

# EL PERDÓN

Todo posible problema personal viene dado por la relación humana. La base de esta relación son los padres, los abuelos, los hermanos. Dependiendo de lo que se haya vivido en la relación humana inicial, y fundamentalmente con los dos pilares que representan el padre y la madre, así se vivirá la relación humana en la pareja, en la amistad, etc.

En el apartado psicológico personal, éste es un trabajo importante que debe realizarse. Cuando se descubre este aspecto y se profundiza en esa visión, aunque parezca que nunca me libere de mi problema habitual de relación humana o de angustia y malestar, surge creativamente una solución sencilla. Esta solución consiste en liberarse de un patrón establecido de cómo somos, de nuestra manera de ser, y que nos impide estar abiertos, frescos, libres en el presente. Hay que ir a buscar este patrón en la relación con nuestro padre y nuestra madre o, si había mucha relación, con nuestros abuelos, etc., ya que estamos repitiendo patrones a partir de esas relaciones iniciales.

Vinculado con ello, se encuentra todo trauma importante que haya tenido con la relación humana a temprana edad. Puede ser con un amigo, una amiga, un maestro, etc. Ahora, si me detengo a observarlo, posiblemente sólo sea un recuerdo que aparentemente no afecta a mi vida en ningún aspecto. Sin embargo, además de las relaciones con mi padre y mi madre, justamente esta experiencia es la que configura mi problema de relación humana, aquello que siempre me sucede en mis relaciones, ya sean de amistad o de pareja. El problema puede consistir en una marginación y una falta de expresividad, o bien en una excesiva expresividad y continuo ataque al otro. Todo ello está sustentado por esa base inicial que se creó en la infancia.

Yendo un poco más allá, en el sentido de que suele ser un aspecto poco comprendido, hay que decir que es completamente falso que yo como

fuerza de vida soy «fulano de tal», que el otro está separado de mí, y que dar y recibir son dos fuerzas totalmente opuestas. En realidad, esencialmente soy conciencia, lo cual significa que todo lo que se presenta en la conciencia lo soy. Por lo tanto, subsanar mi problema con mi padre o mi madre, el cual yo tengo dentro independientemente de mis padres externos, es solucionar mi mundo.

Toda culpa que yo proyecto mentalmente al otro es mi propia culpa no reconocida en mí. Aunque yo viva muy intensamente que el otro es culpable, se trata de mi culpa. Si yo puedo perdonar al otro, en realidad me estoy perdonando a mí mismo, ya que no hacerlo es una incapacidad de perdonarme. Así pues, todo lo que quede sin perdón hacia el otro es un problema en mí.

Cuando empieza a comprenderse, es una oportunidad para solucionar todo problema con el mundo. Y cuando se soluciona de verdad el problema con el mundo que, como ya se ha dicho, fundamentalmente consiste en solucionar el problema con los padres, cambia la relación como por arte de magia. Se va diluyendo la angustia.

Cuando observo la problemática que he vivido con mi padre o con mi madre, o bien los traumas experimentados con las diferentes personas que se pueden haber «pasado» conmigo de una u otra manera, puedo crear una fórmula para subsanarlo. Puedo liberar esa parte que está ahí, a pesar de que pase desapercibida a la mayoría de las personas. Y aunque uno se diga razonadamente que no debe tener problemas de relación con el mundo, continúa teniéndolos, porque sigue repitiendo el mismo patrón que se creó en el momento de las relaciones iniciales con sus padres, las cuales establecieron que era de una determinada manera. Pero yo no soy de una determinada manera, las maneras pueden cambiar.

Podemos usar una metodología para subsanar esa problemática. La solución consiste en perdonar al otro, pero para hacerlo hay que pasar por expresar lo que sentí y que quizá no expresé. Puede ser que me sintiera no querido, no valorado, despreciado, etc. Lo que yo sentí puede

tener una relación muy directa con lo que me decían, o simplemente fue el resultado de mi interpretación particular de aquella situación.

Debo hacer las paces con esos problemas internos y, fundamentalmente, con la base del padre y la madre. Si no lo hago, no podré vivir la frescura inmediata del presente, lo único que realmente es verdad. Muchas veces la persona se propone vivir el presente, fresco, libre, sin cargas; quiere dejar el pasado atrás, pero esa libertad del presente no aparece. Y cuando parece que aparece, desaparece.

Uno puede hacer un trabajo a conciencia para recordar la relación que ha tenido con sus padres, que es totalmente suya. Es una interpretación y un malestar suyos, por mucho que parezca que los otros se lo han hecho pasar mal. La solución de nuestro problema es la solución al problema de nuestro mundo, que es nuestro padre y nuestra madre: lo soluciona todo. Solucionar mi mundo es solucionar todo el mundo, porque solamente hay un mundo (que es mi mundo). Y si lo vemos, nos daremos cuenta de que es muy urgente solucionarlo, expresar lo mal que lo pasé, como un niño inocente que se expresa. Asimismo, debemos perdonar al otro, que en realidad es perdonarme a mí mismo, porque toda culpabilidad es mi vivencia de no haber sido aquello que mi padre o mi madre querían que yo fuera, o no haberlo sido suficientemente.

Esta situación se repite de tal manera que venimos cargados con la herencia de un sinfín de generaciones. Pero es una carga que ahora se puede solucionar. Uno puede retirarse y recordar, expresar, llorar, si es necesario, y perdonar al otro. Puede parecer infantil actuar de este modo, o creer que no vale la pena, pero sí merece mucho la pena, porque es quitarse el sentimiento de culpa por no haber sido como tus seres queridos querían que fueras. Y liberarse de esa culpabilidad, que va acompañada de la moral social que dicta lo que está bien y lo que está mal, te permitirá llegar a vivir abierto, libre, con cualquier persona.

Mientras haya esa culpabilidad, no podré vivir con sencillez y de forma sana los diferentes aspectos de la relación humana (la afectividad, la

sexualidad, el intercambio de ideas, etc.). O querré someter al otro o me sentiré tratado injustamente por haberme dejado someter. Siempre giraré sobre la misma problemática, viviendo ciclos en los que parezca salir del atolladero para pasar a otros en que me volveré a hundir en la tristeza, en la melancolía. Y este hecho es debido a que no acabo de comprender bien el problema que está en mí, primero como persona y luego trascendente a lo personal. Debo buscar la manera de liquidarlo, lo cual significa desculpabilizar al otro y desculpabilizarme a mí, perdonar al otro y perdonarme a mí, pero de verdad. Es decir, no para quedar bien ni ser buena persona, sino por comprensión. No hay otra forma: sin este perdón, arrastraré siempre el problema.

Y puede ser que mi problema, visto desde un lado más razonativo, me parezca que no es una cosa tan importante. Pero sí lo es, porque es lo que está ocasionando que se repita ahora. ¿Cómo puedo mirar el mundo con buenos ojos, desculpabilizándolo, después de estar tantos años pensando lo malo que es y lo malas que son las personas, cuando veo el dolor que se han infringido los seres humanos, los problemas o las injusticias? Cuando estoy en este nivel mental, para mí resulta incomprensible. No obstante, el mundo es una maravilla enorme, una fuente de belleza, amor y creatividad instantánea, en cada momento. Esta realidad la siente el corazón y no la mente razonativa, porque ésta, al fin y al cabo, es muy limitada, muy cortita. Se cree que tiene razón, pero no sabe. Lo que realmente vale la pena no se sabe razonando.

### Ejercitando el perdón

Cerrando los párpados, voy a intentar ir directamente a la situación que aparece como el peor problema que he podido vivir en relación con una o varias personas. Voy a intentar, un poco, vivir lo que sentía. Lo que sentía de verdad. Me podía haber sentido no querido, no valorado, no admirado, despreciado. Me podía haber sentido tonto, feo. En mí está como una losa de yo ser así. Lo expreso mentalmente ahora: «Me sentía así». Es la sencillez y sensibilidad en el momento: «Me sentía de esta manera». Y en mí, al mismo tiempo, estaba una fuerza de amor que se

podía convertir en rabia, incomprensión, porque yo me vivía así. Y la fuerza de incomprensión hacia el otro, que según mi interpretación me hacía vivir eso, estaba ahí. Y debo comprender que ese yo es un yo creído, que la conciencia es todo lo que aparece. Por ese motivo, perdono a cualquier persona, porque es mi mundo. Asimismo, debo comprender que esa idea de mí, ahí, encastrada, retirada, marginada de lo otro, es falsa. Que cada vez que abro los párpados, primero está la verdad (el color, la forma, la sensación, el sentir) y luego aparece la idea de mí como un conjunto de automatismos y formas de mirar el mundo. Y que cada uno, dicho de esta manera, hace lo que puede.

La persona, cuanto más está odiando y culpabilizando al otro, más metida se encuentra en un sufrimiento absurdo, porque no lleva a ningún sitio, ni tiene ninguna base real. Y por eso, porque es irreal, y yo quiero lo real, desculpabilizo a cualquier persona cuando la veo odiando, la vivo odiando o criticando. Y también a mí mismo: desculpabilizo a esa idea que tengo de mí mismo. Me quito ese lastre, ya que puedo cambiar con facilidad y ver el mundo como es verdaderamente: ese sentir, ese ver, esa energía instantánea. Sin interpretaciones. Cuando no hay interpretación, en sí, es lo que es, en positivo. Pleno.

Estoy siempre tratando conmigo mismo. Por eso, perdono a esta persona, esta situación, que ahora he mirado. Pero no se trata de creer que hizo algo malo y la perdono, sino que el perdón va más allá: es la comprensión de que no se pudo hacer nada más, porque había un error. No hay culpables, ni yo ni nadie. Es una detención aparente de la conciencia en forma de tiempo. Y lo verdadero es lo eterno, que no se puede explicar. No tiene palabras; la palabra eterno sólo es una burda aproximación. Desculpabilizo a esa persona y me desculpabilizo a mí, porque es verdad que todo el mundo soy yo, y es simplemente un error haber pensado de forma negativa. Cuando se mira el cielo o una montaña detenidamente, y no echando un vistazo rápido, éstos son un potencial de plenitud y de gozo, sin interpretarlo. De la misma forma es toda la vida, todo el mundo. Por eso, es urgente que perdone a cualquier persona que aparezca en

mi mundo, si la he culpabilizado. Una persona que aparezca en mi mundo contra mí es importante perdonarla ya. Inmediatamente, si es posible. Sea quien sea.

O veo las cosas desde la verdad, o estoy en un lugar que no es nada, que es la detención, en forma de tiempo, en una idea y unos pensamientos irreales. La conciencia misma está amando a todas las formas. Es como si la conciencia pudiera hablar y dijera ahora: «Siempre te he querido, y no para sacar ningún provecho de ti, sino porque somos lo mismo; siempre te he valorado. El padre y la madre que viviste, si hubo algún problema, era un amor pasado por un filtro erróneo mental. Era un amor despistado. Pero detrás de todo ese despiste está el amor que ahora te habla. Por eso, cuando mires nuevamente a tu padre y a tu madre, míralos con ese perdón claro, limpio, porque detrás de toda su historia personal estás tú. Siempre. No hace falta nada, porque es una cosa íntima. Ver con nuevos ojos, con nueva mirada, todo el mundo. Con amor, que es con perdón».

Jordi Barqué