



“Perdonarse es amarse, es aceptarse incondicionalmente”

La trayectoria de Pax Dettoni habla de sensibilidad, interioridad y generosidad. Al menos estos son elementos que forman parte de su labor como formadora en desarrollo humano y educación emocional. Tras 10 años dedicada en la cooperación internacional, en países de Asia y América Latina, puso en marcha su Teatro de Conciencia (www.teatrodeconciencia.org). Un ambicioso proyecto que muestra lo invisible (pensamientos, emociones, virtudes...) y que “facilita el entendimiento de los procesos internos”, explica Dettoni, Licenciada en Antropología Social y Cultural, en Ciencias Empresariales y Máster en Estudios Teatrales, entre otros. Su nuevo libro, “Puentes de perdón” (Desclée de Brouwer), habla de vida, la muerte, el pecado y de la necesidad, no sólo, de perdonar sino de perdonarse a uno mismo.

-¿Qué resulta más difícil perdonar o perdonarse?

Creo que lo más difícil es darse cuenta que hay algo que perdonar, bien sea a uno mismo o a otro. En el hecho de perdonarse a uno mismo tienes que tomar conciencia de que hay algo que perdonar porque, generalmente, cuando actúas crees que lo estás haciendo bien. Así que tener esa capacidad de ver y reconocer que algo no lo hiciste bien, requiere de una capacidad para saber mirar y de no tener miedo a decir: “Metí la pata, me equivoqué”.

-Esto requiere espacios de silencio y reflexión...

Por supuesto. No sólo requiere de tiempo de silencio, de tiempo de quietud, de estar con uno mismo o con ese Ser que habita en nosotros, también resulta esencial contar con una educación que nos dé las herramientas para navegar en esos mares

profundos. A veces necesitamos ciertas orientaciones y conocer los recursos; aunque luego cada uno hará lo que quiera.

-¿Por qué este tema del perdón?

Es un tema antropológico que tiene que ver con el alma humana, con aquello que vive en nosotros; más allá de las creencias espirituales y religiosas. El perdón es una cuestión de humanidad que es muy urgente recuperar en nuestros días.

“El perdón es una cuestión de humanidad que es muy urgente recuperar en nuestros días”

-¿Se perdona poco?

Se perdona poco porque nos perdonamos poco a nosotros mismo. Estamos en una sociedad excesivamente materialista. ¿Cómo voy a perdonar a otro si yo me creo perfecto? Porque todo es relativo. Que no haya perdón hoy en día habla de la frustración de que tú no eres lo que yo esperaba. Eso lleva a pensar que vivimos en un mundo paralelo en el que pensamos que nadie comete faltas o fallos, en el que no se tiene una debilidad de espíritu.

-En su experiencia como cooperante en lugares como Nicaragua ¿resulta más difícil perdonar en esos contextos de conflicto?

En general, nos cuesta perdonar en todos los lados, pero es cierto que las sociedades más espirituales tienen más capacidad para perdonar; países de Latinoamérica y de Asia. Estoy pensando en la tradición budista, donde la compasión es algo que se cultiva. Porque, en el fondo, no es que nosotros seamos incapaces de perdonar, es que no nos educan para eso.

-En el prólogo de su libro “Puentes de perdón” habla de asumir la muerte como parte del proceso de la vida.

Si viviéramos de forma consciente que esto es caduco y que se acaba, entonces nos centraríamos más en lo perenne, lo que permanece. Pero si no quiero ver que a lo que dedico mi energía es algo que se va a marchar y es superfluo, tengo que quitar la muerte de mi camino porque eso me lo evidencia.

Por eso el subtítulo del libro es “Morir, pecar, perdonar y otras cosas prohibidas”. Hay que tomar conciencia de que no sólo es que te vas, sino que te vas a equivocar en la vida, pero no pasa nada, porque esa es la condición humana.

-¿Qué proceso conlleva el acto del perdón?

Cuando uno se acepta y se permite decir: “Yo odio”, en el fondo está haciendo el primer acto de amor hacia sí mismo, porque en el fondo es reconocer lo que está sintiendo. Al reconocerlo, está apostando por ella, se está amando. Y ese primer acto de amor nos va a llevar a perdonar.

Esa energía destructiva, que es el odio, veré que la tengo que transformar en algo que construya, que sea capaz de darme amor y de dar amor a los otros. Eso es perdonar. Perdonarse es amarse, es aceptarse incondicionalmente.

Por Gema Eizaguirre (www.gemaeizaguirre.es)