

**El perdón**

Hay palabras difíciles de pronunciar, otras difíciles de sentir, otras nos resultan tan ajenas - las hemos vivido tan poco- que sólo existen para engrosar nuestro vocabulario. Hay también palabras que deseáramos escuchar, otras que querríamos experimentar, otras que nos gustaría compartir... Hay palabras que se nos han escapado, que ni siquiera nos han rozado.

Ejemplos de estas palabras son: amor, compasión, humildad, pasión, confianza, paz... perdón. Quizá muchas de nosotras las conozcamos todas, las hayamos vivido todas, y quizá también muchas de nosotras nos sentimos extrañas ante alguna de estas palabras. Sí, conocerlas las conocemos todas, sabemos lo que significan, sabemos emplearlas en el lenguaje cotidiano, pero... ¿las hemos vivido? ¿las vivimos de forma cotidiana?

Hoy hemos escogido una de estas palabras, el perdón. Una de las palabras más perseguidas, más necesitadas de sentir, más aconsejadas, más bonitas de decir... y también una de las palabras menos experimentadas.

- *¿Cómo es tu relación con la palabra perdón?*
- *¿Te cuesta pedir perdón?*
- *¿Te cuesta perdonar? ¿Llegas a sentir que realmente estás en paz con esa persona que te ofendió?*
- *Cuando perdonas, ¿es para siempre o a veces vuelves a sentir el enojo, y la situación que te enfadó parece que sigue viva?*
- *¿Eres de las que perdonas pero no olvidas?*
- *¿A qué te suena este dicho?*
- *¿Crees que realmente se está perdonando o se está amenazando encubiertamente?*

Son muchas las cosas que se interponen entre el perdón y una misma:

A veces el obstáculo está en nuestra propia personalidad:

- Si somos orgullosas, nos costará pedir perdón.
- Si somos rencorosas, nos costará perdonar de verdad.
- Si tenemos una baja autoestima disfrazada de prepotencia, nos costará escuchar lo que no le ha gustado a la otra persona de nuestro comportamiento.
- Si somos demasiado altivas, no querremos admitir que hemos cometido una falta, daremos miles de explicaciones que justifiquen nuestro comportamiento. Y aunque una parte de nosotras nos diga que hay algo que no hicimos bien, acallaremos esa voz con esas explicaciones hechas para la ocasión y que nos evitan sentirnos responsables de un daño, y nunca pediremos perdón.

- *¿Sientes que tu personalidad te ayuda o te perjudica a la hora de pedir perdón?*
- *¿Y a la hora de aceptarlo?*
- *¿Cuál sientes que es tu dificultad a la hora de pedir perdón?*
- *¿Sientes que a veces acudes a tus explicaciones para tranquilizar tu conciencia?*

A veces el obstáculo está en el tipo de daño y en su magnitud:

Hay daños que no cuesta nada olvidar ni perdonar, pero hay otros que se nos clavan como espinas y tan profundamente que nadie llega –ni nosotras mismas- a sacar esta espina.

- *¿Crees que el tiempo puede llegar a sacar estas espinas?*
- *¿Hay daños que no puedes olvidar y perdonar?*

A veces el obstáculo está en la intención que intuimos en el otro:

Es verdad que muchas veces no es la acción en sí misma lo que nos molesta, a veces es la intención que vemos detrás de la acción lo que más nos daña. Y resulta más fácil perdonar cuando el daño que hemos recibido ha sido causado desde la inconsciencia o por falta de atención, que cuando ha sido causado con intención y alevosía.

El perdón en estos casos se ve dificultado además por el hecho de que pocas veces se llega a pedir disculpas: la persona que ha hecho daño intencionadamente pocas veces lo asumirá, o se excusará pensando que la persona dañada se lo merecía.

- *¿Has sufrido alguna vez un daño hecho con intención?*
- *¿Te fue fácil o difícil perdonar?*
- *¿Te consideras vengativa?*
- *Cuando una persona hiere de alguna manera a otra, y esta otra le hace vivir lo mismo, ¿consideras que es una buena forma de aprender a comportarse mejor o que es una venganza sin sentido?*

Otro de los obstáculos a la hora de perdonar está en la reincidencia del hecho.

A veces no nos cuesta perdonar una falta aislada, pero cuando ésta se repite con asiduidad nos solemos volver desconfiadas acerca del poder de arrepentimiento de la otra persona. Y puede que en el fondo no nos moleste tanto la falta sino el hecho de que la otra persona –que sabe perfectamente que nos molesta con su acción- no se corrija o ponga más atención en evitar dañarnos de nuevo.

- *¿Hay algo que te molesta de alguien y esta persona –a pesar de pedirte perdón y dar la sensación de hacer acto de contrición- sigue cayendo en la misma falta?*

- *¿Te has acostumbrado a ello y terminas aceptándolo, o te sigue molestando su falta de cuidado?*
- *¿Sientes que piensa en ti, que se preocupa por ti?*
- *¿Caes tú también en ese error?*

Otro de los obstáculos es la falta de experiencia.

El perdón, como tantas otras conductas, es una conducta que se aprende. Así, aprendemos a pedir perdón cuando alguien que nos ofende nos pide perdón, y también aprendemos a olvidar la falta cuando la persona a la que hemos ofendido nos perdona de verdad, no volviendo a sacar el tema.

El contexto ideal – que no el único- para el aprendizaje de la mayoría de nuestras conductas fue nuestra familia de origen. En esas edades tempranas somos mucho más sensibles a nuestro entorno y nuestra capacidad para aprender no tiene límites: somos esponjas que absorbemos el mundo. Después de adultos seguiremos aprendiendo, enriqueciendo, matizando, o corrigiendo nuestro repertorio de conducta, pero el esfuerzo que tendremos que hacer será mayor.

Si cuando fuimos niñas vimos que con facilidad se nos pedía perdón cuando se nos dañaba, nos será fácil pedir perdón. Si vimos que el perdón que se daba era sincero – no era un mero intercambio de palabras- entonces también se nos hará más fácil perdonar olvidando.

Si en nuestra casa pocas veces escuchamos cómo una persona pedía perdón a otra, o si veíamos que el perdón que se daba era más una cuestión de educación que de corazón, y que los temas seguían candentes, entonces no nos enseñaron a cultivar el perdón, y posiblemente nos sea más difícil o tengamos que hacer un esfuerzo mayor a la hora de pedir perdón, y a la hora de aceptar unas disculpas y olvidar el hecho que nos ha molestado.

- *¿Tienes a alguien cercano al que le cueste pedir perdón?*
- *¿Crees que le enseñaron en su familia?*
- *¿Cómo suele excusarse?*
- *¿A ti te enseñaron a pedir perdón?*

A veces otro de los obstáculos es pensar que el pedir perdón es un gesto de debilidad, o que una siente que se humilla al hacerlo, pero al contrario de lo que pueda parecer, la persona que sabe pedir perdón, lo que está mostrando es tanto una gran valentía como una gran seguridad en ella misma: siente que no pierde valor por tener que excusarse ante otra persona.

Para terminar este tema del perdón, me gustaría haceros una pregunta: ¿sabéis a quién resulta más difícil perdonar? Para la mayoría de las personas, aunque quizá no lo reconozcan, la respuesta es: a una misma. Pero esto será ya objeto de un próximo tema.