosa sobre el sufrimiento y la superación de éste como oportunidad para crecer como persona.

Nota n.º 44
El perdón y la justicia van de la mano, de manera que nunca dejes a uno de ellos de lado.

Nota n.º 45
Cuando el sufrimiento se intensifica, reconoce que ése no es tu estado definitivo. Con el tiempo, el perdón te lleva a la reducción del sufrimiento interno y de las consecuencias negativas de dicho sufrimiento.

Nota n.º 46
No debes tener miedo a «mirar el sufrimiento a los ojos» porque el perdón es una red de seguridad para ti. El perdón puede protegerte de las heridas del sufrimiento y hacerte más fuerte.

Nota n.º 47
Aunque te hayan herido, puedes seguir viendo que tienes un gran valor y eso nadie te lo puede quitar.

Nota n.º 48
Cuando ves tus problemas desde una perspectiva a largo plazo, te das cuenta de que, dentro de un año, te encontrarás en un momento diferente de tu vida.

Nota n.º 49
La combinación de humildad y valor te ayuda a evitar el exceso de autocrítica y el exceso de crítica a los demás.

Nota n.º 50
La fuerza de voluntad te ayuda a seguir perdonando, incluso cuando estás cansado y deseas dejarlo.

Nota n.º 51

Cuando soportas el dolor de lo que te ha sucedido, estás protegiendo de tu rabia a los demás y a las generaciones futuras.

Nota n.º 52

El sacrificio es tender la mano al otro, dentro de lo razonable, incluso cuando no es cómodo hacerlo.

Nota n.º 53

Si has creído en un poder superior, no te vuelvas en contra de éste únicamente porque alguien se ha vuelto contra ti.

Nota n.º 54

Las advertencias de que el autoperdón es inapropiado o psicológicamente peligroso parecen girar más en torno a falsas ideas de éste que al propio autoperdón.

Nota n.º 55

El autoperdón también implica buscar el perdón y reparar los daños de aquellos que resultaron heridos por tus acciones (las cuales también te hirieron a ti).

Nota n.º 56

Cuando te ofendes a ti mismo, puedes perder tu propia sensación de valor intrínseco. Es hora de recuperar la verdad: tienes valor intrínseco como persona.

Nota n.º 57

Mírate tal y como eres: una persona que merece tu tiempo, respeto y compasión, pase lo que pase.

Nota n.º 58

Cuando puedes soportar el dolor de tus propias transgresiones, te vuelves más fuerte.

Nota n.º 59

A la hora de buscar el perdón de los demás, necesitamos humildad y paciencia para permitir que el otro pueda perdonar a su ritmo.

Nota n.º 60

Tratar de reparar los efectos de tu injusticia requiere coraje y creatividad, pero puede liberarte de la culpa.

Nota n.º 61

Al caminar por el sendero del perdón, puedes y debes tener esperanza.

Nota n.º 62

Eres alguien que ama. Eso es parte de lo que eres. El perdón puede ayudarte a amar

de nuevo.

Nota n.º 63
Tu amor es más fuerte que cualquier injusticia que hayas encontrado en tu camino. Tendrás que hacer tu trabajo para que este amor se haga fuerte.

Nota n.º 64
Puedes amar… incluso a quienes no te han amado.

Nota n.º 65
Eres una persona que ama, incluso ante los ataques del poder más peligroso.

Nota n.º 66
Tu sufrimiento puede contribuir a una comprensión más madura de lo que significa ser humilde, valiente y bondadoso.

Nota n.º 67
Tu perdón protege el bienestar emocional de tus seres queridos.

Nota n.º 68
El perdón protege a quien te hirió.

Nota n.º 69
Tu perdón puede proteger las comunidades a las que perteneces de tu rabia insana.

Nota n.º 70
Tu perdón de ahora puede proteger de la rabia insana a futuras generaciones.

Nota n.º 71
La alegría puede ser tuya por primera vez o volver a encenderse en ti… para, después, ofrecérsela a los demás.

Nota n.º 72
El perdón es una cirugía para tu corazón que puede salvar tu vida… y la vida de otros.

Lecturas recomendadas

Dalai Lama, & Chan, V. (2011). *La sabiduría del perdón*. Barcelona: Ediciones Oniro. [Libro de perspectiva budista]

Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA Books. [Acercamiento psicológico del perdón para todos los públicos.]

Enright, R. D. (2004). *Rising above the storm clouds*. Washington, DC: Magination Press. [Un sello de la American Psychological Association. Es un libro ilustrado sobre el perdón, escrito para niños con anotaciones para los padres.]

Enright, R. D. (2012). *The forgiving life*. Washington, DC: APA Books. [Este libro es para el público general, escrito desde una aproximación psicológica y ofrece una visión más amplia que *Forgiveness is a choice*.]

Enright, R. D. (2012). *Anti-bullying forgiveness program: Reducing the fury within those who bully*. Madison, WI: International Forgiveness Institute. [Esta es una guía para psicólogos y asesores escolares. Enfocada en estudiantes de 11 a 14 años. Se puede encontrar en la página web: internationalforgiveness.com.]

Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. (2015). *Forgiveness therapy*. Washington, DC: APA Books. [Este libro es para profesionales.]

Enright, R. D., & Knutson Enright, J. A. (2010). *Reaching out through forgiveness: A guided curriculum for children, ages 9–11*. Madison, WI: International Forgiveness Institute. [Esta es una guía para padres y profesores de estudiantes de 9 a 11 años. Hay 17 guías como ésta que abarcan desde niños de 4 años a adolescentes de 18. Estas guías pueden encontrarse en la página web: internationalforgiveness.com.]

Klein, C. (1997). *How to forgive when you can't forget*. New York: Berkley. [Este libro es de tradición judía.]

Smedes. L. B. (2013). *Perdonar y olvidar*. Barcelona: Booket. [Este libro es de tradición protestante.]

Worthington, E. L., Jr. (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Routledge.

[Este libro es para académicos que quieran tener una vision más amplia del perdón.]

Bibliografía

Enright, R. D., Knutson, J. A., Holter, A. C., Baskin, T., & Knutson, C. (2007). Waging peace through forgiveness in Belfast, Northern Ireland II: Educational programs for mental health improvement of children. *Journal of Research in Education*, Fall, 63–78.

Enright, R. D., Rhody, M., Litts, B., & Klatt. J. S. (2014). Piloting forgiveness education in a divided community: Comparing electronic pen-pal and journaling activities across two groups of youth. *Journal of Moral Education*, *43*, 1–17. doi: 10.1080/03057240.2014.888516

Fitzgibbons, R. P. (1986). The cognitive and emotive uses of forgiveness therapy in the treatment of anger. *Psychotherapy*, *23*, 629–633. http://dx.doi.org/10.1037/h0085667

Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(5), 983–992. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983

Gambaro, M. E., Enright, R. D., Baskin, T. A., & Klatt, J. (2008). Can school-based forgiveness counseling improve conduct and academic achievement in academically at-risk adolescents? *Journal of Research in Education*, *18*, 16–27.

Hansen, M. J., Enright. R. D., Baskin, T. W., & Klatt, J. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminallyill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, *25*, 51–60. PMid: 19445342

Holter, A. C., Magnuson, C., Knutson, C., Knutson Enright, J. A., & Enright, R. D. (2008). The forgiving child: The impact of forgiveness education on excessive anger for elementary-aged children in Milwaukee's central city. *Journal of Research in Education*, *18*, 82–93.

Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical*

Psychology, *72*(6), 1114–1121. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114; Mid:15612857

Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology*, *20*, 393–402. http://dx.doi.org/10.1016/j.appdev.2013.06.001

Reed, G., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and post-traumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *74*, 920–929. http://dx.doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920; PMid:17032096

Ricciardi, E., Rota, G., Sani, L., Gentili, C., Gaglianese, A., Guazzelli, M., & Petrini, P. (2013). How the brain heals emotional wounds: The functional neuroanatomy of forgiveness. *Frontiers in Human Neuroscience, 7*, article 839, 1–9 (quotation is from page 1). doi: 10.3389/fnhum.2013.00839

Waltman, M. A., Russell, D. C., Coyle, C. T., Enright, R. D., Holter, C., & Swoboda, C. (2009). The effects of a forgiveness intervention on patients with coronary artery disease. *Psychology and Health*, *24*, 11–27. http://dx.doi.org/10.1080/08870440801975127; PMid: 20186637

Wilder, T. (1938/1957). *Our town: A play in three acts*. New York: Harper & Row.

Vitz, P. C., & Meade, J. (2011). Self-forgiveness in psychology and psychotherapy: A critique. *Journal of Religion and Health*, *50*, 248–259. doi: 10.1007/s10943-010-343-x. Espacio para lecturas bibliografía

Robert Enright, PhD, es licenciado en psicología y profesor de psicología educativa en la Universidad de Wisconsin-Madison. En 2004 fundó el International Forgiveness Institute, Inc. Robert Enright es pionero en la investigación de la psicología del perdón. Time Magazine se refirió a él como «el pionero del perdón». Es autor de más de 130 publicaciones, incluyendo siete libros, ha dado conferencias en todo el mundo sobre los temas de la terapia del perdón y la educación en el perdón. Ha aparecido en numerosos programas de televisión en EE.UU. y en el documental de la televisión de ese país *The Power of Forgiveness*. Actualmente ayuda a las escuelas a establecer educación para perdonar en Atenas (Grecia), Belfast (Irlanda del Norte), Galilea (Israel) y Monrovia (Liberia).

Una guía práctica escrita por el hombre al que la revista Times ha definido como «el pionero del perdón».

El enfoque de este libro no es religioso. Hay una plétora de libros religiosos que tratan del perdón. Lo que se ofrece en estas páginas es una visión no sectaria de los beneficios del perdón para todos, independientemente de la religión o la cultura.

Si bien puede parecer un acto bastante simple, el perdón es un proceso difícil y delicado que, si se ejecuta correctamente, puede ser profundamente conmovedor y una gran experiencia de aprendizaje.

Sea cual sea el escenario, si necesitas hacer la paz con una situación, con un ser querido, con un amigo o incluso con un extraño, el proceso del perdón es un arte y una ciencia que este libro mostrará a través de ocho claves. ¿Cómo podemos llegar a ser dignos de perdonar? ¿Cómo podemos identificar la fuente de nuestro dolor y agitación interna? ¿Cómo podemos encontrar significado en lo que hemos sufrido? ¿Cómo aprender a perdonarnos a nosotros mismos? ¿Qué debemos hacer cuando el perdón se siente como algo muy lejano? Todas estas preguntas y más son contestadas en este libro práctico, llevándonos a ser seres humanos más tolerantes, compasivos y esperanzadores.

9 788494 733543

EDITORIAL ELEFTHERIA

www.editorialeleftheria.com

EL CUERPO
LLEVA LA CUENTA
Cerebro, mente y cuerpo
en la superación del trauma
Bessel van der Kolk, M.D.

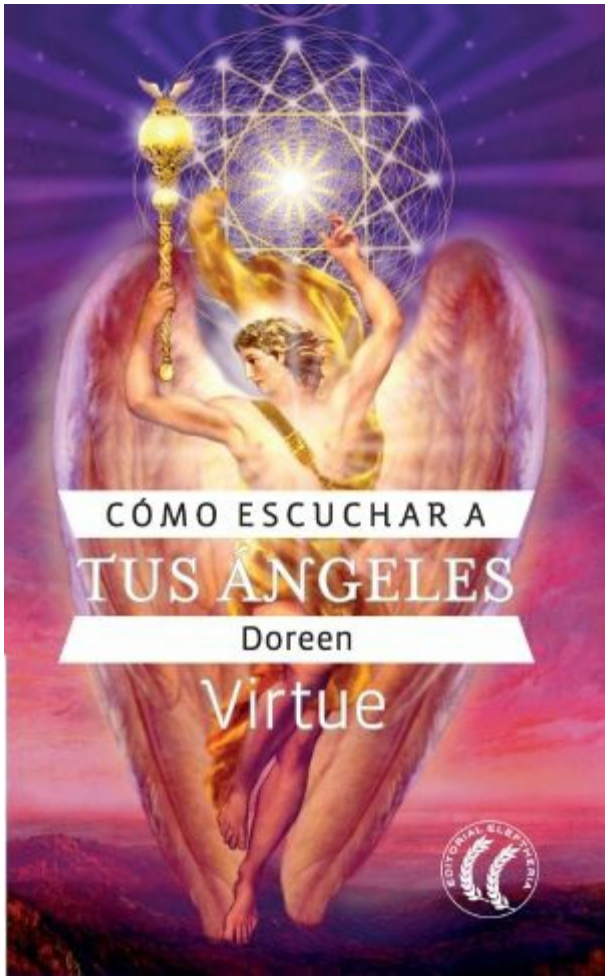
El cuerpo lleva la cuenta

van der Kolk (M.D.), Bessel
9788494480157
502 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Este libro profundamente humano ofrece una nueva comprensión radical de las causas y consecuencias del trauma, que ofrece esperanza y claridad a todas las personas afectadas por su devastación. El trauma ha surgido como uno de los grandes retos de la salud pública de nuestro tiempo, no sólo por sus efectos bien documentados sobre los veteranos de guerra y víctimas de accidentes y delitos, sino debido a la cifra oculta de la violencia sexual y familiar y en las comunidades y escuelas devastadas por el abuso, el abandono y la adicción.Basándose en más de treinta años en la vanguardia de la investigación y la práctica clínica, Bessel Van Der Kolk muestra que el terror y el aislamiento en el núcleo del trauma, literalmente, remodelan tanto cerebro como el cuerpo. Nuevos conocimientos sobre nuestros instintos de supervivencia explican por qué las personas traumatizadas experimentan ansiedad incomprensible y rabia paralizante e intolerable y cómo el trauma afecta su capacidad para concentrarse, recordar, formar relaciones de confianza e incluso para sentirse como en casa en sus propios cuerpos. Estas personas, después de haber perdido el sentido del autocontrol y frustrados por las terapias fallidas, a menudo temen estar dañados sin posibilidad de recuperación.El cuerpo lleva la cuenta es la inspiradora historia de cómo un grupo de terapeutas y científicos, junto con sus valientes y memorables pacientes, han luchado por integrar los recientes avances en la ciencia del cerebro, la investigación del apego y la conciencia corporal en tratamientos que puedan liberar a los supervivientes del trauma de la tiranía del pasado. Estos nuevos caminos hacia la recuperación activan la neuroplasticidad natural del cerebro para reconectar el funcionamiento perturbado y reconstruir paso a paso la capacidad de "saber lo que se sabe y sentir lo que se siente".

Cómpralo y empieza a leer


CÓMO ESCUCHAR A
TUS ÁNGELES
Doreen
Virtue

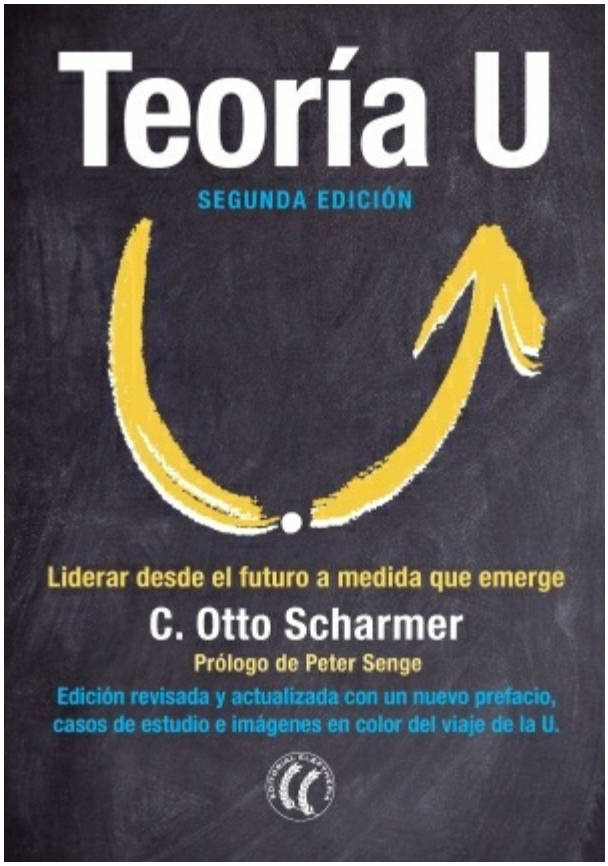
Cómo escuchar a tus ángeles

Virtue, Doreen
9788494501937
235 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

"Desde 1995 he realizado talleres en todo el mundo sobre cómo conectar con los ángeles, sanar con ellos y aprender a escucharlos. Este libro nace como resultado de las experiencias que he tenido con todo tipo de alumnos, sin que ni su origen ni su edad importen. He aprendido que todos tienen la capacidad de oír a los ángeles si únicamente confían y dejan de lado sus dudas. Si utilizas los métodos que aquí describo, podrás conseguirlo también." —Doreen Virtue PhD

Cómpralo y empieza a leer


Teoría U
SEGUNDA EDICIÓN
Liderar desde el futuro a medida que emerge
C. Otto Scharmer
Prólogo de Peter Senge
Edición revisada y actualizada con un nuevo prefacio,
casos de estudio e imágenes en color del viaje de la U.

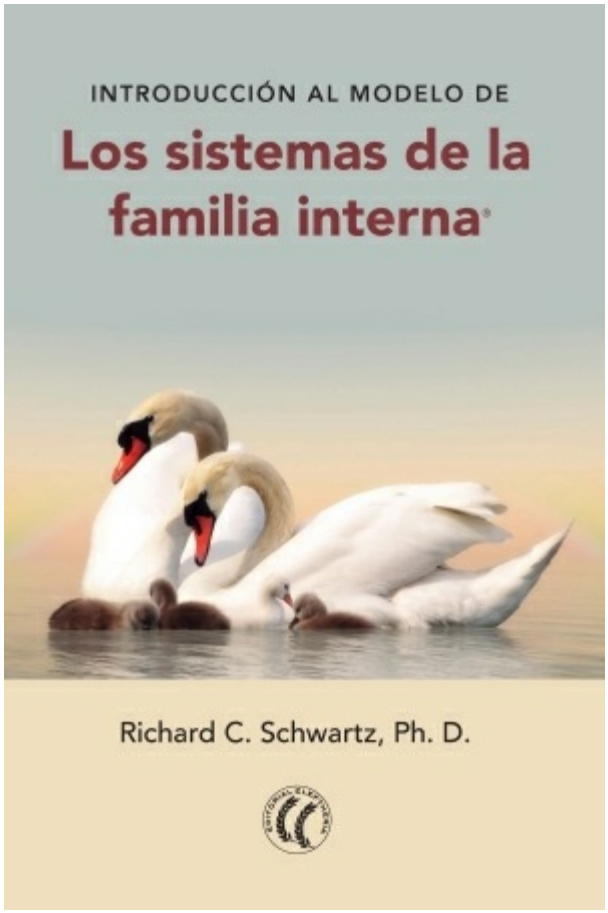
Teoría U

Scharmer, C. Otto
9788494674723
484 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

Acceda a la fuente más profunda de inspiración y visión Vivimos en una época de fracasos institucionales masivos que se manifiestan en la destrucción de los fundamentos de nuestro bienestar social, económico, ecológico y espiritual. Afrontar estos retos requiere una nueva conciencia y una nueva capacidad de liderazgo colectivo. En este libro innovador, Otto Scharmer nos invita a ver el mundo de nuevas maneras y así descubrir un enfoque revolucionario para el liderazgo y el aprendizajeEn la mayoría de los grandes sistemas de hoy creamos colectivamente resultados que nadie quiere. ¿Qué nos mantiene atascados en los patrones del pasado? Nuestro punto ciego, es decir, nuestra falta de conciencia del lugar interno desde donde nuestra atención e intención se originan. Al movernos a través del proceso U de Scharmer, accedemos conscientemente a nuestro punto ciego y aprendemos a conectarnos con nuestro Ser auténtico, la fuente más profunda de conocimiento e inspiración. Teoría U ofrece una rica diversidad de historias, ejemplos, ejercicios y prácticas convincentes que permiten a líderes, organizaciones y sistemas, copercibir y cocrear el futuro que está queriendo emerger.Esta segunda edición presenta un nuevo prefacio en el que Scharmer identifica cinco corrientes transformadoras y describe casos de estudio del proceso U en todo el mundo. También incluye ocho dibujos en color de Kelvy Bird que capturan las aplicaciones del viaje de la U e ilustran los conceptos del libro, así como nuevos recursos para aplicar los principios y las prácticas.

Cómpralo y empieza a leer


INTRODUCCIÓN AL MODELO DE
Los sistemas de la familia interna®
Richard C. Schwartz, Ph. D.

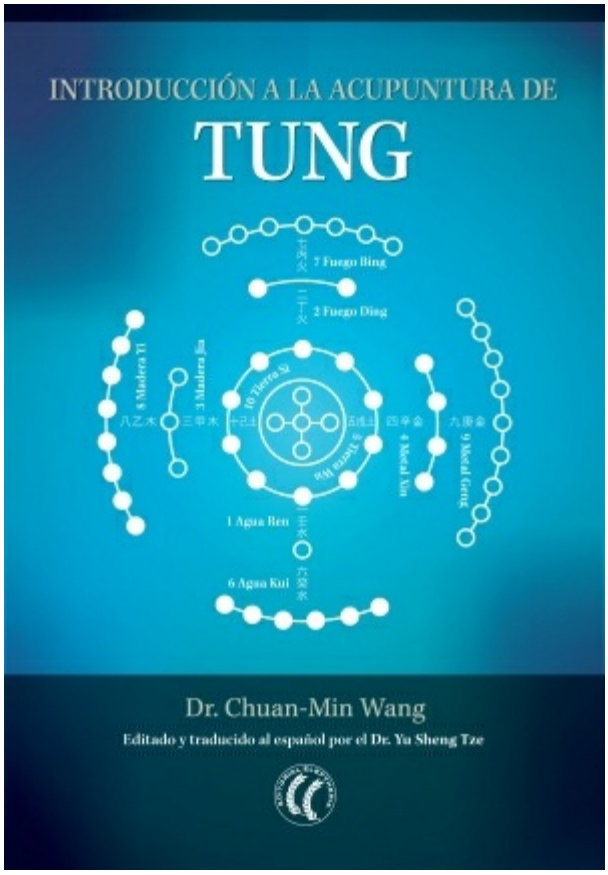
Introducción al modelo de los sistemas de la familia interna

Schwartz (Ph.D.), Richard C.
9788494408489
176 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La terapia con Sistemas de la Familia Interna® es uno de los enfoques en psicoterapia de crecimiento más rápido. A lo largo de los últimos veinte años se ha convertido en una manera de entender y tratar los problemas humanos que resulta potenciadora, eficaz y no patologizante. Sistemas de la Familia Interna® (IFS) implica ayudar a las personas a sanar a través de una nueva forma de escuchar en su interior a las diferentes "partes" —sentimientos o pensamientos — y liberarlas en el transcurso de tal proceso, de creencias, emociones, sensaciones e impulsos extremos que limitan sus vidas. Según vayan liberándose las personas de sus cargas, irán teniendo un mayor acceso al Self, nuestro recurso humano más valioso, por lo que estarán en mejores condiciones de dirigir sus vidas desde ese lugar centrado, seguro y compasivo. En este libro, Richard Schwartz, quien desarrolló el modelo de Sistemas de la Familia Interna®, nos presenta sus conceptos básicos y métodos a seguir, empleando para ello un estilo comprometido, comprensible y personal. Los terapeutas encontrarán que el libro profundiza en la apreciación que tienen del modelo IFS y servirá de ayuda a sus clientes para poder comprender mejor qué es lo que están experimentando durante la terapia. El libro incluye además ejercicios factibles que facilitan el aprendizaje.

Cómpralo y empieza a leer


INTRODUCCIÓN A LA ACUPUNTURA DE
TUNG
7 Fuego Bing
2 Fuego Ding
8 Madera Yi
3 Madera Jia
10 Tierra Ji
5 Tierra Wu
4 Metal Xin
9 Metal Geng
1 Agua Ren
6 Agua Kui
Dr. Chuan-Min Wang
Editado y traducido al español por el Dr. Yu Sheng Tze

Introducción a la acupuntura de Tung

Wang, Dr. Chuan-Min
9788494501920
248 Páginas

Cómpralo y empieza a leer

La Acupuntura de Tung fue la estrella que supo alumbrar el arte curativo milenario chino en los últimos tiempos. Desde su aparición en la década de los 70 gracias al bondadoso gesto del único heredero de la familia Tung, el Dr. Jing Chan Tung, mundialmente conocido como Maestro Tung, de abrir la puerta de su casa y compartir este legado familiar celosamente guardado con sus 73 discípulos de primera generación en la hermosa tierra de Formosa (Taiwan), la Acupuntura de Tung no ha dejado de florecer y dar frutos por todo el continente asiático y norteamericano. En el año 2013, gracias al esfuerzo y dedicación de uno de los 73 discípulos de primera generación de Master Tung, el Dr. Chuan Min Wang, ha logrado cumplir el sueño de Master Tung de repatriar oficialmente la Acupuntura de Tung a China, creando junto a sus cuatro discípulos El Comité Mundial de la Acupuntura de Tung (World Tung's Acupuncture Committee, WTAC) en Beijing. Esta organización no gubernamental tiene como misión principal, la difusión y enseñanza de la acupuntura del linaje Tung por todo el mundo en cooperación con La Federación Mundial de la Sociedad de Acupuntura y Moxibustión (The World Federation of Acupuncture-Moxibustion Society, WFAS). Con esta magnífica obra originariamente escrita en inglés por el Dr. Chuan Min Wang y traducido al español por su tercer discípulo, Dr. Yu Sheng Tze, todos los amantes de la Acupuntura de Tung de habla hispana pueden tener la oportunidad de conocer, desde el seno de la familia Tung, el origen de su creación, cuáles son sus principios filosóficos y terapéuticos, por qué es tan diferente a la Acupuntura de los doce canales y, a su vez, cómo se puede y se debe complementar con ella para lograr un plan terapéutico integral que ayude a nuestros pacientes a sanar desde el espíritu y el alma, sus dolencias físicas y diversas enfermedades.

Cómpralo y empieza a leer

Índice

Reconocimientos	7
Prólogo	8
CLAVE 1: Descubre por qué el perdón importa y qué es	11
CLAVE 2: Pon tu perdón en forma	41
CLAVE 3: Identifica la fuente de tu dolor y aborda la confusión interior	66
CLAVE 4: Desarrolla la mentalidad de perdón	92
CLAVE 5: Encuentra sentido en lo que has sufrido	118
CLAVE 6: Cuando es difícil perdonar	143
CLAVE 7: Aprende a perdonarte a ti mismo	168
CLAVE 8: Desarrolla el corazón del perdón	194
Apéndice: Notas sobre las notas	221
Lecturas recomendadas	228
Bibliografía	230