

AGOSTO

Para la ampliación



Treinta palabras para la madurez: Perdón

Autor: José Antonio García-Monge

Editorial: Desclée De Brouwer

Páginas: 246. Capítulo 9 “Perdón” (pág. 91- 94)

“Perdonarse y perdonar es amarse y amar; reconocerse mayor que la culpa o el error. Perdonar es aceptar todos los colores de nuestro arco iris personal sin pretender quitar ninguno. Decirse perdón a uno mismo es saberse humano, situado, limitado, fruto de su elección y radicalmente, valioso y bueno”

Perdón José A. García-Monge

Sobre el autor:

José A. García Monge Licenciado en Psicología, Derecho, Filosofía y Teología, fundador y supervisor del Instituto de Interacción y Dinámica Personal. Formado en psicoterapia en la Asociación Médico-Psicológica A.M.A.R. de París.

Ha sido profesor de la Universidad de Comillas (Facultad de Ciencias Sociales, Psicología e Icade) durante 37 años, y hoy Director y docente en el Máster en Psicoterapia Individual y de Grupo y del Máster en Asesoramiento Psicológico Individual y de Grupo del Instituto de Interacción y Dinámica Personal, en el módulo de orientación Gestáltica.

Información extraída <https://www.institutodeinteraccion.es/garcia-monge/>

Capítulo 9 “Perdón”

Perdón tiene que ver con la experiencia de las limitaciones propias y ajenas, de la inevitabilidad de los errores y de la realidad de algunas culpas. Pronunciar esta palabra puede considerarse en dos perspectivas diferentes: la de aprender a pedir perdón y la capacidad de dar perdón, de perdonar. Ambas son importantes, no por educados convencionalismos sociales, sino porque atañen a la paz y la reconciliación entre seres humanos.

Decir con verdad perdón es dar o recibir libertad, reconciliación, amor. El perdón nos da la oportunidad de empezar de nuevo. De no ser esclavos de nuestra biografía, (como dice muy bien el gran humanista y teólogo, Director de Sal Terrae, José A. García) de liberarnos de nuestras hipotecas.

AGOSTO

Para la ampliación



Perdón es una palabra de madurez porque supone comprensión, libertad y amor y esto no se improvisa, no se da tan fácilmente fuera de un proceso de maduración.

En estos últimos años, psiquiatras y psicólogos norteamericanos han enriquecido la bibliografía psicológica de la palabra perdón, indicando su poder terapéutico. Perdonar no es un gesto religioso sino también, y ante todo, radicalmente humano.

Perdonarse y perdonar es amarse y amar; reconocerse mayor que la culpa o el error. Perdonar es aceptar todos los colores de nuestro arco iris personal sin pretender quitar ninguno. Decirse perdón a uno mismo es saberse humano, situado, limitado, fruto de su elección y radicalmente, valioso y bueno-

No es fácil otorgarse el perdón, pues supone renunciar a esa compulsión de origen inconsciente que amplificamos en nuestro yo a través de los sentimientos de culpa. La culpabilidad, frecuentemente y en sus dimensiones más desmesuradas, es una enfermedad. La experiencia de los sentimientos de culpa retroflexiona la agresividad en conductas autopunitivas que pueden llegar a ser muy dolorosas y deteriorantes para el sujeto que las experimenta. Decirse perdón es renunciar a la culpa y no es tan fácil renunciar a sentirnos culpables. Tal vez la necesidad de reparar, en un autocastigo, nos impide la dimensión terapéutica del perdón. La autoagresión de la culpa la perpetuamos cuando no nos perdonamos a nosotros mismos y torturamos nuestro yo con pensamientos y emociones dolorosas que generan mucho sufrimiento. Perdonarse es renunciar a ese sufrimiento fiándose del otro y fiándonos de nosotros mismos, de lo profundamente buenos y valiosos que somos a pesar de las limitaciones y de los errores. Podremos haber causado mal a otras personas o a nosotros mismos. Esto es innegable pero, a la vez, podemos trascender ese mal otorgándonos mutuamente el perdón que libera o reconcilia. Perdonarse supone renunciar con ternura a nuestras fantasías de héroe, superman, o de intransigente perfección.

Perdonarse es desmonstrar nuestro narcisismo e ir poco a poco humanizándonos en la verdadera estatura.

Perdonar es acoger al otro como es, sabiendo que es mayor que sus conductas, comprendiéndolas en lo más profundo; sacando de nuestra generosidad esa amnistía o ese indulto que libera a otro de la pesada carga de la culpa. Saber pedir perdón es confiar en la magnanimidad del otro, reconocer, con verdad, nuestro error o nuestro mal y ofrecernos ante el otro sabiéndole capaz de integrar y superar nuestra limitación.

Perdón es una palabra mágica que da libertad, fe en uno mismo y en el otro y sobre todo transmite respeto y amor.

AGOSTO

Para la ampliación



La palabra perdón se atasca entre resentimientos, rencores, malentendidos y venganzas. El resentimiento hace dato al que lo rumia y conserva como una prueba de maldad del otro o de su propia victimación. Liberarnos de los resentimientos, ser capaces de perdonar, es importante no sólo para la persona perdonada sino para la mujer y el hombre que tiene y experimenta la libertad de perdonar. La ausencia de la palabra perdón hace tanto daño al que no la pronuncia como al que no la escucha, pues la palabra perdón es música, fiesta, danza y sobre todo encuentro de personas. La mano que otorga el perdón, aunque no quiera otorgar nada, firma su propia grandeza.

El perdón es reconciliación humana. Perdonarse es reconciliarse con nuestro propio pasado; perdonar es ofrecer al otro un camino de liberación sin las hipotecas de su error. El perdón es como una hoja firmada en blanco donde se puede escribir cualquier cosa. Nos importa el otro, no lo que hizo puntualmente que pertenece a un paso en falso en la vida. Aprender a perdonar es aprender a vivir en paz, supone saberse pequeño y necesitado de perdón. ¡Quién no necesita muchas veces en su vida que le sean perdonados sus errores! ¡Quién no experimenta libertad al perdonar! Puede ser que el sentimiento no acompañe al acto deliberado de nuestra voluntad que perdona. Solemos decir: “perdono, pero no olvido”. Que el recuerdo sea experiencia aprendida, sabiduría adquirida, pero no estancamiento emocional en un resentimiento que impediría el fluir de lo mejor de nosotros mismos.

Aprender a pedir perdón y perdonar es aprender a vivir en lo humano. Ser capaces de trenzar una historia en la que existe trigo y cizaña. Tolerar la ambigüedad y optar por creer que, a pesar de todo, la bondad es ontológicamente más honda que la culpa y el error en todo ser humano, aunque tengamos que protegernos de esas culpas y errores.

Ejercicios: perdón

1. En una actitud sosegada deja que la paz vaya invadiendo tu cuerpo. Relajadamente recuerda situaciones en tu vida que necesitan escuchar la palabra perdón otorgada por ti a ti mismo/a. Pronúnciala despacio, como si trataras a tu mejor amigo o amiga. Dale un sentido liberador y acógete tal como eres, mayor que tus propios errores.
2. Recuerda personas a las que por limitación, ignorancia o inconsciencia hayas podido causar algún mal. Deja que aparezcan sus rostros y que surja de verdad en tu corazón la petición de perdón. Imagina que la recibes y permite que la paz y la libertad vayan reconciliándose, cada uno por su camino pero sin recuerdos dolorosos que te impidan un presente esperanzado.

AGOSTO

Para la ampliación



3. Aunque tus sentimientos puedan alborotarse, déjalos reposar, remansarse suavemente en el fondo de ti mismo/a. Acepta tu pequeñez y date cuenta de cómo necesitas gozar de la palabra perdón para caminar ligero de equipaje por tu vida. Escucha por dentro aquello de “ser hombre es una circunstancia atenuante”. Nacidos del amor, para la libertad de amar, acoge el perdón para que no se interrumpa este proceso que te constituye en tu esencia más profunda.