



CONTRA LA CULPA AJENA, EL PERDÓN

Revista Psicología número 159

Carlos Odriozola

Cuando la culpa sobreviene tras reconocer que nos hemos equivocado, la situación injusta que se desencadena es fácil de enmendar. Sin embargo, cuando el responsable de esa situación injusta es otro, lo único que nos queda es el perdón. Perdonar nos libera de emociones negativas.

Desde una óptica egoísta, nos interesa acabar con el rencor cuanto antes y la única forma conocida es con el perdón.

En el artículo anterior nos detuvimos a examinar la culpa en su doble manifestación de miedo al rechazo y como sentimiento de indignidad. En cualquier caso, si algo tienen en común ambas culpas la desagradable sensación que generan cuando se presentan. ¿Hay alguna posibilidad de deshacernos de tan molesto sentimiento? Mi propuesta es que sí. Ahora bien, es preciso distinguir dos supuestos.

SUPUESTO I: La culpa es mía

Me he dejado llevar por un pronto, o me ha salido un automático, o he contraatacado poniéndome a la altura atacador, o tenía la atención puesta en otro sino, o simplemente he hecho un juicio equivocado metiendo la pata, o... Vamos a lo práctico:

Llego a casa agotado después de un día tenso en el trabajo. Mi mujer está ocupada terminando un trabajo en el ordenador y es la hora de preparar la cena a mis dos hijas. Para cuando me quiero dar cuenta, la pequeña, de tres años, ha tirado el vaso de agua y está toda divertida chapoteando en el suelo, mayor, de 7 años, la está mirando sonriente, disfrutando de la escena, y es ahí donde yo entro en acción. "¡Pero Marta, es que tú eres tonta perdida! ¿No ves que tu hermana está empapada y que lo está mojando todo? ¡Y tú te quedas como un pasmarote sin hacer nada! ¡Venga, cámbiale la ropa y luego vienes a recoger el agua... pero ya! ¿Es que no me oyes?"

El sentimiento que prevalece en ese momento es de rabia e indignación: "¡Será tonta!", pero pasados unos minutos, cuando la chiquilla viene a recoger el agua con la fregona, me siento avergonzado, primitivo y cutre. El sentimiento superficial de rabia ha dado paso a otro profundo de vergüenza y culpa por la "pasada" que me he acabo de meter.

De culpa... a responsabilidad

La forma de diluir y transformar tan molesto sentimiento es fácil. Se trata de reconvertir culpa en responsabilidad. El proceso sería el siguiente:

1.- **Asumo** que lo que he hecho va en contra de mis valores y, como consecuencia de ello, surge en mi un sentimiento de arrepentimiento: "¡Qué burro soy! No me he sabido controlar y lo estoy pagando con la chiquilla".





2.- **Declaración de intenciones:** "Mi deseo es que esto no vuelva a ocurrir, y si ocurre, que sea capaz de darme cuenta".

3.- **Expresión humilde del error:** "Lo siento, Marta. Venía la oficina. Procuraré que no vuelva a ocurrir".

4.- **Atención al tema:** "La cabra tira al monte, así que voy a estar al tanto cuando me vea en situaciones parecidas". Asumo que el error forma parte de mi humanidad, es decir, me caigo, me levanto, me limpio y sigo. No hay espacio ni tiempo para flagelarme, ni me fustigo, ni me desvalorizo, ni dramatizo, ni me obsesiono.

SUPUESTO 2: La culpa es del otro

Tienes muy claro que tú no has tenido nada que ser con la agresión, desplante o humillación de que sido objeto. No ves por ningún lado tu responsabilidad en el asunto y, en consecuencia, sientes una profunda rabia y tristeza por lo incompresible de la situación. La consecuencia es un distanciamiento afectivo rodeado de múltiples y obsesivos pensamientos en contra de quien te ha agredido: "Estúpido. ¿Qué se habrá creído? Pues le van a dar... Ojalá le.... Si ni nadie interviene para sanar la situación, el resultado es bien conocido: rencor y resentimiento.

Lo que vale es tu interpretación

Hasta aquí todo muy claro», muy lógico. Sin embargo, es precisamente ahora cuando el problema se coloca en tu tejado, en el tejado del ofendido. ¿Qué por qué? Porque el rencor, al primero que afecta es al que lo siente, al que lo padece, y todos sabemos que ese estado de resentimiento constante, además de producir psíquicas desagradables, produce también enfermedades físicas lamentables.

El rencor, como el ácido, corroe. ¿Consecuencia? Que, desde una óptica egoísta, nos interesa acabar con el rencor cuanto antes, y, hasta la fecha la única conocida es con el perdón. Sí: ¡el perdón!

Imagino tus comentarios: que se me ve el plumero; que si ya ha salido el cura que llevo dentro, que... Insisto, el perdón, primero y quizás al único que beneficia es al que lo otorga. Perdonar no significa volver a estar como si no hubiese pasado nada. Por supuesto que debemos protegernos y distanciarnos de aquellas personas desequilibradas que pueden dañarnos física o psicológicamente, pero eso no tiene porqué conllevar emociones dañinas o vengativas que a quien perjudican es al que las tiene, a nosotros mismos.

Entiendo que, cuando has sido víctima de "un ataque", el perdón se nos presenta muy difícil. Sin embargo si de lo que has sido víctima es de un error, de una metedura de pata, de una falca de sensibilidad, incluso de "un rasgo patológico del carácter de otra persona", el perdón se nos presenta más factible. Y ahora viene la pregunta del millón: ¿de qué depende que el agravio que has padecido lo vivas como un ataque o un error? De la interpretación que tú decidas hacer. Así que, una más, el poder está dentro de ti.

