

## **EL PERDON UN TEMA DIFÍCIL DE ABORDAR**

*Dra. Margarita Murillo Gamboa.  
Psicóloga investigadora en temas de sexualidad del adolescente*

### **® DERECHOS RESERVADOS**

*Quiero retomar este tema que en algún momento lo mencionamos en los artículos pero que se convierte en una de las acciones más poderosas y difíciles de utilizar en la construcción de la sexualidad. Y sobre todo abordo este tema antes de comenzar a hablar acerca de cómo educar a nuestros hijos adolescentes, con quienes sin duda, vamos a tener que pedir perdón y perdonar una y otra vez.*

*Estoy basando este artículo en los aportes que hace Clarissa Pinkola en su libro Mujeres que corren con lobos, el cual por cierto es de recomendación en la construcción de la identidad femenina, sin embargo solo haré referencia a los pasos del perdón que ella como terapeuta ha utilizado y recomienda.*

*Dice algo significativo cuando se va a referir a esta decisión, porque en realidad el perdón “es una decisión que deja en libertad tú corazón para volver amar”, parafrasea una canción, y algo de esto nos menciona esta autora, refiere que cuando se conoce y comprende la verdadera naturaleza humana con todas sus debilidades y se otorga el perdón siempre y cuando se le diga la pura verdad. Y no solo se llegará a conceder una segunda oportunidad sino que muy a menudo en estas condiciones se concede varias oportunidades.*

*El perdón lo ubica en cuatro niveles, y no existe orden alguno, sin embargo el más efectivo ha sido el siguiente:*

- 1. **Apartarse**, que implica **DEJAR CORRER**.*
- 2. **Tolerar**, que implica abstenerse de castigar.*
- 3. **Olvidar**, que implica arrancar del recuerdo, no pensar.*
- 4. **Perdonar**, que implica **DAR POR PAGADA LA DEUDA***

*Es lo que se ha venido mencionando cuando insisto en que no se guarden facturas afectivas que ya están obsoletas y que no nos llevan a nada bueno, incluso he tenido parejas que en consulta aún después de 38 años o más de casados recuerdan incidentes que sucedieron en los primeros días de casados que todavía cobra, yo solo les digo, “ni el banco nos da tanto tiempo ni nos persigue cuando tenemos una deuda con ellos, porque nosotros somos tan duros”.*

*La práctica de apartarse nos prepara para la renuncia al cobro de la deuda, es dejar la situación, el recuerdo, ese repique incesante que realizamos en nuestras mentes, quizás el incidente sucedió solo una vez y nosotros y nosotras lo repicamos mil y más veces. Apartarse no es pasar por alto, refiere esta autora, sino de adquirir la agilidad y fortaleza*

*para poder distanciarnos del asunto. Tolerar es abstenerse de castigar, no es quedarse ciega(o) o muerto (a), es contemplar la situación con una cierta benevolencia, tener paciencia, canalizar la emoción, esto es una poderosa medicina purificadora. Tolerar equivale a practicar la generosidad y permitir a la compasión participar de esta sanación.*

*Luego está olvidar, que no significa comportarse como si el cerebro hubiera muerto, no es eso, sino que consiste en soltar el acontecimiento, no mantenerlo en primer plano, esto es un esfuerzo activo que nos ayuda en otras ocasiones a abandonar por ejemplo las obsesiones o adicciones y se crea un nuevo paisaje.*

*Y por último perdonar, que no será una “redención” es la decisión consciente de dejar de guardar rencor, no permitir que la herida sangre, sino solo se convierta en cicatriz. Pero sobre todo se debe decidir que y cuándo aplicar este perdón, sobre todo sobre aquellos incidentes que nos dejan vivir en paz.*

*¿Y Cómo se sabe si se perdonó?, se siente compasión por la situación no cólera, se olvidan las palabras reiterativas y comprende el sufrimiento que se dio ante la ofensa, no se espera nada, no se quiere nada.*

*Adelante, todos y todas estamos en las mismas luchas esto no es solo de mujeres ni de hombres, jóvenes o viejos, es de toda nuestra vida y de todos nuestros momentos. **El perdón es un acto de CREACIÓN***