

Perdonar no significa olvidar, sino aceptar lo que pasó sin que duela

La psicóloga Ana de la Mata dice que perdonar un proceso que lleva tiempo, pero no hacerlo tiene consecuencias, sobre todo para el bienestar de uno mismo

Fuente: https://www.abc.es/bienestar/psicologia-sexo/psicologia/abci-perdonar-no-significa-olvidar-sino-aceptar-paso-sin-duela-202006050414_noticia.html

Cómo aprender a perdonar. -

En algún momento todos hemos guardado rencor a alguien por algo que nos ha hecho. Quizá un familiar, un amigo, un conocido o nuestra pareja nos hicieron sentir mal en un momento dado y nos ha costado cielo y tierra perdonar. Pero a esa labor de perdonar hay que sumarle un trabajo extra: olvidar.

Según Ana de la Mata, psicóloga del centro psicológico Cepsim, dejamos de experimentar rabia, miedo, tristeza, culpa o vergüenza hacia nosotros mismos o hacia otras personas cuando perdonamos. «Aspiramos a transformar ese sufrimiento y después experimentamos compasión, que hará que podamos plantearnos una realidad de mayor complejidad», dice. La experta cuenta que, al perdonar, dejamos de pensar en nosotros mismos y nuestro perpetrador y el mundo dejan de parecernos un lugar hostil, peligroso, injusto o ante el que planeamos una venganza: «Al perdonar deja de haber buenos y malos y damos paso a una realidad llena no sólo de matices de grises, sino de colores y de posibilidades».

Todo esto implica dejar de llevar a cabo acciones que buscan la venganza para castigar; dejaremos de protestar reivindicando lo que no tuvimos o no fue y nos redirigimos hacia todas esas posibilidades que se han abierto conectando con estados psicológicos positivos.

El rencor

Perdonar es un proceso que lleva tiempo, pero no hacerlo tiene consecuencias, sobre todo para el bienestar de uno mismo. En palabras de la psicóloga Ana de la Mata, significa que «mantenemos la herida abierta y el dolor que la acompaña, y querrá decir que nos hemos quedado anclados a dichas experiencias».

«Es habitual que relacionemos perdón con reconciliación. Una reconciliación es un proceso interpersonal que implica reestablecer o reparar una relación en la que el agraviado reconstruye la confianza perdida y el perpetrador reconoce los errores cometidos y toma medidas para corregir o enmendar el daño causado», explica. Sin embargo, dice, perdonar es un proceso individual que tiene que ver con disminuir el resentimiento que uno siente sin la necesidad de la participación del perpetrador: «El perdón requiere de un esfuerzo por ver con benevolencia y amor a quién nos agravió y a aceptar las partes de nosotros mismos que algún momento rechazamos», indica Ana de la Mata.

Cómo perdonar si no olvido el dolor que me han causado. - Adobe Stock

¿Y si no puedo perdonar?

El proceso de perdón requiere primero de un tiempo en el que la persona experimente y conecte con las consecuencias negativas de aquello que le ha sucedido. Es necesario experimentar una serie de reacciones emocionales como la rabia, la tristeza, la culpa, la vergüenza o el miedo, tal como se dijo anteriormente. Explica la psicóloga Ana de la Mata que ser consciente del dolor «funciona como motor para que nos movamos hacia otro lugar emocional, para que no nos quedemos crónicamente enganchados a lo que sucedió y podamos estar en el presente».

«El acto de perdonar requiere de un soporte vincular que nos permita crear condiciones psíquicas nuevas con una persona con la que construir un vínculo de confianza que sepa y comprenda lo que es nuestro sufrimiento. Dice Ana de la Mata que debe ser alguien que comprenda que después de una experiencia difícil podemos estar a la defensiva, pero que también se puede retomar la normalidad. «Debe entender que ha experimentado y ha transformado su experiencia dolorosa en altruismo y que tenga en deseo de ayudar al otro compartiendo lo que entendió de su experiencia de sufrimiento», explica.

En cualquier caso, perdonar no quiere decir restaurar la relación con el perpetrador, ni olvidar el agravio recibido, sino que se avanza más allá del dolor, rehaciendo nuestra vida sin estar anclados al pasado. La psicóloga Ana de la Mata cree que perdonar algo a alguien nos permite continuar con nuestra vida y sobreponernos a los acontecimientos dolorosos fortalecidos o transformados.

Un acto liberador

¿Visualizas el momento en el que aceptaste las disculpas de alguien que te había hecho daño? Aceptarlas y perdonar no implica olvidar aquello que sufrimos, sino poder seguir disfrutando de las cosas buenas sin dejar de estar en contacto con el dolor que aquello nos produjo. Dice la especialista Ana de la Mata que no olvidar es algo normal, pero que lo importante es saber perdonar: «En muchos casos olvidar nos podría llevar a negar que aquello que nos pasó fue importante y nos causó dolor o a justificar al perpetrador, por lo que perdonar nos va a liberar del sufrimiento».