



Llega febrero y nos encontramos a las puertas de la Cuaresma, por ello desde el SAER de la Clínica os proponemos reflexionar sobre el perdón. Perdonar puede ayudarnos a tener relaciones más sanas; puede mejorar nuestra salud mental; disminuir la ansiedad, el estrés y la hostilidad; perdonar puede mejorar la autoestima. Si al perdonar descubrimos paz en nuestra vida... ¿Por qué nos cuesta tanto perdonar? Para perdonar hace falta amor, humildad, oración y disponibilidad. Sólo el amor sin límites y sin condiciones es capaz de perdonar (Mt 18, 21-29) La respuesta de Jesús a la pregunta de San Pedro elimina todo posible límite al perdón "No sólo hasta siete, sino setenta veces siete". [www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## DIMENSIONES DEL PERDÓN

**Los estúpidos no perdonan ni olvidan; los ingenuos perdonan y olvidan; el sabio perdona, pero no olvida (Thomas Szasz). Por cada minuto que estás enojado, pierdes sesenta segundos de felicidad.**

El perdón hace que se pueda vivir nuevamente sin espinas o piedras o cadenas en el corazón. En ocasiones, la vida nos golpea con tanta fuerza que nuestras opciones para recuperarnos nos parecen inalcanzables. Pero el perdón es capaz de sanar hasta las heridas más profundas. **El perdón está conectado con la bondad; el amor es la forma de bondad primordial para el perdón.** A medida que perdonamos en el sentido más profundo del término, nos sanamos un poco más y nos deshacemos de la ira y el rencor que nos atormentan. El perdón no es excusar el comportamiento del ofensor, es abandonar el resentimiento y contemplar al otro como un ser humano a pesar de lo que ha hecho. Se necesita ser una persona fuerte para pedir perdón y una persona aún más fuerte para perdonar. En la interacción constante con personas que nos interesan, suceden cosas que podrán herir a seres significativos y viceversa. Las transgresiones producen un impacto que varía de persona a persona, así como puede tomar distintos rumbos en relaciones diferentes; un componente importante es la capacidad de perdonar. Tal propensión tiene importantes implicaciones, tanto en la vida de relación como en el bienestar individual.

Perdonar es: una transformación cognitivo-afectiva una vez que la transgresión ha tenido lugar, en la cual:

- La víctima hace una evaluación realista acerca del daño ocasionado y reconoce la responsabilidad del motivador.
- Elige libremente "cancelar la deuda", renunciando a la revancha o de castigar al otro, o de realizar cualquier otra forma de venganza. Esta "cancelación de deuda" también aparece.
- Una "cancelación de emociones negativas" directamente relacionadas con la transgresión. En particular, al perdonar, quien se considera víctima supera sus sentimientos de resentimiento o de rabia. E inmediatamente.
- Por el hecho de perdonar, el individuo herido se aleja esencialmente del rol de víctima.

Y estos son los efectos psicológicos del perdón:

- La propensión a perdonar facilita o promueve el bienestar de nuestras relaciones.
- Facilita nuestra adaptación emocional como individuos.
- Cuando el proceso de perdonar falla por diversas razones, emergen síntomas de naturaleza psicológica como ansiedad, depresión e ideación paranoide.
- Cuando se acierta, deja a un lado las quejas y los agravios, y da lugar a que los sentimientos negativos también se vayan, en lugar de seguir llevándolos como carga.

Desde el punto de vista psicológico, el perdón es una buena práctica porque puede sanar a la persona herida. Asimismo, el perdón es una cirugía para el corazón que puede salvar nuestra vida... y la de otros. En definitiva, el perdón tiene una conexión con el bienestar psicológico que permite percibir el problema como algo circunscrito y que a su vez puede corregirse. El perdón es un componente esencial de la Hospitalidad.

## EL PERDÓN COMO SIGNO VISIBLE DEL AMOR DE DIOS

Continuamos la reflexión con la siguiente idea: “Perdonar es la acción de reaccionar ante un daño que nos han hecho, que implica olvidar la injusticia que nos ha sucedido, pero por encima de todo, implica una renuncia a la venganza y al rencor, donde la persona a pesar de todo busca lo mejor para el otro”. Este concepto solo puede entenderse desde la idea de que el perdón no es un deber, sino un don, es una donación que se puede dar o se puede pedir, pero siempre a cambio de nada, sin compensaciones, ha de ser siempre gratuito. En la sociedad actual el que tiene un hogar y una familia es una auténtica bendición; traigo a colación la familia porque a nivel personal es una escuela de aprendizaje que nos permite desarrollarnos y superarnos como seres humanos. El tema central de este artículo es el perdón, aprovechemos nuestro entorno familiar para practicar el. El Papa Francisco personifica a la familia expresando: “Es un grupo de personas llenas de defectos, que Dios reúne para que convivan con las diferencias y desarrollen la tolerancia, la benevolencia, la caridad, el perdón, el respeto, la gratitud, la paciencia, el derecho, el deber, los límites, en fin, que aprendamos a amar: haciendo por el otro lo que le gustaría que hicieran por sí mismos. Sin exigir de ellos la perfección que aún no tenemos. No nacemos donde merecemos sino donde necesitamos evolucionar”.

Otra dimensión del perdón, surge cuando nosotros lo necesitamos. Para obtener el perdón de Dios los cristianos contamos con la oración del Padrenuestro, es la oración central de los cristianos, en la que se resume en gran parte las enseñanzas del Evangelio y es la oración que el mismo Jesús nos ha dado; si no rezamos el Padrenuestro de forma mecánica podremos saborear sus peticiones, sus palabras. Se trata de vivir estas palabras no solo de repetirlas, sino tomar conciencia de lo que estamos diciendo. Cuando pedimos al Padre que perdone nuestras ofensas, estamos reconociendo nuestras faltas; para poder recibir el amor de Dios necesitamos un corazón puro, limpio, no un corazón duro que no perdone a los demás; para poder perdonar a los demás este deseo ha de nacer en el fondo de nuestro corazón. Para esto necesitamos de la ayuda del Espíritu Santo y recordar que el amor es más fuerte que el pecado. El Papa Francisco nos anima a pedir perdón y nos dice: “El Señor nunca se cansa de perdonar. El perdón es el signo más visible del amor del Padre, que Jesús ha querido revelar a lo largo de toda su vida. No existe página del Evangelio que pueda ser sustraída a este imperativo del amor que llega hasta el perdón”.



### EL RINCÓN DEL COLABORADOR

Las palabras perdón y perdonar provienen del prefijo latino per "pasar, cruzar, pasar por encima de" y del verbo latino donāre, que significa, "donar, donación, regalo, obsequio, dar (si procede de la palabra donum), y "hasta que se cumpla el tiempo (estipulado)" (si procede de la palabra donec), lo cual implica la idea de una condonación, remisión, cese de una falta, ofensa, demanda, castigo, indignación o ira, eximiendo al culpable de una obligación, discrepancia o error.

Perdonarse los unos a los otros se considera un imperativo moral, pues el perdón a quienes nos ofenden y nos odian es uno de los mayores ejemplos de amor al prójimo. Perdonando no solo muestras comprensión y aprecio al prójimo, perdonando podrás adoptar paz, esperanza, gratitud y alegría. Deberíamos reflexionar cómo perdonar puede guiarnos en el camino al bienestar físico, emocional, y espiritual. Si uno no aprende a perdonar, quizás seamos quien paguemos el precio más alto. Perdonar implica una decisión de dejar atrás el rencor y los pensamientos sobre la venganza. A veces uno nunca olvida el acto que te hirió o te ofendió, pero el perdón puede incluso llevarte a tener sentimientos de comprensión, empatía y compasión para la persona que te hirió.

Perdonar no significa olvidar, ni encontrar excusas para el daño que se te hizo, ni reconciliarte con la persona que te causó el daño. Perdonar da un tipo de paz que te ayuda a continuar con tu vida. El perdón es comprometerse a un proceso de cambio para pasar del sufrimiento al perdón. Para ello reconozcamos el valor de perdonar y valoremos todas las cosas buenas que el perdón puede proporcionar.

**Roberto Izquierdo García**

*Coordinador de Enfermería Clínica Nuestra de la Paz*

### PARA PENSAR

El poder perdonarse a uno mismo está asociado al bienestar psicológico, en tanto que la propensión a culpar a otros está ligada a la inadaptación emocional.