

EL PERDON COMO RECURSO PARA LA ELABORACION DE LOS TRAUMAS

DR. SEBASTIAN PALERMO

1

PARTE 1

Concepto de Perdón. Concepto erróneo de Perdón.

Perdón: *Renunciar voluntariamente al derecho de justicia.*

- ¿Por qué no avanzo mas en mi tratamiento Dr?.- pregunto Marisa
- Que te hace pensar que no avanzas?.-
- Cuando estoy sola no logro evitar estar triste.-
- Y que pensamientos te vienen en ese momento?.-
- Recuerdos de Padre, preguntas, broncas de porque me dejo cuando tenía 5 años.-
- Es injusto que te haya dejado?.- interrumpió el Dr.
- Si, es injusto, el tenía que cuidarme.-
- Hay forma de solucionar esa falta? El podría hacer algo para recompensarte?
- Nada, nunca va a devolverme mis años sin un padre, las noches que llore su ausencia. Nunca podrá volver el tiempo atrás y hacer que eso no halla pasado
- Entonces esa injusticia no tiene forma de justificarse!.- agrego el Dr.
- Exacto...
- Creo que lo único que queda es otro camino que no sea la justicia.
- Cual?.
- El perdón...
- No pienso perdonarlo, no se lo merece!.-
- Por supuesto que no se lo merece, el perdón no se merece, por eso es perdón, si mereciera el perdón no sería perdón, sería justicia.-
- No entiendo.- replico la joven con el seño fruncido.-
- El perdón y la justicia son 2 caminos paralelos, cuando la justicia no se puede ejecutar, el único camino para seguir es el perdón, porque sino vas a quedarte en esa parte de tu vida con esas emociones hasta que continúes. Es decir tu sistema de ley interno, siempre estará en crisis porque hay una situación no resuelta y de forma automática siempre estará intentando resolverla aunque no lo logre. Esto generará un stres interno que se manifestará a través de tus emociones.-

- Es que no siento perdonarlo, y eso tiene que sentirse.-
- El perdón no es una emoción, es un verbo, una acción.-
- Pero porque beneficiarlo?.-
- En que lo beneficias?, el perdón te libera a ti del conflicto irresuelto dentro tuyo.-
- Es difícil.- se quejó Marisa
- Pero efectivo.-

La sesión terminó con un silencio tranquilizador. Marisa tenía mucha información que procesar.

CONCEPTOS ERRONEOS DEL PERDÓN

Las personas no meditan en el perdón como elemento para elaborar debido a que tienen incorporadas **distorsiones cognitivas** acerca de esta acción.

Recordemos que las distorsiones cognitivas son conclusiones erróneas, sin evidencia o con evidencias contrarias.

Entre estas **distorsiones** se encuentran:

A) **Perdonar es Olvidar:** Dicen las personas, “*Yo no perdono porque no puedo olvidar*”. Si esto fuera cierto cada vez que perdonemos tendríamos que tener un daño cerebral que produzca amnesia, y si fuera así no sería voluntario, porque si recupera la memoria volvería a buscar justicia. No se trata de olvidar.

B) **Perdonar es dejarla pasar, es hacer el ojo gordo:** “*No, no lo voy a perdonar, esta vez no se la dejo pasar*”. Esto no es posible, si nuestro SNC recibe una información de injusticia y la procesa como un acontecimiento menor y sin importancia, sería una distorsión cognitiva en la forma de elaborar la información.

Por otro lado si la persona conoce la importancia de lo que ocurre y aguanta o tolera la situación correrá riesgo de no poder controlar la situación en algún momento de stress y entonces actuará con efecto retroactivo. “vos me hiciste esta, esta y esta, y yo me las aguante pero ya basta”. Todo lo que interpretamos como injusto, es una ley interna que se quiebra y por lo tanto se activa el mecanismo de alerta que lleva a la crisis si no se resuelve. Es una demanda que se rompió y dejarlo pasar solo significará aguantar.

Aguantar es peligroso, porque si esta forma de perdonar se maneja diariamente, el sujeto por mas que quiera no podrá aguantar sin que tenga efectos en su salud emocional, porque la crisis interna producida por esa demanda quebrada, generará una emoción perturbadora.

C) **Perdonar es aceptar:** Tampoco se trata de estar de acuerdo o no, con la injusticia ni de aceptarla o no, se trata de vivirla lo mejor posible dentro de la angustia propia de la situación. Nadie nos pregunto si aceptábamos esa injusticia

o no. Solo la vivimos, por lo tanto nuestro rechazo sólo generará mayor malestar, porque por mas rechazo que decidamos lo mismo se vivió la situación.

Se trata de vivir el acontecimiento como lo que fue, una situación injusta.

No la acepto ni la rechazo, eso no forma parte de la opciones.

- D) **No perdono porque no lo siento:** “eso hay que sentirlo sino no tiene valor”, dice la gente para excusarse de su falta de perdón, pero el perdón es una acción y por mas que este cargado de contenido afectivo, es independiente de la emoción. Recordemos que esta última, es el resultado de nuestra forma de valorar la injusticia vivida.
- E) **No perdono porque no soy Dios y solo Dios perdona:** Es muy claro que esto solo es una distorsión basada en una opinión personal de Dios, totalmente improbable, sino por el contrario, si se hace referencia al Dios bíblico es en este libro donde el mismo Jesús le dice a Pedro que perdone hasta 70 veces 7 haciendo referencia a la perpetuidad del perdón.

Concepto acertado del perdón

El perdón esta mas relacionado con un concepto legal que al de una actitud emocional.

El uso de la palabra perdón ha sido mas usada dentro de los ámbitos de tribunales que en el campo de las emociones.

De todas las definiciones que se buscaron terminamos en una propia, que se enunciaría de la siguiente forma:

Perdonar es renunciar voluntariamente al derecho de justicia.

El perdón es casi como un mecanismo alternativo en las situaciones donde la justicia no logra ejecutarse porque es imposible, o porque se decide simplemente la misericordia.

Ventajas de perdonar

- 1) El mecanismo de perdón es el mismo necesario para la elaboración, es decir que permite al sujeto continuar con su vida sin elementos internos de disconformidad, con una armonía psíquica que le da mas productividad en las acciones que ejecute.
- 2) Es una acción ventajosa para el que otorga el perdón tanto como para el que lo recibe.
- 3) Estabiliza emocionalmente al sujeto reduciendo el stres y la angustia.
- 4) Convierte en invulnerable psíquicamente a la persona ya que no habrá trauma con efectos permanentes.
- 5) El perdón completa la elaboración de los traumas permitiendo al sujeto no continuar ejecutando justicia en su mente sobre la situación y los causantes.

Síntomas de que no hemos perdonado:

- 1) Cuando no toleramos que el o los causantes tengan éxito en sus cosas y se los vea felices en su vida.
- 2) Cuando en nuestros pensamientos continuamos haciendo justicia a los causantes de los traumas.
- 3) Cuando aplicamos indiferencia.
- 4) Cuando nos gozamos en la angustia del otro.

Haber perdonado no significa que:

Estemos de acuerdo con las actuaciones del que nos causo angustia.

No significa que tengamos que mantenernos con dichas personas.

No significa que nos dejemos lastimar en el futuro.

Síntomas de que hemos perdonado

- 1) Cuando la persona nos vuelve a lastimar, no le recordamos que ya antes nos había hecho daño.
- 2) Cuando estamos en paz por más que la otra persona avance en su vida y crezca.
- 3) Cuando podemos continuar nuestras vidas sin tratar de recordar las emociones que tuvimos al ser lastimados.
- 4) Cuando tomamos al pasado como pasado y al futuro con nuevas expectativas.

PARTE 2

Relación entre la capacidad de Perdonar y la Tolerancia a la Frustración

“El perdón es un recurso psíquico indispensable para elaborar los traumas.”

Dr. Sebastián Palermo

Cuando Angélica llegó a la casa de su Abuela, se dio con la noticia que ella se había olvidado de que era el día de cumpleaños de Angélica. Esto la angustió mucho ya que hacía tiempo que le había prometido que juntas iban a ir al cine para festejar. Lo peor de todo fue ver como su abuela cambiaba el plan desarrollado con ella para irse con su prima a otro lugar.

- Nunca me voy a olvidar lo desplazada que me sentí.- comento ella en el consultorio.

Desde entonces la relación de Angélica con su abuela cambio y esto le genero mucho stress, cada vez que se juntaban en familia ella recordaba con insatisfacción la ofensa cometida por su abuela, lo que le permitía vivir nuevamente la emoción desagradable y volver a sufrir el mismo acontecimiento una y otra vez.

- Porque no perdonas a tu abuela?

- Lo he querido hacer pero siempre me nace de hacer otra cosa.-

- ¿Cómo que te nace?

- Siento de hacer otra cosa.-

- ¿Y que tiene que ver?

- Bueno si yo la perdono tendría que sentir paz con ella.-

- La paz la vas a empezar a sentir cuando empieces a cambiar tu forma de pensar hacía ella de forma diaria.-

- ¿Cómo sería eso?.- Pregunto Angelica.-

- Pues bien, ante cada vez que te juntes con tu abuela, no le des rienda suelta a tus pensamientos, sino que cuando empieces a castigarla en tu mente, recuerda que ya la perdonaste y que no tienes elementos para condenarla porque ya fue absuelta por ti.-

-¿Pero y si siento otra cosa?-

- Lo que sientas es producto de tus pensamientos pasados, ahora tienes que esperar que los nuevos pensamientos sobre ella empiecen a dar sus emociones.-

- ¿Y si en ese momento no tengo ganas de tratarla?-

- Perdonar no significa demostrar cosas que no sientes, pero si dejar de tratarla injustamente. Si ya no hay nada que ella te deba, porque ya la perdonaste, trátala con respeto aunque no hace falta que sientas una afecto hacía ella y que las estés abrazando o dándole besos como si la relación fuera muy afectiva.

Para perdonar es necesario saber frustrarse

En el caso mencionado, el terapeuta estaba tratando de focalizar a Angélica en lo que le convenía, no en lo que tenía que hacer. Era obvio que su abuela había sido injusta con ella,

pero eso no podía remediarse y la consecuencia de esto era la mala calidad de vida que llevaba Angélica cuando se trataba de relacionarse con su abuela, debido a que no era capaz de elaborar la angustia que le causo.

Ya explicamos en el capítulo anterior acerca de la utilidad de elaborar la angustia y el sufrimiento, pero vuelvo a hacer énfasis en que no se trata de estar de acuerdo con lo que ocurrió, o aceptarlo como si tuviéramos la posibilidad de no hacerlo. Se trata de que el hecho ocurrió si o si, y esto no va a cambiar por mas exigencias que apliquemos sobre la vida (esto no es justo, esto no tendría que haber pasado, yo no acepto lo que ocurrió, esto no lo quiero en mi vida, yo no quiero tener un pasado así, etc.) y por más que nosotros no estemos de acuerdo con que eso este en nuestro pasado. Por lo tanto viendo que no tenemos para donde hacernos, solo continuar viviendo, lo más conveniente es tratar de rescatar lo más posible para que los daños sean los menos que se puedan.

Esta posición es el “rescate del huracán”, y es lo que ocurre con los sobrevivientes de alguna inclemencia climática luego que la misma pasa por sus casas. Estas personas lo que hacen es tratar de ver lo que todavía sirve para tratar de reducir las pérdidas.

Es por eso que la capacidad de elaborar, está asociado con esto de separar las cosas que todavía se puedan usar y continuar con los recursos existentes.

Cuando una persona intenta perdonar a alguien va a pasar por un período donde las emociones se van a mezclar entre bronca, angustia, y tristeza. Esto es debido a las diferentes etapas de los pensamientos por las que pasa el sujeto hasta que estabiliza y domina las ideaciones que esta acostumbrado a tener referente al tema.

Ejm. Juan estaba acostumbrado a pensar mal de un compañero que en una oportunidad se burlo públicamente de el en el trabajo. Desde entonces lo único que se le cruza por la mente cada vez que lo ve es lo repulsivo que le parece su compañero.

Un día Juan decidió perdonarlo, pero su mente estaba acostumbrada a asociar a la imagen de su compañero con pensamientos agresivos, por lo tanto a Juan le llevo un tiempo mas dominar y corregir las ideas que tenía de su compañero, por lo que todo ese tiempo su sensación cada vez que lo veía, era la misma que tenía antes de perdonarlo.

Poco a poco en la medida que su mente se ordenaba sus emociones también lo hicieron hasta llegar a ser normal la relación.

Para que Juan pudiera llegar a estabilizar sus pensamientos, paso por un tiempo de angustia y broncas ante la presencia de su compañero y para eso le fue necesario utilizar un recurso psíquico muy importante, *La tolerancia a la frustración.*

Frente al significado

¿Porque las personas entienden pero no aceptan el proceso del perdón?

Todo se desencadena a partir de la demanda que tienen los sujetos. “Esto no debería haber pasado”, “el no debería haber hecho eso”, “El no tendría que haberme dañado”. Estas demandas son sostenidas por una valoración acerca del acto de la injusticia que es lo que sostiene la decisión de no perdonar. Ejem. “*¿Qué pasa si esa persona le causa daño?*”, *tendría que pagar por ese daño... ¿Y que significa que el no pague por ese daño?, significa que se salió con la suya. ¿Y que significa que se haya salido con la suya?, significa que yo soy un estúpido.*

Es por esto que no perdona porque si lo hace, significa que es un estúpido y como no acepta quedar como un estúpido aparte de haber sido víctima de la ofensa del otro, decide cobrárselas por medio del recurso de los pensamientos agresivos.

Debajo de la decisión de no perdonar está lleno de creencias y valoraciones que tenemos arraigadas en lo más profundo de nuestros esquemas de pensamientos. Son esas creencias las que debemos desarticular para que puedan comenzar a operar los nuevos sistemas de valoraciones.

Siempre que uno decide no perdonar está implicado el YO, el amor propio.

El problema es que justamente lo que se daña si uno no perdona es el Yo, ya que la calidad de vida disminuye.

Se perdona a la persona se juzga el acto

En el capítulo de la Autoestima, acordamos que era una distorsión calificarnos a nosotros mismos por las acciones que cometíamos. Dijimos que no somos lo que hacemos sino que muchas veces hacemos cosas que no somos.

Somos mucho más que máquinas productoras de acciones, somos cúmulos de experiencias que tienen funciones definidas y propósitos establecidos. Cuando rotulamos nuestras vidas en base a nuestros errores, generamos varios efectos sobre nosotros mismos.

1. Realizamos una distorsión cognitiva denominada “abstracción selectiva”, lo que significa definir toda una situación en base a un solo detalle del panorama. Abstraemos del conjunto de toda la situación un detalle en base al cual analizamos algo. Un ejemplo sería el siguiente: “*Juan fue a pasar el día con su hijo, paseo por el parque y comieron helados. En un momento de la tarde su hijo se tropezó y se lastimó levemente sus rodillas. Luego de esta situación Juan se angustió mucho porque el ya estaba calificando el día como que hubiera sido mejor no llevar a su hijo al parque.*”

Juan concluyó su análisis basándose solo en que su hijo se había caído, pero descartó el resto del día, el “abstrajo” de forma selectiva una situación y calificó todo en base a ella.

Lo mismo ocurre con nuestras vidas, si aprendo a definirme como un fracasado porque no termine la secundaria o la facultad, corro el riesgo de no tomar en cuenta los logros obtenidos.

Cuando se trata de perdonar, pasa lo mismo, es necesario ver la totalidad del evento y el contexto general de una situación. Ejemplo: “*Si un amigo se olvida de llamarnos para nuestro cumpleaños, sería apresurado calificarlo*

como mal amigo sin tomar en cuenta las experiencias vividas y más si esta puede ser una situación aislada.”

2. Corremos riesgo de centralizar el enfoque de nuestra atención en ese detalle, desplazando el resto de las cosas buenas que pueden llegar a estar pasando. Esto va a ocupar gran parte de nuestro día y como consecuencia el estado de ánimo va a responder en base al significado que le estemos dando a ese tiempo. Bueno, malo, regular, etc. Siguiendo con el ejemplo: *“Juan paso el resto del día pensando que había sido un mal padre porque su hijo se había caído, esto desplazo todo los buenos momentos que había tenido y se angustio mucho pensando en este tema.”*
3. El pensamiento se vuelve tan obsesivo que la persona piensa mas en no cometer los errores que cree que comete, y este pensamiento reiterativo los induce a equivocarse.
Este es un tema muy complicado, los psicoanalistas podrían dar una buena explicación del asunto, porque pareciera que cuanto mas queremos evitar algo mas ocurre. Es como si el temor o miedo se transformará en una especie de fe negativa. Es como que el que se dice a si mismo: *“estoy a dieta, no tengo que comer”*, luego se vuelve a repetir una y otra vez, *“estoy a dieta no tengo que **comer**”, “no tengo que **COMER**”, “no tengo que **COMER**”...* y de alguna manera el registro que queda en su sistema de cognición es “COMER”, mas allá de lo que tenga o no tenga que hacer. Ahora cuando nos calificamos a nosotros hacemos lo mismo: *“no tengo que ser torpe”, “no tengo que ser **torpe**”, no tengo que ser **TORPE**”, “no tengo que ser **TORPE**”*. Y el registro que queda es el de torpe, porque de alguna forma la atención se concentra más en esta palabra que en la acción “no tengo”, por lo tanto vuelve a calificarse y a ordenarse lo que él es, SER TORPE. Y como actúan los torpes? “torpemente”, por lo cual así vuelve a comportarse reforzando su creencia.
4. Adquirimos una identificación errada que nos induce actuar de esa manera: Cuando nos identificamos con alguna calificación o rotulación acerca de quienes somos, esa calificación se convierte en nuestra puerta de acceso a lo que llamamos *ideaciones permisivas*, que son las excusas que tenemos para seguir actuando de determinada manera. Ejemplo: *Si alguien cree que es **adicto**, cuando llegue el momento de tener que luchar contra el deseo de consumir o no, tendrá una excusa que lo habilitará para tal conducta, “soy adicto” y los adictos consumen, así que si consumo no voy a sorprender a nadie porque la gente espera que yo consuma porque soy **adicto**.*
Es muy común para mi ver en el consultorio a personas que no quieren cambiar y me ponen la excusa de lo que ellos son y por lo cual no cambian. – Sabe que pasa Dr. Es que yo soy infiel de nacimiento, por eso no puedo cambiar.-

Es por todos estos motivos que no es conveniente calificarnos por nuestras acciones, para no distorsionar cognitivamente el asunto. Si nos rotularnos de algo que

hacemos a veces, nos conlleva el riesgo de inducirnos a actuar de la forma en que nos rotulamos.

De la misma manera que se aplica a nosotros, esto se aplica a otros. Es decir que las personas no son lo que hacen, sino que hacen cosas que no tienen que hacer muchas veces. Por eso recomendamos para poder sanar relaciones que no se condene a las personas sino que se centre la acción de justicia sobre el acto.

Lo que se perdona es a la persona y se condena el acto, esto quiere decir que declaramos al acto como dañino para nosotros y por lo tanto lo excluimos de la lista de momentos agradables y lo ponemos en la lista de momentos no deseados. Pero a la persona se la perdona mas allá del acto. ¿Por qué? Por todo lo que estamos exponiendo referente a la conveniencia de perdonar.

¿Y qué pasa si la persona continúa agrediéndome luego de haberla yo perdonado?

Es muy importante aprender a poner límites, en el capítulo de las relaciones interpersonales vamos a desarrollar este tema con mucha mayor precisión pero quiero adelantar algo de este tema.

Perdonar implica anular el acto de nuestra lista de cobranzas, porque ya decidimos que era incobrable y que por conveniencia de la administración de nuestras emociones esto es lo que convenía, pero esto no significa que el cliente al que declaramos incobrable vuelva a sacar crédito en nuestro banco de confianza.

La confianza es un vínculo que se desarrolla, pero cuando se quiebra es necesario volver a construirlo, por lo tanto va a pasar por todas las etapas de crecimiento que paso antes que estuviera desarrollada, pero a esto se le va a sumar el historial de la falla. Es por eso que cuesta mas reconstruir una confianza que edificar una de cero. Lo que no quiere decir que no se pueda.

Cuando una persona repite su agresión contra nosotros, consciente o inconscientemente nuestra responsabilidad es evaluar los beneficios que va a acarrear sostener la situación y los beneficios que va a acarrear dar por terminado ese tipo de relación. Ejemplo: *Una mujer se presento a la terapia buscando la forma de aprender a vivir con su marido el cual la golpeaba de forma repetida una y otra vez.*

Al analizar la situación observamos que su marido no tenía la intención de cambio y que no consideraba un problema mayor la situación. Mónica, que así le vamos a llamar a nuestra paciente, tenía dos hijos los cuales veían la escena cada vez que se desarrollaba en la casa.

Era obvio que Mónica corría riesgo y también sus hijos, ¿Por qué? Porque si por alguna situación su marido iba preso, sus hijos iban a tener desde problemas emocionales, pasando también por lo económico. Sin hablar de la propia vida de Mónica la cual corría peligro.

Cada vez que el la golpeaba pasaban unas horas y el venía arrepentido pidiendo perdón y asegurando que sería la última vez que lo haría.

El tiempo paso y Mónica ya no creía en un cambio. Su confianza se había roto. ¿Tendría ella que perdonar y continuar intentando? Lo sano sería que se alejara hasta que el pueda ejecutar un tratamiento o bien dejar el matrimonio de forma definitiva. ¿Por qué? Pues es una cuestión de sobrevivencia. ¿A qué costo continuar? ¿Quién sería beneficiado?

Esto no significaba que Mónica no perdonara, a ella no le convenía pretender la justicia por que no la iba a conseguir. Por lo que decidió perdonarlo y continuar con su vida. Ella hoy no tiene rencores y puede verlo sin problemas cada vez que el va a buscar a sus hijos, pero ya no son marido y mujer.

Perdonar no significa que no conozcamos lo que es bueno o malo para nosotros. Dios nos doto de inteligencia para esto, para poder interpretar las situaciones y administrarlas lo mejor posible de acuerdo a nuestras posibilidades.

Si un amigo tiene la costumbre de pedir dinero y no devolverlo, entonces le perdonare la deuda pero la próxima vez que solicite mi favor en lo económico le tendré que explicar que no puedo confiar en ese aspecto en él porque tiene la debilidad de no priorizar sus compromisos económicos. ¿Y si se ofende? Pues ese ya no es un problema nuestro, el que tendrá que perdonar nuestra ofensa es el, si así interpreta nuestra acción.

DIFERENCIA ENTRE JUSTICIA Y PERDÓN

“Existen dos caminos que llevan al equilibrio, el más conocido es la JUSTICIA, pero su prima hermana es la que más situaciones puede resolver, se llama PERDON.”

Alfredo estaba con muchas dificultades económicas, no podía encontrar trabajo y tenía deudas de juego que ya comenzaban a causarles problemas.

Un día desesperado fue a la casa de un amigo que se llamaba Manuel para pedirle dinero prestado por unas semanas. Manuel, conociendo que Alfredo no era muy prolijo con sus deudas le explico que necesitaría si o si el dinero, 30 días después de que se lo prestará, pero como no confiaba mucho en la responsabilidad de Alfredo le pidió que le firmara un pagaré, con el fin de asegurarse de cobrar el dinero.

Acto seguido Alfredo le firmo el pagaré sin problemas y se fue con el dinero.

Cuando se cumplió el mes, Alfredo no aparecía con la plata. Por este motivo Manuel lo llamó y le pidió que le devolviera el dinero, a lo que Alfredo alego que no lo tenía y que dudaba mucho que lo pudiera obtener en el futuro.

Muy indignado con tal injusticia Manuel fue con el pagará a un abogado y comenzó un juicio para intentar cobrar lo que le debían, pero triste fue la sorpresa para el abogado y para el acreedor al enterarse que Alfredo se había declarado en quiebra y que no había nada para hacer. Ningún Juez podía obligar a Alfredo a pagar el pagará, ya que no existía el dinero para hacerlo.

La ira y la bronca comenzaron a tomar dominio de Manuel por la injusticia que se estaba cometiendo. Insistía una y otra vez con distintos abogados y todos le decían lo mismo.

Manuel, ya no hacía nada más que pensar en cómo hacer justicia, y esto le llevaba mucho tiempo de su vida al punto que comenzó a descuidar otras áreas de ella.

Ya no se trataba de solo un pagaré, ahora se trataba de toda su vida. Ya no hacía nada que no fuera pensar en su derecho a cobrar.

El tiempo pasó y Manuel había perdido mucha calidad de vida desde que Alfredo lo había traicionado.

Un día, nadie sabe cómo, solo pensó en renunciar a ese pagaré por lo que decidió romperlo y empezar a concentrarse en como volver a hacer dinero.

Poco tiempo después Manuel no solo había recuperado su calidad de vida, sino que ya no estaba angustiado y amargado porque no tenía nada que reclamar, ya que no había ningún elemento legal para hacerlo.

HOMEOSTASIS PSIQUICA

La homeostasis es el equilibrio interno de las cosas. Todo funciona en base a equilibrios. Se necesitan 2 moléculas de hidrogeno y una de oxigeno para tener una nueva molécula a la que llamamos agua. Se necesita la entrada de aire y la salida de dióxido de carbono de los pulmones para mantener los equilibrios de gases en el cuerpo. Se necesita que los músculos ejerzan una fuerza muscular proporcionalmente inversa a la fuerza que ejerce la gravedad sobre nosotros para mantenernos de pie. Todo tiene un equilibrio para que funcione correctamente, de lo contrario tarde o temprano se producirá la ruptura del sistema.

¿Y que pasa si no es así? Se produce el caos. No se forma la molécula de agua, tan necesaria. Se sufriría de alcalosis o acidosis metabólico que es un problema físico muy

serio si no se corrige, o nos caeríamos a cada rato o saltando todo el tiempo, según sea el caso de acuerdo a los ejemplos mencionados.

Cuando no hay equilibrio, predomina el caos y el desorden, lo que lleva a inestabilidades y aniquilación de sistemas.

A nivel psíquico ocurre lo mismo. De alguna manera, los seres humanos necesitamos cerrar temas para poder avanzar sin problemas en nuestro crecimiento psíquico.

Cuando alguien deja un tema sin concluir existe mecanismo de defensas que encapsulan la situación y nos permite continuar con nuestras vidas por un poco de tiempo, esto es lo que llamamos como represión o “reprimir el recuerdo”. Pero estos mecanismos son solo útiles en casos de emergencias mientras la persona elabora la situación, no es algo que sostenga indefinidamente el equilibrio psíquico de la persona. Funcionaría como el que esconde la basura debajo de la alfombra, todo va bien mientras nadie levante la alfombra. Y las personas pueden levantar la alfombra por dos motivos, o para guardar mas basura o por accidente.

Con nuestra mente funciona de la misma forma, las personas pueden reprimir recuerdos o situaciones que no resuelven, pero existe el riesgo que alguien o algo nos ponga en evidencia nuevamente, o existe el riesgo que intentando volver a reprimir otras situaciones nos damos cuenta que ya no tenemos capacidades psíquicas para hacerlo y todo sale a la luz nuevamente.

Por este motivo las personas necesitan procesar la basura, sacarla de la mente. La basura son todas esas situaciones que hay que elaborar, “un abandono”, “una violación”, un despido, un fracaso, lo que sea, solo necesitamos volver a tener armonía, volver a tener homeostasis psíquica para seguir viviendo y enfrentar nuevas vivencias.

Decíamos que existen dos formas de procesar las cosas, o haciendo justicia, o perdonando. Ocurre que no siempre se puede hacer justicia. Justicia es dar a alguien lo que merece. Si alguien nos abandonó la justicia no sería odiarlo, la justicia sería que nos devuelva todos los años que nos privo de su presencia, pero eso no es posible, no se puede cobrar esa deuda. Es incobrable, como en el caso Alfredo, el cual no tenía los recursos para pagar lo que debía.

Existen situaciones en que las personas no pueden pagar sus deudas de vida. No pueden devolver la virginidad a una niña, no pueden quitar las noches de espanto de su mente, ni el dolor moral. Esa situación es basura que hay que procesar y la justicia no es eficaz, porque ni aun yendo a la cárcel el violador va a pagar la deuda con su víctima.

¿Pero que hacer entonces? ¿Mi vida queda en manos de un miserable?, ¿tiene él, el poder de quitarme la calidad de vida? Solo si se lo damos, solo si guardamos la basura que nos dejo en la casa. ¿y como la sacamos si dijimos que no podemos hacer justicia? Podemos continuar con nuestras vidas aceptando las perdidas. ¡pero no es justo! Dirá alguien. Claro que no! No lo es, ni podrá serlo, y usted puede aceptarlo o perder toda una vida intentando cobrar lo que no tiene forma de cobrar, o tiene la posibilidad de sacarle jugo a la vida que le queda para ser vivida. La elección la tiene usted.

Demandar justicia

Cuando trato este tema con las personas me miran como si estuviera del lado de las personas que hacen daño y no del lado de los afectados. Definitivamente mi posición es no avalar a las personas que desatan injusticias tan impunemente. Pero no puedo detenerlos, entonces solo puedo educar a las víctimas a rescatar todo lo que se pueda de su vida psíquica.

Demandar justicia cuando se está totalmente seguro que no se conseguirá solo aumentará nuestra tensión arterial y despertará una gastritis que antes no estaba.

Demandar justicia es nuestro derecho, eso nadie lo duda. Todos podemos pasar la vida exigiendo que quiten de nosotros la carga que pusieron otros. Todos podemos exigir que el pasado sea cambiado, que los recuerdos sean borrados y que los sucesos que vivimos sean otros. Todos podemos hacerlo pero de nada servirá. Demandar justicia cuando no se puede obtener es como el que va a una carnicería y comienza a exigir que se lo atiendan y que le den botones para su saco. Por más que grite y que se enoje, no conseguirá sus botones, solo obtendrá mayor bronca porque su exigencia no es cumplida.

La justicia es buena, equipara las situaciones y deja conforme a todos, pero no siempre es llevada a cabo por las personas. De hecho es más probable que las personas sean injustas tratando de hacer justicia a que logren su cometido. ¿Por qué? Por que el ser humano es muy subjetivo es decir que siempre evaluará desde una perspectiva y valoración personal no siempre protocolizada. Es decir: No está escrito en las leyes como se trata a un tío que abuso de nosotros en la infancia, puede decir que le corresponde desde lo legal pero no está nada escrito en cuanto a las emociones que debemos tener, por lo tanto esa área queda a la libertad de cada uno, es subjetivo, es personal.

Demandar justicia es un derecho pero también es una opción. No es una obligación hacerlo, no se trata de quedar como tontos se trata de administrar nuestra psiquis lo mejor posible. Tonto es el que sabiendo que no llegará a ningún lado toma un camino porque todos le dicen que lo haga. Tonto es el que sabe como mejorar su calidad de vida decide no hacerlo con el objetivo de arruinarle la vida a otro. Tonto es el que trata de llegar a la luna saltando, o el que pretende sacar agua de la roca firme. Muchos son tontos, pero nunca seremos tontos por perdonar. Nunca seremos menos por hacerlo, no señor, perdonar es una opción de libertad y es nuestra decisión hacerlo.

Ser libres de las personas

El perdón nos da el poder de ser libres de las acciones de las personas. Nos da el poder de no ser dañados por enfermos que tratan de arruinar nos la vida solo porque les queda cómodo hacerlo.

Perdonar es un derecho, pero también es una obligación si queremos avanzar. Nadie avanza sin perdonar porque siempre tendrá que volver a repasar lo ocurrido para recordar que el tema no está terminado.

Cuando alguien decide no perdonar, está decidiendo estar esclavizada a la persona que la dañó. Esclavizada en la mente, en el recuerdo, en la emoción. Podrá haber pasado tiempo, distancia, podrá haber muerto la persona que nos dañó, pero nosotros seguiremos esclavizados

Diez pasos hacia el perdón

1. Escribe en una hoja los nombres de las personas que te han ofendido o herido. (Vale incluir a Dios y tu propia persona).
2. Trata de reconocer cual es la emoción predominante que frente a estas personas, la forma en que te ofendieron y cual es el significado que tiene para ti lo que hicieron. (Ej. Mi tío abuso de mi. Que significa para mi vida? Que ya no soy virgen, si se trata de una mujer, o que ahora voy a ser homosexual, si se trata de un varón.)
3. Ordena la creencia. ¿Existe la posibilidad que tu valoración este distorsionada? ¿Te sirve de algo mantener la exigencia de que lo que ocurrió no haya pasado? ¿Cambia en algo tu exigencia? ¿Lo que te ocurrió, puede pasarle a la gente? ¿Tu eres gente? ¿te pudo haber pasado?
4. Decide perdonar. Perdonar es una decisión, no una emoción.
5. Arma una lista de la forma de pensar que tienes frente al hecho que te daño, o la persona que lo causo. De forma seguida pon el pensamiento que te conviene activar en lugar del otro, para que no genere emociones que te perturben.
6. Utiliza el recurso de la empatía para intentar comprender la forma de pensar la persona que te daño. (No lo estas aceptando ni apreciando, solo lo intentaremos comprender para mejorar nuestra posibilidad de perdonar)
7. No esperes que tu perdón genere un cambio en la otra persona o situación.
8. Presta atención a la mejor calidad de vida que podrás desarrollar, describe tus nuevas emociones.
9. Si hay alguna culpa que te corresponde, acéptala y pide perdón en cuanto dependa de ti.
10. Destruye la lista de personas y repite en voz alta tu decisión de perdonarlos.

Quisiera terminar con una frase que me parece muy oportuna para este capítulo:

Cuando uno perdona decide hacerlo porque no tiene nada que resolver, cuando no lo hacemos intentamos resolver algo que no sabemos que es.

