

Matutina para Mujeres | Lunes 06 de Mayo de 2024 | La ciencia del perdÃ3n

Descripci3n



La ciencia del perdÃ3n

¿Las personas con resentimiento se mueren antes? • Everett Worthington

En ocasiones, la ciencia arroja luz sobre cómo llevar a la práctica algunos principios del evangelio. Por ejemplo, la Biblia indica que debemos perdonar, pero no cómo lograrlo paso a paso. Cuando se trata de perdonar experiencias difíciles, lograrlo puede ser tan difícil como lo fue la experiencia misma. Por eso no hacemos mal en echar un vistazo a la ciencia del perdón, para descubrir qué hacer para aprender a perdonar.

Everett Worthington,⁶² estudioso de la religión y la espiritualidad en la práctica de la psicología clínica, habla de cinco pasos para el perdón. Él tuvo que experimentarlos personalmente cuando decidió perdonar, primero, al hombre que había violado y asesinado a su madre; y posteriormente a sí mismo por no haberse dado cuenta, siendo psicólogo, de que su hermano tenía depresión, la cual lo condujo al suicidio. Para Worthington, el camino al perdón implica:

1. *Recordar el daño lo más objetivamente posible*. Esto es duro, porque tendemos a ver al ofensor como un monstruo y a ponerle etiquetas: "es un...", "es una"... Pero la naturaleza humana es más abarcante que un adjetivo; no podemos reducir a una persona a un juicio de valor. Ser honestas con lo sucedido, sin negarlo ni evadirlo, es crucial para aceptar el dolor y empezar a sanarlo.
2. *Empatizar: intentar ponerte en el lugar de tu ofensor*. Tras haber reconocido la complejidad humana, resulta más sencillo entender al otro en la complejidad de su vida. Esto no significa excusar el mal que nos hizo, sino intentar comprender sus motivos más allá de nuestro dolor. Comprender no significa restarle importancia a lo sucedido; significa ponernos en los zapatos del otro.
3. *Ser altruista, para darle al ofensor el regalo del perdón*. Debemos comprender que el perdón ofrecido al infractor se basa en la gratitud que sentimos por haber recibido perdón de otras personas en el pasado. En el caso del cristiano, nuestra base para dar este difícil paso es el perdón que recibimos de Dios en Cristo.
4. *Comprometerse públicamente*. Contarle a alguien (un pastor, un consejero de confianza, una amiga íntima, nuestra madre) que hemos decidido perdonar.
5. *Mantener el perdón*. Sabemos que las emociones fluctúan, y por eso le hemos contado a alguien nuestra decisión de perdonar, para que nos la recuerde cuando nuestras fuerzas flaqueen. Con esa ayuda, y con la fuerza que Dios nos da, mantengamos la decisión de perdonar.

¿No juzguen, y no se les juzgará. No condenen, y no se les condenará. Perdonen, y se les perdonará? (Luc. 6:37).

62 *Forgiving and Reconciling (Illinois: InterVarsity, 2003).*