



El ex presidente de Sudáfrica Nelson Mandela. Encarcelado durante veintisiete años por defender los derechos humanos para la población negra. Ganó las primeras elecciones multirraciales democráticas y presidió el país priorizando la reconciliación de la sociedad.

A. PETERSSON

Las relaciones humanas están marcadas por el conflicto. Lo cierto es que todos tenemos necesidades, expectativas y deseos que inevitablemente chocan con los de los demás. Para bien o para mal, cada persona tiene distintas formas de ser, de pensar y de expresar sus sentimientos. Y eso supone una fuente inagotable de malentendidos, que muchas veces se convierten en agrias disputas. De ahí que no sea extraño ver a nuestro alrededor hermanos que no se hablan, parejas que terminan entre violentos reproches o amigos que han dejado de serlo.

La mayoría de los conflictos que marcan nuestra vida se fraguan en el seno de las relaciones que establecemos con nuestro círculo más cercano. Por lo general, cuando alguien nos hace algo que consideramos malo o injusto, nos sentimos heridos y nos enfadamos. Tras el estallido de ira inicial, solemos creer que el tiempo enfriará el agravio y terminará por disolverlo. Sin embargo, en muchas ocasiones el paso de los días, meses o años tan sólo agranda las heridas y alimenta el resentimiento. Y el venenoso rencor entra en escena, pudriendo los restos de esa relación.

No en vano, el rencor es un enemigo sutil, una forma de esclavitud que afecta directamente a nuestra calidad de vida. Este sentimiento nace cuando nos tomamos un comentario, una actitud o una acción como una ofensa personal. El dolor que nos causa una situación en la que nos vemos traicionados, humillados o rechazados queda grabado a fuego en nuestra psique, alimentando nuestro resentimiento hacia la persona que creemos que lo ha provocado.

Esa herida emocional supura infelicidad, ocupa nuestra mente y absorbe nuestra energía vital. A menudo, nos lleva a tratar de protegernos para no sentir dolor de nuevo, lo que repercute nocivamente en nuestras demás relaciones. Así, vamos arrastrando por la vida el peso de nuestros conflictos no resueltos. Sin embargo, está en nuestras manos prevenir estas situaciones, aprendiendo a distinguir entre la agresión y el agresor para descubrir el camino del perdón.

Las cadenas del rencor En muchas ocasiones, el perdón se utiliza como arma de doble filo. ¿Cuántas veces hemos oído “yo perdono, pero no olvido”? Este perdón puramente de cara a la galería nos mantiene anclados en el dolor de la ofensa, impidiéndonos avanzar. Si aspiramos a disolver el rencor que anida en nuestro corazón, necesitamos aprender a practicar un perdón sincero y auténtico.

Todos tenemos expectativas y deseos que chocan con los demás y eso supone malentendidos. Creemos que el tiempo enfría el agravio, sin embargo, agranda el rencor

Texto Irene Orce, coach

APRENDER A PERDONAR

co. Y lograrlo requiere ampliar nuestra capacidad de comprensión. De ahí la importancia de empatizar con la persona que ha causado la ofensa. Si logramos ponernos en el lugar del otro y entender cómo vive y siente, seremos capaces de dar un nuevo significado a las palabras o acciones que tanto nos afectaron.

Así le sucedió a Clara Padilla, profesora de 35 años. “Durante muchos años alimenté un gran resentimiento hacia mis padres”, explica. Los progenitores de Clara creían que la disciplina y la obediencia forjarían el carácter de su hija, que a menudo se rebelaba contra ellos. “Las broncas eran el pan de cada día; en casa me sentía constantemente juzgada y criticada”, afirma. Cuando llegó el momento de escoger carrera universitaria, Clara trató de convencerles de que Magisterio era una buena opción, pero no recibió el apoyo esperado. “Resultó muy duro oír a mi madre decir que si quería seguir viviendo en su casa tenía que estudiar algo útil y respetable como Derecho, que me aseguraría mejores salidas profesionales”.

Clara se sometió a las peticiones paternas, pero a costa de marcar su corazón con el fuego del rencor. “Nada de lo que hacía parecía ser sufi- ▶

VACIAR LA MOCHILA EMOCIONAL

Cuenta una historia que dos jóvenes judíos llamados Karl y Joseph trabaron una intensa relación de amistad durante su terrible cautiverio en el campo de concentración nazi de Auschwitz, en Polonia. Ambos eran idealistas e inquietos, y amaban la vida por encima de todo. Tras tres años de encierro e incontables vejaciones, el destino quiso que vivieran para contarlo. Los horrores que habían vivido los marcaron profundamente, pero de maneras muy diferentes. Y eso se reflejó en cómo siguieron con sus vidas al regresar a la llamada normalidad. Tras dieciséis largos años, los dos amigos se reunieron de nuevo. Tenían mu-

chas cosas que contarse, infinidad de anécdotas por compartir. Karl se había casado, tenía dos hijas y trabajaba como ingeniero en una empresa automovilística. Hablaba con ternura de su familia y con pasión de su trabajo. En sus ojos brillantes se reconocía al joven impetuoso que había entrado, aún inocente, en aquel campo de pesadilla. Joseph, por otra parte, había vivido prácticamente como un ermitaño los últimos dieciséis años. Apenas se relacionaba con nadie, excepto por la poca familia que le quedaba. Creía firmemente que el ser humano era un animal que no merecía ninguna confianza. Se dedicaba a escribir, pero no se animaba a publicar nada. Sus vecinos temían su temperamento huraño y su perenne malhumor, que justificaba con su experiencia en cautiverio. Tras disfrutar de una copio-

sa comida en honor a las privaciones que años atrás habían compartido, Joseph no pudo evitar plantearle a su amigo la pregunta que le carcomía. “¿Cómo puedes vivir tranquilo después de todo lo que nos pasó? ¿Acaso no recuerdas lo injustos que fueron con nosotros? ¿Las humillaciones y privaciones que nos infligieron?”, le espetó a Karl, con cierta violencia. La rabia supuraba en sus palabras. “Han pasado 16 años, pero cada día me acuerdo de aquellos guardias con mirada de hielo y mi sed de venganza permanece intacta”, continuó Joseph, con un tono peligrosamente oscuro, casi imperceptible en su voz. Tras una larga pausa, Karl le contestó: “Querido amigo, por supuesto que recuerdo los tres años que compartimos en aquel barracón inhumano. Sin embargo, me acabo de dar cuenta de que hace dieciséis años que soy ▶



Magda Farkas, alrededor de 1955, fue una de las pocas personas que sobrevivieron al campo de concentración de Auschwitz. En la foto recita una poesía a un público masculino en la barra de un bar de Greenwich, cerca de Nueva York donde emigró y trabajó en el mundo itinerario

HUTTON ARCHIVE

► libre, mientras que tú... sigues encerrado allí". Por lo general, nos cuesta perdonar porque consideramos que es un regalo inmerecido que hacemos a quien nos ha agraviado. Solemos creer que perdonar a quien nos ha hecho algo malo es un acto de debilidad. Y a menudo, nuestro orgullo y nuestro ego se alían para que lo concedamos sólo a quien se ha disculpado previamente. Sin embargo, ¿quién sale ganando cuando perdonamos? La persona que nos ofendió se sentirá más o menos aliviada, pero nosotros nos liberaremos de una nociva carga emocional que muchas veces nos impide avanzar en nuestras

relaciones y en nuestra vida. Perdonar supone abandonar el resentimiento, el rencor y el odio. Es, sin duda, un acto de fortaleza y magnanimidad: el mejor regalo que podemos hacernos. Tal como sostiene el refranero popular, "si quieres sentirte satisfecho por un instante, véngate. Pero si lo que anhelas es conocer y cultivar una felicidad plena y duradera, aprende a perdonar".

PERDONAR SIGNIFICA AVANZAR Y DEJAR DE LADO LO QUE NOS CAUSA TRISTEZA

el peso de la ofensa.

Enfrentarse a la traición

El verdadero perdón es transformador. No es transformador. No en vano, la raíz griega de la palabra significa 'cambiar y alterar'.

Cuando perdonamos, nos liberamos del rencor acumulado y

dejamos que cicatricen nuestras heridas. De este modo liberamos una cuenta pendiente, una deuda que se ha generado entre nosotros y nuestro ofensor. De ahí que perdonar sea una oportunidad de limpiar emocionalmente nuestro presente, aunque la ofensa que arrastramos haya afectado nuestro pasado.

Juan Castillo, químico de 30 años, vivió en primera persona lo que define como "un tópicos de las relaciones". Su novia se acostó con su mejor amigo. Cuando a Juan le contaron lo sucedido, sintió el agudo mordisco de la traición. "No me lo podía creer", afirma. En un primer momento le invadió la ira y cerró las puertas de su vida a esas dos personas. "No quería verlos ni saber nada de ellos". Ambos le buscaban y le pedían que los perdonase, juntos y por separado. Al parecer, se habían enamorado. Pero Juan no les dio tregua. "Los dos me habían fallado". Desde entonces, se hizo adicto a la desconfianza.

Durante los dos años siguientes, fue incapaz de mantener una relación estable. "No conseguía estar con una chica sin pensar que iba a engañarme", afirma. El recuerdo de la traición de su ex pareja le acompañaba en cada nueva cita y el tiempo no mejoraba la situación. El rencor se había instalado en su corazón y no dejaba espacio para el amor. "Algo en mi interior se había roto", confiesa.

Sin embargo, el caprichoso destino le aguardaba una nueva sorpresa. Una noche de verano se encontró con su ex pareja y su también ex mejor amigo. Caminaban juntos, de la mano, y charlaban cómplicemente. No le vieron. "En ese momento me di cuenta de la inutilidad del resentimiento que había acumulado", afirma. Ellos habían pasado página, pero Juan seguía sufriendo. Le habían traicionado, pero era él mismo el que se estaba castigando, negándose la oportunidad de confiar y construir una nueva relación. Fue entonces cuando comprendió que el perdón no cambiaría la vida de sus ex, pero podía transformar la suya. "Para perdonarles no necesité estar ante ellos, fue una decisión interna", afirma. Y concluye: "Ahora vivo sin rencor y con menos miedo a que me hieran, soy más maduro y más libre".

Perdonarse a uno mismo En última instancia, perdonar significa darnos la oportunidad de avanzar y evolucionar. No implica que estemos de acuerdo con lo que pasó, ni que lo aprobemos. Tampoco se trata de restar importancia a aquel hecho que marcó nuestra vida, ni de darle la razón a quien provocó esa situación. Simplemente supone dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causan dolor, tristeza o enfado, y nos limitan en nuestro día a día.

Tal como afirma la coach y doctora en Ciencias de la Educación Meritxell Obiols, "perdonar es apostar por una salida constructiva a nuestros conflictos". Y el primer paso para lograrlo es aplicar esta premisa a la lucha que, en muchas ocasiones, mantenemos con nosotros mismos. Aprender a perdonarnos no es un camino fácil, pero supone el inicio del verdadero amor y de la auténtica libertad.

Si aspiramos a poner paz en nuestro interior, es fundamental que aprendamos a aceptarnos tal como somos. Y eso pasa por "desprendernos de la imagen distorsionada que con los años hemos construido de nosotros mismos, permitiéndonos nuestra ración de limitaciones, defectos y errores", apunta Obiols. Sólo cuando somos capaces de ver, aceptar y perdonar lo menos brillante de nosotros mismos nos damos la posibilidad de reconectar con nuestro bienestar y equilibrio interiores.

Al fin y al cabo, "perdonarnos significa aceptar que no somos perfectos, que estamos en un camino de aprendizaje llamado vida y que el único error que existe es no aprender de los errores". Este proceso "pasa por cuestionar el condicionamiento que hemos recibido, que tiende a penalizar el error en sí mismo, asociándolo con el fracaso y la derrota", afirma Obiols. Eso nos lleva a negar u ocultar nuestras equivocaciones, lo que impide que las resolvamos. Así, vamos arrastrándolas a través del tiempo, lo que repercute muy negativamente sobre nuestra autoestima. Además, esta actitud "afecta a nuestras interacciones con los demás, en cualquier entorno". Y es que, ¿cómo vamos a perdonar a otros lo que no somos capaces de perdonarnos a nosotros mismos?

Llegados a este punto, es esencial comprender que, como cualquier otro músculo, el perdón requiere de entrenamiento. Y no hay mejor gimnasio que nuestra propia vida. Por más que nos cueste de reconocer, los agravios del pasado condicionan nuestro presente y limitan nuestro futuro. De ahí la importancia de preguntarnos si estamos en paz con todas las personas que forman parte de nuestro entorno afectivo. Si no es así, vale la pena cuestionarnos: ¿qué nos impide perdonar? ■

► ciente y nunca estaban contentos conmigo", asegura. Cuando el malhumor entraba en escena, o se iniciaba una discusión, Clara terminaba por convertirse en el chivo expiatorio. "Sentía que era la responsable de la felicidad de mis padres", confiesa. En cuanto terminó la carrera de Derecho la presión acumulada estalló, y Clara decidió marcharse de casa. "Creía que si salía de esa dinámica me sentiría mejor". Pero no fue así. La rabia acumulada y el dolor no desaparecían, y afectaban a su manera de relacionarse con los demás. Después de un año de independencia, durante el que mantuvo una relación con sus padres basada en monosílabos, algo cambió en su interior. "No podía más, quería dejar de estar enfadada", afirma.

En ese momento, comprendió que la culpa de su malestar no la tenían sus padres, sino que habitaba en su interior. "Me di cuenta de que podía pasarme la vida guardando rencor a mis padres, castigándolos con mi indiferencia, pero eso no me haría más feliz". La distancia le ayudó a comprender que podía construir la vida que quería o seguir responsabilizando a sus padres de su malestar. "Les perdoné cuando comprendí que todo lo que habían hecho era porque consideraban de verdad que era lo mejor para mí", afirma. Ahora habla con ellos a menudo. "Están contentos de tenerme en su vida y yo de tenerles en la mía", asegura. Y es que cuando comprendemos que nuestro particular 'agresor' no actuó de ese modo por maldad, sino a causa de su ignorancia o su inconsciencia, podemos dejar caer