



EL VALOR DE PERDONAR

Victor Manuel Guzmán Villena

Visto en: <http://el-amarna.blogspot.com/>

Todo el conocimiento del mundo vale poco si nuestro rencor sigue creciendo cada vez más que el comportamiento de un desconocido nos recuerda nuestras relaciones no sanadas. ¿De qué nos sirve conocernos a nosotros mismos si lo usamos para avivar el odio que tenemos y el sentimiento de culpabilidad, que nos dicen que, a pesar de todos nuestros esfuerzos, jamás seremos capaces de ser, de hacer, ni de servir lo suficiente para ser dignos de nuestro amor propio?

El perdón supone aceptar de verdad nuestro propio merecimiento como seres humanos, entender que los errores son oportunidades para crecer, tomar conciencia y desarrollar la compasión, y comprender que la magnitud del amor por nosotros mismos y por los demás es el pegamento que mantiene unido al universo. El perdón es una respuesta, la respuesta implícita de nuestra existencia. El perdón es el medio para reparar lo que está roto. Coge el corazón roto y lo repara. Coge el corazón atrapado y lo libera. Coge el corazón manchado por la vergüenza y la culpa y lo devuelve a su estado inmaculado. El perdón restablece en el corazón la inocencia que conocimos en otro tiempo, una inocencia que nos permite la libertad de amar.

Cuando perdonamos y somos perdonados, siempre se transforma nuestra vida. Las dulces promesas del perdón se cumplen y se nos ofrece un nuevo comienzo con nosotros mismos y con el mundo. El concepto del perdón puede provocar dos cosas: o bien imposibilitarnos, limitando nuestra capacidad para la claridad y la alegría, o bien animarnos, ofreciéndonos una manera de dejar el pasado y ser libres para vivir con mayor paz y felicidad.

Perdonar no es justificar comportamientos negativos o improcedentes, sean propios o ajenos. El maltrato, la violencia, la agresión, la traición y la deshonestidad son solo algunos de los comportamientos que pueden ser totalmente inaceptables. ¿Se puede perdonar a un trabajador incompetente y despedirlo por no hacer bien su trabajo? No es preciso ir y decirle: Te perdono, aunque a veces esto puede ser una parte importante de perdonar. El perdón solo requiere un cambio de percepción, otra manera de considerar a las personas y circunstancias que creemos que nos han causado dolor y problemas.

Como todos sabemos, la rabia y el rencor son emociones muy fuertes que desgastan nuestra energía de muchas maneras. Cuando nos quitamos las capas, probablemente se descubrirá que esa rabia en realidad es un sentimiento superficial. No en el sentido que sea trivial o falso, sino en el de que hay muchos sentimientos y dinámicas por debajo de él. Cuando nos perdemos en la rabia nos volvemos sordos a nuestros sentimientos más profundos. Hemos aprendido a escuchar solo aquellos que saben gritar más fuerte.

Muchos creen que permanecer enfadados, aferrarse al rencor es sinónimo de poder, energía y dominio. Pero en realidad lo único que descubren son sentimientos de impotencia, desilusión, inseguridad, aflicción o miedo y los usan con frecuencia en sustitución de los sentimientos de verdadero poder personal.

A veces es mucho más cómodo sentir rabia que sentir el temor y la tristeza. De hecho, una razón por la que suele ser difícil perdonar es que para hacerlo se debe sacar a la luz y aceptar la verdad de lo que realmente sentimos. Esto puede ser una revelación dolorosa si hemos aprendido a convivir con la negación y la represión. Sin embargo, se debe tratar de recordar que al otro lado del dolor está el alivio y una mayor paz mental.

Cuando se lleva gran parte de la vida sintiéndose víctima, puede que halle una enorme resistencia a perdonar, porque al hacerlo renuncia a una buena parte de su identidad. Perdonar no significa negar que se haya sido una víctima, quiere decir que el hecho de haberlo sido ya no domina necesariamente la identidad y la vida emocional actual.

A medida que se vaya trabajando con el perdón, es importante tomar en cuenta los pensamientos que afloran y las reacciones. Si aparece el temor, la autocrítica, las dudas hay que ser amable consigo mismo. Estos sentimientos son como una parte natural del proceso de cambio.



En realidad, ser amable consigo mismo es, de por sí, un gran acto de perdón para con uno mismo. Al margen de los pensamientos o sentimientos que surjan, afirma el compromiso de tratarse con amabilidad.

Ser amable con uno mismo no significa que no ponga esfuerzo y voluntad, ni que se justifiquen pensamientos o comportamientos que se consideran impropios, sino que se puede aprender sin necesidad de azotarse la dureza con uno mismo y que alimenta un ciclo contra-productivo que quita poder y favorece el sentimiento de culpa, falta de respeto y autoestima por uno mismo.

El perdón es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida. Es algo que ofrecemos a otras personas y algo que aceptamos para nosotros. El perdón es una decisión, la de ver más allá de los límites de la personalidad de otra persona, sus miedos, idiosincrasias, neurosis y errores, la decisión de ver una esencia pura, no condicionada, por historias personales que tienen una capacidad ilimitada y siempre digna de respeto y amor.

Cada vez que se hace un cambio, debilitamos el monopolio del ego sobre nuestras percepciones y nos capacitamos para dejar marchar, liberar y olvidar el pasado. El perdón suele experimentarse como un sentimiento de dicha, paz, amor y apertura del corazón, alivio, expansión, confianza, libertad, alegría y una sensación de estar haciendo lo correcto.

El perdón es **una forma de vida** que nos convierte gradualmente de víctima de nuestra propia circunstancia en poderosos y amorosos creadores de nuestra realidad. Supone un compromiso de experimentar cada momento algo nuevo, con claridad y sin temor. Es la desaparición de las percepciones que obstaculizan nuestra capacidad de amar.

El perdón nos enseña que podemos estar en desacuerdo con alguien sin retirarle el cariño y respeto. Nos lleva más allá de los temores y mecanismos de supervivencia propio de nuestro condicionamiento, hacia una visión valiente de la verdad que nos ofrece un nuevo campo de elección y libertad, en donde podemos descansar de nuestras luchas. Nos guía hacia donde la paz no es desconocida y nos da la posibilidad de saber cuál es nuestra fortaleza.