

QUAN EL PERDÓ SEMBLA IMPOSSIBLE

El perdó és un dels gestos més alliberadors en qualsevol relació, inclosa la relació amb un mateix, però la majoria de vegades resulta més fàcil de dir que de fer. Sovint no ens queda més remei que intentar oblidar allò que un dia ens va fer mal, soterrant-ho en el més profund de la nostra consciència. Malauradament, però, quan menys ho esperem treu el cap i ens fa sentir de nou aquell dolor que volíem evitar per sempre.

Cada vegada que algú ens torna a fer mal s'obren les velles ferides que crèiem cicatritzades i tornem a posar tots els nostres esforços en mirar de trobar la manera de perdonar novament. Però el perdó no és l'oblit ni el tancament d'un record en el racó més amagat de la nostra ànima, sinó la comprensió profunda i el reconeixement que qui ens va ferir va cometre un error des de la seva imperfecció humana.

Personalment, crec que l'única «eina» que ens pot permetre perdonar veritablement és la compassió, per molt que d'entrada puguem pensar que l'altre ha actuat amb tota la seva mala intenció. No fa gaire vaig llegir unes paraules que em van fer reflexionar molt i que recullen precisament la clau del perdó: ***ningú causa dolor si no és que ell mateix estigui patint***. Si t'hi pares a pensar, i potser et resultarà més fàcil si tens present alguna vegada que hakis estat tu qui ha fet mal a algú altre, aquestes paraules són del tot certes!

Una persona gelosa que «persegueix» constantment la seva parella i no la deixa viure, en el fons sent un dolor insuportable per por de perdre-la; una mare que escridassa sovint els seus fills sol descarregar en ells la seva ràbia pels diferents motius que causen la seva pròpia infelicitat; un nen que es baralla constantment amb el seu germà, en el fons pateix perquè inconscientment n'està gelós i té por que els pares l'estimin més que a ell; i fins i tot en els casos extrems de persones que cometen danys greus hi ha al darrere una història de dolor i sofriment per un motiu o altre.

Sé que potser d'entrada això pot costar d'assimilar, però la millor manera de fer-ho és agafar-te a tu mateix/a d'exemple. Quan jo vaig separar-me era plenament conscient del mal que estava fent al meu marit. Abans de prendre la decisió vaig passar molts mesos lluitant amb mi mateixa, intentant trobar una solució que m'evités fer-li passar aquell mal tràngol. Fins i tot vaig mirar de canviar els meus propis sentiments, cosa que òbviament va ser completament impossible. No cal que et digui el que vaig arribar a patir i les llàgrimes que vaig vessar abans de prendre la decisió, però va arribar un moment en què només em va quedar una

opció: o ell o jo. I, malauradament, una vegada separats, la culpa em va perseguir durant molt temps, ja que els motius de la meva decisió no tenien res a veure amb ell sinó amb mi mateixa. Amb els anys he anat comprenent que necessitava fer aquest pas per al meu propi creixement, i per sort tots dos hem sigut capaços d'arribar a mantenir una relació de profunda amistat, però crec que fins que no vaig comprendre que el mal que vaig fer-li provenia del meu propi dolor, no vaig aconseguir perdonar-me completament.

Som humans, i per tant imperfectes. De vegades fem mal sense voler i d'altres potser ens pot més la ràbia i podem arribar a fer-ne intencionadament, però darrere de tot plegat sempre hi ha alguna cosa que ens està fent patir a nosaltres. És evident que també hi ha persones que se senten ferides per qualsevol cosa i creuen que els altres els fan mal constantment, fins i tot per coses absolutament irracionals, però en aquests casos ja estem parlant de gent amb problemes importants que se senten víctimes de tot i de tothom.

Moltes vegades no podem conèixer què és el que ha mogut l'altre a actuar de la manera que ho ha fet i ens costa comprendre quina mena de dolor amagat li ha provocat la seva reacció. Això no obstant, i per molt que potser ni tan sols tornem a veure mai més a la vida aquesta persona, podem estar segurs que hi havia alguna cosa que la va fer actuar així: insatisfacció amb la seva pròpia vida, problemes personals, enveja, gelosia o, fins i tot, el fet que veiés reflectits en nosaltres alguns dels seus propis trets personals que rebutjava o fins i tot ni tan sols coneixia.

Si necessites perdonar algú i no ho aconsegueixes, ni tan sols havent llegit tot això, potser pots provar de fer un petit exercici:

- Tanca els ulls i concentra't una estona en la teva respiració fins que aconsegueixis relaxar-te. Imagina't la persona a qui no pots perdonar al teu davant, però no tal i com la coneixes, sinó tal com era quan era petita, amb menys de sis anys (no cal que sàpigues exactament com era, només imagina-te-la com tu creguis). Intenta mirar-la als ulls i digues-li tot el que t'ha fet, el dolor que has sentit per culpa seva. Quan acabis, pregunta-li què és el que la va moure a actuar d'aquella manera i escolta la seva resposta. Si sents que et resulta més fàcil perdonar-la ara, digues-li: «Et perdono». En acabar pots deixar-la marxar sense més ni més o bé imaginar-te que es fa molt petita i la guardes en el teu cor.

De vegades, només de començar l'exercici i trobar-te al davant d'una criatura petita ja resulta quasi impossible abocar-li la ràbia que sents pel mal que va fer-te. Una vegada em vaig posar a plorar només de començar, en veure-la allà al davant, i

no em va fer falta seguir perquè vaig ser incapaç de mantenir aquell ressentiment davant d'algú tan innocent i indefens!

Sigui com sigui, els més beneficiats en l'acte del perdó sempre som nosaltres mateixos. El ressentiment és un verí que ens contamina a poc a poc i ens impedeix viure amb llibertat, i més encara si som nosaltres aquells a qui no podem perdonar.

Curiosament quan som petits se'ns ensenya a demanar perdó, però en canvi no se'ns ensenya gaire sovint a perdonar. No seria lògic que de la mateixa manera que a un nen se li diu «demana perdó», perquè ha fet mal a un altre, també se li digués a aquest últim: «ara tu digues-li que el perdones»?

És evident que aquest no deixa de ser un gest de cortesia que aprenem de forma automàtica, igual que a dir gràcies, i que només amb els anys comprenem veritablement què significa, però ja que se'ns ensenya a fer-ho potser no estaria de més que se'ns mostressin les seves dues cares.

Crec que ensenyar només a demanar perdó fa que es creï una situació de desequilibri entre els dos implicats, ja que aquell que el demana es col·loca en certa posició d'humiliació i inferioritat davant de l'altre en reconèixer obertament la seva culpa (i qui sap si aquest costum no ha contribuït a potenciar encara més el nostre sentiment de culpabilitat, ja prou reforçat per la influència més o menys subtil de la religió). Però si a canvi rep el perdó de l'altre, automàticament les seves posicions queden igualades i tots dos aprenen a ser més tolerants amb els seus propis errors i amb els dels altres.