



Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Escuela de Consejería y Sanidad Cristiana

Nivel 04B – 5 Elementos de una Disculpa Sincera

I. INTRODUCCIÓN

En el Nivel 2 hablamos de cómo perdonar de corazón y recibir la sanidad de Jesús de nuestras heridas y carencias afectivas¹.

El perdonar a los demás es un elemento tan importante del evangelio que Jesús lo incluye en la oración del Padre Nuestro:

*“Y perdónanos nuestras deudas, como también **nosotros hemos perdonado a nuestros deudores.** (Mateo 6:12 -LBLA)*

Y acto seguido vuelve a enfatizarlo así:

¹⁴*Porque **si perdonáis a los hombres sus transgresiones, también vuestro Padre celestial os perdonará a vosotros.***

¹⁵*Pero **si no perdonáis a los hombres, tampoco vuestro Padre perdonará vuestras transgresiones.** (Mateo 6:14-15 -LBLA)*

Pero, ¿qué pasa si es la otra persona quién debe perdonarme a mí?

¿Tengo derecho a exigir que me perdone?

¿Tengo derecho a juzgarle o hablar mal de ella, si no me perdona?

Sorprendentemente, muchos cristianos parecen pensar que sí, y en su egoísmo se olvidan de lo que Jesús había dicho solamente unos pocos momentos antes:

²³*Por tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar, y allí te acuerdas que **tu hermano tiene algo contra ti,***

²⁴*deja tu ofrenda allí delante del altar, y ve, **reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda.** (Mateo 5:23-24 -LBLA)*

Es decir, el responsable por la reconciliación siempre soy yo, no importa quién sea culpable de qué.

Si es la otra persona quien me ha hecho mal, soy yo el responsable de perdonarlo.

Y, si soy yo la persona que ha ofendido a la otra, también soy yo el responsable de ir y reconciliarme con ella.

Ahora, también es cierto que no siempre es posible reconciliarme con todos, porque puede ser que la otra persona no quiera.

El Apóstol Pablo lo dijo muy bien cuando escribió:

*Si es posible, **en cuanto de vosotros dependa, estad en paz con todos los hombres.** (Romanos 12:18 -LBLA)*

En otras palabras, hemos de hacer lo que está en nuestras manos para buscar la reconciliación con todos.

Pero, ¿qué más puedo hacer si ya le pedí perdón y no me perdona?

Pues, muy posiblemente no te perdona porque la forma en que le pediste perdón no le convenció.

¹ Ver: http://www.vinyacastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_02A_4_Pasos_Procesar_Heridas.pdf

¿Puedo hacer algo al respecto?

Sí, ¡y mucho!

En mi experiencia, solamente las personas más amargadas y perversas se resisten a perdonar a una persona que ofrece una disculpa realmente sincera.

Y de eso se trata esta herramienta: **5 Elementos de una Disculpa Sincera** que convencerán a prácticamente todos menos quizás los más endurecidos...

Vamos a considerar por ejemplo el caso de Pedro & María. Pedro se crió en una familia con un padre violento, y la semana pasada, en un ataque de ira, le golpeó a su mujer en la espalda.

Gracias a Dios, no le llegó a herirla físicamente. Pero ahora María no le quiere ni ver, y Pedro no entiende por qué ella no puede ser la buena cristiana que siempre pretende ser y simplemente perdonarlo. Si, total, ¡solamente ha pasado una sola vez en todos los años que llevan casados!

¿Cómo vamos a ayudar a Pedro & María?

Quizás empezamos con el 'Juego de la Empatía'², pero María resiste jugar y Pedro se pasa acusándola de mala, por no estar dispuesta a perdonar.

Evidentemente, la comunicación se ha bloqueado entre los dos.

¿Cómo lo arreglamos?

Posiblemente nos sirva de ayuda enseñar a Pedro sobre los **5 Elementos de una Disculpa Sincera**.

Vamos a intentarlo.

ELEMENTO Nº 1 - RECONOCER LOS HECHOS

Primero le guiamos a Pedro a simplemente reconocer los hechos sin justificarse.

"¿Qué exactamente le hiciste a María?" le preguntamos.

"Ella me provocó con sus quejas constantes, y cuando ya me tenía hasta la coronilla, le di un pequeño golpe por la espalda," contesta.

Ahora, si te fijas, ha reconocido más el supuesto error de su esposa que el error propio. Así no va a poder arreglar mucho. Necesitamos ayudarlo a aceptar responsabilidad por sus acciones.

"¿Me estás diciendo que fue justificada tu reacción? ¿Está bien pegar a la gente cuando se quejan con uno?" le seguimos preguntando.

Él se nos queda mirando un momento. Luego dice finalmente, *"No. Hice mal al pegarla."*

Vale, ya hemos conseguido que reconozca los hechos sin justificarse. Ahora pasamos al segundo elemento.

ELEMENTO Nº 2 - LAMENTAR LOS HECHOS EN SÍ Y NO SOLAMENTE LAS CONSECUENCIAS

"¿Por qué quieres que María te perdone?" le preguntamos.

Pedro nos mira extrañado. *"¡Para que volvamos a estar bien!"* exclama al final.

² Ver http://www.vinycastelldefels.com/Miembros/ConsejeriaSanidad/ECS_04A_JuegoEmpatia.pdf

"Así que, si te hemos entendido bien, lo que lamentas no es tanto haberle pegado a tu esposa sino más bien el hecho de que ella ahora está enfadada contigo. ¿Es así?" indagamos.

"¡Exacto!" contesta rápidamente. Pero aún al decirlo, se da cuenta que algo no está bien.

"No. Espera. Lamento ambas cosas," intenta rectificar.

"Vale, si te entiendo bien," seguimos con nuestra escucha activa, "Ella tiene tanta culpa por enfadarse como tú la tienes por haberle pegado."

Él se nos queda mirando incómodamente un rato en silencio hasta que finalmente reconoce, "No. La culpa es mía por haberle pegado. Eso es lo que lamento y por lo que quiero pedir disculpas."

"¡Excelente!" le decimos. Ya hemos logrado los primeros dos elementos de la disculpa sincera. Ahora pasamos al tercero.

ELEMENTO Nº 3 - CONVENCER A LA PERSONA QUE REALMENTE ENTIENDES CUÁNTO LE HAS OFENDIDO

"María," preguntamos, "¿tú estás convencida de que Pedro realmente entiende cuánto daño te ha causado? ¿Él está consciente de todo el dolor que te ha provocado?"

"¡Qué va!" exclama María. "Él no se entera de nada."

"Pues, Pedro, entonces tenemos un problema. ¿Cómo te va a perdonar de corazón si nunca le has pedido perdón de corazón? Reconocer los hechos es un buen comienzo, pero también tenemos que reconocer el impacto y las consecuencias de nuestros hechos. ¿Cómo piensas convencer a María que realmente entiendes cuánto daño le has causado, para que ella pueda luego perdonarte de verdad?"

Pedro nos mira de nuevo con cara de sorpresa. Siempre había pensado que lo de perdonar siempre era de la otra parte. Jamás había considerado que era él quién debía poner de la suya también.

"Quizás te puedo ayudar un poco," le decimos. "¿Cómo se sintió María en el momento en que tú le pegaste?"

Pedro mira a su mujer quien evita mirarle a los ojos. "¿Asustada?" pregunta finalmente.

María asiente suavemente con la cabeza y lentamente mueve sus ojos donde está su marido.

"¿Qué más sintió?" le preguntamos.

"¿Impotencia?"

De nuevo María asiente con la cabeza.

"¿Y después qué sintió?"

"Rabia."

"Muy bien, Pedro. Lo estás haciendo fenomenal. Ahora, cuando María se sintió asustada, ¿de qué tenía miedo?"

"Quizás de qué le iba a pegar más. Que le iba a hacer daño de verdad."

En este punto María comienza a llorar incontrolablemente.

Cuando Pedro ya no sabe qué más añadir, y nosotros tampoco sabemos cómo ayudarlo más, nos dirigimos a su esposa, "María, él ya no sabe qué más desperfectos ha causado con sus acciones. ¿Puedes tú ayudarlo? ¿Qué más necesita reconocer Pedro para convencerte de que realmente ha comprendido todo tu dolor?"

Y, cada vez que María dice algo, le pedimos a Pedro que lo reconozca con sus propias palabras.

Aunque no esté de acuerdo en todo. Es lo que María *siente* que es verdad, y el mero hecho de que ella lo siente ya lo convierte en una realidad a afrontar. Solamente Jesús tiene la verdad absoluta. No es el momento de intentar buscar la verdad absoluta sino de tratar con nuestra percepción de la realidad y la de los otros. Así que Pedro debe reconocer cómo a hecho sentir a María, y si él cree que esos sentimientos son injustificados y totalmente exagerados, o no, es irrelevante.

Y, a continuación es el momento de Pedro de volver a pedir perdón a María, tanto por todo lo que él le ha hecho como por todo lo que ella ha sentido, perdido y sufrido como consecuencia.

Ahora, si al llegar a este punto nos encontramos con dificultades para ayudar a una persona a empatizar con otra, eso puede ser simplemente falta de práctica y es cuestión de seguir trabajando en ello con paciencia, o, como dijimos en el estudio anterior del 'Juego de la Empatía'³, puede existir un problema de personalidad más a fondo.

Personas con rasgos narcisistas⁴ o no tienen la capacidad para la empatía o quizás pueden empatizar cuando quieren pero detestan hacerlo. O, son lo suficiente inteligentes para decir lo que queremos oír sin empatizar de verdad...

Por otra parte, pedir a una persona empatizar con su pareja narcisista puede convertirnos en agentes del abuso. El narcisista no respeta ningunos límites y se cree que todo el mundo está para atenderlo a él. Así que, pedir a alguien entrar en su mundo y hacerse vulnerable es como enviar una oveja donde el lobo...

En fin, recordemos que ninguna herramienta por sí sola es la panacea, ni va a servir con todas las personas en todas las circunstancias.

Por lo tanto, observemos con cuidado cómo se va desenlazando todo, y sintámonos libres para parar en cualquier momento, si discernimos que no está funcionando correctamente.

Sin embargo, la gran mayoría de las personas a nuestro alrededor sí tienen capacidad para la empatía o pueden aprenderla con relativa facilidad, si encuentran a alguien que les ayuda.

Ahora y volviendo al caso de Pedro & María, la mayor parte de las personas ya están muy dispuestas a perdonar cuando el ofensor ha hecho el esfuerzo de comprender y reconocer todas las facetas del impacto que sus acciones han provocado. Requiere mucha dureza de corazón seguir enfadado con alguien que verdaderamente ha empatizado contigo en cuanto a todo el dolor que te ha causado.

No obstante y ya puestos, existen dos elementos adicionales que normalmente acabarán de asegurar el asunto, y más vale aprovechar esta oportunidad de oro para enseñarlos.

ELEMENTO Nº 4 - HACER RESTITUCIÓN

Si en un ataque de ira, cojo tu móvil y lo tiro al suelo rompiéndolo, probablemente no será suficiente simplemente reconocer el hecho, lamentar mi pataleta y empatizar con tu pérdida del móvil y todo lo que has sentido al verme destruirlo.

"No," dirás, "*Te perdono, pero ¡cómprame un móvil nuevo!*"

Es decir, tengo que restituir lo que he destruido.

³ Ver estudio citado más arriba.

⁴ http://es.wikipedia.org/wiki/Narcisismo#Rasgos_de_la_personalidad_narcisista

Ahora, en el caso de un objeto, es bastante fácil evaluar la restitución. Es darle otro objeto igual o el dinero equivalente.

Pero, ¿qué pasa en el caso de Pedro? ¿Cómo restituyes haber pegado a alguien? Quizás podríamos preguntarle directamente a Pedro, "¿Qué exactamente has destruido a través de tu comportamiento?"

Si ha empatizado medianamente bien al trabajar el Elemento 3, no le será difícil identificar algunas cosas:

- confianza de María en él
- sentido de seguridad de María
- sentido de dignidad de María
- intimidad del matrimonio
- unidad en la familia
- etc.

Luego podríamos preguntarle, "Vale, Pedro. Ahora, ¿cómo piensas reconstruir todas estas cosas? ¿Cuál es tu plan?"

Cuando Pedro ya no sabe qué más puede aportar y nosotros tampoco sabemos cómo seguir ayudándolo, podríamos sugerir que pregunte directamente a su esposa, "María, ¿qué más puedo hacer para arreglarte esto que te he hecho?"

Finalmente, queda un quinto elemento.

ELEMENTO Nº 5 - NO VOLVER A HACERLO

Evidentemente, la muestra más clara de que Pedro realmente se ha arrepentido es que nunca más se vuelva violento ni dé pie a temerlo siquiera.

No obstante y si por lo que fuere, Pedro volviese a pegar a su mujer, habría que volver a pasar por los **5 Elementos de una Disculpa Sincera** y en el Elemento 4 (Hacer Restitución) añadir un plan de cambio para Pedro.

Ya no se trata de un caso aislado, sino que Pedro tiene áreas de su vida que no controla y necesita urgentemente trabajar esas áreas con Jesús y, probablemente, un buen consejero.

La Biblia dice:

*El **necio** da rienda suelta a su **ira**,
pero el **sabio** sabe **dominarla**. (Proverbios 29:11 -NVI)*

Y,

*Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de **poder**, de **amor** y de **dominio propio**. (2ª Timoteo 1:7 -LBLA)*

CONCLUSIÓN

Según Jesús lo más importante son mis relaciones, primero con Dios y luego con mis semejantes:

³⁷*...**Amarás al Señor tu Dios** con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente.*

³⁸*Este es el grande y el **primer** mandamiento.*

³⁹*Y el **segundo** es semejante a éste: **Amarás a tu prójimo** como a ti mismo.
(Mateo 22:37-39 -LBLA)*

Ya que nuestras relaciones con los demás son tan importantes para Dios, a Jesús no le importa tanto quién tiene razón sino que seamos nosotros los primeros en buscar reconciliación. Si me han ofendido a mí, es mi deber perdonar. Si soy yo quien ha ofendido al otro, es mi deber acercarme a él para pedir perdón y buscar la reconciliación.

Es más, el Apóstol Pablo dice que hagamos todo lo posible para estar en paz con todas las otras personas:

*Si es posible, **en cuanto de vosotros dependa, estad en paz con todos los hombres.** (Romanos 12:18 -LBLA)*

Parte de hacer lo que 'de nosotros dependa' es ofrecer una disculpa sincera cuando he ofendido a alguien, y así facilitarle el proceso de perdonarme a mí en la otra persona.

Los **5 Elementos de una Disculpa Sincera** son:

1. Reconocer los hechos
2. Lamentar los hechos en sí y no solamente las consecuencias
3. Convencer a la persona que realmente entiendes cuánto le has ofendido
4. Hacer restitución
5. No volver a hacerlo

ESTUDIO DE LA LECCIÓN

Mi Nombre: _____

Fecha: _____

1. Si María le ofende a Pedro, ¿qué debe hacer Pedro al respecto según Mateo 6:14-15?

2. Si Pedro le ofende a María, ¿qué debe hacer Pedro al respecto según Mateo 5:23-24?

3. María ha gastado todo el dinero de la familia comprando un vestido nuevo. Su marido, Pedro, se ha enojado tanto con ella, que ha dejado de hablarle. Ahora te han pedido a ti consejería. María quiere que le convenzas a su marido de su deber cristiano a perdonarla para que todo pueda volver a estar como antes. ¿Cómo usarías Romanos 12:18 para mostrar a María que hay algo que ella debe hacer primero?

4. Indica los 5 Elementos de una Disculpa Sincera e incluye una explicación o un comentario acerca de la importancia de cada uno:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

5. La próxima vez que notas que has ofendido a alguien, emplea los 5 Elementos de una Disculpa Sincera. ¿Cómo te fue?

6. Guía a otra persona por los 5 Elementos de una Disculpa Sincera con la persona que ofendió. ¿Cómo os fue? ¿Qué harías distinto la próxima vez?

