

“¡Eres culpable! ¿Me lo perdono?”

La dinámica entre la culpa, la compensación y el perdón nos afecta a cada uno de nosotros en nuestra vida; es algo profundamente humano y se refleja en nuestras experiencias. Afecta tanto a nuestras relaciones como a nuestra manera de vivir.

También es un aspecto central dentro de los llamados órdenes del amor que forman la comprensión sistémica de base de las constelaciones familiares. Quiero empezar esta reflexión sobre la culpa y el perdón citando de un texto que escribí en 2005 para resumir mi comprensión de entonces al respecto:

Cuando alguien me hace daño, sufro el dolor causado. Si después se acerca y me pide perdón, ¿qué ocurre? Encima del dolor recibido tengo que darle algo, para que él se sienta mejor. Qué diferente es, si se acerca y me dice: “Siento lo que he hecho. Me hago responsable de las consecuencias. Y si ya no quieres tener contacto conmigo también lo asumo.” Yo diría que lo primero es una actitud infantil y lo segundo es la actitud de un adulto responsable.

¿Cómo me siento yo, si alguien me pide perdón y yo le digo: “Te perdono”? En el fondo es un acto de arrogancia, poniéndome por encima del otro, igual que un rey que perdona la vida a un súbdito. Si esto ocurre en una pareja, se crea un desequilibrio que pone en peligro su continuidad. Lo mismo ocurre en una amistad o en la relación de hijos y padres. Si en lugar de perdonar al otro le muestro el dolor causado o mi enfado sobre lo ocurrido, entonces él tiene que encarar las consecuencias de su acto. De esta manera ambos guardan su dignidad.

Ahora bien, si yo me siento inocente y veo al otro culpable, y desde este lugar le pago con la misma moneda, devolviéndole encima más, entonces el otro se siente maltratado y con el derecho de devolverme todavía más. De esta manera empieza un intercambio pobre. Si siento que quiero causarle daño, es importante que le devuelva algo menos. Entonces el otro se siente mejor, ha pagado por lo que hizo, y yo también me siento mejor, porque no me he quedado con mi enfado. A partir de ahí los dos podemos relacionarnos de nuevo.

¿Así que el perdón no existe? Sí, pero tiene más que ver con una actitud y con un sentimiento que con palabras. Este perdón ocurre dentro de uno, asiente a lo que ocurrió y toma la vida tal cual. Todo lo que ocurrió me ha hecho llegar a este lugar en que me encuentro hoy.

Hasta aquí mi texto de 2005. Aunque ya resume unos aspectos que me siguen pareciendo válidos una década llena de experiencias personales y terapéuticas después, veo necesario ampliar y profundizar esta reflexión. ¿Será que la vida con los años nos hace algo más sabios?

La culpa

A veces sentimos culpa pero ¿de qué culpa estamos hablando? Aunque el sentimiento se parece, distingo entre tres tipos de culpa: culpa causada, culpa sentida y culpa heredada.

- Culpa como consecuencia de actos perpetrados personalmente

Hay un sentimiento de culpa que corresponde al hecho de haber causado un daño en otra persona. Uno sabe lo que hizo y dentro de sí mismo lo lamenta. Sea un daño menor o mayor, los hechos hablan por sí solos; y en el contexto de la convivencia dentro de una sociedad, el código civil es una respuesta a ellos. Dicho de paso: el perdón jurídico es el indulto.

Que uno sepa lo que hizo no significa de forma automática que sienta culpa. Hay personas que se esfuerzan en no sentirla, la niegan y se vuelven insensibles hacia el otro y sí mismo. Un colega mío que trabaja con presos en la cárcel observa que muchos de ellos acaban sintiéndose víctimas de su situación, perdiendo así el contacto con la realidad. Además hay actos terribles que se cometen con buena conciencia. Aquí depende si la persona pertenece a una familia, un grupo o un colectivo más grande que ve con buenos ojos lo que hizo. Si en la persona predomina esta conciencia grupal sobre su sentir del Ser, puede hasta matar con la conciencia tranquila. Un ejemplo extremo de ello son los actos terroristas.

- Culpa sentida

También este sentimiento lo conocemos todos. Aquí no hemos hecho nada, pero igualmente uno se siente culpable. “Solo los niños son inocentes” es una profunda verdad, ya que el camino de hacerse adulto inevitablemente nos hace sentir culpables. Mi existencia influye en la vida de los demás. Cuando me siento en el metro en hora punta, otra persona tendrá que mantenerse de pie; como yo trabajo, otra persona se queda en el paro; al tener hijos pequeños ya no podré dedicarme a mis padres ancianos como me gustaría; etc. En mis ojos este sentimiento de culpa es un signo de haberse hecho adulto. No va a desaparecer y no requiere especial atención, lo único que hace falta es acostumbrarse a este compañero de viaje. Sentir inocencia a estas alturas de la vida sería una ilusión y un fracaso.

Aquí también entran sentimientos de “sentirse culpable por todo”, consecuencia de unas conclusiones equivocadas muy tempranas de uno en su niñez respecto a situaciones difíciles en que uno se percibió como causa de ellas, sin serlo. El mundo del niño es egocéntrico por lo tal todo lo que ocurre tiene necesariamente que ver con él, y así se lo explica: la culpa es mía. A este sentimiento pueden además contribuir sus padres cuando le acusan injustamente de ser el culpable de sus desgracias.

- Culpa heredada a través del sistema familiar

Uno de los logros de las constelaciones familiares es hacer rápidamente visible los lazos que nos unen con nuestros padres y ancestros. El viento de popa que nos llega de ellos es vital. No obstante, igualmente los asuntos no resueltos en una generación se pasan a la siguiente. Y de esta manera los hijos y nietos heredamos sentimientos, pensamientos, pautas de conducta y guiones de vida inconclusos. Es fascinante ver como la epigenética en los últimos años esta comprobando como funciona este traspaso al nivel biológico.

Cuando hubo personas que se hicieron culpables con sus actos en nuestro pasado familiar, sin que estos sucesos fueran asumidos e integrados en su momento, entonces puede ocurrir que un descendiente tenga un fuerte sentimiento de culpa respecto a ciertos temas, sin poder explicárselo. Como consecuencia puede haber en él conductas de expiación, de renunciar a vivir plenamente, o incluso hasta de renunciar a la vida misma.

En este contexto pueden ser de gran ayuda las constelaciones familiares con sus movimientos ritualistas que sirven para reconocer realidades vividas en la familia a la vez que ubican a las personas involucradas en su lugar, sobre todo a la persona que viene como cliente que lo percibe como un acto de liberación.

Víctima y victimario

Con estos dos términos entramos en un tema nuclear: el daño causado entre dos personas. Uno actúa y el otro sufre, recibiendo una herida. Este acto transforma a ambos ya que donde antes hubo dos hombres, ahora uno se identifica con ser ‘víctima’ y acusa al otro de ser un ‘perpetrador’ o ‘victimario’. A partir de este momento ninguno de los dos mantiene la libertad de antes, se determinan mutuamente.

Hay las secuelas de la herida misma que pueden ser tanto psíquicas como físicas. Secuelas psíquicas como por ejemplo lo que se llama EPT (estrés post traumático) en una persona traumatizada y que requieren cuidados y atención para poder sanar. O físicas como un cuerpo dañado o mutilado, secuelas que a veces son irreversibles. O haber perdido a un ser querido por culpa de otro. Cambian el rumbo en la vida de la persona afectada, por lo menos durante un tiempo.

Pero la peor herida, la que puede durar toda una vida es la de 'ser víctima' porque se transforma en un modo de vivir que limita, y mucho, la capacidad de uno para vivir plenamente. ¿Quién es el victimario? ¿Quién la víctima? Cuando hay un sufrimiento, esta búsqueda suele ocurrir de forma espontánea y automática: ¡alguien tiene que ser culpable! Quizás esto nos alivia ya que tener por lo menos una explicación y unos términos para 'captar' y 'ordenar' la experiencia es mejor que exponernos al enigma de la existencia humana cuyo sentido se nos escapa y que nos es terrorífico.

A partir de aquí uno comienza a pelarse con su vida, pues ¿quién quiere asentir a un destino que le reserva un papel de víctima? El poeta alemán Rainer Maria Rilke dijo: "¡Se ha tenido que revisar y rectificar ya tantos antiguos conceptos acerca de las leyes que rigen el movimiento! Se aprenderá también a reconocer poco a poco que lo que llamamos destino pasa de dentro de los hombres a fuera, y no desde fuera hacia dentro." En sus palabras paradójicas se abre un camino hacia algo nuevo, una actitud diferente...

Otra forma en que esta identificación determina a la víctima y al victimario es que ambos están ausentes del presente. Hay muchos, quizás demasiados recuerdos por parte de la víctima, y demasiados pocos por parte del victimario que quiere dejar el pasado atrás. El tiende a mirar al futuro, la víctima al pasado. No obstante, ¡el presente es el único lugar donde uno vive plenamente!

Además puede que el mismo tema, mientras que no esté resuelto, se vuelva a presentar en su vida aunque con otros protagonistas. Su herida ha acabado de formar parte de su guion de vida y se manifiesta una y otra vez.

Un ejemplo es lo que se llama el triángulo dramático: Una víctima puede que tienda a encontrar en su vida tanto a rescatadores como a otros perseguidores. Cede el poder sobre sí a otros, sea un nuevo victimario o sea un amigo, pareja o terapeuta del que espera que le arregle la vida. No obstante, en lo profundo se queda pasiva y paralizada, le cuesta tomar las riendas de su vida y hacerse responsable de sí misma. Pero es más bien un estado pasivo-agresivo porque suele apreciar a su salvador en un primer momento para condenarlo después, lo que le hace actuar como un victimario.

En esta fijación de ser víctima y victimario los dos se requieren mutuamente. Este vínculo les mantiene en la vida del otro. En las constelaciones podemos observar que incluso parece que se mantiene más allá de la vida, si no se disuelve antes.

El perdón

"Siempre hay dos tumbas al final del ciclo de la venganza." dice el filósofo Joan-Carles Melich: "Si el perdón no se da, si el perdón está ausente, entonces la venganza puede volver a hacer acto de presencia y el ciclo de la violencia reaparece. ¿Por qué no vengarse? La víctima tiene muchas razones para hacerlo, muchas más que para perdonar. Sin embargo, contra toda lógica, la víctima **puede** perdonar." Y sigue: "El perdón no restaura, pero sin el perdón no hay restauración posible."

Aquí no hablamos de un perdón pensando en el bienestar del otro o en lo que la sociedad o la religión puede que espere de uno según las reglas de su moral. ¡El perdón no es un acto altruista, es nuestra única forma de liberarnos!

Sobre todo liberarse de la identificación con el victimario o la víctima.

Pero el perdón no es gratuito, llegar a él es un camino arduo, atravesando etapas de shock, de rabia y de duelo. Eva Mozes Kor, una superviviente de Auschwitz que con el tiempo fue capaz de perdonar a sus victimarios de aquella época de su vida, dijo: “El perdón simplemente causa el hecho que la víctima vuelve a ser alguien que no es una víctima. El dolor desaparece y uno es simplemente una persona normal.”

Matthew Fox contempla en una conversación con Rupert Sheldrake la falta de perdón como un estado de congelación: “Podemos estar congelados por rabia, resentimiento o heridas, y entonces tenemos que hacer algo para fundirnos. Tomás de Aquino tiene esta frase excelente cuando dice. *“El primer efecto del amor es la fusión.”* Lo primero que el amor hace es fundir. La fusión es siempre movimiento.” Es un modo de contemplar el perdón como fusión, como un acto de descongelarse. En este sentido el perdón ayuda a sanarse a uno mismo, a volver a amarse.

Para que un victimario puede llegar a esto, requiere un acto particular. Christl Lieben que ha explorado el mal en su trabajo como terapeuta lo describe así: “Un hombre que se ha hecho culpable realmente se puede perdonar a sí mismo cuando ha confirmado su propia culpa de forma clara y en palabras cara a otro hombre. Esto le da su dignidad como victimario, y solamente desde esta dignidad le es posible perdonarse a sí mismo.”

Aquí vemos también la importancia de la confesión y de un ritual sanador. Quizás una razón entre otras porque las constelaciones familiares han tenido tanto éxito es que ofrecen un espacio simbólico y ritualista en una sociedad moderna que ha prescindido en gran medida a sus rituales.

“Perdonar significa renunciar a la esperanza de un pasado mejor”, dijo Gerald Jampolsky. Perdonar – a sí mismo y a otros – lo comprendo como un acto profundamente espiritual, sin palabras. No podemos borrar capítulos dolorosos de nuestra historia vital. Forman parte de nuestro camino, e ignorarlos o evitarlos solo nos ata al pasado. Pero a veces lo más relevante que falta para estar en paz con el pasado es rescatarse a sí mismo de la situación de entonces, y llevarse consigo mismo en el corazón al presente. Este acto tan interno como íntimo permite que el amor fluya de nuevo. Hace que uno vuelva al presente, en lugar de quedarse enganchado en una historia ya pasada. También permite de nuevo sentir y expresar amor hacia el otro.

Más allá del bien y del mal

¡La vida es injusta!

Mejor dicho, no contempla los conceptos humanos de justo e injusto, simplemente ocurre. En nuestras vidas inevitablemente nos encontramos con experiencias y situaciones que consideramos injustas y que nos despiertan estas preguntas que empiezan con “¿porque?”. ¿Por qué me ha ocurrido a mí y no al prójimo? ¿Porque vivo en un país en guerra y otros viven en paz? ¿Porque tengo que sufrir la miseria y el otro goza del bienestar?

De allí surge también nuestra distinción entre bien y mal. Quien juzga algo como ‘malo’, lo hace siempre desde la perspectiva de la víctima. Y el punto de vista limita y distorsiona la percepción respecto a la acción propia o ajena. Esta distorsión tiene el efecto que en un conflicto uno tiende a percibirse como bueno y quizás víctima de la situación y al otro más como malo y victimario. Me recuerda a un dicho: “En el mundo hay justos e injustos. La distinción la hacen los justos”.

En cambio, la perspectiva del victimario se suele ignorar y no se contempla. También en el mundo de la psicoterapia hay esta tendencia de simpatizar con la víctima, respondiéndola con empatía, y juzgar al victimario al que se considera el malo de la película. Pero si hay algo que me han enseñado las constelaciones familiares es que

al fin y al cabo los malos no son tan malos y los buenos no tan buenos. Y que el quid de la cuestión no es esta, sino asentir a la realidad tal como es.

Experiencias difíciles y traumáticas forman parte de la vida y de nuestro desarrollo. Nadie nos ha prometido al llegar al mundo que sea fácil, y la vida nos sigue mostrando que efectivamente no es así. Todo lo que ocurre, desde lo más ínfimo hasta las manifestaciones tremendas de las fuerzas del destino, nos exige cambio y maduración.

En una reflexión Peter Levine habla del trauma como un camino hacia el despertar: “Según diversas tradiciones budistas y taoístas, el sexo, la muerte, la meditación y el trauma comparten un potencial común. Estos son los grandes portales: catalizadores de una profunda rendición y del despertar.” Valora el potencial de estas experiencias traumáticas como una puerta y un camino hacia nuestro Ser verdadero y una dimensión trascendente de nuestra existencia.

En nuestro proceso de recuperarnos y sanar las heridas dadas y recibidas, finalmente llegamos a vivir algo más conscientes y sabios, seguramente más humanos y quizás también más espirituales. Aprendemos que tanto el bien como el mal pertenecen al mundo de los hombres y dejamos de juzgarlo. Como ya dijo Publio Terencio Africano hace más de dos milenios: “Soy humano; nada humano me es ajeno”. Como hombre solo puedo sentir compasión conmigo y con todos.

© Peter Bourquin, junio 2016

Fuentes:

Rainer Maria Rilke: Cartas a un joven poeta; Edición Alianza, 2012.

Matthew Fox/Rupert Sheldrake: Ciencia y Espiritualidad; Editorial Kier. 1999.

Bertold Ulsamer: ponencia en el Congreso DGfS, München, 2015.

Joan-Carles Mèlich: La lectura como plegaria; Fragmenta Editorial, 2015.

Christl Lieben: Die Liebe kommt aus dem Nichts; Scorpio Verlag, 2014.

Peter Levine: Sanar el trauma; Editorial Neo Person, 2013.

Publicado en el ECOS-boletín No. 66 de julio de 2016.