

EXTENSIÓN CONTEMPLATIVA INTERNACIONAL

Oración Centrante Uno 2025

Semana 7

EL PERDÓN

Las Fases del Perdón (cont.)

Fases Dos y Tres: La Culpa y la Víctima.

En la segunda fase buscamos (como se anticipó en el envío anterior) alguna explicación a lo que nos hicieron. Es absolutamente natural, en cierto sentido, que nos volvamos hacia nosotros mismos en busca de una razón. Es lo único que conocemos. Cuando, como suele ser el caso, el agresor es alguien cercano, nos sentimos reacios a atribuirle toda la culpa. Adoptamos la siguiente actitud: “algo que yo hice contribuyó a provocar el daño.” “Tiene que haber sido culpa mía, tal vez, incluso, es posible que yo tenga toda la culpa.”

El padre Meninger comparte el caso de una mujer a la que él asesoró que había sido violada por un grupo de hombres hacía muchos años. Estaba estancada en esta fase. A pesar de ser completamente inocente, seguía preguntándose: “¿Qué podría haber hecho para evitarlo?” “¿Fue la forma en que iba vestida o la forma de andar?” “¿Debería haber opuesto más resistencia?” etc., etc. Ese sentimiento de culpabilidad por algo de lo que ella no era responsable en lo absoluto, marcó su vida por muchos años y la sumió en odio de sí misma.

Hay veces, por supuesto, en que la realidad es mucho más compleja, es decir, sí existe algún elemento de contribución propia. Esto hace que sea tanto más fácil echarse la culpa a uno mismo, por ejemplo, en el caso de un divorcio o de una situación laboral. Nadie es perfecto y frecuentemente somos copartícipes en un distanciamiento o pelea. Tan negativo es hacer cargar con toda la culpa a la otra persona, como hacerla recaer exclusivamente sobre nuestros hombros. En esta fase, la responsabilidad personal se exagera de una forma que excede todo lo razonable. También es una forma de escabullirse. Si la víctima se considera el único culpable, no hay nadie más a quien perdonar. Nos podemos quedar simplemente tal y como estamos...y seguir sangrando.

¿Qué podemos hacer para salir de este nivel de culpabilización y de baja autoestima? En primer lugar, reconocer que simplemente se trata de una *fase o etapa* del proceso... En nuestras oraciones, tratemos de pensar y analizar detenidamente con Dios nuestro gran valor como hijos suyos. Recordémosle a Dios (y por tanto a nosotros mismos) que Él está de nuestra parte. ¡Con la ayuda de Dios nada es imposible!

Podemos entrar entonces en la fase 3: la victimización. Ya hemos aceptado la realidad del daño, hemos reconocido (al menos interiormente) al responsable y hemos aceptado el hecho de que no fuimos culpables de muchas de nuestras heridas. Nos las infligieron injustamente...El siguiente

paso lógico es la victimización. Hubo un daño real, nos lo hizo otra persona. No pudimos evitarlo, estaba más allá de nuestro control. Estábamos indefensos, fuimos una víctima. Y comienza a aumentarse el ciclo: Todo el mundo debería de sentir pena de nosotros, nos regodeamos en sentir lástima de nosotros mismos. Es la fase del “pobrecito yo.”

En la medida que se trate solamente de una *fase*, esta etapa puede satisfacer unos propósitos específicos. No es muy diferente del proceso de duelo que permite reconocer el dolor y la pérdida de algo o de alguien muy querido. Pero las personas en esta fase se convierten en “heridos ambulantes,” y se identifican a sí mismos únicamente en relación con su dolor y sus agravios. La autoestima, ya de por sí baja en la etapa de la autoinculpación, se desploma aún más en esta fase. Están convencidos de que nadie puede hacer nada por ellos porque nadie puede comprender su dolor. Su estribillo es. “Nadie se puede imaginar lo que he pasado, nadie se puede hacer una idea de mi dolor.”

La fase de la victimización es un grito de ayuda. Es un llamado a la compasión, el solaz y el consuelo, pero frecuentemente se halla disfrazado. La víctima, buscando consolarse, proyecta su pena en personas ajenas y devuelve el golpe a quienes no han estado involucrados en el suceso: otros miembros de la familia, compañeros de trabajo, amigos... Se niegan a aceptar ningún consuelo ni ningún consejo compasivo. Finalmente, los demás se dan por vencidos y dejan de ofrecerles el consuelo que su misma victimización persistente pretendía obtener.

Todas las fases del perdón son importantes y necesarias, siempre y cuando nos demos cuenta de que son simples fases transitorias. La etapa de la victimización nos permite expresar el dolor y el pesar que querríamos haber expresado cuando nos infligieron las heridas. Pero esta fase, como las anteriores, debe ser meramente eso, una fase, y no convertirse en un estilo de vida capaz de prolongarse por un período de años o incluso durante toda la vida.

Para Practicar en los Próximos Días:

1. Practicar la Oración del Perdón diariamente. ¿En qué etapa creo estar con respecto a la persona o evento que se presente en mi espacio sagrado? Observa en espíritu de oración.
2. Si alguien te ha ofendido o herido en el transcurso de esta semana, haz una Lectio con lo ocurrido. Trae a la mente el hecho, sin regodearte ni comentar interiormente. ¿Qué aspecto de la situación capta tu atención? Repite, si te es posible: te perdono, te perdono. Vuelve a perdonar al menos tres veces más durante el día haciéndote consciente de la presencia de Dios en tu interior y en el interior de la otra persona.
3. Pregúntale a Dios ¿dónde estoy atascado? Ora por recibir dirección, gracia, y la fortaleza para liberarte, especialmente de aquello que fluye una y otra vez por tus pensamientos y sentimientos. Si experimentas resistencia interior, aférrate suave pero firmemente a tu fe,

que es la manera como Dios sana nuestras heridas. Recuerda que Cristo nunca dejó pasar una solicitud de perdón

La voluntad de Dios para el futuro no es la de revivir los pesares pasados, sino un horizonte nuevo que se deriva de las promesas de Dios, del amor, de la gracia y de la mano de Dios que acude en nuestra ayuda...Recordemos siempre que somos algo más que nuestras heridas.

--William Meninger, OCSO

