

XXII Premios Corazón de la Mancha

Alcázar de San Juan, 10 de Julio de 2014



Isabel Ortuno Paniagua

El Perdón

Cuando el ciclón de la rabia invade tu cuerpo cual serpiente mordiendo tu sangre, cuando el veneno te recorre por dentro y el desconuelo duerme a tu lado, cuando la venganza se convierte en tu obsesión y la autoflagelación comienza a formar parte de ti... el perdón desaparece de tus posibles alternativas catárticas con las que canalizar la ira. No creemos que sea la solución para que nuestro Ser respire.

Vemos el perdón como acto de debilidad, de aguarante, un regalo para el culpable, una reconciliación con el mal. Pero, ¿es esto cierto? El perdón no tiene por qué hacer desaparecer inmediatamente el dolor asociado a la ofensa. Pensamos que si todavía duele el agravio, el perdón no está listo para servirse. Esto no es cierto. Por un lado va el dolor, y por otro los sentimientos de rencor y venganza. No está mal tener sentimientos de rabia, de ira o deseos de resarcimiento. El problema no reside en tener esos sentimientos, sino en actuar dejándose llevar por ellos en contra de los valores e intereses.

Para perdonar, necesitamos un interior dotado de cualidades precisas relacionadas con nuestro crecimiento: humildad, honestidad, empatía, integridad, valentía, sinceridad, sentido comunitario, amor, bondad, gratitud... el perdón es un agasajo hacia nosotros, que se elabora en nuestro interior. No significa reconciliación. Perdonar es una decisión. Se decide dejar ir al dolor. El perdón hace que los sentimientos y juicios negativos se reduzcan. La víctima ha decidido libremente considerar al ofensor con compasión y benevolencia. Liberarse de la cadena que le une a él y al daño. Y

dejar a un lado el flujo de emociones disruptivas que obstruyen el camino de la energía hacia proyectos más constructivos.

La opción de seguir adelante sin resquemor (bien contigo o bien con un tercero) se convierte en calma interna, deleite propio y por supuesto, se transforma en un regalo para uno mismo.

Las ventajas del perdón, validadas por el mundo científico, incluyen la reducción del dolor crónico, de los trastornos cardiovasculares, de la conducta violenta, el incremento de la esperanza y el alivio de los niveles de depresión y ansiedad. Las personas que no perdonan sufren cotas elevadas de presión arterial y frecuencia cardíaca, entre otros problemas de salud. La culpa, la rabia y la hostilidad, se asocian con enfermedades cardiovasculares y muertes prematuras.

El perdón libera la carga de dolor que llevamos dentro. Apaga la necesidad de venganza, que impide la sanación. No es un obsequio para el culpable, ni una reconciliación, ni tampoco implica permitir que una acción que nos ha hecho daño siga ocurriendo. Reconciliación, perdón y justicia son concepto absolutamente independientes. Para que ocurra una reconciliación es necesario que ofensor pida perdón a ofendido y se proponga no volver hacer daño otra vez. El perdón, en cambio, no necesita al culpable en absoluto. No hay que creer que la persona culpable merece saber que se le ha perdonado. Muchas veces la reconciliación no merece la pena. A veces el daño es tan grande que no se puede confiar más en esa persona. Aunque la reconciliación no sea posible, el perdón sí lo es.

Podemos perdonarnos, asumir nuestras imperfecciones, eliminar la culpa como castigo por no haber hecho lo que supuestamente es lo correcto, podemos

perdonar a los que ya no viven, pero no reconciliarnos con ellos. Se puede perdonar a quien hizo daño y abusó de nosotros, pero sin dejarlo entrar en nuestra vida. Así avanzamos, así superamos, así recomfortamos nuestro espectro.

El perdón, terapéuticamente hablando, es necesario, si no... ¿cómo podría, por ejemplo, ser feliz un superviviente de abusos sexuales? ¿Cómo podríamos vivir con la idea de nuestras constantes e imperfectas equivocaciones? El perdón no implica el abandono de la búsqueda de la justicia, ni de dejar de defender los derechos, ni tampoco olvidar lo que ha pasado. El olvido es un proceso involuntario que se irá dando, o no, en el tiempo. El perdón no supone justificar la ofensa que se ha recibido ni minimizarla. Solamente se trata de no buscar en ello un desahogo emocional que dificulte el avance en tus intereses, objetivos y valores.

Por lo tanto, el perdón tiene beneficios terapéuticos. Abrirse a sentir el sufrimiento, la rabia, la depresión y cualquier pensamiento, sentimiento, sensación o emoción que surja asociado al daño recibido, sin ninguna defensa; mientras nuestra acción sigue el compromiso con los valores que en ese momento sean más relevantes. Esto es sanación. Los que perdonamos, los que perdonan, lo que son perdonados y los que tienen como comodín el perdón para seguir su camino (a pesar de la naturaleza terrible de los actos que soportaron), experimentan sentimientos de esperanza y permiten que la experiencia vivida adquiera un nuevo significado para las personas implicadas. Perdona... Avanza...



GABINETE PSICOLÓGICO

MA ISABEL ORTUNO PANIAGUA

TERAPIA INDIVIDUAL

ADULTOS
NIÑOS Y ADOLESCENTES
TERAPIA SEXUAL Y DE PAREJA
TERAPIA FAMILIAR
ORIENTACIÓN Y CRECIMIENTO PERSONAL
COUNSELLING (TERAPIA BREVE)

Tratamientos eficaces, con resultados desde las primeras sesiones!!



GABINETE PSICOLÓGICO

C/ Emilio Castelar, 36 - 2º B Alcázar de San Juan 605 878 109
isabelortunopsicologia@hotmail.es
www.isabelortuno.com