

El Arrepentimiento y el Perdón, la elección de Mí mismo

Por Michèle Croquevielle, Chile

por Michèle Croquevielle

Si miro una fotografía de mí de hace 10, 20 años, o de cuando era más pequeña, o de ayer, ¿me reconozco? ¿sé que soy yo y no mi hermana, o mi vecina? y ¿cómo lo sé? Si me reconozco se debe a que al menos algo sé de mí, puedo “dibujar” algunos esbozos de mí. Habrán algunos que saben con mucha claridad quiénes son, otros no tanto. Pero con certeza todos y todas nos podemos reconocer en algún trazo, algo que nos define e identifica. Y nos permite decir también cuando miramos algunas fotografías, “ésta de allá no soy yo, pero ésta sí”. Hay una identidad. De igual modo, cuando realizo algo que sé y que puedo hacer, y más aún, que puedo hacer bien, es una gran sensación de confirmación de quién soy.

Pero a veces cometo errores, equivocaciones, de las que sólo me doy cuenta luego de haberlas hecho (aunque a veces también cuando las estoy haciendo, reactivamente, impulsivamente, y siento que no lo puedo evitar). ¿Cómo me doy cuenta? Bueno, hay dos indicadores que me pueden servir, y aquí me valgo de uno de los principales fundamentos del Análisis Existencial: ser ‘Ser Humano’ es coexistir, es dialogar entre dos mundos: el mundo propio [mi cuerpo-mente-espíritu] y el mundo del otro, del que está frente a mí. Entonces, a veces cuando me equivoco, es mi mundo personal el que lo resiente (algo me “hace ruido” físicamente -se me aprieta el estómago, o algo me incomoda en algún lugar del cuerpo o de la psique-); o, referido al mundo del otro, me doy cuenta pues algo le pasa a quien está frente a mí, algo cambia en su rostro o más claramente, me increpa verbal o físicamente. ¿Quién no ha pasado a llevar a alguien en la calle por ir distraído? O, luego de una conversación con alguien, de regreso a casa se queda con una sensación rara, incómoda: *le dije algo que no correspondía, pues lo herí u ofendí, y a pesar de que no era mi intención, lo hice.*

Haciendo clases de psicoterapia en la universidad, un alumno me hizo una pregunta respecto a los pacientes depresivos. La pregunta me sorprendió pues lo hacía de una forma bastante despectiva hacia ellos. Mi respuesta fue intencionalmente “aleccionadora”, con la finalidad de que no quedara ninguna duda ni a él, ni a los demás estudiantes, en cómo proceder con estas personas y su dolor infinito. Camino de regreso a casa, me acompañó una sensación muy ingrata, un estrechamiento interno, lo opuesto a

lo habitual (siempre quedo muy alegre y expansiva luego de hacer clases). Revisando lo ocurrido y revisándome, me di cuenta que si bien el contenido de lo dicho por mí era correcto, la forma no lo había sido. Ese alumno no merecía ser expuesto de forma tan enfática en su error. Me sentí muy mal con él y conmigo. ¿Por qué también conmigo?

Pues lo que yo sé de mí es que no soy una persona cruel, no soy canalla, no soy dañadora, en el fondo soy una buena persona que no busca herir a los otros, e incluso (por mi profesión) intento ayudar a los demás. En definitiva, **aquella que hizo eso no era yo, no era como yo sé que soy**. Esa persona que hizo sentir mal al joven (aunque él no dijo nada, pero yo sí lo sentí) no me identifica. "No me reconozco en esa foto". ¡Gran dolor de mi persona! Por una situación que se me hizo amenazante -no ser una buena profesora, o al menos no lo suficientemente clara, como para que los alumnos cometieran tan grande error-, reaccioné impulsivamente para erradicar esa amenaza, sin considerar la sensibilidad, la apertura del alumno que sólo quería aprender mejor. Gran dolor, pues por un instante, me abandoné.

¿Qué se me pierde cuando hago cosas que no son las mías? "Yo" me pierdo a mí mismo, el Yo se me pierde, **me torno en un extraño a mí mismo**. Para el Análisis Existencial, el arrepentimiento es similar a un Duelo: la pérdida de algo valioso: Yo misma. Por eso duele tanto, por eso la tristeza, por eso el lamento. Pero... ¡No todo está perdido! Aún está la posibilidad de recuperarse, de recuperarme. Y se requiere de la **decisión** pues el arrepentimiento es un acto personal: un perdonarse a sí mismo. Y ¿qué se obtiene con este acto? Nada más ni nada menos que recuperarme a mí; repasar, re-dibujar **mis propios contornos**, de mi yo: para que yo sienta y vea lo que realmente soy, qué es lo que va bien conmigo, y qué no. Y también para el otro, los otros, para la **comunidad**, porque -a pesar de los errores, de la culpa, de las vulneraciones de los límites hacia los otros- el arrepentimiento me permite nuevamente llegar a su encuentro.

En el arrepentimiento se trata de **reponer el valor propio** y los límites, en los casos en que uno mismo fue causante de un daño a otro y/o a sí mismo. Uno reconoce y **admite** que eso no estuvo bien, que fue un error. Y el impulso habitual es al sentimiento de "¡hubiera preferido no hacerlo!". El arrepentimiento se realiza, en primer lugar, a través de un **diálogo interno** conmigo mismo sobre la propia forma de actuar.

Kierkegaard plantea que en el arrepentimiento yo me elijo a mí mismo. De esa forma

surgiría una reestructuración del Yo en el sentido de la persona, y en el “perdonarse”, se establece la voluntad de ‘liberarse’ para hacerlo mejor.

A la clase siguiente, antes de comenzar, ví nuevamente al alumno y pedí silencio para poder hablar. Le pedí disculpas frente a toda la clase (me pareció importante hacerlo así, pues lo había expuesto frente a todos). Le dije que no había sido correcta mi forma de responder a su pregunta, y que si bien suscribía el contenido, la forma es la que había sido incorrecta. El joven me dijo: “la acepto”, y ahí me confirmó que él había quedado afectado. Su expresión cambió (más ligera) y mi ser conmigo también.

Pero el arrepentimiento sólo es posible si Te Veo. Si me dirijo a tu persona herida. Esto lo digo pues es muy doloroso cuando me piden disculpas y percibo que es sólo una formalidad (nuevamente no me vio, nuevamente pasó de largo de mí). Y profundiza la herida.

El arrepentimiento surge para recuperar la relación conmigo mismo, con mi persona. Tiendo ese puente para “volver a mí”, y luego, cuando (te) expreso mi arrepentimiento, lo tiendo hacia ti, para poder volver a recuperar nuestra relación. Pero, ¿y qué pasa si fui yo la agraviada, la vulnerada, a quien le traspasaron sus límites? Lo más probable es que lo primero que me surja sea una reacción (agresiva, o de retirada) ante la ofensa. Sin embargo quedaré con un resentimiento que sólo con el perdón podré soltar.

¿Qué significa perdonar? ¿qué hago cuando perdono? ¿estoy obligada a hacerlo? ¿puedo perdonar aunque el otro no esté presente o no se arrepienta? Como dije antes, cuando cargo una ofensa, la carga, me pesa, me ocupa emocionalmente. En jerga computacional, estoy utilizando espacio en mi disco duro de la que no puedo disponer libremente. Por lo mismo será una **decisión mía** si deseo o no “liberar al otro de su deuda”. Pero perdonar no significa olvidar, ni tampoco que necesariamente tendremos una buena relación a partir de ello.

También en el perdonar hay dos aspectos: el propio (que lo acabo de mencionar) y el del otro. Obviamente se me hará más fácil perdonar si el otro se me muestra, **si me permite verlo** realmente en cómo es él (que es la parte externa del arrepentimiento, cuando quien me hirió me dice: “no quise hacerlo, esencialmente no soy así”). Si lo puedo ver como persona, lo podré comprender (conocer los motivos que llevaron al otro a maltratarme), y por ello se me facilitará el perdonarlo, pues es su esencia la que se me hizo visible. Esto vale tanto con alguien por quien sentimos afecto (un ser querido que me ofendió en una

discusión, y luego se acerca a pedirme perdón pues no era su intención, sino sólo ofuscamiento), o con un desconocido, por ejemplo cuando en la calle alguien me tira el auto encima, y luego me hace un gesto de pedirme perdón, y yo puedo ver cuán complicado está con el hecho. Es importante aclarar que “comprender” no es “justificar”, pues esto último corresponde al plano de la ética, de las distinciones entre lo que es correcto y lo que no lo es; por lo mismo, que haya arrepentimiento y perdón, no evitará al ofensor cumplir con las leyes o reglas establecidas legal o socialmente.

También, y aunque bastante difícil, perdonar puede depender sólo de mí (aunque el otro no se arrepienta). ¿Le borro al otro la culpa al perdonarlo? No, solamente dejo de referirme a ella; ya no tengo “cuenta pendiente” con él. Pero cuidado: es mi peso el que libero, no es el suyo: él, si no se arrepiente, seguirá cargando su abandono de sí mismo, la pérdida de su propio valor.

Para finalizar, sólo decir que errar es muy humano. Justamente por lo imperfecto que somos y por la condición fundamental de ser libres, la vida y sus movimientos nos llevan cotidianamente a cometer errores. Las amenazas **subjectivamente vivenciadas** a nuestra integridad física (por ejemplo a sentirnos desprotegidos materialmente), psíquica (por ejemplo a nuestra autoestima, límites), muchas veces nos han hecho vulnerar, herir al otro, llegando incluso al límite de intentar destruirlo (a veces lográndolo). Arrepentirse y perdonar es un acto muy personal y decidido, que busca el reencuentro conmigo mismo - en primer lugar- y con el otro. Es un volver a casa, “mi casa” ese lugar que habito, que conozco y que me agrada, frente a mí mismo y frente a ti, frente al otro, frente a la comunidad.

Michèle Croquevielle

Psicóloga Clínica

Co-directora de ICAE

michele@icae.cl