

# Aprender a perdonarse

Perdonarse comporta aceptar las propias limitaciones, pero sobre todo amarse y **aceptarse** pase lo que pase. Arrojar luz sobre los temores que nos impiden hacerlo puede ser el primer paso de un viaje muy liberador.

Cuando no se obra como se debería, tomar conciencia de que no se ha actuado bien marca un punto de inflexión para enmendar el error, pero cuando la culpabilidad impide avanzar es necesario hacer las paces con uno mismo y perdonarse.

Desde temprana edad, padres, maestros y mayores nos enseñan un código ético acerca de lo que está bien y lo que está mal. Así vamos sabiendo que no hacer daño a nadie, ayudar a los demás, ser trabajador, actuar con sentido común, cumplir con los principios valorados por la comunidad... tiene una recompensa: ser aceptado en el entorno inmediato. Por el contrario, hacer daño a otros, no cumplir con las obligaciones familiares y sociales, ser egoísta... es castigado con la desaprobación, la falta de afecto y la exclusión. Esta interiorización de lo que está bien y

lo que está mal, así como las experiencias de los primeros años de vida, conforman en buena medida la manera en que cada persona se enfrenta a sentimientos como la culpa o la exigencia consigo misma y están en la base de su autoestima.

La culpa puede sobrevenir en cualquier momento. Este sentimiento nos señala con el dedo índice dejándonos al descubierto, recriminándonos una acción que quizá tuvo consecuencias lamentables para otras personas, como un accidente, o hirió emocionalmente a algún amigo o a la pareja. Otras veces la culpa se siente por no haber podido evitar la muerte de un ser querido. A menudo, sin embargo, aparece por acciones menores a las que se ha dado una importancia exacerbada, por no haber conseguido los objetivos que se deseaban o por haber traicionado los propios

principios o creencias. En estos casos es común lamentarse y castigarse. Y uno se convierte en su juez más implacable.

## LA UTILIDAD DE LA CULPA

En un principio, la culpa tiene la utilidad de hacer ver a quien la siente que en cierto momento se equivocó o quizá actuó mal y perjudicó a otras personas. Al reconocerse el error o la falta, se puede tomar la decisión de no volver a cometerlos e incluso, si ha habido agravio, de repararlo cuando sea posible.

Pero a veces no se hace caso a ese sentimiento de culpa. O se cae en el auto-castigo, sea porque el daño que se causó fue muy grave o porque sin haberlo sido se percibe como tal. Entonces el sentimiento de culpa puede enquistarse. La persona se queda anclada en el pasado, sin darse la oportunidad de hacer las paces consigo misma, y es probable que incluso se menosprecie.

El rencor y el enfado, hacia uno mismo pero también hacia los demás, sobre todo hacen daño a quien los siente e incluso pueden derivar en problemas de salud. El cuerpo los acusa con una mayor rigidez en los músculos y las articulaciones, un peor funcionamiento del sistema inmunitario, problemas digestivos y un aumento de la tensión arterial. Esos sentimientos también hacen que resulte más difícil disfrutar el presente o relacionarse con normalidad con los demás, y alimentan la tristeza y el decaimiento. Perdonar-

## MÁS ALLÁ DE LA CULPA Y LA VERGÜENZA

En su libro *Perdonar*, Robin Casarjian propone ejercicios para visualizarse recibiendo el amor y respeto incondicionales de los que todos somos dignos. Esto ayuda a liberarse del sentimiento de culpa:

- Tómate unos minutos para respirar lentamente.

- Recuerda alguna ocasión reciente en que te pareció que no valías suficiente o sentiste culpa o vergüenza. Piensa en cómo te sentiste. Respira profundamente y deja marchar esa experiencia.

- Retrocede a cuando eras niño, a la primera vez que

te sentiste de forma similar, e imagínate acompañado de la persona afectuosa y comprensiva que eres hoy. Escucha a tu yo niño y apóyalo diciéndole lo que necesita oír.

- Desde el papel del niño, siente cómo ese amor te apoya y acéptalo.