

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud Maestría en Desarrollo Humano



**El perdón como herramienta para contribuir a la tendencia actualizante en
jóvenes adultos que han vivido un proceso de discernimiento de plan de
vida**

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO

Presenta: **LIC. JAIME JOSÉ CALVO FERNÁNDEZ**

Asesora **MTRO. SALVADOR ORTIZ GALICIA**

Tlaquepaque, Jalisco. Fecha 14 de febrero del 2024

Resumen

Con el presente trabajo pretendo posibilitar que las personas adquieran herramientas y la manera de utilizarlas en función de un proceso de perdón; ya sea el perdón hacia ellos mismos o bien hacia las personas que a lo largo de su vida las han herido u ofendido; la finalidad de este perdón es contribuir al desarrollo de la tendencia actualizante.

El perdón no es una habilidad enseñada en nuestra sociedad. Igualmente, el planteamiento del auto perdón es algo poco habitual en las personas tratadas en las entrevistas al principio de este trabajo y posteriormente en el taller que se realizó con un grupo de 7 jóvenes varones de entre 21 a 30 años. Con ellos se realizó un taller de siete sesiones de dos horas por sesión e hicimos un trabajo de profundización en la propia historia, recordando experiencias de perdón o de haber perdonado como punto de partida para comprender en la propia vida el perdón. Lo anterior implicó hacer experiencia tanto del perdón hacia los demás como el auto perdón. Finalmente descubrieron los beneficios del perdón en su vida y desbloquearon experiencias de su pasado para poder seguir creciendo de manera integral.

Palabras clave: perdón, relaciones de perdón, auto perdón, reconciliación, tendencia actualizante y proyecto de vida.

Índice

Resumen	2
Introducción-Justificación	4
Pertinencia para el Desarrollo Humano	6
Implicación Personal	8
Problematización	12
Propósito, Objeto del DH y Preguntas de Intervención	23
Fundamentación Teórica	24
Metodología	60
Primeros Hallazgos- Relato Reflexivo	68
Resultados	95
Conclusiones	150
Referencias bibliográficas	164
Anexos	168

Introducción-Justificación

Al tratar el tema perdón quizás primeramente podemos pensar en la esfera espiritual, religiosa, moral o en el deber: “hay que o tienes que perdonar”. Sin embargo, al sumergirnos

en el mundo del perdón nos daremos cuenta de que el perdón alcanza mucho más allá del ámbito moral o del imperativo categórico que socialmente se obliga a cumplir cuando somos pequeños.

Lo primero de todo es que somos seres integrales, por lo que muchos de los sufrimientos que aquejan a nuestro cuerpo, mente y espíritu suelen ser provocados por resentimientos que hemos ido depositando en nosotros durante un largo periodo de nuestra existencia; por lo tanto, podemos afirmar que dichos resentimientos solo tienen un remedio: el perdón.

Perdonar es la mejor manera de reconciliarnos con nuestra historia y así construir una vida feliz; lo cual proviene de la decisión de aceptar tanto a los demás como a nosotros mismos con nuestros defectos, logros y virtudes, dejando atrás toda la angustia e ira que nos impide seguir avanzando para alcanzar el desarrollo pleno.

Como seres humanos y en esencia relacionales, la capacidad de interactuar con otros sujetos se convierte en el ambiente favorable para el crecimiento integral, por ende, este trabajo buscará facilitar las habilidades específicas para perdonar y perdonarse, fomentando así en las personas un clima que le ayude a vivir y desplegar en sí la tendencia actualizante.

El Desarrollo Humano (DH) y el Enfoque Centrado en la Persona (ECP) fundamentan las condiciones para el progreso integral de la persona a nivel biológico, sociológico y también en una dimensión trascendental; por lo tanto, facilitan las circunstancias en beneficio de la persona, la familia, los grupos y la sociedad.

Dicho ambiente es el que promueve el desarrollo humano desde la intervención y el trabajo con seres humanos concretos, en realidades sociales diferenciadas; el clima propio es el de la validación de la experiencia del otro, la aceptación incondicional, una empatía que vincula en la diferencia y una congruencia con lo propio, dignificando a la persona en su unicidad (Rogers, 1982).

Considero este tema pertinente para el Trabajo de obtención de Grado como respuesta a algunos de los interrogantes existenciales: ¿por qué tanta infelicidad e insatisfacción en nuestra sociedad? Posiblemente la felicidad en tanto que realización del individuo depende de algo más que de factores externos, socioeconómicos, culturales o ambientales.

Esta será la base esencial que estará sustentando el tema que queremos investigar. El proceso de perdón implica un camino de autoconocimiento, por lo que entre más interioricemos y nos conozcamos, tendremos mayor consciencia de nuestras heridas, pero al mismo tiempo

abriremos el horizonte a reconocer recursos que nos faciliten modificar aquello necesario para crecer en nuestra tendencia actualizante como personas plenas.

Me interesa presentar un camino de integración que asuma la realidad del sujeto reconciliándola con las diversas áreas de su existencia para llevarla a la realización de su propia esencia. Dicho proceso integrador tiene como punto de partida la curación y sanación integral del individuo.

De lo anterior, se colige que perdonar es parte del itinerario sanador. Se pretende reconciliar en el sujeto la realidad herida o vulnerada; este paso es indispensable en el proceso de realización personal, ya que la persona, al no reconocer su situación quebrantada incurre en comportamientos inadecuados, erráticos tanto en la conducta como en las relaciones afectivas o sociales que finalmente le hacen más daño y dañan a las personas con quienes coexiste.

Vinculado a este contexto surge el interés por la elección de mi trabajo, el cual tiene dos puntos de partida; por un lado, la implicación personal en mi vida, lo que ha supuesto experimentar el perdón en mi propia persona y los beneficios obtenidos al perdonar; por ejemplo el cambio de perspectiva sobre mí mismo y la relación con mi familia, la liberación interior que supone soltar el dolor producido por el ofensor, entre otros.

Por otro lado, en mi trabajo pastoral como facilitador sobre el perdón con otras personas he descubierto la gran herramienta que es tener habilidades, recursos para perdonarnos a nosotros mismos y a los ofensores.

Igualmente, en el trabajo con jóvenes adultos he descubierto que las heridas no sanadas por los progenitores, las ofensas recibidas de éstos, y que además, no se han sabido perdonar, en numerosos casos se convierten en un impedimento a la hora de tomar opciones fundamentales como la elección de estado de vida, o laboral. Por ende, la labor está orientada a varones jóvenes adultos, en un proceso de discernimiento, de edades comprendidas entre 20-30 años, en su mayoría profesionistas, los cuales se encuentran en medio de la toma de decisiones de orientación sobre su vida, la vida en pareja o el matrimonio entre otros.

Esta última premisa, ha orientado la problematización de mi trabajo; en el transcurso del semestre, por medio de lecturas y de las entrevistas realizadas he descubierto que la habilidad de perdonar no es una realidad educacional. Al ir entrevistando a diversos sujetos, he constatado que la sociedad, si bien tiene una cierta noción teórica del perdón, realmente no

tiene herramientas para perdonar o no quiere hacerlo por tener falsas ideas de lo que es perdonar.

Algunos quisieran perdonar, pero este perdón está supeditado a que el ofensor pida disculpas y se arrepienta, lo que quiere decir que el marco de referencia para perdonar no está sujeto a la persona misma, sino que depende del ofensor.

A partir de estas distintas realidades he ido construyendo el trabajo enfocado en el tipo de vínculos que se tienen en las relaciones y cómo estos dificultan o facilitan el perdón, lo cual he ido descubriendo que se reflejaba en las entrevistas; si la relación afectiva con el ofensor es importante, el sujeto ofendido buscará perdonar para reconciliarse con el ofensor y restaurar la relación.

Un último punto para tener en cuenta en el proceso de este trabajo ha sido el auto perdón, es decir, la capacidad de perdonarse a sí mismo; he constatado a través de las entrevistas que la gente le dedica muy poco espacio o ninguno a perdonarse a sí mismo, lo cual, a mi parecer, conlleva una dificultad en el proceso de perdonar a otros. Podríamos decir que hay una cierta relación entre la capacidad de perdonar a otros con perdonarse a sí mismo y, por otro lado, en la medida que experimentamos el perdón de los demás hacia nuestra persona, nos abrimos para perdonarnos a nosotros mismos.

Por lo tanto, tener habilidades para perdonar y perdonarse contribuye en el crecimiento de la persona hacia su tendencia actualizante y, crear espacios de práctica del perdón es un trabajo pertinente en relación con el (ECP).

Pertinencia para el Desarrollo Humano

Quisiera continuar el abordaje de este tema desde el siguiente presupuesto: “La principal producción de la persona es la producción de sí mismo” (Foro Objetos del Desarrollo Humano, 2022). Lo que conlleva a reconocer que el centro del objeto del Desarrollo Humano no es cambiar los entornos sociales o la intervención en las estructuras sociales sino más bien a la propia persona, por ello queremos plantear un trabajo del perdón que ayude a la persona a alcanzar su tendencia actualizante.

Ahora bien, el potencial humano o la tendencia actualizante, latente en cada sujeto, necesita de un ambiente vital en el que poder desarrollarse, lo explicaré de la siguiente manera: En 1922 se dio el hallazgo de la tumba de Tutankamon por Howard Carter, de los objetos que

se encontraron, había cierto número de vasijas de barro con semillas, utensilios de labranza, entre otros útiles que garantizarían una vida en el más allá.

Por consiguiente, se creó un microclima y se plantaron las semillas que llevaban alrededor de 3245 años encerradas. Las semillas crecieron y dieron su fruto. La vida estaba latente, esperando ser despertada al encontrar el clima que las favoreciera para desarrollar su potencial. De igual manera todo ser humano necesita ese ambiente que le facilite desarrollar todas sus potencialidades.

Este ambiente es el que promueve el desarrollo humano desde la intervención y el trabajo con seres humanos concretos, en realidades sociales diferenciadas, el clima propio es el de la validación de la experiencia del otro, la aceptación incondicional, una empatía que vincula en la diferencia y una congruencia con lo propio, dignificando a la persona en su unicidad (Rogers, 1982).

El centro del Enfoque Centrado en la Persona es proponer una relación sana que ayude a la persona a poder desarrollarse plenamente, es decir, la tendencia actualizante. El individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real (Rogers 2012, p.42); veremos, por lo tanto, que el perdón es un ambiente psicológico adecuado que permite expresar y vivir dicha tendencia actualizante, que el autoperdón es un facilitador en la persona para poder crecer y soltar todo aquello que le impide alcanzar dicha tendencia y, por tanto es un tema pertinente con el Desarrollo humano y el Enfoque Centrado en la Persona.

Por otro lado, desde la experiencia del autoperdón queremos influir en el cambio de autoconcepto que las personas tienen de sí. Un autoconcepto que es fruto de su historia, sus introyectos, los cuales muchas veces son impedimento en la realización del Desarrollo Humano; según Rogers (2007), el Autoconcepto: es la representación sustentada en conceptos y aprendizajes (introyectos), acerca de lo que somos, es decir, que nos caracterizan, e incluso, definen [...] es excluido de la consciencia, o en el mejor de los casos, distorsionado a fin de que logre esta coherencia con el concepto de uno mismo que se ha elaborado.”

Ante el autoconcepto buscamos que el autoperdón ayude al sujeto a reconciliarse con su verdadero concepto; a evitar la distorsión sobre sí y perdonarse en aquello que de manera insana le ha ayudado a tener un autoconcepto desfigurado o falso por su no aceptación.

El aporte en el primer coloquio me parece muy oportuno cuando me propone definir con los participantes, ya en el encuadre, qué es el perdón y desde ahí reconocer los valores que tiene la persona. Entender como la persona percibe el perdón y cómo éste se interrelaciona entre las conductas y la experiencia afectiva en dichas relaciones a la hora de perdonar.

Como continuación también se me propuso que no solo se trabaje una definición del perdón con los participantes sino buscar qué les significa el perdón, qué es para la persona perdonar y, lo que le significa para la persona, cómo lo puede trabajar desde su historia y su implicación personal.

Se trata de abrir caminos por medio de los cuales las personas puedan tener un acercamiento diferente al proceso del perdón, donde lejos de seguir alimentando la herida del rencor, del victimismo, de la venganza insatisfecha, puedan abrirse a un camino de sanación interior de dichas heridas. Con la perspectiva de que el perdón les ayuda a vivir relaciones afectivas y de amor diferentes, hacia los demás y hacia sí mismos.

Implicación Personal

El tema problema que me ocupa, en rasgos generales es el perdón y la reconciliación, me centraré de manera más concreta en el perdón, medio sanador de la culpa y, por ende, el impacto personal que éste provoca en quien se decide a hacer un proceso de perdón para liberarse de aquello que le ha impedido realizarse como persona.

La primera vez que el tema del perdón captó mi atención fue más bien en un nivel teórico en unas conferencias en las que se planteaba la reparación de la persona a través del Sacramento de la Reconciliación, lo que supone: experimentar el perdón de Dios a través de una mediación humana que es el sacerdote y la cercanía hacia Dios, que se recuperaba por la obtención del perdón, en definitiva, recuperar la identidad primigenia de hijo de Dios.

Reconozco que, a lo largo de mi existencia, la experiencia del perdón me ha acompañado de diversas maneras; tanto en la experiencia personal y familiar de ser perdonado en la adolescencia –experiencia que compartiré a continuación– como en el camino de mi vida religiosa y el perdón en el ámbito del sacramento de la reconciliación.

Sobre todo, la experiencia de perdón-reconciliación la relaciono con dos eventos en mi historia; el primero en la etapa de la adolescencia, donde por diferentes situaciones mi relación con mi padre se distanció, debido a luchas de poder y terminé haciéndole daño, lo cual llevó a una disrupción de la relación y permanecer un tiempo sin hablarnos.

La consecuencia de esta falta de diálogo y trato creó un ambiente enrarecido también en relación con mi madre y mis hermanos. Después de un tiempo de dolor interno, reconocí mi responsabilidad y el daño causado por mis actos y me acerqué a pedir perdón.

La experiencia de saberme perdonado por mi padre, creo que ha sido una de las experiencias más significativas de mi vida. Fue la experiencia de recibir su abrazo, recuerdo que fue largo, cálido y reparador. Al sentirme perdonado me experimenté liberado, con una nueva oportunidad de mejorar mi vida, de no querer volver a causar ese daño. En resumen, una segunda oportunidad.

Del mismo modo, el acompañamiento espiritual y humano también me ha llevado a un grado de interés mayor en la manera de ayudar a las personas a liberarse de la culpa y reconocer los beneficios de dicho perdón en las personas que se atreven a perdonarse, beneficios vividos también en mi propia persona.

Por otro lado, mi expectación por el tema del perdón, el impacto en las personas y su entorno está relacionada con mi propio proceso psicoterapéutico del perdón, los beneficios obtenidos en mi vida al haber aprendido a perdonarme, liberándome de la culpa y teniendo la experiencia de excluir aquello que me estaba impidiendo crecer y realizarme como persona. Por último, lo relaciono con la experiencia ya obtenida de acompañar personas en el proceso del perdón por medio del acompañamiento espiritual, así como a través de talleres del perdón que he impartido en los que he sido testigo de los frutos y los beneficios del perdón en las personas.

También reconozco, que tengo algunos conocimientos sobre el tema y que este trabajo me facilitará profundizar en la comprensión teórica, práctica y existencial. Sé que cuando una persona se atreve a perdonar se abre a un proceso de mirarse de una manera diferente que implica aceptación de su historia, de su narrativa interna, de su pasado y de su presente, y que la proyecta hacia un futuro distinto.

Lo primero que conozco es la importancia de perdonar, dado que el camino de sanación realmente se da en el que perdona, no tanto en quién es perdonado, ya que cuando

perdonamos nos liberamos de resentimientos, rencores y tristezas que nos quitan espacio psicológico, desgaste mental entre otros, que nos impiden relacionarnos sanamente con los demás.

Seguidamente remarco que el perdonar es un camino de liberación, de apartar al ofensor del horizonte de nuestro sufrimiento. Es quitarle el poder seguir haciéndonos daño, igualmente es soltar el peso del rencor y el deseo de venganza que no nos restituye el menoscabo sufrido. En este sentido soy consciente de mi liberación de la relación de inseguridad vivida con algunas personas de autoridad y mis conflictos para entenderlas y relacionarme con ellas, dado que eran proyecciones vividas en el trato con mis figuras de autoridad paterno-maternas. Por lo tanto, soltar el peso que tenía esa relación en mi vida me ayudó a vivir una mejor interacción con la autoridad y asumir mi rol de autoridad en la vivencia laboral.

Perdonarse es aliviar el sufrimiento, implica sanar la culpa interna que nos paraliza, que nos pesa moralmente y que nos impide tener una buena capacidad de discernimiento en la toma de buenas opciones. De igual manera perdonarnos nos ayuda a la hora de dar pasos en el crecimiento como personas puesto que la culpa nos sabotea e incrementa las falsas creencias sobre nosotros mismos, lo cual conlleva una baja autoestima.

Descubro que el peso de la culpa al no haber cumplido las expectativas que se tenían sobre mí en la adolescencia a veces me ha frenado en la toma de decisiones que objetivamente podía optar pero que interiormente, por el menoscabo de la estima, no me creía con capacidades y herramientas para asumir ciertas responsabilidades.

El liberarme de dichos introyectos al perdonarme a mí mismo por no dar la talla en el pasado, me abrió el horizonte a la hora de discernir y tomar decisiones en pro de mí y desarrollar mi potencial humano.

Sobre el tema del perdón, la culpa o el rencor entre otros, hay bastante literatura. El primer libro que he leído es de Robin Casarjian, (2013) titulado “Perdonar”, se centra en amarse y perdonarse, así como los temores que nos impiden hacerlo, además lo he usado como base para algún taller del perdón.

Este libro hizo sentido en mi existencia con respecto a transformar mis falsas imágenes del perdón, y reconocer en mí la importancia de hacer un proceso; aprender que el perdón no es algo que desaparece de forma mágica, no es simplemente intentar olvidar sino afrontar una

realidad de mi historia, tocar el dolor que produjo, revisar a qué situaciones de mi vida me ha llevado y cómo resignificar dicha situación a través del perdón.

De igual modo nos encontramos con las etapas de la curación del perdón, a propósito de esta realidad hay un libro titulado “Saber perdonar: paz y libertad” en el que la autora Rivas Lacayo S. (2012) propone un exhaustivo proceso de trabajo personal por medio de cuestionarios para poder profundizar en el perdón.

Otro material, que me impactó, fue el libro titulado “El libro del perdón” de Desmond Tutu, (2014) quizá su impacto es debido a mi experiencia de haber vivido en centro-África durante 5 años ya que Desmond Tutú fue un sacerdote pacifista en Sudáfrica y padeció la represión de su país al mismo tiempo que luchó por un proceso de reconciliación con una gran incidencia social.

La consecuencia del trabajo de Desmond Tutú se cristalizó en el país, Sudáfrica, en no buscar la venganza, proporcionar encuentros entre jefes de diversas tribus que se abrieron a crear diálogos de reconciliación, conllevó además a la asunción de personas de otras tribus en trabajos de gobierno entre otros. En lo personal lo que he experimentado desde la lectura fue reconocer el perdón como una herramienta de incidencia social eficaz que podía aplicar yo mismo.

“Dios rico en misericordia” es un libro de Juan Pablo II, (1980) que se sitúa en el deseo de Dios de reconciliarse con el ser humano, en la relación de verticalidad con el perdón o la dimensión más espiritual. También Joseph Ratzinger, (2007) y las parábolas de la misericordia en los Evangelios centra su enfoque en la dimensión de reconciliación con Dios que lleva a la dimensión horizontal. Lo cual me parece muy integrador, puesto que el fruto propio de experimentarse perdonado es capacitarnos para perdonar a otros.

Por todo lo descrito considero que el perdón es un tema-problema pertinente para mi TOG por diferentes razones, algunas ya citadas anteriormente. En primer lugar, poder enfrentarse a la deshumanización en una sociedad donde el valor del perdón está considerado para los débiles, y que por consecuencia cuando la persona no perdona se genera un ciclo de violencia interna que se perpetúa en la familia y en su círculo social.

Considero, por tanto que si quiero cambiar el mundo tengo que empezar por sujetos concretos y la experiencia me demuestra que una persona que se sabe perdonar aprende a condonar a otros y a generar ambientes de perdón y aceptación a su alrededor.

Es un tema conveniente en el desarrollo integral de la persona en sus niveles psicológicos, sociales, así como relacionales, ya que el perdón libera de la culpa y rompe con los sentimientos de inadecuación del sujeto, igualmente le abre a la recuperación de una sana autoestima, que al mismo tiempo le da una nueva perspectiva para el discernimiento de sus acciones y poder actuar sanamente en consecuencia.

Estoy convencido de que en el proceso del perdón hay que trabajar en la persona la capacidad de perdonarse y ser un sujeto capaz de perdonar; “perdonados que perdonan” y que por ende son capaces de crear climas de reconciliación tan necesarios en los ambientes familiares y laborales.

A modo de conclusión, la capacidad de perdonar frena el ciclo de violencia que sufre nuestra sociedad que vive en la antigua ley del talión: ojo por ojo y diente por diente. Dicha situación no conduce hacia la reconciliación sino a un aumento de resarcimientos por el daño sufrido, generando así una mayor espiral de violencia y odio.

Por lo tanto, el perdón rompe los ciclos que perpetúan el dolor de padres a hijos, un padre que se perdona o perdona las relaciones con su ascendencia, tendrá más capacidad de perdonar a sus hijos y no juzgarlos tan duramente. Un mundo en el cual hay perdón rompe las barreras de las diferentes sociales, acerca a las personas en las relaciones, puesto que las heridas sufridas, a veces nos llevan a poner límites y barreras en las relaciones. Nos facilitaría ser felices y acoger a los demás sin rencores, igualmente nos abre a un nuevo horizonte de posibilidades y crecimiento en nuestra vida.

Se trata pues, de plantear una propuesta personal que rompa con estos ciclos de violencia intrafamiliar, laboral y a escala social.

Problematización

“Perdonar”, “pedir perdón”, son términos que suelen estar en nuestro lenguaje cultural desde la infancia, por ejemplo: tienes que perdonar a tu hermanito, a tu compañera, entre otros. Sin embargo, al pasar de los años, en nuestra sociedad se suele dejar de hacer hincapié en la importancia de la necesidad de perdonar, podríamos decir que el perdón es una realidad que ha quedado en un segundo plano o vacía de contenido en las relaciones interpersonales. Hay veces que el perdón queda como un término irrelevante, o es entendido como un acto de

debilidad (Rivas, 2012). Por todo ello en este trabajo quisiera hablar de tres puntos que considero fundamentales.

En primer lugar, abordaré la relación que hay entre el perdón y la tendencia actualizante en la que “el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real (Rogers 2012, p.42). Veremos que el perdón es un ambiente psicológico adecuado que permite expresar y vivir dicha tendencia actualizante.

Me interesa este trabajo desde el punto de la salud mental y física ya que los más grandes enemigos de la salud no son los virus y las bacterias, cuanto lo son: el odio/rencor; la culpa y los sentimientos de inferioridad. A la pregunta de ¿por qué tanta violencia en nuestra sociedad? La respuesta es: nuestra incapacidad para perdonar (Rivas, 2012, p.33). Por ende, es indispensable en nuestra sociedad aprender a perdonar como medio para poder sanar y crecer.

En segundo lugar, y a partir de mi experiencia de facilitador en el acompañamiento espiritual he descubierto en mí y en otras personas que el perdón es una habilidad que nos capacita para desbloquear incongruencias, nos ayuda en el proceso de la tendencia actualizante. Sin embargo, nos encontramos con una sociedad con poca formación o capacitación en perdonar, ya que “no puede decirse que la educación del perdón sea una de las prioridades del currículum actual: no se encuentra en la legislación educativa, lo cual hace prever que tampoco sea objeto recurrente de la concreción curricular de los centros o de sus proyectos educativos” (González y Fuentes, 2012, p.480).

También podemos decir que el perdón es una habilidad, que en el acontecer de la vida asimilamos al dejarnos perdonar por las personas, aprendemos a perdonar y a descubrir en la propia vida los beneficios del perdón, con lo que perdonar se va convirtiendo en una habilidad que nos ayuda en el camino de la tendencia actualizante. Como consecuencia, este trabajo irá orientado a poder capacitar a las personas en conocer y saber utilizar las herramientas que le faciliten perdonarse y vivir la experiencia de perdonar.

Por último, nos conviene ir a la raíz y entender cuáles son las causas internas, introyectos, que nos impiden perdonar; por ejemplo el descubrir causas de índole social-cultural, como

son una educación escolar que no facilita procesos de perdón, o causas personales como malas experiencias de perdón o no haber sabido perdonar, entre otras.

Dicho planteamiento me lleva a la necesidad de abrir caminos por medio de los cuales las personas puedan tener un acercamiento diferente al proceso del perdón, donde lejos de seguir alimentando la herida del rencor, del victimismo, de la venganza insatisfecha, puedan abrirse a un camino de sanación interior de dichas heridas.

Podemos decir que problematizar es definir en una cuestión el asunto principal de un tema de interés y así poder darnos a la tarea de solucionar dicha cuestión o dar una alternativa. Al problematizar un tema convertimos a éste, en un tema de interés que tenemos que justificar. El ejercicio de justificar el tema nos llevará al desarrollo de la investigación. En este trabajo de integración presentaré lo que he encontrado a través del análisis de primer contacto con respecto al tema: la vivencia y educación del perdón en los jóvenes.

Me interesa hablar del perdón porque es un tema que a nivel social no nos educan en profundidad; quizá nos dicen de pequeños en la escuela o nos obligan a perdonar como un componente social, sin embargo no se enseñan habilidades con respecto a cómo perdonar, por qué perdonar y sobre todo los beneficios que tiene el perdón sobre todo en dos aspectos: la correspondencia de vínculos sanos en las relaciones y la capacidad de perdonarnos a nosotros mismos o el auto perdón; éste último sobre todo en relación a la tendencia actualizante.

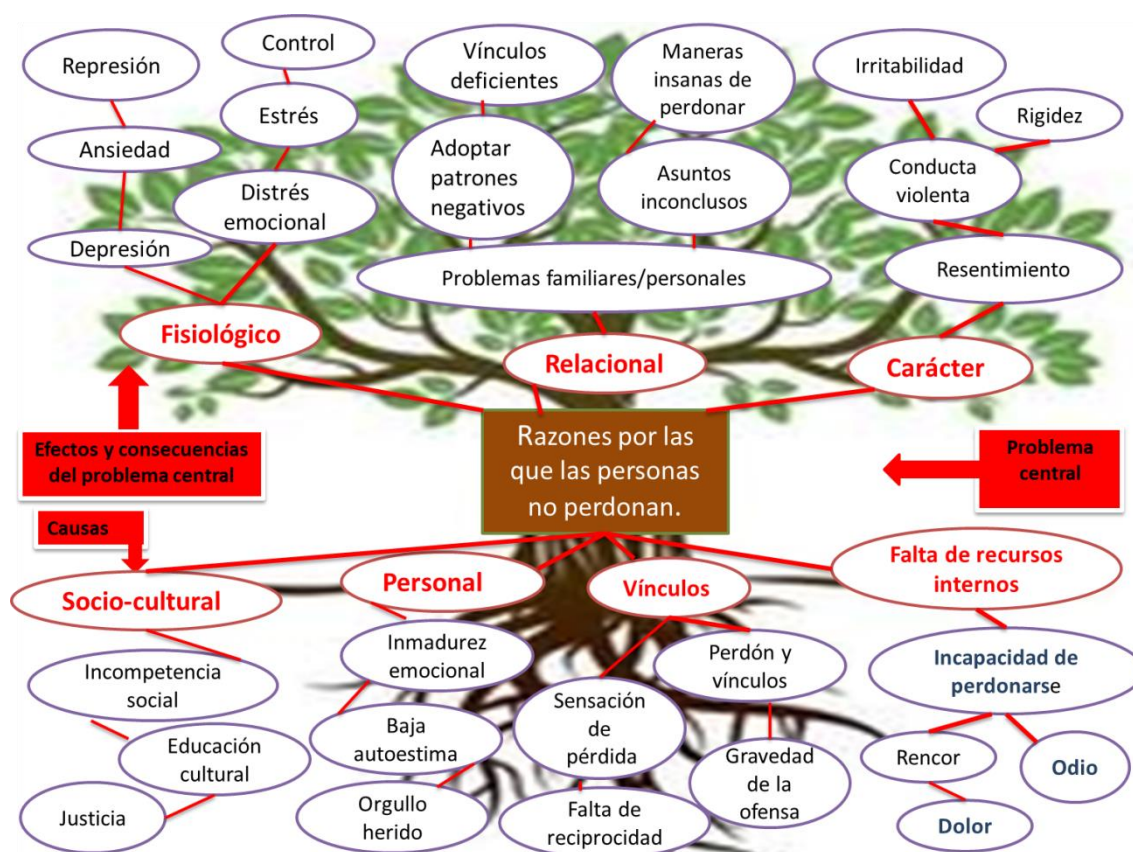
Con respecto a la correspondencia de vínculos sanos en las relaciones, encontramos evidencias empíricas que muestran que la probabilidad de perdón es inversamente proporcional a la gravedad percibida. Asimismo, en relación con el género, la literatura muestra que las mujeres, en comparación con los hombres, perciben la transgresión como más grave. Esta realidad tiene que ver con la noción de afecto negativo, el cual es la experiencia continuada de emociones negativas como el dolor, enfado y tristeza, siendo tales emociones las más experimentadas tras una transgresión relacional y las que disminuyen en mayor medida la probabilidad de conceder perdón (Beltrán-Morillas, A, Valor-Segura, I; Expósito F. 2015, p.73).

Por otro lado, el proceso de perdonar invita a quien perdona a evaluar el significado relacionado con los eventos y reencuadrar la agresión, lo cual es visto como la clave para la resolución del proceso de perdonar; igualmente, considera que frecuentemente los individuos

están estancados, tratando de cambiar a las personas que los agreden, sin tener en cuenta que cambiar ellos mismos o sus percepciones sobre los agresores también es un factor importante para una óptima resolución (Barahona, M; Urchaga, J; Sánchez A. Y Sánchez E. 2014). Del mismo modo piensan quienes destacan la relación existente entre el perdonarse a sí mismo para poder sobrellevar situaciones adversas y perdonar a los demás (López Pell, A, Kasanzew, A & Fernández M 2008, p.218).

Por último, remarcar la correlación que podemos encontrar entre perdonar y el desarrollo humano, en particular con la tendencia actualizante, puesto que nosotros mismos creamos y favorecemos el rencor, ya que, independientemente de que se haya cometido una injusticia, de que alguien haya actuado con muy poca sensibilidad hacia nosotros, somos nosotros los que generamos el resentimiento que puede dejarnos estancados. Muchas personas les ponen atención a sus quejas cada minuto, de cada hora, de cada día, por muchos años, y es por eso por lo que se sienten intensa y constantemente lastimados. Algunas crean su propio “Museo del resentimiento” (Rivas R. 2012, p.219), con lo cual la persona se estanca en su crecimiento personal, es decir, vivirá en incongruencia, lo cual impide la tendencia actualizante.

Árbol problema:



Población.

La población de estudio de este trabajo va dirigida a varones en un proceso de discernimiento de opción de vida, con edades comprendidas entre los 20-30 años, es decir, juventud y primeros años de adultez según la OMS 2017.

El marco de referencia es que son personas que en su mayoría por la franja de edad son profesionistas, situación que es determinante en la población que nos ocupa. La elección y consideración de esta franja de edad corresponde a varias premisas: la primera es que por experiencias vividas no han reflexionado suficiente en su relación con el perdón, dado que, como se ha citado anteriormente, nuestra sociedad, por lo general no nos educa en dicho perdón o en la adquisición de habilidades para perdonar. Igualmente, el afrontar la vida laboral y las nuevas relaciones sociales que conlleva esta franja de edad implica tener habilidades del perdón y reconciliación.

Por otro lado, me encuentro con jóvenes que tienen dificultades en el momento de tomar opciones fundamentales en su vida, sobre todo en el ámbito del compromiso relacional, es decir, matrimonio o vida consagrada religiosa. Dichas dificultades tienen relación con no haber perdonado situaciones vividas con sus progenitores: situaciones como abusos de autoridad, machismo, toma de decisiones hechas por los padres y no por ellos mismos, entre otras. También hay inseguridad a la hora de afrontar la relación de pareja por la relación que tienen con las figuras paternas y maternas.

Se abordó esta población de jóvenes varones en un proceso de discernimiento, con la intención de poner unas bases sólidas en la estructura personal de los individuos para poder orientar desde ahí toda su opción de vida; es decir, qué el hecho de hacer un proceso de perdón y reconciliarse con su pasado les pueda permitir orientarse con más herramientas y estabilidad hacia el futuro, tanto en su toma de decisiones como en su opción de vida como consagrados, si así fuese. Igualmente, en su vida consagrada tendrán que acompañar circunstancias en las que el tema del perdón será muy necesario y de este modo ya parten con una base existencial para poder acompañar a otros.

Contextualización

Lo primero a remarcar en este trabajo de investigación es que la lectura de los diversos documentos está abriendo mi panorama conceptual con respecto al tema del perdón. De igual manera estoy aprendiendo sobre las diferentes vertientes desde las cuales se puede abordar el tema, tanto sus definiciones como sus diferentes aplicaciones en el ámbito de la tarea de facilitador.

La conceptualización del perdón

Algunos autores relacionan el perdón con un: “conjunto de cambios motivacionales por el que uno se siente (a) menos motivado para tomar represalias contra el compañero que ofendió la relación, (b) menos motivado para mantener el alejamiento de los transgresores y (c) cada vez más motivados por la conciliación y buena voluntad hacia el transgresor” (Beltrán-Morillas, A, Valor-Segura, I; Expósito F., 2015, p.72), lo cual nos indica que el perdón es una decisión personal y que está íntimamente relacionado con la motivación y el afecto que se tenga hacia el agresor.

Uno de los documentos resalta que “Nada es imperdonable que no sea excusable” (Villa

2015), lo que evidencia es la distancia entre el perdón y la excusa; si una falta es objeto de perdón es precisamente porque la falta carece de justificación. Es decir, el perdón no puede ser reemplazado por la excusa, pues mientras esta busca justificar los actos, el perdón no requiere justificar nada.

En consecuencia, lo que no es susceptible de excusar entra, entonces, en el terreno del perdón (Villa Castaño, L., 2015, p.129); es decir, el perdón no puede ser reemplazado por la excusa porque el perdón no requiere justificar nada. Es un acto que parte del amor y del deseo de la persona ofendida, no del perdón que pueda o no pueda pedir el ofensor.

Por lo tanto, el perdón emerge del amor, desinteresado y don gratuito que no espera nada a cambio. Así mismo, el amor es la manifestación del desprendimiento de cualquier tipo de egoísmo, pero sobre todo es un acto libre que concede la víctima a su ofensor. El amor y el perdón, entonces, pertenecen al instante como acontecimiento que inaugura un nuevo comienzo (Villa Castaño, 2015, p.130).

Lo anteriormente citado en este apartado, me ha llevado a entender el perdón como un medio o herramienta que permite, en la medida de lo posible reducir las respuestas negativas que las personas tienen en las relaciones hacia sus transgresores y que, desde el perdón, dichas personas se pueden abrir a mostrar comportamientos positivos en su lugar, lo cual es una liberación.

Gravedad y perdón

Existe evidencia empírica que muestra que la probabilidad de perdón es inversamente proporcional a la gravedad percibida. Esta realidad tiene que ver con la noción de afecto negativo, el cual es la experiencia continuada de emociones negativas como el dolor, enfado y tristeza, siendo tales emociones las más experimentadas tras una transgresión relacional y las que disminuyen en mayor medida la probabilidad de conceder perdón.

Este es el resultado cuando una de las partes se muestra herida a causa de una acción de la otra, dando lugar a una experiencia subjetiva de “no-perdón”, caracterizada por sentimientos de dolor, rabia, ilusión de venganza y comportamientos de evitación hacia la otra persona (Beltrán-Morillas, A, Valor-Segura, I; Expósito F. 2015, p.73).

En este sentido la empatía juega un papel decisivo en la relación, ya que ha sido relacionada directamente con el perdón interpersonal teniendo como nexo común que ambos centran su interés en la otra persona más que en uno mismo. De esta manera, la empatía que sienta la

víctima hacia su transgresor/a es fundamental para cultivar el perdón y se atesora así una mayor compasión (Beltrán-Morillas, Valor-Segura y Expósito, 2015, p.73).

Las disposiciones internas que los hombres y mujeres tienen a la hora de permitirse perdonar están en consonancia con el tipo de relación o interacción que se tiene con el ofensor. Por un lado, depende de la severidad de la transgresión y por otro del afecto que se tiene hacia la otra persona, así como la empatía y la dependencia que hay en la relación con el ofensor.

Concluyendo, en este segmento sobre gravedad y perdón, descubro que el proceso que hay que hacer, al usar el perdón como herramienta, va íntimamente ligado a la gravedad del perdón y a la capacidad de empatía de la persona ofendida. Lo anteriormente citado, enfoca el TOG hacia la creación de procesos graduales que permitan a las personas desbloquear el rencor y la venganza.

El proceso del perdón.

Perdonar implica un proceso de reencuadre (de la agresión, del agresor y de las estrategias utilizadas) para dar un sentido diferente a la situación y a la forma de afrontarla. El hecho o motivo de la ofensa se encuentra en el pasado, pero las representaciones en la memoria de este siguen provocando, si no se reencuadra cognitiva y emocionalmente el suceso, las mismas consecuencias psicológicas e interpersonales (Barahona, M; Urchaga, J; Sánchez A. y Sánchez E. 2014).

Sin darnos cuenta, muchas veces nosotros somos los únicos que le damos significado a los conflictos de nuestra vida y, desafortunadamente, no siempre distinguimos nuestra versión de la verdad de lo que en realidad sucedió. Aprender a identificar las distorsiones de nuestro pensamiento es un paso de suma importancia para llegar al proceso del perdón (Rivas, 2012, p.224).

Por lo tanto, en el camino del perdón es indispensable reenfocar la atención no en rememorar el dolor del pasado y del rencor hacia el agresor sino dando cabida a nuestras imágenes a la posibilidad de apreciar todo lo bueno” (Rivas, 2012, p.224).

Con todo ello aprendo que el perdón no es algo espontáneo o simplemente algo mágico que se da o que se olvida, sino que es una toma de decisión y un proceso que implica ser acompañado y obtener las herramientas que puedan provocar en la persona una liberación de la rabia, el rencor y todo aquello que lo bloquea en su tendencia actualizante.

Categorización

En la siguiente tabla muestro las categorías elegidas y que me han ayudado a entresacar las diferentes ideas de las entrevistas, como la repetición de algún ítem. Las categorías son las siguientes: Autoconcepto y perdón; Auto perdón; beneficios del perdón; sociedad y perdón y, por último, vínculos y perdón.

Tabla 1

Categorías centrales de las entrevistas preliminares.

AUTOCONCEPTO- PERDÓN	SOCIEDAD Y PERDÓN	PERDÓN Y VÍNCULOS RELACIONALES	BENEFICIOS DEL PERDÓN	AUTOPERDÓN
Madurez personal.	Incompetencia social (7 ítems)	Perdón en relación con los vínculos afectivos.	Dejar el odio (2 ítems).	Inmadurez en el autoperdón.
Perdón como proceso humano de aprendizaje.	Relación social	Corresponsabilidad (2 ítems).	Madurez en el acto de perdonar.	Autoperdón (2 ítems)
Falta de habilidades para perdonar.	Maneras nocivas de perdonar	Reciprocidad (3 ítems).	Facilita la reconciliación.	Tendencia actualizante.
Madurez personal (3 ítems).	Relaciones personales y sus beneficios.	Vínculo afectivo en el proceso del perdón.	Relaciones personales sanas.	Dificultad en el autoperdón.
Superioridad moral en la persona que perdona (5 ítems).	Reciprocidad.	Incompetencia social/ inmadurez emocional.	Bienestar personal	Falta de consciencia del autoperdón (2 ítems)
Introspección, tomar conciencia, recuperarse de la herida.	Significado social.	Trauma, relación social.	Estar bien conmigo y con la persona que me perdona.	Significado social.
Incompetencia social/inmadurez emocional.	Relaciones interpersonales.	Superioridad moral en la persona que perdona. (vínculos/sociedad).	Estar bien conmigo y con la persona a quien perdono.	
Perdón como decisión personal.	Dependencia del ofensor para perdonar.		Congruencia (3 ítems).	
Habilidades para la relación.	Habilidad relacional/social (4 ítems).		Madurez personal.	
Orgullo.	Falsa imagen del perdón.			
	El perdón como habilidad relacional/social.			

A continuación, me dispongo a explicar la elección de las categorías utilizadas y su función como fruto de las entrevistas realizadas; las categorías utilizadas han sido cinco; pudiéndolas agrupar en dos grandes bloques, por un lado en el ámbito personal estarían las categorías: Autoconcepto y perdón, Auto perdón y Beneficios del perdón, si bien está última podría ser

un puente con el siguiente bloque que es en torno a relaciones personales en las que están las categorías de: Sociedad y perdón y Vínculos y perdón.

Autoconcepto y perdón: engloba aquellas situaciones que llevan a la persona a conocerse a sí mismo, o a confrontarse en su relación con el perdón, y el concepto que ellos tienen de sí mismos en cuanto a las relaciones del perdón.

Auto perdón: trata de mostrar la capacidad o incapacidad que las personas experimentan en cuanto a perdonarse a sí mismas y cómo el auto perdón es un camino a la tendencia actualizante.

Beneficios del perdón: trata de recoger los diferentes beneficios que las personas reconocen en su vida como fruto de haber perdonado, marcando así el sentido positivo y restaurativo de las relaciones al haber perdonado.

Sociedad y perdón: intenta englobar el perdón en las relaciones y vivencias de la sociedad, si ésta enseña o educa en el valor del perdón y la competencia social o incompetencia social que tienen las personas con respecto a de perdonar.

Vínculos y perdón: engloba la correlación que hay entre la capacidad para perdonar relacionada con la intensidad del vínculo afectivo con el ofensor; a mayor vinculación afectiva se deduce mayor esfuerzo por quererse reconciliar.

Detección de necesidades

La elección de este tema: “el perdón como herramienta para contribuir a la tendencia actualizante” parte de dos premisas; la primera es en orden a mi implicación personal y los beneficios que el perdón ha traído a mi vida en cuanto a facilitar mi relación con los demás. En el caso del auto perdón, en la relación conmigo mismo, con menos autocrítica, más compasión, que me ha ayudado a crecer en mi autoestima y en mi proceso de tendencia actualizante.

La segunda premisa es el fruto de la facilitación en el acompañamiento espiritual y en las entrevistas realizadas en clase donde descubro que para las personas no es tan fácil perdonar, o más bien descubro que las personas tienen diversos impedimentos en el ejercicio del perdón como el orgullo, la incapacidad personal para relacionarse o simplemente falsas imágenes de lo que es el perdón, por ejemplo una muestra de debilidad o dar razón al ofensor entre otras.

Ante lo dicho anteriormente la premisa principal, citando a (Lafarga, 2010) es crear ambientes que promuevan el crecimiento armónico integral de todos, sabiendo que es malo lo que, en alguna forma lo obstaculiza. Queremos facilitar y promover la salud, el bienestar, el crecimiento de la persona en todas sus modalidades; sobre todo en mi caso en el perdón, desde dos vertientes: perdonarse a sí mismo así como perdonar y, si es posible, reconciliarse con aquellos ofensores que un día le hirieron y que por dichas heridas o resentimientos la persona se ha quedado estancada en su proceso de tendencia actualizante.

La pretensión de este TOG es poder crear un protocolo o curso que marque a través de talleres y espacios de facilitación personal el que la persona pueda hacer un camino gradual de reconciliación.

Pretendo crear un taller en el que se puedan afrontar las heridas y reconocerlas, ya que por el fruto de las entrevistas infiero que las personas creen que la sanación depende de si el ofensor pide perdón, pero no hay habilidades desarrolladas para reconocer las heridas y la parte que le corresponde al ofendido en su camino de sanación.

Desde la facilitación personal y grupal buscar que las personas puedan reconciliarse con su pasado y si es posible reconciliarse con sus ofensores y así poder seguir creciendo en su tendencia actualizante, soltando el poder que en su día le dio al ofensor y que durante un determinado tiempo de su historia le ha impedido realizarse en su proyecto como persona completa.

Quiero facilitar el camino del perdón porque descubro a través de las entrevistas que el saber perdonar y pedir perdón es una gran ayuda en la creación de vínculos relacionales entre padres e hijos, esposos, parejas, hermanos entre otros.

A lo largo de la maestría, junto con el protocolo del perdón quiero montar un taller que ayude a las personas a: primero despejar aquellas ideas del perdón que son falsas o que no son del todo acertadas como por ejemplo que el perdón es signo de debilidad, o que perdonar es justificar al agresor entre otras; segundo que la persona tome la decisión y descubra en sí la necesidad de perdonar para sanarse y crecer.

En tercer lugar, dar herramientas para poder perdonar, por ejemplo fichas del perdón donde puedan identificar la figura significativa que quieren perdonar, ubicar el evento, si fue un engaño, un rechazo, infidelidad entre otros. El suceso significativo, los acontecimientos sobresalientes de la vivencia, o la etapa de la vida en que se produjo el evento.

Ayudar y facilitar el que la persona pueda expresar su perdón haciendo un camino de proceso de perdón, qué es lo que quieren decir a esa persona que no se han atrevido a decirles, de qué me quiero despedir o que quiero soltar a raíz de ese evento y poder resignificar la experiencia vivida desde los aprendizajes que me deja el poder perdonar.

Por último, planteo que saber perdonar es una de las habilidades/valores más importantes para nuestra calidad de vida. Quienes no pueden perdonarse a sí mismos ni a las injusticias de la vida tienden a repetir esos mismos patrones con otras personas y difícilmente podrán sentir paz o alcanzar la felicidad, es decir que vivirán en incongruencia. El taller del perdón, se conforma como una herramienta facilitadora que posibilita romper esos patrones de conducta, tanto en las propias personas como en sus familiares o personas cercanas. De ahí la gran incidencia social del perdón para poder transformar el tejido social.

Objeto Desarrollo Humano, Pregunta y Propósito

En mi caso, tengo la perspectiva de encuadrarme en el enfoque de Calidad-sentido y proyecto de vida al entender que el tema del perdón y reconciliación lleva un estado de satisfacción. Encuadrarlo desde la Calidad de vida me orienta a querer recuperar la capacidad innata que tiene la persona de tender hacia el desarrollo de las potencialidades, donde experimentar el perdón sea una práctica que apoye la tendencia inherente para la salud emocional donde el sujeto, no siempre cuenta con los recursos necesarios para vivir dicha salud.

Al mismo tiempo hay que reconocer que la persona sana ama plenamente y el perdón es un principio sanador, el cual clarifica el discernimiento sin estar sujeto a las experiencias dolorosas del pasado, las cuales, sino están sanadas llevan por lo general a perpetuar las heridas y a una insana toma de decisiones que no desarrollan el potencial humano.

La propuesta del trabajo que se me hizo fue “el impacto o el papel del perdón en el camino a la tendencia actualizante”, es decir, cómo el perdón favorece la tendencia actualizante. Dicha proposición implica acotar diversas perspectivas en las que ocuparme, como por ejemplo, trabajar el perdón en asuntos de relación de pareja, o el asunto de sentimientos padres e hijos, la cuestión de rompimiento identitario por causas ajenas entre otros.

Fundamentación Teórica

En primer lugar, me propongo hacer una introducción que nos permita situarnos en el marco teórico y posteriormente se irán explicando y contextualizando los conceptos.

Este documento hace referencia a las líneas y fundamentos temáticos que sustentan la necesidad de formarnos, así como capacitarnos en la relación con el perdón hacia las personas y a nosotros mismos. De igual manera se expondrá de acuerdo con Valdez (2006), por un lado, la falta de formación intelectual o cognitiva con respecto al perdón, sobre los procesos necesarios para perdonar como señala Linn, D. (1997) mostrando el perdón como herramienta para contribuir a la tendencia actualizante (Rogers 1980, p.24).

De acuerdo con Monbourquette (1992), un número relevante de personas se preguntan o plantean por qué, a pesar de querer, o tener buena voluntad y esforzarse por perdonar, no logran liberarse de los resentimientos, incluso invierten mucho tiempo y malgastan energías dando vueltas al pasado sin poder afrontar el presente. Este dato será relevante en cuanto a poder proponer herramientas que faciliten a dichas personas el poder liberarse del resentimiento.

La falta de perdón tanto a nivel personal como social tiene varias raíces, la primera, retomando a Rogers (1985) implica el propio autoconcepto y perdón, considerando el autoconcepto como la estructura organizada que se compone de percepciones provenientes de las relaciones con los demás y de los diversos aspectos de la vida, así como los significados que se les asignan; es la representación sustentada en conceptos y aprendizajes (introyectos), acerca de lo que somos, es decir, que nos caracterizan, e incluso, definen (Rogers 1985, p.30). Lo anterior, involucra tanto conocerse como reconocer el concepto que tienen de sí mismos en cuanto a la relación con el perdón; de igual modo saberse dignos o merecedores de éste. Vinculado al concepto anterior, está el auto perdón; que, según Echegoyen (2015) es referenciado a la capacidad o incapacidad que las personas experimentan en cuanto a perdonarse a sí mismas y cómo el auto perdón es un camino para desbloquear posibles impedimentos con respecto a la tendencia actualizante.

Igualmente, es significativa la realidad de la sociedad y el perdón intentando englobar este último en el marco social y cultural, como posibilidad para mejorar las relaciones (Vargas, B. 2017, p.73). Revisaremos la competencia e incompetencia social que tienen las personas

en relación con la habilidad de perdonar. Nos detendremos aquí a revisar la importancia de un proceso con respecto a perdonar.

Por la delineación de nuestro trabajo, nos es imperativo detenernos y realizar una explicación del perdón según define la Real Academia Española (RAE, 2022), Perdón: es la acción de perdonar. Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente. Lo cual nos indica que perdonar es un acto, acción fruto de una decisión libre.

En castellano, el término “Perdonar” proviene del latín: Per-donare. Per, es un prefijo aumentativo y Donare significa regalar, dar. Perdonar significa regalar o dar en grado máximo. Perdonar es un regalo que hacemos a quien nos ofende. En hebreo, el término “Slijá” designa el perdón supremo que solo Dios puede conceder, que viene a significar algo así como curar mediante la palabra. Perdonar supone curar. Finalmente, en arameo perdonar se traduce como liberar (Gerrero L. 2021, p.6).

Por otro lado, el interés por el estudio del perdón en el campo de la psicología ha sido limitado, aunque sus beneficios se han defendido durante siglos, las razones para esta reticencia son varias: en primer lugar, el perdón se ha asociado, tradicionalmente, a la religión, asumiendo que es un "tema religioso" que se practica en iglesias, mezquitas, sinagogas y otros templos (Denton y Martin en Guerola E. 2017, p.4).

En segundo lugar, citando a Sells y Hargrave (1998) este constructo ha desatado cierta polémica en salud mental ya que algunos profesionales consideran, primero, que perdonar al ofensor supone empoderarle para que vuelva a cometer una ofensa, de lo que inferimos que dicho perdón mantendría subyugada a la víctima.

De este modo, consideran que el perdón puede ser el medio por el cual se culpe a la víctima, liberando al agresor de toda responsabilidad. Además, muchos autores se plantean si el perdón es viable cuando la ofensa es atroz (Guerola E. 2017, p.4). Todo ello ha apoyado que haya habido poca investigación práctica sobre el proceso del perdón y su uso terapéutico.

Según cita Echegoyen (2015), los datos existentes sobre la poca investigación en torno al perdón reflejan un uso restringido y poco generalizado de técnicas para facilitar el perdón en el marco clínico (Gordon y Baucom, 1998; Wade, Johnson y Meyer, 2008). De igual manera ha habido cierta resistencia por parte de los profesionales de la salud mental a introducir en su tarea terapéutica cuestiones relacionadas con el perdón (Denton y Martin, 1998). Podríamos decir que parte de esta resistencia podría deberse a creer que se relaciona el perdón

más con el ámbito teológico que con el psicológico, asumiendo que este campo de trabajo es propio de terapeutas con fuertes creencias religiosas.

En segundo lugar, el perdón ha sido un constructo polémico en el campo de la salud mental; hay autores que lo contemplan como el proceso por el que la víctima es culpabilizada y el agresor es absuelto de culpa y responsabilidad, colocando a la víctima en posición de ser herido por otro (Sells y Hargrave, 1998). Por último, otra posible razón es la falta de conocimiento sobre herramientas clínicas específicas con apoyo empírico suficiente para trabajar estos temas. Varios autores han señalado la existencia de una gran distancia entre el conocimiento obtenido por la investigación y el conocimiento disponible para los terapeutas (Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. 2015, p.230).

Citando a Enright (1996), el perdón tiene que ver con algo que alguien da, un obsequio, un presente, una decisión de dar, de obsequiar. El verdadero perdón debe modificar algo en nosotros y en la relación nuestra con lo sucedido; es un cambio interior. De aquí inferimos que el perdón conlleva a una transformación en quien perdona con relación a lo que perdona; un cambio que lleve al crecimiento.

El perdón, comporta una sanación ya que ayuda a la memoria a sanar; con él, el recuerdo de la herida pierde virulencia. El suceso desgraciado está cada vez menos presente y obsesivo; la herida va poco a poco cicatrizando; el recuerdo de la ofensa ya no inflige dolor. Por eso la memoria curada se libera y puede emplearse en actividades distintas del recuerdo deprimente de la ofensa (Monbourquette 1992, p. 29).

Siguiendo lo anterior, podemos concluir que el perdón nos rescata del pasado que bloquea nuestro futuro; es un regalo libre y voluntario que hacemos al ofensor; además nos ayuda a superar el daño y el malestar que nos ha producido la ofensa y nos libera de lo acaecido, permitiéndonos vivir el presente con satisfacción y desarrollar nuestro porvenir.

En otro orden, Valdez (2006) comenta que el perdón, es en primer lugar, hacerse el favor a uno mismo; es decidir ver más allá de los límites de la personalidad de otra persona, y apreciarla en su conjunto y no sólo en su negatividad. Al mismo tiempo es un proceso que nos pide cambiar constantemente, el perdón es mirar de frente al mal, reconocerlo (no justificarlo) y enfrentarlo con amor, asimismo es un estilo de vida, conseguir la paz, liberarte del pasado y crecer.

En consecuencia, podemos decir que el perdón en relación con los vínculos afectivos abarca la correlación que hay entre la capacidad para perdonar relacionada con la intensidad del vínculo afectivo con el ofensor; a mayor vinculación afectiva se deduce mayor esfuerzo por quererse reconciliar.

Por último, un apartado con respecto a los beneficios que conlleva el perdonar. Por un lado, en el ámbito relacional así como en la facilitación para interactuar, por otro lado en el ámbito fisiológico y la congruencia de la persona consigo misma. Resaltando así el sentido positivo y restaurativo de las relaciones respecto a haber perdonado.

El propio autoconcepto y perdón.

Antes de abordar el autoconcepto y el perdón, es indispensable explicitar el término “tendencia actualizante”, puesto que el fin que nos proponemos es mostrar que el perdón es una herramienta que contribuye a la tendencia actualizante.

Haciendo mención a Rogers (1985) él mismo dice: Mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real (Rogers 2020, p.42).

Entendemos entonces, que la tendencia actualizante ayuda a la persona a la madurez y que el perdón contribuirá a dicho ambiente psicológico adecuado para que dicha potencialidad, la cual puede estar reprimida por resentimientos, enojo o ira entre otros, pueda convertirse en algo real, es decir en crecimiento o desarrollo integral de dicho sujeto.

Igualmente, podemos aseverar que la tendencia actualizante es el impulso de todo organismo “para desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1985, p. 24). Este impulso vital no se acota en el logro de lo necesario para la vida, sino que “trasciende el momentáneo statu quo del organismo, expandiéndolo continuamente” (p. 25). La tendencia actualizante, también es conocida como la tendencia al desarrollo o a la evolución y constituye la motivación al cambio y a la superación.

Esta capacidad, según Rogers (2020) se pone de manifiesto de diversas maneras y se potencializa cuando se está en un estado de vulnerabilidad, ansiedad, conflicto o incongruencia. Entre sus manifestaciones se encuentran las siguientes:

a) En la capacidad para comprender aquellos aspectos de la vida y de uno mismo “que provocan dolor o insatisfacción”.

b) En la comprensión de lo anterior más allá del nivel consciente “para alcanzar aquellas experiencias que han quedado ocultas a causa de su naturaleza amenazadora”.

c) La tendencia actualizante también se expresa en la propensión a reorganizar la personalidad y la relación con la vida de acuerdo con patrones más saludables (Rogers, 2020, p.42).

A la tendencia actualizante, también se le conoce como “tendencia al crecimiento, impulso a la autorrealización o tendencia direccional progresiva” (Rogers 2020, p. 42), y constituye el móvil de la vida y de todo cambio.

El autor (Rogers, 2020), agrega que ese impulso que se manifiesta en toda la vida orgánica de -“extensión, autonomía, desarrollo, maduración-, es la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo”, que, aunque puede encontrarse encubierta por diversas defensas psicológicas (como la represión, negación, evasión o racionalización), o bien “permanecer oculta bajo elaboradas fachadas que nieguen su existencia, sin embargo, opino que existe en todos los individuos y sólo espera las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse” (Rogers 2020, p. 42).

Por lo comentado anteriormente, el proceso del perdón nos ayudará a ir tumbando dichas resistencias psicológicas, crear el marco adecuado para que se den las condiciones idóneas para perdonar, soltar la ira y todo aquello que hace vivir a la persona en incongruencia con su realidad humana.

Es importante señalar, que la tendencia actualizante “es el concepto fundamental que se postula en este sistema teórico y que es el organismo en su totalidad, y sólo en su totalidad, el que presenta esta tendencia” (Rogers, 1985, p. 25); es decir, el impulso al desarrollo habrá de presentarse en las diferentes áreas de vida de la persona y no en una sola, por lo que el perdón se enfocará en ir desbloqueando aquellas realidades de la persona que le impiden trabajar y crecer en su tendencia actualizante.

Lo primero a abordar con respecto al perdón, es la relación entre este último y el autoconcepto; Rogers (1980) describe que la persona sana es aquella que posee una conciencia a favor de todo aquello que le beneficia y provee salud, quien está consciente de su experiencia y se permite vivirla e integrarla sin juicios ni etiquetas.

En palabras de Rogers (1980), “la tendencia actualizante, cuando opera con libertad, tiende hacia una totalidad integrada, en la cual la conducta es guiada tanto por la experiencia organísmica interna, como por la conciencia que se mueve encima de dicha experiencia” (p. 173), al afirmar según Rogers (1980) que la tendencia actualizante al operar con libertad tiende hacia la integridad, nos referimos también al acto de perdonar actuando éste como elemento que ayuda en la integración de la experiencia organísmica interna guiando la conciencia hacia una conducta sana, integrada y congruente.

Por ello, podemos atribuir que el concepto de sí mismo y el perdón hacia las personas y a sí mismo va ligado a la propia tendencia actualizante, que garantiza vivir de manera íntegra.

De acuerdo con lo revisado anteriormente, concluyo parafraseando a Valdez (2006) que el fruto del perdón es el crecimiento y desarrollo del sujeto que perdona, pues, al perdonar mejoramos la manera de dar respuesta a lo que nos acontece. Reflexionando lo anterior diría que es necesario encontrar respuestas que no nos dirijan al victimismo sino a ser personas que, desde una opción concreta deciden perdonarse a sí mismos, a las demás personas y a la vida; por lo tanto actuando de dicha manera influyen en su tendencia actualizante dado que el perdón nos saca de la incongruencia.

Por lo general, pareciera que el perdón es hacer algo en pro de la persona a la que se perdona, es decir que el centro del perdón es el ofensor, la persona a la que se ha de perdonar o se quiere perdonar, pero la realidad que nos muestra Valdez (2006), es que el perdón es, en primer lugar, hacerse el favor a uno mismo.

Lo referido anteriormente, significa un cambio de centro en el concepto del perdón, donde el favorecido en primer lugar, es la persona que perdona, que suelta el dolor causado por el ofensor. Por otra parte, como comenta Valdez (2006) el perdón es una opción, no es una norma moralizante o un deber, es una elección interna que, por supuesto, es un proceso que nos pide cambiar constantemente y ser cocreadores de nuestra realidad.

Por otro lado, hay otros conceptos del perdón, que en palabras de Valdez (2006) están errados, por ejemplo: El perdonar no significa olvidar, puesto que el olvido de una ofensa o

una herida no es algo voluntario, sino un acto realizado a propósito (Valdez L. 2006). Lo que nos llevaría a olvidar en dicho caso es que el hecho no es tan importante como para ocupar un lugar en la conciencia.

De igual modo, el perdón no significa renunciar a que actúe la justicia. La justicia se tiene que vivir y aplicar para que haya vida. Aceptar las consecuencias de los actos. Se puede perdonar a un violador sexual, pero se pide que entre a una terapia de rehabilitación sexual para que no vuelva a dañar a otras personas (Valdez L. 2006, p.14). Retomando a Lacayo (2012) perdonar implica una demanda de reparar el daño en la medida de lo posible.

Igualmente, como menciona Monbourquette (1992), perdonar no exige renunciar a nuestros derechos: el perdón responde en primer lugar a un acto de benevolencia gratuita, lo que no significa que al perdonar se renuncie a la aplicación de la justicia. Por lo que podemos deducir, que el perdón que no combate la injusticia, en lugar de ser un signo de fuerza, lo es de debilidad y de falsa tolerancia, lo que incita a la perpetuación del crimen y de la violencia. Se sigue entonces, según Valdez (2006) que no se trata de justificar comportamientos, propios o ajenos, inaceptables o abusivos. Pues no por justificar las acciones recibidas de otros nosotros sanamos. La herida pervive en el sujeto que sufre no en las intenciones del otro. Cuando justificamos las situaciones creyendo que así las perdonaremos más rápido, lo único que hacemos es evitar mirar el mal de frente y perpetuar el dolor (Valdez L. 2006, p.14).

Consecuentemente, aludiendo a Monbourquette (1992), perdonar no puede ser un deber: puesto que la voluntad de perdonar se enfrenta a las reticencias de los sentimientos y las emociones, que también exigen ser escuchados. Conviene entonces remarcar que reducir el perdón a una obligación moral es contraproducente, porque, al hacerlo, el perdón pierde su carácter gratuito y espontáneo.

Por lo tanto, el perdón es una decisión, no surge de manera espontánea o por instinto, implica quererlo por el bien propio, para sanarnos y crecer. Pues cada vez que perdonas mejoras la cualidad de dar respuesta a lo que te acontece. No siempre podemos controlar los acontecimientos externos o la conducta de otros sujetos; en ese sentido Valdez diría que lo que sí que podemos hacer es encontrar mejores respuestas a lo que nos pasa en la vida. Soluciones que no nos dejen como víctimas sino como personas que, con su libertad, deciden perdonar a la vida, a los otros y a sí mismas (Valdez L. 2006, p.19).

Si el perdón es una decisión libre, surgirá, como menciona Barceló (2003) de la capacidad de elección que ostenta la persona por la valoración que otorga a sus propias experiencias vividas y percibidas por ella misma y, por supuesto, también por los demás cuya valoración repercute sobre la propia. En la interacción que establece entre estas distintas percepciones y valoraciones elige los aspectos de su experiencia que intuye más satisfactorios.

Se deduce entonces, que dicha posibilidad de ejercer la libertad significa el compromiso de otorgar al individuo posibilidades y condiciones para que pueda encauzar su propio proceso de crecimiento y acción; sabiendo que la direccionalidad de sus decisiones será constructiva porque el núcleo más interno de la persona es, fundamentalmente, positivo (Barceló B. 2003, p.44).

Retomando a Díaz (2013) podemos citar los elementos esenciales del perdón, los cuales serán significativos en el proceso del perdón:

- Presencia de una ofensa de cualquier tipo.
- Comprensión de la ofensa por el ofendido, por la "confesión" del propio ofensor o por otros medios.
- El afectado por la ofensa se siente ofendido.
- Se modifica la actitud del agredido hacia el ofensor (resentimiento, situación de enfado).
- Casualmente) conocimiento por el ofensor de la falsedad de las relaciones entre ofensor y ofendido.
- (Eventualmente) el ofensor siente y/o manifiesta su vergüenza y/o arrepentimiento.
- (Fortuitamente) el ofensor reconoce su error y culpa y/o solicita el perdón y/o da una satisfacción al ofendido para hacerse merecedor del perdón.
- El ofendido concede el perdón, pleno o parcial, condicional o no.
- Recomposición más o menos completa o parcial de las relaciones entre ofendido y ofensor (p.21).

Podemos concluir este apartado, remarcando que el perdón implica elección y compromiso. De acuerdo con Enright (2017), no sólo significa una decisión o compromiso a corto plazo con la persona que te ha herido de una forma concreta. El compromiso debe tener más alcance que eso. ¿Estarías físicamente en forma si únicamente haces ejercicio algunas veces a la semana durante tres meses y después lo dejas? Por supuesto que no. De igual modo sucede con el perdón, hemos de luchar contra esa tendencia de que se apague la capacidad de perdonar y luchar contracorriente en una sociedad en la que está vigente la ley del Talión: “ojo por ojo y diente por diente”. En consecuencia, el perdón implica decisión y un ejercitarnos constante en la práctica de este.

Al hablar del perdón, es preciso mencionar según Díaz (2013) los distintos tipos de perdón:

Al primero, nos referiremos como perdón repleto o parcial, donde en el perdonante perdona y olvida, es decir, no sólo decide no odiar al perdonado, sino que recupera la relación de confianza o amor con el perdonado, como si la ofensa no hubiera tenido lugar.

En este tipo de perdón, vemos que se recuerda la ofensa, pero ya no con resentimiento, sino como una enseñanza para no repetir la historia. En el perdón parcial, el perdonante decide no odiar al perdonado por la ofensa recibida, pero no se recomponen totalmente las relaciones preexistentes, este tipo de perdón, no es sanador, pues cuando vuelven los recuerdos o se visualiza al ofensor, la cólera resurge, por lo tanto, el resentimiento se mantiene vivo (Díaz, p.75).

Seguidamente, tenemos el perdón condicionado/incondicionado aquí Díaz (2013) nos refiere que en el perdón condicional, el perdonante subordina algunos o todos los efectos del perdón al seguimiento por parte del perdonado de ciertas reglas de conducta o al cumplimiento de cualquier otro tipo de condición.

Por otro lado, el perdón puro es el incondicional, consiste en esencia en que el perdonante que estima haber sufrido una ofensa, decide a petición del ofensor o espontáneamente, no sentir resentimiento hacia el ofensor renunciando a vengarse, o reclamar un justo castigo o restitución, y opta por no tomar en cuenta la ofensa en el futuro, de modo que las relaciones entre ofensor perdonado, y ofendido perdonante no queden afectada (Díaz O. 2013, p.75).

A continuación, y en tercer lugar Díaz (2013) alude al perdón nombrado no expresado en el que el perdonador puede optar por comunicar expresamente al perdonado la concesión del perdón o solicitando de una manera directa oral o escrita, el perdón por el agravio cometido. Así mismo, también puede optar por no comunicarle la concesión del perdón y actuar como si nada hubiera sucedido entre ofensor y ofendido, este último no es recomendable pues el ofensor puede desconocer el hecho ofensivo, sin percibir que ofendió al otro, y puede repetirse nuevamente la situación de agravio (Díaz O. 2013, p.76).

Por último, Díaz (2013) concluye con el perdón espontáneo/preciado es el perdón que se produce tras la petición de disculpas del ofensor y el ofendido acepta la disculpa, la paz se recupera y ya no hay malestar al recordar.

De este modo, el perdón espontáneo puede ser dado sin que el agraviado pida ninguna compensación o algo a cambio, con o sin respuesta del ofensor, enterado o no de tal acción, como sería en el caso de una persona ausente o fallecida o a través de un proceso

psicoterapéutico en ausencia del agresor (Díaz O. 2013, p.76). De esta manera el perdón no exige que se dé por enterado el ofensor, sino que, como en los casos anteriores, el beneficiado del perdón es el que lo da a expensas de si el ofensor lo acepta, lo recibe o lo rechaza.

Algunos impedimentos internos en el proceso del perdón.

De las heridas surgen, en boca de Cabarrús (2000) unos miedos básicos como miedo a ser condenado, a no ser querido, a fracasar, a ser comparado, a quedarse vacío, a ser abandonado, a sufrir, a mostrarse débil, o temor al conflicto. Y de cada miedo surge una compulsión específica.

Podemos decir que, al estar provocándose las heridas, en el inconsciente se está dando la gestación de los mecanismos de defensa con los cuales el niño quiere impedir que se le siga golpeando. Estos mecanismos de defensa son las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo golpeado, para que no se le haga más daño (Cabarrús 2000, p.134).

Podemos decir, que lo anterior mencionado son barreras para que no se repita lo que se vivió en el pasado; los denominamos mecanismos no conscientes e involuntarios; los más típicos son: represión, negación, formación reactiva, desplazamiento, evasión, proyección, justificación, compensación y regresión. Se hace un muro para no ser nuevamente golpeado. En este momento también se forma la estructura corpórea, como la coraza, como el gran mecanismo de defensa (Cabarrús 2000, p.141).

Ahora bien, en los mecanismos de defensa, según Cabarrús (2000) existen, lo que podríamos llamar, unos agujeros por los cuales se muestran las heridas que son las compulsiones, las reacciones desproporcionadas, la culpa original y la postura corporal.

Es decir, los miedos, la parte vulnerada, se aferran a los mecanismos de defensa para protegerse, pero a pesar de esto, la herida se manifiesta. De las causas de las heridas salen las reacciones desproporcionadas (Cabarrús 2000, p.143), es de estas heridas manifiestas que queremos dialogar a continuación.

En el proceso o ejercicio del perdón, es frecuente encontrarse con diferentes impedimentos para perdonar como menciona Casarjian (1994), entre ellos encontramos la negación entendida como el rechazo a aceptar las cosas tal cual son; la represión como un bloqueo reflejo total e inconsciente de un sentimiento inaceptable para que no se vuelva consciente.

En este caso la conciencia no tiene ningún conocimiento de que haya algo reprimido (Casarjian R. 1994, p.22); es decir que ante el agravio o la ofensa recibida la persona prefiere suprimir el dolor, no contactarlo al no tener herramientas para poderlo procesar o perdonar. Consecuentemente en Casarjian (1994) nos encontramos con la supresión como la exclusión consciente de sentimientos, deseos o impulsos inaceptables. Cuando se suprime una emoción, uno impide deliberadamente que aflore a la superficie, de lo que inferimos no poder aceptar dicha emoción y por lo tanto no trabajarla, analizarla y resignificarla.

En acuerdo con Díaz (2013), la falta de perdón es como un veneno que se toma a diario a gotas, pero que finalmente termina envenenando; es decir que el no perdón, nos conduce al resentimiento, la ira hacia el agresor u ofensor, sin embargo quien sale lastimado es quien no perdona.

De igual modo que Monbourquette (1992), hemos de reconocer que otro impedimento en el proceso del perdón es el resentimiento: el cual se implanta en el corazón humano como un cáncer y camufla una cólera sorda y tenaz, que sólo se aplaca cuando el ofensor es castigado o humillado. Puede revestir diversas formas: sarcasmo, odio duradero, actitudes despectivas, hostilidad sistemática, crítica reprobatoria y pasividad agresiva que mata cualquier posible alegría en las relaciones (Monbourquette 1992, p.101).

El resentimiento es como un monstruo, que toma el tamaño que se le dé, se puede alimentar con los pensamientos de queja y autocompasión, entre más se queje, más parte de su vida invade. La energía que se le dé a ese fantasma es la misma que se puede emplear para construir los sueños o una vida más plena y feliz (Díaz O. 2013, p.15).

Coludimos de lo anterior, que al no perdonar, la persona poco a poco se aísla, empieza a olvidar o dejar de disfrutar lo grato de su vida. Con el rencor hacemos más difícil el vivir cotidiano, nos resta energía, nos centramos en lo desagradable y nos alimentamos de la amargura, nos boicoteamos inconscientemente y creemos que la culpa de todo lo tiene nuestro ofensor o agresor.

Recordemos con Lacayo (2012), que todos nuestros agravios suelen empezar cuando algo sucede en nuestra vida que nosotros no hubiéramos querido que ocurriera; desde ese momento desagradable comenzamos a tomar los actos de los demás a un nivel demasiado personal, culpamos al ofensor por cómo nos sentimos y empezamos a narrar una historia de resentimiento.

Podemos referir que, cuando la narrativa de nuestra historia es de victimización significa que ya hemos tomado una ofensa de forma muy personal y estamos culpando a algún ofensor por nuestros sentimientos presentes, es decir, estamos poniendo nuestra responsabilidad en manos del ofensor, o le estamos dando un poder que no le corresponde.

Por el contrario, cuando narramos una historia de cómo hemos de sobreponernos a una injusticia, perdonándola, dejándola atrás, es obvio que retomamos el control de nuestra vida. Siempre recuerda que cada uno de nosotros es responsable de nuestra propia experiencia emocional; nuestro pasado nunca es responsable de cómo nos sentimos en el presente (Lacayo R. 2012, p.200).

Según Scheler en Gibu (2016), la formación del resentimiento tiene como punto de partida el impulso de venganza. En todo acto vengativo se presentan dos momentos decisivos: un aplacamiento o una represión de un deseo natural de desquitarse con alguien por un daño padecido y una postergación de este deseo para una ocasión más propicia, tal como queda expresado en el refrán que reza: “La venganza es un platillo que se come frío”. El impulso de venganza se transforma en resentimiento cuando deja de orientarse a alguna realidad determinada y se transforma en sed de venganza.

Podemos colegir por tanto que si el deseo de venganza desaparece una vez consumado el acto vengativo, el resentimiento permanece como un deseo insatisfecho de venganza que se alimenta sin cesar de la experiencia de impotencia e inferioridad frente a un otro cada vez más vago e indeterminado (Gibu R. 2016, p.19). De lo que se desprende que vivir en el resentimiento implica vivir fuera de sí, buscando quien pueda pagar por el dolor experimentado, pero no sana la experiencia interna.

Continuando con Gibu (2016), podemos considerar:

Que superar el resentimiento no es un asunto teórico, sino eminentemente práctico. Sólo puede darse a partir de una acción procedente de la alteridad capaz de revertir la «sed de venganza» de la que este sentimiento se nutre; una acción cuya fuerza reside en la voluntad de acercarse al que lo padece, de soportar con él sus sufrimientos y de compartir un mismo horizonte de plenitud (p.12).

Podemos entonces resumir diciendo que el resentimiento es mostrado como un acto de la persona por no alcanzar un fin, por no vivirse en relación amorosa desde su ser criatura; un resentimiento que es fruto de una herida recibida o que se cree haber recibido.

La eventualidad subsecuente es cuando la persona descubre, en palabras de Gibu (2016) que esa fuerza para amar a quien debería estar a su lado y lo traicionó, no viene de él mismo, necesita recibirla para salir del resentimiento y perdonar. En este caso, el planteamiento

filosófico plantea si se puede perdonar lo que se puede considerar humanamente imperdonable, y esta posibilidad solo se podría esperar de un ser que ama infinitamente (Gibu R. 2016, p.16-18). Entonces podemos abrirnos a la opción del ámbito espiritual para salir del resentimiento y recibir el perdón de un ser superior que nos capacite en el perdón y así sanar el resentimiento.

En estrecha relación con el resentimiento, encontramos la cólera que según Monbourquette (1992) es el estado de irritabilidad interior provocado por una contrariedad, un insulto o una injusticia, donde él da a la palabra «cólera» el sentido de odio y de resentimiento, cuya finalidad es hacer daño al otro o incluso destruirlo.

Podemos rescatar que, la cólera, movimiento violento del alma, tiene, pese a las apariencias, elementos positivos. Es una reacción normal ante una injusticia, una búsqueda de autenticidad y un esfuerzo para suprimir el obstáculo que oculta el amor ajeno (Monbourquette 1992, p.101). Por lo que la cólera la podemos orientar hacia un acto de justicia, sanación o retribución ante el dolor ocasionado.

Sin embargo, no podemos olvidar los nefastos efectos de la cólera reprimida. Reprimir la cólera es sumirse en un marasmo sin esperanza de salir de él. Cuando se reprime una emoción porque es considerada socialmente inaceptable, lo menos que cabe esperar es que, tarde o temprano, surja en forma de desviaciones. Porque la energía emocional no se puede reprimir, ya que siempre consigue expresarse de una manera artificial y engañosa. Para calificar estas desviaciones emocionales, la escuela psicológica del análisis transaccional ha creado la expresión “sentimiento rebuscado” (Monbourquette 1992, p.102).

Remarca Monbourquette (1992), que uno de los efectos más usuales de la represión de la cólera es la tendencia a atribuir a los demás el propio sentimiento de irritación. El individuo que no es consciente de su propia cólera está predispuesto a transferírsela a los demás mostrándose irascible, susceptible en las relaciones. En el momento en que se siente amenazado por los diversos aspectos que adopta su cólera, se la atribuye a otras personas.

En este contexto, el perdón y el propio concepto piden una resignificación de la ofensa, una auto restauración y la toma de conciencia de nuevas herramientas para poder dar sentido al perdón y aprender a practicarlo de manera sana y que permita a la persona sanar (Trujillo-Villanueva 2020).

Se puede aseverar, en concordancia con Díaz (2013), que el perdón es el medio para reparar

lo que está roto, toma el corazón roto y lo repara, engancha el corazón atrapado y lo libera, apresa el corazón manchado por la vergüenza y la culpa y lo devuelve a su estado immaculado. El perdón restablece al corazón la inocencia que conoció en otro tiempo, una inocencia que permite la libertad de amar (Díaz O. 2013, p.19); consiste en esencia en que, el perdonante decide, no sentir resentimiento hacia el ofensor o hacer cesar su ira o indignación contra el mismo, renunciando eventualmente a vengarse, o reclamar un justo castigo o restitución. Lo cual conlleva soltar aquellos impedimentos que nos dificultan seguir creciendo en nuestro proceso de madurez personal.

Si bien es verdad, en palabras de Jampolsky (2011), es difícil perdonar cuando atendemos al consejo del ego; puesto que él nos dice que actuamos bien al castigar a la persona que nos ha herido y al dejar de demostrarle nuestro amor; es difícil perdonar debido a que la tenacidad del ego intenta convencernos de que nos resulta mejor y más seguro odiar que amar, dicha afirmación conlleva la opción por no perdonar para no salir lastimados, o no ser débiles ante los demás.

A continuación, Jampolsky (2011) enumera las 20 razones más significativas por las que no perdonamos:

1. Esa persona te hirió realmente, en consecuencia, merece tu odio, que dejes de quererla y cualquier otro castigo que reciba.
2. ¡No seas tonto! Si la perdonas, esa persona te hará nuevamente el mismo daño.
3. Eres una persona débil si perdonas.
4. Perdonar a esa persona equivale a que le concedas la razón y reconozcas que ¡eras tú quien estaba en un error!
5. Sólo alguien cuya autoestima fuera en verdad mínima consideraría siquiera la posibilidad de perdonar a esa persona.
6. No perdonar equivale a controlar a la otra persona. El control es la mejor forma de que el ego esté seguro.
7. La mejor manera de mantener una distancia con la persona que te hirió es nunca perdonarla.
8. Escatima tu perdón en la medida en que es una forma de sentirte bien, puesto que es un buen medio para vengarte.
9. No conceder tu perdón te da poder sobre la persona que te hirió.
10. Perdonar a la gente que te hiere es sencillamente estúpido.
11. Si perdonas es como si renunciaras a toda sensación de seguridad.
12. Si perdonas a alguien, puede pensar que estás de acuerdo con lo que hizo o dejó de hacer.
13. Perdonar no es sino condonar el mal comportamiento.

14. Si no queda más remedio, perdona a la persona siempre y cuando te ofrezca una sincera disculpa y, en ese caso, sólo concédeles un perdón a medias.
15. Si perdonas, Dios asestará su furia en tu contra.
16. Enfrentémoslo: si la culpa es del otro, ¿Por qué perdonarlo?
17. Nunca creas en quien intente decirte que abomina en los demás cosas que no soporta reconocer en sí mismo.
18. No te dejes convencer por la idea de que si no puedes perdonar algo que cometió otra persona es porque no puedes aceptar el hecho de que tú mismo has cometido algo que consideras imperdonable.
19. Si perdonas ese horrible acto, ¿no eres mejor que el culpable!
20. Estás perdido en este asunto de perdonar cuando comienzas a creer que hay un Dios o un Poder Supremo que te protege de ser una víctima inocente y de herirte a ti mismo (p.66).

A lo largo del trabajo, iremos identificando cuan peligroso y contraproducente son estas 20 razones que, al no perdonar, en definitiva, lo que hacen es impedirnos sanar nuestra relación interior así como las interrelaciones y poder caminar hacia la tendencia actualizante.

Concluyo este apartado y, retomando a Trujillo-Villanueva (2020) donde aprendemos que el sujeto, al haber sido herido y violentado, no está condicionado a vivir en el victimismo, sino que puede optar por modificar su entorno o su conducta para que no vuelva a suceder y evitar que la dañen, esto sucederá si tiene conciencia de sí mismo y provoca un despertar en su persona que lo lleva hacia la congruencia y un sano autoconcepto.

El auto perdón.

Hablar del perdón a uno mismo, involucra la capacidad de perdonarse a sí mismo, de sentirse merecedor de dicho perdón; empezaremos esta sección adentrándonos en su propia definición refiriéndonos a varios autores.

El auto perdón ha sido definido como el deseo de abandonar el auto resentimiento ante el reconocimiento de que uno ha cometido un error objetivo, fomentando la compasión, la generosidad o el amor hacia sí mismo (Enright, 1996 en Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. 2015, p.231).

Ante la propuesta del auto perdón Casarjian (2007) refiere que suele haber una enorme resistencia a perdonarse a uno mismo, porque, como cualquier otro cambio substancial, es una muerte. Muere el hábito de considerarnos pequeños e indignos, mueren la vergüenza, la culpa y la autocrítica. “Me perdonaré cuando ella me perdone”. ¿Cuántas veces nuestra

disposición a amarnos y aceptarnos ha dependido de que las circunstancias sean distintas a cómo son? ¿Qué críticas de nosotros mismos tendríamos que dejar marchar para perdonarnos?

De lo anterior reflexionamos diciendo que perdonarnos a nosotros mismo es un desafío en la propia existencia, ya que es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase. De acuerdo con Enright (1996) el perdón a uno mismo ha sido definido como el deseo de abandonar el auto resentimiento ante el reconocimiento de haber cometido un error objetivo, fomentando la compasión, la generosidad o el amor a sí mismo; de la anterior idea descubrimos que el referente es el sujeto mismo ante sus errores y la posibilidad de tener amor a sí mismo, destacamos que la capacidad del perdón a sí mismo implica un sano autoconcepto.

Por otro lado, Hall & Fichman (2005) en Guerola E. (2017) con respecto al auto perdón, hablan de un conjunto de cambios motivacionales por los cuales una persona está menos motivada a evitar estímulos asociados a la ofensa (tales como evitar a la víctima o evitar pensamientos, emociones y situaciones asociados a la transgresión), está menos motivada a tomar represalias contra sí misma (autocastigarse, llevar a cabo comportamientos autodestructivos, entre otros) y está más motivada a ser benevolente consigo misma.

De igual manera, el perdón a uno mismo es una muerte a los sentimientos de vergüenza, culpa, a la autocrítica destructiva, a vernos indignos y a vivir el papel de víctimas (Valdez L. 2006, p.55). De lo citado por Valdez L. podemos inferir lo que supone un cambio de perspectiva del victimismo, del no merecimiento a considerarnos dignos del perdón. El auto perdón sana de las autocríticas destructivas que llevan a las personas a construir un bajo concepto de sí mismas. Con el auto perdón queremos ayudar a sanar la autoestima y fortalecerla.

Como resumen de estas definiciones, podemos mencionar que el auto perdón conlleva una metamorfosis interior, dado que el perdón a uno mismo comprende un cambio emocional, pero también conduce de alguna forma a conductas reparatorias con el entorno, la situación ofensiva y el ofendido (Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. 2015, p.234). Transformación del propio sujeto y de manera similar, desde las conductas reparatorias, un cambio del contexto social que lo rodea, es decir una trascendencia en la sociedad.

Echegoyen remarca lo reciente que es el estudio del tema del perdón a uno mismo lo cual supone el poco material que se recuperó en su estudio; pues es en la década de los 90 que se empiezan a tener algunos datos de dicho estudio (Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. 2015, p.230).

Un impedimento en el auto perdón es de origen cultural como declara Valdez (2006) puesto que el perdón a uno mismo es algo que no nos enseñaron y hay que aprender, es decir, si no nos perdonamos nuestros errores y pecados es la señal de que el perdón a uno mismo no es una materia que hayamos cursado y que tenemos que llevar.

He observado que generalmente, la lección más común que aprendimos fue a reprobarnos y a ver lo negativo de nosotros. Por lo que aprender a perdonarnos nuestros errores es todo un reto al surgir la siguiente cuestión ¿dónde se aprende?, ¿qué hay que aprender? Dado que, al inverso, pareciera que nuestra sociedad, progenitores, educadores, nos han orientado más bien al lado opuesto, a ver la culpa, lo negativo de nosotros mismos y reprobarnos.

Lo anterior es significativo, pues nadie quiere vivir reprobado, en Lacayo (2012) descubrimos que las barreras para expresar el arrepentimiento se corresponden a la resistencia que tenemos de reconocernos como vulnerables y capaces de cometer errores; sin embargo si no reconocemos espacios para aprobarnos, validarnos y no condenarnos entonces vivimos estancados en la culpa y la falta da valía personal.

Entre dichas resistencias, cabe destacar el concepto de sombra y reconciliación con la propia sombra según Monbourquette (1999); la sombra es todo lo que hemos arrojado al inconsciente por temor a ser rechazados por las personas que desempeñaron un papel determinante en nuestra educación (Monbourquette 1999, p.11). Entendiendo por sombra lo que rechazamos o no asumimos de nuestra interioridad por creer que no es aceptable por los demás.

Sin embargo, en concordancia con Monbourquette (1999), la sombra es ese oscuro tesoro compuesto de los elementos infantiles del ser, los apegos, los síntomas neuróticos y, por último, los talentos y los dones no desarrollados. Ella asegura el contacto con las profundidades ocultas del alma, con la vida, la vitalidad y la creatividad. Es decir, que lejos de ser algo a ignorar o querer suprimir u obviar en la vida es una herramienta para poder crecer en nuestro concepto de perdón.

Por lo tanto, según Monbourquette (1999) un elemento importante con respecto al auto perdón es “*Dialogar con la sombra*” en espacios tales como representar un psicodrama durante el cual se entra en dialogo con la sombra; se trata de identificar con precisión a la persona que es objeto de la proyección de la sombra; posteriormente, uno la imagina sentada sobre una silla frente a uno mismo, a fin de establecer un dialogo espontaneo con ella.

También, hay quienes prefieren escribir el intercambio de puntos de vista en un diario. Se termina el ejercicio adoptando la posición de un árbitro que viene a valorar el trabajo de reconciliación que se ha cumplido entre la persona y su sombra. Al fin, se agradece (Monbourquette 1999, p.111). Se trata, por así decirlo, de sacar de la sombra a la sombra, buscar en ella una aliada que al mismo tiempo nos lleve a un proceso de autoaceptación.

John Bradshaw (2004), en su obra *Retrouver l ’enfant en soi. Partez á la découverte de votre enfant intérieur* (Encontrar al propio niño. Buscar descubrir vuestro niño interior) trata, sin nombrarla, de la sombra que se forma durante la infancia o la adolescencia. Como consecuencia de una herida recibida entonces, uno ha relegado a las mazmorras del inconsciente toda una parte de sí mismo.

El autor explica que toda herida psicológica mal curada, sobre todo si se sufrió en la juventud, contribuye a alimentar el lado sombrío de la persona. Tan pronto como, por miedo a la reacción negativa de un educador, uno rechaza una emoción, un rasgo de carácter, un talento o una manera de pensar, tiende a paralizar al mismo tiempo su potencial psíquico, y se encuentra incapacitado para el resto de su vida. Por lo que el trabajo con uno mismo propicia el encuentro de los factores desencadenantes de nuestras sombras.

En consecuencia, es necesario identificar en uno mismo la parte herida del niño interno que se ha intentado esconder y olvidar para siempre jamás. Una vez descubierto en uno mismo el niño todavía herido, con mucha compasión se elegirá “adoptarlo” y cuidar de él, como si se tratase de un huérfano (Monbourquette 1999, p.115). Podemos derivar que el autoperdón implica un profundo encuentro con nosotros mismos, cariño y aceptación para que esa porción escondida se encuentre en confianza para salir a la luz y ser sanada.

Es preciso, por tanto, tener una mirada positiva sobre nosotros mismos, sabernos profundamente personas dignas de amor que nos capacite para vivir recibéndolo y no despreciándolo y, al mismo tiempo, que somos inocentes y nos merecemos recibir el perdón (Valdez, L. 2006). Lo cual pone de manifiesto la falta de formación en el proceso del perdón

en una sociedad en la cual regularmente está bien visto el perdonar o es una cierta imposición moral, pero que no fomenta espacios de crecimiento en el perdón a sí mismo.

Por otro lado, el proceso del autoperdón no ha de ser rápido, perdonarnos como si no hubiera pasado nada. Es decir que, perdonarnos a nosotros mismos es ser conscientes de aquello que no queremos reconocer o que justificamos desde nuestro egoísmo pero que nos impide dar el paso de ser conscientes de la necesidad de perdonarnos (Valdez, L. 2006); como seres humanos vivimos en una sociedad donde existe el mal y no somos impermeables, más bien nos rodea y toca nuestra realidad.

Sin embargo, citando a Valdez (2006) el camino es aprender a mirar también el lado positivo, lo cual implica un proceso y una opción de mirarse a uno mismo y querer perdonarse pues cuando asimilamos la verdad sobre nosotros mismos, aprendemos a perdonarnos. Citando el Evangelio de San Juan: Conoceréis la verdad y la verdad os hará libres.

Otro planteamiento es: ¿aprendemos a perdonarnos a nosotros mismos y por consecuencia otorgamos el perdón a los demás? Por el momento no tengo ningún fundamento pero desde la vivencia personal puedo concretar que es en las relaciones sociales donde aprendemos a recibir el perdón y dicha experiencia nos abre a la posibilidad de perdonarnos a nosotros mismos, percibirnos como seres dignos de merecer y darnos el perdón.

Perdonarnos a nosotros mismos, presupone la propuesta del siguiente proceso: 1) reconocer la verdad; 2) asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho; 3) aprender de la experiencia reconociendo los sentimientos más profundos que motivaron ese comportamiento y los pensamientos que hacen que nos sintamos culpables y continuemos juzgándonos; 4) abrirnos el corazón a nosotros mismos y escuchar compasivamente los temores y las peticiones de ayuda y valoración que hay en el interior; 5) cicatrizar las heridas emocionales atendiendo a esas peticiones de maneras sanas, amorosas y responsables, y 6) poniéndonos del lado del Yo y afirmando nuestra inocencia fundamental. Puede que seamos culpables de un comportamiento determinado, pero nuestro Yo esencial es siempre inocente y digno de amor (Casarjian R. 2007, p.56). En definitiva, el proceso de autoperdón implica rescatar nuestra esencia que es buena y bella.

Por el contrario, si queremos asegurarnos la culpabilidad bastará con exigirnos siempre la perfección, la cual puede ser nuestro más cruel enemigo. Esta exigencia nos sume en guerra con un saboteador que jamás podrá ser derrotado puesto que no somos perfectos (Lacayo R.

2012, p.181). Desterrar la exigencia o perfección es indispensable en el proceso de romper con los viejos moldes de la culpa, el resentimiento hacia nosotros mismos y abrirnos a formas nuevas de experimentar la vida.

Es igualmente notable, retomando lo expuesto por Lacayo (2012), hablar del sentimiento de culpabilidad ante el proceso del perdón a sí mismo y hacia otros.

La culpa, citando a Casarjian (2007) puede ser muy sana; puede ser una valiosa señal para que despertemos y pongamos atención ante algo que pasamos por alto o un dolor que infringimos a terceros o un hecho concreto. Esto es sano cuando se aprovecha como una oportunidad de recuperar el poder y la responsabilidad para actuar con integridad. El sentimiento de culpabilidad sana nos impone límites que nos indican si nuestra conducta y nuestras motivaciones son correctas o inapropiadas, sensibles o insensibles, íntegras o no.

Cuando uno siente esta culpa sana pero no le hace caso, y después de pasados meses o años se ve sumido en sentimientos de culpabilidad por decisiones tomadas mucho tiempo atrás, esa misma culpa ya no es sana. En este caso la autocrítica nos roba el presente y nos mantiene atados al pasado y asustados con respecto al futuro. La idea de que somos malos o estamos equivocados nos atormenta una y otra vez (Casarjian R. 2007, p.55).

En otras palabras, cuando la culpa no nos lleva a crecer se convierte en insana y al mismo tiempo en su propio dinamismo de auto culpa mata o destruye la autoestima, lo que conlleva en un ciclo vicioso que nos impide creernos merecedores del propio perdón.

Se encontró que la culpa predecía negativamente el perdón a uno mismo (es decir, niveles más altos de culpa predecían menor perdón a uno mismo), y positivamente la aceptación de la responsabilidad (es decir, mayores niveles de culpa predecían mayor aceptación) (Guerola E. 2017, p.17). Por lo tanto, en el proceso del autoperdón necesitamos liberarnos de la culpa. De igual modo, para salir de la culpa Casarjian (2007) refiere que se requiere valor para reconocer toda la verdad de nuestra experiencia, para aceptar el miedo, la humillación, la vergüenza, la tristeza, el desprecio y el odio por nosotros mismos, además de los actos, pensamientos y sentimientos que una parte de nosotros preferiría reprimir y evitar. Por lo tanto, soltar la culpa es recuperar nuestro yo, caminar hacia la tendencia actualizante, volver a escuchar esa parte sabía que nos lleva a desarrollarnos plenamente, poner al yo en el centro del escenario, por encima de la culpa o la vergüenza.

Aunado a la culpa, nos encontramos con otra realidad: La vergüenza que, en palabras de Tangney & Dearing (2002), en vez de estar enfocada al mal comportamiento, se centra en la propia persona. Ésta realiza una evaluación negativa global de sí misma "Yo soy malo" y se devalúa constantemente. Con lo cual, la vergüenza orienta a la propia persona a sentirse pequeña, poco válida e indefensa.

De igual manera, la ofensa se ve como un reflejo de lo que uno cree que es, es decir, mala persona, sin posibilidad de cambio. En la vergüenza hay un temor por la evaluación negativa del otro por lo que, surgen deseos de esconderse, de escapar o incluso de atacar a otros (Guerola E. 2017, p.9). La vergüenza, podríamos decir nos encierra y lleva a vivirnos a la defensiva y no a crear relaciones sanas con nosotros ni con las demás personas.

Igualmente Ranganathan y Todorov (2010), comentan que en la vergüenza, la persona está más centrada en sus propias emociones negativas que en las de su víctima, por lo que hay menos posibilidad de que lleve a cabo conductas reparatorias (Guerola E. 2017, p.9).

Podemos citar a Casarjian (2007) al hablar de "*La vergüenza tóxica*", puesto que perdonarnos a nosotros mismos requiere mirar con objetividad y sinceridad a las personas y circunstancias que influyeron en nuestros pensamientos y sentimientos sobre nosotros mismos. Exige que reconozcamos que algunas de las personas que más influyeron en nuestro desarrollo emocional e intelectual tal vez no conocían la realidad del perdón. En cierto modo es resignificar nuestro pasado y figuras de autoridad y los introyectos que hemos asumido.

En consecuencia, para sanar hemos de reconocer esas influencias de manera que dejemos de rechazarnos y de pensar que deberíamos ser mejores, distintos o, lo que es peor, que no deberíamos ser en absoluto. Existe una insidiosa y arraigada confusión entre "Cometí un error" y "Soy un error", o entre "Hice algo malo" y "Soy una mala persona" (Casarjian R. 2007, p.60). Aunque se suele decir que nuestras acciones nos definen, aquí podemos asumir la diferencia aristotélica entre esencia lo que profundamente soy y accidente, aquello que en algún momento de mi vida realizo, pero que, no tiene por qué condicionarme.

Por último, parafraseando a Echegoyen, (2015) no podemos obviar la relevancia del perdón a uno mismo en lo referente a la salud mental; así como la relación entre la disposición al autoperdón y una alta autoestima. Esto implica una consciencia positiva y una sana autoestima de la persona que se concibe a sí misma como objeto merecedor del perdón.

De la misma manera, referenciando a Echegoyen (2015) se correlaciona el autoperdón con una cierta satisfacción con la vida o con el bienestar psicológico; también existe una interesante asociación entre el perdón a uno mismo y conductas y actitudes prosociales como la amabilidad o la facilidad para perdonar a otras personas; podríamos decir que el perdón a nosotros mismos nos capacita para el perdón a los demás.

Sin embargo, el fracaso para poder perdonarse a uno mismo apunta a una posible falta de valía personal y se relaciona con altos niveles de culpa (Echegoyen, I. 2015); siguiendo esta reflexión, habría que plantearse si es un círculo vicioso, donde al no perdonarnos crece la culpa y esta nos lleva a una baja autoestima que no nos permite vernos dignos de perdón y nos estanca en la falta y en no vivir el autoperdón. La carencia de este autoperdón se asocia también a niveles más altos de depresión o ansiedad, por lo que podemos concluir que el autoperdón es sanador.

Perdonarnos a nosotros mismos, nos sirve como un medio constante para experimentar la verdad más profunda de qué y quiénes somos. Es la condición de comprender que nuestra naturaleza más esencial es el amor, y recordar esta verdad como una realidad inalterable (Casarjian R. 2007, p.68). En consecuencia ser ágiles en el autoperdón conlleva vivir en la congruencia con nuestra esencia y, por tanto contribuye de manera activa a la tendencia actualizante.

La gran necesidad del auto perdón es un proceso doloroso nos dice Díaz (2013) pero que da mucha alegría ya que es poner un final a la auto condenación, al auto endurecimiento, al auto condenarse. Es finalizar ese dolor pujante que solo sirve para guardar sentimientos negativos, negarse la felicidad y privarse de ser y disfrutar de una vida sana.

Con lo cual, podemos referir que la falta de perdón a sí mismos, es dañina para el ofendido y para los que le aman, porque es colateral, el que sufre y los que los rodean, ya que las consecuencias de quien no se ha perdonado trae consigo tristeza crónica, agresividad, violencia y más (Díaz O. 2013, p.82).

Para concluir este apartado, mencionamos la propuesta de Guerola (2017) donde menciona que el proceso de perdón a uno mismo comienza con una ofensa tras la cual, la persona tiene que reconocer que su comportamiento ha sido erróneo, aceptar la responsabilidad por el mismo, lidiar con las emociones negativas que surgen y llevar a cabo un proceso de

reparación tanto interpersonal. Una vez que se han dado todos los factores anteriores, la persona llegaría a perdonarse a sí misma (Guerola E. 2017, p.10).

La sociedad y el perdón.

Hablar del perdón en el ámbito social es un desafío puesto que hay muchos conceptos e ideas de perdón como ya hemos ido citando anteriormente; por otro lado, Pozos (2016) refiere que el perdón es una de las realidades psico-espirituales más deformadas, por el contrario, sigue ocupando un lugar central en la espiritualidad de las grandes religiones y, de modo especial, en la religión cristiana.

En consonancia con Trujillo (2020), estamos sumergidos en una cultura judeo-cristiana que idealiza el acto de perdonar, y, al mismo tiempo lo trata de hacer de manera muy urgente y rápida, queriendo pasar por encima, o cumpliendo ante ciertos paradigmas sociales. Pareciera que entre más sea la presión puesta a este acto, ya sea por introyectos u obediencia a las reglas implícitas que nos rigen, no se desahogan los sentimientos de rencor y coraje que se sienten cuando se ha sido herido y ofendido.

En general, se tratan de esconder y ocultar dichos sentimientos, de pensar que “ya pasaron”, cuando es por principio de impenetrabilidad que no se puede poner algo más cuando está ocupado ese espacio por otra cosa (Pozos S. 2016, p.1). Si bien el perdón está presente en la sociedad y en la psique humana, pareciera que faltan herramientas para realizarlo de manera correcta.

De acuerdo con Lacayo (2012), estamos hablando de procesos, caminos, y personas lo que indica tiempo, cada persona necesita el suyo desde su experiencia y propio marco de referencia; es decir que necesitamos tiempo para no condicionarnos moralmente en el proceso del perdón, así como tomar en cuenta los sentimientos y emociones.

La investigación psicosocial y los modelos de estudio generalmente han dividido el proceso del perdón en las siguientes etapas:

- Reconocer el daño que se nos ha infligido.
- Reconocer los sentimientos que se han generado en nosotros.
- Desarrollar actividades afectivas y cognitivas para procurar el cambio.

Debemos tener claro qué fue lo que nos sucedió, cómo nos sentimos y cómo lo hemos relatado (Lacayo R. 2012, p.201).

Perdonar a quien según Lacayo (2012), nos ha lastimado y perjudicado representa una manifestación de nuestra fortaleza y de nuestra libertad para elegir lo que sentimos, quitando a la otra persona el poder que sus actitudes pueden ejercer sobre nuestros propios sentimientos.

Por lo tanto, el perdón en cierto modo implica una dialéctica interior ya que decidir perdonar puede hacernos sentir que reabrimos una vieja herida y en ocasiones esto parece incrementar nuestra ira, tristeza o ansiedad con tan solo pensarlo, sobre todo cuando creemos que algunas personas no merecen en absoluto ser perdonadas (Lacayo R. 2012, p.202).

Esto hace que se exprese el perdón pero en realidad sigue el sentimiento de rencor, no se le permite ser expresado o verbalizado, simplemente se toma la careta de que ya se perdonó cuando realmente no se permitió el desahogo de los sentimientos “negativos” (Pozos S. 2016, p.12); siguiendo a Pozos se puede inferir que suprimir dichos procesos como tocar los resentimientos, asimilarlos, conocerlos y conocerse a sí mismo conlleva el perpetuar una herida, o caer en ciclos de violencia e ira por no ir a profundidad en el proceso del perdón.

Por lo tanto, cabe destacar la necesidad de reeducarnos en el perdón, pues nuestra sociedad, tal cual aclaramos anteriormente, adolece de una formación en cuanto a lo que realmente es el perdón; podríamos decir que aparece como algo moral o de carácter religioso, en un ámbito tradicional; un “tener que” o “imperativo categórico”.

De acuerdo con Pozos (2016), se concibe el perdón como un deber o un tener que perdonar, y realizarlo de manera rápida, sin ser consciente de lo que se perdona o de la herida que la persona tiene interiormente, pareciera, que hacer un proceso es querer guardar el rencor demasiado tiempo.

De lo anterior deducimos que cuando pasamos por la superficie del perdón pero no nos damos tiempo de sanar en profundidad la herida y esta no cicatriza, seguimos en el rencor; de aquí se desprende la necesidad de contar con herramientas que nos faciliten hacer un proceso del perdón.

Enmarcar las distintas etapas del perdón, es de gran ayuda; primeramente, para saber reconocer en qué etapa estamos y segundo, cuáles son sus síntomas, tentaciones, enfermedades que se pueden padecer; sobre todo como contextualiza Linn, D. (1997) en su libro “No perdones demasiado pronto” donde remarca que solemos realizar procesos “expres” rápidos, sin tomar conciencia de lo que hemos vivido, sin querer profundizar en la

herida.

Ante esto, la herida no queda sanada y lo que hacemos es perpetuarla a través de ciclos y patrones de conducta que repetimos en la vida por no habernos dado tiempo de pararnos y realizar el proceso necesario.

Como personas, necesitamos ejercitarnos en hacer procesos o adquirir una metodología propia que nos ayude a sanar cada vez más rápido; incluso me atrevería a decir que sería una riqueza recibir formación para aprender a sanarnos, tener las herramientas adecuadas que nos hagan conscientes de en qué etapa estamos y no agobiarnos pues hacer un proceso implica: tiempo, espacio y movimiento.

El perdón es esencial para sanar y experimentar nuestra integridad. Pero, según Casarjian (1994) para lograr esto último, es preciso no reprimir, negar ni desatender ninguna de nuestras partes. Nuestra totalidad incluye una gran sabiduría y una extraordinaria capacidad de amor y cariño, y también la rabia, el resentimiento, la hostilidad, la vergüenza, el sentimiento de culpabilidad y, en muchos casos, la ira.

Como mencionamos anteriormente, no podemos sanar totalmente si negamos lo que Carl Jung llamó «lado oscuro» o «sombra» de nuestra psique e historia personal. No debemos saltarnos ese paso esencial que constituye el reconocimiento de la «sombra» si queremos completar y hacer real el perdón (Casarjian R. 1994, p.21). Estamos hablando sobre la necesidad de que en el proceso del perdón podamos integrar la sombra y enfocarla en la sanación.

Así mismo, es importante según Casarjian (1994) que no neguemos tanto la existencia como los efectos de la rabia sentida, durante muchos años. Poder comprender ahora el comportamiento abusivo de otra persona e incluso de compadecerla no te libera automáticamente del trauma, el desvalimiento y el miedo que experimentaste en el pasado.

Una clave en este proceso es el acompañamiento, tener un espacio o una red de apoyo donde permitirse sentir la emoción, expresar el dolor y el temor en el momento que ocurren las experiencias traumáticas y así poder exteriorizarlas.

Según Linn, D. (1997) este proceso del perdón implica 5 pasos basados en Elisabeth Kubler-Ross;

Los pasos propuestos son los siguientes:

- ✓ Primera fase: Negación

- ✓ Segunda fase: Ira
- ✓ Tercera fase: Pacto o negociación
- ✓ Cuarta fase: Depresión
- ✓ Quinta fase: Aceptación

La primera es la negación cuando fingimos que no estamos heridos o ignoramos la herida real y nos concentramos en aspectos menos dolorosos. Incluso heridas actuales pueden denotar dolores irresolutos de heridas anteriores, en las cuales seguimos en negación (Linn, D. 1997, p.56) por lo tanto al no reconocer la herida no nos podemos aplicar a curarla.

Sin embargo, en palabras de Linn, D. (1997) lo que hay de sano en la negación es que impide que agobie demasiado dolor a un tiempo; me permite poner las cosas a un lado hasta que llega el momento adecuado para abordarlas y haber recibido el poder curativo que necesito antes de afrontar la herida.

Seguidamente, surge el paso a la ira, la cual localiza la herida, nos ayuda a defendernos y nos da energía para corregir lo que sea necesario, según Linn, D. (1997) la ira atrasada suele indicar que pasamos demasiado rápido por el proceso del perdón; dicha ira es una expresión de nuestra integridad y nuestra dignidad y, reconocerla ira miedo, es darnos cuenta de que el perdón verdadero viene de las mismas profundidades que nuestra integridad.

Al escuchar la ira, necesitamos reconocer que las trampas más comunes son llevar a la realidad nuestra ira en forma vengativa o enterrarla y tragarnos el abuso, en lugar de escuchar sus necesidades. Sin embargo, no enterrar nuestra ira es una forma de canalizarla (Linn, D. 1997, p.67) y darle sentido, exteriorizarla de forma sana, que no dañe a los demás pero que tampoco nos dañe a nosotros por guardarla.

Con respecto a la ira, Lacayo (2012) nos indica que debemos considerar cuatro diferentes niveles que podemos experimentar con nuestra ira:

- Estar enojados sin saberlo: la ira no solo se demuestra a través de la violencia o agresión, sino también por medio de una amargura.
- Estar enojado y saberlo: hay ocasiones en que somos conscientes de nuestro enojo y reconocemos su impulso, pero lo sentimos como insuperable.
- Estar enojados, pero no preparados para hacer algo al respecto. Esto sucede cuando nos negamos a cambiar nuestra perspectiva y preferimos permanecer en el resentimiento.
- Estar enojados y preparados para hacer algo al respecto: llegamos a este punto cuando nos damos cuenta de que no vale la pena seguir atrapados en las redes asfixiantes de nuestro propio rencor (p.208).

La cuestión, es poder ser conscientes de la ira, reconocerla y así poder hacer algo al respecto, de tal manera aprendemos que, la ira, lejos de tener que ser reprimida o inservible nos proporciona fuerza, valentía para dar pasos hacia delante, nos muestra que tanto hemos sido heridos y la necesidad de querer sanar dicha herida.

Siguiendo con las explicaciones anteriores sobre el perdón, Miller (1998), explica que

“El auténtico perdón no bordea la rabia sin tocarla, sino que pasa a través de ella. Sólo cuando pueda indignarme por la injusticia que cometieron conmigo, cuando advierta el acoso como tal y pueda reconocer y odiar a mi perseguidor como tal, sólo entonces se me abrirá como tal la vía del perdón” (p.240).

La tercera etapa que es el regateo o negociación, pedimos cambios que queremos que sucedan en la otra persona (te perdono si...), antes de que estemos dispuestos a avanzar en el proceso del perdón (Linn, D. 1997, p.75), en este sentido la realidad es que el perdón si requiere que liberemos a la otra persona tanto si sacio o no nuestras necesidades. No depende del ofensor el que yo le perdone o no, puesto que el beneficio del perdón es en mí propia persona y no puede estar subordinado al ofensor.

El siguiente paso, el cuarto es la depresión, Linn D. (1997) comenta que en lugar de culpar a la otra persona nos culpamos a nosotros mismos sanamente. Nos preguntamos “¿Qué podría haber hecho mejor antes, durante o después de la herida?” lo cual nos ayuda a reconocer nuestros errores y nuestro poder de enmendarlos o cambiar si es necesario.

Lo que hay de sano en la depresión es que nos ayuda a admitir culpas reales, a perdonarnos y a enmendar; nos da la oportunidad de enfrentar y cambiar las cosas que puedo cambiar, y no ser la víctima que espera que el otro cambie (Linn, D. 1997, p.92); esta etapa nos lleva al crecimiento, a salir de la incongruencia y a reparar en nosotros aquello que se pudo dañar por la ofensa.

En consonancia con Linn, D (1997), la aceptación, que es la quinta y última etapa es cuando dejamos que nos ayuden a perdonarnos nuestros errores, estamos agradecidos de la nueva vida que la herida nos ha traído. No estamos agradecidos por la destrucción que hemos experimentado, pero ahora se ve menor que el crecimiento de dar y recibir vida de Dios, los demás, el universo y nosotros mismos.

En este último paso, es recomendable según Lacayo (2012) expresar nuestro dolor a alguien. En la terapéutica del perdón la forma más sana de reaccionar es compartiendo nuestro dolor con alguien que nos sepa escuchar sin juzgarnos. El éxito de esta fase de desahogo emocional

dependerá, en gran medida de nuestra apertura sincera con quien nos escucha.

La mejor forma de tratar nuestras heridas no es coleccionándolas y la forma de no hacerlo es hablando de ellas lo más pronto posible una vez que han surgido (Lacayo R. 2012, p.215), por lo que en este proceso lo más importante es expresar nuestro dolor a alguien pues al hacerlo nos ayuda a formarnos un juicio valorativo más objetivo de lo que nos ha sucedido. Posiblemente, con la toma de perspectiva y distancia necesaria podemos quitarnos del peso subjetivo de la ofensa recibida, minimizarla y soltarla.

Concluyendo este apartado, añadiremos otra categoría o paso en el proceso del perdón que en palabras de Lacayo (2012) es: elegir nuestro foco de atención; debemos reconocer que nosotros mismos creamos y favorecemos el rencor al enfocarnos en: a) tomando los hechos a un nivel excesivamente personal; b) continuamos culpando a la persona que nos lastimó por lo mal que nos sentimos en el presente y que en gran parte es ya nuestra responsabilidad y depende de nuestra actitud y c) hemos creado una historia de queja y resentimiento; hemos ido elaborando en nuestra propia cabeza una narrativa que convierte a esa persona en alguien cada vez peor y que profundiza cada vez más una herida que tal vez al inicio no fue tan grande.

Algunas personas, desde el resentimiento crean una construcción negativa de su pasado que no sólo alimenta la ira, sino que vuelve a la mente en contra de sí misma, de manera destructiva, fragilizando nuestra humanidad y retorciendo los lazos existentes en todas nuestras relaciones (Lacayo R. 2012, p.220).

Por lo que, para que se pueda dar un cambio sustancial, es necesario que dirijamos nuestra atención con igual intensidad en otra dirección y eso sólo lo lograremos cuando cambiemos nuestras palabras e imágenes, es decir, que se trata de un cambio de centro hacia los sentimientos positivos, lo que nos nutre, aquello que agrada a nuestra alma y construye como personas.

El proceso del perdón según Lacayo (2012), empieza en nuestra propia cabeza y nuestras emociones responden a nuestros pensamientos, que siempre están conformados por palabras e imágenes.

Polarizar nuestro pensamiento nos llevará a generar un sentimiento completamente diferente al que se engendra cuando sólo recordamos el dolor o la injusticia que padecemos, lo que nos ayudará a reenfocar nuestra atención y nos facilitará el camino del perdón (Lacayo R. 2012,

p.222).

De lo anterior se infiere, que necesitamos romper el círculo vicioso del recuerdo doloroso y dando un paso seguro y valiente en el proceso del perdón ya que cuando nos encontramos narrando una historia de victimización, significa que ya hemos tomado el asunto a nivel personal y que estamos definitivamente culpando a nuestro ofensor por todos nuestros sentimientos presentes. Nos llegamos a convertir en personas indefensas cuando le damos a nuestro ofensor un poder excesivo sobre nuestros propios sentimientos (Lacayo R. 2012, p.222).

Por otra parte, quizás sin darnos cuenta, nosotros somos los únicos que le damos significado a los conflictos de nuestra vida y no siempre distinguimos nuestra versión de la verdad de lo que en realidad sucedió, por lo que según Lacayo (2012), aprender a identificar las distorsiones de nuestro pensamiento es un paso de suma importancia para llegar al proceso del perdón. Tenemos que aprender a retar las suposiciones y pensamientos que se han convertido en irracionales, a los cuales les hemos permitido anidar en nuestra mente.

Concluimos diciendo que, en nuestro camino del perdón es indispensable reenfocar nuestra atención, polarizando nuestros pensamientos y dando cabida en nuestro diálogo interno y en nuestras imágenes a la posibilidad de apreciar todo lo bueno (Lacayo R. 2012, p.224).

Perdón en relación con los vínculos afectivos.

Este apartado, abarca la correlación que hay entre la capacidad para perdonar relacionada con la intensidad del vínculo afectivo con el ofensor; a mayor vinculación afectiva se deduce mayor esfuerzo por quererse reconciliar, sin embargo, esta misma vinculación puede llevar a las personas a realizar procesos de perdón demasiado rápidos con el fin de recuperar la relación.

Ante lo mencionado anteriormente, abriremos primero un área a la necesidad de las relaciones interpersonales como paso previo al perdón relacional; “El espacio donde resulta más accesible favorecer un marco de crecimiento personal es el de las relaciones interpersonales” (Barceló B. 2003, p.51).

Las relaciones interpersonales refiriéndonos a Barceló (2003) son, el lugar psicológico más acertado para el proceso de crecimiento y transformación de la persona. Generalmente, en

nuestras relaciones ordinarias, establecemos interacciones en las que predomina un aspecto relacional frente a la totalidad comunicativa deseable en la relación.

Referenciando lo anterior y en consonancia con Gibu R. (2016), es necesario ser consciente de la herida que tiene la persona para que no se relacione desde ella, o, ulteriormente que su marco de referencia para relacionarse no sea la rabia, el enojo o la vergüenza. El dialogo en la restauración del perdón es remarcable ya que, según Gibu R. (2016):

La violencia del hombre contra el hombre entraña una dinámica irreversible de aislamiento y de soledad en la que el lenguaje, lejos de estar precedido por el deseo de dialogar, deviene en monólogo e imposición de las propias ideas. Una sociedad que va configurándose a partir de semejante dinámica estaría destinada a autodestruirse, si no fuera porque desde su núcleo puede surgir una voluntad de vida en común cuya fuerza reside en la convicción de que la paz es anterior a la guerra y de que el respeto al prójimo, expresado en la acogida de su palabra, es el camino que consolida toda realidad personal y social (p.12).

Es preciso, por lo tanto, tener con quien hablar y al mismo tiempo experimentarse escuchado. Egan (1975) menciona que prestar atención significa que el interlocutor esté presente para usted en una forma más completa de lo que él está. Se requiere la presencia física y la psicológica. Si la falta de atención quebranta la comunicación humana ordinaria, dicha falta es desastrosa en la ayuda y la relación o apertura lejos de darse se pierde.

Positivamente, (y más personalmente) hablando, la atención física significa que los interactuantes deben adoptar una postura de involucimiento uno con otro. Mirar a la cara del otro directamente: Esta es la postura básica de involucimiento. Dice: "estoy disponible para ti" (Egan G. 1975, p. 61). La apertura de quien sufre y necesita un espacio de confianza para poder retomar las relaciones establece la necesidad de reconocer que el otro está disponible para escucharnos y acogernos con toda su corporalidad.

Este acoger psicológicamente, en palabras de Barceló (2003) refiere que es escuchar empáticamente, la aceptación incondicional del otro y el mostrarse auténticamente en la relación, forman las condiciones necesarias para facilitar el proceso de crecimiento en una relación interpersonal. De igual manera podemos decir que dichas condiciones son esenciales para la restauración de la interacción por el perdón y la reconciliación.

En una relación transformada se diluyen las fronteras y los límites de las áreas del compartir relacional y se hace con una cierta "mutualidad" desde la que, aquello que es compartido por ambas personas, es iniciado aproximadamente con la misma frecuencia entre los dos

miembros de la relación. En este sentido, quizá el factor más importante para el cambio de las relaciones sea la transformación del miedo (Barceló B. 2003, p.54).

A raíz de lo explicitado por Barceló, podemos remarcar la necesidad de espacios donde el miedo se diluya ante la acogida total de quien es ofendido para que haya una transformación del miedo en una confianza sana en las relaciones.

Según cita Díaz (2013), estudios realizados a aquellas personas a las que se ama generalmente son a las que más probabilidades de herir se tienen. Cuando una agresión interpersonal ocurre en una relación cercana, surgen fuertes sentimientos negativos y emerge el potencial que puede conducir al trastorno de la relación.

Por lo tanto, el perdón provee un camino para sobrellevar las heridas interpersonales y está asociado con consecuencias positivas a corto y a largo plazo. Por ejemplo, en la satisfacción del matrimonio a largo plazo, la buena voluntad por buscar y ofrecer el perdón en los esposos es uno de los factores más importantes que contribuyen a la satisfacción para con la relación y la longevidad del matrimonio” (Díaz O. 2013, p.90).

Mencionando a Casarjian (2007), la búsqueda de relaciones sanas requiere valor, correr el riesgo de ser rechazado nuevamente. Sin embargo el proceso de curación nos impulsa a establecer una relación así, quizá por primera vez se experimentará el perdón, en el sentido de que por fin uno se siente respetado y aceptado; síntomas los dos de un sano proceso de perdón.

Este sentirse respetado y aceptado va afirmando nuestra valía, aprendemos que verdaderamente somos dignos de amor e interés y que no hay riesgo en ser vulnerables y sentir. Descubrimos que no hay peligro en el hecho de tener necesidades, confiar y sentir (Casarjian R. 2007, p.61).

Se deduce entonces, que podemos construir una relación interpersonal cimentada en el respeto con otro ser humano; podremos además reconstruir o desarrollar aspectos que no pudimos asumir en la infancia por el dolor del daño recibido que podemos sintetizar en el sentimiento de valía, la autoestima y el amor por nosotros mismos.

Por otro lado, en las interacciones familiares se gestan factores de riesgo y dinámicas rígidas y opresivas que favorecen los procesos de victimización, los cuales serán elementos que marcarán y dispondrán, a lo largo del desarrollo evolutivo del niño; tanto en su personalidad como en sus relaciones interpersonales, para ser víctimas de una serie de maltratos y hasta

de abusos sexuales a lo largo de su infancia, sin que ese sea su objetivo (Peña-Gutiérrez, 2018, p.19), las relaciones desde la infancia van creando el ambiente favorable o desfavorable para poderse permitir el perdón y sanación o vivir cómo víctimas del sistema.

El perdón implica un cambio de centro; Pozos (2016) en sus entrevistas refiere al hablar del perdón que: en algunos casos por apresurar este proceso se hace de manera muy benévola para la otra persona, el sujeto que está perdonando se olvida de sí mismo, de desahogar todos sus sentimientos y emociones quedando rezagado en esa parte para con el mismo, descuidándose o enterrando esos sentimientos que luego llegan a surgir o a somatizarse y, por lo tanto, la vinculación o codependencia afectiva no le permite hacer un proceso sanador. Sobre el tema del perdón en los vínculos familiares Vargas (2017), refiere que en la literatura psicoterapéutica reciente ha habido un incremento de interés entre los clínicos por emplear el perdón como una intervención para ayudar a las familias e individuos a buscar una manera de resolver sus conflictos, restablecer relaciones dañadas y liberarse de enojos, iras y venganzas pasadas.

De acuerdo con Linn, D. (1997) cuando queremos perdonar demasiado rápido no estamos siendo, por lo general, conscientes de las dimensiones de la herida recibida, al perdonar tratamos de hacerlo de manera urgente, sin embargo, cuanto más rápido lo hacemos o cuantos más pesados o exigentes sean nuestros introyectos u obediencia a las reglas implícitas que nos rigen, nuestro perdón es más superficial, y no nos damos la oportunidad de hacer una auténtica toma de conciencia con nuestros sentimientos, no los validamos por miedo o por sentimientos de culpa ante la ira, o el deseo de venganza.

Al mismo tiempo, es esclarecedor el dato de que a veces el ofendido es muy benévolo en el acto de querer perdonar a la otra persona, poniendo el acento en el ofensor y no en la herida que ésta ha recibido (Pozos S. 2016, P.38); es decir que el ofendido se olvida de sí mismo creyendo que tiene que estar bien con el ofensor, se olvida de desahogarse de sus sentimientos y emociones que, a posteriori pueden llegar a somatizarse y manifestarse en enfermedades.

Cuando el proceso se hace de forma superficial, Vargas (2017) comenta que en el ciclo de violencia, donde se perdona al agresor, puede considerarse el eslabón que permite el reinicio de dicho ciclo y que pronostica el riesgo de violencia grave, es posible razonar que es incongruente perdonar a la persona que atenta contra la existencia de la víctima.

En las relaciones afectivas, según Vargas (2017) se puede identificar un patrón circular donde el perdón juega una parte muy importante porque, la acción de perdonar lleva una serie de comportamientos, creencias, emociones y actitudes, que ayudan a reiniciar el ciclo de violencia.

Algunos de estos factores son: auto culparse, el que el otro me estorbe, el desquitarse, los celos, sentirse controlado, el humillar y perdón condicional, que en vez de ayudar a terminar la violencia, pueden actuar como reforzador positivo para el mantenimiento de la misma (Vargas, B. 2017, p.77). Dichos elementos siguen perpetuando el impedimento del perdón y la violencia, remarquemos aquí que perdonar no siempre implica reconciliación, es decir, seguir teniendo la misma relación afectiva con el ofensor.

Es un error pensar que una vez concedido el perdón es posible relacionarse como antes con el ofensor. Por ejemplo, ¿se puede recobrar la harina una vez cocido el pan? Es imposible volver al pasado después de haber sufrido una ofensa. O bien se intenta autoconvencerse de que no ha pasado nada -y entonces se restablece la relación en la mentira-, o bien se aprovecha el conflicto para revisar la calidad de la relación y reanudarla sobre nuevas bases más sólidas (Monbourquette 1992, p. 35).

Coludimos de lo anterior, que la reconciliación implica revisar la relación en nuevos términos, no ser ingenuos pensando que no pasó nada, y, sobre todo no basar la relación en la mentira.

Los beneficios que conlleva el perdonar.

El perdón influye tanto en el campo relacional y la facilitación para interactuar así como en el ámbito fisiológico y la congruencia de la persona consigo misma. Resaltando así el sentido positivo y restaurativo de las relaciones al haber perdonado.

El perdón en palabras de Díaz (2013), es liberar la energía que antes se consumía en tener rencores, guardar resentimientos y avivar heridas que no han sanado, y luego darle un mejor uso. Es descubrir una vez más la fortaleza que siempre tuvimos y usar nuestra capacidad ilimitada para comprender y aceptar a otras personas y a nosotros mismos. Es recuperar nuestra identidad. Por lo que a continuación nos centraremos en los beneficios que nos aporta el perdón.

Uno de los beneficios de perdonar es en el área de las relaciones interpersonales, el perdón puede ser una poderosa herramienta clínica para una gran variedad de clientes, como muestran los estudios que se han llevado a cabo con supervivientes de incesto, mujeres maltratadas, enfermos de cáncer, pacientes terminales, adolescentes en riesgo, abuso de sustancias entre otros (Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. 2015, p.230); es decir, que el perdón muestra beneficios a nivel relacional, terapéutico y también en el ámbito fisiológico.

Vargas (2017) citando a Fitzgibbons (1986) indica que el perdón ayuda a la persona de la siguiente manera: a) liberando experiencias pasadas dolorosas; b) facilitando la reconciliación con la o las personas que causaron daño, y c) disminuyendo la probabilidad de que la ira impida tener buenas relaciones y pierda el miedo a volver ser dañado.

Del mismo modo en Vargas (2017) encontramos que el perdón ha sido reportado como altamente benéfico para resolver problemas de ira y depresión, problemas de maltrato familiar, autoculpa, problemas de alcoholismo, relaciones matrimoniales dañinas y particularmente para personas que han sufrido de abuso físico y mental o de abandono infantil.

El perdón, como estrategia de autoayuda, es una acción muy beneficiosa y efectiva para las personas que buscan y anhelan un mejor camino de vida espiritual y, por lo tanto, un mejor camino de vida personal, social y profesional (Díaz O. 2013, p.82), remarcando así que el perdón tiene una sana eficacia en la integridad de la persona.

Por ejemplo, se ha encontrado relación entre la disposición al perdón a uno mismo y una alta autoestima, o con una cierta satisfacción con la vida o con el bienestar psicológico. Por otro lado, el fracaso para poder perdonarse a uno mismo parece predecir baja autoestima y altos niveles de culpa. La falta de autoperdón está asociada a niveles más altos de psicopatología, incluyendo depresión o ansiedad (Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. 2015, p.231).

Cuando se logra perdonar a aquellos que han causado dolor y daño, el ser humano se eleva a un nivel mayor de autoestima y de bienestar. Algunas investigaciones recientes según Díaz (2013) muestran que la gente a la que se le ha enseñado a perdonar no se enoja tan fácilmente, tiene mayor esperanza, sufre menos depresión, se preocupa menos y tiene menos estrés, lo cual conduce a un mayor bienestar físico.

Además de la salud espiritual, existen varias pruebas de que dejar atrás la contrariedad protege la salud física. Díaz (2013) cita un estudio denominado “Forgiveness and Physical

Health” ejecutado en la Universidad de Wisconsin; mostró que aprender a perdonar puede ayudar a prevenir las enfermedades del corazón en personas de mediana edad. En esa investigación se descubrió que, cuanto mayor era la capacidad de perdonar de las personas, menos problemas de salud coronaria presentaban a lo largo de su vida. En cambio, cuanto menor era la habilidad para disculpar, más frecuentes eran los episodios de trastornos cardiovasculares.

Mientras que la falta de perdón conduce a respuestas que involucran componentes atencionales, fisiológicos y comportamentales que causan ansiedad, depresión, hostilidad y hasta enfermedades cardíacas, el perdón se asocia con resultados positivos y factores que favorecen el bienestar psicológico y la salud física, en la medida que se asocia con la reducción del afecto negativo, con un sistema inmunológico más fuerte, menos reactividad fisiológica al estrés, entre otros aspectos (Rocha A. 2017, p.276), por lo tanto hablamos de una influencia del perdón en todo el sentido fisiológico y preventivo de otras enfermedades. Otra de estas investigaciones concluye que el perdón es un don liberador que la gente se puede dar a sí misma. El doctor Sídney Simon, una destacada autoridad en el campo de reconocimiento de valores morales ha dado una definición excelente del perdón que se aplica a las relaciones humanas: “El perdón es liberar la energía que antes se consumía en tener rencores, guardar resentimientos y avivar heridas que no han sanado, y luego darle un mejor uso” (Díaz O. 2013, p.86). Inferimos de lo anterior que el perdón nos ayuda a descubrir la fortaleza que siempre tuvimos y usar nuestra capacidad ilimitada para comprender y aceptar a otras personas y sobre todo a nosotros mismos, descubriendo la gran riqueza que somos y las capacidades para afrontar la vida.

A nivel interpersonal, Rocha (2017) resalta el bienestar y la persistencia de las relaciones. El perdón puede posibilitar la reconciliación, aunque no siempre es una consecuencia positiva del perdón, porque puede poner al ofendido en una situación de riesgo de ser revictimizado si se trata de una relación abusiva y maltratadora, por lo tanto es pertinente tener en cuenta el marco relacional.

Igualmente, comenta Guerola (2017) el perdón a uno mismo está en correlación positiva con una mejor salud mental ya que las personas que se perdonan tienen actitudes más positivas hacia sí mismas y con una mejor autoestima.

Además, el perdón a uno mismo está relacionado con menores índices de depresión,

ansiedad, ira y vergüenza; Watson et al. (2012) realizaron un estudio cuyos resultados demostraron que el perdón a uno mismo correlacionaba con menor sintomatología anoréxica y bulímica (Guerola E. 2017, p.6). Podemos inferir, por tanto, que el perdón ayuda en la estabilidad psicoemocional de la persona, en su condición relacional mejorando estas en la medida que la persona perdona, suelta la ira, la vergüenza y la culpa.

Con todo ello podemos concluir que el perdón a uno mismo y a los demás suma en el crecimiento y sanación de las relaciones interpersonales y ayuda en el crecimiento de una sana autoestima ayudando a la persona en su crecimiento con respecto a la tendencia actualizante.

Proyecto de vida

Por último, es importante mencionar con relevancia el proyecto de vida, como orientación proceso a seguir, con metas y orientaciones claras, en las cuales se insiere el trabajo del perdón.

Desde una perspectiva amplia, se puede decir que todo ser humano de manera explícita o implícita realiza un Proyecto de Vida, el cual radica en darle un sentido a la propia vida integrando diferentes aspectos vocacionales y laborales, económicos, sociales, afectivos y de proyección vital que hacen que este evaluándose y corrigiéndose dicho proyecto. Se trata de una estrategia y unos objetivos para ubicar al individuo en la perspectiva de su desarrollo.

Así mismo, citando a Rojas-Otalara (2015) el proyecto de vida favorece estructurar la identidad del ser a partir de los medios y cualidades con que cuenta la persona para alcanzar sus fines, así como las acciones que desarrolla, la manera como ocupa su tiempo en el presente y definiendo los planes de acción pertinentes para lograr sus metas.

Desde este panorama, el concepto de proyecto de vida, puede ser entendido como un propósito a corto o mediano plazo, para cuya realización el individuo está enfocando sus actividades o dedicando sus esfuerzos totales o parcialmente a estrategias de supervivencia, desde dimensiones de la experiencia, identidad y percepciones que le acompañen, como menciona Casullo (1995), a “aprender a crecer”, buscando complementar cuatro tareas básicas para su desarrollo de madurez orientado a su tendencia actualizante.

Por último, implica una mirada procesual del Proyecto de vida, lo enlaza con funciones y contenidos de la personalidad, en los campos de situaciones vitales de la persona, la

interrelación de los aspectos físicos, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales del individuo en la perspectiva de la configuración del campo de las situaciones vitales bajo el prisma crítico-reflexivo, creativo de su acción en las diferentes esferas de la vida social y como ejercicio metacognitivo o de funciones superiores en las que se mezclan las funciones ejecutivas, tanto cognitivas, como emocionales

Metodología

El presente capítulo de este trabajo corresponde a los elementos metodológicos que se aplicaron en el proceso de un taller relacionado con el perdón en el que partimos de una intervención fenomenológica, el cual, consta de dos partes: la primera se centra en las características teóricas y metodológicas; la segunda parte se refiere a los componentes de la intervención, tales como la población, presentación general del problema, el proceso que se llevó a cabo en las sesiones entre otros.

¿Qué es intervenir?

Lo primero que queremos abordar es la pregunta sobre: ¿Qué es intervenir? En Desarrollo Humano intervenir está en correspondencia con brindar una ayuda adecuada para que las personas se desarrollen, es decir fortalezcan sus capacidades tanto en lo personal como grupal o comunitariamente. Esto se logra estableciendo un tipo de relación que se considera cálida y de confianza; para lograr tal relación es necesario que el facilitador tenga estas tres actitudes que se consideran primordiales: congruencia, aceptación positiva incondicional y comprensión empática.

Intervenir desde el ECP y el Desarrollo Humano implica trabajar con las personas para ayudarlas a desarrollar su potencial y así alcanzar sus objetivos de manera más efectiva y satisfactoria. El ECP enfatiza la importancia de la relación entre el terapeuta y el cliente, y se basa en la idea de que el cliente es la fuente de su propia curación.

Por lo tanto, nuestro objeto de investigación es acompañar a la persona siendo facilitador, es decir una “persona que promueve, acompañando con su ser, su estar y su quehacer, el proceso de búsqueda del amor, la libertad y la verdad, en otros” (Foro Objetos del Desarrollo Humano, 2022). Por lo que acompañamos a partir de la propia implicación y desde el propio camino de crecimiento, de congruencia con nuestra tendencia actualizante e iluminamos o somos punto de referencia para los demás. Desde esta perspectiva, resulta relevante el tema

de la tendencia actualizante, pues percibo que parte del objeto de cualquier trabajo es encontrar ese espacio o situación de incongruencia que limita, estanca a la persona y le imposibilita el crecimiento, por lo que la facilitación significa dar herramientas para resolver o desbloquear aquello que impide la tendencia actualizante.

De la misma manera, reconocer la aplicación del Desarrollo Humano a todo ámbito y sector social me pareció una apreciable riqueza, es decir, que cualquier situación cultural, laboral, interpersonal o personal se puede abordar desde el desarrollo humano y eso me parece fascinante y una valiosa herramienta de aprovechamiento para nuestra sociedad.

La riqueza de la facilitación en las sesiones ha consistido en crear un clima adecuado de comprensión empática y aceptación positiva incondicional de los participantes lo cual fue relevante en la apertura de estos últimos, así como su crecimiento personal al darse una unión entre la metodología del taller con la propia experiencia sentida. Por otra parte, desde mi ser facilitador, permitirme acompañar con mi propio ser o experiencia sentida ha sido un aprendizaje para mí y descubro que ha facilitado la participación del grupo.

Al mismo tiempo, es pertinente mencionar la investigación acción participativa (IAP) la cual ha sido conceptualizada como “un proceso por el cual miembros de un grupo o una comunidad, colectan y analizan información, y actúan sobre sus problemas con el propósito de encontrarles soluciones y promover transformaciones políticas y sociales” (Selener, 1997: p. 17). En el trabajo que nos ocupa, abordaremos el trabajo de los diversos miembros o participantes, con sus experiencias, por medio de la facilitación se obtendrá la información acerca de las necesidades del grupo con la intención de responder y solucionar dichas necesidades desde el procedo del perdón.

Aplicación de la fenomenología.

La fenomenología es una corriente filosófica desarrollada por Edmund Husserl en la mitad del siglo XX; según (Levinas, 1930) su enfoque central está en cómo los individuos comprenden los significados de las experiencias vividas. Su principal objetivo es que describe las estructuras de la experiencia tal y como se presentan en la conciencia, sin recurrir a teoría, deducción o suposiciones procedentes de otras disciplinas tales como las ciencias naturales.

Por lo anteriormente presentado el taller parte de la fenomenología centrándome tanto en acompañar como facilitar a los participantes comprenden su manera de comprensión partiendo de sus significados vividos, a partir de su marco de referencia interna para trabajar desde su experiencia personal, iluminarla y que ellos mismos tomen las decisiones referentes al proceso del perdón sin invadir su mundo interno.

Pregunta general.

En este trabajo de intervención la pregunta central se refiere a: ¿Cómo el perdón posibilita el desarrollo de la persona a través de la tendencia actualizante en el proceso del crecimiento integral en los jóvenes adultos?

Propósito general.

Con el fin de poder responder a la anterior pregunta parto del siguiente propósito que es: adquirir la habilidad de perdonarse o perdonar a las personas que les han ofendido o herido en su vida contribuyendo al desarrollo de la tendencia actualizante posibilitándoles herramientas.

Ante la presentación general del problema, podemos decir primeramente que problematizar es definir en una razón el asunto principal de un tema de interés y así poder darnos a la tarea de solucionar dicho planteamiento o dar una alternativa. Al problematizar un contenido convertimos a éste, en un argumento de provecho que tenemos que justificar. El ejercicio de demostrar el tema nos llevará al desarrollo de la investigación. En este sentido la dificultad consiste en la vivencia y educación del perdón en los jóvenes adultos.

Me interesa hablar del perdón porque es un tema que a nivel social no nos educan en profundidad; quizá nos dicen de pequeños en la escuela o nos obligan a perdonar como un componente social, sin embargo no se enseñan habilidades con respecto a cómo perdonar, por qué perdonar así como los beneficios que tiene el perdón en consonancia con dos aspectos: la correspondencia de vínculos sanos en las relaciones y la capacidad de perdonarnos a nosotros mismos o el autoperdón; éste último sobre todo en relación a la tendencia actualizante y calidad de vida.

Con respecto a la correspondencia de vínculos sanos en las relaciones encontramos evidencias empíricas que muestran que la posibilidad de perdón es inversamente proporcional a la gravedad percibida. Asimismo, en relación con el género, la literatura

muestra que las mujeres (vs hombres) perciben la transgresión más grave. Esta realidad tiene que ver con la noción de afecto negativo, el cual es la experiencia continuada de emociones negativas como el dolor, enfado y tristeza, siendo tales emociones las más experimentadas tras una transgresión relacional y las que disminuyen en mayor medida la probabilidad de conceder perdón (Beltrán-Morillas, A, Valor-Segura, I; Expósito F. 2015, p.73).

Por otro lado, el proceso de perdonar invita a quien perdona a evaluar el significado relacionado con los eventos y reencuadrar la agresión, lo cual es visto como la clave para la resolución del proceso de perdonar; de esta manera, considera que frecuentemente los individuos están estancados, tratando de cambiar a las personas que los agraden, sin tener en cuenta que cambiar ellos mismos o sus percepciones sobre los agresores también es un factor importante para una óptima resolución (Barahona, M; Urchaga, J; Sánchez A. Y Sánchez E. 2014). De igual manera piensan quienes destacan la relación existente entre el perdonarse a sí mismo para poder sobrellevar situaciones adversas y perdonar a los demás. López Pell, A, Kasanzew, A & Fernández M (2008, p.218)

Población y escenario de la intervención.

La población de estudio de este trabajo va dirigida a hombres comprendidos en la franja de edad de 20 a 30 años que han vivido un proceso de discernimiento de plan de vida, hablamos de juventud y primeros años de adultez según la OMS 2017.

El marco de referencia es que son personas que en su mayoría por la franja de edad son profesionistas, situación que es determinante en la población que nos ocupa. La elección y consideración de esta franja de edad corresponde a varias premisas: la primera es que por experiencias vividas no han reflexionado mucho en su relación con el perdón, dado que, como se ha citado anteriormente, nuestra sociedad, por lo general no nos educa en el perdón o en la adquisición de habilidades para perdonar. Lo mismo al afrontar la vida laboral y las nuevas relaciones sociales que conlleva y que implica tener habilidades del perdón y reconciliación.

En el proceso de esta tesis he tenido que abordar las consideraciones éticas pertinente; lo primero que he de mencionar es defender la privacidad de los participantes, lo cual se ha hecho, primeramente, pidiendo un consentimiento informado de su participación informándoles del uso de los datos y aprendizajes que se puedan recoger de dicho taller, al

mismo tiempo que se guardará su anonimato. Todo esto con la intencionalidad de poder crear un ambiente de confianza, comprensión empática en el taller y reconociendo que lo primordial que nos ocupa en el proceso no son los datos adquiridos sino más bien el camino de cada uno de los facilitados, considerando por ende que lo más trascendental es la propia persona.

Plan de intervención.

Con respecto al plan de intervención, el nombre dado al taller es: Perdonar y perdonarse para crecer; su objetivo general es posibilitar en los participantes herramientas del perdón a las personas que les han ofendido o herido en su vida contribuyendo al desarrollo de la tendencia actualizante.

Subsecuentemente los objetivos específicos son:

- Explorar el concepto del perdón, a nivel teórico y qué implicaciones prácticas tiene ese concepto.
- Aprender lo que sí es perdonar y la congruencia con dicho aprendizaje.
- Adquirir las herramientas para poder hacer un proceso del perdón sanador, integral y que contribuya a la tendencia actualizante.
- Ejercitarnos en el autoperdón y perdón a los demás.
- Reconocer los beneficios psicológicos y fisiológicos del perdón, a uno mismo y a los demás; su conexión con las relaciones interpersonales y la tendencia actualizante.

Seguidamente explicaré la justificación de la elección del grupo; el taller se realizó con un grupo de 7 jóvenes comprendidos en la edad de 20 a 30 años; la opción de esta edad es porque es un momento de toma de decisiones u opciones fundamentales que orientarán el resto de su vida (tales como el matrimonio o vida en pareja o la vida consagrada).

Es un grupo de jóvenes católicos con cierta sensibilidad a la religiosidad y que buscan además una formación humana que les ayude a integrar su fe, con su ser persona y con sus opciones de vida.

Por lo anteriormente explicitado, me parece un grupo pertinente para realizar el taller del perdón que pretende, por medio del perdón, reconciliar a las personas con su pasado, sanándolo y así preparando a las personas para tomar nuevas opciones en su vida.

Esquema de la intervención

Tabla 2

Sesiones de intervención del taller.

Tema/ sesión	Objetivo	Dinámicas
1. Acogida, crear vínculos	Que se conozcan como grupo y empiecen a tejer lazos de equipo donde se reconozcan necesarios y complementarios para poder hacer este taller. Hablar del perdón.	Dinámica 1 Soy tu fan: firmas.
		Dinámica 2 presentarnos con qué animal nos identificamos y por qué. Dinámica de trabajo en equipo: nos necesitamos.
		Definir lo que es el perdón. Desde ahí abrir diálogo.
		Dinámica 3 de cierre. Escribe tus expectativas sobre este taller.
2. Acercamiento al perdón.	➤ Conseguir una definición del perdón entre todos y las implicaciones que conlleva dicha definición. ➤ Lo qué es y lo que no es perdonar.	Dinámica 1. Partir sobre cómo se han sentido con lo hablado la semana pasada.
		Dinámica 2. Partir de la siguiente pregunta: en tu vida; ¿qué te cuesta más perdonar pedir perdón o que te perdonen? ¿Por qué?
		Dinámica 3 cierre Si le tuvieras que poner el título de un libro o una película a lo que has vivido en esta sesión: ¿qué título le pondrías?
3. ¿Qué ideas tenemos de fondo que nos impiden perdonar?	➤ Profundizar en los impedimentos o falsas ideas sobre el perdón que a veces nos impiden dar el paso a perdonar.	Dinámica 1 Rememorar una experiencia donde has sido perdonado, a través de una meditación guiada.

		➤ Dinámica 2 Exponer desde G. Jampolsky (2011) las 20 razones más significativas por las que no perdonamos. ¿Con cuáles se identifican y por qué? ➤ Dinámica 3 cierre ¿Qué te has dado la oportunidad de aprender hoy?
4. Primera parte del proceso del perdón y autoperdón.	➤ Explicar los pasos del proceso del perdón. ➤ Que los participantes realicen una lista de todas las personas con las que han tenido rencores, que les han ofendido, herido o que no perdonan. ➤ Dinámica con la lista; Que elijan la figura que quieren perdonar.	Dinámica 1 ¿Qué es perdonar? Recordar una experiencia significativa en su vida en la que hubieran perdonado.
		Dinámica 2 ➤ Los pasos del proceso del perdón ➤ Dinámica con la lista.
		Dinámica 3 Con la rueda de las emociones, definir en una palabra cómo terminan la sesión.
5. Segunda parte del proceso del perdón	➤ Toma de conciencia del proceso de perdonar a alguien a través de las fichas del perdón, y escribir una carta de perdón a la persona a la que se quiere perdonar.	Dinámica 1 Compartir en tres palabras cómo fue la semana.
		Dinámica 2 Explicar y trabajar las fichas del perdón. Y escribir una carta de perdón a la persona a la que se quiere perdonar.
		Dinámica 3 cierre ¿Cuáles son los aprendizajes de esta experiencia o evento?
6. Acto de perdón.	➤ Trabajo con la lista de las personas que les han ofendido o herido.	Dinámica 1 Releer su carta del perdón y compartir cómo se sienten.

	➤ Taller vivencial de perdón por medio de una dinámica de “lavatorio de los pies” en que las personas puedan perdonar con un gesto a aquellas personas que quieren perdonar; los otros participantes representan dichas personas.	Dinámica 2 Lavatorio de los pies.
		Dinámica 3. Compartir la experiencia de perdonar y sentirse perdonados (facilitación). Cierre: cierra los ojos y agradécete este momento de perdón.
7. Cierre Recoger la experiencia del taller.	Compartir los frutos, dificultades en el proceso del perdón. ¿Qué les ayudó? ¿Qué se ha transformado en su vida? Reconocer los beneficios del perdón en ellos mismos.	Dinámica 1 Retomar la lista de las personas que nos han herido; ¿Qué me dice de mí hoy esta lista?
		Dinámica 2 Cargar el peso de las heridas y soltarlo, romper la lista.
		Dinámica 3 compartir los beneficios del perdón experimentados en este taller. Cierre, retomar las expectativas del primer día y revisar si se cumplieron.

El proceso análisis pedagógico para la buena realización del taller implicó la supervisión del facilitador por el profesorado de la Maestría en Desarrollo humano, en este caso, la supervisión de la intervención fue por medio de la Doctora Laura García García; el trabajo fue primeramente partir de la teoría sobre qué es intervenir, y segundo reconocer las posibles implicaciones al ejercer el rol de facilitador.

La parte práctica de acompañamiento de las sesiones de los talleres fue a través de bitácoras donde se exponía el objetivo particular de la sesión, los procesos de los participantes, la revisión de un fragmento de transcripción del taller con la explicación de cada una de nuestras intervenciones e igualmente compartir nuestra implicación personal. De igual manera en la clase se presentaban audios de diez minutos de intervención con el fin de contrastarnos para

ayudarnos a reconocer tanto nuestros aciertos, errores como fortalezas y detectar nuestra implicación en la facilitación.

Primeros Hallazgos

Introducción

En el actual capítulo se refieren las características primordiales del trabajo de intervención de un grupo de jóvenes en búsqueda de sentido de vida. Este trabajo se realiza por medio de un taller de escucha comprensiva con el fin de ayudarles a realizar un proceso de perdón de tal manera que se puedan desbloquear aquellas situaciones de rencor o heridas no sanadas en su vida y así poder tener un mejor discernimiento a la hora de optar por su opción fundamental.

En el siguiente apartado, daremos paso a exponer el diseño general del taller que lleva por nombre “Perdonarse para perdonar y crecer” así como su propósito. De igual manera indicaremos a qué tipo de población se enfocó, con qué intención se trabajó y quienes fueron los participantes de dicho taller de intervención.

El propósito general es el siguiente: Facilitar un grupo de jóvenes adultos (20-30 años) a través de un taller de escucha comprensiva que contribuya a la toma de una opción fundamental en sus vidas, es decir discernir sobre su futuro, en cuanto a su orientación básica de vida, desde el sentido y calidad de vida. La intención de dicha intervención se enfocó en un espacio de escucha orientado al perdón a sí mismo o auto perdón; de igual manera hacia aquellas personas con las que se han sentido heridas. Dichas heridas no sanadas propician una determinada inhabilidad o bloqueos en la toma de decisiones sobre su futuro, como por ejemplo, reproducir patrones de conducta de sus figuras de autoridad, o no dar pasos por cierta incapacidad de relacionarse con los demás debido a rencores o como hemos dicho, heridas no sanadas.

El taller se dirigió a un grupo de siete jóvenes de distintas nacionalidades (Perú, Honduras y México) con edades comprendidas entre 20 y 30 años que en el momento del taller vivían en un centro de formación misionera con el propósito de hacer un discernimiento sobre su estado de vida para optar por el matrimonio o la vida consagrada. Como ya se ha indicado el objetivo de la intervención ha sido proporcionar herramientas y experiencias para resolver heridas no

perdonadas de su pasado y así poder tener un plano conceptual más sano y amplio a la hora de una toma de decisión en cuanto a su orientación de vida ya sea hacia el matrimonio o la vida consagrada.

Por otro lado, el número de sesiones del taller fue acordado en siete, de una hora y media por sesión, si bien, a partir de la tercera sesión en acuerdo con los participantes y para aprovechar mejor el taller llegamos al acuerdo de que las sesiones 4 a la 7 fueran de dos horas de duración.

En el siguiente cuadro presento una descripción de los datos generales de los participantes por medio de los alias asignados y así poder mantener la confidencialidad del proceso realizado.

Pseudónimo	Características
Serge	Soltero, profesionista, de 31 años. Antes de la experiencia trabajaba en Perú como ingeniero de minas y con su trabajo apoyaba económicamente a su familia. Su pasatiempo es la recolección de minerales. Hace un año terminó una relación con su pareja y desde entonces está haciendo un proceso de discernimiento desde su fe.
Cristof	Es el más joven del grupo, es mexicano, tiene 21 años y está estudiando derecho. Su tiempo libre lo dedica a coordinar un grupo de adolescentes en la fe, desde la animación pastoral. Una figura muy importante en su vida fue su abuelo materno que falleció hace menos de un año por negligencia médica y está viviendo el proceso del duelo.
Tom	Estudiante de maestría en derecho internacional en Honduras, tiene 28 años y es soltero. Antes de venir a México trabajaba en un departamento del estado en transacciones internacionales y le encanta la lectura histórica.
Brun	Edad de 24 años, mexicano. No tiene estudios superiores, la mayor parte de su niñez la vivió separado de las figuras paternas. Trabajaba en una empresa de curtiduría de pieles hasta antes del taller. Su deseo es viajar

	y conocer mundo. A la par que el taller está viviendo un proceso terapéutico y trabajando su autoestima.
Sol	Estudiante universitario de periodismo, 22 años es mexicano, vive en el norte del país y tiene una gran preocupación por los inmigrantes. Ha colaborado en asociaciones de ayuda a inmigrantes en la frontera con Estados Unidos.
Son	Es de Perú, 25 años en su país trabajaba en instituciones del gobierno relacionadas con contabilidad; le gusta el teatro como actividad y aprendizaje de comunicación. Está trabajando la auto culpa en terapia y sus relaciones personales, es más bien retraído en el compartir y tiene cierta tendencia a sentirse culpable.
Steve	Él es mexicano, tiene 29 años, es diseñador gráfico y trabaja por su cuenta como “FreeLancer” para organizaciones religiosas. Le encanta el cine y dibujar. Al llegar al taller ya ha hecho un proceso de perdón con respecto a las figuras paternas.

1. Procesos significativos personales en el taller.

En el siguiente apartado que nos ocupa, nos referiremos a la descripción del proceso que ha realizado cada participante a lo largo de las siete sesiones así como sus luchas, logros y pasos en el camino del perdón.

Serge: Llega a la primera sesión con buena disposición; comparte que quiere aprender; a lo largo de las sesiones ha sido abierto y ha hecho un proceso de introspección. Tiene capacidad de compartir abiertamente sus experiencias. Desde la primera sesión ha sido siempre de los primeros en participar, compartir y preguntar.

A mitad del taller por la sesión 4 se da cuenta que lo que no perdona a los demás es reflejo de su crítica hacía él mismo, lo cual le supone una cierta crisis interior y planteamiento acerca de perdonarse más bien a sí mismo para perdonar a los demás. Cierra el taller: “me agradezco dar un acto de amor hacia mí mismo”.

Cristof: En la primera sesión se encuentra un poco cohibido o retraído a la hora de compartir, más en un tono bromista. A lo largo de las sesiones ha ido tocando su interioridad y contactando con sus emociones; refleja en las primeras sesiones que ante el perdón, él más bien deja que pasen las cosas, que otros den el primer paso o que las cosas se olviden. En su proceso se da cuenta que las partes que le toca asumir con respecto al perdón son, por un lado responsabilizarse de lo que es suyo y, por otro, cuando es necesario dar el paso de pedir perdón o perdonar.

En el proceso de las sesiones ha ido ganando en interioridad y teniendo menos recelo de exponerse vulnerable ante los otros; asimismo puedo decir que es un buen dinamizador de grupos. Al final del taller se agradece: “haber podido abrir el corazón y permitirse sentir e involucrarse con sus sentimientos”.

Tom: Llega al taller comentando que la idea que tiene sobre el taller es más de corte teórico y que le sorprende que el taller vaya a ser más bien práctico. El proceso en las sesiones ha sido mantenerse al principio en el ámbito racional; por ejemplo, comparte que para perdonar él necesita saber cuál es la intención que la otra persona tuvo hacia él. Al avanzar las sesiones se percata de que el perdón no depende de las intenciones de los otros sino de que él quiera soltar el daño recibido. Al final de las reuniones empieza a contactar más con su experiencia sentida, se siente vulnerable y frágil y comparte que está a gusto con esa situación. En el cierre comparte que “el perdón le ha humanizado y ver de manera más humana a los demás”.

Brun: En las primeras sesiones le cuesta bastante poner nombre a sus experiencias, en el proceso que él mismo admite, es que le cuesta desenredar la madeja. Al principio su compartir es más superficial y con el paso de las sesiones ha ido aprendiendo a poner nombre a sus emociones; para ello le ayudó la rueda de las emociones, (que consiste en una rueda donde en el centro están las seis emociones principales y alrededor se van desglosando otras emociones; por ejemplo podemos hablar de miedo como emoción general pero delimitarla más bien como humillado y a la vez podría ser sentirse ridiculizado o irrespetado). Ha ido profundizando en su experiencia sentida y al abrirse pedía ayuda para aclararse él mismo. En el proceso de la segunda sesión, con dolor percibe que no ha perdonado nunca. Poco a poco se da cuenta que su rencor hacia otros es más bien rencor hacia sí mismo y empieza realmente su proceso de perdón personal. Al final del taller comparte que ha soltado una gran carga, se

sorprende a sí mismo de sentirse optimista y orgulloso de haber podido entrar en su historia, reconocer que él es lo que es por esa historia, pero que más que no ver las heridas, ahora las puede percibir sanadas y “se agradece el darse la oportunidad de aprender a perdonar y perdonarse”.

Sol: Empieza las primeras sesiones con bastante dificultad en entrar en su proceso y su historia, su discurso en las primeras sesiones es impersonal y le cuesta abrir su mundo interior. Parte de su proceso ha sido verbalizar lo que le pasa y hacerse consciente de cómo le han afectado según qué eventos de su vida que antes no se había permitido sentir. A partir de este momento hay más apertura en su compartir y más contacto consigo mismo. Refleja en la quinta sesión: “que los eventos me afecten, darme cuenta de eso, que no es malo que me afecte. O sea que habrá cosas que me van a afectar más que otras”. En la última sesión agradece *“el no tener miedo a adentrarse en su historia y pasado y tener herramientas para perdonar y perdonarse”*.

Son: Externamente es bastante tímido, por lo que en las primeras sesiones le costó abrirse al grupo, sin embargo tiene mucha capacidad de introspección; ya desde la segunda sesión comparte como ha vivido el tema del perdón durante la semana y cómo se culpa a sí mismo; esta realidad es algo que ha ido trabajando a lo largo del taller, la auto culpa.

Se ha ido haciendo consciente de valorar sus esfuerzos y recriminarse a sí mismo. Ha habido en él un paso hacia la autoaceptación referido en cuanto al perdón hacia sí mismo. En el cierre manifiesta la sensación de cierta pena por ser la última sesión y se agradece su atrevimiento en el taller. Sus palabras fueron “me agradezco haber dado mi mejor esfuerzo y descubrirme resiliente ante las situaciones que he vivido” en su vida el haber dado lo mejor de sí mismo su mejor esfuerzo y descubrirse resiliente en su vida porque el perdón le ayuda a ver la vida con mejor perspectiva y sin tanta culpa.

Steve: Desde la primera sesión ha sido un poco reservado en el compartir, normalmente espera que todos hablen y luego comparte él. Su proceso ha tenido que ver con la autoaceptación de su historia con las figuras paternas. Aunque habla poco, su compartir es más bien profundo y con gran claridad de la experiencia sentida. El proceso del perdón le ha ayudado a resignificar varias de las experiencias de su historia y una mayor aceptación de su persona. Cierra el taller consciente de redescubrir su historia y haber aprendido a verla desde

una perspectiva de sana autoestima y no desde el victimismo o el juicio. Para él comprender es aliviar. Steve se agradece “el estar abierto a nuevas experiencias de perdón y el haber adquirido más herramientas para perdonar”.

Lo siguiente que quiero proponer es enunciar por un lado el propósito general del taller y a continuación presentar los temas de cada sesión así como sus propósitos particulares y sucintamente exponer qué sucedió en la sesión.

2. Propósitos de las sesiones y lo que se logró:

La intención última de este taller es posibilitar en los participantes herramientas del perdón a las personas que les han ofendido o herido en su vida contribuyendo al desarrollo de la tendencia actualizante. Esto supone explorar el concepto del perdón que cada participante tiene a nivel teórico y práctico así como sus implicaciones. Asimismo adquirir aprendizajes sobre lo que sí es perdonar y ser congruente con dicho aprendizaje. Por otro lado conquistar las herramientas para poder hacer un proceso del perdón sanador, integral y que contribuya a la tendencia actualizante. Por último reconocer los beneficios psicológicos y fisiológicos del perdón, a uno mismo y a los demás; su conexión con las relaciones interpersonales y la tendencia actualizante.

A continuación se presenta un cuadro explicativo con el título y objetivo de las sesiones y lo más significativo que aconteció.

Sesión	Propósito	Lo que sucedió
Sesión 1: 17/02/2023 Tema: Crear vínculos y conciencia de equipo. Primer acercamiento a su noción de perdón.	➤ Que se conozcan como grupo y empecen a tejer lazos de equipo donde se reconozcan necesarios y complementarios para poder hacer este taller.	En esta primera sesión los participantes se dieron la oportunidad de conocerse, de darse cuenta de que son parte de un equipo. A través de las dinámicas de trabajo en equipo los mismos participantes sacaron las conclusiones de lo que será el taller, de compartir,

	➤ Hablar del perdón.	comprender, escuchar y hacer un camino juntos. Por otro lado cada participante fue dando su concepción del perdón y así nos fuimos enriqueciendo con los distintos puntos de vista.
Sesión 2: 24/02/2023 Tema: acercamiento al perdón: creencias	➤ Conseguir una definición del perdón entre todos y las implicaciones que conlleva dicha definición.	Se alcanzó el propósito dado que todos estuvieron participando activamente; esto se dio por medio de la escucha comprensiva y el clima de confianza generado para el grupo que proporcionó una buena apertura y el profundizar en su experiencia vivida. Contactaron con su experiencia interior y compartieron dichas experiencias relevantes de sus vidas con respecto al perdón. Experiencias sobre saberse perdonados por sus figuras de autoridad, o en referencia a algún encontronazo con algún amigo y cómo el perdón les reconcilió entre otros.

	➤ Lo qué es y lo que no es perdonar	Se les escuchó desde la aceptación positiva incondicional así como la comprensión empática que produjo aceptación entre los mismos participantes del grupo. Por falta de tiempo el material sobre lo que es y no es perdonar se les ofreció por escrito con el propósito de que pudieran trabajarlo a modo personal durante la semana.
Sesión 3: 3/03/2023 Tema: reconocer las ideas que tenemos de fondo que nos impiden perdonar.	➤ Profundizar en los impedimentos o falsas ideas sobre el perdón que a veces nos impiden dar el paso a perdonar.	El propósito fue alcanzado primeramente al hacer un ejercicio de meditación guiada para contactar con una experiencia donde se sintieran intensamente perdonados. Lo anterior dio pie a un compartir profundo de sus historias y conocernos más. De Igual manera se fueron identificando con las falsas ideas que la sociedad tiene sobre el perdón, presentadas por G. Jampolsky. Como por ejemplo con la que más se identificaron fue:

		<i>“Perdonar a esa persona equivale a que le concedas la razón y reconozcas que ¡eras tú quien estaba en un error!”</i> otras que fueron mencionadas fueron: <i>“Si perdonas es como si renunciaras a toda sensación de seguridad.”</i> Y <i>“no perdonar equivale a controlar a la otra persona”</i> Noto que el grupo va ganando en niveles más profundos de apertura y de capacidad para contactar con su interioridad, por ejemplo en estar hablando y pararse unos segundos antes de continuar, darse permiso de sentir y expresar dicho sentimiento, como enojo. Asimismo el no tener miedo de abrirse a los demás, de hecho entre ellos empieza a haber mayor comprensión empática y aceptación incondicional, como por ejemplo a Brun le cuesta expresar lo que recuerda pero se toca el pecho varias veces y contacta con una
--	--	--

		experiencia de liberación, de saberse perdonado que la tenía muy escondida, mientras lo comparte Tom le pone una mano sobre su hombro en señal de apoyo y comprensión.
Sesión 4: 10/03/2023 Tema: primera parte del proceso del perdón y autoperdón: pasos a dar.	➤ Explicar los pasos del proceso del perdón. ➤ Que los participantes realicen una lista de todas las personas con las que han tenido rencores o que no perdonan. ➤ Que elijan la figura que quieren perdonar.	En esta sesión los participantes conectan con sus experiencias de haber perdonado algunas situaciones, lo que les ha implicado hacerlo y cómo lo han logrado, por lo que en este primer punto si se dio el fruto. Trabajaron de modo personal sobre un suceso significativo en su vida, contactar con la herida y la persona que les hirió para empezar un proceso de perdón. Una herramienta significativa en este taller fue darles la rueda de las emociones para que pudieran poner nombre a la experiencia sentida al hacer el ejercicio de contactar con la persona o personas que les

		han herido. Al compartir se dio un clima de respeto y aceptación mutuo entre los participantes.
Sesión 5: 17/03/2023 Tema: segunda parte del proceso del perdón y autoperdón: concretar las personas o situaciones a perdonar.	➤ Toma de conciencia del proceso de perdonar a alguien.	El objetivo se logró a través de identificar la figura que querían perdonar, el suceso significativo, lo que sintieron. Lo significativo de esta sesión es que al ir compartiendo sobre lo que trabajaron con respecto al perdón, los participantes van revelando las herramientas que están adquiriendo con respecto al perdón, por ejemplo, aprender a soltar, ver desde otra perspectiva la situación vivida, no ser tan crítico sino más compasivo, o no juzgar desde su lado herido entre otros. Asimismo van siendo más conscientes de sus introyectos como la culpa y van dándose la oportunidad de no ser tan severos con ellos; de igual manera varios se percataron de que se pueden perdonar a sí mismos, otros lo van

		intuyendo y van dando pasos poco a poco.
Sesión 6: 24/03/2023 Tema: ir al pasado y volver sano y salvo: ejercicio concreto del perdón.	➤ Tener la oportunidad de realizar un ejercicio de perdón concreto y de dejarse perdonar.	El objetivo de esta sesión se cumplió a través de una dinámica en la que primeramente escribieron una carta de perdón a aquella persona con la que trabajaron la sesión pasada, lo acontecido es que los participantes reflejaron que no es lo mismo pensar mentalmente en la persona a quien quieren perdonar que escribir y después hacer un acto concreto de perdón. Su actitud positiva para expresar con un gesto el perdón a uno de sus compañeros de taller, el cual representaba la persona a la que querían perdonar fue una experiencia de reconciliación y afecto. La constante referida por los participantes en esta sesión fue soltar cargas, sentirse ligero, y saberse perdonados.
Sesión 7: 27/03/2023	➤ Soltar el dolor y reconocer los	En esta sesión se cumplió con creces el objetivo pues

Tema: cierre, soltar el dolor y reconocer los beneficios del perdón.	beneficios psicológicos y fisiológicos del perdón, a uno mismo y a los demás; su conexión con las relaciones interpersonales y la tendencia actualizante.	en la parte de reconocer los beneficios del perdón en su vida surgió un rico material de experiencias, así como sus ganas de compartir sobre los beneficios que han obtenido desde sanar su autoestima, reconectar con ellos mismos, renovar la capacidad de relación con las personas entre otros. Además se percibe un cambio hacia el optimismo en sus vidas. Los participantes se hacen conscientes de todo el proceso vivido a través del reflejo en la facilitación y se agradecen el haber trabajado con honestidad en el taller. Así mismo son conscientes de las herramientas que tienen para hacer por ellos mismos un proceso del perdón.
---	--	---

Una vez realizada la explicación de las sesiones, su propósito y lo que sucedió, damos paso a la explicación de las principales dificultades en el taller, los errores, aciertos así como un apéndice de sugerencias para quien quiera replicar este taller.

3. Principales Dificultades y Errores, Aciertos y Sugerencias:

En este apartado quiero compartir de manera breve y lo más claro posible cuales han sido las dificultades con las que me he encontrado, los errores cometidos y como subsanarlos así como los aciertos experimentados y las sugerencias para una mejor puesta en práctica de las sesiones del taller.

Dificultades

En la primera sesión los participantes estaban un poco cohibidos y costó un poco el compartir. Algo que he remarcado después de la segunda sesión es que los participantes, al sentirse en confianza y comprendidos hacen más “insights” y tienen más ganas de participar y compartir, por lo que el tiempo quedaba más justo, esto hizo que a partir de la tercera sesión se plantease a los participantes si las sesiones podían ser de dos horas en vez de la hora y media que se había propuesto desde las primeras sesiones, a lo cual los participantes asintieron positivamente.

En la quinta sesión se propuso a los participantes escribir una carta de perdón durante la semana, al empezar la siguiente sesión no la habían escrito, por lo que hubo que dejar tiempo dentro de la sesión para que escribieran su carta y contar con menos tiempo para las otras dinámicas, eso me implicó moverme de mi estructura y fluir con la realidad del grupo.

Errores

Fue en la primera sesión, al darme cuenta de la calidad de la grabación que no captó bien a todos los asistentes, tuve que buscar una mejor forma de grabar, puesto que en algún momento el audio perdía intensidad, a pesar de que antes se habían hecho pruebas. Eso ha supuesto más trabajo y atención a la hora de la transcripción.

Aciertos

Un acierto fue poderles citar 10 minutos antes de empezar la reunión lo cual nos dio la oportunidad de empezar a tiempo las sesiones y esos 10 minutos han sido valiosos para interactuar y conocernos fuera del marco del taller.

Un acierto en varias sesiones ha sido guiarme más por lo que voy entendiendo del compartir de los participantes, es decir, que ellos y sus necesidades marquen el ritmo. Lo cual ha supuesto hacer cambios en las dinámicas, o llevar material escrito complementario para que

lo puedan profundizar durante la semana, dicho material ayudó a los participantes a seguir un hilo entre las sesiones.

De igual manera validar y atender sus necesidades, por ejemplo en una sesión llegaron cansados y a mitad nos dimos tiempo de hacer un receso.

En algunas sesiones, sobre todo al final, no demorarme mucho en el cómo llegan los participantes; he de mencionar que en las primeras sesiones, con el fin de conocernos más, partíamos de la pregunta de cómo llegaban a la sesión, o como se habían sentido en la semana. A partir de la cuarta sesión decidí meternos de lleno en la temática para aprovechar el tiempo, ya que había disponibilidad interna para compartir.

Sugerencias

Con respecto al tema de la grabación, se arregló conectando un micrófono ambiental al celular lo que mejoró la grabación; por otro lado, en cuanto a la transcripción pude tener acceso a programas informáticos como “Sonix.”

La primera es seguir realizando los talleres abierto a mi propia experiencia orgánica y no estar atado a un contenido.

Seguir llevando material impreso por si no da tiempo a verlo en el taller que lo puedan profundizar durante la semana.

Ser más ágil en la facilitación del principio para podernos centrar en la temática preparada del proceso del perdón; para ello ser consciente de que las sesiones han de ser de dos horas y no hora y media, eso teniendo en cuenta que el grupo con el que trabajé es de siete personas si fueran más habría que considerar el tiempo de las sesiones para que todos puedan trabajar.

En un próximo taller, añadir un tiempo extra para redactar la carta del perdón dentro del taller pues al tener más fresca la experiencia el compartir es más fluido.

Tener en cuenta la propuesta de los participantes en la séptima sesión en la cual trabajamos con la hoja que desde la sesión cinco habían escrito haciendo una lista de las personas que les habían herido u ofendido. En la séptima sesión como ejercicio de liberación rompimos la hoja. La idea de los participantes fue por qué no quemaron la hoja de las personas que les han herido después de haberla roto; me parece una buena opción a la hora de soltar y

despedimos de las personas que nos hirieron o de destrabar el rencor hacia esas personas (tenerlo en perspectiva para otro taller).

Ahora, se hacen algunas sugerencias en relación a aspectos metodológicos que ayudan a abordar la problemática del taller; la primera sugerencia sería escuchar sin hacer juicios, segundo la autorrevelación para establecer un clima de confianza en el grupo así como tener espacios pequeños fuera del ámbito del taller (por ejemplo antes de empezar o unos minutos después de terminar oficialmente) donde poder compartir con los participantes, crear lazos y conocernos un poco más. Por otro lado, con respecto a la experiencia del rencor, no poner censuras, que los participantes tengan la oportunidad de tocar el rencor e ir poniéndole nombre y acompañarlos a que puedan ir viendo la historia con una perspectiva nueva, no desde la herida sino a partir del saberse aceptados.

La población ha sido bien acotada, los participantes, aun siendo de nacionalidades diferentes se sentían identificados con las experiencias y vivencias de los otros, fruto de crear un clima de confianza, y sobre todo al ser de distintas nacionalidades el sentido de pertenencia, de ser grupo en el taller ha sido esencial.

4. Relato descriptivo.

A continuación pasaré a describir los pasos que se fueron dando al plantear el taller desde su concepción teórica, la búsqueda de los participantes, las sesiones escogidas con sus títulos y la pedagogía propia del taller que han ido introduciendo a los participantes en la consecución del perdón a sí mismos y a los demás.

La intervención del taller “Perdonar y perdonarse para crecer” constó de siete sesiones que, preparadas gradual y pedagógicamente, introducen a la persona en la experiencia del perdón recibido y de capacitarse para tener las herramientas necesarias que le ayuden a hacer un proceso de perdón sanador, ya sea hacia alguna situación o persona concreta de su historia, ya sea hacia ellos mismos.

El trabajo previo a la intervención supuso un cierto cambio en el enfoque o en el público, en un principio el taller estaba pensado para jóvenes adultos, hombres y mujeres entre 20 y 30. Lo que se modificó en el transcurso de elección de participantes fue elegir un grupo de jóvenes adultos varones que estaban haciendo un proceso de discernimiento de plan de vida en una casa de formación misionera (son lugares u espacios donde muchachos con inquietud

personal sobre cómo orientar su futuro, se dan la oportunidad de hacer un discernimiento de orientación de vida). Con estos datos preví que el taller de intervención se podría aplicar con mucha efectividad a ellos ya que el objetivo del taller es poder perdonar para tener más claridad en el proceso de la tendencia actualizante y crecimiento personal. Pude hablar con los participantes y sus formadores y aceptaron la propuesta con ánimo y entusiasmo.

En la primera sesión de intervención nos centramos en encuadrar el taller, así como crear relaciones de equipo haciendo algunas dinámicas grupales a través de las cuales los participantes pudieran rescatar la necesidad de escucha, comprensión y caminar juntos. Por último nos acercamos un poco al tema de nuestro taller desde un compartir descomplicado sobre qué es lo que suponía el perdón para cada uno de ellos realizando y compartiendo una breve definición. En la segunda sesión se trató de un acercamiento al perdón a través de las siguientes cuestiones: ¿qué te cuesta más: perdonar, pedir perdón o que te perdonen? y ¿Por qué? A partir del compartir y la facilitación fuimos profundizando en la experiencia o noción que cada uno tenía acerca del perdón e igualmente conseguir una definición del perdón entre todos y las implicaciones que conlleva dicha definición. Cerramos la sesión con un material adjunto con respecto a lo qué es y lo que no es perdonar.

A partir de la tercera sesión, nos fuimos introduciendo en la práctica personal del perdón, una experiencia sentida al recordar situaciones importantes en sus vidas en la que se hubieran sentido profundamente perdonados. Empecé en esta sesión realizando algunos cambios en el programa presentado, como por ejemplo el iniciar esta sesión no tanto centrados en cómo llegan sino en poder profundizar más en la experiencia sentida, y proponer el que las reuniones fueran de dos horas en vez de hora y media; los motivos de empezar las sesiones desde la temática fue con la intención de tener más tiempo de ahondar en ella y porque al mismo tiempo me di cuenta que en el compartir iba saliendo el cómo llegaban y qué habían vivido en la semana.

Con respecto a la experiencia de sentirse profundamente perdonados, se consiguió a través de una pequeña meditación guiada, con relajación y música de fondo, en la que se va acompañando a las personas a que recuerden una situación de su vida en la que han sido perdonados y como se sintieron. Luego la compartieron sacando las experiencias positivas, los frutos que les había dado. Seguido trabajamos con un material de G. Jampolsky (2011)

las 20 razones más significativas por las que no perdonamos. Estas frases son muy ilustradoras y facilitaron a los participantes a remarcar con qué razones se sentían identificados y por lo tanto qué es lo que les impedía poder acceder a una experiencia de perdón. En esta sesión se empezó a crear un clima de mejor escucha y comprensión al irse abriendo situaciones más personales.

Ya en la cuarta sesión, entramos en el proceso del perdón y autoperdón; la primera parte de la sesión fue trabajar sobre una experiencia significativa en sus vidas en la que habían perdonado a alguien y cómo se habían sentido, que pasó y que frutos les produjo. A continuación hubo un tiempo didáctico en el que expliqué los pasos del proceso del perdón y, por último empezaron a redactar una lista cronológica de las personas, situaciones o eventos que les habían herido u ofendido a lo largo de su historia. Terminamos la sesión compartiendo como se sintieron, apoyados por la herramienta de la “rueda de las emociones” la cual fue muy significativa en su camino de profundizar y ponerle nombre concreto a lo que experimentaron y a contactar mejor con su experiencia sentida.

La quinta sesión, fue una continuación de la anterior en la que habían identificado a las personas que a lo largo de su vida les hirieron u ofendido; constó del siguiente trabajo: primero hacer un examen exhaustivo de las fichas del perdón, en las que trabajaron el identificar a una persona concreta como figura significativa que quisieran perdonar; en esa ficha el paso sucesivo es nombrar el evento, es decir si fue un desengaño, un rechazo, una humillación o traición entre otros. Seguidamente trabajar el suceso significativo; ¿Qué edad tenían? Describir cuál fue el evento y qué sucedió así como contactar con lo que sintieron, vivieron en ese momento y qué es lo que más les duele de esa vivencia. Por último responder a las subsiguientes cuestiones: 1. ¿Qué es lo que deseo decir a esa persona que no le he dicho? 2. ¿De qué me quiero despedir a raíz de este evento... o qué quiero soltar, dejar ir...? 3. ¿Cuáles son los aprendizajes de esta experiencia o evento?

Esta fue la sesión más delicada al contactar en profundidad con sus experiencias de dolor, nos dimos la oportunidad de escucharnos y por mi parte hacer un proceso de facilitación para que nadie se fueraabierto al terminar la sesión. La reunión fue muy liberadora al poderle poner rostro y sentimientos a situaciones que llevaban cargando en sus vidas.

Ya en la sexta sesión, titulada: “Ir al pasado y volver sano y salvo” nos dedicamos a realizar ejercicios concretos del perdón; lo primero fue darnos tiempo de escribir una carta de perdón a una de esas personas de la lista o con la que habían trabajado anteriormente; seguido compartieron cómo se apreciaron al hacer la carta y el común denominador fue una experiencia liberadora, de soltar lastre y cargas. A continuación hicimos una dinámica de perdón concreto a través de una meditación guiada sobre el lavatorio de los pies, aplicada al perdón que concluyó con el ejercicio práctico de lavar los pies como acto de perdón a algún integrante del grupo, dicho integrante que elegían para perdonar iba a representar una de las personas de su lista (la lista de personas que les habían ofendido) y así efectuar un acto concreto de perdón; el acto fue muy emotivo y reconciliador, los participantes refieren que no es lo mismo pensar en pedir perdón que hacer actos concretos de perdón como la carta y el lavatorio de los pies a una persona. Puesto que para los participantes, los actos concretos son palpables y dan más credibilidad, implican experiencia emotiva, sensorial, es vivir y darle otro significado, Cristof se refiere a “soltar”, no “como si soltaras” sino soltar el pasado.

El fruto de esta sesión, era prácticamente el culmen del taller del perdón y fue sanador en el sentido de poder perdonar situaciones que traían cargando hace años y que se dieron la oportunidad de perdonar, dejar ir. Asimismo en comprender mejor su historia, admitirla y desde ahí aceptar a los demás. También refieren la sanación en cuanto a no seguir viendo la historia desde su lado herido que distorsionaba la realidad sino asumirla desde su lado sano y aceptar su parte de responsabilidad.

La última sesión, la séptima, se enfocó en el cierre, comenzaron trabajando con la lista de las personas que les habían herido y ofendido, la leyeron, expresaron qué sentimientos les salían con respecto a la lista y asimismo compartieron qué decía de ellos la lista y qué conclusiones obtenían; por ejemplo Tom comparte que ver la lista le hace descubrirse resiliente. Cristof comparte que se da cuenta de que tienen capacidad de perdonar o Steve comenta que esa lista le refiere a personas significativas, por consiguiente, para él las personas significativas le son más difíciles de perdonar al haber un vínculo más estrecho.

La siguiente dinámica constó de los siguientes pasos: primero ver en la lista la situación o historia más antigua, y sacar la cuenta de hace cuántos años fue esa herida para hacerles notar el tiempo que llevan cargando esas situaciones; seguido nos pusimos de pie y fuimos

paseando por el salón con los dos brazos extendidos por encima de la altura de la cabeza y hacia delante de tal manera que al ir pasando los minutos les pesara la posición, les fui facilitando para reconocer que aunque a veces pensemos que no pasa nada, que no me hizo daño, a lo largo de nuestra vida vamos acumulando rencor, dolor entre otros.

Les comparto que sujetar un vaso de agua no pesa, pero si lo tienes dos horas si empieza a doler, es decir que lo que nos pesa no es tanto la experiencia sino cuantos años la hemos cargado. Así estuvimos durante unos 10 minutos, a veces bajaban un poco los brazos o flexionaban los codos y les decía que no soltaran que si habían podido asumir todo eso tantos años lo podían cargar un tiempo más. Después les pregunté que hasta cuando iban cargar con eso y no contestaron nada, fue hasta la tercera vez que se dieron cuenta que era una pregunta para ellos y decidieron uno a uno que ya no lo querían soportar, les propuse entonces tirar la hoja al suelo y con los pies romperla en cachitos, luego contemplar esa lista rota y despedirse de ella de todo el dolor que les ha traído en la vida.

Por último y después de compartir la experiencia de soltar y decir adiós a la lista y las cargas que eso supone, tuvimos un compartir sobre qué beneficios experimentan al perdonar, realmente este momento fue sorprendente puesto que sacaron muchos beneficios. Para cerrar revisamos el pós-it que ellos escribieron en la primera sesión acerca de sus expectativas y compartieron que habían sido superadas con creces, principalmente en cuanto a su experiencia personal y las herramientas adquiridas para el perdón.

Con respecto al programa de las sesiones que fueron revisadas anteriormente con el profesor Salvador Ortiz, al ir contrastando las bitácoras con Laura García en supervisión de la intervención fui cambiando algunos aspectos, por ejemplo el no dar tanta teoría sino podernos centrar más en la experiencia sentida y facilitación, esto supuso más tiempo de escucha y dedicación a cada participante y el fruto fue que, por medio de la facilitación los participantes profundizaron mejor en su experiencia, la ubicaron, se dieron cuenta de donde han de ocuparse y por ende, las herramienta que se les proporcionaron en las sesiones poseen mayor eficacia porque los participantes saben qué es lo trabajar, su prioridad y así aplicar las herramientas adquiridas a su propia vida.

La toma de decisiones para ir cambiando lo planeado se basó en estar atento a la necesidad y proceso de los participantes por medio de la facilitación para detectar la necesidad de abrir

experiencias que de adquirir conocimientos teóricos, lo anterior me hizo moverme interiormente y el material teórico proponerlo al final de la sesión como ayuda suplementaria. Esto fue fruto de darme cuenta de los niveles de profundidad que se fueron dando a partir de la tercera sesión y que podíamos avanzar mejor en la experiencia sin necesitar tanto material teórico de apoyo. Lo mismo en cuanto a proponer la ampliación del tiempo debido a que los participantes tenían mayor capacidad de hacer “insights” y por mismo el compartir fue más profundo y significativo.

Además, reconozco que la escucha atenta me permitió contactar mejor con sus necesidades y reconocer cuando era el momento para el siguiente paso, así como ir siendo equilibrado en la escucha de los participantes; ya que en las sesiones fue cambiando el tiempo dedicado a cada participante en relación a lo significativo de lo que iban compartiendo, si bien es cierto que en la evaluación todos se sintieron escuchados y comprendidos.

El cierre del taller fue con un acto concreto de soltar el dolor a través de cargar con la hoja de las personas que les habían herido y después soltarla, romperla con la conciencia de no querer cargar más dolor, más rencor y despedirse de las heridas u ofensas recibidas que habían cargado durante tantos años. Por otro lado hubo un espacio en el que los participantes se dieron la oportunidad de reconocer los beneficios del perdón, seguido se agradecieron unos a otros la honestidad en las sesiones, creo que esto fue muy importante porque se ayudaron y motivaron unos a otros en el proceso y por último cerraron desde la experiencia del agradecimiento y desde la práctica liberadora que es el perdón.

Por lo anteriormente dicho, puedo constatar que sí se logró el objetivo de la intervención atendiendo por un lado a la finalidad del taller y por otro teniendo presente las necesidades de cada participante con respecto a sus experiencias de perdón. Se reforzó la calidad y sentido de vida como por ejemplo, la experiencia liberadora, o cómo el perdón humaniza (según comparte Tom), calidad en cuanto a no cargar con el pasado, soltar el rencor y ser más optimista como manifiesta Brun, así como el liberarse de situaciones que les estaban impidiendo crecer y tomar opciones en su vida; por ejemplo retomar la relación con algún familiar con el que se sentían distante, Brun refiere acercarse a su madre y pedirle perdón, es decir en cuanto a la tendencia actualizante y proyecto de vida, puesto que realizar un plano de vida implica sanar el pasado para poder tomar opciones acertadas en su devenir, esto

facilitó a los participantes en su decisión de estado de vida, no ya influenciados por las heridas vividas sino desde haber perdonado y sanado su historia. Se reforzaron sus experiencias en cuanto a vínculos en las relaciones primero entre ellos y en consecuencia con lo perdonado con sus familiares y las personas que decidieron perdonar.

En el siguiente apartado profundizaré en mi papel como facilitador, lo que he ido aprendiendo de mí, lo que se me ha reflejado en las bitácoras, mis aciertos, y mis implicaciones.

5. Mi papel como facilitador

Este apartado, introduce en la contribución que el facilitador tiene en el acto de facilitar, en crear las condiciones necesarias para que las sesiones puedan desarrollarse y lograr el objetivo, igualmente presentar el perfil del que he ido siendo consciente a lo largo de examinar las bitácoras así como los comentarios aportados a éstas.

Con respecto a mi contribución en tanto facilitador en el grupo, ha sido primero el crear las actitudes de escucha y comprensión empática, así como no juzgar. La consideración positiva incondicional la considero una herramienta que ayudó a que los participantes integraran en su propio compartir dichas actitudes, lo que creó un espacio sano y seguro donde poder intervenir.

Estas actitudes las reflejan en el darse espacios para hablar, respetar turnos, y así el grupo se fue nivelando, no hubo liderazgo por parte de ellos, la dinámica grupal fue de respeto; cuando compartían algo, los otros asentían en el sentido de que se identificaban en situaciones concretas con lo que el participante estaba diciendo. Por ejemplo, al ir compartiendo los participantes retomaban la experiencia anterior de otro compañero lo cual se pudo apreciar en la sesión 4: Cristof menciona: como decía Brun, “yo también me identifico con ese quitar máscaras, me ayudaba su imagen porque el perdonar es aceptarme a mí mismo”. Igualmente la experiencia de cercanía entre ellos; en la sexta sesión al darse un abrazo de perdón Son comparte: Son: “Y en ese abrazo, ese abrazo agradecía porque es decir que me gusta y lo veía como que el mundo es un poquito más bonito y lo veía así, como con cariño”. Además tengo capacidad de ir creando un espacio distendido, de cercanía y fraternidad que ha sido fruto de realizar alguna que otra autorrevelación para facilitar el camino a los participantes.

a) Creando un perfil: mi desempeño y estilo como facilitador

En el proceso del acompañamiento de este taller, he aprendido mucho de los participantes y de mí mismo; por ejemplo, mi manera de facilitar, con qué aspectos me siento más cómodo, podríamos decir que por medio de las intervenciones y de los aportes de la supervisora, fui siendo consciente de mi perfil como facilitador. Los párrafos que vienen a continuación pretenden dar cuenta de lo anteriormente nombrado.

Primeramente, tengo que reconocer que mi estilo como facilitador ha experimentado una evolución a lo largo de las sesiones. Registro que estaba familiarizado con los talleres psico-educativos donde mi facilitación tendía a la enseñanza de los contenidos o a resolver la situación a los demás, de hecho es uno de los aportes de la supervisora en mis primeras dos bitácoras que comentaré a continuación.

En los siguientes cuadros, se mostrarán algunos de los momentos de intervención en el taller; en la primera columna se presenta una viñeta de la transcripción y en la segunda columna se explica la intervención por parte del facilitador. Lo que está entre paréntesis son aportes de la supervisora.

Son: sí claro si no, no podría ser, pero no sé si está bien. F. aja: no, no, está bien, lo que compartamos es para aprender, quizás más adelante podamos ver que son falsas ideas y lo iremos viendo a lo largo del taller pero creo que podemos rescatar esa parte que es liberadora, liberadora para ti, perdonar al otro por el daño que te ha podido causar es creer que el otro se puede sentir liberado pues te hizo daño y le perdonas. Qué bueno que podemos, a lo mejor, esto ya es interpretación mía, a lo mejor a través de ese perdón que le das al otro se puede recuperar una amistad, o una relación, ¿no? Son: sí. F: gracias	Aquí intento desmontar su propio juicio de si está bien o no, (aunque no sé si con eso de falsas ideas él podría creer que lo que dijo sea una de ellas...) y que este espacio no es para juzgar conocimientos sino para aprender, crear un ambiente de confianza. Rescato esa parte de liberadora y parafraseo con el fin de indagar si la liberación es para Son o para la persona que Son perdona. Lo uso como una sencilla confrontación para saber si busca liberar a otros con el perdón o a sí mismo.(Aunque el aporte es que se puede entender que Son habla de liberarse a él y liberar al otro cuando concede ese perdón) Pregunta de indagación si a través del perdón busca una reconciliación con la otra personas en
--	---

	la medida de lo posible. (Son no ha hablado de reconciliación pero pareciera que de mi parte quiero meter el término).
--	--

De aquí deduzco, que al principio tomaba mucho tiempo para posicionarme como maestro, incluso el hablar de falsas ideas podría inducir a que sus ideas sobre el perdón son falsas; esta sería un área de mejora.

Otra actitud que he ido descubriendo y que es una fortaleza es mi capacidad de conectar islas, es decir en los discursos de los participantes ubicar y conectar experiencias suyas de otras sesiones.

Cristof: Pero para mí en esta semana fue como trabajar de verdad, hacer ese gesto de pedir perdón y también de perdonar aunque nadie me pida perdón, ¿verdad? Porque también entender que a lo mejor no existe a veces las demás personas no sienten, no ven como yo. Y decir esto me pudo haber ofendido, mejor estoy, pues yo perdono entonces pues sí, como que me deja una sensación de tranquilidad, de relajación también de decir yo pido y también pues perdono aunque no me lo pidan y pues eso, pues me ha ayudado. F: Y te escucho en relación a las otras sesiones, no, que yo soy más de dejar que las cosas se solventen solas, que te escucho como tú tomando las riendas antes de que se tengan que solventar o no, yo pongo la parte que me puede tocar,	Practica diciendo el hacer ese gesto de pedir perdón y perdonar, más allá de si las personas se dan cuenta o no. Yo lo interpreto en el sentido de que deja de estar pasivo a tomar la iniciativa y no esperar a que los demás actúen. Síntesis donde le reflejo el cambio en su conducta y “uno islas” con lo que el participante ha retomado en la sesión anterior.
---	---

Cristof: Sí,	
--------------	--

De igual manera el ser consciente de *sus* micro expresiones y profundizar en su experiencia sentida.

Brun: sí, es que suena así, es una cuestión que ha sido como un “pum” (golpea un puño contra la palma de la mano) ahh cabrón, ni a mi mamá le pedí perdón en mi vida. F: ¿cuándo dices un “pum” a que te refieres? Brun: me calló el 20, es como una pequeña bofetada de reconocer queeeee... que nunca he pedido perdón. F: entonces ponerte a hacer la definición ha sido pararte a reconocer... y es válido, se vale empezar a darse cuenta en donde está uno con respecto al perdón, en ese sentido y que en ese sentido es un aprendizaje nuevo al menos para ti puede ser un aprendizaje nuevo. Brun: aahhaaa F: muchas gracias, Brun.	Le confronto un poco haciéndole ver cómo se siente con el fin de profundizar en su experiencia y poder conectar con lo que experimenta. Brun empieza a interiorizar y hacerse más consciente de lo que está sintiendo. Por mi parte creo que en este momento podría haber profundizado un poco más en esa experiencia de Brun, pero al ser la primera sesión me descubrí con un cierto temor o no saber si ya es el momento de interiorizar más; mi preocupación es si el resto se pudiera sentir invadido ante mis preguntas. Opto por hacer una pregunta de indagación y Brun conecta con ese darse cuenta de que nunca ha pedido perdón. Paráfrasis y clarificación para iluminar el proceso de Brun y validar su experiencia en la que se da cuenta de que no ha perdonado y que eso es ya empezar a hacer un proceso de perdón. Lo invito a reconocer que está haciendo un proceso nuevo.
--	--

Por lo anteriormente dicho, algo que me está gustando de mí en la facilitación es ayudar a los participantes a hacer conexión con su experiencia sentida, más que quererles dar

respuestas teóricas, pues al principio al taller tenía un tinte preferentemente educativo. Digo que me gusta en el sentido de que me implico porque descubro en mí los beneficios de contactar con mi experiencia y poder ayudarles a hacerlo y acompañarlos es muy gratificante. Por último, añadiría cierta certeza al parafrasear y reflejar la experiencia de los participantes que implica empatía profunda.

Cristof: bueno, de mi bueno, yo sé que él para mí está no, pero de mí para él como que no existía mucho esa confianza, no, pero cuando yo me siento perdonado siento justo que hago lazos y me da esa tranquilidad. ¿Eh, de decir puedo tener confianza en esta persona? F: aja, la experiencia de sentirte perdonado te ayuda a recuperar lazos. Y cuando hablas de antes del perdón, no, casi suena como hay un antes y un después, efectivamente, eh hablas de sentimiento, de tristeza e inseguridad. ¿Y ubicas para qué ese sentimiento? Cristof: Sí, sí, sobre todo por justo lo que hablaba la vez pasada, no, de no sentir a lo mejor, merecedor de decir, probablemente no merezco ¿no? como ser perdonado. Bueno, yo recordaba esa experiencia como esa, me daba mucha inseguridad de decir, pues de acercarme a pedir perdón. F: claro, sí, entonces, ¿creer que no merezco, que se me perdone, me da inseguridad?	Refuerzo verbal. Uso de paráfrasis sobre recuperar lazos y seguido le reflejo cuando habla de la tristeza antes del perdón y la inseguridad; pregunta de indagación para profundizar en la experiencia; al preguntarle si ubica ese sentimiento. Cristof conecta lo compartido con la sesión pasada, lo cual me hace ver que es consciente del proceso que va llevando y de lo que se da cuenta. Pregunta de indagación con paráfrasis para aclarar si lo que le pregunto está acertado y si yo he entendido bien.
---	--

b) Mi implicación personal en consonancia con la facilitación del grupo

En el siguiente apartado muestro mis aprendizajes en cuando a mi implicación personal en el taller y cómo ésta ha podido facilitar el proceso de los participantes así como los espacios en los que mi implicación podría ser un impedimento para acompañar el proceso de estos.

En primer lugar tengo que decir que este trabajo del perdón me implica totalmente ya que en mi vida el perdón recibido y dado ha sido una fuente de riqueza, de autoestima y tendencia actualizante. Por todo ello mi implicación y deseo de proporcionar la misma experiencia a los demás me apasiona y eso sé que lo he podido contagiar en el grupo a través de la escucha, de no juzgar las experiencias de los participantes pues en algunos momentos intuía en ellos que al compartir estaban esperando un cierto reproche o desaprobación de mi parte y el validarles ya era para ellos experimentarse no juzgados o perdonados.

De la misma manera las autorrevelaciones por mi parte con respecto a lo vivido acerca del perdón en mi historia ayudaron y facilitaron la comprensión de los participantes; por ejemplo en la segunda sesión, al hablar de que pudieran profundizar una experiencia significativa en la que se sintieran significativamente perdonados, les compartí mi vivencia de adolescente y una situación en la que me viví profundamente perdonado por mi padre e incluso es una de mis implicaciones más importantes con este TOG.

A modo de conclusión de esta parte he de reconocer que los aportes de la supervisora tanto en las bitácoras como en las clases reforzaron en mí una manera concreta de intervenir y facilitar con lo que me siento cómodo y que por los frutos del taller puedo decir que es efectiva.

6. Conclusión.

Entiendo, que la intervención en el Desarrollo Humano tiene la intencionalidad de quitar obstáculos y liberar a las personas para que estas puedan desarrollar su tendencia actualizante, es decir que haya coherencia entre su experiencia orgánica y su vivir cotidiano (Rogers, 2007, p. 42). Por consiguiente, el papel del facilitador es proporcionar un clima de crecimiento; desde el taller puedo percibir que el cambio y la apertura en el proceso de los participantes ha sido debido a dicho ambiente de confianza, de escucha y de consideración positiva incondicional de los participantes. Citando a Rogers:

“Mi capacidad de crear relaciones que faciliten el desarrollo de otros como personas independientes es una función del desarrollo logrado por mí mismo [...] implica que si deseo crear relaciones de ayuda tengo una ocupación interesante por el resto de mis días” (Rogers 2012, p.61). Es decir, que el facilitar me implica un clima de crecimiento y apertura primero en mí propia persona.

He de reconocer que el papel de la supervisión ha sido indispensable en la consecución de los objetivos del taller, el evaluar mi implicación en las relaciones establecidas así como ir aprendiendo una manera concreta de facilitar. Lo comparto en el sentido de saberme acompañado para poder acompañar puesto que Bowen afirma que una de las funciones del supervisor es crear un entorno que facilita la apertura del supervisado al crecimiento y aprendizaje, en el que pueda aprender a ser el juez de su propio desempeño (Bowen 1986 en Mearns y Thorne 2003, p.324). Mi experiencia de mayor aprendizaje se ha debido a la supervisión en la que se me ha ayudado a purificar mi intención a no ser tan directivo ni educativo como facilitador y a descubrir mis puntos fuertes a partir de los cuales desarrollar la facilitación.

Resultados

Con el presente capítulo se busca presentar los resultados extraídos como fruto de la vivencia del taller que se presentó en el capítulo anterior, así como el significado que se da a dichas vivencias y que corroboran el tema del perdón que nos compete. Dichas categorías y subcategorías las acometeremos en el siguiente orden:

1ª CATEGORÍA: PERDÓN Y VÍNCULOS AFECTIVOS

- 1.1 Constructos del perdón social
- 1.2 Vínculos afectivos versus perdón.
- 1.3 Relaciones interpersonales sanas.

2ª CATEGORÍA: PERDÓN

- 2.1 Resentimiento
- 2.2 Culpa
- 2.3 Proceso del perdón reconciliación

3ª CATEGORÍA: BENEFICIOS DEL PERDÓN

- 3.1 Libertad del pasado
- 3.2 Aceptación incondicional

3.3 La autoestima sana desde el perdón contribuye a la tendencia actualizante

4ª CATEGORÍA: EL PERDÓN A SÍ MISMO)

4.1 Heridas del pasado

4.2 Autoaceptación autoperdón

4.3 Autoestima

5ª CATEGORÍA: TENDENCIA ACTUALIZANTE

5.1 Autoconcepto

5.2 Comprensión empática

5.3 Congruencia desarrollo integral

Experiencia con respecto al taller.

1ª CATEGORÍA: PERDÓN Y VÍNCULOS AFECTIVOS

1.1 Constructos del perdón social.

El primer planteamiento y más relevante, está en orden a la temática del perdón como constructo social, es decir, vivimos en una sociedad en la que no se nos educa en el ámbito del perdón, quizá nos dicen de pequeños en la escuela o nos obligan a perdonar como un componente social, sin embargo no se enseñan habilidades con respecto a cómo perdonar, propondremos ejemplos que nos harán ver que el perdón o las falsas ideas del perdón son un constructo social que, en numerosas ocasiones nos impiden realizar el acto del perdón.

Además, si el perdón o el falso perdón social es un impedimento para perdonar, estos constructos tienen su incidencia tanto en la correspondencia de vínculos sanos o afectivos en relación con el perdón, así como el perdón en consonancia con las relaciones interpersonales sanas.

La falta de perdón tanto a nivel personal como social tiene varias raíces, la primera es que el perdón no es una prioridad en el currículum social; en la sesión cuarta Brun comenta:

Pues creo que en mi familia no se habla en general mi familia no, no conocen la palabra perdón entonces, pues es difícil. También como era asimilando entonces cuando las veces que las personas se han acercado a pedirme perdón, lo he sentido como que, porque toca, porque se la quieren llevar bien o porque alguien les exige que lo hagan, como que no sé en mi mente es como pues tienes que pedir perdón porque tú también has sido parte de lo que pasó.

Es decir que nos podemos encontrar en ambientes sociales o familiares donde la experiencia del perdón no se visibiliza, tampoco es un tema que hablar por lo cual tiene poca o ninguna relevancia. Esto hace que el proceso del perdón no sea tan significativo en la persona o en las relaciones y que las personas lo vivan como algo que “toca”, pero sin hacer experiencia de perdón o, como en el caso de Brun, si le piden perdón él tiene que pedir perdón porque ha sido parte de lo que pasó, pero eso no supone una experiencia de interiorización del perdón. Por otro lado, Tom en la sesión cuarta comenta:

Me cuesta más perdonar porque escribía me supone a nivel personal entender la intención que ha puesto el otro con su acción entonces. Por eso, a veces porque puede ser que se esté pidiendo perdón porque de verdad lo ha sentido. Y entonces, pues eso me supone más por la intención que hay a veces detrás de la persona que agarro en hacer algo, entonces... Porque a veces mi percepción es que de verdad sí quieren herirte.

La persona relaciona su capacidad de perdonar con la comprensión de la intención de los actos del ofensor, por lo que realmente se plantea si cuando la persona pide perdón es porque lo siente de verdad, se hace consciente o por puro posicionamiento social como un acto exterior aprendido, pero no interiorizado.

En consecuencia, lo que no es susceptible de excusar entra, entonces, en el terreno del perdón (Villa Castaño, L., 2015, p.129); es decir, el perdón no puede ser reemplazado por la excusa porque el perdón no requiere justificar nada.

Posiblemente se entienda de igual manera que el perdón implica siempre comprender los actos del otro; en la sesión séptima Som comenta:

Digo si lo comprendo que bien, pero tampoco es una obligación, creo, es decir siempre creí que para perdonar al otro le tengo que entender y me doy cuenta de que hay cosas que no entiendo, pero que valen la pena perdonarlas y soltarlas para no cargar con ellas aunque no entienda al otro.

En algún momento de su historia este participante aprendió o creyó que para poder perdonar había que entender a la otra persona, sus intenciones y si realmente no tuvo malas intenciones, entonces poder perdonar; su aprendizaje social es que solo se puede perdonar si se sabe que el ofensor no tenía malas intenciones y así justificarlo, lo cual es poner el acto del perdón en el ofensor y no en la propia persona ofendida; en el proceso del taller se da cuenta que perdonar va más allá de comprender y que no es un requisito indispensable para perdonar.

La realidad es que “nada es imperdonable que no sea excusable” (Villa 2015). Lo que evidencia es la distancia entre el perdón y la excusa; si una falta es objeto de perdón es precisamente porque la falta carece de justificación. Es decir, el perdón no puede ser

reemplazado por la excusa, pues mientras esta busca justificar los actos, el perdón no requiere justificar nada.

Por todo esto, de acuerdo con Gonzales y Fuentes 20112, “no puede decirse que la educación del perdón sea una de las prioridades del currículum actual: no se encuentra en la legislación educativa, lo cual hace prever que tampoco sea objeto recurrente de la concreción curricular de los centros o de sus proyectos educativos”, lo cual quedó evidenciado con los testimonios anteriores.

A veces, se comprende que el perdón ha de ser recíproco; en la sesión cuarta Cristof comenta:

Es más como que aprendí en la familia que si se me perdona, yo tengo que devolver o tengo que ser políticamente correcto, lo políticamente correcto es también pedir perdón, o devolver el perdón aunque no lo sienta, es como una obligación o algo burocrático, pero yo sé que no le he perdonado.

De igual manera en la sesión quinta Tom comentan:

Que me obliguen a perdonar porque me pidieron perdón es como estar en tensión. Pues sí. O, por supuesto, cuando no coincidimos, pues esto es rojo, sí, el otro dice azul. No sé. Como en esa discusión vaya, es incómodo, un poco hipócrita, yo perdonaré si se me pega la gana. O lo mismo cuando me dicen que olvide, eso no me checa.

En la sociedad en que vivimos el perdón más que un proceso moral o interior es un proceso social y podríamos decir exterior.

Hablamos de un proceso, que a veces se hace en automático como comenta Sol en la sesión cinco:

Digamos que eso de pedir perdón a veces yo lo hacía muchas veces sin recapitular y darme el tiempo de detenerme para saber si sí lo estaba haciendo, lo estaba haciendo en automático, nada más por no ocasionar problemas.

Por formación sociocultural podemos pedir perdón en automático, sin pararnos a pensar el daño que nos han hecho o que hemos hecho, o pedimos perdón por no ocasionar problemas pero no es algo que hemos experimentado o procesado interiormente, ese actuar en automático a veces es una manera evasiva para no tocar nuestra interioridad y los sentimientos que nos pueden abrumar.

Por ello, actuar según lo políticamente correcto pero sin interiorizar lo que se hace, conlleva a no realizar un auténtico acto de perdón; por ende, las heridas o los rencores se perpetúan por perdonar demasiado rápido. En su libro “No perdones demasiado pronto” Linn, D. (1997) remarca que solemos realizar procesos “expres” rápidos, sin tomar conciencia de lo que hemos vivido, sin querer profundizar en la herida. Por otro lado, Valdez (2006) dice que la persona se tensiona puesto que se siente obligado externamente a perdonar porque le pidieron perdón y esa es una situación incómoda; cada persona necesita su propio proceso de perdón

ya que es un acto voluntario. Ciertamente perdonar no significa olvidar, puesto que el olvido de una ofensa o una herida no es algo voluntario, sino un acto realizado a propósito.

En consonancia Cristof, en la sesión cuarta comenta:

Yo creo que es en cuanto a eso. ¿A merecer? Y sobre todo como ese bueno es como esta parte de no puedo regresar. Bueno, pues cambiar lo que por ejemplo si cometo un error entonces, el hecho de mejor no poder cambiar las circunstancias. A veces, como que siento que eso también me impide aceptar perdonar... F: Entonces sí te entiendo ¿perdonar, implica cambiar también las circunstancias? Cristof: Sí, bueno, es una manera.

A menudo vivimos en una sociedad donde el afecto, el amor, el cariño y el perdón se tiene que merecer, es un constructo social, hay que cambiar para merecer el poder solucionar lo estropeado.

Por otro lado, parece que perdonar implica cambiar las circunstancias, acercarse a otros como si no hubiera pasado nada. En lo que experimenta la persona parece que perdonar es lograr transformar la sociedad. En consonancia con Trujillo (2020), podemos dilucidar que estamos sumergidos en una cultura judeo-cristiana que idealiza el acto de perdonar y, al mismo tiempo lo trata de hacer de manera muy urgente y rápida, queriendo pasar por encima, o cumpliendo ante ciertos paradigmas sociales.

En la misma línea encontramos a Cristof en la sesión cuarta:

Pues es que siempre he entendido que perdonar es cambiar la situación o cambiar a los otros. F: ¿Y si no pudieses, cambiarlas, qué pasaría? Cristof: Ah, pues no se puede. F: No se puede. Cristof: pues no se puede y pues vienen justo esos sentimientos de tristeza y de inseguridad.

Hay una creencia en nuestra sociedad sobre el perdón al entender que tenemos que cambiar a los otros, cuando el perdón es en pro de la persona que perdona, nos hemos acostumbrado a creer que el perdón es eficaz si el otro cambia cuando en realidad perdonar es soltar el poder que el otro tiene sobre nosotros. Es entrar en la libertad de amar gratuitamente sin buscar nada a cambio, es soltar el daño que nos pudieron hacer.

En los constructos sociales también nos encontramos con la creencia de que el perdón o pedir perdón no sirve, no es útil; en la sesión cuarta Brun comenta:

Por eso te digo, regresa, o sea, como que yo con uno de ahora, como dar ese paso de perdonar, pero yo, renegón, pues para qué pides perdón si al final de cuentas no te van a perdonar o no, ese que te pones el pie solito.

Las experiencias de haber intentado perdonar y no haber recibido una retribución crean en la persona una cierta increencia en que el perdón pueda resolver alguna situación, poniendo en duda el perdón social y, por tanto, la opción de practicarlo.

Con respecto a los tipos y maneras de entender el perdón y perdonar Diaz (2013) comenta que la persona también puede optar por no comunicarle la concesión del perdón y actuar

como si nada hubiera sucedido entre ofensor y ofendido, este último no es recomendable pues el ofensor puede desconocer el hecho ofensivo, sin percibir que ofendió al otro, y puede repetirse nuevamente la situación de agravio.

En este sentido podemos concluir con Diaz (2013) que el perdón restablece al corazón la inocencia que conoció en otro tiempo, una inocencia que permite la libertad de amar; consiste en esencia en que, el perdonante decide, no sentir resentimiento hacia el ofensor o hacer cesar su ira o indignación contra el mismo, renunciando eventualmente a vengarse, o reclamar un justo castigo o restitución. Lo cual conlleva soltar aquellos impedimentos que nos dificultan seguir creciendo en nuestro proceso de madurez personal.

Del mismo modo hay unos condicionamientos sociales que nos proporcionan razones internas para no perdonar; En la sesión quinta Serge se identifica con la siguiente frase: “Eres una persona débil si perdonas” y también Sol: “Sólo alguien cuya autoestima fuera en verdad mínima consideraría siquiera la posibilidad de perdonar a esa persona”. Un constructo social es haber creído que el perdón es un acto de debilidad, lo cual, desde el propio autoconcepto de la persona dicho constructo se convierte en un impedimento para perdonar. En la misma sesión Tom se identifica con que “Perdonar a esa persona equivale a que le concedas la razón y reconozcas que ¡eras tú quien estaba en un error! Y en esta pudiera ver también esto del ego y la soberbia, no ceder mi posición, mi razón solamente porque era mía”. A veces hay un falso concepto social sobre que si perdonamos a alguien le estamos dando la razón, por lo cual parece que estamos equivocados o que para perdonar tuviéramos que renunciar a nuestra parte sabia y la razón. En este punto se junta la soberbia como excusa perfecta para no perdonar porque no queremos darle la razón al otro. Efectivamente, perdonar es perdonar, no es dar la razón a nadie.

Cristof, en la misma línea comenta que se identifica con esa falsa razón: “La mejor manera de mantener distancia con la persona que te hirió es nunca perdonarla”. Otro constructo social o razón por la que no perdonamos es mantener distancia con las personas, romper del todo la relación. Tomar distancia solamente de la persona que nos hirió no es perdonar y posiblemente tampoco sea una experiencia sanadora. Steve se identifica con:

Si perdonas a alguien puede pensar que estás de acuerdo con lo que hizo o dejó de hacer, sabes por el hecho de la conciencia, creo yo que a veces no puedo creer que la gente no sea consciente de lo que está haciendo, por eso, sí, yo como es posible lo que está haciendo si está claro, más por eso.

Muchas veces un impedimento para perdonar es la desconfianza, pensar que las personas que me hirieron lo hicieron expresamente, o que perdonar es no reconocer el dolor propio y

que no pasó nada, o aún más allá pareciera que perdonar es negar la experiencia sentida en bien de la persona que nos ofendió, lo cual es falso.

Como cierre de esta sección Valdez (2006) interpreta que el fruto del perdón es el crecimiento y desarrollo del sujeto que perdona, pues, al perdonar mejoramos la manera de dar respuesta a lo que nos acontece. Reflexionando lo anterior diría que es necesario encontrar respuestas que no nos dirijan al victimismo. Por lo general pareciera que el perdón es hacer algo en pro de la persona a la que se perdona, es decir que el centro del perdón es el ofensor, la persona a la que se ha de perdonar o se quiere perdonar, pero la realidad que nos muestra Valdez (2006), es que el perdón es, en primer lugar, hacerse el favor a uno mismo.

1.2 Vínculos afectivos versus perdón.

Dentro de los constructos sociales o el perdón en el marco social nos encontramos con los vínculos afectivos en relación con el perdón. Con respecto a la correspondencia de vínculos afectivos sanos en las relaciones encontramos evidencias empíricas que muestran que la posibilidad de perdón es inversamente proporcional a la gravedad percibida. Asimismo, la capacidad de poder perdonar al agresor va en relación con el significado afectivo siendo más fácil perdonar a personas que se quiere y con las que hay una estrecha relación, aunque el dolor pueda ser mayor. Al haber vínculos afectivos las personas se esfuerzan por reparar la relación y hacer un proceso de perdón aun cuando es doloroso (Beltrán-Morillas, A, Valor-Segura, I; Expósito F. 2015, p.73).

Retomando la relación entre vínculos afectivos versus perdón, lo primero a considerar es la realidad del amor desinteresado y liberador; así lo comparte Cristof en la sesión cuarta:

Para mi perdonar es liberarme a mí mismo de aquello que... por ejemplo, aquello que ha pasado, aquello que mediante una experiencia he vivido y también otro rasgo que ponía es liberar al otro.

Es decir que el perdón es liberador para la persona, ayuda a soltar los impedimentos para renovar la relación, así como poder acercarnos sin prejuicios al otro. De igual manera sigue Cristof: “Pero cuando yo me siento perdonado siento justo que hago lazos y me da esa tranquilidad. Eh, de decir puedo tener confianza en esta persona”. Por lo tanto el perdón nos ayuda a reconstruir lazos con las personas que nos han ofendido, se recupera el vínculo de confianza con la otra persona.

Por lo tanto, en palabras de Villa Castaño (2015) referimos que el perdón emerge del amor, desinteresado y don gratuito que no espera nada a cambio. También, el amor es la manifestación del desprendimiento de cualquier tipo de egoísmo, pero sobre todo es un acto

libre que concede la víctima a su ofensor. El amor y el perdón, entonces, pertenecen al instante como acontecimiento que inaugura un nuevo comienzo en las relaciones interpersonales como se ha verificado anteriormente.

Siguiendo la perspectiva de los vínculos y la cercanía en las relaciones, en la sesión quinta, Son comenta:

Un poco en paz, en estar también con mi mamá, un poquito ya cercano. O sea sí cercanía con ella. Pues lo que le hice, perdonado y pues volver ahí a estar los dos ahí en fraternidad, estar los dos ahí. Pues ahí sentado, que si nos estaba haciendo ahí la comida, estaba haciendo la comida y estaba ahí sentado. Hay esperanza.

Podemos decir que la experiencia de sentirnos perdonados nos ayuda a la empatía, a estrechar lazos, nos permite sentir el cariño de quien nos quiere, pero que, sin embargo, no creíamos recibir por no dejarnos perdonar. Aquí vemos de nuevo que el perdón restablece la confianza en uno mismo.

También Serge en la misma sesión dice:

Si ya lo había perdonado, pero no me había dado cuenta. Pero ahí me di cuenta de que quiero volver otra vez a eso que es lo mejor. Pues voy a ayudarte papá y entonces el dinero que tenía para ir a un concierto de Coldplay se lo di a mi papá y me sentí muy bien, esa sensación de haber perdonado y recobrar el trato con mi papá sin juzgarle.

Es posible que no baste simplemente perdonar internamente, sino acercarse de nuevo a las personas y que éstas sepan que han sido perdonadas. Su manera de hacer entender a su padre que lo ha perdonado es a través de un acto concreto de sacrificar su concierto para ayudar a su padre en una situación difícil, lo cual le ayuda a recobrar el trato con su papá.

Dado que el amor se concreta, también Brun comenta en la sexta sesión:

Pues se me hacía como algo, pues justo un acto concreto, pensar en esa persona y decirte o sea, de verdad de corazón. Decir te perdono, que vuelva a lo mismo, a llevárnosla bien, como que sueltas.

Igualmente el perdón es concreto y de corazón; pensar en la persona y perdonarla es un acto que recupera la relación y suelta aquello que se había convertido en una dificultad para relacionarse. Al mismo tiempo puede implicar actos físicos como refiere Son en la séptima sesión: “Y en ese abrazo, ese abrazo agradecía porque es decir que me gusta y lo veía como que el mundo es un poquito más bonito y lo veía así, como con cariño”. El perdón, en esta parte del taller se ha concretado para el participante en un abrazo significativo, que le gusta, y le hace ver que el mundo es un poco más bonito, el perdón abre nuestra mente, nuestro corazón y lo capacita para ver el mundo desde otra perspectiva.

Ante todo lo anterior Díaz (2013) comenta que el perdón provee un camino para sobrellevar las heridas interpersonales y está asociado con consecuencias positivas a corto y a largo plazo. Por ejemplo, la buena voluntad por buscar y ofrecer el perdón es uno de los factores

más importantes que contribuyen a la satisfacción para con la relación y la longevidad de las relaciones interpersonales, tales como comparten los participantes; expresar el perdón con palabras, dar un abrazo, o restaurar el daño provocado si es posible.

Para Steve en la sesión cuarta el perdón es: “Yo le pondría la hermandad del perdón, es como sentirse en familia”. La experiencia del participante es que el perdón nos hermana, nos acerca, nos hace sentir familia, estrecha las relaciones.

En la sexta sesión también Steve comenta que:

Con la carta pues me ha ayudado a perdonar. Pues esta persona era muy importante para mí, hoy estoy como en ese duelo, lo consideraba un pilar importante en mi vida también y dependiendo de las acciones que no sé qué lo obligaron a hacerlo, que traía él, pues causó un daño muy grande en la familia. Entonces pues era como perdonar la acción que hizo y a quien se la hizo, porque a mí no me toca perdonar eso, pero sí como esa parte traicionada que se generó en mí entonces. Y bueno, fue ahorita como esa parte de descansar reconocer que importante era para mí y pues esa parte lastimada que se sintió por esa acción y que al perdonarla me siento más cercano a ella.

La experiencia del perdón es una experiencia de agradecimiento, haber perdonado a alguien significativo para este participante, que a su vez le defraudó en algún momento de su vida, se convierte en una experiencia de gratitud, de cercanía para poder recuperar una relación que se había perdido.

Al mismo tiempo perdonar es descansar del desgaste que supone guardar rencor, ira o resentimientos hacia otra persona. Por último las distancias emocionales se acortan, el participante se siente más cerca de la persona a la que perdona. Podemos afirmar con Valdez (2006) que el perdón en relación con los vínculos afectivos abarca la correlación que hay entre la capacidad para perdonar relacionada con la intensidad del vínculo afectivo con el ofensor; a mayor vinculación afectiva se deduce mayor esfuerzo por quererse reconciliar y podemos constatar que los frutos son liberadores y reconstruyen las relaciones entre las personas.

En la sesión cinco Brun comenta que:

Fue como que en ese momento teníamos una tensión. Y cuando me pidió perdón fue como no pues sí, discúlpame, o sea, tuve como la necesidad de decirle pues perdóname no? A pesar de que el problema lo empezaste tú. Y yo también. Así lo sentí pues también porque yo te motivé para que te enojaras para que... entonces, como que sí me sentí muy liberado y de nuevo volvimos a ser los amigos de toda la vida.

A veces, en las relaciones de amistad, en las que hay vínculos afectivos profundos el hecho de que nos pidan perdón, nos da pie a perdonar y al mismo tiempo reconocer en qué tenemos que pedir perdón. Lo importante no es quién empezó o tiene la culpa o la razón sino restablecer el vínculo. También en la sexta sesión Sol dice: *A lo mejor sí quisiera tener a la persona en frente y decirle te perdono pero puedo aceptarla. ¿Pero para mí sí es como un*

como si tuviera la persona enfrente, no? Es como un acto sincero. El perdón conlleva en este participante el querer restaurar la relación con una persona, tenerla de frente, restituir el vínculo, de hecho, el trabajo práctico del perdón es “como tener a la persona enfrente” y sentir que se ha restaurado el vínculo en un acto sincero.

De hecho, parafraseando a Diaz (2013) a aquellas personas a las que se ama generalmente son a las que más probabilidades de herir se tienen. Cuando una agresión interpersonal ocurre en una relación cercana, surgen fuertes sentimientos negativos y emerge el potencial que puede conducir al trastorno de la relación o dar el paso a recuperarla como en el caso de Brun.

Recuperar las relaciones requiere valor, actos concretos, en este sentido, en la sesión séptima encontramos a Son compartiendo:

Me acerqué a Sol en ese ahora, en él sentí que perdonaba a varios. Y me venía mucho de. De dar ese acto de afecto, de amor muy bonito cuando logra hacerlo sentir eso. Me vinieron muchas personas. Y creo que es el momento más. Entonces vas con más paz y ha sido el momento más felicidad de todo el taller. Pero ahora lo he sentido así.

En el acto de perdonar a alguien concreto la personas se da cuenta de que está perdonando a muchas personas o situaciones de su historia, donde perdonar es un acto de afecto que nos da paz al mismo tiempo que es una experiencia de auténtica felicidad. En la misma sesión Steve comenta:

Tengo esta capacidad de perdonar y de soltar y que aunque en la mayoría de la lista también son gente que es importante para mí, también he visto como es ver más allá. Quizás del acto. Y ver que sí ha mejorado la relación junto con estas personas.

Se comprende que el perdón nos capacita para ver más allá de la herida o del daño recibido y arriesgarse para acoger a las otras personas como son. Por otro lado al perdonar se da cuenta que su relación sí ha mejorado con esas personas.

Mencionando a Casarjian (2007) referimos que la búsqueda de relaciones sanas requiere valor, correr el riesgo de ser rechazado nuevamente. Sin embargo el proceso de curación nos impulsa como a Steve a establecer una relación así, quizá por primera vez se experimentará el perdón, en el sentido de que por fin uno se siente respetado y aceptado; síntomas los dos de un sano proceso de perdón.

1.3 Relaciones interpersonales sanas.

En consonancia con las relaciones interpersonales sanas Cristof en la sesión primera se da cuenta de: “El que yo pida perdón también afecta a mi entorno, porque yo me siento ya bien, ya me detengo poco en lo que el otro puede sentir a lo mejor si algo hice mal”. La experiencia tanto de la reconciliación propia con uno mismo como con los demás proporciona un

ambiente de relaciones más sanas que repercuten en las personas que están alrededor de quien se vive reconciliado. En la misma línea de las relaciones y la vinculación, Tom en la sesión quinta comenta: “Si, me puedo abrir a la oportunidad de que le quiero perdonar, no tanto por la razón, sino porque es alguien a quien quiero, y eso está por encima de si tuve o tuvo razón”. Es elemental reconocer que el vínculo afectivo hacia la otra persona nos proporciona una mayor apertura a perdonar, no tanto por la razón sino por el cariño que se tiene a la persona, lo cual rompe las barreras del dolor o del rencor.

Aunado a esto, al perdonar encajamos en las relaciones; en la sexta sesión así lo describe Sol: En algún momento después fue como que en ese acto traerlo a la mente, pero no en un sentido de rencor, sino en un sentido de: Te perdono y sentí que algo se encaja y se arregla por dentro y experimenté al otro de una manera nueva.

Las relaciones interpersonales refiriéndonos a Barceló (2003) son el lugar psicológico más acertado para el proceso de crecimiento y transformación de la persona. Perdonar es soltar el rencor para que las relaciones puedan volver a funcionar. Es darse la oportunidad de perdonar y que las cosas empiecen a encajar y desde el perdón experimentar al otro de una manera nueva.

En ese mismo contexto, Steve en la sesión cuarta dice que:

El amor, el amor que se recupera después de un distanciamiento, el amor que se recupera después. Bueno, para mí fue muy enriquecedor para mi vida, desde ese punto fue soltar muchas cosas. Entender muchas más sobre perdonar a mis papás Y también reconciliarme, en parte con mi pasado, sobre todo fue un ejercicio de reconciliación con mis padres. También Serge en la sesión siete: Y necesito experimentarme perdonado entonces. Y eso no me viene solo de mí, necesito de otro. Entonces pues también desde ahí como que me da fuerza.

El amor que la persona percibe en el ejercicio de haber perdonado a sus padres le ayuda a verlos de otra manera y entenderlos, lo cual rompe los muros y dificultades en la relación. También le proporciona la experiencia de ver con otros ojos, es decir, los del amor que siente por ellos y no la experiencia que sentía en su pasado cuando juzgaba a sus padres. Igualmente la experiencia de saberse perdonado le implica reconocer que el perdón proviene de otros, y que cuando lo experimenta le fortalece.

Al mismo tiempo, también en la séptima sesión comenta Tom:

Y con un poco de sorpresa, pues veía que ha costado casi de todo se ha puesto en su sitio. Un contexto donde me he dado cuenta de que casi con todos se ha hecho un proceso que me ha sorprendido de esta se la he podido perdonar, algo así como algo así he sentido.

La sorpresa de este participante es que al hacer una lectura de su historia desde el perdón reconoce que las relaciones se están poniendo en su sitio, que se sorprende de haber podido perdonar a casi todos.

Es por este motivo que partiendo de Casarjian (2007) constatamos que la búsqueda de relaciones sanas requiere valor, correr el riesgo de ser rechazado nuevamente. Sin embargo el proceso de curación nos impulsa a establecer una relación así, quizá por primera vez se experimentará el perdón, en el sentido de que por fin uno se siente respetado y aceptado; síntomas los dos de un sano proceso de perdón, como comenta Tom al decir que las relaciones se están poniendo en su sitio.

Otras evidencias importantes son las que comparte Brun en la sesión cinco:

También entender que a lo mejor no existe a veces las demás personas no sienten, no ven como yo. Y decir esto me pudo haber ofendido, mejor estoy, pues yo perdono entonces pues sí, como que me deja una sensación de tranquilidad, de relajación también de decir yo pido y también pues perdono aunque no me lo pidan y pues eso, pues me ha ayudado y me acerca a las personas con las que antes estaba alejado o como con distancia.

La persona va descubriendo un valor del perdón que es personal, que es para sentirse bien y no para hacer sentir bien a los demás. Al mismo tiempo se da cuenta que al invertir en estar bien él y poder perdonar, sus relaciones con los demás mejoran y crecen.

En sintonía con lo anterior, Sol en la quinta sesión nos comparte que:

También entender que a lo mejor no existe a veces las demás personas no sienten, no ven como yo. Y decir esto me pudo haber ofendido, mejor estoy, pues yo perdono entonces pues sí, como que me deja una sensación de tranquilidad, de relajación también de decir yo pido y también pues perdono aunque no me lo pidan y pues eso, pues me ha ayudado y me acerca a las personas con las que antes estaba alejado o como con distancia.

Las relaciones implican salir de uno mismo y ver a los demás con otros ojos. Rangganadhan y Todorov (2010) comentan que en la vergüenza, la persona está más centrada en sus propias emociones negativas que en las de su víctima, por lo que hay menos posibilidad de que lleve a cabo conductas reparatorias, mientras que la empatía nos abre a poder perdonar.

Por lo tanto la persona ofendida descubre que lo mejor para recobrar las relaciones no es esperar a ser perdonado o que le pidan perdón, sino dar el paso de descentrarse, de esta manera se da cuenta de que con esa actitud se acortan las distancias con esas personas.

En conclusión de este subapartado, en la séptima sesión Son evidencia: “Pues yo me sentía perdonado con la invitación de abrirme a los demás”. La apertura a los demás proporciona un aprendizaje que se da en el perdón que recibe de otros como vínculo sanador. El mismo Son concluye: “entonces diría, pues que perdonar nos beneficia las relaciones”. El espacio donde resulta más accesible favorecer un marco de crecimiento personal es el de las relaciones interpersonales” (Barceló B. 2003, p.51). Como fruto del taller esta persona concluye con la experiencia de que perdonar beneficia las relaciones.

2ª CATEGORÍA: PERDÓN

En el siguiente apartado nos vamos a centrar en la importancia de reconocer cuales son los dos impedimentos principales para el perdón, es decir el resentimiento y la culpa. Concluiremos que el perdón es un proceso de reconciliación que, como tal implica tiempo, pasos para poder vivir la reconciliación y así llegar a la tendencia actualizante.

2.1 Resentimiento.

Al hablar de resentimiento partimos de acuerdo con Díaz (2013); la falta de perdón es como un veneno que se toma a diario a gotas, pero que finalmente termina envenenando; es decir que el no perdón, nos conduce al resentimiento, a la ira hacia el agresor u ofensor, sin embargo quien sale lastimado es quien no perdona. Serge comenta en la primera sesión que:

Perdonar es un proceso para quitarme un peso del pasado, para ser libre y tener paz conmigo mismo y cómo extra tener reconciliación con los demás. De igual modo Tom: Para mi perdonar es liberarme a mí mismo de aquello que... por ejemplo, aquello que ha pasado, aquello que mediante una experiencia he vivido y también otro rasgo que ponía es liberar al otro.

Esto supone que perdonar es una experiencia de liberación, soltar o dejar el resentimiento hacia el otro para experimentar la libertad, es decir soltar las cargas.

En la misma línea, al ir descubriendo el resentimiento Brun en la sesión dos comparte:

Sí, es que suena así, es una cuestión que ha sido como un “pum” (golpea un puño contra la palma de la mano) ah cabrón, ni a mi mamá no le pedí perdón en mi vida. Me calló el veinte, es como una bofetada de reconocer que... que nunca he pedido perdón, que guardo mucho rencor y ahora me doy cuenta de que es muy molesto.

En este sentido el resentimiento es acumulativo, a veces por miedo a perder nuestra imagen sobre nosotros mismos o por egoísmo vamos acumulando el rencor, el cual nos impide perdonar y vivir en paz.

Entiendo a Monbouquette (1992) cuando dice que lo primero de todo, somos seres integrales, por lo que muchos de los sufrimientos que aquejan tanto a nuestro cuerpo, mente y espíritu suelen ser provocados por resentimientos que hemos ido depositando en nosotros durante un largo periodo; por consecuencia ese resentimiento es muy molesto, por lo que podemos afirmar que dichos resentimientos solo tienen un remedio: el perdón.

Entonces como dice Cristof en la sesión tercera: “Perdonar es un acto de soltar, liberar el resentimiento, frustración causada a mi o mi personas por otra ooo...” también en la sesión cuarta Tom comenta:

Lo que me hiere al perdonar eh, mi persona o los sentimientos resentimientos. Y pues como que ahí no soy muy ducho de ver la intención del otro, no lo tengo muy desarrollado. Pero en ocasiones

también pienso, que el otro lo hizo por hacerme daño y ahí sí un poco reconozco que me cuesta dejar el resentimiento.

El resentimiento es un impedimento para darnos la oportunidad de hacer un proceso del perdón, por lo que liberarse del resentimiento implica reconciliarnos con nuestro pasado, con la parte herida que no aceptamos y que se convierte en una carga que nos impide avanzar.

Consideremos lo que nos comenta Lacayo (2012); con el rencor hacemos más difícil el vivir cotidiano, nos resta energía, nos centramos en lo desagradable y nos alimentamos de la amargura, nos boicoteamos inconscientemente y creemos que la culpa de todo lo tiene nuestro ofensor o agresor; impidiéndonos así crecer y soltar el pasado. Las siguientes evidencias nos ayudarán a constatarlo.

En la sesión cuatro Sol evidencia la necesidad de:

Y qué necesito desahogarme, necesito sacarlo para poder, pues justo dejarlo ahí no es, pero ahora trato ya de ser más objetivo a diferencia entonces, de cuándo, si me corresponde ese resentimiento o no se eeh, ahora que lo hablo no sé si me corresponde un resentimiento.

El proceso de sanación implica sacar fuera el resentimiento, el dolor acumulado donde nos hemos podido acostumbrar a ser las víctimas creyendo que nos corresponde sufrir por lo que nos han hecho, lo cual nos impide perdonar.

También en la misma línea en la sesión cuatro Esteve:

Pero sí que yo te decía, bueno, pues de momento me corresponde cargar con ese resentimiento, vaya, y hasta que no lo dialogue con la persona o bien por lo menos no vaya yo al sacramento de la reconciliación o tal, este voy a soltarla. No era como... digamos un mientras tanto sí que cargó con el resentimiento porque yo así lo entendí, que el otro me hizo daño y tiene que darse cuenta o responsabilizarse por lo que ha hecho.

El resentimiento, dice Shakespeare, es tan absurdo como beber de una botella de veneno pensando que la otra persona se envenenará, es decir, que creemos que el resentimiento hará sufrir al otro cuando en verdad a quien daña es a la persona que resiente, que vuelve a sentir. Comenta Díaz (2013) que en el perdón parcial, el perdonante decide no odiar al perdonado por la ofensa recibida, pero no se recomponen totalmente las relaciones preexistentes, este tipo de perdón, no es sanador, pues cuando vuelven los recuerdos o se visualiza al ofensor, la cólera resurge, por lo tanto, el resentimiento se mantiene vivo, por eso será necesario no perdonar demasiado rápido ni hacer procesos a medias.

Otra perspectiva ante el resentimiento es el amor; en la tercera sesión Son dice: “Para mí es responder con amor al daño que te han causado ver más allá del mismo resentimiento o el daño o dolor, un amor que te haga ser empático”. Destruir el resentimiento es dejar de vivir estancados en el pasado, poder ver más allá que el dolor que la otra persona me pudo infligir y desde ahí ser empático.

Y en la misma sesión Esteve: “O sea, que te haga ver más allá y entender por qué lo hizo ¿no? y ver también que al dolor que al daño no se responda con daño, sino con amor, sino que es... una experiencia para el que pide perdón”.

El gran regalo de dejar el resentimiento y dar el perdón o perdonar es para la persona que perdona, para no responder al daño con más daño. En este sentido Rivas (2012) comenta que muchas personas le ponen atención a sus quejas cada minuto de cada hora de cada día por muchos años, y es por eso por lo que se sienten intensa y constantemente lastimados. Algunas crean su propio “Museo del resentimiento” así como hemos visto, otros empiezan a mirar el pasado desde la perspectiva de amar antes que resentir.

Asimismo, el resentimiento nos lleva al aislamiento en las relaciones. En la sesión cuarta nos comenta Sol:

Sabes si me enoja o siento resentimiento la verdad trato de calmar la mente y de buscar por qué pasó o qué, qué dónde, hasta dónde fue, pero pues hasta donde me de tranquilidad y ya después ya no me detengo en como en pedir perdón o así, es de lo que me he dado cuenta.

O en la sesión quinta Cristof:

Esa persona te hirió realmente, en consecuencia, merece tu odio, que dejes de quererla y cualquier otro castigo que reciba. Pues en consecuencia, pues como que yo entiendo alejarme, no. Así como idéntico tengo ese comportamiento de alejarme pero ante lo hablado... eh... alejarme no me ayuda, no me sana.

En algunos sectores de la sociedad, uno de los impedimentos para perdonar es que si alguien te hiere, en vez de perdonar tienes que odiar, resentir algo contra esa persona, la opción aquí es, en vez de perdonar alejarse de la persona que le hirió; sin embargo la persona reconoce que esa no es la solución.

Según Gibu R. (2016): La violencia del hombre contra el hombre desde el resentimiento entraña una dinámica irreversible de aislamiento y de soledad en la que el lenguaje, lejos de estar precedido por el deseo de dialogar, deviene en monólogo e imposición de las propias ideas. Entonces el resentimiento crea una sociedad que va configurándose a partir de semejante dinámica y que estaría destinada a autodestruirse; siempre y cuando no admitamos elementos como el perdón o el amor hacia otras personas.

De manera semejante el resentimiento nos centra la atención en el daño sufrido, el victimismo, o “el me las tiene que pagar”. Esteve en la sesión cinco habla al respecto: “Y no le perdono para que sufra y se dé cuenta de que no le perdono y que sienta mí no perdón.” A veces creemos que el no perdonar hace sufrir a la otra persona, sin embargo puede ser que la

otra persona no sea consciente; realmente al no perdonar los que sufrimos el resentimiento somos nosotros. En la misma sesión Sol:

Porque pensé en todas las veces que me sentí ofendido o que me sentí que algo rompió con mi historia de vida o que me marcó. Y bueno, ahí me di cuenta de que hay muchas cosas que hasta me enojé. Como que me han podido, no he podido perdonar eso.

Y Brun refiere: “si perdonas es como si renunciaras a toda sensación de seguridad, y esa seguridad es que el otro me debe algo, es como si tengo algo de poder y si le perdono lo pierdo”. Es esa sensación de que perdonar es perder cierto poder, lo cual es falso, el resentimiento no es poder. Lacayo (2012) comenta que hemos de elegir nuestro foco de atención; reconocer que nosotros mismos creamos y favorecemos el resentimiento al enfocarnos en: a) tomando los hechos a un nivel excesivamente personal; b) continuamos culpando a la persona que nos lastimó por lo mal que nos sentimos en el presente y que en gran parte es ya nuestra responsabilidad y depende de nuestra actitud y c) hemos creado una historia de queja y resentimiento; hemos ido elaborando en nuestra propia cabeza una narrativa que convierte a esa persona en alguien cada vez peor y que profundiza cada vez más una herida que tal vez al inicio no fue tan grande. Por lo tanto es cierto que si hemos vivido mucho tiempo en el resentimiento, como hemos constatado en las evidencias anteriores, perdonar implica soltar aquello que nos hacía creer que teníamos algún poder sobre el otro y centrar el poder en nosotros mismos.

2.2 Culpa.

Por otro lado, nos encontramos con otro impedimento en el momento de poder perdonar o sentirnos perdonados; es la culpa. Este concepto, tiene relación con los constructos sociales, ya que el fracaso para poder perdonarse a uno mismo apunta a una posible falta de valía personal y se relaciona con altos niveles de culpa.

Al respecto nos encontramos con la evidencia de Serge en la sesión cuarta:

Ha habido varios momentos, en la mañana, Fer me llamó la atención por no guardar la comida. Agarré, lo miré y me vino ese recuerdo, pues me voy a callar, pero me sentí con culpa por no haber hecho lo que correspondía y me doy cuenta que eso me carga, no me es fácil perdonarme.

La experiencia de la culpa se asocia aquí por un lado con la toma de consciencia de haber incumplido alguna responsabilidad y por otro lado, con el hecho de ser amonestado. Por lo general la persona experimenta culpa donde lo normal sería experimentar falta de responsabilidad. Es decir, hay una carga moral en el actuar, reconocida como culpa.

En este sentido Casarjian (2007), refiere que suele haber una enorme resistencia a perdonarse a uno mismo, porque, como cualquier otro cambio substancial, es una muerte.

Muere el hábito de considerarnos pequeños e indignos, mueren la vergüenza, la culpa y la autocritica. Dejar de vivir en la culpa conlleva una muerte a experiencias pasadas y a hacernos responsables de nuestras acciones.

De igual manera Brun, en la sesión cuarta comenta:

Me salía mucho eso de que siento, culpa, enojo o sean o había pedido perdón, incluso cuando me peleaba con mi hermana, en la que me venía y te a pedir perdón era a ella, a mí. Para mí, eso como que me daba mucho sentimiento, porque decían que en qué momento me... bueno, o sea, sentía cuando me encerraba en mí mismo y ahí sentía culpa por no haber perdonado.

También Esteve en la misma sesión refiere:

Bueno, sí, lo que también me he dado cuenta, era que pedir perdón es lo que me cuesta más pues era como una herramienta de supervivencia. Si, reconocer que me equivoqué me cuesta, me hace sentir culpable y también esa parte de reducir mi ego para ser humilde y pedir perdón. Y yo pensando pues lo asociaba con un sentimiento de perder”.

En la evidencia anterior se aprecia, por un lado, la culpa como sentimiento frente a no haber sido capaz de pedir perdón, vemos que el sentimiento de culpa disminuye nuestro sentido de valor o autoestima y, por otro lado, nos encierra en nosotros mismos, donde lejos de ayudarnos a crecer mina o sabotea la estima. Igualmente, este sentimiento de culpa nos impide a veces pedir perdón, creando, como comenta Esteve, un sentimiento de inferioridad; pareciera que pedir perdón es reconocer públicamente una culpa, lo cual es una idea perjudicial y posiblemente falsa, pero que a veces nos hace sentir inferiores en el acto de pedir perdón.

Esta percepción la encontramos en Lacayo (2012) donde descubrimos que las barreras para expresar el arrepentimiento se corresponden a la resistencia que tenemos de reconocernos como vulnerables y capaces de cometer errores. Por el contrario, si no reconocemos espacios para aprobarnos, validarnos, así como no condenarnos, entonces vivimos estancados en la culpa y la falta da valía personal o, como se ve en las evidencias, caemos en el inmerecimiento.

Hay situaciones en las que la culpa es el impedimento para pedir perdón; así lo comenta Sol en la sesión cuarta:

Creo que es como una cuestión que por lo que yo siento que a mí me cuesta más trabajo pedir perdón, pues me viene muy bien que me pidan perdón. Pero es el pedir perdón justo por eso... Y también hay un poco de dificultad al aceptar también la culpa no.

De igual manera Son en la quinta sesión nos dice:

Pues a mí lo que miraba ahí lo que veía es que lo que más me cuesta a mí es perdonar. ¿Pedir perdón o qué? Como que yo sí soy autocrítico con lo que hago, si hago algo mal antes sí me echo la culpa que he hecho

La falta de aceptación de nuestros actos o evasión ante el pedir perdón, puede tener que ver con el perfeccionismo. De igual manera, esperar que todo se solucione, puede ser un mecanismo de la culpa, de no pedir perdón por no sentirnos merecedores o no concebimos aptos para recibir el perdón. Por otro lado, se espera que los otros den el paso del perdón.

Por el contrario, la culpa cuando es sana, ayuda al proceso de examinarse para perdonar. La experiencia de ser autocrítico lleva a esta persona a culparse primero y desde el reconocer su culpa se acerca a pedir perdón, no se queda en la culpa, sino que el reconocer ésta le lleva al encuentro con el otro. Por ende, Lacayo (2012) comenta que desterrar la exigencia o perfección es indispensable en el proceso de romper con los viejos moldes de la culpa, el resentimiento hacia nosotros mismos y abrirnos a formas nuevas de experimentar la vida. Soltar la culpa o cambiar este concepto es un principio que conlleva el experimentar la vida. En el compartir de Sol en la sesión quinta descubrimos:

Bueno, es que eso pasó porque yo lo hice porque yo lo provoqué, porque yo y eso, pues me da un peso como extra, pues. F: Entonces tú dices que la culpa te hacía sentirte mal, cargando un peso y si nos venimos al hoy, ¿cómo te sientes con la culpa? Sol: Hoy es como todavía me hace sentirme cuando yo experimento la culpa por algo, me hace sentirme mal, pero como que hay algo que me invita a cambiar.

La culpa nos responsabiliza o hace creer responsables del daño hecho a los demás, el haberlo provocado, lo cual se convierte en una carga extra que nos hace sentir mal y nos entristece.

En cierto modo podemos decir que la culpa nos impide conectar con nuestra esencia, la parte sana y coherente, por lo cual nos podemos atrever a decir que la culpa insana nos introduce en un estado de incongruencia. En este caso la autocrítica nos roba el presente y nos mantiene atados al pasado y asustados con respecto al futuro. La idea de que somos malos o estamos equivocados nos atormenta una y otra vez.

Retomando la culpa con Casarjian (2007) ésta puede ser muy sana; puede ser una valiosa señal para que despertemos y pongamos atención ante algo que pasamos por alto o un dolor que infringimos a terceros o un hecho concreto. Esto es sano cuando se aprovecha como una oportunidad de recuperar el poder y la responsabilidad para actuar con integridad. Lo anteriormente citado lo corrobora Tom en la sesión quinta al compartir:

Perdón, pues, experimentaba también ese, como ese sentimiento también de carga, culpa de sentir miedo, luego, con el perdón, recibir el perdón y ya que había recibido ese perdón recordaba también cómo un cambio de emociones.

Hay un contraste entre ver la realidad o la exigencia desde fuera, desde la culpa o lo no logrado; igualmente hay una culpa que está asociada al miedo, sin embargo el perdón excluye la culpa, y ayuda a tener una percepción menos culposa y abrirse al perdón.

Por lo tanto, el sentimiento de culpabilidad sana según Casarjian (2007) nos impone límites que nos indican si nuestra conducta y nuestras motivaciones son correctas o inapropiadas, sensibles o insensibles, íntegras o no, con lo cual podemos ir resignificando el sentido de culpa, no como algo que nos impide crecer sino como un medio que nos ayuda a poner límites y responsabilizarnos de nuestros actos.

2.3 Proceso del perdón.

Para explicar el proceso del perdón quiero partir de una evidencia que nos comparte Tom en la quinta sesión:

Como exigiéndome que tendría que perdonar más rápido, exigiéndome. Porque alguna otra vez he compartido. A veces como que es fácil, como sentirme rápidamente culpable de lo que pasa como con una exigencia de que tendría que perdonar más rápido, tendría que hacer este proceso o tendría que ser más maduro pero es lo que hemos hablado, me doy cuenta de que necesito ser más paciente conmigo.

En el proceso del perdón, este participante se da cuenta de que en su camino de perdonar se exige mucho y, probablemente se exige desde la culpa, lo cual le complica contactar con el perdón. Cree que tendría que perdonar más rápido y en el proceso del taller cae en cuenta que ha de tenerse paciencia y no exigirse ir tan rápido.

En este sentido, Pozos (2016) en sus entrevistas refiere al hablar del perdón que: en algunos casos por apresurar este proceso se hace de manera muy benévola para la otra persona, el sujeto que está perdonando se olvida de sí mismo, de desahogar todos sus sentimientos y emociones quedando rezagado en esa parte para con el mismo, descuidándose o enterrando esos sentimientos que luego llegan a surgir o a somatizarse y, por lo tanto, la vinculación o codependencia afectiva no le permite hacer un proceso sanador como vemos en Tom.

Ahora bien, el paso para salir del resentimiento, la vergüenza y la culpa es reconocer que el perdón implica hacer un proceso con nosotros mismos y con las personas que hemos podido ofender, llegando, si es posible, a la reconciliación; dicho proceso no puede ser “expres” sino que necesita su tiempo.

A este respecto, en la sesión cuarta Esteve comenta: “Para mí es reconocer que te has equivocado o en algo que te has equivocado y buscar la reconciliación y también si has herido a otra persona como buscar esa reconciliación”. Para esta persona el perdón tiene que ver con la introspección, reconocer su realidad, en qué se ha equivocado, por lo que el perdón es el

producto de reconocer una equivocación. Al mismo tiempo para él, perdonar implica buscar la reconciliación.

Se puede aseverar en concordancia con Díaz (2013) que el perdón es el medio para reparar lo que está roto, toma el corazón roto y lo repara, engancha el corazón atrapado y lo libera, apresa el corazón manchado por la vergüenza y la culpa y lo devuelve a su estado inmaculado. Por ello en sentido positivo, en la sesión cuarta Serge comenta: “La aventura del perdón, algo exterior e interior”. El camino o proceso del perdón es reconocido como una aventura, un camino exterior e interior.

De igual manera Brun comenta en la sesión dos:

Es que me ponía a pensar y nunca he pedido perdón, o sea, eso es algo bien interesante jaja, se ríe (le noto un poco nervioso), pero si recibo el perdón de Dios, pero yo no he sabido perdonar eso es lo que pasa es como ser menos.

En esta experiencia la persona recapacita en que realmente nunca ha pedido perdón. Sí se puede abrir a recibir el perdón de Dios, pero descubre que en su historia no ha sabido perdonar o no ha hecho una experiencia personal de perdón.

Hay situaciones, como cita Rivas (2012) en las que el perdón es una realidad que ha quedado en un segundo plano o vacía de contenido en las relaciones interpersonales. Hay veces que el perdón queda como un término irrelevante, o es entendido como un acto de debilidad, lo cual le lleva a nuestro participante a no haberlo practicado.

Sin embargo, hacer un proceso de perdón conlleva una experiencia sanadora. Cristof en la sesión cuatro: “Pues me sentí bien cuando en vez de culparme me perdonó, no hubo reproche. Como era consciente, estaba viendo que me decía, pues aceptar la verdad no, fluyó es como lo he sentido cuando cerraba los ojos”. En la relación con otro, la persona se siente bien al saberse perdonada, cuando no hay reproche hacia sus actos. El recibir el perdón contribuye a aceptarse a uno mismo desde la verdad.

El proceso del perdón es contactar con nuestra interioridad, en la sesión quinta Tom comenta:

Enojarme sí, pero también hacer como este acto de siento el dolor, siento el enojo, pero quiero empezar a perdonar. No, no, me hace bien porque era literal que cada que pensaba en ellos pues me enojaba, se venían todos los sentimientos a mí y dije estoy peor que un señor con una vida amargada.

El proceso de perdonar parte de la experiencia de volver a sentir el dolor, el enojo del daño recibido y ser consciente que quiere perdonar porque esos sentimientos no le hacen bien, puesto que, al recordar se enojaba y no quiere vivir como un señor amargado, lo cual conlleva querer perdonar.

Por ello hemos de recordar con Valdez (2006) que el perdón es una opción, no es una norma moralizante o un deber, es una elección interna que, por supuesto, es un proceso que nos pide cambiar constantemente y ser cocreadores de nuestra realidad. En la sesión sexta, Esteve, admite:

Y habían intentado perdonar así, sin muchas herramientas, pero decía esto me hace daño. Y ahora que volví a entrar, que volví a revisar, entonces ya con más distancia, nadie me obliga. Me descubro con camino hecho, como que pues ya se me hizo un poco más, fácil entrar en mi historia y perdonar, y me daba más tranquilidad.

Es necesario tener herramientas para no perdonar demasiado rápido, a la ligera o por imposición moral intentando olvidar o creyendo que no pasó nada dado que esas situaciones no perdonadas nos siguen haciendo daño. Al tomar distancia del evento y tener herramientas la persona es capaz de perdonar y recobrar su tranquilidad.

Dicho proceso implica la opción de abrir heridas, como comparte Tom en la sexta Sesión:

Pues abrir la herida y ver que pasó, que ha pasado y si es el pasado y que ha pasado y reconocer también claramente personas historias. Me ayudó mucho la verdad expresar como me siento, como me sentí, como me sentí y como estoy yo y todo lo he hecho así y me ha ayudado mucho, como a tener mucha tranquilidad, mucha paz, hasta me metí hasta el momento quizás de ver la herida como que ha ido curándose con todo el taller y que ya no duele.

El proceso del perdón comprende que cuando la persona esté preparada pueda abrir sus heridas del pasado, con el subsecuente recuerdo de su propia historia, personas y situaciones concretas. Dicha sanación le da tranquilidad y es capaz de ver el proceso de curación a través de los pasos dados en el taller, lo cual refuerza el perdón como un proceso.

En la misma línea, la evidencia de Serge en la séptima sesión nos ayuda:

Algo de hacer actos concretos, porque igual es el arte de hacer esto. Y te das cuenta de que se siente todavía mejor. Si, no sabes, cómo grabarme esta parte, que no basta con pensarlo. Con meditarlo. Con a lo mejor llevarlo a la oración, sino hacer un acto concreto y ahí al escribir me di cuenta de que realmente quiero perdonar a esa persona y decírselo.

El proceso del perdón desemboca en actos concretos de perdón, no solo en conocer lo que es perdonar, por ello el participante se da cuenta que una cosa es pensar en perdonar y otra escribir una carta de perdón concreta, palpable, lo cual le mueve a querer hablar con esa persona y expresarle su perdón.

Los actos nos ayudan a la reconciliación con nosotros mismos y posiblemente con los demás, ya que según Enright (1996) el perdón tiene que ver con algo que alguien da, un obsequio, un presente, una decisión de dar, de obsequiar. El verdadero perdón debe modificar algo en nosotros y en la relación nuestra con lo sucedido; es un cambio interior, dicho cambio se percibe en el compartir de los participantes.

El proceso del perdón implica ir teniendo herramientas e ir haciendo camino; Cristof en la sesión siete comenta:

Tener las herramientas necesarias para poder hacer procesos de perdón tanto con cosas pasadas y futuras. Y yo creo que se cumple y un poquito más, porque justo también agregar esta parte, no de conocerme más, de saber cómo reacciona a ciertas cosas.

Este participante comparte el fruto del taller y se da cuenta de haber adquirido herramientas para poder hacer el proceso del perdón dándose la oportunidad de perdonar, conocerse y darse cuenta de cómo reacciona todavía ante ciertas situaciones.

De igual manera Esteve en la sesión tercera comenta: “Yo ponía algo parecido a ellos: perdonar es un proceso para quitarme un peso del pasado, para ser libre y tener paz conmigo mismo y cómo extra, tener reconciliación con los demás”. La reconciliación y el perdón son un proceso personal, donde el primer beneficiado es la persona que perdona. Nos da el poder quitarnos el peso del pasado, nos libera para poder tener paz personal y, es interesante que como “extra” ayuda a reconciliarnos con los demás; pero el perdón no implica siempre la reconciliación.

Por ende, a nivel interpersonal, Rocha (2017) resalta el bienestar y la persistencia de las relaciones. El perdón puede posibilitarnos la reconciliación, aunque no siempre es una consecuencia positiva del perdón, porque puede poner al ofendido en una situación de riesgo, sin embargo, en la medida que sea posible siempre es recomendable que el perdón lleve a la reconciliación.

Al respecto, Sol en la quinta sesión aporta:

Nunca creas en quien intenta decirte que abomina en los demás cosas que no soporta reconocer en sí mismo. Yo lo veía más como desde el punto de vista de que a veces el otro te dice que tú estás mal, pero no es capaz de ver que él también tiene su mal en sí. Y nada más señala, nada más dice. Tu, tu, tu, tu. Y a veces tú te das cuenta de que el otro también lo tiene.

También Son:

Están varias cosas mías, que he tenido que voy arrastrando y al final pues todo es por no perdonar, pero también cuando se da el perdón también es algo como que instantáneo, ya te liberas en ese proceso de vida y si hace sentido el ver el pasado desde otra perspectiva, no para odiar sino para perdonar. El fruto es como que tienes una gran carga atrás y viene una grúa y te la va sacando y eso como que pues si no te hace sentir caer en cuenta y más ser paciente y seguir en ese proceso como que empezar a valorarlo.

Para Lacayo (2012) polarizar nuestros pensamientos (cambiar la película que proyectamos en nuestra mente) nos llevará a generar un sentimiento completamente diferente, el cual nos permite abrirnos a una nueva etapa del proceso y poder perdonar.

Entiendo que el perdón es un proceso propio, parte de uno mismo, de lo que quiera hacer con lo vivido, no tanto de si el otro, el ofensor está peor o mejor que yo, a veces creer que porque

el otro es peor que yo no lo perdono, es un acto de justificación que nos impide hacer el proceso de perdonar. Igualmente la persona va entendiendo que el perdón es un proceso de liberación, que su dolor lo relaciona a no haber perdonado, sin embargo cuando se ha dado la oportunidad de perdonar se libera, quita una gran carga. Perdonar implica un proceso de reencuadre (de la agresión, del agresor y de las estrategias utilizadas) para dar un sentido diferente a la situación y a la forma de afrontarla (Barahona, M; Urchaga, J; Sánchez A. Y Sánchez E. 2014), por otro lado el proceso implica paciencia y es un proceso que vale la pena valorarlo.

Por ello en la cuarta sesión Serge comparte:

Esa sensación de perdón es muy buena para mí. Ahorita que la volvía a hacer la dinámica y situarme en ese momento. Muy alegre. Con mucha paz. Con reconciliación. ¿Eh? Conmovedora y también muy muy liberador. De igual manera Sol en la sexta sesión: Me gustaba mucho volver como a esas historias y sentir de esa tranquilidad. Ya sabes, como ya no sentirme mortificado, frustrado. Simplemente pasó y ya.

Podemos remarcar que sentir el perdón es una experiencia interior sanadora, nos reconcilia con nuestra historia, los frutos que produce son paz, reconciliación, y la experiencia de la liberación. Al mismo tiempo, ir soltando el rencor nos permite volver al pasado, sentir esa tranquilidad que da el poder haber perdonado ese pasado y darle su lugar real. Perdonar es que ya pasó y no tengo que seguir cargando el pasado.

En la misma línea Serge en la séptima sesión comenta:

Pero me he sentido muy bien, la verdad, con todo lo que he trabajado en el taller y lo he llevado a la práctica. La verdad es que me he sentido muy libre, ¿sabes? me siento también muy a gusto con eso, con perdonar. Ahorita que escribió la carta del perdón nada soy ya como pues por escribirlo, porque ya, porque si ya he sanado, eso ya ha sido muy muy interesante.

La práctica del proceso del perdón es sanadora, libera a la persona, incluso en el momento de escribir una carta del perdón a una persona concreta, el participante se da cuenta que por medio del proceso ya había perdonado a dicha persona, se da cuenta que ya ha sanado, pues puede revivir la experiencia sin sentir dolor, o resentimiento.

3ª CATEGORÍA: BENEFICIOS DEL PERDÓN

En esta sección quiero remarcar la idea principal de la tesis en la cual podremos descubrir a partir de las evidencias, las cuales nos muestran que el perdón es una herramienta eficaz que contribuye a la tendencia actualizante. Lo mostraré desde los beneficios del perdón corroborado por la libertad del pasado, la aceptación incondicional y una autoestima sana desde el perdón.

3.1 Libertad del pasado.

Lo primero que podemos remarcar atendiendo a las evidencias es que el perdón es una experiencia liberadora de las cargas del pasado: ya en la sesión segunda Cristof comparte:

“Pues era como cargar un peso que no me correspondía. Pues, me hacía sentirme mal y qué necesito desahogarme, necesito sacarlo para poder dejarlo ahí. Ahora trato ya de ser más objetivo a diferencia si me corresponde esa culpa y cuando no me corresponde ver la responsabilidad que me toca, o sea, de las cosas, tomar la responsabilidad que me toca y dejarla que no me toca”.

En el proceso de perdón se hace necesario contactar con la experiencia y tener espacios en los que sacar lo que llevamos dentro, lo cual nos genera una mejor calidad de vida. Al escuchar la ira, necesitamos reconocer que las trampas más comunes son llevar a la realidad nuestra ira en forma vengativa o enterrarla y tragarnos el abuso, en lugar de escuchar sus necesidades.

En ese sentido es necesario no enterrar nuestra ira sino buscar una forma de canalizarla (Linn, D. 1997, p.67) y darle sentido, exteriorizarla de forma sana, que no dañe a los demás pero que tampoco nos dañe a nosotros por guardarla.

En la segunda sesión Son corrobora:

Libertad. Te hace bueno. El perdón me hace libre. Es como estar atado, pero teniendo la posibilidad de soltarte como de la otra. O sea, tienes la posibilidad de moverte, sin embargo no te mueves, no me muevo por estar pues enfrascado en esa herida, en ese resentimiento. Entonces, perdonar tiene el beneficio de que puedes tener esa movilidad”.

La libertad es una opción propia; así como una responsabilidad propia, el querer seguir atado y optar por la posibilidad de soltarse, donde además se puede valorar la expresión “movilidad”. Mientras que el rencor nos restringe y ata, el perdón nos libera, lo cual es uno de los frutos del perdón.

De igual manera Esteve en la cuarta sesión confirma:

Pues era como cargar como cargar un peso que no me correspondía. Pues, por decirlo en una palabra que también queda como muy ambiguo pero es como decir me hacía sentirme mal, y la experiencia de perdonarme ha sido dejar esa carga, sentirme más ligero, libre. Es como que se abren nuevas posibilidades con mi vida.

En esa misma sesión comenta Tom:

Ya te liberas en ese proceso de vida y si hace sentido eso que es como que tienes una gran carga atrás ehh, yo veía resentimientos, a veces culpa en alguna situación, orgullo de no querer perdonar porque no... y viene una grúa y te la va sacando y eso como que pues si no te hace sentir caer en cuenta y más ser paciente y seguir en ese proceso como que empezar a valorarlo.

En la séptima sesión el mismo Tom descubre: “También hay mucha ganancia en el perdonar. Libertad, soltar cargas, rencor, relacionarme de nuevo con algunas personas que pensé que no iba a perdonar...” La experiencia del proceso del perdón es ir soltando cargas del pasado, la persona reconoce todo lo que era carga y cómo darse la oportunidad de reconocerlo; el

acto de perdonar le lleva a la experiencia de algo así “como una grúa que le ha quitado algo que él mismo no podía quitarse”. Esta experiencia es parte de adquirir herramientas para el proceso del perdón.

Lo que significa el perdón en palabras de Díaz (2013) pues es liberar la energía que antes se consumía en tener rencores, guardar resentimientos y avivar heridas que no han sanado, y luego darle un mejor uso. Perdonar efectivamente nos da ganancias, nos libera del rencor, del cansancio interno de cargar con el pasado, y nos capacita para relacionarnos de nuevo con algunas personas que sin el perdón posiblemente no volveríamos a relacionarnos con ellas.

Es igualmente relevante remarcar que perdonar a quien nos ha lastimado es un acto de fortaleza, de amarnos bien a nosotros mismos. En la sexta sesión Sol nos comparte:

Entonces soltar es hacerme cargo de los sentimientos y no dejar que ellos lleven mi vida o mis opciones, pero cuando pensaba en esas situaciones del pasado antes había resentimiento, dolor, ganas de devolvérsela y ahora me doy cuenta de que lo puedo sentir de otra manera, que ya no duele.

La forma de soltar el pasado para este participante es comprender que se tiene que hacer cargo de sus sentimientos y tampoco dejar que los otros o lo que le provoquen las otras personas rijan sus opciones. Perdonar es sentir sin dolor, saber que el pasado ya no duele.

Igualmente Cristof en la misma sesión:

Entonces cuando recordaba esos eventos del pasado, pues era ver que de una u otra forma. Me afectaban y me quedaba mucho en mí y me encerraba mucho en los sentimientos que me generaba la verdad. sí los he vuelto a recordar, casi como si hubiese estado ahí, pero era ver también que los veo totalmente de una forma distinta, Ahora es como que veo toda la escena y no me duelen.

Cuando no hay un perdón profundo, es posible que la persona perdone pero que la historia y el pasado sigan hiriéndole y le afecten. Sin embargo, al tener más herramientas, la persona es consciente que el hecho de perdonar a profundidad le libera, puede afrontar su pasado sin rencor, reconciliado y no herido.

Esa fortaleza implica un querer perdonar para sanar; Sol en la séptima sesión dice:

Para ir siguiendo, caminando, entonces como que no sé cómo decirlo, es como saber si las quiero perdonar, pero también no las quiero cargar, sino simplemente es como llevarlas a la memoria, así como anécdotas.

Igual Serge en la séptima sesión:

Y ya cuando lo veía venir no la dejaba más atrás, como que sentía como. Pues te dejo atrás (al rencor) voy por buen camino, pues siendo feliz, no cargando eso, esas heridas y más o menos con lo que así lo dieron y no quiero cargar esas heridas, las suelto.

Ese esfuerzo supone en palabras de Tom:

Una sensación de tranquilidad, de dejar pasar por un lado porque ya no hace falta cargar, poder bajar los brazos y respirar de una cierta manera, es como que ya te sientes bueno, me siento. Me sentí descansado.

También Esteve: “Pues para mí fue si me gustó la dinámica porque era liberarme del dolor que no me dejaba hacer vida y al momento me sentí en libertad, curado, con toda una vida nueva para estrenar”.

Lo anterior también lo corrobora Cristof:

Una parte no es que todo el tiempo sea uno consciente de que vas cargando con eso, pero que cuando tenía como esos momentos, por decirlo de alguna manera, de bajón, donde lo reconocía y decía mira todo lo que me ha costado. Y sí que era como decir pues ahí está ya tirarlo y decir ya no lo quiero.

La fortaleza de perdonar nos proporciona liberarnos del dolor experimentado, desde el no haber perdonado su pasado que no les dejaba hacer vida, hasta reconocer que el perdón y el soltar le ofrece toda una nueva vida por estrenar. De igual manera al enfrentar el dolor y el pasado se hacen conscientes de que no siempre se dan cuenta de lo que han ido cargando en su vida. Sin embargo es muy gratificante descubrir que cuando los participantes se dan cuenta de todo lo que les ha costado y dolido cargar su pasado o no querer perdonarlo, descubren que realmente no vale la pena seguir así, que es mejor dejarlo o tirarlo.

Ver el pasado desde otra óptica, con menos carga emotiva es un avance en la liberación del pasado: en la séptima sesión Brun percibe:

Ya cuando lo aterrizaba, era como también esa sensación de libertad de decir bueno, total, lo que me afectó me afectó en su momento, pero ya soy libre de poder destruir eso que malamente me causó problemas en algunos momentos e incluso momentos le decía gracias por todo.

Ver el pasado desde otra óptica, con la consciencia de que nos afectó y el pasado no lo podemos cambiar peor si como aceptamos vivir el presente soltando el dolor del pasado y poder vivir agradecido por el hoy.

Dicha perspectiva nos lleva a entender el comentario de Sol en la sexta sesión:

Entonces me sentía muy libre, tanto que cuando te escuchaba no lo decías lo de abrir la herida y la imagen que a mí me venía no era qué diferente es darle la vuelta a los sentimientos, a los resentimientos, es doloroso abrir la herida, pero no voy a abrir la herida para seguir sufriendo, voy a abrir la herida para curarla.

Es decir, que abrir la herida es un acto de libertad, tocar aquello que durante tanto tiempo ha estado cubierto u olvidado, pero que nos causaba dolor, se convierte en una experiencia liberadora, darle la vuelta a los resentimientos y ya no sentir el dolor, pues no se trata de abrir la herida para sufrir sino para poder curarla y sanarla.

Perdonar a quien según Lacayo (2012) nos ha lastimado y perjudicado representa una manifestación de nuestra fortaleza y de nuestra libertad para elegir lo que sentimos, quitando a la otra persona el poder que sus actitudes pueden ejercer sobre nuestros propios sentimientos.

En consonancia con lo anterior el perdón nos libera de conflictos aportando el fruto de la paz como comenta en la sexta sesión Son:

Y podría decir que es paz. O sea, sentirme en paz, libre, como lo que decía alguna vez quitarse como unas toneladas que tienes aquí en la espalda. Y con ese sentido de la guerra, yo diría que es paz, porque me había vivido muy peleado con esa situación y uff perdonarla es algo grandioso.

El proceso del perdón es el paso de vivirse en estado de guerra, de tensión fruto del resentimiento o la ira, a vivirse en un estado de paz, dejar de vivirse peleado, lo que provoca en este participante una experiencia grandiosa. También Esteve en la séptima sesión nos aporta: “yo le ponía mirar la vida de una manera diferente y a no mirarla desde el rencor y el odio sino desde la tranquilidad de la libertad que puede dar el perdonar. Y pues como que también es soltar”. La libertad del perdón nos lleva a mirar la vida de una manera diferente, no desde el odio o rencor, sino desde la tranquilidad que da el haber perdonado.

En dicho aspecto, Vargas (2017) refiere que en la literatura psicoterapéutica reciente ha habido un incremento de interés entre los clínicos por emplear el perdón como una intervención para ayudar a las familias e individuos a buscar una manera de resolver sus conflictos, restablecer relaciones dañadas y liberarse de enojos, iras y venganzas pasadas. Lo podemos corroborar con este compartir de Serge en la séptima sesión: “Diría que devuelve la vida. Devuelve la vida, porque a veces creo que la perdemos en hacer cosas que te hacen perder el tiempo”. Efectivamente, el perdón nos devuelve a la vida pues cuando vivimos pagando deudas al pasado nos perdemos la oportunidad de vivir el aquí y el ahora.

3.2 Aceptación incondicional.

Al liberarnos empieza o se produce paralelamente un proceso de aceptación incondicional tanto de sí mismo como del ofensor; entre otros procesos de la sanación y el perdón está el de poder verbalizar las experiencias sucedidas.

En la sesión dos Tom comenta:

Entiendo que la otra persona pudo haberse sentido herida, o ha actuado desde experiencias del pasado conmigo y pues ya como que esto de dar el paso aquí cuesta un poco, pero si lo hago, puedo entenderle y perdonarle más allá de lo que me ha hecho.

La aceptación incondicional tiene que ver con la experiencia de empatía, entender que el otro puede actuar desde su herida o por situaciones del pasado y, aunque le cuesta un poco puede dar el paso de perdonar más allá de lo que le han hecho al aceptar la historia del otro.

Igualmente la experiencia de perdón que muestra Esteve en la sesión cuarta nos ilumina:

Para mí sería algo así como mirando a través del espejo o algo así. No sé y abajo el perdón. Porque no sé, es como verse en los otros si el otro se puede perdonar, como que yo me puedo perdonar y al aceptar al otro y perdonarlo me animo a perdonarme y aceptarme, es como un bucle.

En la relación con los otros y su proceso, esta persona, al reconocer como los otros se perdonan y aceptan, se abre a la posibilidad de perdonarse, perdonar y aceptar incondicionalmente a otros.

Y Cristof en la sesión quinta continúa:

Así como quitándome exigencias. Pues tampoco yo. Yo no lo veía así, ya no lo veo así porque antes sí, incluso me reprochaba y me hacía sentir mal a mí mismo. Ahora me descubro que eso de aprender a perdonarme me ayuda a aceptarme mejor y no cargarme tanto.

La aceptación incondicional ligada al perdón o autoperdón nos ayuda a no exigirnos y vivir en el reproche por no haber cumplido las autoexigencias que, por lo general acaban en culpa o frustración. El aprendizaje de perdonarse ayuda a esta participante a aceptarse y no exigirse tanto. De igual manera el cambio de perspectiva del pasado, así como ver la historia desde una nueva aceptación facilita el proceso del perdón. Sol en la séptima sesión comenta: “Ese tiempo era contarme una sola historia desde la desolación y ahora es desde una perspectiva más amplia en la que me puedo aceptar”. El perdón le ayuda a percibir su historia y a sí mismo no desde la desolación sino desde el perdón, la posibilidad y aceptarse como es.

Podemos coludir mencionando a Lacayo (2012) que la mejor forma de tratar nuestras heridas no es coleccionándolas y la forma de no hacerlo es hablando de ellas lo más pronto posible una vez que han surgido. Lo cual queda corroborado por la experiencia de Son en la séptima sesión: “Así como que también pues así como que me gustaba verlas, no las heridas pero ya sanadas de esta manera”. El perdón nos ayuda a ver las heridas del pasado desde la aceptación de la sanación y no desde el dolor.

La aceptación incondicional implica iluminar cada rincón de nuestra vida y aceptarlo, amarlo o perdonarlo; en la cuarta sesión Brun nos refiere:

Yo siento que sí, he ido cambiando, ha sido un trabajo interior. Es decir, como resetear más ese tipo de pensamientos, ser menos duro conmigo. Pues justo mira, bueno, pero fue una experiencia con Dios, no justo desde ahí. Ver. Voy a escucharlo, no platicar con él, pues hace como ese lazo de confianza y sí, o sea, puedo tener confianza en esta persona para expresarme y como le puedo tener confianza y como el confía en mí, aprendo a confiar en mí.

El camino interior del cambio en esta persona, que él llama “resetear” pensamientos, en los que anteriormente era más duro consigo mismo, le ayuda a aceptarse, diríamos incondicionalmente; esta experiencia la adquiere desde tener la propia práctica de saberse aceptado sin condiciones en su experiencia de relación con Dios. Confía en sí mismo en la medida en que descubre que Otro confía en él.

También Son reconoce su historia y su pasado amándolo y aceptándolo en la sesión quinta: “Entonces pues gracias al Son de hace tiempo, pues gracias a eso eres lo que eras y

quiero, te quiero y pues perdonarme, anda tranquilo, no pasa nada”. Aceptar la historia la cual nos ayuda a ser quienes somos en lugar de vivir peleados con el pasado. Admitir la historia es también perdonarse a uno mismo en el pasado.

En la sexta sesión la experiencia de Sol corrobora lo dicho por los anteriores participantes:

Yo notaba esto como eso de tratar de entenderlo y luego de reconocerme frágil, de darme cuenta que no, que no es malo el evento, que los eventos me afectan, darme cuenta de eso, que no es malo que me afecten. O sea que habrá cosas que me van a afectar más que otras. ¿Cómo entenderlo, no? Y lo resumía como en comprenderme y en comprender eso, que aceptarme me ayudaba también para llegar a ese perdón.

Para este participante, es relevante el descubrimiento de aceptar en su vida que los eventos le afecten, se puede dar permiso de dejar que le afecten y, por un lado, no sentirse mal consigo mismo, mientras que por otro, se puede permitir sentir y aceptarse con las situaciones que le afectan. Puede aceptar sus sensaciones, comprenderse y aceptarse sin condiciones.

En este camino de aprobación, Monbourquette (1999) señala que la aceptación se trata, por así decirlo, de sacar de la sombra a la sombra, buscar en ella una aliada que al mismo tiempo nos lleve a un proceso de autoaceptación, es decir reconocer la sombra y resignificarla como parte de nuestra historia y perdonar aquello que sea perdonable, aceptándonos a nosotros mismos.

El proceso de la aceptación en el camino del perdón es fundamental para orientar toda nuestra energía en ser nosotros mismos, cuidarnos y no desgastarnos como lo hicimos en el pasado manteniendo rencores, culpas y frustración; así lo refiere Cristof en la sesión segunda: “Era que el perdón me ayuda a vivir el presente, o sea, situarme en el hoy y vivir el hoy, ser yo, dejar atrás mi rencor y mi dolor y disfrutar el momento es el primer beneficio”. El proceso del perdón nos ayuda a soltar el pasado, lo que en un momento de la vida nos ha condicionado a no ser nosotros mismos y poder vivir en el aquí y en el ahora.

Para Sol, en la sesión cuatro la palabra aceptación la refiere a acogimiento: “Acogimiento, que me sentí acogido, amado, O sea, esa esa seguridad en mí mismo y mi relación con esa persona cambió, aprendí a acogerla también, sin tanto juicio”. La experiencia de incondicionalidad es saberse acogido como uno es, sin etiquetas ni prejuicios, y al mismo tiempo la relación con los otros se vuelve un poco más incondicional, en sabernos aceptados aprendemos a aceptar a los demás.

La aceptación conlleva al mismo tiempo seguridad en nosotros mismos así comparte Tom en la sexta sesión: “Pero el estar bien y ver en esto que sí hay cosas que voy sintiendo y que me

están haciendo, me han hecho feliz porque me siento más seguro mejor conmigo mismo”. La aceptación de la historia y perdonar los acontecimientos da como fruto sentirse seguro, feliz y mejor consigo mismo.

De igual manera Serge en la séptima sesión expresa el porqué de perdonarse:

Pues primero porque quiero estar bien para mí. Y también siento que también ayuda a los demás. Quizás no lo aprecien en ese momento no, pero así es como es el primer paso. Entonces, pues a mí me es algo también que he aprendido acá. Entonces, lo que sí es algo muy, muy, muy importante.

Lo primero de la aceptación para este participante es estar bien para sí, no en función de los demás. Del mismo modo Tom en la séptima sesión indica: “Era que el perdón me ayuda a vivir el presente, o sea, situarme en el hoy y vivir el hoy y disfrutar el momento es el primer beneficio que eso, aceptación”. El perdón nos facilita para vivir el presente, en el hoy y el ahora y no pagando deudas del pasado.

El perdón en palabras de Díaz (2013) es liberar la energía que antes se consumía en tener rencores, guardar resentimientos y avivar heridas que no han sanado, y luego darle un mejor uso. Entonces podríamos decir que la aceptación es el primer beneficio del perdón de igual modo lo refiere Serge en la séptima sesión:

Uno de los beneficios que a mí me ha traído el perdón es sentirme bien por dentro. Las cosas que sí, que he ido trabajando y que sí que me he dado el tiempo de detenerme y ahorita también con actividades como que sí me ha ayudado a sentirme mejor.

Sentirse bien por dentro es uno de los beneficios que experimenta la persona al haber perdonado. El detenerse ante el pasado, revisarlo desde el perdón, es un trabajo que da frutos positivos, por ejemplo, sentirse mejor lo cual deriva de la aceptación incondicional.

Por último la aceptación desde el proceso del perdón implica un agradecimiento por lo vivido; en la quinta sesión Sol refiere:

Yo hago esto del perdón, profundizarlo y me he sentido como un poquito liviano, tranquilo, pero también como que no sé o no sé, se me figura mucho como si hubiera quitado una máscara. O alguien que no era. Es como que me siento más relajado, más, más también un poco más vulnerable pero mejor conmigo mismo.

Para esta persona en la medida que profundiza en el perdón tiene la experiencia de sentirse más liviano, como el quitarse una máscara, ser más auténtico e incluso aceptarse a sí mismo incondicionalmente, refiere que en la experiencia de sentirse más vulnerable se puede aceptar.

En la sexta sesión Tom:

¿Yo me quedaba más con lo positivo, no? Y de alguna forma trataba de ponerme en el lugar del otro con sus lentes. Lo mejor que esa persona buscaba era ser aceptada, que estaba pasando algo mal y que trataba de entenderlo o de entender lo que motivaba que le hubiera ocasionado ese evento. Y más que todo eso, no concluía en no quedarme con las cosas negativas, sino con las positivas. ¡Y pues qué bueno! Hice mi mejor esfuerzo en todos los sentidos y eso me ayudó también a perdonar.

En consonancia con Linn, D (1997), la aceptación, que es la quinta y última etapa del perdón, es cuando dejamos que nos ayuden a perdonarnos nuestros errores, estamos agradecidos de la nueva vida que la herida nos ha traído. No estamos agradecidos por la destrucción que hemos experimentado, pero ahora se ve menor que el crecimiento de dar y recibir vida de Dios, de los demás, del universo y de nosotros mismos.

Quedarse con lo positivo es una manera de aceptar incondicionalmente a los otros y a sí mismo; el participante es capaz de comprender que en lo vivido él estaba haciendo lo mejor que podía, que eso lo puede aceptar y al mismo tiempo aceptar que la otra persona estaba haciendo su mejor esfuerzo y eso le amplía la óptica para no ver las situaciones desde el lado pesimista o negativo como lo había hecho hasta ahora.

3.3 La autoestima sana desde el perdón contribuye a la tendencia actualizante

Así llegamos al punto neurálgico de nuestra tesis donde sostenemos que la autoestima sana desde el perdón contribuye a la tendencia actualizante. Esta capacidad según Rogers (2020) se pone de manifiesto de diversas maneras y se potencializa cuando se está en un estado de vulnerabilidad, ansiedad, conflicto o incongruencia. De igual manera y muy significativo es reconocer que la tendencia actualizante también se expresa en la propensión a reorganizar la personalidad y la relación con la vida de acuerdo con patrones más saludables, esto último está más marcado en algunas de las evidencias.

Cristof comparte en la cuarta sesión:

Sí, es mi responsabilidad, no es mi responsabilidad y también cuando hoy, como en esta semana, tuve la experiencia de recibir el perdón o de dar el perdón. Y era como muy bonito sentir como si actúa en mi persona, me ayuda a sentirme más tranquilo, recordaba mucho eso que tú decías en la semana pasada de la experiencia liberadora y de crecimiento, de creer en mí, verme con más posibilidades.

El perdón es un ambiente psicológico adecuado que permite expresar y vivir dicha tendencia actualizante, desde el perdón recibido así como el perdón dado. Es una experiencia de crecimiento, de romper barreras o constructos del pasado que nos impiden seguir caminando. La tendencia actualizante significa percibirse de una manera nueva, por ejemplo Brun comparte en la sesión cuarta:

Pues me sentí bien cuando en vez de culparme me perdonó, no hubo reproche, no me sentí inferior. Como era consciente, estaba viendo que me decía, pues aceptarme a mí y en vez de sentirme menos, me ayudó a reconocermelo ehhh, más adulto, creo que cuando me reprochan o me juzgan me hacían sentir menos, creo que ahora no.

El paso del juicio o de la recriminación por sus actos a la experiencia de saberse perdonado, ayuda a la persona a validar su estima, a no sentirse inferior. Hablamos de un camino de aceptación que abre a la experiencia de la tendencia actualizante frente al sentirse menos por los juicios o reproches.

En continuación:

El perdón ha sido una experiencia de madurez, ser un poco más maduro, más grande y eso conllevaba un poco más de responsabilidad de creer que podía crecer y creérmela, que soy bueno y puedo lograr cosas buenas.

Esto nos lo comparte Esteve en la sexta sesión; en el contexto de la sana autoestima y de la tendencia actualizante el perdón es una experiencia de madurez, de ser responsable de sí mismo y al mismo tiempo de crecimiento personal, creer que se es bueno y que se pueden lograr cosas buenas.

Es valioso el testimonio de Son, al descubrir cómo el sanar la autoestima, junto con la tendencia actualizante nos hace ver el pasado de una manera nueva, descubriendo la vulnerabilidad como algo positivo para el crecimiento:

Si yo creo que también es eso. El verlo desde otro punto. Bueno, como lo que nos comentaban también en la otra parte de la autoestima, que no tengo la misma y hay diferentes o no sé ahora de las necesidades que sentí que veía en esto cuando era más pequeño que en su momento. Si fueron como dolorosas o no las confusiones, no las comprendía. A la autoestima que hoy tengo, que me ayuda a entender todas las circunstancias, así como todo el contexto y sin sentirme menospreciado o inferior a como me sentía antes.

Aquí la persona es consciente de un cambio en su autoestima, ver las cosas diferentes a cuando era pequeño, esas situaciones que fueron dolorosas y que no comprendía. Desde su autoestima hoy puede entender lo que vivió y su contexto y no le daña o merma en su persona. Podemos coludir de todo lo anterior lo que Rogers (2012) sostiene: “El individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. En esa línea Tom en la séptima sesión descubre lo siguiente: “Reconocer que mi valor personal no depende de ese evento es muy interesante, soy más que los eventos que he vivido y me hace sentir chido”. La autoestima, valga la redundancia, está en la propia persona y no depende de las situaciones o eventos externos. Para el participante reconocer esto es un paso muy importante en la concepción de sí mismo y el sentirse bien.

Es sorprendente como la experiencia del perdón propicia en las personas las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse o mostrar aquello que estaba encubierto u oculto por

diferentes fachadas que impiden descubrirse a sí mismo y reconocerse. Por ejemplo, Cristof en la cuarta sesión se da cuenta de:

Y cuando iba a la confesión y lo platicaba y experimentar el perdón no, de ahí de parte de Dios eso me volvía a mí o me quitaba como un peso, una carga me da mucha tranquilidad, como decían mis compañeros, paz era como volver a ser, volver a ser yo era recuperar realmente lo que era. Y como no sé, experimentarlo, sentir eso de bueno, que no pasa nada.

La culpa o el no sentirse perdonado nos introduce en un espiral de incongruencia, de no vivir conformes con nosotros mismos, sin embargo experimentar el perdón para esta persona es quitarse un peso; es una experiencia de contactar con uno mismo puesto que la culpa nos impide contactar con nuestra esencia. El perdón ayuda a recuperar lo que somos nos da la libertad para ser nosotros mismos de nuevo.

También en la quinta sesión Sol se percata de:

Este me costaba mucho el perdonar. Ahora es ya que voy entendiendo esta parte de no necesariamente hay que hacerlo porque el otro le dé el beneficio, sino porque el beneficio ahora sí que en primer lugar debe ser el propio. Y a lo mejor ahí también es un poquito egocéntrico. Pero buscar eso, no, que el beneficio es personal en el hecho de perdonar.

El perdón es un sano ejercicio de autoestima, de ponerse en el centro y reconocer las necesidades propias, donde perdonar no es tanto por buscar el beneficio de los demás sino el beneficio propio, soltar la ira, el peso del pasado o el rencor entre otros. Podríamos decir que perdonar es invertir en uno mismo, en la sana autoestima y en una tendencia actualizante.

Otro beneficio del perdón nos lo comparte Esteve en la quinta sesión:

Para mí es el valor y los beneficios que te dan el perdonar y también me hacía mucho eco que también tenemos esa capacidad, no es algo del otro mundo tenemos, tengo la capacidad de cambiar, de crecer y no quedarme en lo malo o el rencor, eso está padrísimo.

Uno de los beneficios que otorga el perdonar es la capacidad de cambiar, de resignificar y seguir construyendo nuestra historia sin el lastre del pasado, sin quedarnos en lo malo o el rencor.

En la misma línea nos comenta Cristof en la sexta sesión:

Muchas cosas malas, pero también miraba oportunidades, todas las cosas buenas. Así como lo que quizás no pude hacer, no lo he podido hacer en algunos momentos por la situación, pero a la vez me ayudaba mucho porque luego descubría que si es verdad que las situaciones a veces se pueden dar en algún momento dado, pero no te quitan la capacidad de seguir siendo más. Y a mí eso me ayudaba mucho puedo sanar y seguir siendo más, crecer, no estoy determinado por mi pasado o como si mi pasado pesara tanto que no me dejara seguir creciendo, avanzando.

El proceso de perdonar es ver oportunidades de aprendizaje y crecimiento donde antes solo se veía dolor o frustración. El participante comenta que desde el perdón se da cuenta que las experiencias del pasado no tienen por qué quitarle la capacidad de ser más, de seguir creciendo, por lo que podemos constatar que el perdón contribuye a la tendencia actualizante,

abriendo a la persona a la perspectiva de no quedarse anclado en las experiencias dolorosas del pasado.

Con respecto a lo anterior, Rogers (2012) agrega que ese impulso que se manifiesta en toda la vida orgánica [...] es la tendencia a expresar y actualizar todas las capacidades del organismo”, que, aunque puede encontrarse encubierta por diversas defensas psicológicas o bien “permanecer oculta bajo elaboradas fachadas que nieguen su existencia, sin embargo, opino que existe en todos los individuos y sólo espera las condiciones adecuadas para liberarse y expresarse”; al respecto Brun en la sexta sesión nos lo confirma:

Y también siento que me ha ayudado mucho mi persona, porque antes sí como que cuidaba mucho de los demás, de no sentir, de guardar una imagen y ahora eso de perdonar me hace estar bien, sentirme bien conmigo mismo, con los demás... se abren oportunidades de vivirme de otra manera, más yo.

Es decir que las heridas del pasado y cuidar una falsa autoimagen impedían a este participante abrirse a apreciar una manera nueva de vivirse. Al perdonarse se abren ante el nuevas oportunidades, el creer que puede vivir de otra manera y no condicionado por el pasado.

Veremos algunos beneficios que descubren los participantes, los cuales proceden de haber o haberse perdonado. En la quinta sesión nos comparte Serge:

Y yo tengo esa experiencia, de perdonarme a mí mismo y desearle lo mejor en la otra persona. Y pues en ese momento yo me recuerdo que fue un poco liberador sentirme tranquilo de que ya no cargar con esa, con ese peso, esa experiencia. Porque también, como decía me daba palo, no estoy siendo yo debería hacer esto, yo debería hacer esto y la experiencia de perdonarme fue darme la oportunidad de mejorar, de crecer, se cambiaron ideas que tenía sobre mí y me empecé a tratar digamos mejor.

El autoperdón nos libera del pasado, de las cargas, nos tranquiliza así como nos ayuda a tratarnos con más respeto, sin “darnos palo” o auto culparnos. Todo ello influye en tener una mirada más reconciliada con nosotros, una autoestima que se va sanando desde el propio perdón y que al mismo tiempo transforma nuestro autoconcepto y nos abre a creer en nosotros mismos y a creer en nuevas posibilidades ante la vida. Con el autoperdón nos empezamos a tratar mejor y a creer que es posible la tendencia actualizante.

Un proceso de comprensión es lo que relata Sol en la séptima sesión:

Porque también siento que he adquirido mayor comprensión con mis compañeros También porque los entiendo, pero también muchas dudas, que a veces es no entender, pero al ver a los otros, me doy cuenta de que también es un retrato mío, un reflejo y puedo perdonarme y perdonar. Es más, me siento que me siento seguro en lo que valgo.

En la relación con los demás también aprendemos a perdonarnos, valorarnos nos ayuda a entendernos a nosotros mismos; en los demás y en sus logros vemos las opciones que se

abren ante nosotros para seguir construyendo nuestra vida, nos da seguridad, valor que nos ayuda a optar por seguir creciendo.

Un fruto importante en relación con la tendencia actualizante es lo que nos dice Son en la séptima sesión: “Pues yo lo que veo aquí es un crecimiento también, no sé cómo hasta de maduración. Pues cómo esa manera de perdonar me ha ayudado también como amar más a ver la vida positiva”. El participante descubre en su proceso del perdón crecimiento, desarrollo o maduración en su historia. Al mismo tiempo le ayuda a ver la vida de una manera más positiva.

Por lo tanto, descubrimos que algunas investigaciones recientes según Díaz (2013) muestran que la gente a la que se le ha enseñado a perdonar no se enoja tan fácilmente, tiene mayor esperanza, sufre menos depresión, se preocupa menos y tiene menos estrés, lo cual conduce a un mayor bienestar físico; los testimonios subsecuentes lo acreditan.

Casi al final de la séptima y última sesión varios participantes comparten: Sol: “paz interior relacionado a la estabilidad emocional”. El perdón nos da estabilidad emocional. Esteve: “Uno de los beneficios es ser tal como eres, y para mí es un camino de sana autoestima”. El perdonar nos permite ser tal como somos, congruentes y nos lleva a un camino de sana autoestima. Cristof: “yo creo que también algo de perdón es que me da buen humor y la capacidad de sonreír”. el perdón proporciona buen humor, capacidad de sonreír. Serge: “Uno es que le da valía en lo personal y la otra es que aumenta mis ganancias afectivas”. El perdón da valía a la persona y le aumenta sus ganancias afectivas al reconciliarse con las personas por medio del perdón.

También proporciona una cierta satisfacción con la vida y el bienestar psicológico vivir la experiencia del perdón; en la séptima sesión descubrimos este aspecto en el compartir de Brun:

Esa parte del perdón que viene siendo como esa construcción, tú de seguirte, auto conociendo también a ti. Entonces pues la verdad que yo también soy una yo. Yo soy una persona que o antes, más bien era una persona muy soberbia, muy arrogante, no dejaba que nadie me pisara con cosas así. Entonces también es difícil no saber cómo agacharte, pero decir bueno, es que es verdad. Ocupo también yo, así como me perdono, y me doy la oportunidad de reconstruirme.

El perdón es soltar el pasado, reconstruir viejas ruinas o sanar heridas, es un camino se auto conocerse. El participante relee su pasado a la luz del perdón y empieza a concebirse de una manera diferente, se abre a verse y creer que puede ser de otra manera, perdonarse y

reconocer quien es y darse la oportunidad de reconstruirse que no es otra realidad que la tendencia actualizante.

Sigue Brun:

Me siento como suena chistoso, pero optimista, porque creo que en cierta manera sí me dolió. Antes, antes y ahorita, creo que de cierta manera también soy agradecido, porque también si no hubiera pasado por esas cosas, tal vez no hubiera sido la persona que lo hizo. Hizo que me daba cuenta de muchas cosas que hay un antes y un después, pero no de antes y después de eso. Y luego hay un mundo diferente, diferente con muchas posibilidades.

El participante está en la ambivalencia de lo chistoso que es soltar el pasado y concebirse de una manera nueva y al mismo tiempo reconocer que parte de lo que es, es por la historia vivida, sin embargo, ahora la puede resignificar y transformar. Reconoce que desde el proceso del perdón hay un antes y un después y luego, lo que viene ahora es un mundo diferente con nuevas posibilidades.

En la misma línea Serge, también en la misma sesión:

Pero también a lo mejor esto es un poquito que no estaba acostumbrado a hasta me siento raro cuando digo estoy feliz, así que es que no estaba acostumbrado a vivir siendo optimista. Y entonces también veo una transformación o una evolución, que es como esa necesidad de seguirme conociendo pues más.

La sorpresa de este participante es que se siente raro de reconocerse feliz, algo a lo que el comenta no estar acostumbrado y es que el perdón contribuye al bienestar integral de la persona, despeja aquello que estaba obstruido y que le impide ser feliz. Hay una transformación y evolución (tendencia actualizante).

Por lo mismo, Echegoyen (2015) comenta que se correlaciona el autoperdón con una cierta satisfacción con la vida o con el bienestar psicológico. Lo comparte a su manera Cristof en la sexta sesión:

A que no sé, no es, no soy el mismo de ahora en el que estoy ahora jajaja También ver que no es el mismo amor que sentía esa vez, un amor diferente que siento hoy hacia los que me habían hecho daño.

El concepto que tiene la persona de no ser el mismo es el de crecimiento ante el poder ver situaciones del pasado y no sentir dolor, o una baja autoestima o sufrimiento sino un amor diferente hacia los que le han hecho daño; todo ello es fruto de haber perdonado e ir sanando su relación con los demás y también consigo mismo.

Por otro lado el perdón nos ayuda a reenfocar nuestras energías y fuerzas que antes estaban enfocadas en el rencor o el resentimiento; por ejemplo en la séptima sesión Esteve narra: “Creo que sí queda, que sí, que les he dado mucha importancia a otras situaciones y que al final la parte de mi bienestar está por encima de cualquiera”. El participante se hace consciente de que en su vida les había dado mucha importancia a las otras personas y ahora

se da cuenta de que su bienestar está por encima de cualquiera, es decir que no depende de los demás.

Igualmente Tom en la séptima sesión:

De decir ya no lo quiero porque al final del día la situación no me define, pues esa situación no define quién soy, no define que es lo que es mi vida, que es lo que quiero que sea mi vida. Solo fue eso la situación y ya no lo quiero. Y si me cabe como con esa parte. Me gusta mucho lo que decías lo de honrarme a mí mismo, y decidir que quiero que sea mi vida a partir de ahora. Ya, ya está y decido yo estar bien.

El pasado, el rencor vivido no puede definir quienes somos porque entonces estaríamos dando demasiado poder a los que nos ofendieron, a nuestro pasado, lo cual nos impide crecer hacia el futuro. La persona, al haber soltado su pasado por medio del perdón se da cuenta que puede honrarse a sí misma y decidir qué quiere construir a partir de ahora.

El perdón en palabras de Díaz (2013) es liberar la energía que antes se consumía en tener rencores, guardar resentimientos y avivar heridas que no han sanado, y luego darle un mejor uso. Es descubrir una vez más la fortaleza que siempre tuvimos y usar nuestra capacidad ilimitada para comprender y aceptar a otras personas y a nosotros mismos.

Acorde con Díaz a continuación muestro algunas evidencias que lo confirman (todas ellas en la séptima sesión) Tom:

Escribía que el perdón me humaniza y esta palabra cuadra, pero es lo que más me humaniza y concreta para seguir caminando. Entonces era como entender que también me hace ver mi humanidad y me hace ver la humanidad y la humanidad de los otros, para no juzgar, sino para comprender y tener una mente abierta.

Para este participante lo que más humaniza es el perdón, y le ayuda esa humanización (tendencia actualizante) para seguir caminando. Le ayuda a ver su humanidad y reconocer la humanidad de los demás para no juzgarse y no juzgar.

Serge habla de: “Una fuerza es una fuerza que impulsa y que también saca muchas cosas buenas y que también beneficia a los demás. Claro, efectivamente. Y lo último que colocaba era que me ayuda”. El perdón es una fuerza que impulsa, que saca muchas cosas buenas de uno y que beneficia a los de alrededor.

Podríamos cerrar este bloque o apartado leyendo a Brun en la séptima sesión:

Perdonar. Y conocer más acerca de esta palabra tan poderosa. Sencilla pero poderosa y sobre todo porque me ha ayudado mucho a crecer y aumentar mi amor propio y darme cuenta de lo que valgo y puedo hacer con mi vida.

Para este participante la palabra perdonar se ha vuelto una palabra poderosa que le ayuda a crecer y aumentar su amor propio, su estima, lo que vale y puede hacer con su vida.

4ª CATEGORÍA: EL PERDÓN A SÍ MISMO.

La experiencia de la tendencia actualizante desde el perdón está hondamente conectada con la experiencia de las heridas del pasado, la propia autoaceptación o autoperdón y la autoestima como intentaremos evidenciar en los párrafos siguientes.

4..1 Heridas del pasado

Por lo general las heridas provocan en nosotros ciertos miedos que nos impiden funcionar digamos sanamente. En la cuarta sesión Serge comenta:

Lo de perdonar sin que me pidan perdón. Sí que se den cuenta que lo que hicieron si me afectó. Pues sí lo perdono, si, por que sí me afecta y si me afecta eso es muy malo, malo porque me vienen situaciones del pasado donde se han aprovechado de mí, y por eso creo que me cuesta perdonar cuando en el otro no veo algo de arrepentimiento auténtico.

Por experiencias del pasado hay personas que les cuesta perdonar si antes no le han pedido perdón como requisito previo. Igualmente las experiencias del pasado donde ha perdonado y la persona ha sentido que se han aprovechado de él, le impiden en el presente dar el perdón o, solamente lo da si hay un arrepentimiento sincero de la otra parte, pero, sin embargo, en el proceso dice que le afecta y que eso es malo porque crea en el desconfianza.

De las heridas surgen, en boca de Cabarrús (2000) unos miedos básicos como miedo a ser condenado, a no ser querido, a fracasar, a ser comparado, a quedarse vacío, a ser abandonado, a sufrir, a mostrarse débil, o temor al conflicto, lo cual impide una auténtica conexión con uno mismo y dar al paso al perdón y, por ende, al crecimiento.

En la cuarta sesión Sol comparte:

Pero sí veía mucho tiempo me costaba mucho el perdonar porque tenía esta idea que tenían que perdonarme, que tenían que pedirme perdón de la forma que yo quería. Y me cerraba justamente a que la misma persona también tiene una forma de perdonar, y yo ya mismo emitía un juicio, no, no, tu perdón no vale, no cuenta.

La experiencia de no sentirnos perdonados puede ser una herida del pasado que nos impide creer que somos merecedores del perdón. Por otro lado por las distorsiones de nuestras heridas podemos creer que si no nos piden perdón de la manera que queremos, entonces ese perdón no es válido y nos sabotamos a nosotros mismos, creyendo que el perdón de los otros no cuenta.

Podemos decir con Cabarrús (2000), que al estar provocándose las heridas, en el inconsciente se está dando la gestación de los mecanismos de defensa con los cuales el niño quiere impedir que se le siga golpeando. Estos mecanismos de defensa son las murallas que pone la propia estructura psicológica para no permitir seguir siendo golpeado, para que no se le haga más daño y así no sufrir como en el anterior caso de Sol.

En relación con el merecimiento, en la sesión cuarta, Brun nos participa:

Lo que hablaba la vez pasada, no, de no sentir a lo mejor, merecedor por experiencias donde yo no me he perdonado, de decir, probablemente no merezco ¿no? como ser perdonado. Bueno, yo recordaba esa experiencia como esa, me daba mucha inseguridad de decir, pues de acercarme a pedir perdón porque si la historia se repite y no me perdonan...

Las experiencias pasadas van creando la creencia de inmerecimiento de ser perdonado, eso significa no merecer el poder cambiar, no merecer otra oportunidad, es decir que hablamos de encerrarse en el pasado. Esa experiencia se transforma en una herida de inseguridad, al creer que la historia se va a repetir y que de nuevo la persona no será perdonada. Incluso diría Linn (1997) heridas actuales pueden denotar dolores irresolutos de heridas anteriores, en las cuales seguimos en negación; por lo tanto al no reconocer la herida no nos podemos aplicar a curarla.

En la quinta sesión Esteve comenta:

Escuchando desde chico como a veces personas que hablaban de no merecer no ser merecedor, pues como que yo siento que fue eso, que me lo terminé creyendo y cuando lo recuerdo me duele, no me gusta y creo que el taller o me gustaría que el taller me ayudase a eso, a sanar ese dolor.

Las heridas son fruto de creencias adquiridas por lo que otras personas han dicho sobre nosotros, lo cual nos lo terminamos creyendo y esas creencias nos duelen porque en realidad no somos nosotros, nos limitan. Por ello Lacayo (2012) remarca que la mejor forma de tratar nuestras heridas no es coleccionándolas y la forma de no hacerlo es hablando de ellas lo más pronto posible una vez que han surgido. En este sentido los participantes confirman que el proceso de ir exteriorizando sus heridas les ayuda a situarlas en su lugar y sanarlas.

Puede ser que contactar con las heridas nos implique una regresión como comenta Son en la quinta sesión:

Pero muchas veces el pedir perdón a mí se me vino una imagen de un niño, no llorando, debilidad, tristeza, entonces como que pedir perdón para mí, en cierta manera es como debilitar o volver a ver ese niño.

Las heridas del pasado nos introducen en experiencias de la niñez como en el caso de Son donde pedir perdón es llorar y ser vulnerable o haber salido lastimado lo cual nos quita energía para dar el paso de perdonar.

Tom en la quinta sesión también comparte:

Es eso, que ya te hizo daño y entonces esa frase, no, igual enfrentémoslo, si la culpa es del otro porque perdonarlo se supone que el otro me tiene que pedir perdón porque él me hirió. Es como que si le perdono vuelvo a ser el tonto de siempre, del que se ríen los demás.

El daño recibido en otras ocasiones por querer perdonar o dejar pasar, incluso cuando la culpa es del otro, se convierte en una realidad que nos obstaculiza en el hoy y ahora, pedir perdón por miedo a seguir saliendo lastimados.

Referenciando lo anterior y en consonancia con Gibu R. (2016) es necesario ser consciente de la herida que tiene la persona para que no se relacione desde ella, o, ulteriormente que su marco de referencia para relacionarse no sea la rabia, el enojo o la vergüenza. Este es el fin de tener espacios en el taller para contactar con dichas vivencias, sanarlas y no relacionarnos desde ellas.

4.2 Autoaceptación- autoperdón.

Uno de los retos que nos encontramos en el proceso del perdón, además de perdonar o sabernos perdonados es el del autoperdón. Sabernos perdonar a nosotros mismos es un desafío en la propia existencia, ya que es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos pase lo que pase.

Con respecto al autoperdón comenzamos leyendo el compartir de Cristof en la sesión cuarta: “Pues haciendo una introspección de mi persona pues yo digo que pedir perdón, me cuesta más trabajo porque me cuesta perdonarme a mí mismo”. La autoaceptación ligada al perdón propio nos capacita para perdonar a los demás. A veces el paso previo para perdonar a otros y aceptarse es perdonarse a uno mismo. Por lo que podemos decir que el autoperdón es un grado de aceptación.

Seguidamente Serge desde su introspección nos cuenta: “Pero sí me ha gustado ir trabajando esa parte del perdón, porque he llegado a muchos momentos concretos de mi infancia donde sin querer, llevaba el rencor y me he dado tiempo de perdonarme”. Cuando Serge revisa su historia se hace consciente de la necesidad de trabajar el perdón para no vivir en el rencor o revivir el pasado, y para soltar su pasado se da la oportunidad de perdonarse a sí mismo.

También Sol en la misma línea en la sesión quinta comenta:

Recordaba mi pasado y pues como que ahí le metía el perdón en algunas cosas que pasaban por ejemplo como tratando de buscar y perdonar ciertas cosas que habían pasado ya yo seguir no? Y pues como que la estaba ahorita recordando, pues la verdad creo que tengo que perdonarme ciertas cosas que me han pasado y de las que yo fui responsable y no los demás.

Aprender a perdonar el pasado, la historia es una manera de aceptarse a sí mismo; por otro lado Sol va siendo consciente de que más que perdonar a otras personas en su historia, ha de perdonarse ciertas cosas que le han pasado y de las que se había hecho responsable.

Es por ello, por lo que Casarjian (2007) refiere que suele haber una enorme resistencia a perdonarse a uno mismo, porque, como cualquier otro cambio substancial, es una muerte. Muere el hábito de considerarnos pequeños e indignos, mueren la vergüenza, la culpa y la autocritica. En esta misma dirección Son nos comparte algo muy valioso:

Hasta que dije pues esto no lo quiero seguir llevando. Así que comencé a hurgar en la experiencia y pues fue ver ahí que realmente diría yo sanar. Porque el ver que ahí hice todo lo que pude, todo lo que pude, todo lo que estaba en mis manos, eso era lo que era y ahí como perdonarme a mí mismo.

El autoperdón implica soltar el pasado, ser conscientes de lo que realmente queremos para nosotros y qué nos ayuda a sanar. La autoaceptación va ligada a dar lo mejor de sí mismo hacer lo que podemos y perdonarnos si no hemos logrado lo que se nos exigía.

En concordancia con ese cambio o muerte que supone el autoperdón, va ligado el deseo de soltar el auto resentimiento, por ejemplo, Sol en la primera sesión dice:

Mucho tiempo me costaba perdonar porque tenía esta idea que tenían que perdonarme, que tenían que pedirme perdón de la forma que yo quería. Y me cerraba justamente a que la misma persona también tiene una forma de perdonar, y yo mismo emitía un juicio, no, no, tu perdón no vale, no cuenta, porque yo no me perdonaba primero.

El perdón no depende de saberse perdonado por los demás, más bien es el darnos la oportunidad de perdonarnos a nosotros mismos lo que mejora las relaciones con los demás. Acoger el perdón como llega, sin auto resentimiento mejora las relaciones con uno mismo y con los demás.

También en la cuarta sesión Esteve nos comparte: “que hay que pedir perdón para liberarte. Bueno, para liberarme. Y perdonar que perdonar es de valientes. Y voy aprendiendo que perdonarme es aceptar cosas de mí que antes no quería ni ver”. Perdonar implica aceptar un valor, ser valiente, afrontar la propia vida para aceptarse. Al mismo tiempo para la persona el proceso de perdonarse le ayuda a aceptar situaciones de su vida que antes no se atrevía a ver, quizá porque no tenía herramientas para afrontarlo o por el resentimiento que siente hacía si por alguna falta cometida.

En la misma sesión Cristof refiere:

Como aprender a mirar más de cerca el comportamiento personal que tengo hacia el perdón hacia el sentirme perdonado y hacia el perdón a mí mismo, no me había parado a pensar en cómo me perdono a mí mismo ooooh si bueno, si es que me perdono.

Es importante en el proceso del perdón mirarse a sí mismo y reconocer si nos estamos perdonando a nosotros mismos. Por lo mismo Echegoyen (1996) nos refiere que el autoperdón ha sido definido como el deseo de abandonar el auto resentimiento ante el reconocimiento de que uno ha cometido un error objetivo, fomentando la compasión, la generosidad o el amor hacia sí mismo, lo cual iremos viendo en el proceso que hacen los participantes.

De igual manera el autoperdón tiene una cierta correspondencia con una mejor salud mental; en la sesión seis, Serge comparte:

He podido como perdonar y pues también este también en unas cosas yo veía como perdonarme a mí, que muchas veces era como que a perdonar a esta persona, a esta persona. ¿Pero por qué no puedo olvidar esa situación? Y lo que me faltaba, perdonarme pues a mí, o sea, no había perdonado, es como. Como él hubiera. Si hubiera hecho esto, hubiera hecho lo otro. El soltarlo me hace no juzgarme tan duro.

Seguimos en el camino en el que perdonar a los demás y perdonarse a sí mismo van íntimamente ligados, la persona descubre que aunque perdonaba a los demás seguía sintiendo el rencor o le dolían las situaciones del pasado hasta que se da cuenta de que necesita perdonarse a sí mismo en dichas situaciones y dejar de lado los autorreproches sobre si hubiera actuado de otra manera.

Cristof en la tercera sesión nos refiere algo similar: “Sí, volver a ese punto, perdonarme a mí y ahora darle ese paso a los que supuestamente había perdonado. Entonces es muy bueno”. Este participante llega a la conclusión de perdonarse a sí mismo y desde ahí soltar el pasado para realmente perdonar a las personas que el suponía haber perdonado. Igualmente en la séptima sesión Tom nos refiere: “Todo relacionado a eso con amarte a ti mismo. Amarse a sí mismo, pero también con cómo, cómo es amarte a ti mismo, justamente perdonando”. Amarse a sí mismo es un fruto del proceso de haberse perdonado, el perdón nos tiene que ayudar a amarnos más a nosotros mismos.

Comenta Guerola (2017) que el perdón a uno mismo está en correlación positiva con una mejor salud mental ya que las personas que se perdonan tienen actitudes más positivas hacia sí mismas y con una mejor autoestima. Al respecto encontramos la evidencia de Esteve que es esclarecedora: “Si te vas a mirar pues no solamente mirar desde la herida, otro ángulo para justamente dejar pasar eso y eso me genera bienestar, satisfacción”. Aprender a mirar desde lo perdonado y el perdón es un cambio de mirada y de ángulo que nos permite aceptarnos en lo que nos ha ocurrido.

Se trata de dejar los sentimientos de vergüenza, culpa, a la autocrítica destructiva, a vernos indignos y a vivir el papel de víctimas como refiere Valdez (2006) que, como comenta Sol en la sexta sesión es un camino de aceptación: “Hay un camino de aceptación, de no juzgar mi historia ni mis actos, actué desde lo que pude, y antes me la vivía peleado con eso, como culpa o sentirme mal, ahora es aceptación”. El autoperdón implica el camino de la propia aceptación, se los actos, de uno mismo en general. Al mismo tiempo ayuda a soltar la culpa, los resentimientos. También en la séptima sesión lo refiere Brun:

Pues yo me gustaría pues a lo mejor no quitarla, pero sí sanarla más, porque creo que también eso es parte de mi vida, parte de mi historia. Y como decía, si me ha gustado ver un antes y un después.

Aprender a convivir con el pasado como parte de la vida sin cargar con dolor o resentimiento es un camino de autoaceptación y reconocer un antes y un después.

Igualmente el perdón hacia uno mismo comprende un cambio emocional, una aceptación de las limitaciones de uno y ser consciente de que no se puede controlar todo, Sol en la sexta sesión se da cuenta de:

Que hay cosas que no están 100% superadas y que luego se han ido a lo mejor reforzando con otros eventos y creyendo falsas y no decir bueno, no merezco no ser digno. Y ahora llegar a ese punto, no reconocer que el evento no va a terminar, no a lo personal, que simplemente objetivar lo que me decían y comprenderlo y comprenderme para de ahí, ya sea darme el perdón o perdonar como algo concreto.

La persona reconoce que hay situaciones en su historia que no estaban superadas del todo, falsas creencias, situaciones del pasado que le hacían creer que no era digno de ser perdonado o de recibir el perdón. Al mismo tiempo necesita objetivar lo que ha pasado, ponerse en su lugar y realmente darse el perdón a sí mismo.

Por último Son en la séptima sesión cuenta:

Entender también este sentido del perdón. Pues que necesitas también de otros necesitas que alguien, bueno, me venía mucho y yo necesito también que me perdonen, porque no puedo vivir el perdón solo.

Aceptar que se necesita el perdón de los demás para seguir caminando; la persona se da cuenta de que necesita ser perdonado y que hay actos que uno se puede perdonar y también es sano saberse perdonado por los demás.

El perdón a uno mismo comprende un cambio emocional, pero también conduce de alguna forma a conductas reparatorias con el entorno, la situación ofensiva y el ofendido como refiere Echegoyen (2015). En esa misma línea, Cristof en la sexta sesión refiere:

Y era verdad que tenía un cierto miedo a mí mismo, pero como que llevo trabajando varios días, entonces ahorita que le he escrito era poner esos momentos que lo he hablado que al perdonarme y no criticarme a mí mismo mi relación con los demás es menos crítica y culpabilizadora, y eso hace que el trato con los demás mejore, creo que eso son cosas concretas, como acercarme sin prejuicios, pedir perdón donde me doy cuenta que no actué bien... eso me quita peso de encima.

El trabajo del perdón hacia si mismo le libera del miedo, lo cual es un cambio emocional; al mismo tiempo, su autoconcepto cambia y en vez de criticarse y culpabilizarse por lo que ha pasado en su vida se puede perdonar y aceptar y eso se refleja en su relación con los demás.

4.3 Autoestima

La última parte de esta sección corresponde con la autoestima; Echegoyen, (2015) nos recuerda que no podemos obviar la relevancia del perdón a uno mismo en lo referente a la salud mental; así como la relación entre la disposición al autoperdón y una alta autoestima.

Intentaremos demostrar esta relación de autoperdón y autoestima con las evidencias subsecuentes.

Por ejemplo en la cuarta sesión Brun comenta: *“Siento que si me pueden, siento que sí me sienten como ser más prejuicioso ante los demás y no me gusta ser prejuicioso. Entonces por salud propia intento perdonar”*. La persona reconoce que vivir o relacionarse desde los prejuicios no le deja estar bien consigo mismo, y por salud y cuidarse a sí mismo, intenta perdonar, lo cual refuerza su autoestima.

Serge comenta al respecto en la sesión cuarta:

Un cambio radical que recordaba que ni yo lo entendía, pues me sentía abrazado amado feliz, con mucha alegría. Muy animado y con muchas ganas de hacer muchas cosas. Entonces eran los sentimientos que tenía, un subidón de autoestima, de aceptarme y quererme como me sentí querido. La experiencia del perdón recibido tiene la capacidad de recuperar en nosotros nuestro auténtico valor, “un subidón de autoestima”, de saberse perdonado, amado, lo cual ayuda a la persona a recuperar su esencia y actitudes positivas ante la vida.

El perdón entonces, en vez de estar centrado en el ofensor, está centrado en quien da el perdón como comenta Sol en la quinta sesión: *“Que no necesariamente voy a perdonar porque esté bien o mal, sino porque me ayuda a mí a sanar”*. El perdón es un acto ligado a la sana autoestima y no a lo que los demás puedan pensar de uno mismo. Perdono para sanar no para cumplir expectativas de otros. Por lo que el perdón más que una sensación de pérdida es ganancia, así lo admite Tom en la quinta sesión: *“Sin embargo me doy cuenta de que cuando perdono en realidad más que sensación de pérdida es una sensación de ganancia, de crecimiento, de estar bien”*.

Se trata de reconocernos merecedores del perdón, en la sesión cuarta Son habla de: *“Entonces para mí, ha sido la experiencia de sentirme perdonado es una experiencia positiva, de valorarme”*. El perdón nos ayuda a valorarnos, quizás la experiencia de que otro al perdonarnos nos demuestre que nos mira con amor nos ayuda a mirarnos a nosotros mismos de una manera más positiva y sana. También en la misma sesión Serge comparte:

desde ese antes de sentirme perdonado, que en realidad, pues era como mucha tristeza, mucha inseguridad ¿Eh? Y después tener esa respuesta de. Perdón pues como que me dio pues esa sensación de alegría. Bueno, yo recordaba esa sensación de alegría, de paz y sobre todo, como de confianza sobre mí mismo, de verme de otra manera, no como el que es malo o hace algo mal sino valorado como que vino a hacer a unir más una relación de confianza.

El perdón opera un cambio de sentimientos en la persona, de la tristeza e inseguridad que son fruto de una baja autoestima, la persona pasa a la alegría, la paz y sobre todo a la experiencia de volver a confiar en sí mismo, esa confianza es fruto de una sana autoestima. Además le

ayuda a tener una visión diferente sobre sí mismo, más positiva y no centrada en lo que hace mal.

De igual manera en la sesión quinta Esteve comparte:

Eh darse cuenta de lo que obtienes cuando perdonas o cuando pides perdón las ganancias como que tienes como referencia a otros y ahora es saborearlo yo, creer más en mí, estar bien conmigo, cool.

Lo que obtienes cuando perdonas es saborear el estar bien con uno mismo, al mismo tiempo es esa auto aceptación, creer más en nosotros y nuestro potencial. Todo esto en palabras de Echegoyen, (2015) implica una consciencia positiva y una sana autoestima de la persona que se concibe a sí misma como objeto merecedor del perdón, así lo atestigua Serge en la séptima sesión:

Defender el amor propio, el estar atento a mí, o sea, como que es lo que me afecta, que me afecta, que es de mí, que es para mí y que es de mí y que es de los demás, o sea que sale de mí. Sí que es así y pues yo lo relaciono mucho con el amor propio.

Para esta persona la autoestima está ligada a defender el amor propio, perdonar como el camino de estar atento a su propia autoestima.

5ª CATEGORÍA: TENDENCIA ACTUALIZANTE.

La última categoría que quiero presentar está en relación con el perdón como herramienta para contribuir a la tendencia actualizante y cómo esta se ha ido descubriendo y desarrollando progresivamente en las etapas del taller; esto supone revisar el propio autoconcepto de sí en los participantes, así como el desarrollo de la comprensión empática en relación a sus ofensores en el acto del ejercicio del perdón, para culminar con la congruencia-desarrollo integral de los participantes, como fruto del perdón.

5.1 Autoconcepto.

Lo primero que hemos de remarcar es que el propio autoconcepto parte de las relaciones con los demás; en la tercera sesión Tom comparte:

Y era como muy bonito sentir como si actúa en mi persona, me ayuda a sentirme más tranquilo me ayuda a recordaba mucho eso que tú decías en la semana pasada de la experiencia liberadora, de no verme desde el juicio sino como me ven los demás, y con todo lo compartido de mi historia, ni me he sentido juzgado eh es como verme de otra manera que no era a la que estaba acostumbrado.

El perdón implica darse la oportunidad de recibirlo y experimentar los frutos de saberse perdonado, lo cual contribuye a un buen estado de vida, a una mejora del autoconcepto desde las relaciones con los demás en las cuales el participante se da cuenta de que su autoconcepto se va modificando y moviéndose hacia una vertiente de mayor aceptación y, al mismo tiempo es una experiencia liberadora.

Retomando a Rogers (1985), en relación con el propio autoconcepto y perdón, consideramos el autoconcepto como la estructura organizada que se compone de percepciones provenientes de las relaciones con los demás y de los diversos aspectos de la vida, así como los significados que se les asignan; es la representación sustentada en conceptos y aprendizajes (introyectos), acerca de lo que somos, es decir, que nos caracterizan, e incluso, definen. Por eso en el perdón recibido nos descubrimos de una manera diferente, podemos vernos desde otra óptica.

La siguiente parte que quiero compartir con respecto a las evidencias del autoconcepto va ligado a una dinámica en la que los participantes se fueron identificando con diversos animales y al mismo tiempo iban dando sus razones.

En la sesión dos Serge comparte:

El animal que me identifico y que me gusta. Pues siempre ha sido el guepardo, fue el primer animal que a mí me llamó la atención porque es el más pequeño de todos los grandes felinos. Y a mí me gusta, oh, siempre aspirar a eso, no solo tener fuerza, pero poder ayudar a otros, no simplemente tener fuerza y ser dominante por decir. Y aparte es el más rápido y anda muy libre en la naturaleza, entonces eso también es algo que a mí siempre me ha gustado cuando he podido, pues disfruto mucho la naturaleza.

Descubre en su propio concepto al compararse con un guepardo; para Serge, su fuerza y capacidad no son para estar por encima de los demás sino en función de poder ayudarles, es decir vivir en la interacción con otros. Al mismo tiempo asume el deseo de libertad en la naturaleza, de sentirse libre. El ser libre en función de ayudar a los demás forma parte de su autoconcepto.

Esteve: yo me identifico con el oso Grizzli que representa como esa fortaleza también como de protección, pero también dentro de esa ferocidad que luego puede llegar a tener, también es amoroso, cuida mucho de protección.

El concepto de sí que tiene la persona es sentirse fuerte y al mismo tiempo protector, sin embargo no quita el reconocer una parte de ferocidad en su vida. Se concibe amoroso, atento al cuidado de los demás y con un sentido de protección hacia aquellos que son significativos en su vida.

Brun nos comparte su percepción:

Estaba entre el oso panda y el León literalmente, pues ya cuando empezaron a decirme esas cosas de León y dije de cuál sea más. Pero entonces el León recordaba que muchas veces es como que siempre cuida a su manada. Y yo, cuando me siento a gusto con alguien, es como que me gustaría defender o cuidar de los que me rodean.

Le cuesta definirse en su propio concepto. Al mirarse en el león descubre una faceta con la que se identifica que es el sentido de manada. Cuando la persona crea vínculos con otras personas, éstas forman parte de él y las defiende. Es defensor de las personas con las que se siente en relación.

Tom en su compartir cuenta que se identifica con:

El León, primero, porque descubría primero que siento que es valiente. También que siempre anda en manada. Que tiene un instinto agudizado, siento yo también. Estoy muy cierto, agudizado. Siento que también que es planeadores, León. Es calculador me identifico con eso, calculador, calculador, así como muy que si va ataca porque se ha preparado para atacar igual porque siento que es un animal líder, noble que es grande y fuerte pero es noble, de cuidar también y de proteger. Y que también sabe cómo estar en todos los ambientes, en la selva, no para.

Al identificarse con el León se descubre conociéndose en diferentes facetas, como la fortaleza no de manera aislada sino de una fortaleza en manada.

Asimismo, se identifica con la parte del león que proyecta, calcula, es calculador en las empresas en las que se invierte planeando bien lo que va a decir y cuáles son sus objetivos. Desde estas experiencias citadas, se percibe a la personas con un grado de consciencia de su autoconcepto y reconociéndose en proceso. Mencionando a Rogers (1985) él mismo dice: Mi experiencia me ha obligado a admitir gradualmente que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos, latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real. El proceso del perdón irá creando el ambiente psicológico adecuado para que el autoconcepto vaya encajando con la realidad que viven y con su tendencia actualizante.

En la misma línea de identificación, nos comparte Son:

Con el animal que me identifico, pues creo que voy a coincidir con, es el águila lo que más me gusta es volar alto y en Libertad, pues como que yo también comencé a descubrir que tengo grandes sueños, EH? También al mismo tiempo que observa la naturaleza y a mí me gusta observar la naturaleza.

Aquí el concepto que la persona tiene sobre sí mismo lo ubica con volar alto, soñar alto con su vida, tener grandes sueños y le gusta tener perspectiva sobre las cosas, en el sentido de ver desde arriba como el águila. Del mismo modo, la tendencia actualizante es el impulso de todo organismo “para desarrollar todas sus potencialidades para conservarlo o mejorarlo” (Rogers, 1985, p. 24). Este impulso vital no se acota en el logro de lo necesario para la vida, sino que “trasciende el momentáneo statu quo del organismo, expandiéndolo continuamente”

Otra conceptualización relevante la comparte Serge en la quinta sesión:

Descubro que es algo que emm la forma de vivir también. Vivía mucho del ser siempre estar al frente siempre ser líder, siempre estar a cargo de todo. Pues allá en Perú también vivía en un barrio más peligroso que como sería acá el cerro del cuatro. Entonces, eso como que se crea en mí una seguridad, una falsa seguridad y a la hora, pues los errores, pero en el fondo pues para mí es eso que muchas veces no me deja aceptar los fallos míos o de otros.

El propio autoconcepto enmarcado en su contexto social de líder y ser resolutivo no le deja aceptar sus errores y por lo tanto ese falso concepto de sí mismo se convierte en un

impedimento para reconocer los fallos y al mismo tiempo pedir perdón. De igual manera refiere a partir de un trabajo de recordar un aspecto de su infancia: “Y recuerdo que mucho la parte final que decía perdona por no haber sido el hijo que tú te mereces”. A veces tenemos un ideal sobre lo que se espera de nosotros, lo que merecemos o no, y nos hace tener un concepto empobrecido, de no dar la talla ante los demás.

Ton en la sexta sesión se refiere a sí en la experiencia del perdón como: “Yo me he sentido primero. Frágil, amado, capaz de perdonar. Perdonado y como frágil...” Descubrir que en el perdón y la fragilidad se puede sentir amado hace que el participante resignifique su autoconcepto y se permita ser frágil y amado. También Sol comparte preguntando: “si perdonar es de débil no perdono. ¿Puede tener que ver con control?” Podríamos decir que el autoconcepto está aquí ligado con la fortaleza y la persona cree que el acto de perdonar lo debilita, su autoconcepto cambiaría.

De igual manera Brun en la quinta sesión sigue en busca de comprenderse: “Le cambiaba la palabra seguridad por lo de la vez pasada que me decías, como de esa perder esa sensación de valor. Perder es todavía estoy descifrando esa palabrita, qué pierdo si perdono...” La persona interpreta que hay algo de pérdida de sí mismo en perdonar, es decir que su autoconcepto depende del perdón, creyendo que pierde algo de sí mismo si perdona; sin embargo el proceso le va llevando a reconocer que hay una ganancia en perdonar, sentir que se quita máscaras y que se reconoce más auténtico.

Así lo refiere en la séptima sesión:

Pero también como que no sé o no se me figura mucho, como si hubiera quitado una máscara. Y puedo ser yo, porque al quitármela no abusan de mí, es cierto, no me hace sentir menos; a veces las falsas imágenes de eso, de lo que es perdonar son como un obstáculo para perdonar.

La falta de perdón tanto a nivel personal como social tiene varias raíces, la primera, retomando a Rogers (1985) implica el propio autoconcepto y perdón, considerando el autoconcepto como la estructura organizada que se compone de percepciones provenientes de las relaciones con los demás y de los diversos aspectos de la vida, así como los significados que se les asignan; es la representación sustentada en conceptos y aprendizajes (introyectos), acerca de lo que somos, es decir, que nos caracterizan, e incluso, definen. Como hemos visto en las situaciones anteriores, según como nos definamos podemos descubrir unos impedimentos u otros con respecto a nuestra propia valía y autoconcepto.

Por otro lado, en la sesión sexta, Sol se da cuenta de lo siguiente en cuanto a su propio concepto, así como el permitirse sentir y que “le ocurran cosas”:

Yo notaba esto como eso de tratar de entenderlo y luego de reconocerme frágil, de darme cuenta que no, que no es malo el evento, que los eventos me afectan, darme cuenta de eso, que no es malo que me afecte. O sea que habrá cosas que me van a afectar más que otras. ¿Cómo entenderlo, no? Y lo resumía como en comprenderme y en comprender eso, como que eso me ayudaba también para llegar a ese perdón.

El proceso del perdón le ayuda a ver las situaciones o los eventos vividos permitiéndose ser vulnerable, igualmente se puede permitir que lo que pasa a su alrededor le afecte y vivir con ello. Este proceso ayuda al participante a comprenderse, además desde este nuevo autoconcepto puede perdonar y permitirse saberse vulnerable, de igual manera constata que no va a controlar todo lo que le pasa y que habrá situaciones que le pueden superar lo cual está bien; podríamos decir que el autoconcepto de Sol pasa de una cierta rigidez a la flexibilidad y autoaceptación.

En la misma sesión seis Esteve comenta:

Y me entiendo más a mí. Es como no quiero que me siga haciendo daño. Y empezó como que la mirada se empieza a ampliar sobre mi vida, y además creo que manera más objetiva pues que está pasando, y que estoy a gusto con lo que he perdonado y conmigo también.

El sano autoconcepto de este participante le lleva no permitir en su vida que no perdonar a los demás o a sí mismo le siga haciendo daño, al mismo tiempo la experiencia de perdón le proporciona estar a gusto consigo mismo. Continúa: *“Es cierto que me dices que soy una persona, ahorita lo estaba pensando, pero es fuerte, resiliente y con capacidad de trabajo y eso me dice de mí mismo”*. El autoconcepto de este participante cambia al final del taller al descubrirse resiliente y fuerte a raíz de darse cuenta de lo que ha perdonado.

5.2 Comprensión empática.

Otro aspecto relevante para señalar en el proceso del perdón es la comprensión empática como un facilitador para perdonar en las relaciones sociales. En la primera sesión Tom empieza diciendo: “Ajá, a planificar o sea, qué estrategia tomar al inicio, aquí ahorita y no aventarse a lo loco sino tener que dialogar y escuchar a los demás, entender por qué propone lo que propone”. El proceso de crecimiento en la dinámica de grupo contribuye a la tendencia actualizante, en la escucha de unos a otros, de crear un clima de confianza, apertura y comprensión empática. También Tom dice: “Trabajo en equipo. De estar a la escucha porque ya había alguien que ya sabía cómo la respuesta. Será como estar dispuesto a probarlo”. Estar dispuesto a probarlo implica salir de la zona de confort y entrar en la zona de aprendizaje, propia de la tendencia actualizante. Por lo anterior remarcaría la importancia del sentido de

escucha, de la comprensión empática además de la importancia de realizar el proceso como grupo.

La comprensión empática nos ayuda a salir de nuestro marco de referencia interna. En la sesión tres Sol se da cuenta de: “O sea, que te haga ver más allá y entender por qué lo hizo ¿no? y ver también que el dolor que al daño no se responde con daño, sino con amor, sino que es... una experiencia para el que pide perdón”. La comprensión empática va más allá de devolver al otro lo recibido sino perdonar, ponerse en su piel, no responder con daño, es ese ver más allá de lo que el otro ha hecho y desde la comprensión poder perdonar.

Rogers (2012) comenta que el individuo posee en sí la capacidad y la tendencia -en algunos casos latente- de avanzar en la dirección de su propia madurez. En un ambiente psicológico adecuado, esta tendencia puede expresarse libremente, y deja de ser una potencialidad para convertirse en algo real; en este sentido, como veremos la comprensión empática posibilita el ambiente psicológico adecuado para el crecimiento y al mismo tiempo favorece el perdón. Ver las situaciones desde una comprensión empática, cambia la forma de vislumbrar los eventos o sucesos acontecidos en nuestra historia y sirve como herramienta que facilita el poder perdonar. Cristof en la cuarta sesión refiere:

Me gustaba darme la oportunidad también de pedir perdón, o sea, es que me costaba a veces ver esos momentos en los que tenía que pedir perdón, no es como que lo dejo o lo doy por hecho. Pero para mí en esta semana fue como trabajar de verdad, hacer ese gesto de pedir perdón porque me doy cuenta de que seguro que igual que me gusta que me pidan perdón entiendo que los otros necesitan que me acerque y les pida perdón.

El paso para pedir perdón en esta persona es tomar consciencia de que no puede dejar que las cosas se resuelvan solas, sino que tiene que tomar una actitud responsable ante el daño que ha podido hacer a otras personas, dicha comprensión empática le lleva a pedir perdón como a él le gustaría que le pidieran perdón.

En continuación con lo anterior, en la sesión cuarta Esteve comparte una experiencia de empatía y perdón muy relevante en su relación con las figuras paternas:

Pero en esos dos ejercicios sí que te das cuenta de que si hay algo que perdonar a mis papás y para mí fue entenderlos para mí esto es parte de esa parte de juzgarlos, a entenderlos, a comprenderlos y amarlos más. Para mí fue más esa parte de dar ese paso, más de amarlos incondicionalmente tal como son.

El camino de entender o comprender a sus padres, su historia le movió a no juzgarlos así como a comprenderlos; ese paso de comprensión fue en él decisivo para amarlos: un acto concreto de la empatía es perdonarlos amándolos incondicionalmente.

Sigue refiriendo Esteve:

Y ya cuando salí de ahí, llegué a la casa y fue de estar llorando y abrazarlos y ellos no sabían por qué, pero sí, ya después ya se los medio les comenté. No les dije de qué consistían ni de que los estaba perdonando, pero sí fue mencionarles que no me debían nada, que yo los entendía, los comprendía, los amaba y hasta les daba gracias por hacer lo mejor que pudieron conmigo.

La experiencia de haber perdonado internamente a sus padres, sin expresárselo externamente, le lleva reconocer que ahora puede comprenderlos, que los entiende, que ellos hicieron su mejor esfuerzo con él y comprender eso le ayudó a perdonar.

En la propia comprensión está implícita la escucha de las vivencias propias y de otros, como nos comparte Serge en la quinta sesión:

Sí. Es como también ponerme a la escucha de su historia y comprender no tanto buscar juzgar sino comprender y perdonar. Me recuerda mucho a esa parte que dice que la compasión va más allá de la empatía.

Que imagen tan bonita, ese ponerse a la escucha de la historia de los otros para comprenderlos y no para buscar juzgarlos, ese acto de comprensión y compasión que va más allá de la empatía.

Según Barceló (2003) la empatía, significa penetrar en el mundo perceptual del otro y moverse en él de manera familiar. Implica, de alguna manera, captar el mundo subjetivo del otro desde su propio marco de referencia, bucear en este mundo subjetivo, comprenderlo y manifestar esta comprensión que es percibida por el otro. Así lo refieren los participantes en la sesión sexta: “Sí como el comprender a la otra persona. También fue mucho lo que me facilitó el perdonar y su circunstancia de vida. El conocer también su historia me ayudó mucho”. Conocer la historia de la otra persona, y comprender empáticamente a otro es una buena herramienta que nos facilita el poder perdonar a las otras personas.

Se trata de cambiar en cierto modo nuestra manera de pensar y acercarse a los demás, así nos comparte Brun en la cuarta sesión:

Hay mucho de esto de ver que muchas veces también son esos raciocinios son interpretaciones propias también, o sea, y al final, pues sí he tenido esa experiencia de, como decía, de restablecer relaciones de no quedarme en mi razón sino buscar lo que le mueve al otro, entenderle me ha ayudado a no juzgar y poder perdonar.

El proceso racional o la interpretación de uno mismo con respecto a los demás le ha ayudado a restablecer relaciones, a no quedarse en su racionalidad sino intentar entender lo que le mueve al otro, sus razones, a no juzgar y desde esa comprensión empática poder perdonar.

Cerramos esta sesión con Rogers (2012) al hablar de la comprensión empática que consiste en comprender de una manera empática al otro, lo que supone ponerse en su lugar, internarnos sinceramente en el problema tal y como lo vive el otro sin interpretarlo, ni

evaluarlo, ni dar consejos, ni tranquilizar, ni inquirir. Sólo se refleja y esclarece la vivencia del otro, sin deformarla. Así lo comparten algunos participantes.

Podríamos decir que comprender al otro es ayudarlo a cargar su propia maleta y facilitarle la vida, como nos comparte Tom en la sexta sesión:

Lo escuché una vez y me he dado cuenta que escuchar a otro es ayudarlo a descargar la maleta, y al escucharlos como que los juicios salen menos, los puedo aceptar mejor y me hace sentir bien en el grupo.

En el proceso de escucha de los participantes se da la experiencia de que la comprensión empática y la escucha ayuda a descargar la maleta y la persona escuchada siente que no se le juzga y le ayuda a abrirse.

De igual manera Cristof nos comparte su interpretación:

Pues yo me lo imaginaba como partes o archivos en un archivero donde van guardadas todas y me ayudan a ser más empático con las personas y poderlas entender a partir de lo que yo he vivido. Está pasando esto porque yo también lo viví. Sacar esa historia, esa historia.

Al hacer una lectura de su historia desde el perdón, este participante descubre mucha mayor comprensión empática y entenderlas desde su propia vivencia del perdón y saberse perdonado.

5.3 Congruencia, desarrollo integral.

El último aspecto que vamos a desarrollar en esta categoría es la congruencia aunada al desarrollo integral. Este camino a la congruencia supone que se muevan situaciones internas, que haya una cierta vulnerabilidad que nos permita salir de la zona de confort a una de aprendizaje y resignificación de la historia. Brun en la segunda sesión refiere: “Pues yo bien que para mí perdonar es liberarse del dolor, de la pena para poder avanzar”. El perdón es un medio que nos facilita el crecimiento integral, no quedarnos atorados en situaciones del pasado.

También Sol en la quinta sesión:

Pues me ha ayudado mucho a crecer en lo personal, me ayudó mucho a crecer en mi relación con ella y me hizo sentir muy tranquilo porque yo ya no la veía con ese de haz esto o aquello, sino que la veía como entendiéndola y a la vez me ayudaba a darme esa paz de estar haciendo lo que mi interior o mi corazón me pedía y no lo que los compañeros de escuela esperaban de mí. Y, aunque se burlaron de mí, yo me sentía muy bien con mi hermana por eso, por perdonarla y ser hermanos.

La congruencia entre lo que entiende de su relación con su hermana, es decir, defender su relación fraterna frente a lo que sus compañeros dicen, es el punto de partida para sanar la relación con ella, además de poder perdonar a su hermana que no le ha querido reconocer como hermano. La tranquilidad es fruto de la congruencia entre lo que se piensa, dice y actúa sin depender de lo que opinen los demás.

En este sentido, la sinceridad con uno mismo ayuda al proceso de congruencia y desarrollo integral como comparte Tom en la sexta sesión:

Y pues sí, también reconocer en esa parte de ser sincero eh objetivo, reconocer también todo lo que se movió dentro de los sentimientos y aceptarlo como parte mía porque antes le huía a eso de los sentimientos y ahora creo que puedo aceptarlos y hacer algo con ellos aunque no siempre.

Ser sincero y permitirse reconocer todo lo que se ha movido en su interior y el camino de la aceptación de dichos sentimientos, ante los cuales la persona huía anteriormente, se convierten en parte de la persona y puede hacer algo con ellos, es decir, ser congruente con sus propias experiencias y no descartarlas o suprimirlas.

De igual manera en la séptima sesión Brun considera:

Me ha pasado que luego me lo guardo, digo no pasó nada, pero luego yo me quedo con esa molestia o con ese mal sabor de boca y me sorprendía porque la persona me decía oye, yo ni cuenta me di y que me hubiera quedado con algo y la persona ni lo tomó así ni lo vio así y yo me hubiera quedado molesto, es genial porque fui claro con lo que estoy aprendiendo y no quería guardarme el rencor y eso, que el otro ni se dio cuenta y en otro momento yo habría estado bien molesto.

Darse la oportunidad de expresar los sentimientos sin guardárselos es una manera de vivir en congruencia, de reconocer los límites y derechos de uno mismo; al mismo tiempo actuar en congruencia y pedir perdón cuando se ha dado cuenta de que pudo haber hecho algo le facilita la relación con los demás y él mismo suelta el posible resentimiento o dolor que hubiera tenido si no habla o expresa lo que siente.

Esta capacidad según Rogers (2020) se pone de manifiesto de diversas maneras y se potencializa cuando se está en un estado de vulnerabilidad, ansiedad, conflicto o incongruencia en referencia Serge nos comparte en la séptima sesión: “Yo lo empecé a reconocer, a darme cuenta que no es malo, que los eventos me afectan, que si no darme no es malo, que darme cuenta que los eventos me afecten”. En su proceso la persona se permite ser coherente con la experiencia de que los eventos y lo que vive le puede afectar y que eso está bien. Hay una coherencia entre la experiencia y permitirse experimentar y valorar o validar sus sentimientos.

Llegar a ser persona es llegar a ser uno mismo en las diferentes facetas de la vida desposeyéndose de máscaras y roles. Al compararse con un animal, en la primera sesión Tom comparte:

Es el León que se dice no porque es el rey de la selva a pesar de que el León no es el animal más fuerte de la selva, es el que cree que puede vencer al final del día él está convencido de que puede lograrlo y esa actitud me gusta mucho el León porque creo que es algo que yo uso mucho, pues para ir, pues no sé si lo pueda lograr, pero lo intento.

La identificación con el León no por ser el más fuerte sino por el que se cree interiormente con la capacidad de lucha, de intentar las cosas, de creer que aunque uno no sea el más fuerte,

lo importante es la capacidad interior, el autoconcepto de ser el más fuerte, pero creer que puedes lograr lo que te propones y llegar a ser quien quieres ser, lo cual implica congruencia.

En la cuarta sesión Esteve nos refiere que:

Yo tiendo a ser como muy pues aferrado yo creo que la palabra a lo que yo creo, entonces ya pues Eh, perdonar me implica un poco también decidir y buscar ser congruente con lo que soy. Pues yo estaba mal y aceptar que eso que yo estaba mal y que el otro estaba bien y el pedir perdón también ayuda a ser congruente y sanar.

El perdón es una opción de congruencia con el bienestar propio, con ser uno mismo. El proceso del perdón por querer ser congruente y aceptando las limitaciones al mismo tiempo es sanador.

Del mismo modo reconocer lo que nos impide ser congruentes y desenmascararlo nos facilita el crecimiento y el perdón. Por ejemplo, en la séptima sesión Cristof comenta:

Como también he ido madurando, el hecho de reconocer lo que era rencor e ir perdonando me facilita relacionarme mejor conmigo mismo y con los demás. Eehhh si, madurar es ser más yo, ser el jefe de lo que siento y no dejar que la rabia o el pasado me pateen, eso, soy más yo.

El trabajo de madurez y congruencia consigo mismo con respecto a perdonarse le facilita a la persona relacionarse mejor consigo mismo y por ende con los demás. Para el participante madurar es ser más él mismo, ser dueño de sus sentimientos y no dejar que el pasado condicione sus acciones, es decir, ser congruente consigo mismo y su historia perdonada.

Es la actitud de ser “sí mismo”. Llegar a ser persona es llegar a ser uno mismo. Ser uno mismo trae aparejado el proceso de ir desposeyéndonos de máscaras y roles como comenta Barceló (2003); además significa que el nivel de la experiencia, el de la conciencia y el de la comunicación son congruentes, forman una unidad. Soy lo que experimento, me doy cuenta de la experiencia y comunico lo que siento si es persistente en la relación. Lo cual conlleva la autoconstrucción de la persona o en términos de nuestra tarea la tendencia actualizante.

Termino compartiendo un extracto de Serge de la séptima sesión:

Bueno, he sido herido de alguna manera. Pero también, pues me dice que hay mucho por hacer y que quiero hacer ese cambio. Entonces pues como que me confirma en seguir haciendo opciones por perdonar o sanar.

La experiencia de reconocerse herido y sanado es una experiencia de congruencia por hacer un cambio en su vida desde el perdón, es decir seguir haciendo opciones por perdonar y sanar.

6. EXPERIENCIA CON RESPECTO AL TALLER:

Lo primero de todo, es que ha sido un aprendizaje existencial en términos de teoría, contraste con la propia vida, dejarme confrontar por las experiencias de los participantes, así como

acordar la teoría con mi propia experiencia y hacer yo mismo, una vez más el proceso del perdón.

En el proceso del acompañamiento de este taller, he aprendido mucho de los participantes y de mí mismo; por ejemplo, mi manera de facilitar, con qué aspectos me siento más cómodo, podríamos decir que por medio de las intervenciones fui siendo consciente de mi perfil como facilitador. Los párrafos que vienen a continuación pretenden dar cuenta de lo anteriormente nombrado.

Primeramente, tengo que reconocer que mi estilo como facilitador ha experimentado una evolución a lo largo de las sesiones. Registro que estaba familiarizado con los talleres psico-educativos donde mi facilitación tendía a la enseñanza de los contenidos o a resolver la situación a los demás, sin embargo con el paso de los talleres asumí mi rol de facilitador.

Asimismo, tengo que decir que este trabajo del perdón me implica totalmente ya que en mi vida el perdón recibido y dado ha sido una fuente de riqueza, de autoestima y tendencia actualizante. Por todo ello mi implicación y deseo de proporcionar la misma experiencia a los demás me apasiona y eso sé que lo he podido contagiar en el grupo a través de la escucha, así como no juzgar las experiencias de los participantes, pues en algunos momentos intuía en ellos que al compartir estaban esperando un cierto reproche o desaprobación de mi parte y el validarles ya era para ellos experimentarse no juzgados e incluso perdonados.

De la misma manera, las autorrevelaciones por mi parte con respecto a lo vivido acerca del perdón en mi historia ayudaron y facilitaron la comprensión de los participantes; por ejemplo en la segunda sesión, al hablar de que pudieran profundizar una experiencia relevante en la que se sintieran significativamente perdonados, les compartí mi vivencia de adolescente y una situación en la que me viví profundamente perdonado por mi padre e incluso esta es una de mis implicaciones más importantes con este TOG.

Con respecto al programa, de las sesiones fui cambiando algunos aspectos, por ejemplo el no dar tanta teoría sino podernos centrar más en la experiencia sentida y facilitación, esto supuso más tiempo de escucha y dedicación a cada participante. El fruto fue que, por medio de la facilitación, los participantes profundizaron mejor en su experiencia, la ubicaron, se dieron cuenta de dónde han de ocuparse y por ende, las herramientas que se les proporcionaron en las sesiones poseen mayor eficacia. Igualmente los participantes saben qué es lo que han de trabajar, su prioridad y así aplicar las herramientas adquiridas a su propia vida.

La toma de decisiones para ir cambiando lo planeado, se basó en estar atento a la necesidad y proceso de los participantes por medio de la facilitación para detectar la necesidad de abrir experiencias más que adquirir conocimientos teóricos. Lo anterior me hizo moverme interiormente y el material teórico proponerlo al final de la sesión como ayuda suplementaria. Esto fue fruto de darme cuenta de los niveles de profundidad que se fueron dando a partir de la tercera sesión y que podíamos avanzar mejor en la experiencia sin necesitar tanto material teórico de apoyo. Lo mismo en cuanto a proponer la ampliación del tiempo debido a que los participantes tenían mayor capacidad de hacer “*insights*” y por lo mismo el compartir fue más profundo y significativo.

Además, reconozco que la escucha atenta me permitió contactar mejor con sus necesidades y reconocer cuando era el momento para el siguiente paso, así como ir siendo equilibrado en la escucha de los participantes; ya que en las sesiones fue cambiando el tiempo dedicado a cada participante en relación con lo significativo de lo que iban compartiendo, si bien es cierto que en la evaluación todos se sintieron escuchados y comprendidos.

Toda la experiencia del taller me lleva a la siguiente conclusión: Crear espacios de escucha en los que se proporcionan herramientas para el perdón y cómo manejarlas, crea un ambiente propicio para perdonarse y perdonar a los demás, lo cual contribuye a la tendencia actualizante.

Conclusiones

En este último apartado, mostraremos las conclusiones propias del trabajo realizado en la corresponsabilidad que hay entre el marco teórico, el metodológico y la práctica de la intervención realizada en el proceso de dos años.

Las conclusiones presentan el siguiente orden:

- 6.1. Constructos sociales del perdón.
- 6.2 Es necesaria una pedagogía del perdón. (En general no hay una pedagogía del perdón).
- 6.3 Relación entre vínculos afectivos y perdón.
- 6.4 ¿Hay una organicidad en la empatía?
- 6.6 La significatividad del autoperdón.

6.7 Aportes al desarrollo humano y tendencia actualizante.

6.8 Aquello en lo que nos beneficia el perdón

6.9 Algunas observaciones.

6.1 Constructos sociales del perdón.

El primer referente que cabe destacar, es la falta de formación tanto teórica como práctica en el proceso que implica perdonar. Si bien el perdón es un valor necesario y exaltado en nuestra sociedad conformada por una mentalidad judeo-cristiana, encuentro que en la práctica el perdonar es un mandato e incluso un imperativo categórico social, sin embargo en la práctica hay muchas dificultades para entender que es el perdón y cómo practicarlo.

En el transcurso de este trabajo he constatado que hay múltiples creencias sobre el perdón que son falsas o no son del todo ciertas, por ejemplo que perdonar es olvidar, como un intento de convencernos de que el dolor experimentado nunca paso.

Otra, es que perdonamos para creer que ya soltamos o para no querer reconocer el daño que se nos ha infligido, es decir que perdonamos para creer que así no sentiremos el dolor que se nos ha causado.

Lo anterior, está en concordancia con un cierto analfabetismo emocional donde no somos capaces de registrar nuestras emociones, sentir las y darles nombre. Si no sabemos que estamos sintiendo difícilmente sabremos que tenemos que hacer con ello.

Por ende, una falsa idea del perdón que he reconocido en este trabajo es la del perdón exprés, un perdón rápido donde las personas no se permiten sentir, solo quieren perdonar pensando que así desaparecerá el mal sentir, creyendo que no perdonar es solo un valor moral y no una realidad que toca y quebranta nuestra realidad psicológica, así como nuestro concepto y autoestima, disminuyendo ésta última.

Otra realidad bastante marcada, es creer que perdonar es dar la razón al ofensor, o creer que tiene que pagar unas consecuencias. De este modo se cree que perdonar es invalidar nuestro dolor así como buscar justificaciones para perdonar, cuando en realidad acudimos al perdón porque lo que nos ha ocurrido no es justificable; me atrevo a considerar que el perdón es necesario porque la justicia no alcanza a justificar los hechos y por ello acudimos al perdón. En este sentido, el perdón va más allá de la justicia ya que en sí, el perdón no es para el agresor y ofensor. En este proceso considero necesario enseñar a las personas que el perdón,

podríamos decir es un acto egoísta, es soltar el rencor, el daño que se nos ha hecho para no cargarlo y poder seguir caminando en la vida.

Igualmente, hay quienes piensan que la sanación será cierta si el ofensor pide perdón, la practica nos dice que no siempre se da esa situación. Además si nuestro proceso de perdonar a alguien requiere que el ofensor pida perdón significa que seguimos dando mucho poder al ofensor y al daño que nos ha hecho, lo cual, en cierto modo nos hace codependientes o dependiente de la persona que nos ha ofendido. La realidad es que el perdón es algo que se da, no es necesario que nos pidan perdón, lo cual hace recaer la responsabilidad de perdonar en nosotros mismos.

En la misma línea, infiero que una falsa creencia es esa sensación de que perdonar es perder cierto poder, sobre nosotros, o el ofensor, lo cual es falso, el resentimiento no es poder, mantener el odio no es poder, en el fondo es perpetuar la herida. He ido comprendiendo que mantenemos el resentimiento al tomarnos los acontecimientos de manera excesivamente personal. Otros lo perpetúan culpando a la persona que los lastimó, es decir desde un papel de víctimas lo cual aumenta una visión distorsionada de nosotros una historia de quejas y resentimiento que es necesario transformar y, esto solo lo logran los que hacen un proceso de perdón. En el proceso los participantes concluyen que perdonar no significa tener el poder de cambiar a la gente, sino el poder sanar nosotros mismos.

En realidad, el perdón es un acto ligado a la sana autoestima, perdonamos porque nos queremos bien y queremos estar bien con nosotros mismos. Se perdona para sanar y estar bien con uno mismo y no para cumplir unas expectativas sociales o familiares. Por ello reconozco que el perdón más que una sensación de perdida es una recuperación de ganancia de la propia estima.

Ante este contexto sociocultural podemos inferir que en la realidad social no hay una pedagogía del perdón, si bien si hay literatura sobre ella, cada persona afronta el perdón de la mejor manera que puede aunque esta no sea la más adecuada.

6.2 Es necesaria una pedagogía del perdón. (En general no hay una pedagogía del perdón.)

En referencia con el perdón, a través del TOG y de la intervención he ido descubriendo lo necesario que es una pedagogía del perdón. Dicha pedagogía facilita las habilidades para

perdonar y perdonarse, fomentando así un clima que ayuda a las personas a vivir y desarrollar su tendencia actualizante. Esas habilidades específicas entre otras son capacidad de interiorización y autoconocimiento para recuperar historias del pasado en las que se han sentido perdonados y situaciones en las que han perdonado, lo cual les capacita para un proceso de empatía que, he descubierto que es esencial en el proceso de perdonar.

Además, la capacidad de auto perdón es un garante para poder perdonar a otros, incluso en algunos casos el proceso de ciertas personas ha sido primero darse cuenta de que se tenían que perdonar a sí mismas para poder perdonar a otros. Habilidades para contactar con el rencor y poder expresarlo, a través de cartas escritas o actividades concretas como hacer una lista de resentimientos, de las personas que nos han ofendido entre otras.

De igual manera, habilidades para hacernos conscientes de nuestras heridas y tocarlas, es decir respetarse a sí mismos, entrar en su historia y aprender a verse de otra manera, lo cual implica un cambio de autoconcepto, del paso de verse como víctima o agente pasivo a ser activos en su historia, ver que pueden cambiar, acercarse desde una perspectiva diferente a su vida.

En la intervención, los participantes dijeron que es quitarse una máscara y al mismo tiempo aprender a ver la película de mi vida de una manera diferente a como yo me lo he contado. Y al mismo tiempo modificar patrones de conducta, perdonar ayuda a no vivirmos desde la herida y ya no revisar o relacionarnos desde ella, sino desde la sanación. Los participantes se hacen consciente de la herida para no relacionarse desde ella, o que su marco de referencia para la relación no sea la rabia, la ira o el enojo.

El proceso supone un camino de integración en el que los participantes asumen la realidad y la pueden reconciliar con las diversas áreas de la existencia, con un cambio sustancial primero en la relación con ellos mismos, mayor aceptación, aumento de la estima sana, mayor capacidad de relación y de establecer vínculos afectivos con los seres queridos y sobre todo en la medida que ha sido posible llegar a la reconciliación con su ofensor y recuperar la relación cercana.

La pedagogía del perdón es efectiva en cuanto a que es sanadora, reconcilia en el sujeto la realidad herida y vulnerada, fortaleciendo la autoestima, el propio concepto que había sido disminuido por las ofensas recibidas.

Por último, remarco que la pedagogía del perdón recupera o mejora en la persona su propio autoconcepto pues al perdonar suelta la ira, el rencor y la culpa que lo situaban en una experiencia de incongruencia. El perdón nos devuelve a la congruencia.

Reconozco, que cuando se despejan las falsas ideas del perdón o que no son del todo acertadas, como pensar que el perdón es signo de debilidad, la persona aprende a perdonar, y, es necesario en la pedagogía del perdón desmontar las falsas ideas. Por ejemplo, pensar que perdonar es justificar los comportamientos del otro, cuando en realidad hay una distancia entre el perdón y la excusa; si una falta es objeto de perdón es precisamente porque la falta carece de justificación. Es decir, el perdón no puede ser reemplazado por la excusa, pues mientras esta busca justificar los actos, el perdón no requiere justificar nada. Reconocer esta realidad facilita el perdón.

En la pedagogía del perdón aprendemos que perdonar no implica cambiar a los otros, pues nos hemos acostumbrado a pensar que el perdón es eficaz si la persona a la que se lo otorgamos cambia, cuando en sí mismo, el perdón es en pro de la persona que perdona y soltar el poder que el ofensor puede tener sobre nosotros es entrar en la libertad de amar gratuitamente sin buscar nada a cambio, es soltar el daño que nos pudieron hacer.

Puedo concluir, que el perdón es el medio eficaz para reparar lo que está roto, esta pedagogía toma el corazón roto y lo reconstruye, asume el corazón atrapado en el rencor, ira y lo libera, devolviendo a la persona su deseo por seguir creciendo.

6.3 Relación entre vínculos afectivos y perdón.

Otra apreciación, es la relación que hay entre los vínculos afectivos y el perdón, es decir, la relación entre los vínculos que se tienen en las relaciones y cómo estos dificultan o facilitan el perdón. He constatado que a mayor vinculación afectiva haya, aunque la herida puede ser más profunda al haberla recibido de un ser cercano y significativo, al mismo tiempo hay una tendencia más bien positiva a querer perdonar para restaurar la relación. Por lo tanto los vínculos afectivos cercanos facilitan el proceso del perdón.

Igualmente, y en la línea de los vínculos, está la realidad empática; podemos dilucidar que la empatía está directamente relacionada con el perdón interpersonal ya que los dos centran su interés en el otro más que en uno mismo. Es decir, la empatía que siente la víctima u ofendido hacia el ofensor o transgresor es fundamental para cultivar el perdón y produce una mayor compasión que facilita el proceso del perdón.

Podemos afirmar, que a mayor capacidad empática hacia el ofensor hay una mejor disposición interna para efectuar dicho proceso del perdón. Si bien es cierto que la empatía también puede estar condicionada por la gravedad de la transgresión.

De igual manera, he descubierto que las personas al plantearse un proceso del perdón evalúan el significado del evento, toman una distancia objetiva de éste y reencuadran la ofensa recibida, esta evaluación por lo general objetiva el acontecimiento ayudando a verlo con nuevos ojos lo que les permite abrirse a la posibilidad de perdonar dicha ofensa. Igualmente se han dado cuenta que al cambiar ellos mismos su autoconcepto al perdonarse, sus percepciones sobre los agresores han cambiado, lo cual es un factor importante para una óptima resolución del conflicto.

Este cambio de perspectiva ha sido fruto de la sana complicidad de los participantes, del respeto creado para compartir sus experiencias sin sentirse juzgados, donde ha habido un clima de comprensión y apoyo mutuo.

El hecho de empezar a darse cuenta que podían perdonar situaciones sencillas y poco a poco más complejas ha creado un cambio motivacional en su persona, por lo que se descubren menos motivados para tomar represalias contra el ofensor, como primer paso significativo, segundo es que están menos motivados para mantener el alejamiento con ciertas personas ofensoras, dándose la oportunidad de un acercamiento y mayor motivación para dar el paso a una posible reconciliación.

Remarcando lo anterior, las personas que han participado en la interacción reconocen que perdonar no depende de saberse perdonados por los demás, sino que, primero se dan cuenta que ellos necesitan perdonarse, dándose así la oportunidad de perdonarse a sí mismos lo cual se convierte en una oportunidad que redundo en una mejora de las relaciones con los demás. Es sorprendente, ver como la reacción de algunos participantes al final de la intervención es reconocer que entre ellos se han ayudado a perdonarse, a quitarse las exigencias de no haber sabido perdonar antes o haber cargado tanto tiempo con la culpa. Estamos hablando aquí de una comunidad terapéutica, por ende, las relaciones interpersonales se convierten en el lugar psicológico adecuado para poder crecer, produciéndose así una transformación en la propia persona y también en su entorno.

Los participantes, al reconocer su propia aceptación, que es la quinta etapa del proceso del perdón, se sienten agradecidos de la nueva vida e incluso reconocen que de esas heridas han

surgido aprendizajes nuevos, como poner límites en las relaciones, valorar su estima, defender sus derechos, tener herramientas para soltar el rencor y así poder hacer más rápido el proceso del perdón.

6.4 ¿Hay una organicidad en la empatía?

En la misma línea, nos podemos plantear si la empatía conlleva una cierta organicidad del perdón o si la capacidad de perdón es una realidad inherente al ser humano o una realidad orgánica. Mi planteamiento, primero a nivel social es que hemos de recordar que todas las grandes sabidurías, filosofías y religiones del mundo invitan a la práctica del perdón.

Por otro lado, me atrevería a decir que hay una cierta organicidad sobre el perdón como herramienta o medio de vida que nos facilita la convivencia; al mismo tiempo el perdón va ligado a la conciencia relacional de los sujetos, es decir, como seres relacionados tenemos la capacidad o el deseo de perdonar o ser perdonados para restaurar las relaciones. El planteamiento es que sin el perdón no podemos recuperar las relaciones interpersonales, ya que el perdón sana el resentimiento y nos predispone a abrirnos desde la empatía a recibir al otro.

Igualmente, perdonar está en consonancia con factores de bienestar y crecimiento personal, así como un sinfín de beneficios tanto a nivel emocional como espiritual que retomaremos más adelante.

Me he percatado en las intervenciones, que el perdón nos ayuda a mantener el equilibrio en las diversas facetas de nuestro ser, la relacional interpersonal, la relacional con uno mismo, la canalización de la vida emocional que ayuda a tener un buen discernimiento para poder ocuparse de aquello que sí nos nutre y desechar todo aquello como ira, rencor, culpa entre otras que nos quita energía y no nos deja vivir en congruencia.

El estudio del perdón ha arrojado datos documentados sobre el poder sanador del perdón; entre otros reduce los síntomas de depresión, incrementa la esperanza, disminuye la rabia y el estrés, mejora el sentimiento de estar conectado a la vida, desarrolla la autoconfianza y ayuda a sanar las relaciones. Las personas que perdonan reportan menos problemas de salud y, por ende, los síntomas físicos que de ellos pueden provenir.

De todo lo anterior, podemos deducir que si hay una organicidad en el perdón en cuanto al bienestar físico, psicológico y emocional. Si el perdón no fuera una realidad orgánica en el ser humano, la no práctica de este no provocaría ningún desajuste o enfermedad.

6.5 La significatividad del auto perdón.

El punto de partida en esta conclusión, es que en el proceso de intervención y camino de los participantes hay una reciprocidad entre la capacidad de perdonar a otros con perdonarse a sí mismo y, por otro lado, el auto perdón nos capacita para tener mayor empatía y perdonar más fácilmente a los demás.

Igualmente, en referencia a los falsos constructos del perdón he reconocido algunas distorsiones que impiden perdonar. Infiero que es necesario en el perdón identificar dichas distorsiones o ideas preconcebidas desde nuestra propia historia. Es fácil ver y hacer una lectura del evento desde una parcialidad de nuestro lado vulnerado sin ver la totalidad de la situación.

El taller me ha permitido observar que en la medida que las personas se perdonan a sí mismas pueden empezar a ver la realidad y su historia de una manera diferente, no solo ver lo ocurrido desde su herida, como víctima, o desde una perspectiva de venganza. O simplemente sufrir el daño sin saber qué hacer. Una vez que las personas se perdonan y aceptan su proceso de perdón se capacitan para abrirse a perdonar a sus ofensores.

Por lo tanto, en el camino del perdón es indispensable reenfocar la atención no en rememorar el dolor del pasado y del rencor hacia el agresor sino dando cabida a nuestras imágenes a la posibilidad de apreciar todo lo bueno que sí hay en nuestra vida, no aferrarnos al dolor como única posibilidad. Podríamos resumirlo como aprender a ver los acontecimientos de una manera diferente, no desde la imposibilidad de avanzar y solo ver el daño recibido sino desde el abrirnos a pensar qué sucedería si soltamos el rencor, la ira y nos damos la oportunidad de perdonarnos.

Descubro, que un impedimento en el autoperdón es la autocrítica rigorista, una baja autoestima o ciertos introyectos que llevan a la persona a creer que no es merecedora del perdón. En la intervención los participantes manifiestan la toma de consciencia de la necesidad de trabajar el perdón a sí mismos para no vivir en el rencor o revivir el pasado, y a soltar su pasado se dan la oportunidad de perdonarse a sí mismo. A veces el autoperdón implica qué más que perdonar a otros o a otras situaciones externas, la persona necesita perdonarse a sí mismo, puesto que el conflicto interno es lo que continuamente le crea

conflictos externos, al perdonarse a sí misma, la persona descubre que sus relaciones con el entorno mejoran y le dan una mejor calidad de vida.

Manifiesto, que no es fácil el trabajo del autoperdón, que las personas encuentran resistencias puesto que perdonarse el pasado a ellos mismos es un cambio sustancial, es en cierto modo una muerte al hábito adquirido de menospreciarse, de sentirse menos o considerarse indignos, se trata en definitiva de morir a la culpa y la vergüenza que a veces está muy arraigada en la persona.

Al fin y al cabo, reconozco que el autoperdón es una toma de consciencia de los beneficios que la persona intuye cuando se dan cuenta qué significa soltar el pasado. Las personas empiezan a amarse bien, siendo conscientes de lo que realmente quieren para sí mismo y qué les ayuda a sanar. Esto implica que la persona empieza a reconocer y aceptar situaciones de su vida que antes no se atrevía a ver puesto que no sabía qué hacer con esas situaciones, por ejemplo darse la oportunidad de perdonarse lo que otros le han perdonado.

Se opta por el autoperdón al contactar con el resentimiento y descubrir el daño que produce a la propia persona; ante esto hay una opción por abandonar dicho resentimiento, se empieza a fomentar la sana compasión así como la generosidad o el amor hacia sí mismo.

Resumiendo, el autoperdón influye en el cambio de autoconcepto de la persona sobre sí y por ende sobre sus relaciones con los demás. En cuanto al concepto que la persona tiene de sí, el autoconcepto es fruto de la representación sustentada en conceptos y aprendizajes (introyectos), acerca de lo que somos, es decir, aquello que nos caracteriza, e incluso, podemos decir que nos define.

Sin embargo, el proceso del autoperdón es abrirse a una nueva percepción de sí mismo, una manera de comprenderse con diferentes posibilidades que hasta ahora los participantes no habían tenido la opción de concebir.

El autoperdón, abre la perspectiva a un cambio estructural o de concepción de la persona, es decir, se dan cuenta que no están totalmente condicionados por su pasado sino que se puede realizar un cambio y aprender una nueva manera de tratarse a sí mismos, con compasión, dándose la oportunidad de perdonarse aquello que creyeron imperdonable.

Concluyo con lo anterior, que el autoperdón está relacionado con la calidad-sentido y proyecto de vida al entender que el tema del perdón y reconciliación lleva un estado de

satisfacción, mejora en el autoconcepto y la apertura a seguir trabajando en la tendencia actualizante.

6.6 La incidencia social del perdón y la transformación social.

La experiencia me demuestra, que una persona que se sabe perdonar aprende a condonar a otros su ofensa generando ambientes de perdón y aceptación a su alrededor. Por lo tanto, el perdón rompe los ciclos que perpetúan el dolor de padres a hijos, un padre que se perdona o perdona las relaciones con su ascendencia, tendrá más capacidad de perdonar a sus hijos y no juzgarlos tan duramente. Lo mismo, al perdonarse los participantes se abren a la posibilidad de retomar relaciones que estaban distantes, y se da la posibilidad de reconciliarse.

Si el no perdón genera un ciclo de violencia, por el contrario, el perdón genera un ciclo de comprensión, de aceptación y bienestar. El perdón es una herramienta eficaz de transformación social ya que al reconocer el perdón de otros las personas también se abren a perdonar a terceras personas, o al menos plantearse el hecho de hacerlo.

Podemos afirmar, que uno de los mayores enemigos de las relaciones sociales son el odio/rencor; la culpa y los sentimientos de inferioridad. A la pregunta de ¿por qué tanta violencia en nuestra sociedad? La respuesta es: nuestra incapacidad para perdonar; sin embargo, el saber perdonar y pedir perdón es una gran ayuda en la creación de vínculos relacionales entre padres e hijos, esposos, parejas y hermanos entre otros, así como en el ámbito empresarial. En el taller un participante perdona a su padre, y esto hace que su padre se reconcilie con su esposa y el resto de sus hijas, el fruto no es que el matrimonio vuelve a vivir juntos, pero sí la realidad familiar se sana.

Por ello, me doy cuenta de que el taller del perdón se conforma así como una herramienta facilitadora para romper esos patrones de conducta en las propias personas y en sus familiares o personas cercanas, de ahí la gran incidencia social del perdón para poder transformar el tejido social. Perdonar a alguien es hacerle ver que ese alguien puede aprender a verse de otra manera. El perdón transforma el concepto de las personas y les hace mejores.

6.7 Aportes al desarrollo humano y tendencia actualizante.

Partimos en este espacio, del presupuesto que el centro del (ECP) es proponer una relación sana que ayude a la persona a desarrollarse plenamente, es decir, la tendencia actualizante.

Si el individuo posee en sí la capacidad y tendencia de avanzar, a veces dicha capacidad está latente o reprimida; en el taller la experiencia de autoperdón, saberse perdonado y perdonar despierta, dicha tendencia actualizante y facilita el crecimiento personal.

He constatado, que el perdón es un ambiente psicológico adecuado el cual permite expresar y vivir dicha tendencia actualizante, de igual manera el autoperdón es un facilitador en la persona para poder crecer y soltar todo aquello que le impide alcanzar dicha tendencia y, por tanto, es un tema pertinente con el Desarrollo humano y el Enfoque Centrado en la Persona. El espacio del perdón crea experiencias de vinculación relacional nuevas, entre las personas que se perdonan crece la confianza, tanto en sí mismos, como en las relaciones. Soltar el resentimiento o los prejuicios a través del perdón capacita a las personas a nutrirse sanamente de las relaciones y dejarse aportar así como dejarse reconstruir.

Con el perdón, a lo largo del taller se crean ambientes que promuevan el crecimiento armónico integral de todos, sabiendo que es malo lo que, en alguna forma obstaculiza dicho crecimiento, por ejemplo la ira, rencor, vivir en la culpa, el menosprecio de sí o de otros. El taller está intrínsecamente relacionado con el Desarrollo Humano en facilitar y promover la salud, el bienestar, el crecimiento de la persona en todas sus modalidades; sobre todo en el caso del perdón desde dos vertientes: perdonarse a sí mismo así como perdonar y crear relaciones nuevas, y sobre todo salir del estado de incongruencia.

Asimismo, desde la perspectiva del Desarrollo Humano, el método de intervención ubica en el centro del proceso el problema de la relación interpersonal; las personas puedan reconciliarse con su pasado, si es posible reconciliarse con sus ofensores y así constatan que pueden seguir creciendo en su tendencia actualizante. Por ejemplo hacer cambios en su vida, abrirse a nuevas maneras de relacionarse tanto consigo mismo como con los demás.

Efectivamente, el verdadero perdón modifica algo en nosotros y en la relación nuestra con lo sucedido; es un cambio interior, dicho cambio se percibe en el compartir de los participantes. Sana la culpa, renueva la autoestima donde el perdón abre la perspectiva a concebirse de una manera más sana, sin recriminación o sin vivirse a la defensiva en las relaciones sociales o afectivas. Perdonar favorece estar bien consigo mismo, en el taller se ha expresado como “me hace mejor persona aprender a perdonar”.

La sanción de la culpa conlleva salir de la perspectiva del concebirse como un ser malo a darse la oportunidad de transformar las propias creencias, hay una liberación de

resentimientos, de rencores y tristezas, las cuales quitan espacio psicológico, desgaste mental e impiden relacionarse sanamente.

No menos importante, es la liberación de apartar al ofensor del horizonte de nuestro sufrimiento, cuando perdonamos le quitamos a nuestro ofensor el poder de seguir haciéndonos daño, retomamos el poder de decidir quién queremos ser y trabajar en ello. *“Es como una grúa que te quita un gran peso de encima, comentan en el taller”*

Es sorprendente, como la experiencia del perdón propicia en los participantes las condiciones adecuadas para liberarse, expresarse o mostrar aquello que estaba encubierto u oculto por diferentes fachadas que, de alguna manera les impedía contactar con ellos mismos, al mismo tiempo descubrirse y reconocerse de una manera más objetiva y no condicionados por el dolor o por los mecanismos de defensa que habían adquirido a lo largo de su vida.

En dicho sentido, el perdón contribuye a la tendencia actualizante, abriendo a la persona a la perspectiva de no quedarse anclado en las experiencias dolorosas del pasado. Para algún participante, lo que más humaniza es el perdón, y le ayuda esa humanización (tendencia actualizante) para seguir caminando, contribuye al amor propio, a darse cuenta de su auténtico valor y que puede hacer y aportar mucho con su vida.

Desde la tendencia actualizante, podemos concluir que el perdón resignifica la historia propia y el concepto de sí mismo. Cuando las personas resignifican su historia se apropian de una nueva manera de verse a sí mismos, de reconocer que pueden vivir, ser y expresarse de otra manera, descubren su resiliencia, una nueva oportunidad de cambio que antes era imposible elucubrar. En este sentido el perdón, más que una herramienta que nos ayuda a sanar el pasado se convierte en una herramientas que nos permite cambiar y transformar el futuro concibiéndonos de una manera menos restrictiva y ampliando nuestro horizonte de oportunidades así como nuevas maneras de vivir.

6.8 Aquello en lo que nos beneficia el perdón.

En esta sección, recogeré los diferentes beneficios que los participantes reconocen en su vida como el fruto del perdón.

Ya hemos remarcado, que un beneficio es la apertura a la tendencia actualizante, así como la autoaceptación de la persona dónde ésta aprende a verse y reconocerse desde una manera diferente, con posibilidad de cambio; es decir, no condicionada por el pasado sino abierta a una nueva posibilidad y forma de vida en el futuro.

Uno de los beneficios que otorga el perdonar, es la capacidad de cambiar, de resignificar y seguir construyendo nuestra historia sin el lastre del pasado, sin quedarnos en lo malo o el rencor. Las personas a las que se les ha enseñado a perdonar no se enojan tan fácilmente, tienen mayor esperanza, sufren menos depresión, se preocupan menos y tienen menos estrés, lo cual conduce a un mayor bienestar físico y emocional.

Con referencia a lo anterior, el perdón facilita la relación con los demás, influye en la dinámica familiar y social. Produce paz interior, lo cual está íntimamente relacionado con la estabilidad emocional. En cuanto a la autoaceptación el perdón nos permite ser como somos, es decir propicia una sana autoestima.

Igualmente, vivir la experiencia del perdón proporciona una cierta satisfacción con la vida y el bienestar psicológico; saber perdonar y no tomarse todo a modo personal ayuda al buen humor y tener la capacidad de sonreír ante la vida. El perdón da valía a la persona y aumenta las ganancias afectivas al reconciliarse con las personas por medio del perdón.

De igual manera, el autoperdón tiene una cierta correspondencia con una mejor salud mental ya que el perdón a uno mismo está en correlación positiva con una mejor salud mental, identifico que las personas que se perdonan tienen actitudes más positivas hacia sí mismas y con una mejor autoestima y un mejoramiento en el cambio emocional, menos culpa, estrés, preocupaciones o la tensión de vivir a la defensiva ante el posible enfrentamiento a su ofensor.

Perdonar, nos ayuda para aprender a convivir con el pasado como parte de la vida sin cargar con dolor o resentimiento es un camino de autoaceptación y reconocer un antes y un después, es decir que las personas que perdonan se dan cuenta que ese perdón les sana cuando recuerdan situaciones del pasado y no sienten el dolor, pues perdonar es poder ir al pasado y volver sano y salvo.

De igual manera, recibir o hacernos conscientes del perdón recibido nos ayuda a valorarnos. La experiencia de que otro al perdonarnos nos demuestre que nos mira con amor y sin prejuicios, es realmente gratificante al mismo tiempo que ayuda a mirarnos a nosotros mismos de una manera más positiva y sana.

En consonancia con lo anterior, también reconozco que el perdón opera un cambio de sentimientos en la persona, de la tristeza e inseguridad que son fruto de una baja autoestima, la persona pasa a la alegría, la paz y sobre todo a la experiencia de volver a confiar en sí

mismo, tanto en sus competencias como en sus capacidades y tener una consciencia positiva de la propia persona que se concibe a sí mismo como objeto merecedor del perdón. 6.9 Algunas observaciones.

La intervención realizada sobre el perdón arroja datos y conclusiones del trabajo en una franja de edad entre 20-32 años en hombres, soy consciente de que el mismo trabajo con mujeres nos aportaría una amplia riqueza de percepciones que yo no he llegado a concebir.

Igualmente, infiero que el mismo trabajo realizado con matrimonios o parejas estables nos daría otra perspectiva y habría que trabajar otros aspectos con relación a la fidelidad infidelidad, el trato cotidiano, entre otros. Intuyo que seguramente el trabajo sería más profundo o llevaría más tiempo puesto que, como ya hemos dicho, el dolor experimentado está en consonancia con la relación afectiva entre ofendido y ofensor, es decir que las personas que más amamos son las que nos pueden hacer más daño, sin embargo también hay una mayor predisposición a querer perdonar.

El fruto de este trabajo está localizado en una franja de tiempo de casi cinco meses, es decir que después del taller de siete semanas ha habido un cierto seguimiento de los participantes y su evolución ha sido favorable. Una propuesta sería seguir un trabajo a largo plazo para reconocer la eficacia de las herramientas adquiridas por los participantes y su manera de usarlas. Verificar si las relaciones que se recuperaron han avanzado y su impacto en el entorno social, familiar y laboral.

Igualmente, la intervención ha producido un impacto favorable en el autoconcepto de los participantes, sin embargo habría que acompañarlos más tiempo para reconocer el impacto de esta transformación a largo plazo, ver si este autoconcepto se ha mantenido, si hay una evolución favorable en la tendencia actualizante o no.

A modo de cierre, puedo reafirmar que perdonar es aliviar el sufrimiento del pasado, nos ayuda a recuperar el presente y proyecta la vivencia de nuestra vida hacia el futuro. De igual manera la experiencia de este TOG me indica que no estamos diseñados para vivir en el rencor, la ira o el resentimiento, sino que estamos diseñados para vivir en el perdón.

Referencias bibliográficas

- Barahona, M. Urchaga, J. Sánchez A. y Sánchez E. (2014) El perdón en la memoria autobiográfica: la reescritura de los acontecimientos vitales. *Revista Internacional de psicología del Desarrollo y de la Educación*, 4(1), 103-111. [Fecha de consulta 4 de Marzo de 2022]. ISSN:0214-9877. Disponible en <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=349851787011>
- Beltrán-Morillas, A, Valor-Segura, I; Expósito F. (2015). El perdón ante transgresiones en las relaciones interpersonales. *Intervención Psicosocial*, 24 (2), 71-78. [Fecha de consulta 25 de Febrero de 2022]. ISSN:1132-0559. Disponible en: <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=179840290002>
- Barceló B. (2003). Ser persona en crecimiento. En *“Crecer en grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. P. 41-58 Ed. Desclée de Brower. Bilbao (España).
- Bilbao, G. (1999). Perspectiva filosófica del perdón, p. 24, en BILBAO, G. et al (1999) *El perdón en la vida pública* (Bilbao, Universidad de Deusto) pp. 1552.
- Cabarrús C. (2000). Manejo de herramientas fundamentales de intervención. En *Cuaderno de bitácora para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual*. P.123-154. Ed. Desclée de Brower. Bilbao (España).
- Cabarrús, C. (2008). *Cuaderno de bitácora para acompañar caminantes*. Bilbao, España: Desclée de Brower.
- Cano, A. (2012). La metodología de taller en los procesos de educación popular. *Revista Latinoamericana de Metodología de las ciencias sociales*, 2(2), 22-51. En *Memoria Académica*. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.5653/pr.5653.pdf
- Casarjian, R. (1994). “El trabajo con la rabia: que el dolor sea dolor”. En *Perdonar: Una decisión valiente que nos traerá paz interior*. p.21-24. Ed. Urano. Barcelona (España).
- Casarjian, R. (2007). “Perdonarse a uno mismo un fabuloso nacimiento”. En *Perdonar: Una decisión valiente que nos traerá paz interior*. p. 53-68. Ed. Urano. Barcelona (España).
- Casarjian, R. (2013). *Perdonar: una decisión valiente que nos traerá la paz interior*. Barcelona, España. Ediciones Urano.
- Casullo, M. (1995) *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55963207012>
- Díaz Olga. (2013) El efecto liberador del perdón. Trabajo para la obtención de licenciatura en Teología. Disponible en: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/08/08/Diaz-Olga.pdf>
- Echegoyen, I. y Prieto-Ursúa, M. (2015). Perdón a uno mismo, autoaceptación o restauración intrapersonal? Cuestiones abiertas en psicología del perdón. *Papeles del*

psicólogo, 36 (3), 230-237 Disponible en:
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77842122009>

Egan G. (1975). Atender. En *El orientador experto: Un modelo para la ayuda sistemática y la relación interpersonal*. P. 52-68 Ed. Iberoamérica.

Enright R. (2017) Pon tu perdón en forma. En *“Las ocho claves del perdón”*. Ed. Elephtheria

Foro objetos problema del Desarrollo Humano IDI 1. [Diapositivas de Power point]. Recuperado el 11/02/2022
https://iteso.zoom.us/rec/play/XvIGskbyuKLeP08qTUiR54iXwF_9li16QnaTlX4l3KI Mm8vaJ-Yjk3Lt1jLtui9jBp0rtG9nuiJIDLS.dmpgWPuyUnd925l6?continueMode=true&_x_zm_rtaid=ZqJPAe9cSuitVEjZGNNDkQ.1644594168894.83364e00294c542ac8564f3b6669bd44&_x_zm_rhtaid=830

Gibu, Ricardo (2016) Sobre el resentimiento y el perdón. *Revista de Filosofía Open Insight*, VII (12) p.11-31. [Fecha de consulta 16 de septiembre de 2022]. ISSN: 2007-2406. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=421646531002>

Gómez-Gómez, E.N.; Alatorre-Rodríguez, F. J. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *Sinéctica*, núm 43. Guadalajara, Jalisco: ITESO

Guerola E. (2017) Proceso de perdón a uno mismo. Artículo en ciencias humanas y sociales. Comillas (Madrid) Disponible en:
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/23227/TFM000710.pdf?sequence=1>

Guerrero L. (2021). Aprender a perdonar. El perdón como terapia psicológica. Recuperado el 20/09/2022 en <https://coma.es/wp-content/uploads/2021/03/EL-PERDON-COMO-TERAPIA.pdf>

Jampolski Gerald G. (2011). Las veinte razones principales por las que no perdonamos. En *El perdón. Vive en libertad*. P.63-86. Ed. De bolsillo Ciudad de México (México).

Juan Pablo II. (1980) Carta Encíclica Dios rico en misericordia. Roma, Italia. Ed. San Pablo.

Kübler Ross, E. (1994) Sobre la muerte y los moribundos. P.59-178. Cuarta edición. Barcelona, (España). Ed. Grijalbo.

Lacayo, R. (2012). Liberarnos de la culpabilidad. En *Saber perdonar: paz y libertad*. P.163-198. España. Ed Urano.

Lafarga, J (2010) ¿Qué es el desarrollo humano en México? Origen y proyecciones. Cuadernos de Difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano cuaderno nº 3 2010

Linn, D. Fabricant, S. & Linn, M. (1997) Las cinco etapas del perdón. En *No perdones demasiado pronto. Cómo superar la ira y la depresión*. p. 54-107 Ed. Patria, México D.F (México).

López C. *La interpretación de Emmanuel Levinas de Ideas I de Husserl*. Recibido: julio 25 de 2017 | Aceptado: febrero 23 de 2018 DOI: 10.17230/co-herencia.15.29.5 [Fecha de consulta 5 de mayo de 2023]. <http://www.scielo.org.co/pdf/cohe/v15n29/1794-5887-cohe-15-29-00123.pdf>

López Pell, A, Kasanzew, A & Fernández M (2008). Los efectos psicoterapéuticos de estimular la connotación positiva en el incremento del perdón. *Avances en psicología Latinoamericana*, 26 (2), 211-226. [Fecha de consulta 26 de febrero de 2022]. ISSN:1794-4724. Disponible en: <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=79926208>

Miller, A. (1998). *Por tu propio bien. Raíces de la violencia en la educación del niño*. Ed. Tusquets editores. Guipúzcoa (España).

Monbourquette, Jean. (1992). *Desenmascarar las falsas concepciones del perdón*. En “*Cómo perdonar: perdonar para sanar. Sanar para perdonar*”. Ed. Sal Terrae. Santander (España).

Monbourquette, Jean. (1999). *Estrategias para reconciliarse con la sombra*. En *Reconciliarse con la propia sombra*. P.107-126. Ed. Sal Terrae. Santander (España).

Pacheco, G. (1993). “La intervención comunitaria. Espacios de expresión y cambio social”. En *Renglones*, revista del ITESO, núm.26. Tlaquepaque, Jalisco: ITESO

Peña-Gutiérrez, Francisco J (2018). *Efectos en las personas que han vivido el abuso sexual en su infancia y procesos de recuperación, aceptación y manejo de la experiencia*. Estudio de caso para Obtener el Grado en Maestro en Desarrollo Humano. Tlaquepaque (Jalisco). Instituto tecnológico de estudios superiores de occidente. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/5489>

Pozos Chávez S. (2016) *El proceso del perdón en la separación conyugal: una intervención fundamentada en el desarrollo humano*. Estudio de caso para Obtener el Grado en Maestro en Desarrollo Humano. Tlaquepaque (Jalisco). Instituto tecnológico de estudios superiores de occidente. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/3741>

R.A.E (2022) *Voz Perdón*. Recuperado el 27/09/2022 en <https://dle.rae.es/perd%C3%B3n>

Ratzinger, J. (2007). *Jesús de Nazaret I; del bautismo en el Jordán a la transfiguración*. Madrid, España. Ed. Encuentro, colección 100XUNO

Rivas, R. (2012) *Saber perdonar: paz y libertad*. Capítulo 5 “El proceso psicoemocional del perdón”. P.199-226. Ed. Urano. España, primera edición.

Rocha A; Amaris M & López Wilson (2017). El perdón como estrategia de afrontamiento. Una mirada desde el modelo de la complejidad de afrontamiento. *Terapia psicológica* 2017, Vol.35, N° 3, p.271-281 [Fecha de consulta 7 de octubre de 2022]. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082017000300271#:~:text=El%20perd%C3%B3n%20es%20considerado%20como,una%20ofensa%20\(Worthington%20y%20Scherer%2C](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082017000300271#:~:text=El%20perd%C3%B3n%20es%20considerado%20como,una%20ofensa%20(Worthington%20y%20Scherer%2C)

Rojas-Otálora, A. y Suárez-Barros, A (2015). Informe final Proyecto de Investigación denominado Vivencias y percepciones del Proyecto de vida como elemento asociado al Bienestar y éxito en el desempeño académico en estudiantes en la Modalidad virtual de aprendizaje de la UNAD. UNAD-CEAD Barranquilla.

Rogers, C. (1980) *El poder de la persona*. México: Editorial Manual Moderno.

Rogers, C. R (1982). *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Buenos Aires, Nueva Visión

Rogers, C. (1985) *Terapia, personalidad y relaciones interpersonales*. Editorial Nueva Visión. Buenos Aires (República Argentina).

Rogers, C. R. (2007). *Terapia, Personalidad y Relaciones interpersonales*. A. Carmona, y O. Castillo, (Trad.) Buenos Aires, República Argentina: Nueva Visión. 1a ed., 6a. reimp.

Rogers, C. R (2012). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica* (décimo sexta reimpresión) ed. Paidós: México: 16ª impresión.

Trujillo-Villanueva, Dora M. (2020). “USAR” *Modelo de entrenamiento para los animadores de las escuelas de perdón y reconciliación desde el enfoque centrado en la persona*. Estudio de caso para Obtener el Grado en Maestro en Desarrollo Humano. Tlaquepaque (Jalisco). Instituto tecnológico de estudios superiores de occidente. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/handle/11117/6437>

Tutú, D y Tutú, M (2014) *El libro del perdón: el camino de sanación para nosotros y nuestro mundo*. Ciudad de México. Ed Océano Expres.

Valdez Castellanos L. (2006) *El perdón a uno mismo*. En *El gozo de perdonar* p.53-58.. Ed. Buena prensa. Ciudad de México (México).

Vargas, B; López, M & Cortes M (2017) ¿Qué significa el perdón en el ciclo de la violencia? *Psicología Iberoamericana*, 25 (2) 70-83. [Fecha de consulta 26 de agosto de 2022]. ISSN: 1405-0943. Disponible en <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=133957572009>

Villa Castaño, L. (2015). *El Perdón en el plano humano: entre el amor y el diálogo*. *Práxis filosófica* (41), 125-142. [fecha de consulta 26 de febrero de 2022]. ISSN: 0120-6488. Disponible en <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=209042793007>

Villa Piña L. (2021). *Proceso psicoterapéutico de un duelo complicado*. Estudio de caso para Obtener el Grado en Maestro en psicoterapia. Tlaquepaque (Jalisco). Instituto tecnológico de estudios superiores de occidente. Recuperado de: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/6527/TOG%20Lucia%20Villa%20Versi%c3%b3n20final.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Zohn T. Cervantes S. & Casillas E. (2019) *La implicación personal del entrevistador* p. 131-150. En *Entrevistar en Psicología*. Ed. Iteso Tlaquepaque (Jal). (México).

Anexos

Guía de entrevista

- 1 ¿Qué significa el perdón para ti?
- 2 ¿Crees que en nuestra sociedad o cultura nos educan o forman en la capacidad de perdonar?
- 3 ¿Te das la oportunidad de perdonar? Si o no ¿Por qué?
- 4 ¿Cómo llevas el perdonarte a ti mismo?
- 5 ¿Qué tan frecuentemente piensas en aquellos actos que no has podido perdonar?
- 6 ¿Qué dificultades encuentras para perdonar?
- 7 ¿Qué beneficios has descubierto al perdonar?

Reportes de entrevista-observación

Las entrevistas, se realizaron a 5 personas, 3 hombres y 2 mujeres con una edad comprendida entre los 24 y 31 años, además dos de ellos están casados, y otros dos con una relación estable y con vistas a casarse el años próximo; ellos son: Alejandra, 23 años, estudiante de licenciatura en económicas y con vistas a casarse el año próximo. Aldo, 27 años, tiene una pequeña empresa de subcontratación para reformas de edificios. Eloy 31 años, trabaja en fondos de inversiones, pareja estable y con vistas a casarse el año próximo. Itza, 25 años, casada, es profesora de educación física en primaria y entrenadora de natación. Por último Jorge, 26 años, casado, es profesor de educación física de secundaria y entrenador en un gimnasio.

Reflexiones de cada entrevista.

Entrevista a Alejandra: fue la primera entrevistada, lo que más me llama la atención es el concepto de persona que tiene, en el sentido de que toda persona comete errores, eso le ayuda a tener mejor disposición para perdonar los errores de los demás. También remarca que su opción por perdonar está ligada con la vinculación afectiva que tiene con el ofensor; es decir, que a mayor cercanía o vinculación afectiva, mayor será su esfuerzo por perdonar y reconciliarse con dichas personas. Por último es bastante consciente de los beneficios que tiene en su vida el poder perdonar como la alegría y las relaciones humanas más fluidas.

En la entrevista a Aldo: remarco sobre todo el tema del perdón a sí mismo reflejado en la cuestión 4 ¿Cómo llevas el perdón a ti mismo? Dicha pregunta le hizo reflexionar bastante y hacer un momento de interiorización; se podría decir de contraste, pues mientras las preguntas que van en torno al ámbito teórico como la cuestión 1 o las demás cuestiones que se orientan más hacia el perdón a los demás suelen ser más fáciles de contestar, mientras que en la 4ª cuestión implica más interiorización. De todas maneras, descubro en las respuestas del entrevistado una buena actitud por estar dispuesto a perdonar aunque el perdón para él está en relación con el tamaño de la ofensa y, por otro lado necesita darse tiempo para poder perdonar.

Seguidamente, en la entrevista a Eloy descubro más formalidad, es decir menos implicación personal en las respuestas. A partir de la pregunta 5 y 6 se dio un diálogo sobre el dolor que experimentamos por guardar rencor o por no querer perdonar según qué situaciones que se salen de nuestro control. Su predisposición para perdonar está subordinada al arrepentimiento que descubra en la persona que le pida perdón y si ésta realmente pide perdón. Por último remarcaría que un beneficio del perdón en su vida es soltar, liberarse del peso o la carga infringida por el ofensor.

Con respecto a la entrevista de Itza, se dio un diálogo de mucho aprendizaje para ambos; me atrevo a reconocer que en las respuestas a veces hay una mezcla entre el perdonar y el pedir perdón. En esta entrevista, con respecto a la 5 pregunta ¿Qué tan frecuentemente piensas en aquellos actos que no has podido perdonar? La entrevistada al ir hablando empezó a contactar con algunas experiencias con su figura paterna y nos tuvimos que dar un tiempo de hablarlo más tranquilamente para no dejar a la persona abierta, y sí se pudo cerrar la situación con la invitación a la entrevistada a que sí lo quiere, se dé tiempo de trabajar esa situación. Con respecto a dicha situación sí que me sentí implicado con respecto a la reconciliación con mi padre y creo que ayudó a cerrar la situación. Remarco además su entender el perdón como parte necesaria para las relaciones humanas: *“es algo natural igual que nos gusta que nos perdonen lo mismo con perdonar a los demás”*.

El último entrevistado fue Jorge: De esta entrevista remarcaría la respuesta 2 en cuanto a que en la sociedad nos educan a perdonar en según qué grados, es decir, en el de la cortesía o lo políticamente correcto. Sigo constatando la ambigüedad en las personas entre perdonar y pedir perdón, a veces percibo que los entrevistados lo engloban en la misma realidad.

También remarco en el entrevistado la percepción de que él no perdona como le gustaría, es decir que cree que podría perdonar mejor y que el orgullo es un impedimento para perdonar de manera más ágil.

Tabla de categorización.

Tabla 3

Tabla da las entrevistas preliminares

AUTOCONCEPTO/ PERDÓN	SOCIEDAD Y PERDÓN	PERDÓN Y VÍNCULOS RELACIONALES	BENEFICIOS DEL PERDÓN	AUTOPERDÓN
A1 Madurez personal	A4 B04 B04,1 C2,D4, D9, D9a, D9b Incompetencia social	A8 Perdón en relación a los vínculos afectivos	A3 Beneficios del perdón, dejar el odio	A5 Inmadurez en el autoperdón
A2 Perdón como proceso humano de aprendizaje.	A6 Relación social	B1, E5 Corresponsabilidad	A9 Madurez en el acto de perdonar. (beneficios)	A10 Autoperdón
A12 Incapacidad/falta de habilidades para perdonar	A7 Maneras insanas de perdonar, incompetencia social	B05, B05,1; B05a Reciprocidad	A11 Reconciliación (beneficios del perdón)	A14 Tendencia actualizante
B02 Madurez personal	A13 Relaciones personales /beneficios	B06 Vínculo afectivo en el proceso del perdón	A13 Relaciones personales /beneficios	B08 Autoperdón
B09, C01, C07 E8 Superioridad moral en la persona que perdona.	B05 Reciprocidad	C04 Incompetencia social/ inmadurez emocional	B07 Beneficios que obtengo de perdonar	B06 Vínculo afectivo en el proceso del perdón
B02 Madurez personal	B03 Significado Social	C05 Trauma, relación social.	B07 a Beneficios que obtengo al perdonar	C06 Dificultad en el aputoperdón
B09 Introspección, tomar conciencia, recuperarse de la herida.	C03 Relaciones interpersonales.	C01 Superioridad moral en la persona que perdona. (vínculos/sociedad)	B07b Beneficios que obtengo al perdonar.	D8 Falta de consciencia del autoperdón
C04 Incompetencia social/ inmadurez emocional	C09 Dependencia del ofensor para perdonar		C09 Transacción y beneficio del perdón.	E6 Falta de consciencia del autoperdón
C08 Perdón como decisión personal	D1, E2, E3, E7, Habilidad relacional/social		D12 bienestar personal.	E11 Significado social

D5 Habilidad para la relación. Madurez personal D11 Egoísmo/superioridad moral en la persona que perdona. E8 Orgullo	D2 Relaciones antisociales, incompetencia social D3 Exigencia relacional, superioridad moral D6 Significado social. D7 Perdón como habilidad relacional/social D7 a Perdón como habilidad relacional/social E2 Significado social E9 Falsa imagen del perdón. Incompetencia social		D13, E4, E10 Congruencia, tendencia actualizante. E1 Madurez personal	
---	---	--	---	--