



ASOCIACIÓN MEXICANA
DE TANATOLOGÍA, A. C.

*Pionera de la
Tanatología en México*

MEMORIAS DEL
IX CONGRESO NACIONAL
DE TANATOLOGIA

MUERTE DIGNA
UN ABORDAJE INTEGRAL

DEL 14 AL 17 DE NOVIEMBRE DEL 2012

Centro Libanés, Cd. de México

Asociación Mexicana de Tanatología, A. C.
Insurgentes Sur 1160-3er piso, Col. Del Valle
Tels. 55-75-59-95 ó 96 E-Mail: info@tanatologia-amtac.com
www.tanatologia-amtac.com / Twitter: [@tanatologiamex](https://twitter.com/tanatologiamex)
Facebook: <http://www.facebook.com/tanatologiamex>



PERDONANDO PARA SANAR

MPC. Roberto F. Peña Rico

*“El perdón es una acción única que culmina en un acto único”
(Arendt, Hannah, 2008).*

Resumen

El número de definiciones de perdón en la literatura científica es vasto. Sin embargo, hay que tener presente que más allá de lo que se pueda decir con respecto al perdón, sólo el hecho de “perdonar” es perdonar; además de que la acción de pedir perdón no parece tener un fin fuera de sí. Pedir perdón a cambio de algo distinto del perdón mismo es falsificar la relación que se pretende establecer. Pedir perdón no tiene otra finalidad que la de ser perdonado.

El perdón perdona. Y ese hecho, ese acto, esa decisión de conceder el perdón, de dar perdón, de perdonar, es personalísima y no depende de nada; ni para no perdonar ni para perdonar. ¡Es simplemente complejo! Tan paradójico como suena: El perdón perdona y el perdón no exige ni requiere como requisito del arrepentimiento del victimario. Es un acto personalísimo, profundo y misterioso.

Summary

The number of definitions of forgiveness in the scientific literature is vast. However, it must be remembered that beyond what we can say about forgiveness, only the fact of "forgive" is to forgive; besides the action of apologizing does not seem to have an end outside itself. Apologizing for something other than the same forgiveness forges the relationship is being sought. Asking forgiveness has no other purpose than to be forgiven.

Forgiveness forgives. And that fact, this act, the decision to grant forgiveness, giving forgiveness, to forgive, is personal and does not depend on anything, not to forgive or not to forgive. It simply complex! As paradoxical as it sounds: Forgiveness forgives and forgiveness does not demand or require as a condition of repentance of the offender. It is a personal act, deep and mysterious.

Palabras clave

Perdón, perdonar, arrepentimiento, persona, relación, acto, decisión, pedir, dar, personalísimo, liberar, sanar.

Introducción

El perdón “es una de las más grandes capacidades humanas y quizás la más audaz de las acciones en la medida en que intenta lo aparentemente imposible, esto es: deshacer lo que ha sido hecho, y logra dar lugar a un nuevo comienzo, allí donde todo parecía haber concluido”

(Arendt, Hannah, 2008).

Antes de decir cualquier cosa con respecto al perdón, es muy importante hacer un intento por “desteologizar”, vélgase la expresión, “desjuridizar”, “desmitificar”, etc. el concepto mismo de “perdón”. Es decir: habría que quitarle toda carga metafísica, religiosa, mágica, subjetiva y/o esotérica que de alguna u otra manera se le ha atribuido, y así se le aborde desde una perspectiva más objetiva.

A veces, pretendiendo hacer del perdón algo sublime, místico y profundo; al imputarle atributos y cualidades innecesariamente, lo que se consigue es vulgarizar el fenómeno, y manchar su hermosura con características redundantes que no le corresponden o que ni siquiera se comprenden.

¿Es una acción sublime? ¡Seguro que lo es! Pero hay que tratarle con seriedad, mesura, profesionalismo y ética...

Se irá profundizando poco a poco en el fenómeno, en su comprensión; antes de dar por hecho las tantas cosas que del perdón se dicen con tanta ligereza.

Habría que tener en mente que: El perdón puede tener como objeto uno mismo, una situación o una persona, y justamente en ello redundará esta reflexión, cuyo propósito es: entender de manera objetiva el concepto de “perdón” mediante su análisis y reflexión; para transformarlo en acciones concretas de la cotidianeidad y así proyectar de manera real y auténtica una sana inteligencia emocional.

Dinámica: Meditación sobre el perdón

Fundamentación teórica

El perdón es un fenómeno encontrado en todas las relaciones humanas, siendo además una temática de amplia presencia en el ámbito filosófico, psicológico, teológico y religioso, por ejemplo. Pese a ello, es notoria la escasez de estudios objetivos que discutan este tema.

El origen y el empleo común de la noción de perdón están enraizados, indudablemente, en la tradición religiosa que tiene su origen en el inicio de la era cristiana.

Debido a este origen, la noción de perdón ha sido restringida, en una dimensión teórica, a un contexto teológico y, en su uso común, a un ámbito religioso. Esto ha traído consigo que la noción de perdón esté permeada de una fuerte carga metafísica.

Así pues, el perdón como tal se concibe como una facultad divina, es decir, como una facultad propia de Dios y, a través de la cual, le es posible al ser humano alcanzar su salvación.

Lo anterior tiene su fundamento en la Biblia, específicamente en las palabras de Jesucristo:

- “...y *perdónanos nuestras deudas, así como nosotros hemos perdonado a nuestros deudores...*” (Mt 6: 12), cuando, en el conocido “Sermón de la montaña” enseña a sus discípulos a hacer oración; sumándose a esto la explicación que él mismo hace de sus palabras: “*Que si vosotros perdonan a los hombres sus ofensas, su Padre celestial también los perdonará a ustedes*” (Mt 6: 14).
- También cuando el Evangelio de Mateo refiere: “*Pedro se acercó entonces y le dijo: ‘Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas que me haga mi hermano? ¿Hasta siete veces?’ Jesús le dijo: ‘No te digo hasta siete veces, sino hasta setenta veces siete’*” (Mt 18: 21 – 22).
- Por su parte, Lucas en su Evangelio, al hablar de la corrección fraterna cita a Jesús diciendo: “*Si tu hermano peca, repréndele; y si se arrepiente, perdónale. Y si peca contra ti siete veces al día, y siete veces se vuelve a ti diciendo: ‘Me arrepiento’, le perdonarás*” (Lc 17: 3 – 4).
- Quizá el momento sublime del origen del perdón, ya no como enseñanza ni imperativo, sino como muestra y testimonio, es cuando el mismo Jesucristo, pendiente de la Cruz exclama poco antes de morir: “*Padre, perdónales, porque no saben lo que hacen*” (Lc 23: 33).
- Y finalmente, quizá el pasaje evangélico más contundente desde el punto de vista espiritual, de donde se infiere el carácter divino del acto de perdonar, considerándole don, regalo, dádiva, es cuando Jesús: “*...sopló sobre ellos y les dijo: Recibid el Espíritu Santo. A quienes les perdonen los pecados les quedan perdonados; a quienes se los retengan, les quedan retenidos*” (Jn 20: 22 – 23).

Ahora bien, qué es el perdón; qué significa “perdón”, perdonar; por qué perdonar, para qué perdonar, dar perdón, pedir perdón...

Conceptualmente, ¿qué es perdón?

El número de definiciones del perdón en la literatura científica es vasto. Así, por ejemplo, Makinen y Johnson (2006) señalan que perdonar involucra reparar heridas emocionales, restaurar la confianza y reconstruir el vínculo.

En una visión similar, concebida desde la terapia familiar contextual, Hargrave y Sells (1997) definen el perdón como “un esfuerzo por restaurar el amor y la confianza en las relaciones”.

Por su parte, Gordon y Baucom (1998 – 2003) sostienen que el perdón implica una compleja interacción entre quien perdona y quien es perdonado, involucrando el logro de una visión más balanceada de la relación, una disminución de los sentimientos negativos hacia el otro y un menor deseo de castigarlo.

Desde otra perspectiva, Strelan y Covic (2006) conceptualizan el perdón en el marco de los mecanismos de afrontamiento del estrés, definiéndolo como un proceso de neutralización de un estresor que es producto de la percepción de una herida interpersonal.

Y Finalmente, McCullough, Worthington Jr. y Rachal (1997) conciben el perdón como una transformación motivacional en dos componentes: la motivación a *evitar* a la persona que ha ofendido y la motivación a buscar *venganza*, señalando que el perdón implicaría una disminución de ambas motivaciones.

Ha de resaltarse, pues, que el perdón implica un *descenso en la negatividad de los pensamientos, sentimientos y conductas hacia el ofensor*. Es decir, involucra una disminución en el resentimiento hacia quien ha provocado el dolor.

Además de “perdón”, “perdonar” se diferencia de otros conceptos con los que habitualmente se le confunde. Específicamente, el perdón debe ser diferenciado de la negación, el olvido y la justificación, entendiendo por estas:

- *Negación*, falta de disposición para ver que ha ocurrido un daño.
- *Olvido*, eliminar de la conciencia la ofensa,
- *Justificación*, aceptar los motivos por los cuales el ofensor cometió su error.

Nada de eso es perdonar.

Perdonar implica que la persona que ha vivenciado el dolor de una ofensa reconoce la naturaleza hiriente de esta y, aun a sabiendas de que la situación puede ser injustificada y la persona no merece ser perdonada, decide hacerlo.

Perspectiva ética

El perdón es algo que se pide y se da en relación a un agravio. Y un hecho como este no puede pertenecer sólo al ámbito de las vivencias personales; es algo que ocurre entre dos sujetos, separados por el abismo de un agravio y que, sin embargo, inician el camino hacia una reconciliación real.

La reconciliación a través del perdón es algo que ocurre; es algo que se espera que ocurra: un evento –llamémoslo así–.

El evento de pedir perdón y de concederlo se escapó del confesionario, de los tribunales; escapó al mundo de los fenómenos entre los que el ser humano puede decidir y proyectar, arrepentirse o sentirse culpable, guardar resentimiento, rencor, e incluso odiar, o liberarse, amar, dar–se así mismo y a los otros.

Pues bien, para ello es necesario partir de la premisa que las acciones humanas, concretamente las ajenas, más que percibirse, se leen, por lo tanto, son siempre susceptibles de interpretación. Es decir, frente a unos gestos y unos movimientos ajenos percibidos, siempre cabe preguntarse qué significan.

Pero mientras un observador sólo puede leer e interpretar el significado de una acción ajena, el sujeto de la acción sabe qué es lo que está haciendo, conoce el sentido, el por qué de su acción; sabe perfectamente que está bailando, saltando, escribiendo..., no así, quizás los otros

Significado, querer, intención, son esenciales para comprender una acción. Son estos los aspectos que hacen que ella trascienda la simple visibilidad de un fenómeno. Lo que se percibe como observador son los movimientos de un cuerpo que se deja leer y por tanto, interpretar con mayor o menor facilidad y éxito.

Sin embargo, para comprender la acción ajena no basta leer el significado de lo que se hace, porque siempre hay una intención que preside, que va como delante tramando, desarrollando, dándole sentido a esos movimientos. Y esta unidad entre movimientos e intención define el todo que se contempla, pero que no se entiende o comprende en totalidad.

Se ve, se lee, se interpreta lo que sucede (al parecer el otro danza, canta, escribe, come, habla...) pero no se sabe ni entiende por qué sucede, por qué lo hace, con qué propósito, cuál es su intención, su sentido, eso sólo se interpreta.

Esto es lo maravilloso de la individualidad, del ser persona con inteligencia, voluntad y libertad únicas y personalísimas. Ser-ante-el otro es siempre comunicarse con él. Iniciar una acción comunicativa. Y este es el punto.

Pedir perdón y dar perdón son acciones comunicativas. “¿me perdonas?” y “¡te perdono!” denotan acciones profundas llenas de sentido y significado, además de la carga

emocional, sentimental, vivencial y espiritual que, por su naturaleza les hace ser; no son sólo palabras.

Para intentar comprender esto, véase la fenomenología de cada situación.

Pedir perdón

La acción de pedir perdón no parece tener un fin fuera de sí. No parece tener más propósito que ella misma.

Pedir perdón a cambio de algo distinto que el perdón mismo es como falsificar la relación que se pretende re–establecer. Sería darle un carácter prorrogativo y espurio.

El perdón que se pide libremente parece no tener otra finalidad que la de ser perdonado. ¡Nada más!

Entendiendo de alguna manera que pedir perdón es una acción, como se citaba más arriba, pero que no se hace para obtener una cosa, ni un privilegio, la pregunta que sigue es ¿por qué se pide?

Se pide perdón por un perjuicio que se ha causado, del que uno mismo se reconoce autor. Se pide perdón al ser movidos por un sentimiento de reparación. Al ser movidos al arrepentimiento.

De lo anterior se desprende, pues, que se pide perdón porque se está arrepentido. Pedir perdón es darle voz al arrepentimiento. Manifestar compunción sobre ese acto que de alguna manera perjudicó, causó algún daño o agravio a otro y del que uno mismo se reconoce autor.

El arrepentimiento es un proceso individual que sucede en el interior mismo de cada persona. Se da. No como acto mágico ni volitivo. Seguramente se fragua y se sazona en el dolor silencioso de quien reconoce haber lastimado a otro o a sí mismo, al transgredir de alguna u otra forma los límites del amor, la integridad y/o la dignidad personal. Es un proceso único, auténtico, sincero y personalísimo que no complementa al acto de ser perdonado ni depende de este.

El arrepentimiento brota y florece en lo profundo de un corazón capaz de mirar – se y mirar al otro tras el cristal de la verdad, entablando franco combate entre humildad y dignidad u orgullo, voluntad y resistencia, dialécticamente.

En el proceso del arrepentimiento, es importante llegar a reconocer al otro como digno de respeto, ya que en el momento de la ofensa, el otro fue justamente maltratado en su integridad. Al reconocer al otro como una persona digna de respeto, ésta deja de ser un instrumento para la obtención de “algo” y pasa a ser una persona que tiene valor en sí misma, que tiene integridad.

Varios autores coinciden en enumerar algunas características del arrepentimiento, a saber:

- (1) Preferentemente, presencia del ofendido.
- (2) Entender el profundo daño que el otro ha sufrido y darle lugar a su dolor.
- (3) No estar movido por ninguna circunstancia diferente que el arrepentimiento mismo, ese dolor al reconocer el daño provocado.
- (4) Estar dispuesto a reparar el daño y a asumir las consecuencias de sus actos.
- (5) La firme convicción de no volver a hacerlo.

Ahora bien, ¿de qué se pide perdón?

Se pide perdón por dos razones:

Se pide perdón cuando por una torpeza involuntaria se perjudica a alguien. En esto se funda la disculpa: en mostrar que se ha sido instrumento de una fuerza mayor o de condicionamientos internos ajenos a la voluntad. Sabiendo que hay faltas para las cuales se cree encontrar atenuantes, razones, circunstancias justificativas que permiten acercarse al otro y tomar la iniciativa en vistas a una reparación conciliadora.

Sin embargo, “pedir perdón” alcanza su máxima tensión dramática ante un mal que para la propia conciencia resulta injustificable. Pedir perdón tiene que ver con lo injustificable. Dicho en el lenguaje popular: ‘Lo que no tiene perdón de Dios’.

Es decir: cuando no cabe pedir comprensión humana ni divina, cuando el autor descubre que lo injustificable de su acto arrastra lo injustificable, lo gratuito de su petición, entonces, y sólo entonces, es posible llegar a entender el significado más profundo del perdón.

¿Cómo podría presentarse ante el otro quien sabe que para hacerlo debe negarse a sí mismo? De allí que la respuesta positiva del ofendido sea un don.

Y no cualquier don sino la posibilidad que sólo puede otorgar el otro: que quien ha ofendido se reconcilie consigo mismo.

Este es sólo el inicio de un proceso que eventualmente terminará en el evento misterioso de perdonar. Esa respuesta hermosa y profunda, reestructuradora y reconstituyente, sanadora y liberadora, de otorgar, conceder y “dar” perdón; perdonar...

Dinámica: Carta terapéutica

Perdonar

Habría, tal vez que partir de la siguiente premisa: “pedir perdón” y “perdonar”, definitivamente son acciones subjetivas, dado que pertenecen única y exclusivamente al sujeto que lo padece, y esto implica forzosamente su interpretación, concepción, y manifestación personalísima.

Ahora bien, “perdonar”, se dijo al principio, no es sólo una palabra, una expresión o un verbo que denota una acción. No lo es en el sentido de que no por el hecho de decir ‘te perdono’, aun suponiendo la total buena fe puesta en lo que se dice, ocurra allí mismo. No por el hecho de decirlo sucede el evento del perdón.

Perdonar no es plenamente un acto volitivo, un acto de la voluntad, una acción; sino algo que adviene, un evento que le ocurre en algún momento al sujeto que perdona en virtud de que lo quiere con un querer no voluntario sino afectivo.

En definitiva: perdonar es una acción de la voluntad que se arroga un empeño que no está en condiciones de asumir. Es la representación de un “sí” profundo que trasciende la voluntad propia.

Perdonar es algo liberador y ocurre de modo semejante a como ocurre la inspiración o el amor que se instalan en el corazón humano. Pero, sólo de un modo semejante, porque no podría decirse que sea un don totalmente gratuito en quien lo concede, no puede decirse que simplemente suceda. Ocurre con esfuerzo y dolor.

Perdonar no significa borrar el dolor y la memoria del bien que se ha perdido. Todo lo contrario, Puede significar que ahora el dolor se vivencia como puro dolor, purificado del odio y del rencor que en cierto sentido lo perturbaba y distraía.

Así, pues, perdonar termina siendo un acto de donación, que sólo puede ocurrir en la fragua de un encuentro en el dolor. Un dolor compartido, seguramente, entre quien reconoce haber lastimado y quien padece la herida.

Perdonar es perdonar. Y ese hecho, ese acto, esa decisión de conceder el perdón, de dar perdón, de perdonar, es personal y no depende de nada; ni para no perdonar ni para perdonar, como ya se dijo.

Perdonar es un movimiento que se da o no en el interior del sujeto, movido por una serie de situaciones, fuerzas o gracias. Y así como para pedir perdón no ha de buscarse nada más que el perdón mismo; de igual manera para otorgarlo, se perdona porque sí, porque eso es lo que se quiere (sobre todo afectivamente).

Perdonar es siempre una actitud de ágape, de amor sublime y perfecto, de común unión.

Etimológicamente: per donāre, que significan, respectivamente, "pasar, cruzar, adelante, pasar por encima de..." y "donar, donación, regalo, obsequio, dar..."

Perdonar es dar de más. Según el origen mismo de la palabra, perdonar es un donar redoblado, excesivo, exagerado.

Concluyendo.

Para que “el perdón” pueda ser -como lo es, un acto de generosidad- perdonar tiene que ser algo que alguien, otro ser humano, pueda hacer o no. Por eso, pedir perdón es colocarse totalmente en las manos del otro, es reconocer su libertad, es considerarlo, aceptarlo, como un sujeto moral y como un interlocutor capaz de generosidad. Es suponerlo libre y capaz de bondad.

Tal vez por esto pueda llegar a comprenderse lo que dice Derrida: “Sólo se perdona lo imperdonable” (2004).

Por eso también se puede comprender que, por existir el riesgo del no-perdón, por colocarse quien pide perdón en una situación de total dependencia de la buena voluntad del otro, muchas veces resulte tan difícil pedir perdón.

Pedir y recibir perdón beneficia a las dos partes. Quien perdona se libra del resentimiento. El perdón da pie para restablecer la relación y cura al perdonado del temor al castigo y la venganza y -tal vez aun más importante- le ayuda a superar los sentimientos de falta y de vergüenza.

¿Y si uno ha pedido perdón y no es perdonado? Posiblemente los sentimientos de falta y vergüenza se atenúen.

Perdonar beneficia. El perdón cura, a quien perdona, del resentimiento y del rencor.

PERDONANDO PARA SANAR

Dado todo lo anterior, es posible definir al perdón como un acto de liberación. Liberación del enojo que ha provocado un acto que se ha catalogado como ofensivo por otro, y liberación también del deseo de que ese alguien sea castigado por su acción.

Entonces perdonar sería liberarse de alguna manera de la parte más intensa de las emociones que provoca algo, o alguien, que ha lastimado con su actuar.

Por supuesto que ese enojo y deseo de justicia no son insignificantes, pues en ellos reside muchas veces el hacer saber al agresor que ha lastimado y que no se está de acuerdo con su actuar; es decir, es quizá la única manera de ponerse a salvo, de que esa persona no vuelva a lastimar al mostrar enojo y resentimiento, un mecanismo de defensa si se le quiere ver así.

Es entonces evidente la razón de ser de dichos sentimientos hacia quien ha herido. La cuestión es que muchas veces esos sentimientos se mantienen como un estado permanente más que como un mecanismo reactivo protector, provocando efectos físicos en el cuerpo, en las emociones y en la salud mental.

¿Por qué cuesta perdonar?

Existen una serie de creencias erróneas acerca de lo que es el perdón y frecuentemente estas creencias se contraponen con los deseos, con la salvaguarda de la integridad o dignidad y hasta con la capacidad de otorgar un perdón.

Perdonar no es olvidar lo ocurrido, ya se decía, de hecho si la ofensa fue seria o ha sido recurrente, más vale no olvidarla para guardar en el registro de memoria un aprendizaje acerca del hecho y plantearse cuál es la lección aprendida para evitar que ocurra algo similar en el futuro.

Perdonar no es minimizar las emociones ni el hecho en sí mismo. Lo que pasó es importante, en tanto provocó dolor, y sí es para tanto, por eso uno se siente así.

Perdonar no es estar de acuerdo con el otro o con lo que pasó; el hecho de decidir liberarse del enojo, resentimiento o deseos de venganza no significa que se apruebe lo que el otro ha hecho y que haya lastimado.

Perdonar no es igual a justicia, pues no libera al otro de la responsabilidad y consecuencias de sus actos; se puede perdonar y aun así pedir un castigo para el infractor. Incluso se puede perdonar y no querer reconciliarse con el otro; no hay nada de malo en no querer volver a ver a la persona que se ha perdonado, especialmente si se siente que se está en riesgo al estar cerca de ella. Piénsese el caso de un abuso sexual, maltrato físico o psicológico o incluso una secuela permanente de un acto, incluso accidental.

Otro obstáculo que impide perdonar es tomarse las cosas de manera demasiado personal. Es conveniente entender que la gran mayoría de las veces el otro, al ejecutar el acto que lastimó, busca algo que quiere o necesita para sí y pocas veces se detiene a pensar en las consecuencias que tendrá su actuar. Es decir, no actúa con la intención de lastimar y sí con la de beneficiarse de manera irresponsable. En este caso no se debe cargar con las incompetencias de los demás, ya sea una pareja, los hijos o los propios padres, no se diga un amigo o alguien más lejano.

Para perdonar

- **Reconocer el dolor:** Elaborar el duelo en relación a las ilusiones, creencias o expectativas perdidas.
- **Expresar las emociones:** Enojo, tristeza, decepción, desilusión...

- **Estableces las fronteras:** Buscar los mecanismos necesarios para que el otro no siga lastimando ni chantajeando emocionalmente. Esto se puede hacer mediante declaraciones firmes o acciones decididas.
- **Realizar peticiones:** Este es el momento en donde se pide un nuevo acuerdo de conductas en el futuro. Qué se necesita que el otro haga, o deje de hacer, para volver a otorgarle confianza o para procesar las emociones adecuadamente.
- **Dar un tiempo:** Para llevar el duelo, re-nivelar las emociones y observar que el otro, si ha solicitado perdón y se ha llegado a acuerdos, en verdad se esté cumpliendo con lo pactado.
- **No sentirse obligado a perdonar (al menos de inmediato):** Menos por presiones y chantajes para acabar haciendo como “que nada pasó”. Perdonar involucra volver a otorgar confianza al infractor, por eso lleva su tiempo...

No necesariamente tiene que estar presente el otro para poder perdonar, el que se libera es uno y no es el otro quien debe saberse liberado.

Hay personas a las que cuesta perdonar, por ejemplo los narcisistas, pues estos no se hacen responsables de sus acciones, proyectan sus sentimientos negativos en otros, tienden a culpar a los demás y no se mantienen en contacto con sus sentimientos y conductas. En suma, no parecen darse cuenta de la magnitud del daño causado y, por lo tanto, no suelen mostrarse arrepentidos o pedir perdón de manera adecuada.

Finalmente, si lo ocurrido ha sido muy grave, como en el caso de una violación, abuso de todo tipo o el asesinato de un ser querido, tal vez cueste perdonar al agresor y en realidad no estás en obligación de hacerlo. Se trata de canalizar adecuadamente las emociones que han surgido del hecho y esto puede realizarse a través de transformar las emociones intensas en algo útil. Es posible llevar a cabo acciones colectivas o de beneficio a otras víctimas si es el caso, como fundar o participar en asociaciones de defensa o atención a los afectados y sus familias o haciendo saber lo ocurrido a otros para que puedan evitar ser también víctimas de algo similar.

Perdonarse a sí mismo

Una manera muy efectiva de hacer esto no difiere de la manera de perdonar a otros. De hecho, es recomendable mirarse a sí mismo en el pasado (cuando se llevó a cabo la acción por la que hoy no se puede perdonar) como si se fuese otra persona. Observar como ese otro “sí mismo” actuó desde la impulsividad, la ignorancia o la incompetencia. Actuó pensando que su acción acabaría por tener buenos resultados, quizá incluso pensando que nadie se iba a enterar. Una vez que se puede mirar a uno mismo en el pasado como un ser que aún no había aprendido, no queda sino aprender a mirarlo ya no con odio, sino con

compasión, pues no sabe que en el futuro cercano sufrirá en carne propia el resultado de sus malas decisiones.

¿Cómo saber que ya se ha perdonado?

Una buena señal es cuando las emociones derivadas de lo ocurrido ya no dominan el día a día con igual o mayor intensidad que al principio. No se trata de olvidar, sino de canalizar las emociones para que vayan matizándose a través del tiempo y el trabajo de sanación que se realiza para perdonar.

Protocolo de once pasos para pedir perdón

Si se ha cometido una falta, aquí se presenta este protocolo que suele ser de mucha ayuda para alcanzar el perdón de otro a quien se ha ofendido. Este protocolo funciona una sola vez... si ha de usarse más veces, es porque originalmente no se siguió al pie de la letra y tal vez ya sea demasiado tarde, pues aquel a quien se ha lastimado ahora no sólo ya no confía más en uno, sino tampoco en esta estructura para pedir perdón.

1. Di que lo sientes (el haber hecho lo que hiciste).
2. Realiza un inventario de las consecuencias que tu acto pudo tener en el otro y dáselas... pregunta si está de acuerdo o hay algo más en que se haya visto afectado.
3. Vuelve a decir que lo sientes (ahora sobre las consecuencias)
4. Reitera que entiendes lo que has causado y deja que el otro se libere de lo que siente... (aguanta en la medida de tu dignidad, pero sin caer en la soberbia o la defensa). Deja que se sienta escuchado...
5. Clarifica con la otra persona que no fue tu intención dañar; hazle saber qué buscabas para ti al hacer lo que hiciste...
6. Pide perdón con humildad; describe tus emociones alrededor de lo que está ocurriendo (arrepentimiento, remordimiento, tristeza, enojo...)
7. Especifica lo que has aprendido del incidente, tanto de tu conducta como de las consecuencias.
8. Pregunta al otro cómo te puedas hacer cargo de tu falta
9. Di lo que estás dispuesto a hacer para evitar que esto se repita (y hazlo).
10. Especifiquen juntos las consecuencias de una nueva transgresión.
11. Vuelve a decir que lo sientes y agradece el perdón que se te ha otorgado o ten paciencia si el otro decide tomarse un tiempo para observar la autenticidad de los compromisos. No presiones para ser perdonado.

Ritual del perdón

Referencias bibliográficas

- Améry, J, *Más allá de la culpa y la expiación*. Valencia: Pretextos. 2001.
- Arendt, Hannah. De la historia a la acción. Buenos Aires: Paidós, 2008
- Arendt, Hannah. *Eichmann en Jerusalén*. 2009
- Butler, Joseph. "Upon Forgiveness of Injuries". En: *Fifteen Sermons*.
Reproduced with permission of the Bishop Payne Library,
Virginia Theological Seminary, 2005.
- Butler, Joseph. "Upon Resentment". En: *Fifteen Sermons*. Reproduced with
permission of the Bishop Payne Library, Virginia Theological
Seminary, 2005.
- Calhoun, Cheshire. "Changing One's Heart". En: *Ethics*. Vol. 103 N. 1 (Oct.
1992), pp. 76-96. The University of Chicago Press.
- Canal de Verdad Abierta. www.verdadabierta.com. Consultado el día 3 de
mayo de 2011.
- Chaparro, Adolfo. (ed.). *Cultura política y perdón*. Bogotá: Centro Editorial
Universidad del Rosario. 2002.
- Derrida, Jacques. "To Forgive: The Unforgivable and the Imprescriptible".
En: J. D. Caputo, M. Dooley, M. J. Scanlon [ed.].
Questioning God. Indiana University Press: Bloomington and
Indianapolis. 2001.

- Derrida, Jacques. 2004. *Perdonare (traducción italiana)*. Milano: Ed. Cortina Raffaello.
- Downie, R.S. "Forgiveness". En: *The Philosophical Quarterly*. Vol. 15. N. 59. Moral Philosophy Number. (Apr. 1965) pp. 128-134.
- Honneth, Axel. "Integridad y desprecio: Motivos básicos de una concepción de la moral desde la teoría del reconocimiento". En: *Isegoria* 5, 1992. Universidad de Constanza.
- Honneth, Axel. *The Struggle for Recognition: The Moral Grammar of Social Conflicts*. Polity Press. 1995.
- Hoyos, Luis Eduardo (comp.). *Relativismo y racionalidad*. Unibiblos. Universidad Nacional de Colombia. Bogotá. 2005.
- Jankélévitch, Vladimir and Hobart Ann. "Should We Pardon Them?". En: *Critical Inquiry*. Vol. 22, N. 22, N. 3 (Spring 1996), pp. 552-572. The University of Chicago Press.
- Jankélévitch, Vladimir. 2003. *Il Male. Milano: Marietti. ¿Perdonar? (a propósito de una discusión con Derrida)*. Firenze: Ed. La Giuntina
- Jankélévitch, Vladimir. *El Perdón*. Barcelona: Editorial Seix Barral, S. A. 1999.
- Murphy, J and Hampton, J. *Forgiveness and mercy*. Cambridge: Cambridge University Press. 1998.
- North, Joanna. "Wrongdoing and Forgiveness". En: *Philosophy*, Vol. 62, No. 242. (Oct., 1987), pp. 499-508.
- Novitz, David. "Forgiveness and Self-Respect". En: *Philosophy and Phenomenological Research*, Vol. 58, No. 2 (Jun., 1998), pp. 299-315.
- Ocaña, Enrique. "La herida de Améry: Más allá de la mentalidad expiatoria". En: *Más allá de la culpa y la expiación*. Valencia: Pretextos. 2001.
- Remy, Maurice Philip. "Hitler's Holocaust": Videocassette. © MPR Film und Fernseh Produktion GmtH for the History Channel, 2000. Traducción al español 2005.
- Richards, Norvin. "Forgiveness". *Ethics*, Vol. 99, No.1. (Oct., 1998), pp. 77-97. University of Chicago Press.

- Scarry, Elaine. "The Structure of Torture. The Conversion of Real Pain into the Fiction of Power". En: *The Body in Pain*. Oxford-New York: Oxford University Press. 1985 Bibliografía 57
- Smith, Nick. *I Was Wrong. The Meanings of Apologies*. Cambridge. University Press. 2008
- Uribe, Botero Ángela, *Perfiles del mal en la historia de Colombia*, Editorial Unibiblos, Bogotá 2009.
- Wiesenthal, Simon. *Los límites del perdón*. Barcelona: Paidós. 1998.