

# Aprender a perdonarse a sí mismo y dejarse perdonar

Juan Masiá Clavel

## 9

*“Hasta una gota de agua sucia puede reflejar la luna”*

(Anónimo budista)

En los comentarios de prensa y radio, tras cada atentado terrorista se repite la pregunta: “¿cómo vamos a perdonar? ¿acaso se puede olvidar esto?” Y se confunde, a veces, el perdón con el olvido, tanto por parte de quien pide justicia como de quien se siente llamado desde su creencia a practicar el perdón. Hay que aclarar los términos. Perdonar no es olvidar lo ocurrido. Perdonar no es renunciar a que actúe la justicia.

También está lleno de confusiones el tema de la culpabilidad, tan relacionado con el del perdón. En una convivencia de universitarias, orientada a profundizar sus creencias en medio de la vida de cada día, se estaba comentando un episodio reciente ocurrido en su colegio mayor. Al día siguiente de haber ayudado a emborrachar a la compañera de cuarto, decía su amiga, “me sentí muy mal, no quería que eso hubiera pasado como pasó...”. Tomando pie de estas palabras, se comenzó a analizar en un grupo de discusión el fenómeno de la culpabilidad. ¿De qué te pesa? ¿por qué? ¿ante quién te sientes mal? ¿ante tu amiga? ¿ante la directora? ¿ante su familia? ¿ante un reglamento que prohíbe determinadas maneras de comportarse y prescribe otras? ¿ante una instancia superior que te desapruébe?...

Vamos a intentar profundizar en este tema de la culpa y el perdón, comenzando por algo tan elemental como la misma gramática de las frases con que expresamos estas experiencias.

## GRAMÁTICA DEL ARREPENTIRSE

---

No se puede poner en duda la importancia central del perdón en el mensaje cristiano; pero es aún más evidente la dificultad de perdonar. La vivimos a diario y la presentamos como obstáculo cada vez que nos hablan del perdón. Pero es menos corriente hablar de la dificultad de perdonarse a sí mismo y, para poder hacerlo así, de la necesidad de saber dejarse perdonar.

¿No será más difícil perdonarse a sí mismo que perdonar a los demás? ¿No radicará la incapacidad de perdonar a otras personas en el hecho de que no acabamos de perdonarnos a nosotros mismos? ¿No será más difícil creer en el perdón y, por tanto, dejarse perdonar, que perdonar a los demás? Si nos cuesta perdonar a otras personas, ¿no será porque no nos perdonamos a nosotros mismos ni nos dejamos perdonar por Dios?

¿No tendrá todo esto que ver con la reducción del perdón a un tema aislado dentro del conjunto de la moral? Sin embargo, el perdón, antes que ser un tema de moral, es un tema de fe: aparece con prioridad en el Credo y en la oración del Padre Nuestro: “creo que hay perdón de los pecados” ... “*haznos creer en el perdón de nuestras ofensas, para que también nosotros podamos perdonar a los que nos ofenden*”.

Voy a reflexionar brevemente en estas líneas sobre la necesidad de aprender a perdonarse a sí mismo y dejarse perdonar. Me va a servir de hilo conductor un filósofo japonés actual, Tadao Hisashige que, sin ser ni budista ni cristiano, conoce ambas tradiciones y simpatiza con ambas espiritualidades. Este pensador japonés presentó su tesis de doctorado en filosofía bajo la dirección del filósofo francés P. Ricoeur. Publicó como resultado una obra en francés, *Phénoménologie de la culpabilité*, (Tokyo, Univ. Senshu, 1983). Al analizar en esa obra el tema de la culpabilidad, se centra el autor en una frase clave: “yo pienso que he hecho mal a alguien”. El análisis de esa frase le sirve de guía para llegar a una especie de “gramática de la culpa y el perdón”.

La reflexión parte de la experiencia que se expresa en la frase “yo pienso que he hecho mal a alguien”. Ese “yo pienso” no es, dice, un “cogito” cartesiano. Es alguien que tiene conciencia de haber faltado, hiriendo a otro.

El que yo haya hecho mal a alguien, portándome mal con esa persona, por ejemplo, difamándola, es algo ocurrido en la cotidianidad de la vida. Pero ese hecho transforma la cotidianidad y convierte mi vida en una realidad sellada por la culpa. Después de haber infligido un mal a otra persona

yo ya no soy el de antes. Ya no soy, sin más, una persona corriente. Soy alguien que ha cometido un mal que otros no han cometido.

Ese sujeto, que se percata de su falta y la vive como culpa, tiene el peligro de quedar encerrado en el círculo de la culpabilidad de un modo patológico. Ese yo, situado en medio de un nudo de relaciones personales, al darse cuenta de que ha roto algunos de esos lazos, sufre al verse así separado de las otras personas por su propia culpa. Se trata de un yo puesto en crisis; se remonta a un momento del pasado en que tiene conciencia de haber hecho lo que no debía hacer, de haber vulnerado así a terceras personas, haciéndolas sufrir. Unos llamarían a esto remordimiento. Otros hablarían de mala conciencia. Otros, de sentimientos de culpabilidad. En todo caso, estamos ante un fenómeno que siempre ha sido objeto de preocupación en moral: la conciencia de culpa.

Tratamos de reflexionar sobre ese sujeto encerrado en su culpabilidad o, como habría dicho Kierkegaard, *“replegado sobre sí mismo”*. Se encuentra como aprisionado por su propio pesar acerca del mal cometido. ¿Será tan sólo una impresión suya o será efectivamente que ha hecho algo malo y se ha hecho así malo a sí mismo? En todo caso, lo está pasando mal al tener esta conciencia. Y es lo que expresa al decir ante otros: *“pienso que he hecho mal a alguien”*.

Cuando analizamos este tipo de vivencias advertimos el puesto tan importante que ocupa en ellas el recuerdo de lo pasado. Sufro tras el acto pasado, ya que las consecuencias de ese acto, que pertenece a mi vida, me hacen sufrir y dominan mi vida con un apasionamiento que puede llegar a ser patológico.

Comparemos la frase del ejemplo (*“yo pienso que he hecho mal a alguien”*) con otras parecidas.

Si digo: *“yo pienso que he hecho mal a Pedro”*, me estoy excusando y pidiendo perdón.

Si digo *“yo pienso que tú has hecho mal a Pedro”*, te estoy reprochando y acusando, a la vez que, al decir *“yo pienso”*, acentúo la conciencia de mí mismo.

Si digo *“yo pienso que otra persona te ha hecho mal a ti”*, te estoy dando la razón y acusando a esa otra persona.

Si digo: *“tú dices que piensas que yo he hecho mal a otra persona”*, me estoy haciendo eco de tu acusación contra mí.

Si distinguimos la diversidad de matices en estas frases, notaremos la peculiaridad de la primera. Concentrémonos en ella para analizarla.

Podemos distinguir en esta frase los elementos siguientes:

“Yo pienso”: expresa la conciencia de sí.

“Yo a otra persona, a alguien”: expresa la conciencia de relación con otra persona, de estar junto a esa persona compartiendo con ella lo que podríamos llamar un “espacio ético”.

“He hecho”: se refiere al pasado, expresa lo que podríamos llamar “conciencia ética del tiempo”.

“Hacer el mal”: expresa la conciencia del mal cometido, el percatarse a posteriori del valor y contravalor ético que estaban en juego en esa acción.

“Yo pienso que he hecho mal a alguien”: es la descripción de la conciencia encerrada en sí misma, repitiendo el tema de su culpabilidad. Es como un disco averiado y sin fin, que retorna una y otra vez sobre el tema de la propia culpabilidad.

Finalmente, “yo digo”, “yo os lo digo”: al decirlo y al verbalizarlo empiezo a abrirme. Salgo, mediante la palabra, del encerramiento en la propia culpabilidad.

## HE SIDO YO

---

Cuando, a solas conmigo mismo, me brota la frase “pienso que he hecho mal a mi amigo”, se gesta en mi interior un primer paso de la culpabilidad. Estoy diciéndome a mí mismo, a solas, que algo ha sido hecho mal y que “he sido yo” quien lo ha hecho. Ha ocurrido algo que no debería haber ocurrido y “he sido yo” quien ha desencadenado ese proceso.

Pero, ¿quién es ese “yo” que se dice a sí mismo “yo pienso que he hecho mal”? No es simplemente un yo abstracto como el sujeto del “yo pienso” de la filosofía de Descartes. No es solamente el sujeto de un conocimiento. Es un sujeto vivo y concreto, al que le importa lo ocurrido, no sólo por lo que tiene que ver consigo mismo, sino por lo que afecta a otros.

El sujeto de la frase “yo pienso que he hecho mal a mi amigo” es alguien que vive, siente, quiere y es afectado por los acontecimientos y las personas; es alguien que tiene, entre otras cosas, unos amigos; es alguien con una trayectoria de vida.

Cuando ese sujeto se dice a sí mismo: “he sido yo”, está poniendo de manifiesto ante sí mismo su propia contradicción interior. Está como diciéndose: “he sido yo, pero la verdad es que no sé quién y cómo soy yo, por qué soy tan contradictorio; mi yo ha hecho lo que mi yo, en el fondo, no quiere hacer”.

Decía el filósofo japonés Nishida (1870-1945) que “*la filosofía comienza al percatarse de la contradicción interior en el seno de uno mismo*”. Y decía San Pablo

ante el enigma de la culpa: “No hago el bien que quiero sino el mal que no quiero. ¿quién me sacará de este lío?” (Carta a la iglesia de Roma 7,15).

El sujeto que despierta al fenómeno de la culpabilidad es un yo que se percibe a sí mismo como contradictorio, al mismo tiempo vulnerado y vulnerable. Para decirse a sí mismo: “has sido tú quien lo ha hecho y lo hecho está mal”, hay que comenzar a tomar cierta distancia con relación a sí mismo. Pasamos, en ese momento, de decir “he sido yo” a dirigirnos en segunda persona a nosotros mismos y tutearnos, diciendo: “has sido tú”. Comienza ahí el sufrimiento de verse a sí mismo como no quisiera uno verse ni le gusta verse.

El autor arriba citado, Hisashige, analiza en su estudio **tres niveles del “yo culpable”**. En un **primer nivel**, el sujeto no llega a decirse a sí mismo “he sido yo”. Quizás lo presiente vagamente o hasta huye de reconocerlo, pero sigue como insensible ante la propia culpabilidad. Prosigue su vida cotidiana como un “yo dormido”. En un **segundo nivel**, ese yo se despierta. Ante la pregunta ¿qué ha ocurrido? se responde a sí mismo: algo que no debería haber ocurrido, algo que está mal. Y, ante la pregunta ¿quién ha sido?, responde “he sido yo”. Es el yo que ha despertado a la culpabilidad; le remuerde la conciencia. En un tercer nivel, el sujeto reflexiona sobre esa vivencia, la describe para sí mismo y emite un juicio. Es el sujeto de lo que podríamos llamar la reflexión fenomenológica, juzgándose a sí mismo como culpable.

Ya en el segundo nivel se había dicho a sí mismo lo que, más tarde, cuando lo diga a otros, será el reconocimiento público de su culpabilidad. Pero, a veces, desde este segundo nivel se regresa al primero para dormirse de nuevo en la evasión sin reconocer lo hecho. Si, en vez de ese retroceso, se avanza hasta el **tercer nivel**, comienza a constituirse el yo de la autoimputación: se vive como culpable porque se percibe a sí mismo como responsable y fuente de sus actos. Se establece el “yo culpable” al imputarse a sí mismo la responsabilidad, lo que supone que ha despertado ese sujeto como un “yo personal”, relacionado con otros, fuente de sus propios actos y, por tanto, responsable de ellos.

En este tercer nivel, junto a la ventaja de despertar a la conciencia del yo como culpable, se da también el peligro de que ese descubrimiento degenera en una obsesión patológica y que el exceso de reflexión le conduzca a encerrarse en la autoacusación, que le incapacitará para perdonarse a sí mismo.

En resumen, en este fenómeno de decirse a sí mismo “he sido yo”, se ha producido un despertar del sujeto a sí mismo, desdoblándose dentro de sí mismo en los aspectos de juez y juzgado. El yo que dice “yo pienso que hice

mal” no es el “yo pienso” de un “cogito” cartesiano. Es, en todo caso, un “cogito” herido por sí mismo.

Si no se sale del círculo cerrado de esa autoacusación, el peligro obvio será que, después de sufrir remordimiento, vergüenza o pesar, acabe el sujeto por llevar la acusación más a fondo: podría llegar a pensar que no sólo ha hecho mal, sino que es malo. Todo esto acentúa lo patológico de la autoacusación.

#### SIEMPRE HAY DOS VÍCTIMAS: AGREDIDA Y AGRESORA

---

La otra persona, herida por mí, padece a causa de ello, es el sujeto pasivo de un sufrimiento infligido por mí. Aun en el caso de que no se haya dado cuenta de que he sido yo, desde mi perspectiva ya está cambiada la relación con esa persona, que pasa de ser un “tú” a ser un “él” o “ella”. Se ha debilitado la relación.

Pero cuando estoy considerando, desde mi perspectiva, esa relación debilitada, estoy conjeturando cómo se percibirá desde la otra persona. ¿Se habrá dado cuenta? ¿Lo sabrá? ¿cómo reaccionará cuando lo sepa? En el reverso de todas estas preguntas, sin embargo, estoy yo mismo presente, mucho más que la otra persona. Me preocupa cómo me afectará a mí la reacción de esa persona cuando descubra que he sido yo quien le ha hecho mal. Aunque no la tengo delante de mí en este momento, con mi imaginación conjeturo sus reacciones y la repercusión de éstas sobre mí.

De este modo, acaba pesando más mi conciencia de culpa y mi temor a las consecuencias que la realidad misma de la otra persona vulnerada. Conjeturo cómo me miraría la otra persona, que en este momento no me está mirando. Imagino su mirada y la padezco. Se configura como “ambiente de la vergüenza” el espacio entre la persona herida y yo. Se subraya la distancia. Y aparece el mal hecho como una traición a la confianza básica que consolida la amistad entre las personas.

De nuevo aparece aquí el peligro de lo patológico de la culpabilidad y la dificultad en perdonarse a sí mismo. Hay dos víctimas, agresor y agredido. La víctima no es solamente la otra persona a la que yo he herido, sino yo mismo. Al hacer mal a otra persona, me he perjudicado a mí mismo. Al imaginar cómo me mirará cuando lo sepa, me siento como expulsado del espacio común que vincula las relaciones entre las personas.

Ese espacio se convierte en el lugar en que se hace y se padece el mal. Y yo soy uno de los que han contribuido a destruir ese espacio ético de la confian-

za mutua entre las personas. Me persigue la mirada de la víctima y huyo, víctima también yo de mi propia acción y de mi culpabilidad. No sólo me veo a mí mismo como quien ha hecho mal, sino como quien es malo y se ha separado por propia iniciativa del espacio ético común de los seres humanos. Si no hay salida de este atolladero me quedaré dando vueltas en torno a mí mismo en un circuito patológico, a causa de la incapacidad para convertirme en sujeto perdonado.

## ¿LO HECHO, HECHO ESTÁ?

---

Hay un aspecto más, en ese fenómeno de la culpa, que tiene que ver con el transcurso del tiempo. Es el sentido de lo irreversible y lo irreparable. Mi acto tuvo consecuencias irreparables para la otra persona, a quien vulneré. También a mí, mi acto me cambió. Y lo terrible es que no puedo prever todas las consecuencias del acto que deja huella en quien lo comete. La imaginación conjetura y adivina consecuencias imprevistas para otras personas y para mí. Nos atamos, como se dice en el budismo, con las cadenas de la propia acción.

Con el paso del tiempo comprendo la gravedad de la propia acción. Pero de ahí surge de nuevo la posibilidad de un desenlace patológico. Prisionero del acto del pasado, puedo llegar a obsesionarme con ello, deseando cambiar lo que ya no se puede cambiar. Ya no está en mi mano el hacer que lo que ocurrió no haya ocurrido. La imaginación reproductora, que hace presente el pasado, junto con la imaginación conjeturadora, que anticipa el futuro y las consecuencias, aumentan el peso de lo irreparable sobre el presente de la culpabilidad.

Al decir que es irreparable el mal causado se pueden distinguir dos aspectos: el mal moral del agente y el sufrimiento causado por ese mal. Sin negar la gravedad de la transgresión de una norma moral, es importante fijarse en otro origen de la culpabilidad: la ofensa a la vulnerabilidad de la otra persona. Al percatarme de ello, cobro conciencia de que, en mi egocentrismo, olvidé a la otra persona, aunque no tuviera intención de perjudicarla. No sólo he hecho mal a otra persona sino que he sido causa de ese mal. Había en mi acción unas consecuencias previsibles y otras imprevistas. Esto se repara, al nivel penal, con un castigo. Políticamente, se repara dimitiendo. Éticamente, ¿cómo reparar?

A este nivel ético, la cuestión ya es más difícil. Fácilmente nos encontramos en un atolladero sin salida. La conciencia acusa, me acuso a mí mismo y no encuentro el modo de reparar lo que me parece irreparable e irreversible. No sé cómo asumir la responsabilidad. Cuanto más se acentúa la conciencia de

que debo reparar y la constatación de que no puedo o no sé cómo hacerlo, más se intensifica la vivencia de culpa, con el peligro de hacerse patológica y dificultarme la salida mediante la aceptación de un perdón.

### LA CULPA, ¿ATOLLADERO SIN SALIDA?

Al repetir en solitario la frase *“yo pienso que he hecho mal a otra persona”*, la autoacusación conduce a que la conciencia de culpa se encierre en sí misma. Si no rompo el círculo y hago por salir de él mediante la palabra dirigida a otras personas, viviré llevando por dentro mi culpa y por fuera mi máscara.

Puedo definir el mal causado a otro de este modo: acto voluntario de haber causado sufrimiento a otra persona, a pesar de darme cuenta de su vulnerabilidad. Es la ofensa a la vulnerabilidad de la otra persona lo que está en la base de mi vivencia de culpabilidad. Si digo *“yo soy estudiante, él es estudiante”*, ambas frases se parecen. Si digo *“yo soy bueno”* o *“yo soy malo”* no es lo mismo que si digo *“la otra persona es buena, es mala”*.

Al decir de mí mismo que soy bueno, puedo estar autojustificándome orgullosamente. Al decir de mí mismo que soy malo, puedo estar autoacusándome exagerada y patológicamente. Si lo digo ante los demás, de nuevo cambia la situación. Puedo hacerlo con hipocresía o con fingida modestia o con autenticidad. En el último caso estoy empezando a romper el circuito cerrado de la culpabilidad.

Cuando he robado, puede resultar fácil, según los casos, el restituir y reparar el daño; pero cuando he herido la vulnerabilidad personal ajena y tengo conciencia de haberme hecho responsable de traumatizar a la otra persona, no sé cómo puedo reparar.

La interiorización de la falta lleva a agudizar el desacuerdo con uno mismo. Llevado esto al extremo desemboca en patologías, ya señaladas por Nietzsche o por Freud. También Kierkegaard habló del *“repliegue en sí mismo”*. Berdiaef habló del *“infierno del yo”* y Sartre de una especie de *“secuestro de uno mismo”*. En definitiva, el exceso de autopunición conduce al fracaso de la repetición obsesionada de la vivencia de culpa en un atolladero sin salida.

Cuanto más reflexionamos sobre esta situación, más se complica. Descubrimos, por ejemplo, que aún había mayor mal en la intención de dañar que en el acto realizado. También, en otro sentido, descubrimos mayores males en las consecuencias imprevistas de la acción.

Además, la pérdida que ha supuesto la distorsión en mis relaciones con el *“tú”* de la otra persona ha sido el comienzo de otras muchas pérdidas. Perdí



el lugar en que poder estar tranquilo ante la mirada de la otra persona. Perdí el tiempo irrecuperable. Perdí el sentido de la vida, que ya no es sin más la vida cotidiana, sino la vida culpable. Perdí, quizás, aspectos de la trascendencia. Y, sobre todo, me perdí a mí mismo. Se produce una especie de melancolía, al verme escindido y como separado de mí mismo, tras haberme traicionado a mí mismo.

## LA LIBERACIÓN POR EL RECONOCIMIENTO: A LA ESPERA DEL PERDÓN

---

Cuanto más me encierro en este atolladero, mayor es la exigencia de abrir una salida. Por fin la encuentro cuando paso del “yo pienso que...” al “yo os digo que...”. Aún no he pedido disculpas a la otra persona, pero estoy empezando a decir delante de otros que reconozco haberla ofendido. Estoy empezando a salir, mediante la palabra, del atolladero cerrado de la culpa.

Sin embargo, el perdón no es algo fácilmente intercambiable, como los bienes materiales. Yo puedo pedir perdón. Pero, ¿me perdonarán? No lo sé. Al excusarme, me arriesgo. Pongo mi libertad en manos de la persona a quien pido perdón. Me echo en manos de la libertad de mi víctima. Puede perdonarme o puede negarse a hacerlo. El reconocimiento de la culpa es parcialmente una liberación. Pero presupone dos cosas: que yo haya sido capaz de, en alguna forma, perdonarme a mí mismo y que me apoye en una relación de confianza, fiándome de la posibilidad del perdón por parte de la otra persona: perdonarse y dejarse perdonar. La presuposición es que yo me acepte a mí mismo y acepte el ser acogido por quien me perdona.

Habíamos partido en estas reflexiones de la conciencia del propio acto voluntario como acto de toda la persona entera. Ese acto, corporalmente expresado, había vulnerado a otra persona. Ese acto, que se realizó en el pasado, ha sido acusado y juzgado por la propia conciencia. Su peso cae sobre mí ahora, en el presente. Mediante la imaginación he conjeturado los efectos en la otra persona, a la vez que experimentaba el peso de la acción sobre mí mismo. El ofensor se hace así acusador de sí mismo. El ofendido, a través de la conciencia del ofensor, se convierte en acusador. Se ha puesto de manifiesto la vulnerabilidad de ambos... Pero, después de todo esto, ¿qué hacer? ¿adónde vamos a partir de ahora?... Quedamos a la espera de un posible perdón. Pero, ¿lo habrá? ¿Y si no lo hay?

En este punto incide la perspectiva religiosa, ya sea en la forma en que lo hace el budismo, al hablar de la acogida absoluta, o en la forma en que lo hace la Biblia, al invitar a dejarse acoger incondicionalmente por Dios. Sin esa ape-

lación a una instancia absoluta que acoja incondicionalmente, puede resultar muy difícil el perdonarse a sí mismo. Y, al no perdonarse a sí mismo, sólo quedan dos alternativas: o la desesperación de quien se autoacusa o la evasión de quien se autojustifica. Para perdonarse a sí mismo, aun sin justificarse, y para acusarse a sí mismo, pero sin condenarse, haría falta contar con la acogida incondicional por parte de una instancia absoluta.

## DEJARSE LIBERAR

---

Dejarse acoger y aceptar de ese modo sería la única actitud que nos capacitaría para poder recordar un mal pasado sin que sea morboso y patológico su recuerdo. Supondría poder mirar cara a cara el mal sin justificarlo, pero sin obsesionarse.

Para dejarse liberar así, la memoria del mal pasado no debería ser ni obsesiva ni disimuladora, ni histérica ni neurótica. Debería conjugar la conciencia de limitación y la aceptación de sí mismo.

Cuando se habla sobre este tema en algunas psicologías del crecimiento, demasiado optimistas, se dificulta precisamente el cobrar conciencia de la limitación conjugada con la aceptación de sí mismo. Nos dicen a veces: “saca bien del mal”, o “verás cuánto aprendes por lo que te ha pasado”, o “tienes que integrarlo y superarlo”...

Mejor papel puede hacer una sana incorporación de algunos elementos psicoanalíticos, unidos a la aportación religiosa sobre el perdón. Hay mucho que aprovechar de los aspectos de irracionalidad del ser humano, a los que tanto tememos sin darnos cuenta. Muchas veces las llamadas “integraciones”, “superaciones” u “olvidos” son formas de racionalización. Y lo que necesitamos es, más bien, ser capaces de mirar cara a cara lo malo pasado sin desfigurarlo, pero sin que nos produzca náusea, desánimo o desesperación.

Hay un drama humano de autotraición y contradicción interior que necesitamos mirar cara a cara, sin disimularlo con terapias fáciles de crecimiento o con racionalizaciones ilustradas. Seremos más creativos y más capaces de dejarnos perdonar y, por eso, de perdonar a otras personas, si cobramos a fondo conciencia del propio límite y fomentamos la capacidad de asumir sin disimular, de comprender sin justificar y de aceptar sin condescender.

Pero hay una gran incógnita en todo el párrafo anterior. ¿Será todo eso posible si no hay una instancia absoluta de acogida incondicional? Si a pesar de reconocer mi culpa y, a pesar de pedir perdón, la otra persona no me per-

dona, ¿queda aún una salida? ¿O tengo que retornar al dilema entre autojustificarme hipócritamente y autocondenarme?

Aquí es donde, desde la perspectiva religiosa habría que decir: Solamente desde la aceptación de quien me acepte como soy, a pesar de lo que soy y como soy, sólo desde ahí será posible que yo me perdone a mí mismo. Y sólo si me dejo perdonar así y me perdono a mí mismo, seré capaz de abrirme a la posibilidad de perdonar a otras personas, de no poder menos de perdonar porque también yo estoy siendo siempre perdonado. Sólo desde la perspectiva de esa instancia absoluta es posible recordar el mal pasado, infligido a otras personas por mí, sin que sea morboso ese recuerdo.

#### SUGERENCIA BUDISTA: SALIR DE SÍ

---

Siddharta Gautama, el Buda, miró cara a cara la realidad del sufrimiento en todos los aspectos de la vida humana y predicó un camino para liberarse y encontrar la auténtica felicidad. Un elemento central de esa enseñanza es el salir del autoengaño, pasar del “yo engañado” al “yo despierto” y de éste al “no-yo”, es decir, a salir de todo cuanto sea encerramiento dentro de uno mismo.

En su sermón famoso sobre las “**cuatro verdades**” resumió su enseñanza del modo siguiente: todo está lleno de sufrimiento; en la causa del sufrimiento está el deseo desorientado y ciego; hay una salida y liberación: apagar el fuego del deseo mal orientado; para ello hay que seguir un camino de salir de sí, de lucidez y de compasión.

Cuando estas cuatro verdades se comprenden en toda su profundidad, encontramos en ellas una intuición muy valiosa acerca del paso desde el “yo engañado” al “yo despierto” y desde éste al “yo liberado de sí mismo”. Veamos un poco más despacio cada una de las cuatro verdades.

**En primer lugar**, estamos engañados cuando pasamos por la vida sin caer en la cuenta del hecho inevitable del dolor y el sufrimiento. No es pesimismo ni morbosidad el mirar cara a cara el lado más oscuro de la vida. Es lucidez y desengaño.

**En segundo lugar**, todo el mal y sufrimiento del mundo conecta de algún modo, por las raíces, con causas de mal que yo llevo dentro de mí mismo. Oigo por la radio la noticia de un asesinato. Tiendo a pensar que yo nunca sería capaz de cometer algo tan horroroso. Es que no me he percatado aún de que yo también soy capaz de lo peor. Me estaba engañando a mí mismo al crearme mejor de lo que soy. Me engaño siempre que me autojustifico. El abrir-

me a esta segunda verdad me hace pasar del “yo engañado” al “yo lúcido y despierto”, que se reconoce capaz de lo peor, porque mira el lado de sombra que hay dentro de sí mismo.

Pero si me quedo ahí, aún no he profundizado suficientemente. Si cuando estaba engañado no reconocía mi fondo negativo y me creía mejor de lo que soy, ahora que lo he reconocido tengo el peligro de desanimarme o desesperrarme por ello, creyéndome peor de lo que soy y, por tanto, incapacitándome para perdonarme a mí mismo. Si en el primer caso no percibía la necesidad de perdón, en el segundo tengo el peligro de no perdonarme a mí mismo. Hay que dar un paso más.

**La tercera verdad** es la que nos ayuda a dar el paso a un optimismo que no es nada superficial. Si dentro de mí hay raíces de mal, también dentro de mí está la posibilidad de superarlo. No sólo soy peor de lo que me creo cuando me autojustifico; ese era el paso de la primera verdad a la segunda. También soy mejor de lo que me creo cuando me autocondeno; ése es el paso de la segunda verdad a la tercera.

Pero esto no ocurre de la noche a la mañana, es un camino largo, como ocurre con todas las terapias. Esta es **la cuarta verdad**, que me invita a proseguir ese camino de terapia, lucidez y compasión para consigo y para con los demás.

La tradición budista ha sabido poner estas realidades en ejemplos muy concretos. Eres, nos dicen, como una gota de agua sucia, pero puedes reflejar la luna. Mientras te crees gota de agua transparente, te engañas. Pero si te desanimas o desesperas por verte como gota de agua sucia, no descubres que puedes reflejar la luna. La luna entera cabe toda ella en una gota de agua, tanto en la limpia como en la sucia.

Aprendiendo de este modo la verdad sobre uno mismo, se aprende a perdonarse a sí mismo saliendo de sí. Me creo que soy estanque o espejo de agua cristalina y, por eso, me engaño: no soy así, soy peor de lo que me creo en esos momentos de autojustificación. Paso a mirar dentro de mí mismo y me percató de que no soy estanque puro, sino charca cenagosa. Es que aún no he llegado a la verdad sobre mí mismo. Tampoco soy tan malo como cuando me autocondeno exageradamente, sin ser capaz de aceptarme a mí mismo.

Si me quedo solamente en verme como charco de agua sucia, nunca descubriré que hasta ese charco puede reflejar la luna. Y si no lo descubro en mí, mucho menos en los demás. Tampoco seré capaz de perdonar a otros, porque no me perdono a mí mismo. No seré capaz de compasión, porque ni siquiera me compadezco de mí mismo. Mi ilusión de ser estanque no me ha dejado percibir el aspecto cenagoso de mi realidad. Pero mi obsesión con la

suciedad del propio charco no me ha permitido descubrir la posibilidad de reflejar la luna.

Soy peor de lo que me creo cuando me engaño con el espejismo del yo superficial. Soy mejor de lo que me creo cuando no llego al fondo de lo mejor de mí mismo y me detengo en el yo culpable, sin llegar al yo que sale de sí y se deja liberar.

Hay una corriente, dentro del budismo, la del amidismo o budismo de la Tierra Pura (en el siglo VI chino y en el siglo XIII japonés) que ha profundizado mucho en esta vivencia del doble aspecto humano: suciedad de charco y capacidad de reflejar la luna. La figura del reformador japonés Shinran (1173-1262) es de las más típicas de esta corriente. Su frase más famosa es: “Si hasta los buenos se salvan, ¿cómo no se salvarán los malos?”

Naturalmente, nos choca y resulta muy paradójica. Incluso tendemos a creer que está equivocada la transcripción. Pero no es así. En realidad, se parece mucho a una frase de Jesús de Nazaret, que dijo: “No he venido a salvar a los justos, sino a los pecadores”. A primera vista parece dividir en dos categorías a las personas y excluir a una parte, a los justos. En realidad no es así. Como no hay ninguno que sea, estrictamente hablando, justo, salvar a los que no son justos quiere decir salvarlos a todos. Excepto, claro está, a los que se empeñen en mantener que son justos y no se dejen salvar. En ese contexto, ser salvado implica dejarse salvar, dejarse perdonar.

La frase de Jesús se prestaba a malentendidos. También la de Shinran. De hecho, muchos la interpretaban mal. El discípulo de Shinran, que reunió en un pequeño manual (llamado el *Tannisho*) las enseñanzas del maestro, cuenta las reacciones de diversas personas ante la predicación de que “hasta los buenos se salvan”. Unos dicen: “hagamos el mal tranquilamente puesto que, de todos modos, nos vamos a salvar”. Otros se indignan de que se salven otros que consideran peores que ellos, y dicen: “¿para qué me he esforzado yo en ser bueno, si se van a salvar los malos?”. Finalmente, otros preguntan: “¿Es que puede salvarse incluso alguien tan malo como yo? ¿Cómo se agradece!”.

Estos últimos, dice esa enseñanza budista, son los que, con una auténtica religiosidad, han abierto los ojos a la realidad oscura (la suciedad del propio charco) y han abierto el corazón a la confianza de dejarse salvar y perdonar inmerecida e incondicionalmente. Ni se autojustifican, negando su culpa. Ni se autocondenan, obsesionados con ella. Se dejan salvar y perdonar. Han pasado, no sólo del yo engañado al yo culpable, sino de éste al yo reconciliado.

Es éste un enfoque que coincide en muchos aspectos con el del Evangelio: “no necesitan médico los sanos, sino los enfermos”. Pero a veces nos

creemos sanos y a veces nos creemos incurables. Y si es un engaño el no reconocerse enfermo, mayor engaño es el no percatarse de que está dentro de nosotros la fuerza de curarnos, si la dejamos actuar. Si es perjudicial el justificarse, peor es el autocondenarse y no perdonarse a sí mismo ni dejarse perdonar.

#### SUGERENCIA BÍBLICA: DEJARSE QUERER

---

Hay un texto de San Pablo que resume muy bien toda la temática desarrollada aquí, pero que a menudo ha sido malentendido de modos superficiales.

Dice así: *“A los que aman a Dios todo se les convierte en bien”*.

A los acostumbrados a manejar la traducción latina llamada vulgata le sonaba la frase: *“Diligentibus Deum omnia cooperantur in bonum”*, es decir, *“para los que aman a Dios todo se torna en bien”*. Alonso Schökel traduce: *“con los que aman a Dios, El coopera en todo para su bien”*. La Biblia de San Jerónimo dice: *“En todo opera Dios para el bien de los que le aman”*. Ya hace muchos años que el famoso dominico P. Lagrange traducía así: *“Dios hace que todas las cosas conspiran para el bien de aquellos que le aman”*.

Tras la apariencia de mal, todo coopera al bien, quieren decir estas frases diversas, porque en el fondo de todo está Dios actuando de manera que resulte el bien. Es decir, que, a pesar de todo, la realidad no es como la creemos ver, sino que últimamente gana el bien.

Sin embargo, hay que reconocer que todas estas expresiones pueden ser ambiguas, vagas y nos dejan insatisfechos.

*“Los que aman a Dios”* es una frase que arrastra una interpretación estrecha; se remonta al mismo San Agustín. El traducía: *“los que son llamados conforme al propósito divino”* y se refería con eso a los cristianos. Pero esta frase hay que entenderla más bien como complemento de la otra frase que dice: *“los que aman a Dios”*.

Los que aman a Dios son, obviamente, los que responden con amor al amor de Dios; por consiguiente, son los que se reconocen amados por Dios primero; en efecto, sólo reconociendo que uno es amado por Dios se puede responder a su amor con amor. Por tanto, hay que decir que *“los que aman a Dios”* son *“los que se dejan querer por El”*. Esta lectura no es infundada; se confirma porque, por ejemplo, en el versículo 29 del mismo capítulo se presenta la iniciativa de Dios que nos llama e invita y nos ve como hijos, comunicándonos su gloria (v.30).

Por consiguiente, dejarse amar, dejarse querer por Dios sería lo que nos llevaría a verlo todo en y desde El. Así es como se abre la única posibilidad de superar la amargura, el rechazo o la angustia que producen los males pasados, presentes y futuros.

Pero, tradicionalmente, se ha hecho difícil esta lectura que acabo de sugerir. Este texto paulino suele ser difícil de interpretar, en parte por la carga de lecturas más o menos habituales que conlleva.

Lo estorban las *lecturas racionalistas*. Entre ellas, por ejemplo, las que dicen: “no hay mal que por bien no venga”.

Lo estorban también las *lecturas providencialistas*; por ejemplo, las que dicen: “Dios saca bien hasta de los males”, como si fuera una especie de prestidigitación a lo divino.

Lo impiden igualmente las *lecturas moralizantes*; por ejemplo, las que dicen: “aguanta, ya verás como al final todo sale bien y se arregla”.

Lo dificultan las *lecturas demasiado optimistas*, como las de algunas psicologías del crecimiento, que dicen: “el pasarlo mal y el pasar por esto te ayudará a crecer y madurar”.

Lo ponen peor algunas *lecturas pretendidamente espirituales*, más bien “espiritualistas”, como las que dicen: “con esto ganarás en humildad y conocimiento propio”.

Lo mismo habría que decir de *lecturas pseudoascéticas o pseudomísticas*, que dicen: “con esto te acercas a Dios en tu noche oscura”. Todas estas lecturas estorban para comprender la profundidad del citado texto paulino.

Hay otro intento de relectura, como la sugerida más arriba. Se inspira en una teología de la “resurrección en la misma cruz”. Es una teología que, en vez de poner la cruz como un medio –“por la cruz a la luz”–, ve la gloria en la misma cruz, como en el Evangelio según san Juan. Cuando esta teología se une con lo mejor de la tradición psicoanalítica, confronta la realidad sin disimularla y la asume desde Dios.

Desde una perspectiva así, se puede parafrasear el texto paulino del modo siguiente: “Sólo desde Dios es posible recordar el mal pasado, sin que sea morboso el recuerdo; sólo desde Dios es posible afrontar el mal presente, sin que el asco disuelva el buen humor; sólo desde Dios es posible prever la amenaza del mal futuro, sin que el miedo nos deje bloqueados”.

Y solamente desde Dios sería posible dejar de creerse perseguido, o dejar de ver las cosas como obstáculos y las personas como enemigos. En una palabra, sólo dejándose amar y perdonar por Dios es posible perdonarse a sí mismo y a los demás, “mirar cara a cara el mal sin que sea morboso el recuerdo”.

### EJERCICIOS PARA LA REFLEXIÓN PERSONAL:

– ¿Cuál de las siguientes frases expresa mejor mi conciencia de haber hecho algo que creo que está mal?:

- a) me siento mal por lo que he hecho;
- b) me da vergüenza de lo que he hecho y no quisiera que se sepa;
- c) me siento manchado, he hecho algo que no es limpio, he jugado sucio;
- d) me da rabia contra mí mismo de ver que yo he sido capaz de hacer lo que he hecho;
- e) siento haber desperdiciado la oportunidad de hacer bien;
- f) me desanima ver que he vuelto a caer en lo que sé que no está bien;
- g) me pesa haber traicionado la confianza de otra persona;
- h) me pesa haberme traicionado a mí mismo, no he sido fiel a lo mejor de mí mismo.

– ¿Distingo entre aceptarme y justificarse? ¿Soy capaz de aceptarme a mí mismo, sin que eso signifique justificar como bueno lo malo que he hecho?

– Cuando me siento mal por haber hecho lo que no debía, ¿ante qué o ante quién me siento mal? ¿Ante las normas o leyes? ¿Ante quienes pueden castigarme? ¿Ante quienes pueden reprenderme y dejarme avergonzado? ¿Ante la otra persona herida por mí? ¿Ante mí mismo, porque no me gusto a mí mismo, no me gusta verme tal y como he sido? ¿Ante mí mismo, por haber traicionado lo mejor de mí mismo al obrar así?

– ¿Puedo tutearme amistosamente a mí mismo, reprenderme sin ensañarme en la autoacusación, comprenderme sin pasarme en la autojustificación?

– ¿Reconozco que soy peor de lo que me creo cuando me autojustifico?

– ¿Reconozco que soy mejor de lo que me creo cuando me autocondeno?