



Culpa, Reconciliación, Perdón y Duelo

*Psic. Cliserio Rojas Santes
Centro San Camilo AC 2017*

Culpa

Falta que se comete como acto voluntario.

Responsabilidad que recae sobre alguien por haber cometido un acto incorrecto.

Expiación

Pago o reparación de las culpas mediante la realización de algún sacrificio.

Si buscamos a través de la historia, nos daremos fácilmente cuenta, que la culpa es y ha sido una emoción terrible y penosa, tanto así, que podemos constatar que todas las culturas han institucionalizado una gama de posibilidades y modos para suavizarla.

Motivos más frecuentes de los sentimientos de culpa

Por hechos del pasado

Por tener metas demasiado altas y excesivos "deberías"

Por tener sentimientos negativos

Por no sentir lo que debería sentir

Consecuencias de la culpa

La culpa ata al pasado haciendo perder las oportunidades del presente.

La culpa hace que veamos los errores más grandes de lo que en realidad son

La culpa no le permite decidir eficazmente

La culpa no le permite aprender de los errores

La culpa hace que aprenda a disculparse con excusas

ESTRATEGIAS ÚTILES PARA CONTROLAR LOS SENTIMIENTOS DE CULPA

Identificar los sentimientos de culpa

Aceptarlos

Expresarlos

Analizar sus causas

Reconocer los propios límites como personas y marcarse metas realistas

Aceptar que cuidarse a sí mismos es necesario y no implica ser egoísta

Reconciliación

Restablecimiento de la concordia y amistad entre las partes enemistadas.

PRINCIPALES COMPONENTES DEL PERDÓN

Comienza con la decisión de no vengarse.

Requiere introspección.

Búsqueda de nuevas relaciones humanas.

Apuesta por el valor del ofensor.

LAS DOCE ETAPAS DEL PERDÓN

- No vengarse y hacer que cesen los gestos ofensivos.
- Reconocer la herida y propia pobreza.
- Compartir la herida con alguien.
- Identificar la pérdida para hacerle el duelo.
- Aceptar la cólera y el deseo de venganza.
- Perdonarse a sí mismo.
- Comprender al ofensor.
- Encontrar sentido a la ofensa.
- Saberse digno de perdón y ya perdonado.
- Dejar de obstinarse en perdonar.
- Abrirse al don de perdonar.
- Decidir a acabar con la relación o renovarla.

Psicología y Perdón

El perdón es la acción de perdonar, un verbo que hace referenciar a otorgar la remisión de una obligación y o falta. Por mucho tiempo esa acción tuvo solo una carga moral que generalmente manejaban las religiones, pero es de la década de los 70`s que estudiosos de la psicología se dieron a la tarea de investigar más sobre ello. Para el 2006 la Asociación de Psicología Americana (APA) publicó una recopilación de investigaciones en torno a la psicología del perdón y la reconciliación en el ámbito de conflictos con repercusión a escala social, como los atentados del 11 de septiembre de 2001 y actos de violencia masiva. En el documento, titulado "Forgiveness: A Sampling of Research Results", la APA define el perdón como un proceso (o el resultado de un proceso) que involucra un cambio en las emociones y actitudes hacia un ofensor. El resultado del proceso se describe como una disminución en la motivación para tomar represalias o guardar la lejanía respecto a un ofensor a pesar de sus acciones, y requiere dejar ir las emociones negativas que se experimenten hacia él.

Unos de los estudiosos del perdón en el ámbito de la psicología, Robert Enright, definen el perdón como la modificación de los pensamientos, sentimientos y conductas negativas en relación con un ofensor. Los sentimientos y el juicio negativo se reducen, no porque el ofensor no sea merecedor de ellos, sino porque la víctima ha decidido libremente considerar al ofensor

con compasión, benevolencia y amor; con esto es más fácil ver que desde el pensamiento debemos cuestionarnos ¿Cuál es la idea personal del perdón?, ¿Qué implica para la persona perdonar?, ¿Qué se piensa del ofensor? Pero también nos lleva a ser honestos y pensar a profundidad ¿Qué es lo que más duele de la ofensa?, al verlo desde el sentimiento seguirían los cuestionamientos ¿Qué le hace sentir la ofensa?, ¿Qué emociones son las más relevantes?; ¿Cuáles son las reacciones que se tuvieron luego de la ofensa?, ¿Se reconoce las ganas de desquitarse?, y no esta demás reflexionar en ¿Se hizo algo para provocar la ofensa?. Como vemos son muchos los procesos por lo que se tiene que pasar para poder llegar a la acción consiente de perdonar, el perdón no solo es una cuestión de decidirse, o porque lo pide alguna creencia, ni es una tarea que se le deja a otros, menos a un ser divino, el perdón lo tiene que realizar la persona que se siente agredida, o en su caso el pedir perdón lo realiza el que hizo la ofensa. El perdonar implica todo un desarrollo interior en la persona, pues se enfrenta a sus miedos, a su ira, su tristeza, su amor propio, a su ego herido y sus apegos.

Existen otros procesos similares al perdón, que de acuerdo a la APA son procesos individuales que involucran otro tipo de concientización y no llevan a los mismos resultados que el perdón. Así, excusar implica tomar la decisión de no responsabilizar a una persona o grupo por una acción; condonar suponer no ver la acción como negativa o inadecuada y que no se considera necesario perdonar a su autor; indulto equivale a absolver a una persona de los crímenes por los que había sido condenada y le corresponde a una figura social representativa, y finalmente olvidar es remover la ofensa del pensamiento.

Investigaciones recientes acerca del estudio del perdón nos señalan que hay beneficios para aquellos que se deciden a perdonar y estos son:

Una mejora en la salud física y mental.

Una restauración del sentido de empoderamiento personal.

Una posibilidad clara y sana de reconciliación entre el ofendido y el ofensor.

Una sensación de esperanza por la resolución de un conflicto.

Un cambio positivo en el esquema afectivo.

Lo anterior no implica que lo único y más importante del acto del perdón sea el mejorar la salud mental, sino que dentro del mismo proceso va implícito el conocerse más y actuar de una manera más asertiva en situaciones similares,

Para que se pueda dar el perdón tomaremos en cuenta tres aspectos: el primero es:

El perdón es para quien lo concede no para quien provoca la ofensa, se suele pensar que quien recibe el perdón es el que gana en esta situación, y por ello muchos al pensar que se salió con la suya evitan perdonar, pero la carga del resentimiento, las horas de angustia pensando en cómo desquitarse, la vive quien recibió la ofensa y vive cargando una piedra que no lo deja avanzar, en cambio sí en su proceso de desarrollo se permite soltar eso que tanto consume su energía, evitando engancharse en peleas que no llevaran a nada, puede vivir de una manera más tranquilo y en paz. Ser capaz de perdonar es un regalo para uno mismo. No sólo beneficia a la persona perdonada sino también a la que perdona, mientras no perdona, no podrá sustraerse al poder que el ofensor y la ofensa tienen sobre ella. El no poder perdonar provoca un estado de flujo de emociones negativas que obstruye el camino de la energía hacia proyectos más constructivos.

El segundo aspecto importante es la empatía, el generar la empatía con el ofensor, cuando decidimos poner en práctica la empatía somos capaces de abrirnos a los posibles sentimientos o conflictos que nuestro ofensor atravesaba al momento de cometer sus actos. Una técnica efectiva para esto es el ejercicio de la silla vacía, que consiste en sentarse frente a una silla vacía y vaciarnos emocionalmente como si en ella estuviese sentada la persona que nos

ofendió. El proceso incluye cuestionar a esa persona por lo que hizo y, más adelante, cambiar lugares y ocupar su silla para dar respuesta a nuestras propias preguntas. El ejercicio está pensado para despertar sentimientos de empatía o compasión hacia el ofensor, lo cual reduce el malestar y las emociones negativas.

Un tercer aspecto es la comunicación con el ofensor, esta es muy importante ya que pareciera que lo que más se quisiera es mantenerse alejado de él, pero después de que se ha analizado con calma la situación, se han dejado de lado los gestos ofensivos, se pudiera trascender hablando con el ofensor, se puede uno llevar la sorpresa que lo que para nosotros fue una ofensa grave, para la otra persona solo fue un acto sin conciencia o por lo menos con la idea alevosa de afectar. Se da el caso muy frecuente de que el culpable se niega a ofrecer sus disculpas o a mostrarse responsable del daño. Es importante en estos casos ser muy consciente de que el verdadero acto de perdonar se produce con independencia de que el culpable se excuse. Algunos dirán que pasa con las personas que están muertas o que son intangibles, ahí se puede dar igualmente un ritual ya sea por una carta, una grabación, o hasta una fantasía dirigida, los resultados son efectivos.

Dependiendo el autor se recomiendan deferentes pasos o etapas para perdonar, pero en general todos llevan estos tres elementos (Gordon & Baucom, 1999): una percepción de la ofensa y del ofensor más empática y ecuánime; una reducción de los sentimientos negativos hacia el agravante a medida que aumenta la empatía, y una tendencia del ofendido a desistir de su derecho a castigar al culpable. Un autor que me permito recomendar es Jean Mounbourquette pues su propuesta no solo es psicológica, sino espiritual. Son doce pasos que hacen una verdadera terapia del perdón.

El proceso de pedir perdón.

En cuanto al proceso de pedir perdón también implica una gran introspección para darse cuenta del daño cometido. Desde un punto de vista terapéutico la petición de perdón se puede hacer siguiendo los siguientes pasos:

Reconocer el daño:

El proceso de reconocerlo supone un acercamiento profundo al otro, y así poder permitir a la víctima expresar su sufrimiento de forma plena.

Sentir de verdad el dolor del otro:

Para pedir perdón es preciso ser consciente de que se ha hecho un daño importante al otro para poder sentir su dolor.

Analizar su propia conducta:

Para el ofensor, saber cómo y por qué hizo lo que hizo es interesante para poder compartir ese conocimiento con la otra persona y avanzar en el proceso de pedir perdón. Hay montones de razones por las que alguien decide hacer algo que causa daño, ninguna será aceptable para la víctima, por lo cual, no se trata de encontrar excusas a sus actos, sino de establecer una base para poder realizar la siguiente fase: elaborar un plan que impida que vuelva a ocurrir (Case, 2005).

Definir un plan de acción para que no vuelva a ocurrir:

El plan puede incluir acciones dirigidas a mejorar las debilidades propias que han propiciado el daño realizado. Debe ser un plan que indique los objetivos operativos, el tiempo y los medios que se van a dedicar a conseguirlos. No se trata de establecer solamente buenas intenciones, las acciones han de ser concretas y se han de establecer los tiempos y los recursos necesarios para hacerlas.

Pedir perdón explícitamente al otro.

Los pasos anteriores han de ser compartidos con el otro y han de comunicársele para que la petición de perdón sea explícita y llegue al otro, mostrando que no son palabras vanas y que hay un interés real en la relación.

Restituir el daño causado:

Siempre que sea posible, es preciso restituir el daño causado.

Como vemos el dar el perdón y pedir perdón tienen que ver mucho con la madurez y la inteligencia emocional que se necesita para poder aplicarlos en nuestra vida, todos alguna vez tenemos que pedir perdón, y también perdonar a aquellos de los que nos sentimos ofendidos.

Para saber más:

“Cómo perdonar cuando no sabes cómo hacerlo” Jacqui Bishop y Mary Grunte. Editorial Sirio 4ª edición, 2010.

“El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores”. Enrique Echeburúa. Eguzkilorem nº 27, 2013 (San sebastian).

“La capacidad para perdonar desde una perspectiva Psicológica”. María Martina Casullo. Revista de Psicología PUCP, vol. XXIII, 2005 (Buenos Aires).

“Como perdonar” Jean Mounbourquette, Editorial Sal Terrae, 2da. Edición 1996.

Curar, Cuidar, Consolar. Los Cuidados Paliativos, MARINELLI S. (Ed.), PPC, México 2016.