

LA LIBERTAD QUE OTORGA EL PERDÓN

Lic. Ursula Toro-Lira Pardo

Docente del Departamento de Educación de la Unifé

Alguna vez en tu vida, ¿Has recibido la ofensa de alguien?, o ¿algún hecho ha ocasionado dolor en tu corazón?, o tal vez la persona o amigo que has querido mucho te ha hecho sentir un gran desencanto que ocasionó un dolor profundo en tu ser. ¿Hasta ahora recuerdas? ¿no puedes olvidar?

¿Te has preguntado si algún día te gustaría liberarte de las ofensas del pasado, desprenderte de aquello que aún traen recuerdos amargos o sentimientos fuertes hacia las personas que han sido injustos contigo?

Es momento de tomar una acción, experimenta el regalo que hoy puedes recibir en ti, tú puedes encontrar la libertad del pasado y tener la paz hoy que viene de Dios, aprendiendo a perdonar realmente de corazón. No es imposible el perdón, aún en las peores ofensas que hayas sufrido.

El perdón es más fácil de entender en un proceso de cinco pasos.

ADMITIR EL DOLOR

Nuestro ego, orgullo y supuesta razón nos genera un mecanismo de defensa, formando en nosotros una coraza que nos hace duros frente a la persona que nos ofendió. Hacemos una barrera para impedir la salida de nuestros buenos sentimientos y el ingreso del sentir del otro. Negamos la cercanía de la persona que nos causó dolor, nos incomodamos con su presencia y contaminamos nuestra alma, peor aún si la persona vive o trabaja con nosotros.

No nos damos cuenta que ese dolor quedó dentro de uno, pueden pasar días, meses y años, llevando esa carga que no permite crecer interiormente, porque no somos capaces de abrirnos hacia los demás describiendo nuestro dolor en lugar de explotar o peor aún, guardando dentro de nosotros algo que se llama rencor, resentimiento, como lo hace una enfermedad que deteriora el cuerpo.

Si no sacamos afuera este dolor producto de la ofensa, se convierte en sufrimiento, desmotivación, visión

negativa del mundo, infelicidad con lo pequeño. Esta enfermedad del alma se llama amargura. Esta condición nos aparta de los otros y de Dios.

El negar el dolor evita que iniciemos el camino del perdón. Pero el grado del dolor requerido en este ejercicio es soportable. Su experimentación honesta y lo suficientemente prolongada para permitir entender la naturaleza exacta de la ofensa es realmente el comienzo de la cura.

TRABAJAR CON LOS SENTIMIENTOS CONFUSOS

Cuando se ha producido una ofensa, a menudo necesitamos ordenar claramente y cuidadosamente las responsabilidades en un incidente en particular.

Al igual que los niños, creemos que el mundo gira en torno a nosotros. Si bien esta tendencia es más fuerte en nuestros años de formación, siempre persiste de alguna manera en la vida adulta. Cuando ocurren eventos traumáticos, los niños creen mayormente que es su culpa ("Si yo no hubiese hecho enojar a papá, él no hubiera sufrido un ataque cardíaco y no habría muerto").

Como adultos necesitamos desarrollar un terreno firme dentro de nosotros mismos, fijar barreras y defenderlas cuando los límites son violados.

BUSCAR INFORMACIÓN

Una vez que estamos claros de quién es el responsable y de qué es responsable, el próximo paso es descubrir por qué el ofensor nos hirió. Esto evita que nosotros pensemos insistentemente en un solo propósito que es cómo se nos hirió o de cómo queremos ver que la otra persona sea castigada. Si es apropiado podríamos preguntar a los amigos o miembros de la familia para obtener información. O podemos utilizar nuestra imaginación y colocarnos nosotros mismos en el lugar del ofensor.

Lo que no debemos hacer es buscar una excusa. Ningún razonamiento puede excusar, por ejemplo, los

crímenes contra las personas tales como tortura, violación, extorsión, chantaje, homicidio, etc. Pero el reunir información es importante. Así, cualquier decisión que tomemos será el resultado de la evaluación equilibrada de todos los elementos existentes.

Considere la experiencia de Anita. Su marido tuvo un romance con una mujer emocionalmente perturbada. Él finalmente terminó la relación y trató de reparar el daño que le había hecho a Anita a quien aún amaba. Sin embargo, Anita no pudo perdonar a su marido o a la otra mujer. Estuvo mal que él tuviera ese romance, pero elegir a esa miserable, infeliz y maltratada mujer agregaba insulto al dolor.

Sin sospecharlo, Anita conoció un poco acerca de la historia de la otra mujer. Esta otra mujer, cuando era niña, habitualmente era puesta doblada y desnuda sobre la tina de baño mientras su padre la golpeaba con una correa hasta que la sangre corría por sus piernas. Cuando Anita escuchó esa historia, las lágrimas corrieron por sus mejillas. Cualquier niño criado por un padre criminalmente abusivo podría terminar seduciendo hombres en una búsqueda desesperada por amor. Esta información también le dio credibilidad a la historia de su marido, quien primero se había hecho amigo de la mujer porque le daba pena, y luego se sintió conmovido hacia esta "alma herida". Finalmente, se confundieron las líneas entre el afecto y la relación sexual. Posteriores búsquedas de hechos enterrados en la vida de su marido explicaban su vulnerabilidad a tales extrañas relaciones.

No sucedió de la noche a la mañana, pero mientras Anita más entendía los hechos, más le era posible liberarse de la rabia y el dolor, hasta que finalmente pudo realmente perdonar y orar sinceramente por esa mujer. El entender los factores envueltos no significaba que ella perdonaba el romance. Ahora se tenía que trabajar mucho para sanar el pasado de su esposo y así evitar futuras ofensas. Sin embargo, para Anita, el proceso de restauración la llevó a un paso adelante cuando se supo la verdad.

PERMITIR QUE LA INFORMACIÓN SE CONOZCA

Una vez que los hechos están claros, podríamos imaginar que el perdón ocurre automáticamente. Sin

embargo, con mucha frecuencia, diferentes personas se atraviesan en el camino. Nuestros impulsos de autodefensa y venganza pueden lanzarnos en la autocompasión, amargura y rabia.

Es heroico movernos más allá de nuestro propio dolor para comprender lo que impide que digamos "Te perdono".

El perdón es un regalo de la gracia de Dios. La sanidad de un corazón es la libertad de otro, es un milagro real.

ELEGIR RENUNCIAR AL ASUNTO POR COMPLETO

Fue interesante que yo (Wendy) en una clase de psiquiatría aprendiera a renunciar. En la clase se discutía cómo deshacerse de las tragedias pasadas y los traumas que producían daño y cicatrices. Un hombre, Antonio, había estado llorando incesantemente, obviamente reviviendo algunas penas de su vida. "Antonio" dijo el profesor, "quiero que tomes ese pañuelo y lo aprietes fuertemente con tu mano". Después de un largo silencio, dijo, "Ahora, déjalo caer". El arrugado pañuelo yacía en el piso.

En un momento, Antonio se agachó para recoger el pañuelo, pero otro estudiante lo miró y dijo que esta era la manera que todos tratamos de "recoger nuestras cargas nuevamente". Con una sonrisa ahora, Antonio dejó el pañuelo allí. Todos vimos que es nuestra elección -un acto de nuestra propia voluntad- que nos libera de cargas del pasado.

Parece que los seres humanos siempre han tenido problemas con la idea de perdonar a alguien que los ha ofendido. No es natural para nosotros. Pero Jesucristo, el maestro del perdón, vino a mostrarnos una nueva manera, una forma sobrenatural, para vivir. Él nos enseña como adoptar nuevas actitudes del corazón que nos ayuda a vivir "por sobre" nuestros impulsos naturales. Usted también puede ser sanado y liberado de la misma manera como aprende a caminar el maravilloso camino del perdón. Los regalos de la plenitud personal en Jesucristo pueden ser suyos, incluso cuando piensa que el perdón es imposible. La pregunta es ¿Está usted dispuesto a comenzar?