

EL PERDÓN

ES LA EXPRESIÓN

• MÁXIMA •

DEL **AMOR**



El Perdón

Mi objetivo es crear conciencia que el perdón verdadero sólo puede nacer del amor. Ya que la mayoría de las personas creen que perdonar es para los débiles, y denigrarse al hacerlo. Cuando no es así, te libera del rencor que tienes hacia otras personas, convirtiéndose en paz y bienestar para tu cuerpo y mente. Es mucha la fuerza y el carácter que se necesita para mostrar un arrepentimiento sincero al pedir perdón; pero es aún más el valor que se requiere para perdonar, sin importar las circunstancias.

Este estudio tiene dos objetivos: 1) analizar la capacidad de perdón en función de la edad y sexo, y 2) investigar dos aspectos relacionados con el perdón, su definición y las circunstancias o razones que lo facilitan. La metodología del estudio es descriptiva y comparativa. La muestra se configura con 140 participantes, 70 hijos y 70 padres, de ambos sexos y con edades entre 17-25 años y 45-60 años, respectivamente. Los participantes más jóvenes fueron reclutados en instituciones educativas en el país Vasco (España). Para medir las variables dependientes, se utilizan dos instrumentos: la escala de evaluación de la capacidad de perdonar, CAPER, y la escala del perdón y factores facilitadores, ESPER.

Los resultados indican que los padres tienen más capacidad de perdón que sus hijos y las mujeres más que los varones. En la definición del perdón, padres e hijos tienen similares concepciones: “falta de rencor, reconciliación y comprensión empática”; sin embargo, varones y mujeres tienen más diferencias, aunque para ambos “la falta de rencor” es la primera característica que define el perdón. Sobre las razones que facilitan el perdón, se observan diferencias en función de la edad y del sexo; pese a las diferencias, “que haya arrepentimiento de la otra parte y se pida perdón” así como “que se haga justicia por medio de la ley”, son los argumentos que mayor peso tienen. Se discuten las implicaciones de estos resultados.

Palabras claves: perdón, falta de rencor, reconciliación, comprensión empática. El perdón corresponde a la disposición a dispensar o perdonar al perpetrador de un daño por parte de la persona que estima que ha sufrido una ofensa. Ha sido descrito como una disposición positiva que inhibe la aparición de la rabia y reduce el deseo de tomar represalias. El perdón puede ser estimulado a través del restablecimiento de conexiones con aquellos que causaron el daño, promoviendo procesos emocionales, confianza, y la esperanza de alcanzar un futuro positivo. Cuando hablamos de perdón intergrupar, el tema que interesa, no alude necesariamente a los intercambios directos entre víctimas, sino más bien a los que se producen entre personas que se identifican con los grupos que tuvieron diversos roles en el conflicto, es decir, las personas se disponen a perdonar en tanto miembros de dichos grupos. Por otra parte, el perdón intergrupar les ofrece tanto a víctimas como una vía para reintegrarse a una sociedad post conflicto en la que las relaciones intergrupales pasen de la hostilidad al entendimiento mutuo y la reconciliación.

El modelo conceptual que presentamos incluye tres componentes. El primero alude a factores de identidad social, que cumplen el rol de antecedentes del modelo (identidad grupal e identidad superordinada). El segundo corresponde a un conjunto de emociones intergrupales asociadas al conflicto (rabia, confianza, empatía, culpa y vergüenza), de las cuales esperamos que cumplan un rol mediador de la relación identidad-actitud-conducta de reparación y perdón. El tercer componente corresponde a las consecuencias del modelo, que reúne a las actitudes y conductas de perdón y reparación intergrupales.

El error se disculpa, la maldad se perdona. Se perdona al ignorante, pero se perdona al malvado. Si no hay intención entonces hay traspies. Indica lo que no es perdón;

No es aceptar la crueldad.

No es olvidar que algo doloroso ha sucedido.

No es excusar el mal comportamiento.

No tiene que ser una experiencia religiosa ni sobre natural.

No es negar ni desatimar el dolor,

No implica reconciliación con el ofensor. Tampoco significa dejar de sentir.

Continúa estableciendo el autor señalado, que la persona que perdona tiene menos problemas de salud.

Perdonar reduce el estrés.

No perdonar puede ser más importante como factor de enfermedades cardíacas que la misma enemistad.

Las personas que culpa a otras de sus problemas se enferman más, por ejemplo de cáncer o del corazón.

Quienes piensan en no perdonar muestran cambios negativos de la presión arterial, la tensión muscular y las respuestas inmunológicas.

Las personas que se imaginan perdonando a su ofensor sienten mejoría inmediata en su sistema cardiovascular, muscular y nervioso.

Inclusive las personas que han sufrido pérdidas devastadoras pueden aprender a perdonar y sentirse mejor psicológico y emocionalmente.

El perdón se contempla en todas las sociedades humanas como una forma que permite la cura del alma y el progreso espiritual. El que perdona no solo se cura a sí mismo, sino que su alma entra en paz, teniendo una mayor vitalidad y un claro sentido del para que se vino a esta existencia. La falta de perdón, quizás es el motor que en la actualidad promueve tantas enfermedades de índole psicológicas, entre ellas la depresión.

Por último espero haya quedado claro con la información que proporcione, sobre todas las cosas negativas que atrae el sentir rencor por alguien más, es de personas sabías perdonar y admitir que se equivocó. Ya que lo más importante es estar bien contigo mismo.