

Empezar por pedir perdón

Martha Gerardine Rodríguez Esquivel

Licenciatura en Psicología en IBERO Torreón. México.

PLIUL (1ª. Generación Año 2018).

Maestría en Terapia Familiar - Ibero Monterrey. México

Mgre95@hotmail.com

Dijo el papa Francisco que el perdón es vital para nuestra salud emocional y nuestra supervivencia espiritual, que el perdón limpia la mente, cura el alma y libera el corazón. Creo que por esto es pertinente empezar por el perdón.

La hermandad nos hace uno con el otro, con la otra, pero para comenzar una relación basada en el profundo deseo de hacer una común-uniión resulta imprescindible reconocer en qué le hemos fallado al “otro-yo”. Acaso dijiste... ¿nosotras, nosotros, pedir perdón? ¿no te refieres más bien a que el otro o la otra son quienes deberían venir a pedir perdón?

Esos cuestionamientos son los que pueden rondar por nuestra cabeza. De hecho, en psicología le llamamos “disonancia cognitiva” al malestar psicológico que experimentamos cuando ideas, creencias o pensamientos se contraponen o resultan contradictorias en nuestra mente; por eso, cuando escuchamos que es importante comenzar por pedir perdón nos puede causar disonancia cognitiva darnos cuenta de que hemos dañado y no nos hemos sabido hacer responsables, cuando nuestras palabras o acciones descalifican, y, claro, cognitivamente es más fácil dar una explicación razonada sobre nuestro actuar, es decir, justificamos nuestro comportamiento para no sentirnos mal.

Por lo tanto, hacer un ejercicio de conciencia sobre nuestras fallas frente a nuestras hermanas y hermanos nos acerca a reconciliarnos como humanidad, porque se visibilizan heridas, se enuncian historias subyugadas y se pone de manifiesto el dolor. El primer paso está en reconocer y nombrar con todas sus letras las veces que hemos lastimado al otro-yo, recordando que es importante nombrarlo, porque lo que no se nombra no se reconoce, no existe, y por lo tanto se vuelve insignificante.

En mi ejercicio terapéutico he trabajado con casos en los que las personas se estancan en un problema, porque quien hizo daño no ha reconocido o no reconoció el efecto de sus palabras

o acciones en la vida del afectado o la afectada, y esto estanca el proceso para trabajar con el bienestar, ya que envenena al corazón. A veces no es necesario un enfrentamiento cara a cara para reiniciar la vida del afectado o afectada, a veces basta con el simple hecho del reconocimiento.

Para construir un México hermanado necesitamos pedir perdón a muchas personas... empezando por las comunidades indígenas, las mujeres, la comunidad LGBTQ+, los niños y niñas, la madre tierra, nuestros ancianos y ancianas, los y las migrantes, y a muchas otras comunidades y minorías que hemos olvidado en el camino. Reconocer las veces en las que hemos legitimado como cultura la violencia que viven estas personas es comenzar a cargar con la responsabilidad de trabajar para que, el día de mañana, empecemos a respetar los derechos que les hemos ignorado.

El papa Francisco explica que el perdón conecta con la memoria y la justicia, y sugiere que el acto de perdonar no es olvidar aquello que nos dañó, ni sobajarnos una y otra vez; perdonar es un ejercicio disruptivo que corta con el ciclo de la violencia, es renunciar a las fuerzas del mal para transformar con amor y combatir con ternura.

Los seres humanos no somos perfectos, no somos hijos e hijas perfectos y perfectas, madres o padre perfectas y perfectos... nos decepcionamos unos a otros, pero en el perdón está la clave para volver a empezar como humanidad.