

PRÓLOGO

Hace unos diez años asistí a un congreso sobre el bienestar, en calidad de conferenciante invitada, para hablar sobre la fisiología y la psicología del cuerpo-mente. Me dirigía hacia mi oficina con la resolución de un decidido nadador que se ha propuesto dejar atrás una fuerte marea de papeleo, cuando escuché una voz que me llamaba por mi nombre. Al volverme vi a Robin Casarjian, a quien conocía de otros dos encuentros anteriores. Ella daba un curso de control del estrés en el Plan de Salud para la Comunidad de Harvard, Organización de Mantenimiento de la Salud de la zona de Boston, y yo dirigía una sección para personas con afecciones relacionadas con el estrés en un hospital cercano; por lo tanto, ambas teníamos intereses comunes. Algo en el caluroso saludo de Robin y su «presencia» (porque Robin es una de aquellas personas que verdaderamente están presentes cuando hablan contigo) me hicieron olvidar la urgencia de mi montaña de papeles. Decidí asistir a la conferencia que estaba a punto de dar, aun cuando el tema me pareció insólito para un congreso sobre la salud. Robin iba a hablar del perdón.

«¿Perdón?», pensé mientras esperaba a que comenzara la conferencia. ¿En qué contribuye el perdón a la salud? Mentalmente repasé una reciente conversación telefónica con mi madre y sentí

la reacción de mi cuerpo: los músculos tensos, espasmo en los intestinos, el corazón acelerado. Habiendo sido ella, en primer lugar, quien me instaló el teclado, sabía muy bien dónde se encontraban las teclas. Nuestra relación estaba estancada en un baile repetitivo en el que pulsábamos las teclas del dolor, de la rabia, de la actitud defensiva y el sentimiento de culpabilidad. Años de terapia y de trabajo de crecimiento personal me habían revelado muchas cosas sobre nuestra relación, pero todavía me sentía estancada. Faltaba algo para que nuestra relación sanara. Ese algo repercutía claramente en mi nivel de estrés y en mi salud física. Mientras estaba allí sentada esperando que Robin comenzara su conferencia, la sabiduría profunda de mi corazón me dijo que el elemento que faltaba era el perdón... y que era posible que ese perdón fuera la clave principal de la curación.

Empecé a pensar en lo que significaría realmente perdonar a mi madre y perdonarme a mí misma, y entonces se levantaron un buen número de murallas que bloquearon la sabiduría de mi corazón. Perdonar a mi madre, ¿significaría que ella tenía razón y yo estaba equivocada? ¿Que tendría que vivir tragándome la intensa rabia que solía sentir contra ella? ¿Que debería poner la otra mejilla y fingir que mi madre no podía hacerme sufrir?

En ese instante Robin interrumpió mi ensimismamiento con una invitación:

—Cerrad los ojos y haced unas cuantas respiraciones de relajación —dijo sonriendo—. Ahora, id al interior de vuestra cabeza y quitad de allí todas las ideas que tenéis sobre el perdón.

Me tranquilicé cuando nos dijo que por el momento dejáramos esos conceptos bajo la silla con la libertad de recuperarlos cuando quisiéramos. Desde entonces, los conceptos que yo tenía del perdón se han estado pudriendo bajo esa silla.

Durante los años transcurridos desde la primera vez que oí hablar a Robin he aprendido, tanto en el plano personal como en el profesional, que el perdón es una señal de curación, a la vez que

una puerta hacia ella. Todo el conocimiento del mundo vale muy poco si nuestro rencor sigue creciendo cada vez 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 nos tenemos y el sentimiento de culpabilidad, que nos dicen que, a pesar de todos nuestros esfuerzos, jamás seremos capaces de ser, de hacer, de amar ni de servir lo suficiente para ser dignos de nuestro propio amor?

Las enseñanzas de Robin sobre el perdón son claras, sensatas y eminentemente prácticas. 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 el Universo. El perdón, según lo explica ella, no es un conjunto de comportamientos sino una actitud. Cuando nuestras decisiones nacen de nuestro sentido esencial del Yo y no están influidas por las muchas voces del temor y de la duda que hemos aprendido a lo largo del camino, podemos confiar en nuestra capacidad para actuar de una manera que afirme y aliente la luz que todos tenemos en nuestro interior.

De manera concisa y clarividente, Robin nos expone la forma en que las voces del pasado nos impiden estar presentes en el Ahora. Y de manera igualmente importante, nos guía por una serie de ejercicios sencillos pero transformadores que nos liberan del pasado y nos ayudan a recuperar la paz y el poder propios de nuestra naturaleza esencial.

Este libro es un verdadero y excepcional tesoro para todos aquellos que hemos tenido problemas de temor, duda, rabia, culpa, odio contra nosotros mismos... en otras palabras, casi para todo ser humano. Durante los años que hace que tengo el placer de conocer a Robin y de enviarle clientes para terapia, siempre me ha sorprendido la transformación que consigue poner en marcha. El

motivo de esto es muy sencillo. Robin «es» lo que enseña. Cuando estás en presencia de un maestro que no tiene miedo de ahondar en las emociones más oscuras pero sin perder jamás de vista la luz, te sientes a salvo. Cuando notas que una persona ve hasta el núcleo mismo de tu valía como ser humano, no puedes evitar sentirte valioso.

He oído muchas veces a Robin decir las palabras que aparecen en este libro y he tenido la experiencia de ser guiada a través de algunos de sus ejercicios, tanto por ella en persona, como mediante sus excelentes cintas grabadas. Cada vez que experimento su trabajo se me hace posible un grado más profundo de curación. De entre las muchas personas con quienes he tenido el placer de trabajar y de aprender, Robin brilla como un faro. Me siento absolutamente encantada de que por medio de este libro esta excepcional maestra pueda llegar a tantas personas.

JOAN BORYSENKO

autora de
Minding the Body, Mending the Mind
y *Guilt Is the Teacher, Love Is the Lesson*

INTRODUCCIÓN

Mi primera motivación para enseñar el perdón fue ver, en mi calidad de terapeuta, que esta clave esencial para la curación era muy poco entendida y alentada. Hablé con muchos colegas y descubrí que la necesidad real de perdonar era, en general, como un punto ciego en su conciencia. Sin embargo, yo tenía claro que las personas que perdonan son capaces de ir más allá de simplemente arreglárselas hacia una curación más profunda y de disfrutar realmente de su vida. También tenía claro que las personas que se pierden en la rabia, el rencor, la culpa y la vergüenza se estancan emocionalmente y pierden su poder. En mi trabajo de asesora y consejera en el control del estrés, veía el impacto negativo de los sentimientos de aversión y de culpa en el nivel de estrés y en la salud física.

Se me hizo evidente que si deseaba ayudarme a mí misma y ayudar a los demás a sanar, crecer y amar la vida, el perdón tenía que formar parte integral de ese proceso.

Un buen número de factores han influido en mí y me han enseñado muchísimo sobre el perdón. Entre ellos, personas que me han inspirado con su ejemplo; el estudio de *Un curso de milagros*, obra que se centra en la curación de uno mismo y de las relaciones mediante el perdón; la práctica de la meditación, que me ha resul-

tado inapreciable para desarrollar conocimiento, comprensión y conciencia; aquellas personas que han desencadenado en mí la rabia y las críticas dándome la oportunidad de perdonar una y otra vez; y los muchos desafíos del hecho de perdonarme a mí misma.

Aunque entonces yo no lo sabía, mi madre fue mi primera maestra del perdón. Soy una de esas excepcionales personas que se criaron en un hogar amoroso y alegre, con una madre que vivía el perdón en su sentido más amplio. Era tierna, cariñosa y generosa, y constantemente nos proporcionaba aliento y afecto. Con pericia equilibraba los límites que imponía animándonos a ser independientes. Yo siempre me sentí aceptada y respetada. Cuando sacaba notas mediocres en el colegio, se me animaba a esforzarme más mientras al mismo tiempo se me daba la seguridad de que se sobrentendía que ya hacía esfuerzos. Recibí un amor que entretejió una sensación de aceptación y seguridad en la tela de mi vida. Incluso cuando mi madre no estaba de acuerdo conmigo o se enfadaba, siempre tenía el corazón abierto.

A pesar de haber vivido durante las masacres de armenios en Turquía, donde un hermano suyo murió de hambre y su familia padeció grandes desgracias; a pesar de haber perdido un ojo cuando era pequeña, lo cual en su juventud representó una desventaja estética; a pesar de haber padecido penurias económicas durante la mayor parte de su vida; a pesar de haber tenido muchas otras experiencias que le habrían hecho fácil justificarse por sentir rabia y rencor, siempre era capaz de mirar más allá del rechazo, el temor, la ira, las críticas y las mezquindades, para llevar amor, claridad y buena voluntad a personas y lugares que fácilmente se podrían haber desechado como indignos de una respuesta amable. Estoy segura de que ella no practicaba el perdón conscientemente; tampoco era una persona religiosa. Su creencia en la bondad y la valía básicas de los demás era instintiva.

Pero ni siquiera un ambiente hogareño de amor y seguridad podía protegerme de las aflicciones y los desafíos de crecer en el

ancho mundo. El ambiente de mi hogar me proporcionó cimientos firmes, pero como le pasa a todo el mundo, he tenido mi buena porción de perdón que practicar.

Perdonarnos a nosotros mismos consiste en parte en ir más allá de los juicios y las percepciones que nos limitan y nos encierran en la inseguridad. A lo largo de años de experiencias negativas en colegios públicos, interioricé un concepto estático de mí misma como persona incapaz de crear. Para llegar a un punto en el que pudiera arriesgarme a expresarme creativamente, e incluso escribir este libro, tuve que enfrentarme a mis temores y superar muchas percepciones limitadoras de mí misma.

Como todo el mundo, he tenido mi buena porción de perdón que practicar en mis relaciones personales, sobre todo en las más importantes e íntimas. A lo largo de los años, he tenido relaciones íntimas estables con hombres que me han engañado, mentido y abandonado inesperadamente.

También he tenido traumas personales que han puesto a prueba de una forma especial mi disposición a perdonar. Una de mis experiencias más difíciles fue una violación que sufrí a los veintidós años, cuando estaba en la universidad. El violador, que me superaba con mucho en tamaño y fuerza, me agredió con actitud hostil y amenazante. Esa violación fue una agresión extrema a mi libertad personal, un ataque a mi cuerpo y mis emociones. Al principio tuve un abrumador sentimiento de ira y miedo, pero con el paso del tiempo llegué a perdonar. Como vais a leer a lo largo de todo este libro, perdonar jamás significa justificar comportamientos inaceptables o abusivos. No existe en el mundo manera alguna de que yo pueda justificar lo que me ocurrió. No obstante, no me cabe duda de que a estas alturas de mi vida, he perdonado; y porque opté por perdonar, la experiencia no ha endurecido mi corazón. Al perdonar me liberé de la carga de continuar siendo víctima para siempre, y puedo disfrutar de mi vida actual plenamente y con libertad.

A veces me ha resultado fácil perdonar; otras, el perdón ha sido una decisión muy valiente. Pero tanto en un caso como en el otro, siempre me proporcionó más paz en el corazón. Siempre me dejó más feliz, y libre para continuar creando relaciones más sanas con otras personas y conmigo misma.

Desde que, hace nueve años, comencé a trabajar en talleres y a dar charlas sobre el tema del perdón, he tenido el privilegio de aprender muchísimo de los demás. Entre mi público ha habido grupos de hombres y de mujeres encarcelados por delitos graves; grupos reunidos para contar sus experiencias y recibir apoyo en su viaje de liberación de la drogadicción; grupos de madres que viven con sus hijos en refugios para gente sin hogar; grupos de ejecutivos, personal médico y público en general, todos interesados en encontrar formas de combatir el estrés de la vida diaria, en ahondar en el tema del perdón y en adquirir técnicas para ser más eficaces en el ámbito personal y en su profesión.

En estos grupos he visto rostros paralizados por el dolor y la impotencia de la desesperación. He visto esos mismos rostros transformados en el proceso de abrirse y perdonar. He visto la palpable angustia de madres que sufren porque se sienten culpables de haberles fallado a sus hijos. He visto a esas mismas madres descargar de la vergüenza y transformarla en autoaceptación mediante el perdón. He visto parejas atascadas en la falta de comunicación que luchan juntas en un aislamiento mutuo. He visto a esas mismas parejas aprender, mediante el perdón, a dejar que surja una relación sincera y amorosa.

Yo creo que nadie desea realmente vivir con rabia, rencor, vergüenza ni culpa. Sin embargo, la mayoría de nosotros no hemos conocido el perdón como opción factible. No se nos ha enseñado a perdonarnos a nosotros mismos ni a perdonar a los demás. Son demasiado pocos, si los hay, los programas tradicionales de

preparación para los que van a dedicarse a la asistencia sanitaria que ofrezcan la oportunidad de investigar la curación de problemas como la rabia y el sentimiento de culpabilidad mediante la práctica del perdón.

Hasta hace muy poco, los programas de Doce Pasos, como el de Alcohólicos Anónimos, eran los únicos, aparte de la religión, que declaraban explícitamente el valor y la necesidad del perdón para la curación. En la cultura occidental moderna, durante demasiado tiempo se ha considerado el perdón como una responsabilidad casi exclusiva de las instituciones religiosas. Y, a mi modo de ver, incluso ahí ha sido con demasiada frecuencia mal entendido.

Uno de los motivos de que el perdón haya sido tan bien recibido es que tiene sentido. Apela a la razón, a los instintos y al corazón. Mi intención en las páginas siguientes es sacar el perdón del campo de los ideales sublimes y trasladarlo al de una técnica práctica que podamos integrar plenamente en nuestra forma de ser.

SUGERENCIAS PARA EL USO DE ESTE LIBRO

A medida que vayas leyendo estas páginas, advertirás que además del texto general, hay una variedad de ejercicios de meditación o reflexión sobre uno mismo.

Las secciones con el encabezamiento «Pausa y reflexión» son generalmente una serie de preguntas para plantearse. Puedes contestarlas mentalmente o tal vez te resulte útil escribir las respuestas.

De cuando en cuando verás textos en recuadro. Son pensamientos «germinales», ideas que pueden servir para inspirar una nueva visión y una nueva conciencia. Te recomiendo escribir cada uno de estos pensamientos en una tarjeta o en un trozo de papel

para llevarlo contigo o colocarlo en algún lugar donde lo veas con frecuencia. Siempre que lo leas, haz una pequeña pausa y piensa en su significado.

También encontrarás ejercicios más largos y visualizaciones. En cuanto a éstas, es mejor hacerlas escuchando la cinta grabada anteriormente. Puedes grabarla tú o pedirle a una persona amiga que te la grabe o te la lea en voz alta. Es importante que te instales en una posición cómoda y en un lugar tranquilo donde no haya probabilidad de que te interrumpen; entonces disponte a imaginar libremente las escenas que se describen.

Aparte del texto general, también encontrarás ejemplos personales de perdón, en forma de relatos o cartas. Pertenecen principalmente a clientes, participantes de talleres y amigos. Sus nombres y algunos detalles biográficos han sido cambiados para asegurar su anonimato. Estas historias de perdón en acción ejemplifican el poder práctico de curación del perdón, incluso en situaciones muy difíciles.

Algunos capítulos se centran en perdonar a personas o grupos determinados, pero verás que la mayoría de los conceptos se pueden generalizar para perdonar a cualquier persona. Aun cuando tú sientas mucho cariño por las personas determinadas en que se centra el capítulo, te animo a que de todas maneras lo leas.

Primera parte

La opción del perdón

¿PARA QUÉ ELEGIR PERDONAR?

Hace poco me llamó por teléfono una amiga de mi época universitaria de quien hacía ocho años que no sabía nada. Me llamó a las 7.15 de la mañana, después de largas horas de insomnio y de revolverse inquieta en la cama, hasta atreverse a llamarme a esa hora tan temprana. El incesante discurrir de su cabeza llena de explicaciones y lamentos imaginarios, hablando con un compañero que hacía ya tiempo que se había marchado..., la sensación de vacío que le atenazaba el estómago... y la rabia y el dolor por continuar sintiéndose una amante abandonada después del tiempo transcurrido desde el abandono... todo eso ya le resultaba insoportable.

La noche anterior a la llamada, había sabido que yo estaba escribiendo un libro sobre el perdón. Me contó que desde el momento en que escuchó la palabra «perdón», sintió la imperiosa necesidad de llamarme, de saber más del asunto. Me explicó lo furiosa que se había sentido durante meses, aun cuando una parte de ella sabía que sólo en el perdón estaba la esperanza de encontrar algo de paz y resolución. Después de hablar durante una hora más o menos, quedamos en encontrarnos un día de esa semana para tomar café y hablar más de cómo podría resultarle el hecho de perdonar.

Cuando dirijo un seminario o taller sobre el perdón, suelo comenzar por preguntar a los participantes qué los impulsó a asistir. ¿Qué promesa contiene para ellos el perdón?

Igual que mi amiga, cada persona cuenta su propia historia de rabia y dolor, pero el hilo que discurre por todas las respuestas es que el perdón contiene la promesa de libertad y alivio.

En el caso de mi amiga, era la promesa de apoyar tranquilamente la cabeza sobre la almohada por la noche, de acabar con esa sensación de vacío en el estómago y sanar la tristeza de su corazón. Para otras personas, es la promesa de reconciliación, después de años de distanciamiento, con sus padres o hermanos. O la promesa de una mayor armonía en el trabajo y de sentirse cómodo y capaz entre los compañeros. O la promesa de dejar de aferrarse a relaciones que ya han acabado, encontrar la libertad y seguir adelante sin trabas. O la promesa de tener una relación íntima más tierna y feliz. O la promesa de acabar una batalla interior de toda la vida y vivir con mayor compasión y respeto por uno mismo.

Independientemente de cuál sea nuestra historia única y especial, el perdón contiene la promesa de que encontraremos la paz que todos deseamos. Nos promete la liberación del poder que ejercen sobre nosotros las actitudes y los actos de otras personas. Nos vuelve a despertar a la verdad de nuestra bondad y el hecho de que somos dignos de amor. Contiene la promesa cierta de que seremos capaces de descargarnos cada vez más de la confusión emocional y de seguir adelante sintiéndonos mejor con nosotros mismos y con la vida.

El teólogo y filósofo Paul Tillich escribió: «El perdón es una respuesta, la respuesta implícita en nuestra existencia». El perdón es el medio para reparar lo que está roto. Coge nuestro corazón roto y lo repara. Coge nuestro corazón atrapado y lo libera. Coge nuestro corazón manchado por la vergüenza y la culpa y lo devuelve a su estado inmaculado. El perdón restablece en nuestro corazón la

inocencia que conocimos en otro tiempo, una inocencia que nos permitía 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.

I

EL DESAFÍO DEL PERDÓN

Basta decir la palabra «Perdona» y la reacción de algunas personas es inmediata: «¿Estás de broma?», «¡Jamás!», o «¿Perdonarla después de lo que me ha hecho?», o incluso «¡Ojalá pudiera!». A veces es posible que la sola idea de perdonar a alguien intensifique los sentimientos de cólera y rabia. Otras veces, puede que la idea produzca un inmediato alivio.

Tómate unos minutos y fijate en qué te evoca la sugerencia de perdonar a alguien. Trae a tu mente a una persona a quien consideras causa de algún sufrimiento personal. ¿Cómo te sientes ante la idea de perdonarla? ¿Qué significa para ti perdonarla? ¿Qué tendrías que hacer para perdonarla?

Todos tenemos un conjunto de ideas preconcebidas sobre el perdón, ideas que van acompañadas de sentimientos que las mantienen firmemente arraigadas. Nuestro 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 atrás el pasado y ser libres para vivir con mayor paz y felicidad.

Si crees, por ejemplo, que perdonar a alguien significa justificar su comportamiento y tener que aceptar cualquier cosa que haya hecho, entonces tal vez hayas de considerar imperdonables a muchas personas y aferrarte al rencor para siempre. Esta reac-

ción parece muy razonable y cuerda, porque ¿quién va a justificar la conducta de alguien que maltrata, manipula o es insensible a los derechos fundamentales de otra persona?

Lo que crees sobre el perdón te abre o te cierra posibilidades, determina tu disposición a perdonar y, por lo tanto, influye profundamente en el tono emocional de tu vida.

Invitación

Debido a que algunos de los conceptos que tienes del perdón podrían limitar tus posibilidades, te invito a hacer lo siguiente:

Interrumpe la lectura durante unos instantes... Haz unas cuantas respiraciones profundas..., la inspiración más larga y lenta de lo habitual. Mientras dejas salir el aire, siente cómo se afloja la tensión y te relajas... Se relajan los hombros... Ahora, en tu imaginación, lleva las manos a la cabeza, introdúcelas dentro de tu mente y con suavidad, con mucha suavidad, quita de ahí todas las ideas que tienes actualmente sobre lo que significa el perdón. Coloca estas ideas en un lugar seguro de donde puedas cogerlas de nuevo después de leer este libro (o antes incluso) si te apetece recuperarlas.

Te invito a abrirte a un modo enteramente nuevo de definir el perdón y a trabajar con él en tu vida cotidiana. Al retirar las ideas que te resultan familiares, creas una apertura que te permitirá dedicarte más de lleno y con mayor energía a las magníficas posibilidades del perdón.

Aclaremos primero algunos conceptos erróneos, comenzando por lo que el perdón no es.

Lo que no es perdonar

Perdonar *no es* justificar comportamientos negativos o improcedentes, sean propios o ajenos. El maltrato, la violencia, la agresión, la traición y la deshonestidad son sólo algunos de los comportamientos que pueden ser totalmente inaceptables. Tú puedes sentir que es conveniente e incluso necesaria una medida firme y decisiva, como el divorcio, el pleito o el fin de la relación, para impedir que vuelva a tener lugar ese comportamiento. El perdón no quiere decir que apruebes o defiendas la conducta que te ha causado sufrimiento, ni tampoco excluye que tomes medidas para cambiar la situación o proteger tus derechos. Es posible, por ejemplo, que la idea de perdonar a un violador, como expliqué en la introducción, moleste e incluso ofenda. Puede parecer imposible perdonar a alguien capaz de agredir tan violentamente a otra persona; y sin duda sería imposible si para perdonar hubiéramos de aceptar ese comportamiento.

Perdonar *no es* hacer como que todo va bien cuando sientes que no es así. A veces puede ser engañosa y confusa la distinción entre perdonar de verdad y negar o reprimir la rabia y el dolor. Enfadarse se suele considerar inaceptable (sobre todo cuando uno expresa la cólera que siente), de manera que muchas personas aprenden muy pronto a sustituir sus auténticos sentimientos por sentimientos y comportamientos más aceptables que no tengan como consecuencia el castigo o el abandono.

Reflexiona un momento sobre tu infancia. Piensa en las ocasiones en que expresaste tu rabia. ¿Se mostraban comprensivos tus padres, tus maestros u otras personas? ¿Te escuchaban? ¿O te hacían salir de la habitación, te reprendían, te chillaban, se burlaban de ti o no te hacían caso? ¿Te decían: «No me repliques», «Las niñas buenas no chillan», «¿Qué van a pensar los vecinos?», «No me faltes al respeto»?

Tal vez aprendiste a ser un niño bueno o una niña buena y a reprimir la rabia simulando una actitud «simpática» a pesar de tu

resentimiento y de sentir que no te comprendían. Es posible que ahora reprimas la rabia porque enfadarse no es compatible con tu imagen de buena persona, de buen padre, de buen marido o buena esposa o de buen amigo.

A continuación veremos algunos casos que ilustran la negación de la rabia en interés del «perdón»:

Los padres de una amiga mía, ya mayores, tienen un hijo de 45 años viviendo con ellos. Se dejan insultar verbalmente por él con regularidad, y le permiten que no contribuya casi con nada al mantenimiento de la casa. Ellos creen que lo aman y desean ayudarlo. Quieren ser «buenos padres» y piensan que son cariñosos al no ponerle límites ni exigirle nada. Lo «perdonan» para mantener la paz, mientras por debajo fluye una corriente constante de frustración y resentimiento.

Otra amiga mía sufrió una crisis personal cuando estaba fuera de la ciudad. Desde el hotel llamó a su marido, en busca de consuelo. Pasados sólo unos pocos minutos él cortó la conversación bruscamente. Ella se sintió herida y enfadada, pero intentó disculparlo y no dar importancia a esa conducta pasando por alto su falta de comprensión. Estaba decidida a «ser comprensiva y perdonar». A la mañana siguiente se despertó aún enfadada y con dolor de cabeza.

No se puede ofrecer un perdón verdadero si se niega o se hace caso omiso de la rabia y el resentimiento.

Perdonar *no es* adoptar una actitud de superioridad o farisea. Si se perdona a alguien porque se le tiene lástima o se lo considera tonto o estúpido, es que se confunde perdonar con ser arrogante y criticón. El padre de una clienta mía, por ejemplo, sin darse cuenta de que su actitud era mortificante, le ofreció «perdonarla» diciéndole: «No te preocupes, te perdono. De todas maneras, ya sabía yo que no serías capaz de hacerlo bien».

El perdón *no* significa que debas cambiar de comportamiento. Si yo perdono a un viejo amigo con quien he estado enemistada, no por eso tengo que comenzar a llamarlo de nuevo... a no ser que

realmente desee hacerlo. Puedes perdonar a tu marido que sea descuidado con el dinero, pero eso no significa que tengas que entregarle tus ingresos ni dejar que lleve las cuentas de la casa. Puedes perdonar a tu madre por ser tan crítica y al mismo tiempo decidir no hacerle confidencias. Puedes perdonar a un trabajador incompetente y despedirlo por no hacer bien su trabajo.

El perdón *no* exige que te comuniques verbal y directamente con la persona a la que has perdonado. No es preciso ir y decirle: «Te perdono», aunque a veces esto puede ser una parte importante del proceso de perdonar. Con frecuencia, la otra persona advertirá el cambio que se ha producido en tu corazón. A veces puede ser necesario que quede como una opción secreta. Podría ser que las personas que te hacen sentir más furia sean aquellas con las que te resulta imposible comunicarte. Quizás hayan muerto o no estén dispuestas a hablar contigo. Si para la curación fuera necesaria la comunicación directa y verbal, entonces nuestro destino sería convivir para siempre con nuestro sufrimiento. Afortunadamente no es así. Aunque podamos optar por actuar de un modo diferente, el perdón sólo requiere un cambio de percepción, otra manera de considerar a las personas y circunstancias que creemos que nos han causado dolor y problemas.

La rabia y el rencor

El motivo más obvio para perdonar es liberarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónicos. Al parecer, estas dos emociones son las que más convierten el perdón en un desafío, a la vez que en una grata posibilidad para quien desee una paz mayor.

Como todos sabemos, la rabia y el rencor son emociones muy fuertes que desgastan nuestra energía de muchas maneras.

Cuando vayas quitando las capas, probablemente descubrirás que esa rabia en realidad es un sentimiento superficial. No en el

sentido de que sea trivial o falso, sino en el de que hay muchos otros 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 sólo aquellos que saben gritar más fuerte.

Pausa y reflexión

Haz una pausa de unos pocos minutos y piensa en alguna ocasión en que te hayas enfadado. ¿Cómo te sentías? O, si en estos momentos la cólera te invade, toma conciencia de cómo te sientes... Ahora, respira hondo y adéntrate en tus sentimientos. ¿Qué ves bajo tu rabia? ¿Ves miedo? ¿Tristeza? ¿Inseguridad? ¿Desamparo? ¿Impotencia? ¿Sientes que te han herido o abandonado? ¿Tienes una sensación de desilusión ante expectativas no satisfechas o sueños no realizados? Mira aún más profundamente. Bajo ese miedo, esa frustración y/o esa tristeza, ¿hay un ruego a alguien de que te preste atención, de que te escuche? ¿Hay una petición, consciente o inconsciente, de respeto, reconocimiento, interés o amor?

La rabia es una intensa reacción emocional temporal cuando uno se siente amenazado de alguna manera. Cuando surge, puede expresarse abierta y directamente, o puede ocultarse debajo, donde se expresa de un modo callado y persistente en forma de resentimiento crónico, que es esa sensación constante de agravio o de mala voluntad que persiste aún mucho tiempo después de que haya pasado la situación que provocó la rabia. Se ha comparado el resentimiento al acto de aferrarse a una brasa encendida con la intención de lanzársela a otro quemándose uno la mano mientras

tanto. De hecho, la palabra resentimiento viene de resentir, es decir, volver a sentir intensamente una y otra vez. Cuando estamos resentidos, sentimos con intensidad el dolor del pasado una y otra vez. Esto, sin duda, no sólo tiene un efecto lamentable en nuestro bienestar emocional, sino que también repercute negativamente en nuestro bienestar físico.

Un médico que asistió a un seminario que di sobre el uso de la visualización en la curación, padecía un dolor crónico en la espalda para el cual no lograba encontrar remedio. Después de cinco horas de seminario, dirigió una visualización sobre el perdón, durante la cual el médico perdonó a su ex mujer. Con gran asombro y alivio por su parte, al dejar marchar la rabia, también se liberó del dolor de espalda.

Los beneficios que obtenemos al aferrarnos

Para muchos de nosotros, dejar marchar la rabia y el resentimiento supone un gran riesgo, porque nos parece que obtenemos algo al aferrarnos a ellos. Estos beneficios, llamados «ganancias secundarias», suelen ser inconscientes y tienen mucho poder hasta que tomamos conciencia de ellos y descubrimos formas de reaccionar más sanas.

Piensa si utilizas la rabia o el rencor de alguna de las siguientes maneras:

¿Permaneces enfadado porque eso te da la sensación de tener más poder y dominio? Algunas personas creen que enfadarse y aferrarse al rencor es señal de poder, energía, entrega y amor propio. Pero, en realidad, la rabia y el rencor suelen encubrir sentimientos de impotencia, desilusión, inseguridad, aflicción o miedo, y se usan con frecuencia en sustitución de los sentimientos de verdadero poder personal.

Si en tu infancia se te maltrató y tuviste que negar y reprimir la rabia para sobrevivir, parte de tu curación incluye el hecho de darte permiso para hacer tuyos esos sentimientos ahora. La recuperación de tu rabia puede capacitarte para defenderte y defender a tu niño interior herido que no pudo hacerlo entonces. Si en esa época te fueron negados tus verdaderos sentimientos, sentir rabia ahora puede darte el valor y el poder necesarios para defenderte, mientras aprendes que tienes derecho a enfadarte y a hacerte valer. Si en tu infancia abusaron de ti física o sexualmente, el hecho de sentir rabia puede ser una parte esencial en el proceso de reclamar y habitar tu cuerpo como propio, de consolidar y hacer valer tus derechos y de establecer límites. Sin embargo, si te estancas en la necesidad de enfadarte para establecer límites, entonces la rabia, necesaria al comienzo para capacitarte y curarte, finalmente acaba por quitarte capacidad e inhibir la curación.

¿Usas la rabia a modo de impulso y combustible para conseguir que se hagan las cosas? Algunas personas creen que «si la gente no se enfadara no trabajaría por conseguir cambios sociales y políticos». Y en efecto, la rabia puede ser un móvil positivo para el cambio. Sin embargo, no tiene por qué ser el único, ni el principal, ni siquiera, si vamos a eso, tiene que ser un móvil para el cambio. Cuando estamos en contacto con nuestra verdadera naturaleza, animados por la empatía y un sentido de la justicia, con frecuencia nos sentimos movidos a actuar con pasión y convicción, y sin rabia. Cuando ésta es el móvil principal, suele crear resistencia al cambio mismo que se trata de conseguir. Produce miedo en aquellas personas a quienes intentamos convencer y, por lo tanto, genera oposición en lugar de resolución.

Una clienta mía, muy sensible y humanitaria, llevaba bastante tiempo trabajando, y mucho, para organizaciones que reivindican la protección del medio ambiente. Defendía esta causa con pasión, pero su rabia personal no transformada solía obstaculizar su efec-

tividad. Una vez asistió a una vista pública con el fin de hablar en contra de una propuesta para construir un polígono industrial que iba a aumentar la contaminación y a destruir la flora y la fauna autóctonas de la zona. Aunque esperaba que su apasionada defensa iba a generar el apoyo que tanto necesitaba y a inspirar a otros a unirse a la causa, su rabia impregnó su discurso y el público se sintió acusado y culpado. En lugar de conquistar el apoyo que tanto deseaba, lo que consiguió fue granjearse la antipatía de los presentes y frustrar sus propósitos.

¿Utilizas la rabia para controlar a los demás? ¿Te has dado cuenta de que cuando una persona se enoja, los que la rodean se sienten culpables y asustados y, por lo tanto, a veces se dejan manipular? Si utilizamos la rabia como una manera de manipular a los demás, ellos, a su vez, sentirán rabia y resentimiento. Es posible que consigamos dominar a otros con nuestra cólera, pero, como ocurre con todas las ganancias secundarias, pagamos un alto precio por ello.

Otra cliente, que ahora tiene 35 años, cuando tenía 23 decidió irse a vivir con su novio. Su padre jamás había aprobado sus elecciones de chicos y se mostraba especialmente crítico con este joven que pertenecía a otra religión. Cuando ella comunicó a su padre su decisión, él se enfureció y la amenazó con dejar de considerarla su hija. Ella se fue a vivir con su novio y durante cinco años no se habló con su padre, quien pagó un alto precio por aferrarse a su rabia.

¿Usas la rabia para evitar comunicarte? Cuando tenemos miedo de arriesgarnos a expresar nuestros pensamientos o sentimientos, o tememos las posibles consecuencias de decir la verdad, entonces solemos utilizar el enfado a modo de mecanismo para evitar la comunicación. Es posible que se considere la rabia como algo más seguro que la intimidad y la comunicación auténticas.

Sherry es una amiga mía cuyos padres se divorciaron cuando ella era muy joven. Toda la familia lo pasó muy mal durante ese período; su madre se deprimió y se replegó en sí misma. Después, cuando Sherry se casó, lo hizo decidida a hacer durar su matrimonio. De pronto el marido comenzó a quedarse hasta más tarde en la oficina debido a asuntos urgentes en su trabajo. Ella se sintió aterrada, temiendo que la estuviera engañando y la fuera a abandonar. Le dio miedo hablarle de su angustia y sus sospechas. En lugar de eso, comenzó a arremeter contra él por insignificancias y por trabajar demasiado. El marido se sintió atacado y criticado y empezó a encontrar más motivos para quedarse a trabajar hasta tarde. Sherry utilizó el enfado para evitar enfrentarse a sus verdaderos temores.

¿Utilizas la rabia para sentirte a salvo? ¿Te parece que te sirve de protección? Cuando se proyecta la rabia hacia otras personas, éstas suelen mantenerse alejadas. Como no se pueden acercar demasiado, uno no tiene motivos para sentirse vulnerable. Cuando éramos pequeños o más jóvenes este uso de la rabia para protegernos puede haber sido muy creativo y necesario. Pero cuando somos adultos, podemos aprender a establecer límites y a reaccionar de otra manera con aquellos que podrían tratar de dominarnos o incapacitarnos.

¿Usas la rabia como una forma de afirmar que tienes «razón»? Es posible que mientras reflexionas sobre esta pregunta estés pensando: «Tienes que creermelo, yo tengo razón y ella está equivocada». Perdonar no significa que debas reconocer que la otra persona tiene razón y tú te equivocas. Más bien nos enseña que «hay otra manera de mirar el mundo». Te será útil preguntarte: «¿Deseo tener razón o ser feliz?»; a veces no es posible conseguir ambas cosas.

¿Te aferras a la rabia para hacer que los otros se sientan culpables? Si te enfadas con alguien, tal vez desees castigarle. Una manera de conseguirlo es reforzar su sentimiento de culpabilidad. El principal problema de esta estrategia es que al hacerlo, de manera simultánea aunque no consciente, reforzamos nuestro propio sentimiento de culpa, lo cual inevitablemente nos hace desdichados y disminuye nuestra autoestima.

¿Utilizas la rabia para evitar los sentimientos que encubre? A veces es mucho más cómodo sentir rabia que sentir el temor y la tristeza que se ocultan debajo. De hecho, una razón por la que suele resultar tan difícil perdonar es que para hacerlo hemos de sacar a la luz y aceptar la verdad de lo que realmente sentimos. Eso puede ser una revelación muy dolorosa si hemos aprendido a convivir con la negación y la represión. Sin embargo, debemos tratar de recordarnos amablemente que al otro lado del dolor se encuentran el alivio y una mayor paz mental.

¿Utilizas la rabia para aferrarte a una relación? Mientras te aferras a la rabia mantienes la relación con la persona con la que te has enfadado. Muchas veces un hombre, o una mujer, se divorcia con el fin de alejarse de su cónyuge. Pero mientras se aferre al rencor, permanecerá ligado a esa persona. Es posible que parezca más seguro aferrarse al rencor que olvidar, porque el olvido puede parecer una situación temible, desconocida, de insoportable soledad. Muchos jóvenes se marchan de casa para escapar de la rabia y el resentimiento que sienten contra sus padres. Esta marcha puede ser una opción prudente y oportuna, pero si la rabia no está solucionada, siempre llevarán encima el problema no resuelto de su relación con ellos. Cuando guardamos rencor es como si lleváramos una cadena atada a la muñeca con el otro extremo atado a la muñeca de la persona con la que estamos resentidos.