

REPORTAJE: PSICOLOGÍA

La ira nos esclaviza

MIRIAM SUBIRANA 05/06/2011

Cuando estuve hace unos años en El Salvador, impartí una conferencia en la que dije: "Si no perdonas, no puedes olvidar. Si no olvidas, no vives en paz. Y sin paz, tu amor no fluye". Al terminar se acercó una señora itan agradecida! Me contó que hacía más de diez años alguien de la guerrilla había matado a su hijo. No vivía tranquila desde entonces. Guardaba rencor alimentando su ira de querer hacérselas pagar a "ese" que mató a su hijo. Ese rencor no solucionaba la situación, lo único que hacía era incrementar su dolor. Entendió que no había perdonado.

A veces no es posible olvidar, pero sí que podemos lograr que ya no nos afecte lo que ocurrió. El problema surge cuando consideramos lo ocurrido como inaceptable, entonces somos incapaces de perdonar. Podemos considerar inaceptables ciertas situaciones vividas que se dan porque se han traicionado unos acuerdos, unos principios, no se han cumplido nuestras expectativas o no se han respetado ciertos valores. Sea cual sea la razón de lo "inaceptable", podemos aferrarnos a ella y quedarnos clavados ahí. Por mucho que no estemos de acuerdo con lo ocurrido, tenemos que aceptar los hechos. Aceptar no significa estar de acuerdo. En el mundo hay mucha rabia en contra de las injusticias. La rabia no soluciona las injusticias, sino que crea más dolor e incluso más injusticias.

El profesor Robert Enright, de la Universidad de Wisconsin, uno de los pioneros de la terapia del perdón, afirma que "cuando algo nos ha dañado, tendemos a hablar de justicia mucho más a menudo que de perdón". Cuando alguien nos ha defraudado, herido o traicionado, sentimos que tenemos que hacérselo pagar. Creemos que así haremos justicia. Consideramos inaceptable lo que ha hecho y esa rabia nos mantiene atados a la situación y a la persona que nos ofendió. En vez de perdonarla y soltarla, nos atamos más a ella, nutriendo el resentimiento.

Y al hacerlo, somos injustos con nosotros mismos: nos mantenemos en el infierno de nuestro fuego interior. El odio afecta a nuestra salud, "envenena" nuestro corazón, mata nuestra paz interior, nos seca de amor y felicidad. El odio es una emoción "incendiaria", destruye la concentración y mata la capacidad de actuar con dignidad y excelencia. Unas sabias palabras dicen: "¿Quieres ser feliz un momento? Véngate. ¿Quieres ser feliz siempre? Perdona".

pensamientos intoxicantes

"Una persona resentida se intoxica a sí misma"

(Maz Scheler, filósofo)

En una ocasión, un hombre se aprovechó de mí, me engañó y me estafó. Cuando me di cuenta, no podía creer mi ingenuidad. ¿Cómo permití que ese hombre me hubiera mentado así? ¿Cómo me lo creí y confíé? ¿Tan tonta soy? Estos pensamientos me torturaban. Hasta que me di cuenta de que tenía que perdonarme. Aprender la lección, pero no seguir martirizándome por la experiencia vivida. El perdonarme me liberó. Cuando al cabo de un tiempo me encontré casualmente con él, pude mirarle a los ojos.

Toda experiencia vivida, aunque usted no quisiera experimentarla y ni siquiera la buscara, la sintió porque se permitió vivirla. Muchas veces, el problema está en no saber poner los límites cuando nos entregamos a las experiencias. Cuando salen mal, buscamos culpables, y aunque los encontremos y les perdonemos, eso no nos alivia del todo hasta que nos perdonemos a nosotros mismos. Se trata de perdonarse a sí mismo por haberse permitido entrar en esa experiencia.

Si estamos resentidos, la vía de salida pasa por aceptar y perdonar. Aceptar lo que ha ocurrido. Lo cual puede implicar aceptar la pérdida, aceptar que le engañaron, aceptar su error y/o el del otro,

aceptar que le hirieron o aceptar que mataron a un ser querido.

La neuróloga María Gudín afirma que superar las ofensas es una tarea sumamente importante, porque el odio y la venganza envenenan la vida. Perdonarse y perdonar abrirá las vías para sanar el corazón dolido.

Para conseguirlo debemos recuperar la soberanía sobre nuestra mente y nuestros pensamientos. Algunas personas creen que perdonar es un acto de debilidad. Sin embargo, es todo lo contrario; perdonar muestra que nos hacemos dueños de nuestro bienestar y dejamos de ser víctimas del otro. Perdonar nos permite recuperar nuestro poder interior. Sin ese dominio, nuestra mente irá una y otra vez hacia ese lugar de sufrimiento, repetirá el ¿por qué a mí? ¿Cómo se atrevió? Los pensamientos serán como un martilleo constante, y no controlará los sentimientos de rabia, frustración y tristeza. Como la carcoma, sus propios pensamientos agujerearán las entrañas de su ser y se quedará agotado, sin energía. En ese momento se ha olvidado del primer principio de autoliderazgo: nadie crea sus pensamientos ni sus sentimientos excepto usted mismo.

Debemos cambiar la perspectiva y concienciarnos de que lo que pensamos al respecto de lo ocurrido es lo que alimenta nuestro malestar. Para lograrlo nos ayudará ser conscientes de que quien nos ha hecho daño es también un ser humano con sus debilidades y que, por la razón que sea, se ha comportado injustamente víctima de su ignorancia, sus creencias, sus neuras, sus impulsos o su propia rabia. La rabia no se vence con más rabia. Cada persona tiene un valor intrínseco por lo que es, no tanto por lo que ha hecho. No permitamos que nuestro resentimiento nos nuble la visión global.

Para llegar a perdonar plenamente debe ser consciente de lo que lleva dentro. Darse cuenta de lo que le está pasando es la base para iniciar cualquier cambio positivo. Cuando sienta rechazo, inseguridad, vergüenza, envidia, rabia, miedo, desaprobación, permítase aceptar lo que siente y afrontarlo. Imagínese cómo se sentiría si no se resistiera a estos sentimientos, sino que los aceptara plenamente. Pruébelo.

La situación que provocó el sentimiento quizá ya pasó, pero si se agarra al sentimiento y lo rechaza, lo esconde o huye de él, lo mantiene y crece en su interior como las malas hierbas. Crece hasta que uno estalla o enferma. Es más sano permitirse sentirlos y soltarlos escribiéndolos, hablándolos con un amigo de confianza, expresándolos con movimiento corporal o pintándolos. Si tiene práctica, o está dispuesto a conseguirla, puede ayudarle mucho la meditación, ya que le facilita trascender los sentimientos hasta que estos se disuelven.

Piense en positivo: sea consciente de que usted es el creador de lo que piensa. Cambie el foco de atención. Medite. Perdone y suelte. Mire hacia delante. Cuando se libere de esos sentimientos, vivirá en paz interior. Dejará de martirizarse y asumirá la responsabilidad. Al asumirla permitirá que todo su potencial permanezca despierto.

Pasar página

"Para soltar el pasado debemos estar dispuestos a perdonar" (Louise L. Hay)

A veces, alguien le dice algo en tres minutos que le sienta fatal. Después de cuarenta y ocho horas aún lo recuerda. Lo recrea repitiéndolo en su mente y en sus palabras: ¡iqué se ha creído!, ¡iqué se ha pensado! Con esto fortalece esa experiencia en su registro, de manera que al cabo de años se acuerda de aquello que le dijeron, y su rabia, resentimiento o tristeza han crecido. El otro se descargó al decirlo y lo olvidó. Como el que tira la basura y se olvida. Alguien suelta cuatro palabras y se olvida, se queda tan tranquilo, pero usted no lo olvida, sino que las repite en su mente hasta tal punto que a veces ni siquiera puede dormir.

El problema no es tanto lo que el agresor hizo, sino toda la interpretación y la historia que nos hemos ido contando desde que ocurrieron los hechos. Para salir de este estado, debemos impedir que nuestros recuerdos nos invadan. Debemos ponerlos en su sitio: en el pasado. El pasado ya se fue y ahora lo que tiene es este momento presente. No lo pierda alimentando sus resentimientos de lo que habría podido ser y no fue o de lo que fue y no tendría que haber sido.

Perdonar nos ayuda a decir: lo que fue ya pasó. Ya no es. Ya no está excepto en su propia mente.

Practique el lema: "Lo que ha sucedido ya es pasado". No necesita pensar en ello tantas veces. No permita que su mente lo reviva. Valore su tiempo. Valore su creación: los pensamientos. Es necesario darse cuenta de que cuando proyectamos en los demás y les culpamos de nuestra ira, nos permitimos ser esclavos y víctimas de ellos. Aferrarse es nocivo. El aceptar nos libera. Para conseguirlo se requiere del poder mental que permite detener los pensamientos repetitivos que provocan malestar. Con afirmaciones puede fortalecer su mente. Louise Hay sugiere esta: "Te perdono por no ser de la forma que yo quería que fueras. Te perdono y te libero".

Gozar del presente

"Si no perdonas por amor, perdona al menos por egoísmo"

(Dalai Lama)

Al darse cuenta de que el cambio depende de usted, es capaz de perdonar y seguir adelante con su vida sin cargar por más tiempo el dolor que le hace vivir en el pasado y no le permite gozar del presente. Esta es la base para restablecer el poder de su corazón y su capacidad de amar. Esto le permitirá acercarse al centro de su ser. Reencontrará su estado de paz, brotará de usted el amor y la felicidad. Reconectará con su verdadero corazón capaz de abrazar sin rencor, capaz de amar sin poner condiciones limitadoras. Es una práctica que puede empezar ahora. Sentirá *Ágape*, el amor desinteresado que no busca retorno y está relacionado con la capacidad de perdonar. Cuando perdona, ama.

EL PASADO, EN EL SITIO JUSTO

Bill Clinton telefoneó a Nelson Mandela dos horas después de que saliera de la prisión, tras muchos años encarcelado por difundir los derechos humanos, y le preguntó cómo pudo perdonarles con esa facilidad. Mandela respondió que si les odiara, seguirían controlándole. Si no perdonamos, nos mantenemos atados a las personas que nos han ofendido. Perdemos libertad, lo cual bloquea nuestra creatividad y alimenta nuestra frustración. Esto nos provoca violencia. Hay mucha rabia y violencia en el mundo, y esta energía nos destruye. Desde la rabia no crearemos un mundo mejor. Al preguntarle a Ela Gandhi qué había aprendido de su padre, dijo, entre muchas otras cosas: "Si quieres vencer a tu enemigo, ámalo". En ese amor hay compasión. En la compasión hay perdón. No guarda rencor. Acepta y se mantiene abierto. Ha puesto el contador a cero, ha soltado prejuicios, imágenes del pasado y sentimientos de culpa.

PARA SABER MÁS

1. LIBROS

- 'Usted puede sanar su vida', de Louise L. Hay. - 'Felicidad flexible. Atrévete a romper tus propios esquemas', de Jenny Moix.

- 'Una llamada al amor', de Anthony de Mello.

- 'Forgiveness is a choice', de Enright. R. D.

2. PELÍCULA

- 'Invictus', de Clint Eastwood.

© EDICIONES EL PAÍS S.L. - Miguel Yuste 40 - 28037 Madrid [España] - Tel. 91 337 8200