

PLENITUD A TRAVÉS DEL AMOR Y EL PERDÓN

El perdón y el amor van de la mano, y tienen que coexistir para que el acto del perdón sea completo. El perdón es una oportunidad para renovar la armonía entre Dios y uno mismo y entre uno mismo y los demás. En otras palabras, es un signo del amor incondicional de Dios. A través de la fe en el perdón de Dios una persona es liberada de la culpa y restaurada a través del arrepentimiento, la restitución y un cambio de corazón y actitud. Con la renuncia a la venganza, el perdón libera del pasado y abre al futuro, poniendo en marcha un proceso de cambio personal por el cual la persona va convirtiéndose en menos temerosa, menos vengativa y más benevolente. El amor es un componente necesario en todo este proceso. Este artículo habla, pues, del perdón, y muestra las conexiones entre el amor, el perdón y la plenitud.

Wholeness through Forgiveness and Love, Vidyajyoti Journal of Theological Reflection, 80/3 (2016) 55-68

El perdón

Las Escrituras cristianas entienden el perdón en el sentido de “cancelar las deudas” (Mt 6,12). En el momento en que cancelamos una deuda producida por el pecado y que afecta a terceros, Dios cancela también nuestras deudas. A través del perdón la barrera entre Dios y la humanidad se diluye. El perdón psicológico tiene dos partes: en negativo, implica abandonar el odio y la venganza personal y, en positivo conlleva una actitud de misericordia hacia el ofensor. Perdonar a los otros es una parte esencial de la vida de una comunidad de creyentes. Cuando los discípulos se aproximan a Jesús en Mt 18, preguntando “quién es el

mayor en el Reino de los cielos” (v. 1), él responde exponiendo los límites del perdón individual. En Mc 11,25-26, Jesús subraya la necesidad del perdón persona a persona dentro de la comunidad. Pablo también insta a los creyentes al perdón. En Efesios 4,32 y en Col 3,13, los seguidores de Cristo son animados a compadecer y a perdonar como el Señor perdona.

El perdón implica la determinación de abandonar el resentimiento, la renuncia a cualquier derecho a represalia o retribución, y el fomento de la compasión, la empatía y la generosidad gratuitas hacia aquél o aquellos que nos han ofendido. La generosidad y el amor que se transmiten con el perdón reafirman el valor de las personas

que han sido ofendidas, y a menudo inspiran en las otras el deseo de responder de la misma manera. La reciprocidad resultante posibilita que el perdón se convierta en un mutuo y fuerte apoyo al proceso de reconciliación. Gracias al amor y al perdón el afligido recupera su integridad.

Amor y perdón

El amor es la clave hermenéutica para entender el perdón. Cada vez que se pronuncia una oración de confesión o una declaración de perdón se produce una experiencia de la divinidad, del estar en presencia de Dios, como si nuestro pecado implícito fuera puesto ante Dios, que es el amor encarnado. La Escritura está repleta de ejemplos de cómo Jesús perdonaba (Lc 23,34) y de individuos que perdaban, como José (Gn 50). La oración del Padrenuestro en Mateo 6,9-14 tiene el perdón entre sus elementos esenciales, incluyendo tanto la petición del perdón de Dios como la ayuda para ser capaces de perdonar a los otros.

Esto es posible solamente a través del amor. La importancia del perdón y del amor auto-sacrificial puede también ser contemplada en la respuesta de Jesús durante la crucifixión. El perdón está en el corazón de la fe cada vez que recitamos el Credo Apostólico, donde recordamos la muerte, la resurrección de Jesús como una expresión de su amor y su obediencia de sacrificio

total. Perdón y amor, en definitiva, son fundamentales en la vida de un creyente.

Textos de amor y perdón en las Escrituras

El más dramático e incomparable clímax del amor y el perdón tiene lugar en la cruz de Cristo; Dios muestra su amor gratuito (Jn 3,16; Rm, 5,8) a través de la muerte expiatoria de Cristo (Ef 1,7). En el Antiguo Testamento, muchos fragmentos describen la soberana y santa naturaleza de Dios, incluyendo en esta descripción la determinación de Dios de perdonar, gracias a su bondad amorosa sin fin, las injusticias cometidas (Ex 34,6-7; Sl 86,5; Mi 7,18-19). San Pablo enseña que los que siguen a Cristo deberían poner en el centro el amor y el perdón, tal como Cristo los ha amado y perdonado (Ef 4,32-5,2; Col 3,12-15) y así, gracias a este amor y perdón, levantar al hermano caído, evitando en él un sufrimiento innecesario (2Co 2:5-11)

En Lc 7, Jesús conecta directamente amor y perdón cuando habla de la parábola de los dos deudores (41-43). Hay que recordar que lo hace en respuesta a la recriminación de “inmoralidad” que Simón lanza sobre la mujer que ha llenado de lágrimas, perfume y gratitud a su Salvador (Lc 7,36-39). En la mayoría de pasajes del Nuevo Testamento el perdón humano es yuxtapuesto con el amor (2Co 2:7-11; Col 3:12-15; Ef 4:32). La

Pascua es una historia sobre el perdón y el amor: Cristo resucitado da testimonio del poder del perdón. Cuando esto se traslada a nuestra vida y acciones de cada día, se convierte en transformador, y así lo vemos con frecuencia en las relaciones individuales, pero también dentro de las naciones y la familia humana. Habiendo mirado al amor y al perdón, ahora nos centraremos en el perdón, algunas de las dinámicas de lo que significa perdonar, el proceso del perdón, y algunas técnicas que pueden ayudar.

¿Cómo perdonar?

Aprendemos a perdonar buscando el corazón de Dios que es amor. En el momento en que miramos el corazón de Dios Padre, el sacrificio de Jesús, y la inspiración del Espíritu Santo, nos descubrimos más dispuestos a perdonar. Esto implica estar siempre a punto para afrontar el difícil trabajo de reparar y reconciliar. Si intentamos perdonar y rezamos para aprender a perdonar incluso cuando nos sentimos impotentes, nos abrimos cada vez más a la experiencia de la ternura de Dios sobre nosotros, capacitándonos al mismo tiempo para extender esta misericordia y compasión hacia los otros. El Señor es agente activo, y se vale de nuestros actos como vehículos para llevar a término este cometido. En la medida en que continuemos profundizando en la comprensión de lo que significa

perdonar como lo hizo Cristo, más nos hacemos conscientes de la conexión entre el perdón y el amor, de modo que ninguno de los dos puede ya ser separado del otro.

El pueblo de Dios tiene la responsabilidad de proclamar las buenas nuevas del evangelio, y entre ellas el perdón de los pecados. Esto solo puede suceder a través del amor. El amor no puede ser experimentado en un mundo herido sin el perdón. Una perspectiva cristiana del amor y el perdón debe empezar en Dios y debe ser coherente con su eterno paradigma relacional de amor. Amar a Dios es una respuesta al amor que habita en Dios: ante la iniciativa amorosa de Dios, sus hijos responden con gratitud. Los afectos, los pensamientos y la voluntad son orientados hacia Él como pone de manifiesto el mandamiento “vivid en el amor como Cristo os amó” (Ef 5:2) y “arraigados y cimentados en el amor” (Ef 3:17) “el fruto del Espíritu es amor” (Ga 5, 22-23). Jesús modificó el segundo elemento del mandamiento sobre el amor cuando dijo “como yo os he amado, así os améis también vosotros los unos a los otros” (Jn 13, 34). Es una fuente de profundo gozo saber que podemos confiar en Dios. La ausencia de perdón para uno mismo y para los otros suele tener como fruto la vergüenza y la culpa. Por lo tanto, en la dimensión individual y comunitaria del perdón, la vergüenza y la culpa deben ser tomadas en consideración. En la Biblia hebrea, estos aspectos se aplicaban al templo, a

la familia, a la justicia, a los negocios, al trato hacia las viudas, extranjeros, huérfanos y pobres, y por encima de todo, a las relaciones con Dios. En el Nuevo Testamento, esto implica un acto de restauración después de que se haya producido una injusticia.

Perdón a uno mismo

El perdón a uno mismo se invoca cuando la culpa, el autoodio y la vergüenza han alcanzado niveles muy altos y desproporcionados. Ofendiendo a otros, uno se infringe un daño moral al haber despreciado unos principios morales y haberse convertido en una persona insensible, desleal, injuriosa o engañosa. Los sentimientos negativos hacia uno mismo acabarán volviéndose problemáticos porque no permiten que se produzca un cambio. El perdón o la garantía por parte de otros de que las ofensas son perdonables, puede posibilitar el perdón hacia uno mismo que mueva hacia la integración. Perdonarse a sí mismo implica, pues, cultivar la compasión, la generosidad y el amor también hacia uno mismo.

Cuando uno se perdona, empieza un camino emocional que se aleja de la culpa y de la vergüenza, dejando la ofensa en el pasado. El que ha ofendido cree en su propia capacidad para el cambio moral. El perdonarse tiene como objetivo, no la eliminación de los sentimientos sino el controlarlos, previniendo que se conviertan en

excesivos, injustificados o perniciosos. Lo que más ayuda al perdón hacia uno mismo es experimentar el perdón de aquellos a quienes uno ha herido, en definitiva, experimentar su amor.

Comparar el perdón a uno mismo y el perdón a los otros

El perdón de los otros es el que concede la víctima; el perdón a uno mismo es el que realiza el ofensor. Ambos tienen lugar en el curso de un proceso que afecta tanto al daño que se hace a propósito como al que se ha cometido sin querer. Los dos ofrecen un “recomenzar” después de haber cometido una transgresión. La decisión de perdonar no afecta solamente a una ofensa particular hecha por uno mismo o por otros, sino que atañe a aquello que la persona es. Si se producen resistencias, ambos continúan obstaculizando y dificultando el posible perdón. El genuino perdón a uno mismo se produce con la condición de que uno lamente la ofensa, cambie su conducta, y asuma la responsabilidad del dolor generado. La falta de perdón de uno mismo o de los otros, acaba desembocando en la culpa o la vergüenza, y al final quien acaba perdiendo es el mismo amor.

Lidiando con la culpa y la vergüenza

La culpa difiere de la vergüen-

za de varias maneras. La culpa es causada por decisiones y actos contrarios a lo que la persona admite como moralmente correcto. La persona quiere reparar el dolor que se ha producido y actúa en una dirección positiva y de cambio. Se prefiere asumir la responsabilidad de los propios actos en lugar de culpar a los otros. La vergüenza, en cambio, es vista como una emoción pública donde el ofensor se siente expuesto y abierto al ridículo. Es la culpa la que mantiene oculta la vergüenza: levantando el velo de la culpa, somos capaces de ver la vergüenza y entender el papel que juega.

Culpa

La culpa puede estar asociada con conductas específicas, ya sea por acción o por omisión. Los sentimientos de culpa pueden fácilmente confundirse con la vergüenza y viceversa. Los sentimientos de culpa implican una mezcla de arrepentimiento, remordimiento y tensión sobre la ofensa producida; estos sentimientos inician y animan un proceso reparador donde el reconocimiento de la verdad, la disculpa y el propósito de enmienda juegan un papel fundamental. Pero los intensos sentimientos de culpa sobre lo que uno ha hecho pueden derivar también hacia una aversión respecto a uno mismo, afectando a la propia identidad y convirtiéndose en un sentimiento omnipresente de vergüenza. En

tonces la vergüenza se convierte en tóxica desde el punto de vista social y psicológico, algo que en cambio no pasa con una culpa adecuadamente orientada.

Vergüenza

Una persona que experimente vergüenza puede tener dificultades a la hora de pensar en soluciones efectivas a sus problemas interpersonales y puede incrementar su deseo de ignorar o huir de la situación. La emoción de la vergüenza puede, en definitiva, encoger y empujarse a la persona. Los individuos que experimentan vergüenza encuentran muchas dificultades a la hora de buscar el perdón de la víctima y de perdonarse ellos mismos. La vergüenza puede surgir directamente a través de prácticas vergonzantes de otros, o indirectamente a través de las creencias culturales y los valores que uno mismo ha interiorizado. El proceso para sanar la vergüenza pasa por asimilar las experiencias negativas relacionadas con uno mismo modificando el concepto que se tiene de sí mismo. La superación de la vergüenza mueve a una persona a sentirse amada por Dios y a una mayor comunión con Él.

Beneficios del perdón

No existe una única manera de perdonar, pero son muchos los estudios que reconocen sus benefi-

cios. Uno de los modelos de perdón es el desarrollado por Enright & Coyle (1998), un modelo en cuatro fases diseñado para ayudar a las personas a perdonar. La primera fase es la del *descubrimiento*, la segunda la de la *decisión*, la tercera la *tarea* y la última parte del proceso es denominada fase de *profundización*, en la que la persona encuentra significado a todo el proceso de perdón.

Otro modelo es la llamada “rueda del bienestar” de Myers & Sweeney (2004) que incorpora los efectos de las variables contextuales (locales, institucionales, globales y temporales) del bienestar general. Sandage y otros (2000) citados en Basset, Bassett, Lloyd & Johnson (2006), “proponen que el proceso de buscar el perdón afecta al menos a tres dimensiones: (a) ser capaz de captar el punto de vista de la víctima, (b) experimentar remordimiento por la transgresión, y (c) ofrecer o intentar acciones reparadoras como disculparse y/o intentar una restitución”. Otro modelo es el propuesto por Fisher & Exline (2006) donde se identifican tres tipos de transgresores: “autoperdonadores”, “condonadores” y “autocastigadores”. Aquellos que resuelven sus sentimientos negativos sin afrontar la responsabilidad de sus acciones son los “condonadores”. Las personas que se infligen a sí mismas intensas y prolongadas emociones negativas son las “autocastigadoras”. Las personas que aceptan la responsabilidad por sus

acciones y resuelven sus sentimientos negativos son “autoperdonadoras” (p.141)

Uno de los beneficios del perdón es facilitar la vida a la persona que perdona. Facilita que el que perdona siga con vida sin rumiar ni dar vueltas constantemente a los errores propios y ajenos. Esto no implica obligatoriamente que la reconciliación haya tenido lugar, aunque si esto se ha producido, entonces el proceso ha sido completo.

Barreras del perdón y barreras del amor

Vamos a ver ahora las barreras que pueden bloquear que el perdón se lleve a cabo. Estas barreras pueden incluir emociones negativas abrumadoras: miedo a que la transgresión vuelva a producirse, asumir que uno necesita olvidar si perdona, temor a parecer débil... En algunas ocasiones puede darse una fuerte creencia de que la justicia no se encontrará en el perdón y que la transgresión es imperdonable. Otras veces el estatus de “víctima” confiere ciertos beneficios que uno teme perder con el perdón: el derecho a criticar, el derecho a tomar represalias, el derecho a buscar compensaciones o el derecho a mantener una ventaja moral respecto al ofensor. En todas estas situaciones prima el orgullo. Es importante ayudar a los implicados a reconocer la necesidad de avanzar hacia la vida y la libertad que otorga el perdón.

Recordar los errores pasados y aprender de ellos es importante, sobre todo si en ello hay un crecimiento de la confianza y la responsabilidad que alimenta la voluntad de cambio y la capacidad para no repetirlos.

Aplicaciones pastorales

El perdón, visto desde el punto de vista espiritual, religioso o secular, se asocia con una amplia variedad de beneficios físicos, psicológicos y relacionales. Si un creyente se muestra dispuesto a asumir la responsabilidad de acciones reparadoras, no desde la pura voluntad sino con la esperanza en que Dios transforma las personas, debería trabajar en el camino del perdón que lleva a la plenitud y a la integración. Es un proceso que necesita tiempo, porque exige apartar la atención del yo y de los agravios.

Cuando la persona construye una nueva comprensión de toda la situación, de sí mismo y de la persona a quien se ha ofendido, el gesto del perdón se consolida. Hay por tanto una profundización de la personalidad y una consideración más cuidadosa de las relaciones. Dados los numerosos beneficios del perdón, los directores espirituales, consejeros y psicólogos han tratado de entender los factores que ayudan o impiden el perdón y las intervenciones que pueden utilizarse para llegar a la plenitud. Aquí enumeramos solamente algunas ayudas.

Pedir disculpas

Un terapeuta podría ayudar al proceso de curación ayudando al ofensor a abrir espacios de auténtica disculpa, reconociendo bloqueos al perdón y a la reconciliación. Una auténtica disculpa reconoce el dolor infringido y la injusticia que ha supuesto. Es un conocimiento de las pérdidas y de la experiencia dolorosa de la víctima, una expresión de profundo arrepentimiento y remordimiento, y una honesta voluntad de una acción que restaure. Esto permite situar de nuevo el amor en el centro de la relación.

Confianza

Los terapeutas pueden ayudar a la persona a examinar qué se puede hacer para recuperar la confianza. Para recuperar la confianza en el ofensor, el ofendido tiene que creer que el ofensor tiene buenas intenciones hacia él o ella. También, el ofendido tiene que creer que el ofensor tiene la suficiente capacidad para implementar con éxito el perdón.

Curación y perdón

El perdón lleva a la curación y abarca toda la persona que perdona. La curación ayuda a los individuos a empatizar con los ofensores como parte del proceso de perdón. Una comprensión en su

contexto de las conductas hirientes en lugar de una generalización de estas conductas, que llevaría a una visión amenazadora del mundo social, ayudará a este proceso de plenitud e integración. Si el amor tiene éxito, ayuda a cimentar la relación.

Perdón diario

Las personas son llamadas a intentar liberar su enfado sobre las heridas pasadas o presentes. Las personas pueden volver a verbalizar experiencias dolorosas que han tenido durante su vida, sus decepciones o enfados, y dejar salir su cólera expresando su deseo de perdonar a otros y a sí mismos. Esto ayuda a la persona a olvidar la necesidad de venganza o retribución. Necesita evocar el amor a sí mismo y hacer crecer el amor hacia el otro.

Signos y símbolos comunitarios

Los pastores y los líderes eclesiales deberían animar a señalar ciertos tiempos del año para enfatizar la virtud del perdón y ser creativos en la implementación de programas de perdón que lleven a resultados positivos a largo plazo. Hay que encontrar espacio para signos claros de amor.

Conclusión

Creer en Dios tiene un profundo efecto sobre el perdón, ya que sin Dios no hay absolución. El cuidado de Dios a sus hijos y su amor por ellos asegura que los hechos pasados no determinen el presente ni el futuro. Dios hace posible una transformación de la persona a través de los actos de perdón. El mandamiento del amor proporciona el paradigma necesario para entender el amor y el perdón y también cómo éstos están intrínsecamente conectados a lo largo de la Escritura, hasta converger en la cruz de Cristo.

Rituales, espacios, prácticas espirituales, historias de perdón en los textos sagrados, liturgias, canciones, sermones, esculturas, y otra infinidad de medios proporcionan fuentes que animan al perdón. Son útiles para dar sentido a nuestras experiencias y relaciones mundanas, ayudando a que la persona ofendida salga de sí misma y perdone. Dios, que se caracteriza por un amor tierno y que perdona, juega un papel central en la perspectiva cristiana del amor y del perdón, ya que el mandamiento del amor proporciona el paradigma necesario para comprenderlos en profundidad. Al final una postura amorosa y perdonadora acaba dando como resultado la plenitud.

Tradujo y condensó: SANTI TORRES I ROCAGINÉ