

Rosa Argentina Rivas

“Reconciliarnos con nosotros mismos nos libera de la culpa”



¿Te cuesta perdonar? Cuando lo haces, ¿te queda resentimiento? ¿Eres de los que “perdonan pero no olvidan”? Quizás los consejos de Rosa Argentina Rivas te sirvan para saber perdonar eficazmente. El perdón es un poderoso factor de armonía que alivia el estrés emocional y reconstruye nuestra paz interior

Por Marta Bellmont

Todos nos hemos tenido que enfrentar en alguna ocasión a una situación que requería de nuestro perdón: un amigo que nos falló, nuestra pareja que nos fue infiel, un hermano que nos mintió... Pero perdonar no siempre resulta fácil, bien porque nos cuesta cerrar heridas y enterrar el pasado o bien porque ni siquiera somos capaces de perdonarnos a nosotros mismos como para hacerlo con otras personas. Con el fin de ayudarnos a lograr el cambio de actitud necesario para poder perdonar, la psicoterapeuta Rosa Argentina Rivas ha desarrollado un estudio profundo y completo en torno a la experiencia del perdón en *Saber perdonar*, su último éxito editorial. Asegura que para perdonar “no es necesario un cerebro brillante que todo lo entienda, sino un gran corazón que comprenda y un alma virtuosa que esté siempre orientada hacia el amor. Lo que necesitamos es tener fortaleza para reconocer la verdad, asumir la responsabilidad, ser auténticamente humildes y trabajar por la libertad para seguir adelante”. Muchas personas obtendrán enormes beneficios de su lectura, pero también de los inestimables consejos que nos ofrece la propia Rosa Argentina Rivas en esta charla con ella.

Psicología Práctica: Perdón, ¡qué bonita palabra... pero qué difícil a veces de poner en práctica! ¿Por qué nos cuesta tanto perdonar?

Rosa Argentina Rivas: En parte nos resulta, en ocasiones, poco fácil perdonar porque no tenemos claro qué es lo que perdonar realmente significa. Por ello en mi libro se dedica un capítulo entero a clarificar lo que es y no es el perdón.

A veces queremos perdonar, e incluso se lo decimos a la persona que nos ha agraviado, pero en el fondo nos queda resentimiento. ¿A qué se debe?

Saber perdonar es un proceso. Una herida no se cierra simplemente por ser vendada, tenemos que darle tiempo a la cicatrización. El perdón se da en nuestro interior y no se logra tan sólo por decir te perdono.

Y mucho más que perdonar, nos cuesta pedir perdón. ¿Qué nos frena?

El gran enemigo que tenemos que vencer para poder pedir que se nos perdone es la soberbia, y por otra parte, el miedo a las reacciones que creemos que la otra persona pueda tener. El capítulo dedicado a la culpabilidad no solo nos ayuda a liberarnos de la carga, sino que también nos da estrategias de acercamiento a otros para expresar nuestro arrepentimiento y solicitar el perdón.



También es importante recordar que para liberarnos de la culpabilidad no es necesario que alguien nos perdone, sino que nosotros tengamos la capacidad de reconciliarnos con nosotros mismos.

¿Cómo influyen nuestros hábitos de pensamiento en la práctica del perdón?

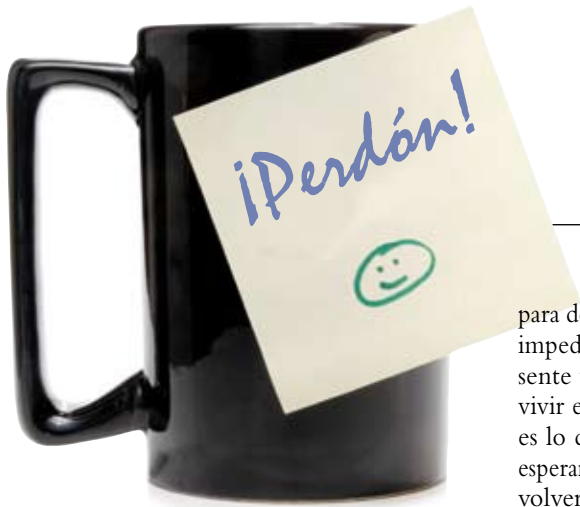
Nuestra forma de pensar es determinante para nuestra conducta, y por ello, de acuerdo a lo que cada uno de noso-

tros piense respecto al perdón, habrá una forma de manejar las situaciones dolorosas muy diferente. Entre los hábitos de pensamiento en relación al perdón, está el pensar que las cosas siempre deben ser justas, y la realidad es que a veces no lo son, pero si nos quedamos esperando que se haga justicia, podemos quedar atrapados en el rencor, que nos destruye a nosotros mismos. Por otra parte, pensar que perdonar es muy fácil nos puede impedir el camino para lograrlo,

puesto que perdonar es un proceso que en ocasiones lleva tiempo.

¿Es realmente necesario perdonar o se puede vivir sin ejecutar la práctica del perdón y sin sentir remordimiento?

El perdón no es un favor que le hacemos al otro, es un camino de libertad y paz para nosotros mismos. Mientras no perdonamos, estamos atrapados en el resentimiento que nos lleva a ser los únicos lastimados. Si queremos vivir



con esperanza y con capacidad de amar, el perdonar y dejar el pasado atrás es indispensable.

Hay veces que con un cambio de actitud se da a entender que o bien nos hemos equivocado, lo reconocemos y nos arrepentimos, o bien que no guardamos rencor. ¿Equivaldría a pedir perdón y perdonar respectivamente?

Depende de la gravedad de la ofensa. Si somos sinceros, cuando alguien nos lastima, lo menos que esperamos es que nos pida perdón. Obviamente habrá situaciones superficiales que con un cambio en los gestos y conducta de nosotros o del ofensor pueden quedar atrás.

En la misma línea de lo anterior, ¿sirve perdonar interiormente, sabiendo que no guardas rencor hacia la persona que te ha lastimado, o es imprescindible decírselo expresamente?

Efectivamente no es necesario expresar nuestro perdón a quien nos ofendió; en ocasiones será imposible hacerlo, como cuando una persona se ha alejado por completo o bien cuando ha fallecido. El perdón es un proceso que se da en nuestro interior y no requiere de la presencia de la otra persona. Sin embargo, cuando se piensa en una reconciliación, el diálogo será siempre necesario.

¿Qué le aporta el perdón a la persona que lo practica?

La práctica del perdón nos da libertad

“El gran enemigo que tenemos que vencer para poder pedir que se nos perdone es la soberbia, y por el miedo a las reacciones que creemos que la otra persona pueda tener”.

para dejar el pasado donde pertenece e impedir que interfiera en nuestro presente y futuro. Perdonar nos ayuda a vivir en paz con nuestra propia vida y es lo que nos puede hacer renovar la esperanza y sobre todo la capacidad para volver a amar y confiar. Sin libertad, ni paz, ni esperanza ni amor, la vida se convierte en un infierno.

¿Cómo se perdona “de verdad”?

Perdonar conlleva aspectos psicoemocionales a través de los cuales necesitamos expresar nuestros sentimientos y también un proceso de interiorización espiritual fundamentado en nuestros valores.

Hay quien dice: “perdono pero no olvido”. ¿Es esa una manera de perdonar válida?

Perdonar y olvidar no es lo mismo. De hecho, nuestro cerebro todo lo registra y, sobre todo, aquello que ha significado un fuerte impacto emocional. Solo nuestra memoria nos permite aprender y no volver a cometer los mismos errores, por ello perdonar nunca debe ser equivalente al olvido. Sabemos que hemos perdonado cuando, aun recordando el evento que fue doloroso, podemos permanecer en paz y relatar lo acontecido como se cuenta una historia que no nos involucra. Pensar que perdonar y olvidar es lo mismo es lo que hace para muchos imposible el lograrlo.

Desde muy niños nuestros padres y educadores nos enseñan a pedir perdón, pero pocas veces nos enseñan a perdonarnos a nosotros mismos...

La capacidad de perdonarnos a nosotros mismos es indispensable para tener una sana autoestima. Vivimos en una sociedad que tiende a culpabilizarnos con

facilidad, pero debemos recordar que el miedo y la culpa son dos medios de manipulación y no debemos caer presa de ellos.

¿Qué consecuencias tiene en nuestra vida no perdonarnos nuestros errores?

Vivir con culpabilidad nos hace sentirnos no merecedores de lo bueno y, por lo tanto, en muchas ocasiones nos lleva a sabotear nuestros propios esfuerzos para alcanzar el éxito y la felicidad. Quedar atrapados de esta manera nos paraliza la vida y la torna gris y sin sentido.

¿Tiene algo que ver la autoestima en ello?

Existe una relación muy estrecha entre la culpabilidad y la autoestima; las dos se retroalimentan y, como en tantas cosas, no podemos decir qué es lo primero, si la gallina o el huevo, pero el ciclo tóxico debe romperse en alguna parte.

¿Existe algo que no se pueda perdonar?

No hay nada que no pueda llegar a perdonarse. Sin embargo, hay ofensas tan graves que se requiere de valores espirituales muy firmes y por ello nuestra vida interior cuenta mucho.

¿Cómo perdonar, por ejemplo una infidelidad, una doble vida, una mentira u ocultación con graves consecuencias, una agresión (física o verbal) o una calumnia?

Independientemente de la ofensa, el proceso es el mismo, aunque el camino puede ser más largo o más corto. Lo que sí debe quedarnos claro es que perdonar no significa tener que volver a convivir o mantener una relación con quien nos ofendió. En mi libro se presentan cuestionarios de reflexión que podrán



“Si nos quedamos esperando a que se haga justicia, corremos el riesgo de ser atrapados por el rencor”.

➔
EL AUTOR
**Rosa
Argentina
Rivas**

Es psicoterapeuta clínica, especializada en Logoterapia, Psico-oncología y Tanatología, diplomada en Terapia Cognitiva Conductual y manejo de las emociones. Directora del “Método Silva” en México, Centroamérica y Panamá, es la fundadora y presidenta de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano y de la Asociación de Orientación Holística de la República Mexicana. Conduce diariamente dos programas radiofónicos en la ciudad de México y ostenta, junto con Carolina Bolívar, del Instituto Cultural Ludwig Von Mises, el Premio Internacional de Ética otorgado por la Fundación Templeton. Otras obras suyas anteriores son *Saber pensar* y *Saber crecer*.

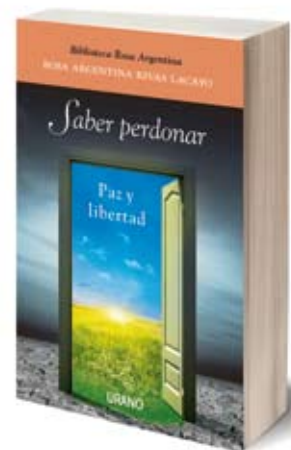
ayudar a muchas personas a transitar por el proceso y a comprender que hasta lo “imperdonable” se puede perdonar.

Hay quien perdona por miedo a que las cosas puedan cambiar, por ejemplo en el caso de una mujer que perdona al marido que le ha sido infiel. ¿Qué nos puede decir de esto?

Se puede perdonar una infidelidad y continuar cuando se pide perdón; cuando se toma la decisión de renovar por completo una relación, y cuando

hay un compromiso de que no volverá a suceder. Pero existe efectivamente, lo que se puede llamar el perdón social, que tiene como único propósito el “mantener la fiesta en paz”. Esto es más que todo una muestra de cobardía, o bien, de miedo ante los cambios que se tienen que hacer. Nunca podremos juzgar a nadie por elegir este camino, pero, lo reconozca o no, estará atrapado en una vida que fácilmente le puede llevar a la amargura e impedirle su verdadera autorrealización y plenitud.

EL LIBRO



SABER PERDONAR.

Editorial: Urano.

Páginas: 320.

Precio: 16€.