

CONFIANZA Y PERDÓN

Perdonar y confiar son dos cosas diferentes.

La confianza, una vez traicionada, es difícil de recuperar. Es un proceso lento. Lleva tiempo volver a ganarla. Para recuperarla, hace falta que ambos pongan de su parte. Él debe esforzarse por recuperar tu confianza y tú esforzarte por aprender a volver a confiar en él.

1. Busca acciones de tu pareja que reconozcas como conducta confiable. Reconocerlas ayudará a identificar el valor de lo que hace y ayuda a confiar un poco más.
2. Enfócate en la recuperación, no en la sobriedad:
 - a. Observa los comportamientos de recuperación: bondad, paciencia, falta de egoísmo, humildad, empatía y amor. Estas conductas facilitan confiar en él.
 - b. Las conductas de persona adicta (mentiras, minimización, justificación, culpabilizar a otros, distancia emocional o negación) impiden que la confianza pueda aumentar.

Como podemos ver, la confianza se gana paso a paso, mientras que el perdón se otorga. El perdón es un regalo. Es una respuesta que conlleva un cambio de corazón: se renuncia al enfado justificado y el resentimiento. El perdón no anula el mal, sino el efecto distorsionador que tiene sobre la relación (Fincham, 2011).

El perdón tiene lugar conforme se van dando una serie de pasos:

1. Reconoce que te han hecho un mal.
2. Siente el dolor, enfado y odio que te ha provocado.
3. Expresa las emociones fuertes a tu pareja, terapeuta y/o grupo de apoyo.
4. Ve a tu pareja como la persona imperfecta que es.

El perdón

El perdón es un acto de voluntad por el que una persona decide libremente, ante un daño infligido intencionadamente por otra persona, darle a cambio una muestra de comprensión y amor que borra la señal del daño percibido y puede incluso fortalecer esa relación interpersonal.

(Schlatter, 2013)

La decisión de perdonar puede ir a contracorriente de la emoción (dolor o ira) que se percibe. Estas emociones se deberán ir eliminando a lo largo del proceso. El perdón genuino y completo será cuando al recordar lo sucedido, no se revive el dolor sufrido. Por tanto, no basta con decir "te perdono". Tiene que ir acompañado de un comportamiento congruente.

Puedo esforzarme por tratar como antes a la persona que me hizo daño, pero quizá lo consiga solo externamente, o ni siquiera eso. Entonces, tendré que conformarme con tratarla con el respeto que se merece.

El perdón podría considerarse como la manifestación más alta del amor, ya que supone una entrega libre, una donación gratuita de algo que en justicia no tendría por qué darse.

Comprender que cada uno necesita más amor que el que merece. Por eso, pese a todo lo que has hecho, quiero perdonarte. Todos somos débiles, podemos cansarnos y hacer el mal. Perdonar porque al menos en algún aspecto te quiero, a pesar del daño que me has infligido.

Como el perdón es un proceso, es casi más importante la actitud de querer perdonar que conseguirlo.

Aunque el perdón esté estrechamente unido a vivencias afectivas, no es solo sentimiento; es una acto de la voluntad que no se reduce a mi estado psíquico o emocional.

La consecuencia para una persona que ha perdonado es la conversión de su corazón. Se produce un cambio en los pensamientos, afectos y emociones negativas que generó el daño, que le lleva a una nueva relación y cercanía con quien le ofendió.

El que perdona recuerda las injusticias pasadas para que no se repitan, pero las recuerda como perdonadas. Pero no siempre las emociones negativas desaparecen del todo al final del proceso de perdón.

Ideas de *Heridas en el corazón* de Javier Schlatter

A veces la herida es tan profunda que si no logramos amar a esa persona, podría bastarnos con que no le deseáramos ningún mal.

(San Juan de la Cruz)

