

PERDONAR: UNA EXPERIENCIA LIBERADORA QUE LLEVA AL BIENESTAR.

Carlos Zalles

Pura Zavarce

Perdonar significa liberar a un prisionero y descubrir que ese prisionero eres tú.

LEWIS B. SMEDES

Cuando la actitud cambia de la hostilidad al perdón, de la violencia a la tranquila aceptación, nuestras palabras y acciones cambian igualmente.

GRUPO DE APOYO AI-Anon

La Psicología Positiva como movimiento plantea la promoción de la normalidad, las fortalezas y la productividad, además del desarrollo y maximización del potencial humano. El camino se orienta hacia cuatro áreas del desarrollo del florecimiento: Compromiso, Relaciones Interpersonales, Sentido de Vida y Logros. Cada uno representa, de forma independiente, la posibilidad de construir la experiencia subjetiva positiva o emociones positivas, cuyos beneficios para la salud y el sano funcionamiento psicológicos son incuestionables (1).

Esta mirada positiva del desarrollo humano resalta el papel fundamental que tienen las fortalezas humanas, como recursos asociados a rasgos del carácter con valor moral. El conocimiento de ellas y su práctica cotidiana son una fuente maravillosamente cercana, que producen efectos positivos en todos los contextos y en la calidad de las relaciones que se establecen en ellos. Dichas fortalezas representan la vía para construir las virtudes, las cuales aportan al carácter el conocimiento que alimenta la sabiduría, la energía o estado emocional interno que nos permite mantener el empuje para alcanzar lo que nos proponemos en la vida, la vinculación saludable en el encuentro con los otros (cercanos o no), las pautas para vivir cívicamente y en comunidad con los otros, la moderación saludable para satisfacer nuestras necesidades cuidando de nosotros y

de los demás, y finalmente, la emoción necesaria para hacer que nuestras vidas impacten positivamente a otros alimentando nuestro interior con una vida espiritual.

Desde este marco de referencia el perdón, junto con la humildad, la prudencia y el autocontrol, representa una vía de protección ante las desproporciones que puedan dañarnos a nosotros o a otros.

En éste capítulo pretendemos compartir nuestros primeros acercamientos con la experiencia de perdonar, fortaleza del carácter virtuoso que nos aporta mecanismos saludables de protección personal, moderación ante la vivencia de situaciones difíciles y nos conecta con la emoción positiva por excelencia: EL AMOR Y LA COMPASIÓN.

Introducción

El perdón ha sido considerado como la decisión personal de dejar en el pasado el daño experimentado, no volver a sufrir, curar el corazón y el alma. Implica abandonar el odio y la ira, sentir compasión y cuidar del otro. Desarrollar la capacidad de abrir los ojos a la existencia de los demás, mirarlos más allá del ego y liberarnos de juicios, representando un camino donde se encuentra la paz interior y la felicidad. Es la experiencia central de la curación actitudinal. (2)

Se trata de abandonar el resentimiento, los juicios negativos y la indiferencia de la víctima hacia el victimario, contactando con sentimientos de generosidad y compasión. El afecto, los pensamientos y la conducta se convierten en los medios concretos para generar una anulación de lo que Casullo (3) denomina la deuda interpersonal.

En términos emocionales, perdonar es un sentimiento de paz que surge cuando el dolor disminuye, la tranquilidad emerge en la ausencia de rencores, para ayudar a lograr la liberación del pasado, curar el presente y sanar personalmente. (4)

Por lo tanto, el perdón tiene una dimensión motivacional determinada por la decisión personal de disminuir el deseo de venganza a través del aumento de pensamientos y sentimientos positivos, ayudando a que la víctima experimente un cambio de conducta hacia sí misma y el victimario, provocando beneficios en la relación interpersonal. En consecuencia, perdonar rompe con el ciclo de venganza y rechazo, promoviendo la felicidad (5) (6).

Friedman (7), investigador y promotor del bienestar a través de experiencias de perdón, plantea una mirada que integra muchos aspectos mencionados. Concluye que el mismo es un **proceso** de liberación de emociones negativas, de renunciar a las creencias que generan esas emociones y del deseo de castigar o hacer daño al agresor. Conlleva desarrollar sentimientos de paz, emociones y actitudes positivas hacia el agresor o una situación percibida como perjudicial.

No queremos crear la idea de que al perdonar tenemos que aceptar la crueldad, el egoísmo u olvidar lo sucedido, ya que negar el evento y el dolor que conlleva, excusar el mal comportamiento y forzar una reconciliación que mantenga la relación abusiva u ofensiva con el agresor, sólo complicaría la experiencia y no llevarían al verdadero perdón, manteniendo el malestar y la infelicidad. Al fin y al cabo reconciliarse es un proceso de dos y el perdón es un proceso personal (8). Perdonar también implica renunciar al deseo de buscar activamente que se haga algún tipo de justicia, porque el propósito fundamental de esta experiencia es mejorar el propio bienestar.

Las diferentes miradas del proceso de perdonar

Perdonar no ocurre rápidamente y es un proceso que toma tiempo. Se transita por diferentes formas de pensar lo ocurrido, sentir emociones diversas y generalmente desagradables, experimentamos las luchas humanas que nos acercan y alejan de la aceptación necesaria para avanzar, conocemos lo difícil que es desprendernos de nuestro orgullo y las ideas de fracaso que nos agobian. Pero si la decisión personal de perdonar está tomada y perseveramos en el camino, llegamos por fin a una elaboración mental, emocional y espiritual que nos permite trascender y vivir la liberación y el encuentro pleno con nosotros mismos y el otro.

Enright (9) ha identificado desde la mirada de la víctima, seis estadios en el proceso de perdonar, los cuales consideramos relevante destacar porque facilitan más la comprensión de nuestra experiencia, sirviendo como punto de referencia para la autoexploración. Ellos son:

- Primero, habla de un “perdón vengativo”, donde sólo es posible acceder al perdón si el

agresor recibe un castigo por lo que ha hecho.

- Segundo menciona al “perdón compensatorio”, donde la víctima espera que el agresor realice una tarea en compensación del acto que cometió.
- El tercer estadio se refiere a brindar perdón sólo a causa de la presión social, donde perdonar es visto como una expectativa de los otros.
- En un cuarto estadio se ofrece el perdón como respuesta a una presión moral o religiosa, representando una manera de mantener relaciones en paz.
- En el quinto estadio, se habla del perdón como armonía social, en consecuencia se lo ofrece para restaurar una relación y generar armonía.
- Por último, en el sexto estadio, la víctima brinda un perdón incondicional para promover el amor y aumentar la reconciliación.

Cuando perdonamos ya no tenemos la necesidad de buscar consecuencias ni que se cumplan determinadas condiciones. No requerimos seguir luchando para tener la razón, para alejarnos o vengarnos. Nos abrimos a aceptar plenamente lo vivido, a buscarle un sentido positivo para nuestras vidas, expresamos sanamente el dolor y podemos considerar la posibilidad de la reconciliación. Gracias a esta liberación es inevitable encontrarnos con los beneficios de perdonar.

Sin embargo, la reconciliación es una decisión que no sólo tiene que ver con la víctima, ya que el reencuentro o restablecimiento de la relación es un tema de dos. La participación voluntaria del victimario puede ayudar a la experiencia de perdonar. Si el victimario se manifiesta arrepentido y busca alguna forma de expresarlo, contribuye muy positivamente a que la experiencia sea más completa y trascendente.

Pedir perdón no es sencillo, siendo desde la mirada del victimario, una experiencia que también conlleva un proceso que implica las siguientes tareas (8):

- Reconocer que lo que se hizo causó un daño al otro. Cuando esto ocurre se facilita el acercamiento a la comprensión y la empatía por parte de la víctima.
- Luego es importante abrirse y acercarse a sentir el dolor del otro.
- Posteriormente involucrarse por un tiempo en un espacio de reflexión personal que busque analizar la propia conducta. El agresor podrá comprender el por qué de sus acciones y así crear un plan de acción que le permita no cometer otra ofensa.
- Con el plan elaborado y puesto en marcha, viene la acción concreta de pedir perdón al agraviado, donde es importante comunicar todo lo que ha hecho y piensa hacer para que éste pueda entender que se trata de una petición explícita y no de algo hecho en vano.
- Finalmente, la posibilidad de restituir el daño es la siguiente expresión concreta de arrepentimiento, lo cual puede ayudar a mejorar la relación con el otro.

Perdonar y pedir perdón son decisiones valientes que nos ayudan a que transformemos el significado de nuestra historia en un sentido que nos sea útil en el presente, que nos conecte con la gratitud, llene la consciencia de recursos posibles para vivir el presente con mayor plenitud y construir una mirada del futuro llena de propósitos viables.

¿Por qué es importante perdonar?

El perdón como cualquiera de las otras fortalezas del carácter, es un camino para experimentar emociones positivas y representa un recurso del carácter que facilita el desarrollo del bienestar y el florecimiento humano. De acuerdo al grado de valoración puede manifestarse como una fortaleza principal cuando el individuo la tiene de forma más conciente, la celebra y pone en práctica cada día en diferentes ámbitos de su vida, ocupando alguno de los primeros cinco lugares de la clasificación VIA. (10) (11)

Investigaciones diversas realizadas en diferentes partes del mundo incluyendo a países latinoamericanos, reportan datos relevantes que permiten tener una idea sobre la valoración del perdón como rasgo del carácter en diferentes culturas y a lo largo del ciclo vital.

Se ha podido confirmar que en Norteamérica, Europa y Latinoamérica la valoración del perdón se ubica en promedio a partir de la posición 12 en el perfil, no expresándose como principal en la mayoría de los casos. Particularmente se destacan cuatro países latinoamericanos, Argentina, Venezuela, Brasil y Chile, donde el perdón se encuentra ubicado entre las últimas cinco posiciones del perfil obtenido (12). Así mismo, existe la tendencia a que la misma sea más valorada a mayor edad (13) (14).

Investigaciones venezolanas confirman estas referencias, resaltando particularidades como que los adultos hombres lo valoran más que las mujeres, los divorciados más que los solteros y casados, y los que tienen menor nivel de instrucción (técnico) lo valoran más que los universitarios (15) (16). También amplían reportando que a mayor uso del perdón en la cotidianidad se aprecia un menor índice de estrés. (17)

Otros datos interesantes permiten enriquecer la mirada que los venezolanos tenemos sobre el perdón. En un estudio con más de 500 sujetos ubicados en la adultez temprana, donde se evaluaron las motivaciones hacia la venganza y evitación que tenían ante una situación de agravio y el agresor, se observó que tanto para hombres como para mujeres la motivación hacia la evitación fue muy elevada y está dentro del 10 por ciento más evitador. Con respecto a la motivación hacia la venganza, las puntuaciones se ubicaron en la media para un grupo significativo de la muestra. Todo ello indica que existe una mayor inclinación hacia rechazar o anular la comunicación con el agresor, y no tanto hacia desearle el mal o buscar venganza, pero siendo ésta última una motivación también presente en la experiencia (18).

En la experiencia de enseñar Psicología Positiva en la Universidad Metropolitana (UNIMET) en Venezuela, trabajamos con el ejercicio de perdonar invitando a los alumnos a realizar una actividad escrita que consta de cinco pasos, creados por E. Worthintong, recomendados por Seligman (11) en su libro “La auténtica felicidad”, llamado **REACE**. Estos pasos consisten primero en **recordar** (R) el daño lo más objetivamente posible (evitando centrarse en el agresor o en mirarse como víctima); luego pasar por la **empatía** (E) intentando construir una versión del hecho verosímil que se acerque a comprender las posibles razones del agresor. Seguidamente trabajar con el **don altruista** (A) del perdón que consiste en recordar una situación de la propia vida en la que haya sido perdonado por otra persona a la que le haya hecho algún daño. En el cuarto paso, se pasa al **compromiso** de perdonar, escribiendo alguna declaración pública de perdón (carta, poema, canción, certificado, etc.), documentos que pueden ser compartidos con alguna persona de confianza o entregárselos al victimario. Este paso prepara el cierre ideal de la experiencia llamado **engancharse** al perdón, donde se acepta el perdón definitivo, que no implica olvidar, sino recordar el compromiso ya adquirido en el paso anterior y deslindarse de los deseos de venganzas.

Los reportes escritos de los estudiantes, una vez realizada la experiencia, ricos en emociones y aprendizajes, destacan apreciaciones sobre lo difícil que es mirar comprensivamente al agresor, reportan alivio cuando recuerdan haber sido

perdonados y señalan en muchos casos, la imposibilidad de llegar al compromiso público del perdón.

Podemos pensar que el perdón es importante y reconocer los beneficios que la experiencia conlleva, pero al parecer, ante las situaciones de la vida que exigen ponerlo en práctica, los hallazgos mencionados muestran una tendencia a mantener algún tipo de apego emocional al pasado, conectar con un falso perdón haciendo racionalizaciones que desean mantener las apariencias o seguir en la negación (evitar o vengarse). Lamentablemente esto dificulta el cambio interior, impide apreciar los aprendizajes que se pueden obtener de la experiencia, mantiene el miedo, la rabia, el resentimiento y el dolor, pudiendo afectar de forma importante la salud integral.

Sin embargo, las mismas investigaciones que muestran la baja valoración del perdón en los venezolanos, también resaltan que entre las primeras cinco fortalezas más apreciadas se encuentra la “amabilidad y generosidad”. La misma es la expresión de actos amables y generosos con las personas, implica estar disponible para hacer un favor, disfrutar de hacer buenas obras incluso para desconocidos. Esto es una buena noticia, ya que dicha fortaleza refleja que entre las valoraciones más destacadas del venezolano se encuentra un recurso del carácter trascendental para la experiencia de perdonar. Puede ser utilizada como herramienta de acercamiento a perdonar a quien ha provocado algún daño.

El perdón implica dar una segunda oportunidad a los demás, guiados por el principio de la clemencia y no la venganza. Produce a una serie de cambios beneficiosos en el interior de las personas que las lleva a ser más positivas, benevolentes, amables o generosas y menos negativas, vengativas o evitativas, hacia el transgresor.

Perdonar vale la pena lo cual es soportado por los beneficios que su experiencia conlleva. Los cambios en los estilos de pensamiento, en las emociones que se sienten y en los comportamientos que se ponen en marcha consigo mismo y con los demás, evidencian que las personas cuando perdonan construyen bienestar duradero. Se muestran menos hostiles, ansiosas, irritables y deprimidas. También se pueden identificar mejor con los demás, restablecer las relaciones y practicar actividades que desarrollen su espiritualidad. Otro de los beneficios más relevantes es que se

abandonan los pensamientos obsesivos asociados con el recuerdo negativo y la necesidad de venganza (4).

Por lo tanto, el perdón es la expresión de un cambio prosocial, que significa disminuir la motivación de distanciarse o vengarse, para orientar la motivación hacia actos de benevolencia, incluso hacia el agresor. El que vive la benevolencia experimenta valores eternos al ponerse al servicio de los demás, mejora su calidad de vida, su salud mental, las relaciones sociales y emocionales (19) (20). Los actos altruistas, generosos o benevolentes brindan sensación de calma, paz interior y la emoción positiva en general, aumento de la autoestima y satisfacción emocional. Promueve la salud física, alivia dolencias y síntomas, disminuye el riesgo de mortalidad en personas mayores, aumenta el nivel de endorfinas disminuyendo el estrés y el insomnio (21) (22).

¿Cómo promover el bienestar a través del perdón?

Decidir perdonar puede significar salvar la propia vida, abriendo la posibilidad real de experimentar el alivio de transformar el pasado, convertirlo en un recurso para el presente, sentir la libertad de conectarse con ese presente y mirar el futuro desde esa libertad.

El primer grupo de pautas que queremos presentar para aprender a perdonar son las propuestas por la Doctora en Ciencias Médicas de Harvard Medical School, Joan Borysenko, quien integra en seis pasos, su perspectiva personal y la de otros investigadores del perdón (23). Estos pasos invitan a cambiar la manera de pensar y a crear nuevas actitudes ante la vida que generen bienestar. Ellos son:

- Paso 1: Recordar la historia: Con ella se invita a que analices las sensaciones que tienes en relación al evento, que puedas identificar claramente aquellas que te hacen daño. Aquí es muy importante que puedas compartir con alguna persona de tu confianza.
- Paso 2: Reconocer que el dolor que experimentas viene del pasado y el perdón es el camino que te ayudará a dejar ese dolor atrás. En éste momento es importante que te alivies el tránsito haciendo cosas diferentes como salir a caminar, meditar, escuchar música o tocar un instrumento que domines, busca reír, practicar un deporte o cualquier actividad saludable que te permita conectarte con emociones agradables.
- Paso 3: “Disfrutar de la vida es la mejor venganza”. De manera que es importante aprender a disfrutar de la vida y de las cosas buenas que tienes a tu alcance. Cultiva tus amistades, ábrete a nuevas y buenas personas, y trasciende ayudando a otras.

- Paso 4: Acepta que también a las buenas personas le pasan cosas malas, de manera que invierte tu tiempo en disfrutar de lo que puedas, ayudar y agradecer todos los días algo positivo que te haya sucedido.
- Paso 5: “Abandona verte como víctima”, lo que te coloca en una posición de pérdida de poder en tu vida, dándoselo a otros. Orienta tu mente a buscar algo positivo y beneficioso de la experiencia. Aprender de ella te sumará en sabiduría y te hará más fuerte.
- Paso 6: Cultiva la paciencia y presta mucha atención, ya que perdonar toma su tiempo, de manera que la amabilidad contigo mismo es indispensable para progresar y perseverar en la tarea de liberarte del pasado y el dolor.

Aprender a perdonar y concretarlo es una tarea difícil, que requiere no sólo tiempo, sino también poner en práctica diversas actividades que permitan avanzar en el camino. La investigadora de la felicidad Sonja Lyubomirsky (6) propone varias técnicas que brindan un abanico de posibilidades para que se adapte alguna o varias de ellas a las propias necesidades, a las características personales y al estilo de vida, facilitando con ello escoger la técnica que pueda adecuarse mejor a la persona. Describiremos tres de ellas, “Apreciar ser perdonado”, “Escribir una carta de perdón” y “Establecer contacto”, por considerarlas sencillas y de gran impacto en la experiencia de perdonar.

1.- “Apreciar ser perdonado”: Esta técnica tiene el propósito de ayudar a ver los beneficios que tiene perdonar, a través de recordar una situación en la que hayas sido perdonado y pidiendo perdón. En la primera toca recordar la situación, pensar si fuiste perdonado, considerar los beneficios que obtuviste, identificar algún aprendizaje y cómo percibes en la actualidad esa experiencia. Con respecto a la segunda forma, pedir perdón, lo puedes hacer escribiendo una carta para disculparte, que puedes o no enviar (lo decidirás tu considerando si es viable o no), donde reconocer la naturaleza de tus acciones, disculparte y considerar alguna acción positiva que pueda facilitar rectificar (prometer cambiar, ofrecer alguna reparación o considerar alguna forma que permita restablecer la relación).

2.- “Escribir una carta de perdón”: Con este ejercicio se busca abrir un espacio para expresar funcionalmente emociones negativas como la rabia y la culpa, a través de la escritura. Pensar en la o las personas que te hayan hecho algún daño (puedes hacer una lista) y hacer una carta donde le escribas sobre tus sentimientos, los detalles de la experiencia vivida, cómo te afectó y te sigue afectando, y lo que hubieses querido que

ocurriera. Esta carta no la enviarás, de manera que puedes ser lo más sincero que quieras. Puedes empezar por la persona que te resulte menos doloroso. Una vez que hayas expresado todo lo que consideres necesario, puedes llegar a elaborar una declaración explícita de perdón donde puedas liberarte del rencor, por ejemplo a través de llegar a imaginar lo que pudo haber pasado con la persona que te agredió, no para justificar su conducta, sino más bien para alcanzar mayor comprensión.

3.- “Establecer contacto”: La posibilidad de expresar las emociones y acercarse a la comprensión, puede ayudar en algunos casos, a enviar una carta donde se expresa el perdón hacia la persona. El principal beneficiado eres tu mismo y al hacérselo saber al otro, también facilitas un bien para él y la calidad de la relación entre ambos.

Otra de las actividades que por excelencia se sugiere para lograr perdonar es practicar con constancia la Meditación Bondadosa o compasiva. Bárbara Fredrickson (24) investigadora reconocida sobre las emociones positivas y su impacto en la salud, señala que sólo requiere invertir diez minutos mínimo para comenzar, realizarla a diario y con la práctica lograr el ideal de tiempo que son veinticinco minutos. Esta meditación se centra en las emociones y comienza buscando la posición del cuerpo más apropiada:

- Sentado con la columna recta dejando que los omoplatos se acerquen ligeramente, permitiendo que el pecho se expanda facilitando la respiración profunda. Coloca tus manos suavemente sobre los muslos, sin cruzar las piernas, los pies sobre el piso y relajar lo más posible la cabeza, los hombros, el torso y la parte inferior del cuerpo.
- Concéntrate en la respiración y en la zona del corazón dejando que cada inspiración llene el corazón y lo relaje. En este momento piensa en una persona o mascota que te produzca sentimientos cálidos, tiernos y compasivos. Visualiza como te sientes cuando piensas en ese ser querido y luego que esté creada la experiencia positiva en tu interior, deja ir la imagen y quédate con el sentimiento. Luego vas a extender esos sentimientos hacia ti mismo, pensando y repitiendo lenta y silenciosamente los siguientes

buenos deseos: ***Que yo esté bien, que sea feliz, que tenga salud, que viva en paz y que me llene de bondad incondicional.***

- Esto lo repetirás con otras personas que sean importantes para ti, otras que no te resulten tan agradables o que incluso tengas algún resentimiento por un daño recibido. Puedes luego hacerlo por tu país considerando todas las regiones, diversas personas. Por último, visualiza al planeta, piensa en sus paisajes, animales, países, pueblos y razas. Hazlo de la forma más detallada que te sea posible, inspirando, llenando de aire tu corazón, y al espirar, envía una sensación de calma y protección, repitiendo para cada caso los buenos deseos señalados anteriormente.

Se sugiere meditar siempre en el mismo lugar y a la misma hora. También requiere práctica, así que cultiva la paciencia ya que al principio distraerse es una experiencia común, de manera que acepta, deja ir el pensamiento y vuelve a concentrarte en la meditación. Es importante que anticipes detalles que faciliten no interrupciones durante la misma.

Finalmente, queremos compartir dos estrategias que de forma intuitiva hemos puesto en práctica para acercarnos a la experiencia de perdonar. La primera es “Buscar Inspiración” y consiste en identificar personalidades destacadas que representen la práctica del perdón. Ejemplo de ello son dos seres maravillosos que nos animan a aprender a perdonar y practicarlo en la vida diaria. El primero es Nelson Mandela, líder sudafricano que se convirtió en un líder mundial, quien construyó y llevó a cabo un nuevo sentido de vida después de transitar su adversidad: perdonar y unir a su país. Leer su autobiografía y ver las películas que relatan su historia permite conocer su humanidad y trascendencia, encontrando múltiples ejemplos que nos ayuden a generar cambios en nuestra manera de pensar y actuar.

La segunda personalidad es una mujer venezolana, Linda Loaiza, víctima de abusos inhumanos, quien transitó con enorme coraje el camino de su recuperación. Trasciende agradeciendo todo el apoyo recibido, buscando aprender de la experiencia traumática, poniendo esos aprendizajes al servicio de otras mujeres maltratadas, reenfocando su

vida hacia el bienestar propio y el de otras personas, renunciando a la búsqueda de castigo para su agresor y sed de justicia para ella.

Como ya sabemos, perdonar es una experiencia difícil e implica tiempo, de manera que habrá momentos donde puede ser necesario retomar las nuevas pautas de pensamiento que nos ayuden a perseverar. Para aplicar en éstas situaciones compartimos la última estrategia, sencilla y útil llamada "Notas para recordar". Consiste en escribir pensamientos inspiradores, colocarlos en lugares claves de la casa u oficina (el espejo del baño, algún lugar del escritorio, la cartelera del estudio, etc.), para leerlos durante el día y meditar sobre su contenido. Ejemplo de algunos pensamientos que nos animan son:

"El perdón libera el alma, elimina el miedo. Por eso es una herramienta tan poderosa".

Nelson Mandela

"...Tener apoyo y afecto de la gente, el haber madurado y valorado intensamente mi propósito de vida, me ha ayudado a no tener nunca rencor y odio en mi corazón... para la verdad está el tiempo y para la justicia, Dios..." . Linda Loaiza

"Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar". Mahatma Gandhi

"Al perdonar me liberé de la carga de continuar siendo víctima para siempre, y puedo disfrutar de mi vida actual plenamente y con libertad". Robin Casarjian

"El Perdón Radical también considera la imperfección como algo inherente al ser humano, pero además ve la perfección dentro de la imperfección...Sea cual sea el tipo de perdón, no nace del esfuerzo sino de estar dispuesto a vivenciarlo". Colin Tipping

Reflexiones finales

Es una experiencia conocida, conscientes o no, permitir que el pasado tenga influencia sobre nuestras vidas. Muchas veces podemos hacer que esa influencia nos sume, aprendiendo lecciones o saboreando con gusto recuerdos que nos alegran la existencia. No obstante, también podemos dejar que el pasado nos limite manteniéndonos apegados a sentimientos de rabia, resentimiento, frustración, vergüenza, culpa y miedos. Estos sentimientos bloquean nuestras posibilidades de sentir serenidad y paz interior, maltratan y deterioran profundamente nuestras

relaciones interpersonales, haciendo muy difícil la tarea deseada de construir bienestar duradero y florecimiento humano.

Conocer las creencias que nos mantienen atados al sufrimiento y explorar nuevas miradas con honestidad y valentía, resulta profundamente liberador, nos acerca cada vez más a tener una relación saludable con nosotros mismos y nuestra historia, para llenarnos de comodidad, satisfacción, paz y serenidad en el presente.

Las circunstancias adversas de la vida, en la que se pone en riesgo nuestra estabilidad y salud integral, además de la pena que conllevan en sí mismas, representan la oportunidad para avanzar y trascender. Se asocian generalmente a experiencias de pérdidas muy importantes para nosotros. Hay adversidades naturales de la vida en las que podemos estar más preparados para adaptarnos a ellas, como la muerte de un ser querido ya en la vejez o que los hijos sigan su camino natural de independencia afectando temporalmente la vivencia de la cotidianidad familiar.

Sin embargo, existen situaciones cada vez más frecuentes, inesperadas, antinaturales, violentas y profundamente dolorosas, donde la experiencia es más intensa y complicada comprometiéndonos emocionalmente por más tiempo: la muerte de un ser querido víctima de la violencia, un accidente de tránsito o por el padecimiento de una enfermedad; las crisis personales sin apoyo, la separación y/o divorcio, el secuestro, la violación de la integridad personal, el encarcelamiento, el maltrato en sus distintas manifestaciones, vivir y convivir con el alcoholismo u otras adicciones, o un desastre natural.

La Ciencia del Bienestar ha resaltado que la clave para transitar esas situaciones adversas, superarlas y salir fortalecidos de ellas, está en el poder de nuestra actitud. Es entonces, cuando perdonar se convierte en un camino que vale la pena ser transitado, ya que sus beneficios se asocian a sentimientos de liberación, alejarse de la amargura, conseguir serenidad y paz interior, desarrollo de la empatía y mejora la calidad de las relaciones interpersonales.

Referencias

1. Seligman, M. (2011). *La vida que florece*. Barcelona: Ediciones B, S.A

2. Jampolsky, G.G. (2005). *El poder curativo del amor. Los 12 principios de la curación actitudinal para obtener paz y armonía*. México: Santillana Ediciones Generales, S.A.
3. Casullo, M.M. (2008). *Prácticas en Psicología Positiva*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
4. Luskin, F. (2007). *Forgive for love. The missing ingredient for a healthy and last relationship*. Nueva York: Harperone.
5. Fincham, F. D., & Kashdan, T.B. (2004). Facilitating Forgiveness: Developing Group and Community Interventions. En P.A, Linley & S. Joseph, *International Handbook of Positive Psychology in Practice: From research to application*. Hoboken. Estados Unidos: John Wiley & Sons.
6. Lyubomirsky, S. (2008). *La ciencia de la felicidad. Un método probado para conseguir el bienestar*. Barcelona: Ediciones Urano. S. A.
7. Friedman, P.H. (2009). *The Forgiveness Solution: The Whole-Body Rx for Finding True Happiness, Abundant Love, and Inner Peace*. San Francisco: Conari Press.
8. García, J. (2010). *El perdón: perdonar y pedir perdón*. Recuperado de <http://www.psicoterapeutas.com/Tratamientos/perdon.html>
9. Enright, R.D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA LifeTools, American Psychological Association.
10. Peterson, C. y Park, N. (2009). El estudio científico de las fortalezas humanas. En C. Vásquez y G. Hervás (Coords.), *La Ciencia del Bienestar. Fundamentos de una Psicología Positiva*. Madrid: Editorial Alianza.
11. Seligman, M. (2005). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B, S.A.
12. Park, N., Peterson, C. & Seligman, M. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology* 1(3) 118–129.
13. Linley, P.A., Maltby, J., Wood, A.M., Joseph, S., Harrington, S., Peterson, C., Park, N. & Seligman, M (2007). Character strengths in the United Kingdom: The VIA Inventory of Strengths. *Personality and Individual Differences* 43(2) 341–351.

14. Cosentino, A.C., & Castro, A.C. (2012). Character Strengths: A Study of Argentinean Soldier. *The Spanish Journal of Psychology*, 15(1), 199-215.
15. Zavarce, P. (2011). *Bienestar Psicológico y fortalezas del carácter en adultos con estilos de apego seguro e inseguro*. Trabajo de grado no publicado para optar el título de magíster en Psicología, mención Psicología del Desarrollo Humano. Universidad Central de Venezuela, Caracas.
16. Díaz, A., y Millano, M. (2010). *Percepción de fortalezas en padres y madres maltratadores, en contraste con los resultados obtenidos del Cuestionario VIA de Fortalezas Personales*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.
17. Lira, M. & Rodríguez, M. (2009). *Fortalezas del carácter, estrés y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela de Psicología de la Universidad Metropolitana*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.
18. Zalles, C. (2013). *Confiability y Validez del Cuestionario de Motivaciones Transgresora en una Muestra Venezolana*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad Metropolitana. Caracas.
19. McCullough, M.E., Sandage, S. & Worthington, E. (1997). *To Forgive is Human. How to put your past in the past*. Illinois: InterVarsity Press.
20. Hall, D. (2004). *Do Something Special for Someone*. Monthly Wellness Challenge. Wellsource, Inc. Recuperado de http://ar.upei.ca/files/ar/dosomething_special.pdf
21. Leitner, D. (2009). *Well-being, Sleep and Benevolence: The Relation Between Well-being, Sleep, Benevolence, and Personality*. Trabajo de Grado no publicado para optar al título de Licenciatura en Psicología. Universidad de British Columbia. Vancouver.
22. Parker-Pope, T. (2009). In Month of Giving, a Healthy Reward. *New York Times*. Recuperado de <http://www.nytimes.com/2009/12/01/health/01well.html>.
23. Borysenko, J. (2010). *Pase lo que pase, no es el fin del mundo. Resiliencia para momentos de crisis*. Barcelona: Ediciones Urano, S.A.
24. Fredrickson, B. (2009). *Vida Positiva*. Bogotá: Editorial Norma.

