

No puede haber paz sin disculpa.

por Heshy Friedman, Ph.D

En el 2005, el adolescente Ryan Cushing lanzó un pavo congelado de 10 kilos desde un auto en movimiento, como parte de una broma. El ave, dura como hielo, se estrelló contra el parabrisas de un auto que iba pasando, aplastando la cara de Victoria Ruvolo, una mujer de Long Island. Reconstruir su cara tomó varias cirugías dolorosas. En la corte, Cushing lloró desconsolado mientras se disculpaba con Ruvolo. Él repetía constantemente a su víctima "Lo siento tanto".

Ruvolo, en vez de buscar castigo, en realidad consoló a Cushing en la corte; el fiscal dijo que él nunca había visto una víctima tan comprensiva. La sentencia de Cushing fueron seis meses en la cárcel; podrían perfectamente haber sido 25 años si Ruvolo no hubiese mostrado compasión y clemencia, pidiendo al juez que fuera indulgente.

El judaísmo enfatiza la importancia de la teshuvá (arrepentimiento), de la raíz en hebreo que significa "retorno". Pero lo que es comúnmente pasado por alto es que el retorno previsto es una calle de dos vías. Una disculpa no cuenta como arrepentimiento a menos que sea sincera, de corazón, y tenga la habilidad de conducir a un perdón genuino. La teshuvá se trata de renovar una relación que ha sido rota para siempre, no solamente curar la culpabilidad de una de las partes. Se trata de curar una herida que ha causado un distanciamiento entre padre e hijo, marido y mujer, hermano y hermana, amigo y amigo. En la medida de lo posible, la teshuvá regresa las cosas a la forma en que solían ser.

Para ciertas escuelas de psicología, las disculpas hoy en día no están tan de moda. Ellos han tratado de remover la palabra "culpa" de nuestro léxico. "¡Suprímala!", dicen. Pero en verdad, cuando nos rehusamos a admitir, la culpa simplemente se acumula adentro.

El judaísmo pone de relieve la "culpa sana" – cuando sigues sintiendo que eres una persona buena, mientras reconoces que en este caso hiciste un mal juicio y cometiste un error.

Muchas personas no se disculpan porque tienen miedo de ser vistas como débiles. **Una disculpa verdadera, sin embargo, indica fuerza.** Una disculpa es un acto magnánimo, ya que implica tomar un paso audaz y difícil, quizás con un alto costo

emocional. Una disculpa sincera permite a ambas partes seguir adelante, más fuertes de lo que hubiesen estado sin ellas.

Una disculpa apropiada debe mostrar **arrepentimiento y remordimiento**. El remordimiento sin una disculpa puede implicar que no hay una oportunidad para la curación. Disculparse sin arrepentirse no es efectivo.

A menudo, el arrepentimiento deriva del hecho de que uno fue descubierto haciendo algo malo. Si el individuo no hubiera sido descubierto, no se sentiría mal, en tanto que el remordimiento es sentirse realmente mal por causar dolor a otra persona, y entender que el acto fue moralmente incorrecto. Hay que demostrar un compromiso a un cambio genuino. El cual, a fin de cuentas, es de lo que se trata la teshuvá.

Maimónides, en su obra clásica, *Mishné Torá*, describe los pasos para hacer teshuvá: tiene que haber un reconocimiento y un arrepentimiento sobre la mala acción. El individuo debe confesar el pecado a D"s, arrepentirse de él, y resolver no volver a hacerlo. Si alguien ha herido a otra persona física o financieramente, el infractor debe pagarle a la víctima. El perpetrador debe también pedir perdón a la víctima.

Sólo cuando la parte agraviada recibe tal disculpa – de que el perpetrador se arrepiente y siente que estuvo mal – habrá una posibilidad de perdón verdadero.

Más aún, la disculpa debe ser con remordimiento, y no debe venir acompañada por una lista de excusas. Todos estamos familiarizados con las disculpas condicionales como: "Si alguien ha sido herido por mis acciones, lo siento", o "Siento que te sientas de esa forma", o "No lo hice a propósito. Tuve un día difícil y no me di cuenta de lo que estaba haciendo. Y de todas formas, ¿por qué eres tan sensible con esto!?". Estas no indican arrepentimiento genuino y por lo tanto no curan realmente.

La mayoría de nosotros no sentimos que la disculpa de Mel Gibson por su ofensa antisemita fue auténtica, porque nos imaginamos que podría fácilmente hacerlo de nuevo...

El mundo profesional de hoy está reconociendo cada vez más la importancia de las disculpas. Los expertos en leyes sostienen que la penitencia sincera es superior al castigo como forma de resolver las quejas entre las personas, y que muchas disputas legales se producen en primera instancia solamente porque no hubo una disculpa. Las escuelas de medicina ahora le enseñan a los futuros doctores a disculparse

cuando cometen un error, y un número creciente de negocios se están disculpando por manufacturar productos defectuosos o por contaminar el medioambiente.

Las disculpas son importantes no sólo en las relaciones interpersonales, sino también en las relaciones globales. Turquía no puede construir una relación normal con su vecina Armenia hasta que Turquía reconozca su rol en el genocidio de un millón de armenios entre 1914 y 1923. Similarmente, el fracaso del gobierno japonés en disculparse completamente por los crímenes cometidos durante la II Guerra Mundial – contra Corea y China en particular – hace que esas naciones desconfíen de Japón. Por otro lado, el difunto Papa Juan Pablo II llevó a cabo un cambio revolucionario en las relaciones judeo-católicas cuando visitó Israel en marzo del 2000. Él se paró frente al Muro de los Lamentos y se disculpó por siglos de antisemitismo católico. "Estamos profundamente entristecidos por la conducta de aquellos quienes durante el curso de la historia han causado a estos hijos Vuestros [el Pueblo Judío] sufrimientos", dijo el Papa. "Por el rol que cada uno de nosotros ha tenido, con esta conducta, en estos males, contribuyendo a la desfiguración de la cara de la Iglesia, pedimos humildemente perdón".

Uno debe intentar disculparse tres veces.

En un nivel, la parte afectada debe cooperar para permitir que la paz se reestablezca. Si alguien te ofrece una disculpa, acéptala. No la dejes vagando por ahí sobre sus cabezas. Dale la libertad de seguir adelante. En realidad, en la ley judía, uno debe intentar disculparse tres veces. Luego de eso, si la disculpa (sincera) no es aceptada, el problema pasa a ser de la otra persona.

Aprender a perdonar es una técnica para elevar el nivel de felicidad de cada uno a largo plazo. Las investigaciones indican que muchos problemas de salud mental, como el estrés e incluso enfermedades físicas, son consecuencia del enojo y de la obsesión por "ajustar cuentas" por una ofensa.

Así es que hoy, trata de pensar en alguien con quien puedas haber actuado mal. Incluso si la otra parte es parcialmente culpable, llámalo o llámala. "¿Quién es poderoso?" pregunta el Midrash. "Aquel que convierte al enemigo en amigo". Requiere mucho coraje el decir, "Estoy apenado por lo que hice y me arrepiento. Por favor perdóname".

Extraído de: <http://www.aishlatino.com/h/rhyik/ik/48420887.html>