

Ejercicio práctico. Ocho elementos esenciales para perdonar.

Bases

Todos hemos sufrido incidentes dolorosos e injustos. Apostar por perdonar es una manera de disminuir la angustia que surge cada vez que recordamos estos incidentes, pero perdonar es en ocasiones un proceso largo y difícil. Este ejercicio señala varios pasos que son esenciales en el proceso del perdón, rompiéndolo en componentes más manejables. Estos pasos los ha creado Robert Enright, uno de los investigadores más destacados sobre el perdón. Aunque los métodos para perdonar pueden parecer diferentes según las personas, siguen los principios básicos del Dr. Enright. En algunos casos puede ser útil consultar a un especialista, especialmente si estás trabajando con un suceso traumático.

Tiempo requerido

Cada persona perdonará a su propio ritmo.

Instrucciones

1. Haz una lista de personas que te han herido tan profundamente para justificar el esfuerzo de perdonar. Puedes preguntarte a ti mismo: ¿Cuánto dolor me ha causado la forma en que esta persona me trató? Y valorar la respuesta en una escala del 1 al 10. Siendo 1 el dolor mínimo (pero significativo para hacer el esfuerzo de perdonar) y 10 el mayor dolor. Luego, ordena la lista de personas de menos a más dolor. Empieza con la persona que menos dolor te ha causado.
2. Considera una ofensa hecha por la primera persona de la lista. Pregúntate: ¿Cómo la ofensa de esta persona ha afectado negativamente en tu vida? Reflexiona sobre el daño psicológico y físico que te puede haber causado. Considera como tus visiones de la humildad y de la confianza en otros pueden haber cambiado como resultado de su ofensa. Reconoce que lo sucedió no estaba bien, y permítete sentir cualquier emoción negativa que surja.
3. Cuando estés listo, toma la decisión de perdonar. La decisión de perdonar implica llegar a un acuerdo con lo que vas a hacer mientras perdonas, un acto de piedad con la persona que te ha hecho daño. Cuando haces este acto de piedad, deliberadamente trata de reducir el resentimiento hacia esta persona y, en su lugar, ofrécele amabilidad, respeto, generosidad o incluso amor.
Es importante resaltar que el perdón no implica eximir las acciones de esta persona, olvidar lo que pasó, o dejar la justicia de lado. La justicia y el perdón se pueden practicar juntos.

Otra advertencia importante: perdonar no es lo mismo que reconciliar. La reconciliación es una estrategia de negociación en la que dos o más personas vuelven a tener confianza mutua. Puedes elegir no reconciliarte con la persona que estás perdonando.

4. Empieza con ejercicios cognitivos. Pregúntate a ti mismo preguntas sobre la persona que ha hecho daño: ¿Cómo fue la niñez de esta persona? ¿Qué heridas sufrió de otros que pueden haber contribuido a hacerte daño? ¿Qué tipo de presiones o estrés podría haber soportado cuando te hirió? Estas preguntas no están destinadas a excusar o condonar, más bien a intentar entender sus áreas de dolor, que le hacen vulnerable y humano. Entender por qué las personas cometen actos destructivos nos puede ayudar a prevenirlos en el futuro.
5. Date cuenta de cualquier pequeña sensación de tu corazón por el que empieces a sentir una leve compasión hacia la persona que te ofendió. Esta persona pudo haberse equivocado o confundido. Puede que se arrepienta de lo que hizo. Mientras piensas en esta persona, nota si empiezas a sentir alguna emoción más suave hacia ella.
6. Piensa en un regalo de algún tipo que le puedes ofrecer a la persona que estás intentando perdonar. El perdón es un acto de clemencia, estás extendiendo clemencia a alguien que no ha sido amable o no ha tenido clemencia contigo. Puede ser a través de una sonrisa, devolver una llamada, unas buenas palabras a otros sobre esta persona. Siempre considera primero tu propia seguridad cuando vayas a ser amable y benevolente hacia esta persona. Si interactuar con esta persona te puede poner en peligro, encuentra otra forma de expresar tus sentimientos, como escribiendo o practicando una meditación compasiva.
7. Finalmente, intenta encontrar sentido y propósito en lo que has experimentado. Por ejemplo, como la gente sufre por las injusticias de otros, se dan cuenta que ellos mismos se vuelven más sensibles al dolor de los demás. Esto, a su vez, les da el sentido a ayudar a otros que están sufriendo. También les puede motivar a intentar prevenir similares injusticias futuras.

Una vez hayas completado el proceso del perdón con la primera persona de la lista, puedes continuar con la siguiente y así hasta llegar a la persona que más daño te causó.

Evidencia de que funciona

Los investigadores han comparado varios estudios hechos por el Dr. Enright del proceso de perdón, como los pasos de arriba. Todos los estudios se hicieron en un entorno clínico incluyendo terapia individual y grupal. Las terapias que usaron este

método mostraron ser efectivas para perdonar, y disminuyeron los estados psicológicos negativos como la ansiedad y la ira. En muchas ocasiones eran tratamientos a largo plazo, de 6 a 60 semanas con sesiones semanales, destinadas a ayudar a las personas a afrontar graves ofensas.

Baskin, T.W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling and Development*, 82, 79-90.

Por qué funciona

El perdón es un proceso largo y exigente. Estos pasos pueden ayudar como una guía a lo largo del camino. Específicamente, te pueden ayudar a entender a quien perdonar. Entender las diferencias entre perdonar, eximir y reconciliar. Al pensar de una nueva manera en la persona que te hizo daño, puedes empezar a sentir algo de compasión por ella, facilitando el perdón y reduciendo la hostilidad que sientes hacia ella. Y te animan a encontrar un sentido y cierta positividad en el dolor de tu experiencia.

Fuentes

Robert Enright, Ph.D., University of Wisconsin, Madison

Greater Good in Action. Science-based Practices for a Meaningful Life.
<http://ggia.berkeley.edu/>