LOS CUATRO PERDONES

Por Virginia Gawel

Hay cuatro perdones con los que necesitamos trabajar para sanear nuestra vida íntima. Desde hace años mucho se habla básicamente de dos. Quisiera enunciar a los cuatro. Pero antes deseo aclarar que el perdón no es un acto: es un proceso. O sea: no es posible perdonar desde la voluntad; desde la voluntad lo que sí podemos es elegir cultivar ese proceso, sabiendo que si no lo hacemos una porción de nuestra vida permanecerá infectada, inflamada, y cada vez que algo la toque, dolerá.

No podemos, entonces, decidir “Te perdono”. Pero sí podemos decidir colaborar conscientemente con ese proceso. Este trabajo psicológico, sin embargo, es sólo una parte. La otra es que, a medida que sostenemos en el tiempo la intención de cultivar el perdón, algo nuclear de nuestro Inconsciente (nuestra Esencia, nuestro Sí Mismo) a su vez trabaja subterráneamente para que el perdón acontezca. Sí: la médula del perdón deviene de una instancia interna superior. Por eso se llama per-don: es un don que viene desde algo muy hondo (en inglés, forgive, siendo que to give no sólo es dar, sino también consagrar, o sea: con-sagrar). De manera que decidir perdonar implica disponerse a hacer, humanamente, nuestra parte en ese proceso, y también a pedir a esa instancia interna (como en una oración) que tenga a bien desplegar eso más sutil que, desde nuestro psiquismo limitado, no podemos ejecutar. Así, cuando el perdón adviene y sentimos la herida limpia, es porque muy dentro han convergido nuestro trabajo psicológico intencional y el trabajo de nuestro Sí Mismo (sin el cual el perdón no acontece).

 Esto toma tiempo; y perdonar no significa aceptar que el dañador nos siga dañando, o que retorne a nuestra vida si lo hemos expulsado: implica que esa persona ya no ocupe tanto espacio dentro de uno. De modo que no se trata sólo de “ser magnánimo con quien nos hirió”, sino de des-enquistar al otro del enorme lugar que ocupa cuando una herida no ha cicatrizado. Ése es el primer perdón.. Pero hay tres más.

El segundo es el que refiere a pedir perdón (tarea indispensable en el propio proceso evolutivo): revisar nuestra historia y el día a día, determinando a quiénes hemos lastimado. Por torpeza, por inmadurez, por ignorancia, por egoísmo... Una vez detectados a conciencia estos actos incisivos, será necesario ofrecerle al otro, -si aún es posible-, nuestro reconocimiento del error: ayudarle a que despliegue el proceso de su primer perdón, pues ese proceso es más fluido si el heridor se hace cargo de la herida frente al herido. Éste también es un acto liberador, ya sea que nos brinden la disculpa o no (y debemos estar preparados para lo último, con coraje y dignidad).

Del tercer perdón también se habla mucho: perdonarse a sí mismo por el daño causado a otros. Pero al cuarto no se lo menciona, y quiero destacarlo: en un momento de soledad, de quietud, a corazón abierto, pedirse perdón a sí mismo. Pues en muchos aspectos de nuestra vida hemos sido el heridor y el herido: nos hemos despreciado, nos hemos saboteado, nos hemos exigido hasta agotarnos, nos hemos expuesto al abuso reiterado de otros heridores, sin brindarnos cuidado ni afecto... (Incluiría en ello el pedirle perdón a nuestro cuerpo, pues con frecuencia ha sido lastimado por nuestras actitudes hacia él.) Si no nos disponemos a transitar este cuarto perdón, los otros tres por sí mismos no alcanzarán a cerrar los círculos abiertos, dado que cada uno de los cuatro perdones dinamiza el proceso de los otros tres, necesitándose recíprocamente. Pedirse perdón es un acto de amistad consigo mismo, tal como lo haríamos en el segundo perdón con cualquier ser querido. Y.. necesitamos ser para con nosotros mismos un ser querido! El único con el que conviviremos hasta el fin de nuestros días (y más). Recordando también que, como dijo el gran Jung: “Nadie puede relacionarse con otro mientras no se relacione primero consigo mismo”. Que así sea.