

Perdón y sanación

Experimente

Juan Huerta

los beneficios

de

*Perdonar*



SAN PABLO

# **Perdón y sanación Experimente los beneficios de Perdonar**

**Juan Huerta**

eBook

© SAN PABLO, 2012

Ferrenquín a Cruz de Candelaria

Edif. Doral Plaza, Local 1

Apartado 14.034, Caracas 1011-A, Venezuela Telfs.: (0212) 576.76.62 - 577.10.24

E-mail: [editorial@sanpablo.org.ve](mailto:editorial@sanpablo.org.ve)

Web site: <http://www.sanpablo.org.ve>

# **Parte 1**

## **Prefacio**

Indigencia emocional (que no inteligencia emocional) es lo que ostenta, de manera recalcitrante, la gente que se empeña en no querer perdonar ni intenta reconciliarse con el mundo y sus circunstancias. Tal actitud es hondamente tóxica. Desde las páginas de este libro, mi propósito es comunicar las bondades del perdón humano en todos los contextos posibles: románticos, familiares, vecinales, académicos y laborales. Perdonar constituye un acto de liberación emocional que nos concita la salud fisiológica y espiritual. Todo ello lo desarrollaremos más adelante. Ahora, permítanme compartir con ustedes una minúscula aunque contundente anécdota que nos ejemplifica el portento del perdón.

Oscar creció escuchando que su vida era un fracaso, una sucesión de fracasos cotidianos, una historia de fracasos y decepciones. Su madre pronunciaba tales palabras a diario y, por ello, se fueron internalizando en las entrañas neuronales de Oscar, quien llegó a creer, a pies juntillas, que él era un fracaso, que él mismo encarnaba el fracaso, tal y como lo habían hecho, generación tras generación, todos y cada uno de los miembros de su desdichada familia. Aunque, así y todo, la familia “fracasada” lograba sobrevivir, reproducirse y poblar el planeta con su infortunio.

La religión de la familia de Oscar era el fracaso. El fracaso era su destino y su razón de ser, su leit motiv y su vocación existencial. La familia de Oscar no conocía ninguna otra cosa que el fracaso cotidiano y su regodeo en él. No se planteaban emprender cosas nuevas ni alternativas, pues ya conocían de antemano el resultado final: fracasar. Ya el fracaso ni siquiera lograba decepcionarlos ni ilusionarlos y ni siquiera sorprenderlos. El fracaso formaba parte integral de sus vidas. El fracaso imperaba en la memoria familiar y protagonizaba, de hecho, la historia familiar de Oscar. El apellido adoptivo de esa dinastía familiar era, precisamente, “Fracaso”. Todos ellos habían adoptado el fracaso como forma de vida y el fracaso, que es un demonio prolífico y proselitista, los había adoptado gustosamente a cada uno de ellos: primos, tíos, cuñados, yernos, abuelos, suegros, hermanos, etcétera.

El fracaso es un tumor existencial que se enquistaba en sus “usuarios” y se niega a ser extirpado con salvaje crueldad y alevosía. Pero la buena noticia es que el fracaso no es irreversible. Oscar llegó a uno de mis talleres de

crecimiento personal de una manera increíblemente azarosa que ahora llevaría muchas páginas relatar. Lo interesante es que llegó en el momento oportuno. Tremendamente escéptico y aparentemente inmune a cualquier ayuda externa, Oscar “se tragó” todo el contenido intensivo del taller y entró en ese shock imprescindible que nos conmueve desde adentro. De esta manera, consecuentemente, Oscar logró “monitorear” su propia vida y su historia familiar.

Oscar reaccionó de inmediato contra las palabras pronunciadas recalcitrantemente por su madre: “Oscar, eres un fracaso; Oscar, eres un fracasado; un bueno para nada; jamás vas a triunfar; nunca vas a lograr nada en tu vida; pobre de tu esposa y de tus hijos; ¡vaya miseria de vida que vas a tener!” Entonces Oscar culpabilizó a su madre por aquellas palabras que su progenitora repetía, ya que ella misma las había escuchado (y creído) de la boca de su madre y abuelos y tíos. Se trataba de un veneno familiar transmitido generacionalmente. Era el estigma existencial de aquel grupo familiar.

El fracaso se tornó en culpa y victimización. Aunque Oscar logró comprender el esquema reiterativo de su familia disfuncional. Y aprendió entonces a “des-victimizarse” y perdonar y perdonarse y conciliar y reconciliarse y sanar. A partir de ese momento, Oscar desterró el fracaso (y la percepción tóxica del fracaso) de su cotidianidad. Ahora Oscar intenta, esforzándose arduamente, rescatar a su familia de aquel estigma recalcitrante. De hecho, Oscar ha logrado que algunos de sus parientes siguieran nuestros talleres de crecimiento personal y debo confesar, con satisfacción irreprimible, que los resultados han sido auspiciosos. La historia de Oscar y su familia es un logro de redención.

Desde las páginas de este libro intento invitar a deshabilitar los esquemas tóxicos del fracaso, la decepción, el temor, el rencor y la culpa. Todos ellos son tumores emocionales que nos envenenan y todos ellos son reversibles. Al librarnos de ellos, al exorcizarlos, logramos perdonar y perdonarnos, logramos reconciliarnos con el mundo y protagonizar nuestra propia existencia esplendorosa, logramos sanar nuestra humanidad prodigiosa.

El perdón, sí, es un privilegio humano que debemos prodigar con generosidad responsable y sustentable. El perdón es un don funcional que

reconcilia y sana a todos aquellos a quienes toca. El perdón es un portento bidireccional y una bienaventuranza que cada individuo tiene que empeñarse en contagiar como si se tratase de un virus de internet, de una pandemia. ¿Y es que acaso no recuerdan las palabras potentísimas de aquella virtuosa plegaria: “perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a quienes nos ofenden”?

Créame cuando les digo que cada una de las palabras de este libro ha sido vivida en carne propia. Yo también tengo mis propias historias de temor y de dolor y de victimización y de rencor y de perdón y de reconciliación y de sanación. Todas y cada una de las preguntas que le voy a plantear oportunamente al lector, ya me las he hecho (y respondido descarnadamente) yo mismo. En estas páginas no hay ni una sola afirmación gratuita. Todo responde a mis convicciones más legítimas y a mi repertorio de actitudes, experiencias y conductas. Yo he aprendido que el perdón es un milagro, a escala humana, que debo compartir con todo aquel que quiera obsequiarme una porción de su tiempo valiosísimo y escucharme (leerme, prodigarme su atención y su conciencia).

En última instancia, yo los invito a ejercer el perdón como un acto elemental de egoísmo interesado: perdonen, sencillamente, porque el perdón logra que cada quien se sienta mejor, liberado y aliviado de la angustia, la incertidumbre, la amargura, la sensación de fracaso, la asfixia existencial, el miedo y el dolor. ¿Vale?

El perdón es un motor que nos conmueve y rescata y salva. El perdón es el ejercicio del amor elevado a su máxima potencia. El perdón es un capital que nos enriquece a diario. Yo los desafío a ejercer el privilegio del perdón y que se haga un hábito saludable y auspicioso y funcional en sus vidas y en las vidas de sus seres queridos. Perdonen, perdónense y contagien el perdón, pues el perdón genera perdón y más perdón.

¡Que así sea!

# Capítulo

# 1

## Yo me perdono

La senda del bienestar personal se transita a través del perdón. Perdonar es un privilegio que nos ha sido ofrendado a los seres humanos con objeto de redimensionarnos como individuos. Perdonar es un verbo de sanación, de curación, de enmienda personal, que nos posibilita rectificar y reconectarnos con nosotros mismos y con todo el universo circundante. Perdonar nos libra de rencores y decepciones (ambos son una carga mayúscula que intoxica nuestra existencia). Obviamente, debemos comenzar por perdonarnos a nosotros mismos, en aras de poder ejercer nuestra autoestima, serenidad y realización. La sintonía con los demás parte de nosotros mismos, desde nuestro yo. Cada uno de nosotros constituimos nuestro propio epicentro energético y desde allí interactuamos relacionándonos con el resto del mundo. En este sentido, ejercer el perdón – como forma de vida– resulta un acto de liberación cotidiana, sin el recurrente desapego del ego que propugnan los adeptos al zen. Perdonar es un acto voluntario de mismidad y auto-afirmación ante el planeta entero: “yo soy quien perdono y me perdono; yo soy quien te perdono; yo soy quien ejerzo el perdón liberador y sanador”.

El reconcomio se opone diametralmente al perdón. El rencor destierra el acto de perdonar de nuestra existencia. ¿De dónde surge el rencor? Pues de la sucesión de nimias decepciones cotidianas, de los contratiempos y vicisitudes que van aquejándonos y conforman, entonces, una especie de muralla en derredor nuestro, aislándonos del flujo vital de la existencia funcional y sustentable. Todas estas frustraciones, con su respectiva carga nociva, nos ocasionan pensamientos recalcitrantes de esos que conocemos bajo el nombre de “ideas fijas”. Ello conforma un tóxico cóctel molotov que nutre un cúmulo de patologías orgánicas y psicológicas. En este orden de ideas, el perdón deshabilita los “imponderables” de la vida, ya que perdonar

implica un proceso saludable y auspicioso de reconciliación desde adentro hacia afuera; es decir, el perdón conlleva un flujo de sanación a través de la desintoxicación espiritual.

No solamente los contratiempos y decepciones, sino enfáticamente aquellos “sueños inalcanzados” (proyectos de vida, deseos entrañablemente acariciados) que no terminan de concretarse, pues también son una fuente de frustración, reconcomio, amargura y dolor. Aquí juega un papel esencial las carencias afectivas en concordancia con la baja autoestima. Y es que para poder perdonar y perdonarnos tenemos que empezar por querernos a nosotros mismos. Al amarnos a nosotros estamos en capacidad de aceptarnos y, por ende, perdonarnos, sanarnos, curarnos, fluir con las energías auspiciosas de esta aventura formidable que es nuestra vida, a pesar de que no siempre se obtenga lo que deseamos (o lo que creemos que deseamos).

La verdad es que resulta tremendamente arduo encarar “el mundo” cuando nuestras “cosas” (sueños, deseos, expectativas, incertidumbres, vocaciones, proyectos, ideales, utopías) no funcionan a la exacta medida de nuestras ideas preconcebidas, de nuestros “mapas mentales” preasignados. Desde la cotidianidad más recalcitrante hasta lo excepcional. Desde encontrar nuestro puesto de estacionamiento ocupado por un infractor irresponsable hasta ganarnos el premio gordo de la lotería. Desde el crédito tan añorado que nos rechazan hasta obtener el empleo que deseamos. Son los dimes y diretes del “destino” que debaten nuestra vida, convirtiéndola en una azarosa montaña rusa plena de altibajos existenciales, emotivos y psicológicos. Tal es la vida y tenemos la misión personal e intransferible de encararla, abordarla o sortearla auspiciosamente. La decepción, el éxito y el perdón son algunos de sus ingredientes y aspectos esenciales que debemos aprender a dosificar para poder “sobrevivir” de manera funcional y no tóxica.

La “realidad” de la vida es determinante, impactante e insoslayable, por más que intentemos evadirnos de ella, refugiándonos en nuestros propios sueños, fantasías e ilusiones. La “realidad” de la vida es un detonante para nuestras decepciones, miedos y rencores. Pero la realidad es una materia prima que debemos moldear con nuestras propias manos, inteligencia,



talento, valentía, serenidad, experiencia, destrezas y herramientas. Y la verdad auspiciosa es que nosotros (los seres humanos) venimos de fábrica con todo un arsenal incorporado para poder encarar saludablemente la realidad de la vida, a lo largo de toda nuestra existencia. Aunque luzca trivial, el sentido de la vida consiste en vivir una jornada a la vez, saboreando cada instante peculiar que nos toca en gracia. Vivir, sí, en estado de gracia; esto es, con humor y amor y serenidad y plenitud.

Una clave incipiente es procurar reconciliarnos con lo irreversible, con los imponderables de la vida, con los imprevistos, sin torturarnos con preguntas que no tienen respuestas satisfactorias ni consistentes. Tenemos la responsabilidad humana de hacer las paces con nuestra propia existencia en todos los órdenes y contextos. Ello es el principio del perdón y la serenidad y el bienestar general. Fíjense que cuando nos llenamos de perdón y reconciliación, pues no le estamos dejando espacio ni al rencor ni al miedo ni al dolor que resultan tan tóxicos y perniciosos. Y no hablo de evasión, sino de conciliación. No me refiero a escamotear y ni siquiera sabotear nuestra propia realidad, sino, precisamente, de afrontarla con valentía, ya que el coraje nos permite superar y avanzar cualquier escollo existencial.

Los lamentos y quejidos no ayudan a nadie en nada. Qué tortuosa es la vida de la gente que vive quejándose, lamentándose, lloriqueando. Estas personas se quedan, indefectiblemente, solas o, peor aún, rodeadas por gente semejante. Ello es tremendamente tóxico y disfuncional. Y solitario. Es tan sencillo como que los quejidos atraen quejidos y las lágrimas, pues un diluvio mayor de llanto. La otra cara de la moneda (la buena noticia) es que las sonrisas imantan sonrisas y el optimismo atrae optimismo y energía positiva, fluidez existencial. Aplíquese este párrafo a su vida diaria y dígame si yo estoy equivocado al respecto, para poder enmendar mi error sin dilaciones en mi próximo libro.

La gente que no perdona (ni se perdona) generalmente vive anclada a su pasado, a un pretérito pesado y pastoso que no logra superar, entre otras cosas porque no se propone superarlo. El miedo, las ideas obsesivas y el anclarse al pretérito es prácticamente la misma cosa: un mecanismo de evasión y defensa ante el mundo circundante, ante la adversidad atemorizante. Y lo mismo sucede con el futuro y sus incertidumbres.

¿Quieren conocer otra clave para perdonar, perdonarse y reconciliarse con la vida? ¡Pues se trata de existir en tiempo presente, vivir el hoy, el ahora y aquí, este preciso y precioso momento!

En estas páginas yo los invito a desterrar el miedo y el rencor mediante el ejercicio cotidiano del perdón y la conciliación. Se trata de quitarle espacio al reconcomio y a los temores e incertidumbres. No podemos permitirnos el lujo de alojar en nuestras mentes ideas obsesivas, recalcitrantes y enfermizas. El pretérito ya sucedió y no podemos cambiarlo, aunque podemos aprender de él, sin dejarnos arrastrar por las pasiones. Somos seres humanos racionales dotados de inteligencia y múltiples talentos y destrezas para sobrevivir de la mejor manera posible, ecológica y sustentablemente. ¿Por qué, por ejemplo, no nos obsesionamos recalcitrantemente con todas las cosas buenas que nos pasan: con las sonrisas que nos obsequian, con el aroma del primer café matinal, con los besos y abrazos que nos prodigan nuestros seres queridos, con el sol que nos ilumina y calienta, con el empleo que tenemos y la posibilidad de las vacaciones que estamos planificando?

¿Por qué esa compulsión perniciosa por lo negativo, lo triste, lo dramático, lo prosaico y vulgar? ¿Por qué ese regodeo en “lo malo y lo feo, lo inquietante”? ¿Qué demonios nos está pasando a los seres humanos que tenemos la suerte de existir en este bendito y prodigioso tercer milenio pleno de alta tecnología, con los más altos niveles de calidad de vida y longevidad? ¿De qué nos quejamos y por qué? ¿Cuál es nuestro empeño en no ser felices, en sabotear nuestra propia dicha y realización, en minimizar permanente nuestros logros y conquistas y avances cotidianos? ¿Somos mezquinos por naturaleza, pesimistas por naturaleza, nihilistas por naturaleza o simplemente insensatos y malcriados desagradecidos? ¿Por qué razón vivimos invocando el apocalipsis y sus jinetes tendenciosos?

¿Otra clave? La gratitud es una actitud existencial que nos cambia la perspectiva de la vida en todos los contextos. La gratitud nos amplía el horizonte y lo clarifica, volviéndolo nítido y luminoso. Agradece el don de la vida que tienes desde que amanece hasta que anochece y ya me dirás cuáles cambios acontecen en tu vida diaria. El agradecimiento le roba espacio al temor y al rencor. La gratitud fortifica y ennoblece. El agradecimiento y el perdón son hermanos de la reconciliación. Juntos todos

tres resultan invencibles para existir funcional y auspiciosamente. La gratitud es un jarabe contra los pensamientos recalcitrantes y las compulsiones que nos bloquean. Y no se trata de propugnar un optimismo delirante, sino un cuerpo actitudinal que propicie los logros cotidianos en su justa medida.

Tomemos en consideración que el origen de los rencores es la recurrencia de eventos dolorosos que, en su momento, no supimos manejar, pues carecíamos de la destreza para afrontar el conflicto psico-emocional. Este suceso traumático se torna compulsivo y se aloja en nuestra mente de manera disfuncional, enfermándonos existencialmente e intoxicando nuestra vida. Ello nos bloquea e inhabilita para el perdón, la reconciliación y la sanación en todos los ámbitos vitales. Gracias a la prodigiosa biodiversidad, existen personas más vulnerables y sensibles que otras, individuos que se adaptan mejor a las circunstancias, dotados, aparentemente, de un mecanismo más eficaz de adaptabilidad y supervivencia. Así, en este orden de ideas, cada uno de nosotros ha tenido la oportunidad de observar, en alguna ocasión, cómo algunas personas se enfrentan a situaciones dolorosas, desarrollando amarguras y rencores, mientras que otros sujetos no se dejan arrastrar por las vicisitudes, dejando fluir las cosas y volviendo a retomar su propia vida en las mejores condiciones posibles.

Siento que debo hacer aquí una pequeña aclaratoria: el hecho de que los rencores sean comunes no significa que sean saludables ni auspiciosos y ni siquiera funcionales. A pesar de que reaccionar ante el dolor destilando rencor es muy común, se siente menos dolor reaccionando de otra forma ante tragedias, contratiempos e imprevistos. Aprender a manejar el dolor, las cicatrices y las frustraciones de la vida no evita que las cosas salgan mal, aunque nos preparan para poder afrontarlas, superarlas y dejarlas fluir, retomando nuestra propia cotidianidad funcional y saludablemente. Se trata, entonces, de aprender a dosificar nuestra vulnerabilidad, ya que siempre habrá imprevistos y cosas que nos lastimen. Es, en esta justa medida, que cada uno de nosotros debe prepararse para encarar su propio destino, su propia existencia con sus circunstancias peculiares de las que ya nos hablaba lúcidamente, en pleno siglo XX, el filósofo ibérico Ortega y Gasset.

Otra verdad ineludible es que siempre habrá personas ásperas e imponderables con capacidad para vulnerarnos, para lastimarnos. El universo está lleno de conflictos y sufrimientos, y sólo porque cada uno de nosotros aprenda a adaptarse a ellos, pues no significa que los contratiempos y vicisitudes van a desaparecer. Sin embargo, lo que sí puede cambiar es el “espacio mental” que yo les dedico dentro de mi propia cabeza, destilando, consecuentemente, disconformidad y desesperanza. Reitero, entonces, que nuestra responsabilidad humana consiste en aprender a perdonar y sanar. Aprender a conciliar y reconciliarnos con el mundo externo y cada una de sus circunstancias intercontextuales.

También me veo impulsado a afirmar que existen momentos en que resulta necesario sentirse molesto y “re-accionar”, cual primigenio mecanismo de defensa de la especie. Podría tratarse de que algún límite personal haya sido vulnerado o podemos encontrarnos en peligro inminente o haber sido maltratados con vehemencia por alguien. Aun así, los eventos que exigen reaccionar con ira (o rencor o agresividad) son muy pocas. Reaccionar disparados por el dolor o el temor nos deshabilitan racionalmente y nos eximen de toda estrategia convincente y eficaz. Estos momentos de honda alteración vital deben ser entendidos y asumidos como eventos tremendamente excepcionales que nos ayudan a superar alguna “situación-límite”, rescatarnos del peligro, salvar la vida y seguir adelante con el mínimo de riesgos y daños colaterales posibles. Se trata, siempre, de minimizar siniestros, en todo orden y escenario afectivo, social, académico y profesional.

El reconcomio es una reacción tremendamente “cortoplacista”. En este sentido, el rencor degenera en frustración, desesperanza y patologías orgánicas y psicológicas. El rencor se materializa ante nuestros ojos cuando acontece algo que no se quiere (algo que se teme, por ejemplo) y se toma, además, como una afrenta personal dirigida contra nosotros con especificidad y alevosía. Se “personaliza” un evento doloroso de la vida, como por ejemplo la deslealtad de un amigo, el engaño de un socio o un familiar que no satisface nuestras expectativas. Así, entonces, la sensación de vulnerabilidad, irritabilidad, disgusto y frustración nos sobrecoge, asfixiándonos en su propia toxicidad. Ello nos bloquea y debilita,

inhabilitándonos emocionalmente para poder reconciliarnos, perdonar y sanar. Y reconciliarnos, perdonar y sanar son los tres eslabones que nos posibilitan seguir adelante con nuestra propia vida en los mejores términos posibles de sustentabilidad y funcionalidad.

Recrearse con en el dolor es volver a abrir la herida cicatrizada y volver a sangrar. El rencor es una hemorragia patológica de recuerdos ingratos donde damos desesperadas brazadas de ahogado y naufragamos. Dolor y rencor riman porque son, prácticamente, lo mismo. El rencor genera dolor y viceversa. Son percepciones tóxicas que nos envenenan y desangran. Tanto al dolor como al rencor hay que desactivarlos oportunamente y dejarlos aparecer cuando resulte estrictamente necesario, como ya hemos apuntado en párrafos anteriores.

Cuando acontece algo doloroso en nuestra existencia, como por ejemplo una madre indiferente, la primera reacción es afligirnos y llorar desconsoladamente, dada la naturaleza personalizada del dolor. Tener padres indiferentes resulta altamente doloroso y nadie merece tal infortunio. Simultáneamente, ningún infante es responsable por la indiferencia emocional que llegue a sufrir. Los padres indiferentes o abusivos son una experiencia tremendamente ardua de superar. Fíjense que cada vez que algún hecho doloroso le ocurre a otra persona, nosotros experimentamos el lado impersonal de la ofensa, aunque rara vez sentimos el dolor a título personal (pero logramos identificarnos y entenderlo, merced a nuestras neuronas espejo).

Cotidianamente, al ver la televisión o conectarnos a internet, contemplamos a muchas personas experimentando la tragedia y el sufrimiento en distintas dosis que nos pueden parecer sencillamente intolerables. Los amigos nos cuentan la historia de sus desdichas o de la familia. Cientos de miles de personas mueren asesinadas anualmente en el planeta, mientras que a diario ocurren a genocidios, violaciones, asesinatos, hambrunas, desgracias naturales, robos, decepciones, estafas e infidelidades. ¡Vaya panorama internacional! Sin embargo, nosotros no sentimos personalmente el impacto de estos eventos, y algunos nos interesan o nos afectan más que otros. El hecho de hacer caso omiso de estos sucesos, o desentendernos de ellos, evidencia la imposibilidad humana

de focalizarnos en todo el sufrimiento del mundo. Nos consta, sí, que el “dolor impersonal” (el sufrimiento ajeno, la crueldad, los imponderables vitales) existen y nos rodean por todas partes. Pero volvemos a retomar nuestra existencia, una y otra vez, pese a todo ello. He allí nuestro particular desafío humano y no se trata del popular “consuelo de tontos” asociado al “mal de muchos”.

¿Recuerdan aquel otro refrán que afirma: “de buenas intenciones está empedrado el camino al infierno”? Pues exactamente de ello es que se trata la existencia humana. No solamente la hostilidad del mundo nos hiere y afecta, sino también, y muy especialmente, la indiferencia de los demás nos afecta y hace daño: la dejadez, la irresponsabilidad, la charlatanería, la frialdad, el olvido, la ignorancia, la insensibilidad, la crueldad. Ese mundo ancho y ajeno sí que tiene diversas maneras de hacernos sentir mal, minúsculos y miserables. Así que nosotros tenemos, entonces, la responsabilidad humana de llegar a protagonizar nuestra propia existencia, brindándole “valor agregado” a todas y cada una de las acciones que emprendemos. ¿Cómo? Con amor, entusiasmo, energía, optimismo, fe, alegría y convicción. ¡No podemos permitir que nada ni nadie venga a desmoralizarnos en nuestra cotidianidad épica!

Como individuo que soy, a mí mismo me consta la futilidad de lograr comprender que la inmensa mayoría de las ofensas se cometen sin la intención de herir personalmente a las demás personas. Las ofensas y hostilidades que proferimos nos ofenden, en primer término, a nosotros mismos. La agresión humana es una bala que indefectiblemente apunta hacia nuestra propia cabeza. Y, aun así, persistimos en ofender, humillar, descalificar, agredir, ofender, insultar y vejar al prójimo, con obstinada y feroz estupidez. Cada vez que lo hacemos escupimos al cielo y orinamos contra el viento, con las consecuencias previsibles que nos veremos forzados a encarar: el insulto, la ofensa y la agresión siempre nos alcanzan.

Cada ofensa proferida, viene cargada explosivamente con sus propias aristas filosas, crueles y sangrientas. Y cada individuo ataja su golpe de manera peculiar. Estos golpes o bofetadas pueden asumir la forma de una crítica malintencionada o de una sugerencia despectiva o de una descalificación académica o laboral o de un chisme particularmente dañino

o de una mentira propagada para injuriar y desprestigiar al prójimo, a mi competidor, a ese potencial adversario, vecino, colega, condiscípulo, candidato a lo que sea que yo aspiro para mí y que no deseo compartir de ninguna manera. Total, yo disparo mi hostilidad primero y averiguo después. Toda guerra tiene sus bajas y yo no estoy dispuesto a asumir ninguna culpa ni responsabilidad. ¿Acaso no se trata de sobrevivir en este mundo cruel y despiadado, en esta jungla versión tercer milenio? Entonces, ¿a quién tengo que pisotear y llevarme por delante para poder concretar mis metas y adquirir, de una buena vez, absolutamente todo lo que yo deseo (o todo lo que yo creo que quiero o todo lo que me dicen que yo debo desear para intentar ser feliz y próspero y deseado)?

El odio, el rencor y el miedo funcionan como minusvalías que nosotros mismos nos imponemos, incapacitándonos emocional y existencialmente. Todos tres venenos afectivos nos inhabilitan para poder reconciliarnos, perdonar y sanar. El planeta que habitamos lo que requiere, ahora más que nunca, es conciliación, perdón y sanación, en aras de convivir ecológica y auspiciosamente. Todo lo demás es ruido, frivolidad y quimeras propiciadas por los charlatanes habituales con presencia mass-mediática y cibernética. Todo lo demás es escatología esperpéntica y proselitismo vano, obsceno, prescindible.

Al ser humano escaldado, herido, ofendido, injuriado e hipersensibilizado le debemos prodigar legítima solidaridad. No lástima ni piedad y ni siquiera caridad, sino auténtica solidaridad humana y entrañable. Debemos escucharlo y permitir que se desahogue y “airee” sus conflictos, posibilitando así una catarsis natural y funcional. En ello consiste la amistad y, en general, la afectividad bien canalizada, así como el amor y la familiaridad. Se trata de una confianza prodigada que debe ser honrada en reciprocidad ecuánime.

Ya sé yo que resulta tremendamente arduo de aceptar, pero ha llegado el momento oportuno de expresar que cada ofensa o humillación representa el punto de partida de una historia de reconciliación, perdón y sanación.

# Capítulo 2

## ¿Soy protagonista o antagonista?

Desde el mismo momento en que nos asomamos a este mundo, la vida nos divide y clasifica en protagonistas o antagonistas de nuestra propia existencia. ¿Protagonizamos y propiciamos las cosas y eventos o antagonizamos y nos oponemos y demoramos o rehuimos los sucesos? ¿Somos proactivos y asertivos u opositoristas y reactivos? ¿Proponemos ideas y emprendemos acciones o secundamos sugerencias ajenas y obedecemos instrucciones pronunciadas por otras personas? Ya me consta a mí que la contundencia de este párrafo merece varios minutos de sincera reflexión, pues son cuestiones impactantes y tremendamente relevantes que yo mismo me he obligado a responder directamente frente al espejo, escrutándome a los ojos.

En todo caso, permítaseme decir que la vida necesita personajes en ambos bandos y que lo único que verdaderamente todos y cada uno de nosotros debemos protagonizar es el perdón y el amor y la reconciliación y la alegría y la amistad y, sí, la sanación. De ahí en adelante, la existencia fluye en términos humanos que tenemos que confrontar en nuestra cotidianidad desbordante de rutinas y compromisos e interacciones con nuestros semejantes, quienes se hallan, a su vez, inmersos en este océano inconmensurable de micro-cosmos personales, entretejiendo la red vital en este planeta que amablemente nos prodiga su hospitalidad transitoria.

Antagonistas son todas aquellas personas que se victimizan y, simultáneamente, culpan indiscriminadamente de todos sus males y penurias a los demás. Los antagonistas siempre son víctimas de las circunstancias, contextos y escenarios, siempre son vapuleados por el destino y empujados por poderosas y espectrales fuerzas invisibles a cometer sus desatinos. Ellos no querían equivocarse ni reincidir en sus



errores, pero es que se sintieron “empujados”, forzados, compelidos a hacerlo: a equivocarse, a pecar, a dejar de cumplir con sus responsabilidades, etcétera.

Protagonistas son quienes encaran la cotidianidad de su propia existencia sin quejidos ni lamentos ni imprecaciones. Aquellos individuos que afrontan sus deberes con entusiasmo contagioso y alegría saludable, sin culpar a nadie de sus equivocaciones ni victimizarse. Es un asunto de actitud y de óptica existencial. Los protagonistas proponen y emprenden; los antagonistas se oponen y obstaculizan las iniciativas. Y es que para los antagonistas, las iniciativas siempre resultan ajenas.

En materia emocional, habitualmente resulta difícil obtener respuestas exactas y, sobre todo, satisfactorias. Casi nunca se sabe precisamente por qué la otra persona fue cruel con nosotros (o ingrata u hostil o desagradecida o áspera o humillante o vejatoria). Jamás sabremos con certeza qué piensan los demás, así como tampoco estamos informados de todas las vicisitudes y conflictos emocionales que sufre, a su vez, la persona que nos hiera. No estamos en capacidad de conocer, a ciencia cierta, si las acciones de ese individuo buscaban lastimarnos con alevosía. Es obvio que los seres humanos venimos al mundo, a interactuar unos con otros, desprovistos de un “manual de instrucciones” que nos simplifique la cotidianidad.

Cada vez que sentimos dolor en el presente, los seres humanos le achacamos la culpa a las vicisitudes del pasado. Una manera generalizada (y errónea, disfuncional) de hacerlo es asumir que los demás ostentan la firme voluntad de lastimarnos, fruto de oscuras intenciones aviesas (lo que empresarialmente se conoce con el eufemismo de “manejar una agenda oculta”). Otra forma es relacionar las crueldades del pretérito con nuestras emociones actuales. Ambas variantes equivocadas dificultan nuestra reconciliación y sanación a través del ejercicio lúcido del perdón. Al culpar a las demás personas por nuestros conflictos, continuamos anclados en el pasado y prolongamos nuestro dolor, eternizándolo patológicamente.

Anoten esta otra clave: la culpa es una excusa cobarde y una postergación de nuestra existencia y un regodeo miserable en el dolor y la amargura. Lo

engañoso del juego de la culpa es que al principio nos sentimos mejor. Sentimos mejoría a corto plazo porque nuestro dolor es responsabilidad de otra persona. Pero a mediano y largo plazo, la sensación de bienestar se desvanece y entonces quedamos indefensos y vulnerables, a merced de nuestro dolor, de nuestro miedo y de nuestros resentimientos feroces. Y es que cada uno de nosotros es el único responsable de nuestras propias emociones.

Fíjense que en cada ocasión que sentimos miedo, nuestro cuerpo reacciona igual que ante una amenaza inminente, activándose un complejo y prodigioso mecanismo de “defensa” que libera sustancias químicas cuyo propósito es prepararnos para responder ante el peligro, posibilitándonos, según sea el caso, luchar o escapar. Se les conoce como. La función de estas sustancias químicas del estrés es hacernos reaccionar, alejándonos del peligro, cualesquiera que éste sea. Estas sustancias concentran toda nuestra atención, produciendo cambios físicos: permiten acelerar el ritmo cardíaco y aumentar la presión sanguínea. También afectan la digestión y producen tensión muscular. La respiración se vuelve menos profunda y los sentidos se alertan para encarar el “evento conflictivo” con la inmediatez requerida. Nos sentimos incómodos e inquietos, en estado de alerta. Casi todos culpamos a la persona que nos lastimó por estas molestas sensaciones corporales. Al hacerlo, caemos en el juego de la culpa de tal forma que quedamos atrapados y sintiéndonos “deshabilitados” durante demasiado tiempo. El estrés físico y emotivo que sentimos al naufragar alrededor de alguna decepción o de un abandono constituye la razón por la cual debemos esforzarnos tanto para poder deslastrarnos de nuestros rencores.

¿Saben lo qué pasa? Sucede que nuestro cuerpo está sabiamente configurado para protegernos del peligro y, respondiendo a esta premisa, la biología dicta que la supervivencia resulta prioritaria. Por ende, nuestro cuerpo solidario está dispuesto a protegernos cada vez que recordamos los desaforados gritos del jefe o del maestro o de nuestro cónyuge, aunque sin lograr discriminar cuándo fue que acontecieron dichos gritos o cualesquiera otra fuente de conflicto, reconcomio, angustia o temor. Lo cierto es que, para poder sobrevivir funcionalmente, tenemos que aprender a discriminar el peligro real del peligro imaginario, para así “existir” eficientemente. No es posible interiorizar ni asumir esta esencial y primigenia “lección de vida”

mientras persistamos en culpabilizar a los demás por lo mal que nos va en la vida. Al caer en el juego de la culpa, quedamos atrapados en el círculo vicioso del dolor emocional y la consecuente incomodidad fisiológica.

La equivocación mayúscula que los seres humanos cometemos bajo el efecto tóxico del estrés (miedo, angustia, rencor), consiste en culpar de nuestra molestia a las demás personas. Y es que al culpar a otros por nuestras propias emociones y disgustos, les estamos entregando a ellos/ellas el poder de controlar nuestra afectividad. Resulta escandalosamente alarmantemente la altísima cantidad de individuos que le ceden poder a aquellos que no los aman ni estiman y ni siquiera se preocupan por ellos. Sentirnos mal cada vez que recordamos a las personas que nos lastiman se vuelve un hábito pernicioso que tendemos a eternizar recalcitrantemente y nos hace sentir víctimas de alguien más poderoso y ajeno. Nos sentimos indefensos porque nos reiteramos mental y físicamente lo mal que nos hallamos.

Cuando pedimos consejo, por ejemplo, y lo que nos sugieren no viene a ser la solución más adecuada ante la situación específica que hemos planteado, ¿por qué vamos a emprenderla contra la persona (amigo o familiar o colega) al que nos dirigimos, voluntariamente, en busca de ayuda? Los consejos se piden para escucharlos y tomarlos en cuenta. La decisión final siempre depende completamente de nosotros mismos y de nuestra “administración de riesgos” que es la vida en todos los órdenes y contextos cotidianos. Culpar al otro es una evasión cobarde e irresponsable. Cada vez que culpamos a alguien y nos victimizamos nos alejamos de la reconciliación, del privilegio del perdón humano y de la posibilidad tangible de nuestra sanación existencial.

Popular consuelo de tontos absolutamente disfuncional, el grueso de la gente persiste en aferrarse durante lustros, décadas, siglos y hasta milenios a lo peor de su vida. Y al tratar de solventar el conflicto emocional de una herida inmerecida, solamente lograron agravar su malestar y ahondarlo. La solución está en hacer sanar la herida y proseguir delante de manera saludable y auspiciosa. Con la opción que asumieron erradamente –la culpa– continuaron anclados al dolor, al temor y al reconcomio incipiente. Toda esta gente insistió en interactuar patológicamente con aquellos que los

hirieron (descalificaron, desamaron, vejaron, humillaron, desprestigiaron, etc.), prologando la sensación de impotencia. Anoten atentamente la siguiente diferenciación esclarecedora: resulta lógico responsabilizar a cada individuo por sus acciones, aunque no es lo mismo que culparlas por nuestras emociones al respecto. ¿Entendido?

Y es en este punto peculiar donde el privilegio humano del perdón nos posibilita recuperar nuestro poder y autonomía sobre nuestras emociones. Es el binomio dinámico y prodigioso del perdón y la conciliación lo que nos rescata del miedo pretérito, del dolor, de la angustia sostenida y del rencor tóxico. En cuanto a los eventos dolorosos de nuestra vida, no existe una misma anécdota que refiera lo sucedido desde todos los puntos de vista. Es decir, no hay una historia “verdadera” y única, sino muchos puntos de vista respectivos que abordan distintos “encuadres” o ángulos (y cada encuadre deja por fuera los otros y viceversa). Nuestra versión de cada evento vital refleja nuestro propio punto de vista personal y subjetivo, involucrado e interesado humanamente en el tema.

La narración de cada uno de estos sucesos también puede ser algo que mantenemos callado o compartimos abiertamente con los demás. El hecho de no decirle a los demás no significa que no tengamos una manera de relatarnos a nosotros mismos lo sucedido. Por cada evento cotidiano nos creamos una historia respectiva. Cómo la contamos, a quién y con qué frecuencia, afectará dramáticamente nuestra vida. Aquí entran en juego nuestro pudor, veracidad e intenciones expresas de “ensalzarnos” o minimizar los daños colaterales. Por ende, nuestra anécdota no consiste exclusivamente en un recuento objetivo de la realidad. De esta manera, nuestra narración suministra información, aunque esencialmente transmite ideas (valores y prejuicios) e influye directamente sobre las personas que nos escuchan e interactúan con nosotros. Cada una de las aristas de nuestro relato ilustra cómo recordamos el incidente y cómo nos afecta en nuestra cotidianidad y en nuestra psique.

Habitualmente, cuando contamos una historia, nos focalizamos en las situaciones traumáticas que nos han afectado expresamente. El riesgo incipiente reside en quedar atrapados reiterando una historia donde culpamos a los demás por algo pretérito. Edificamos así una imagen de

indefensión en la crueldad de la otra persona y, al hacerlo, consolidamos nuestra historia individual de rencores que vamos atesorando, coleccionando y quitándoles el polvo de manera consuetudinaria. Obviamente, si uno es el ofensor, pues percibe el evento de manera tremendamente distinta a como las ve el ofendido (o el agresor y el agredido, el victimizador y la víctima). ¿Somos antagonistas o protagonistas de nuestra propia vida?

Dependiendo directamente de si somos (o si nos consideramos) ofensores u ofendidos, algunas de nuestras anécdotas se vuelven relatos de rencores. En ellos narramos sucesos dolorosos por los que hemos pasado pero no hemos sanado ni superado ni perdonado ni muchísimo menos hemos logrado reconciliarnos con ellos (y con la vida, con nuestra propia existencia). Sabemos, por ejemplo, que se trata de la historia de un rencor cuando percibimos malestar fisiológico: un nudo en el estómago, opresión en el pecho y nos sudan las manos. Las historias de reconcomio son aquellas que se exteriorizan pronunciando a quien quiera escucharnos por qué la vida no ha salido exactamente tal y como nosotros queremos. Son las que contamos para justificar nuestra infelicidad y malestar cotidiano, recalcitrante, nocivo.

Una realidad contundente es que lo que dificulta desprendernos de los rencores es la modalidad como se fijan los recuerdos en nuestra memoria. La mente humana clasifica los recuerdos por categorías. Para que las cosas sucedidas adquieran sentido, asociamos las ideas con otros recuerdos. Al acontecer contratiempos (imprevistos, vicisitudes), quedan archivados como “cosas imperdonables y dolorosas”. La inmensa mayoría de la gente ostenta archivos enormes para estas categorías y, por ello, recuerdan fácilmente sus dolores, rencores y miedos pretéritos; es decir, todos aquellos imponderables de nuestra vida que nos han hecho sufrir y angustiarnos.

Nuestros recuerdos más perniciosos son aquellos que nos hacen rememorar y revivir el dolor y el miedo, cuando experimentamos, por ejemplo, emociones tóxicas de impotencia y furia no resueltas. Así, merced a la naturaleza asociativa de la memoria, los eventos que activan estas categorías únicamente conducen a más sentimientos de dolor, temor y

decepción. No nos damos cuenta de la obscena cantidad de estados de ánimo que vienen determinados por los recuerdos de contratiempos pasados. Enfocándonos en aquellos sucesos traumáticos, reducimos nuestra noción de seguridad, bienestar y autoestima. Además activamos las sustancias químicas estresantes tan contraproducentes para nuestra salud física y emocional.

La memoria permanente de nuestras decepciones cotidianas (e incluso de aquellas verdaderamente excepcionales) es nuestro recuento de frustración e impotencia. De esta forma disfuncional, el recuerdo de todo aquello vuelve a cobrar vida propia cada vez que lo invocamos mental o verbalmente, afectando nuestra psique y nuestra fisiología. Todo ello implica un desgaste espiritual y físico que nos amarga y envejece, que nos envenena en minúsculas dosis consuetudinarias. Aunque la buena noticia es que este proceso es reversible, tal y como exponemos en las páginas de este libro.

Recientemente, la neurociencia ha demostrado que los individuos expansivos que comparten sus experiencias vitales con los demás, presentan una gran proclividad a tolerar mejor el estrés (los temores y las frustraciones). Resulta así entonces que la gente que busca la comunicación con familiares y amigos vive habitualmente con mejor salud y, en líneas generales, mayor calidad de vida. También se puede recurrir a profesionales especializados (orientadores, terapeutas, psicólogos) o a grupos de apoyo donde comprobamos que no somos los únicos con conflictos que nos aquejan. Ello implica un saludable proceso gradual de empatía y sanación. De esto se desprende que la reconciliación, el perdón y la sanación operan en contextos de socialización y crecimiento personal.

Estadísticamente se ha evidenciado que los seres humanos sin amigos y que se ven obligados a afrontar las asperezas cotidianas y excepcionales por sí solos, se ven aquejados de manera más radical por las experiencias difíciles de la vida, enfermándose y falleciendo antes que el promedio de sus congéneres. Además, las personas socialmente aisladas corren mayor riesgo de accidentes, infecciones, virus y muerte prematura. Los casados viven más y mejor que los solteros. Los matrimonios con hijos presentan, considerablemente, menores índices de enfermedades que la gente sin

descendencia y algo similar ocurre entre las familias numerosas y las de escasos miembros. Hay un componente gregario en la humanidad que resulta vitalísimo e inexorable.

Cada uno de nosotros debe encarar la responsabilidad de aprender a manejar las heridas pretéritas auspiciosamente. Tenemos el deber y el privilegio de perdonar a quienes nos lastimaron y proseguir adelante con nuestra existencia. Podemos perdonarnos a nosotros mismos por haber permanecidos anclados al dolor y el reconcomio. Podemos ayudar a nuestros prójimos a perdonar y a seguir adelante cuando los contemplemos atrapados en el maremágnun tóxico de sus conflictos. Podemos edificar una historia en la cual somos protagonistas y no víctimas ni antagonistas. Podemos y debemos perdonar, conciliar y sanar: sanarnos a nosotros mismos e intentar sanar al mundo circundante, en términos de sustentabilidad, ya que no se trata de abrazar causas perdidas ni acometer gestos inútiles, sino de ser eficientes y dichosos, sobrellevando la máxima carga de felicidad posible.

# Capítulo 3

## Reconciliándome con el mundo

Yo soy quien tiene que reconciliarse con el planeta y no al revés. Yo soy el inquilino del mundo y no al contrario. En este orden de ideas, soy yo, pues, quien debe intentar edificar y extender puentes, links, vínculos, nexos con las demás personas y hacerlo, además, de forma funcional, saludable y auspiciosa. Tal cuerpo actitudinal –en plan colectivo, masivo, global, hipervinculante– es lo que hace sustentable el funcionamiento y la cohesión de la civilización humana. Ello es el punto de partida de todo lo demás: aceptándolo, comprendiéndolo, asumiéndolo e interiorizándolo, estaremos capacitados para existir y sobrevivir ejerciendo el perdón, la conciliación y la sanación en términos cotidianos. Soy yo quien me reconcilio con el mundo. Soy yo quien ostenta tal deber, responsabilidad y compromiso ineludible.

El protocolo que establecemos para el comportamiento propio y ajeno determina parte vital de nuestra afectividad, actitudes, valores y prejuicios. Por ejemplo, cada vez que nos molestamos con alguien, estamos intentando hacer cumplir una de nuestras reglas de conducta que intentamos imponer a los demás, al mundo ancho y ajeno. Y, más aún, cada vez que el mundo no se adapta a nuestra “cosmovisión” individual y no se comporta según nuestro propio protocolo, pues nos sentimos agraviados personalmente, humillados, vejados, hostilizados, decepcionados, dolidos, temerosos y rencorosos. Todo ello es tremendamente disfuncional, tóxico y patológico.

Somos prisioneros de nuestras propias nociones preconcebidas. Y una noción preconcebida(o idea fija) es cualquier expectativa que se albergue sobre cómo debe ser un evento, o sobre cómo debería pensar o comportarse otro individuo distinto a mí mismo. Todos y cada uno de los seres humanos pre-establecemos normas (nociones, reglas, expectativas) sobre cómo



debemos pensar y actuar, y cómo deben pensar y actuar los demás, además de cómo debería acontecer nuestra propia existencia. Ostentamos reglas prácticamente para todo, incluyendo la forma idónea de vestir, el lenguaje apropiado e, inclusive cómo debería ser el reporte meteorológico. Sí: el ser humano es un manipulador innato que desea tener control sobre todo y sobre todos. Y de este dilema surgen la gruesa mayoría de nuestros conflictos, tragedias y dramas. El ser humano, además, dispone de una mayúscula vocación para el drama y la hipérbole y el circo.

Evidentemente, nuestro protocolo existencial tiene que ser sustentable, posible, “realista”. Unas normas vitales desmedidas, ilógicas, exageradas nos garantizan un cúmulo de decepciones y “afrentas” del mundo para con nosotros mismos. Debemos contextualizar nuestra vida, en aras de “posibilitarla”. Lo contrario es un desatino y se trataría, entonces, de intentar sostener una insensatez. Si nos preguntamos seriamente qué queremos y ser y hacer con nuestra propia vida, podremos entonces decidir en cuál contexto convivir consuetudinariamente para poder “realizarnos” personalmente. Lo opuesto no es posible. Debemos decidir cuál es el escenario más idóneo para cada uno de nosotros y no al revés. ¿Entendido? ¡El meollo está en aceptarlo y ejercerlo cabalmente, con valentía y coherencia!

A casi todos –y es apenas un ejemplo contundente– nos complacería sobremanera que las personas más cercanas fuesen sinceras con nosotros. Nuestras relaciones serían mucho mejores, ya que confiaríamos más fácilmente en el prójimo, otorgándonos una percepción perdurable de seguridad. Desafortunadamente, la realidad es que no podemos hacer que “los demás” seas más sinceros (ni transparentes ni decodificables) de lo que son verdaderamente. Y todo ello no tiene absolutamente nada que ver con lo que ya hemos venido refiriendo en torno a los imponderables de la existencia, aun cuando ambos conllevan contenidos emotivos y generan estrés que reflejamos en nuestra fisiología. Insisto en que en dichas situaciones, somos nosotros quienes disponemos del potencial de afrontar la realidad imperante con inteligencia. Únicamente de este modo lograremos reconciliarnos con el mundo, perdonar y sanar. Sanarnos a nosotros mismos y contagiar tal sanación a nuestros congéneres: ello sí que constituye una expectativa auspiciosa y sustentable.

Nuestros protocolos existenciales deben ser flexibles para poder resultar funcionales y aplicables a breve, mediano y largo plazo, en diversidad de contextos y escenarios. Cada vez que no es así nos estrellamos de frente contra el muro implacable de la realidad y nos frustramos generando el círculo vicioso de la culpabilidad, la victimización, el reconcomio y el regodeo venenoso en la miseria humana. Las fracturas cotidianas de nuestros protocolos comportamentales desatan la furia de la decepción, el desánimo y el desconcierto, despertando temores pretéritos. Las rupturas sucesivas de nuestras normas (nociones o expectativas) disparan la tensión interpersonal y magnifican las incompatibilidades en torno a cualquier tema, inclusive los más nimios. El mejor paradigma al respecto es el de la convivencia romántica, matrimonial, familiar, vecinal, gremial, etcétera. Imaginémonos, socialmente, a un montón de gente que percibe que “los demás” han roto las normas de conducta: ello es una civilización frustrada y predispuesta al conflicto con cualquier adversario o chivo expiatorio que surja inoportunamente. Así, precisamente, se encienden los conflictos sociales (huelgas, revueltas, manifestaciones públicas, desobediencia civil, movimientos de resistencia) y las guerras entre naciones hermanas y los genocidios deleznable que se cometen en nombre de obscenos dogmas mercenarios y filibusteros patriotismos insostenibles.

El proceso patológico de reconcomio se inicia cuando pretendemos obtener algo y establecemos una norma o, de hecho, todo un complejo y detallado protocolo que no logramos hacer cumplir para alcanzar nuestra meta. El primer eslabón para desenmascarar las normas que no se pueden hacer cumplir es identificarlas. Cuando nos damos cuenta de que estamos imponiéndonos dichas normas o protocolos, hemos dado el primer paso hacia la reconciliación, el perdón y la sanación.. El siguiente nivel consiste en crear normas que generen paz y control sobre las emociones. Con paz y control, también recobramos la potestad de reflexionar serenamente y la capacidad de decisión estratégica.

Uno de los propósitos de este libro es que el perdón sea una de las alternativas a disposición del lector cada vez que se sienta ofendido, maltratado, agraviado por alguien, por el mundo circundante. El perdón es una decisión personal de los lectores. El perdón es una opción individual.

Perdonar es un privilegio humano que nos sana y sana a nuestro prójimo. El perdón resulta hipervinculante y contagioso. El perdón no es un acto reflejo. Los pensamientos y sentimientos producidos por el dolor y la frustración personal juegan un papel importante en la creación del resentimiento. Una vez que logramos comprender nuestro papel en el proceso, podemos decidir protagonizar (sin antagonizar) nuestra propia sanación. La forma más poderosa de sanar es mediante el perdón. El perdón nos reconcilia con el mundo.

El perdón es una herramienta que podemos desarrollar mediante la práctica. El perdón ocurre cuando decidimos deshabilitar el proceso pernicioso del resentimiento y nos responsabilizamos por nuestra emotividad cada vez que algo nos lastima o decepciona o se nos opone. El ejercicio lúcido y voluntario del perdón nos posibilita edificar nuestra propia auto-realización, reafirmando nuestra autoestima y “des-victimizándonos”. Ciertamente, cuesta trabajo aceptar que nos sucedan eventos dolorosos. Podemos negar la intensidad de nuestros sentimientos para seguir hundiéndonos y ahogándonos en medio de una relación insostenible. Reconocer cómo nos sentimos al respecto es un primer escalón en nuestro avance hacia la reconciliación existencial y el perdón. De cualquier manera, no estaremos listos para perdonar hasta tanto tengamos claridad sobre nuestra propia afectividad. Compartir nuestro dolor y decepción, por ejemplo, nos posibilita “interconectarnos” con su universalidad y nos ayuda a no sentirnos tan solitarios ni desprotegidos (vulnerables) en tales circunstancias extremadamente sensibles.

Se trata de “airear” nuestro dolor, aunque no debemos regodearnos en él. Al poder pronunciar nuestro dolor, lo expulsamos de nuestras entrañas y de nuestra psique, hacemos catarsis y procuramos “des-traumatizarnos” a través de la palabra y la objetivación de nuestra decepción vital. Ello se hace con amigos, familiares o, en su defecto, con terapeutas o grupos de apoyo, tal y como hemos mencionado en páginas anteriores. Otra vertiente posible es ponerlo por escrito o grabarlo en video, aun cuando este material hondamente testimonial y terapéutico se preserve inédito por expresa voluntad propia. ¿Cuántos autores no han fundamentado su obra en dolores, decepciones y vicisitudes de nítido e intenso tinte autobiográfico?

El perdón, sí, es una amnistía. Y debo recordar que las amnistías no son reversibles. El perdón también es irreversible y opera en tales términos. Cuando perdonamos no borramos automáticamente nuestra memoria. De hecho, el recuerdo del agravio y del dolor continúa allí, atenuado, racionalizado, pero permanece allí como lo que es: un evento pretérito que, efectivamente, nos sucedió a nosotros. Otra cosa diferente es que, en aras de obtener y consolidar paz mental, pues nosotros mismos invoquemos el olvido (que no la evasión). Es en este sentido que el perdón genera una percepción de paz que va surgiendo de manera incipiente. El perdón consiste en poder vivenciar la paz en tiempo presente y, de hecho, en presente continuo. El perdón no modifica el pasado, pero lo hace tolerable. Perdonar significa que, a pesar de haber sido vulnerado, uno decide afligirse menos y reconciliarse con nuestra existencia tal como acontece, “tal cual es” (premisa de la filosofía zen que los psicoterapeutas occidentales hemos adoptado con mayúsculo agrado). Perdonar es aceptar la vulnerabilidad, la temporalidad y la finitud humanas. El perdón es lo que no tiene fecha de caducidad.

Lo mejor del perdón es que los seres humanos seleccionamos el perdón porque es bueno para nosotros y para quienes nos rodean. Al perdonar, nos ayudamos y servimos de ejemplo a los demás, contagiándolos con las bienaventuranzas del perdón y la redención. El perdón es una de las mejores bendiciones que existen sobre la faz de la tierra. Perdonar nos posibilita recuperar y protagonizar plenamente nuestra propia vida, con acceso cabal a la alegría, al entusiasmo, a la creatividad, a la proactividad, a la asertividad, a la autoestima y al amor en los términos más generales y auspiciosos. El perdón marca el comienzo de un nuevo capítulo en nuestra vida. Perdonar diluye eficientemente nuestros temores. Una vez que desarrollamos la destreza del perdón, sabemos que contamos con esa nueva y luminosa posibilidad, de ahora en adelante, cada vez que la necesitemos. Y ello resulta tremendamente reconfortante: es como un talismán poderosísimo que nos salvaguarda de los dolores pretéritos y de las incertidumbres del porvenir desconocido.

Un beneficio residual de ejercer el perdón e incorporarlo a nuestra cotidianidad es lo mucho que podemos auxiliar e inspirar a los demás con el poder del ejemplo vivo, del ejemplo de vida, del paradigma del perdón

encarnado. Al contemplar nuestro alrededor, notaremos amistades, parientes y conocidos asfixiados por el dolor, la tristeza y la adversidad en todas sus filosas variantes. Podemos ayudar a muchos mediante el ejemplo de cómo enfrentamos nuestras vicisitudes nosotros mismos y cómo las superamos mediante la reconciliación y el perdón, sanándonos y sanando el mundo circundante. Perdonar es un ejemplo dual de valentía y fortaleza humana. El perdón nos “des-obstruye” nuestro caudal energético (y aquí recorro nuevamente a la filosofía zen). Perdonar es un portento de amor generosísimo que nos honra y un acto certero de compasión.

Pero, ¿perdonar a quién?

Perdonar a quienes nos ofenden (en singular y en plural). Recuerden y pronuncien las potentes palabras de aquella plegaria prodigiosa y eterna.

Pero, ¿perdonar qué?

Perdonar cualquier agravio cotidiano.

Perdonar las injurias banales.

Perdonar las descalificaciones.

Perdonar los engaños.

Perdonar las excusas falsas.

Perdonar las impuntualidades ajenas.

Perdonar las decepciones.

Perdonar los contratiempos.

Perdonar las vicisitudes.

Perdonar la mezquindad.

Perdonar las insensateces y despropósitos.

Perdonar las adversidades.

Perdonar los contratiempos y obstáculos.

Perdonar los peajes y desvíos existenciales.

Perdonar las pérdidas de tiempo.

Perdonar los gestos inútiles.

Perdonar la deshonestidad alevosa.

Perdonar los intereses creados.

Perdonar la manipulación y el proselitismo.

Perdonar las infidelidades y deslealtades.

Perdonar la victimización y culpabilización.

Perdonar el desamor y el descuido.

Perdonar el materialismo obsceno.

Perdonar la dejadez e incompetencia.

Perdonar los discursos recalcitrantes y el aburrimiento.

Perdonar la obviedad.

Perdonar la frivolidad.

Perdonar la maledicencia.

Perdonar el escándalo de los medios de comunicación.

Perdonar las promesas incumplidas.

Perdonar la ostentación y el derroche.

Perdonar la ampulosidad.

Perdonar la actitud soez.

Perdonar la usura mercantilista.

Perdonar la hostilidad gratuita.

Perdonar la avidez consumista.

Perdonar la escatología vociferante.

Perdonar el nihilismo.

Perdonar el pesimismo desmoralizante.

Perdonar la banalización compulsiva.

Perdonar la incomunicación imperante.

Perdonar la soledad con metástasis.

Perdonar la desesperación viral.

Perdonar la irresponsabilidad grosera.

Este listado podría, exhaustivamente, extenderse a lo largo de innumerables páginas. Nos consta, además, que el lector enriquecerá el enunciado a su entere discreción. Vale repetir que perdonar no implica olvidar ni hacer la vista gorda, aunque se trate, justamente, de reconciliarnos con el planeta circundante y sus circunstancias, en aras de poder desintoxicarnos de tanta contaminación existencial y, así, sanar. Pues

yo me reconcilio con el mundo únicamente cuando asumo cada uno de mis contextos e interacciones con el prójimo, sin excusas ni quejidos ni imprecaciones. ¡Yo me reconcilio con el mundo existiendo y sanando!



# Capítulo 4

## Tiempo y espacio para el amor

El ejercicio cotidiano del perdón nos posibilita rescatar tiempo y espacio para ofrendar a nuestros seres queridos, a nuestros sueños y vocación, a nuestra mismidad. El perdón nos devuelve espacio y tiempo de calidad para el romance, la intimidad y el placer, para la amistad y la satisfacción, para la realización personal y el contacto humano, en términos auspiciosos de equidad y reciprocidad. El perdón nos permite retomar, desplegar y consolidar nuestra creatividad, asertividad, autoestima y proactividad, revalidándonos como los seres humanos plenos y cabales que somos, individuos benditos y bienaventurados, a imagen y semejanza de nuestra deidad primigenia, absoluta y eterna.

Resulta tan radical y sencillo como que si derrochamos demasiado tiempo y espacio, destinándolo a “lo negativo, lo oscuro, lo tenebroso, lo temido, lo indeseado, lo tóxico, lo pernicioso, lo patológico” en nuestra vida, ¿cuál cantidad de espacio y tiempo estamos dejando libre para lo bueno, lo luminoso, lo soñado, lo entrañable, lo querido, lo auspicioso, lo positivo, lo deseado, lo añorado, lo saludable? Créanme que en este punto particular las ambivalencias sobran. Hay que decidirse y hacerlo ahora, ya, justo en este instante. Ya que, si concentramos la totalidad de nuestra atención (y esfuerzo y pensamientos) en las derrotas pretéritas y en los quejidos lastimeros, ¿cómo podemos prodigar un mínimo de atención a nuestra pareja, familiares, amigos, colegas o vecinos?

Ahora bien, establezcamos ciertos parámetros: perdonar no significa aceptar la crueldad, la falta de consideración o la conducta egoísta de quien nos haya lastimado. El reconcomio y el dolor son respuestas naturales ante sucesos dolorosos, pero debemos saber poner límites al regodeo recalcitrante en la autocompasión, la victimización y la culpabilización. En

este sentido, tenemos que entender que perdonar constituye nuestra decisión individual de liberarnos del agravio personalizado y de la culpa que nos mantiene anclados y asfixiados dentro del ciclo involutivo del sufrimiento.

Más aún, perdonar no es lo mismo que olvidar. No queremos olvidar lo que nos aconteció. De hecho, debemos recordarlo para asegurarnos de que determinados sucesos indeseables no vuelvan a ocurrir. Al recordar lo ocurrido, podemos felicitarnos legítimamente (aunque sin autocomplacencia) por haber perdonado. Nos merecemos, sí, un reconocimiento por “des-anclarnos” y proseguir adelante. Hemos tenido éxito en un periplo arduo y hay razón para celebrar. Rememoramos entonces los dolores desde el punto de vista de la sanación y no como víctimas depauperadas y famélicas. No es necesario quedarse viviendo en el pretérito y del pretérito. Apenas pretendemos reconocer nuestro coraje y perseverancia para sobreponernos a las heridas y sobrevivir auspiciosa y funcionalmente. Ya que hemos perdonado, nos hemos reconciliado con el mundo y estamos sanando, mejorando, sobreponiéndonos.

Nunca menos, también tenemos la oportunidad de utilizar los recuerdos de nuestra sanación para sentir compasión y apoyar a aquellos que lo necesitan (el perdón y la compasión son modalidades sublimes del amor humano). Al perdonar, nos convertimos en modelo para aquellos que aún luchan y así nuestro prójimo se beneficia al poder interactuar con personas de carne y hueso que ya perdonaron, se reconciliaron con el mundo y sanaron. Con el ejemplo vivo del perdón, demostramos a los demás que perdonar es posible, que el perdón es un privilegio humano para prodigar en este planeta prodigioso.

Y si bien “re-conciliarse” implica “re-establecer” la relación con quien nos lastimó (y, simultáneamente, re-vincularnos con todo el mundo circundante), perdonar conlleva recuperar la paz con un evento doloroso de nuestro pretérito y dejar de culpar al ofensor por nuestras heridas y cicatrices emocionales. Vamos a ver: mediante el ejercicio valiente, voluntario y lúcido del perdón tenemos una alternativa. Podemos perdonar, ofreciéndole a nuestro ofensor una segunda oportunidad, o podemos perdonar y seguir adelante con otras relaciones. La decisión es nuestra y perfectamente válida. De la misma manera, perdonar no significa que

desistamos de hacer un reclamo y aspirar a una justa indemnización contractual. Ello también es viable y, una vez más, obedece a nuestra propia estrategia existencial, a la arribaremos sopesando pros y contras. Por ejemplo, ¿esta decisión me mantiene atado o me libera? ¿Cuál es el precio emocional y cuál la recompensa?

La investigación neuro-científica evidencia con nitidez esclarecedora que ejercer el perdón y la reconciliación resulta tremendamente auspicioso para la salud y el bienestar humano, incluso en la sanación y recuperación física de dolencias relacionadas con el estrés. Una serie de estudios científicos concluyentes demuestran el poder de sanación que tiene perdonar. En este capítulo explicaré los aspectos claves de esos estudios para demostrar con toda claridad el poder del perdón para sanar el cuerpo y la mente. Al final de este capítulo y comienzo del siguiente, detallaré la investigación de punta que he realizado con mis métodos de preparación para perdonar, y los beneficios que estos tienen para la salud. Diversas indagaciones multidisciplinarias demuestran que sentir emociones más positivas, tales como agradecimiento, fe y entusiasmo, tienen también un impacto positivo en el funcionamiento cardiovascular y el mismísimo sistema inmunológico, retrasando el reloj biológico presente en los telómeros y la telomerasa.

Por otra parte, sucesivas investigaciones indican que individuos sobrecargados con enormes sentimientos de culpa y/o rencor sufren una mayor variedad e intensidad y frecuencia de enfermedades de origen psicosomático y virus (dada la creciente debilidad de su sistema inmunológico). Recordemos que sentir culpa es fuente de resentimiento. Culpar a los demás es el resultado de la incapacidad para manejar el disgusto y el dolor. Cada vez que perdonamos y nos reconciamos con el mundo, con nuestra otredad, percibimos que las emociones positivas aumentan y que es más fácil sentir fe, afecto, seguridad, bienestar y felicidad. Todo ello incide directamente en la longevidad lúcida y la calidad de vida autónoma. Es obvio que obtenemos beneficios para nuestra salud física y emocional cuando aprendemos a perdonar. Perdonar a corto plazo reduce el estrés cotidiano. El perdón es un aprendizaje (y un acto de amor, de compasión, de reconciliación, de generosidad y solidaridad) que nos sana física, emocional y espiritualmente. El perdón despliega el optimismo como enfoque existencial y estilo de vida.

Una de mis premisas sobre el perdón es que debemos prepararnos para perdonar (y poder así reconciliarnos con el mundo y sanar), teniendo como meta nuestro bienestar y felicidad presente. Manteniendo esta idea en mente, preguntémosnos: ¿por qué no aprender a perdonar los problemas y dificultades que enfrentamos diariamente? ¿Por qué no perdonar todo lo que se atraviesa en nuestro camino si todo ello va a incidir positivamente para aumentar nuestra cuota de paz y serenidad? Ya dispuestos a perdonar, ¿por qué no perdonar a los grandes y pequeños ofensores, a nuestros injuriadores y descalificadores y obstaculizadores de cualquier tamaño y edad y calidad de la ofensa perpetrada? ¿Por qué no ejercer nosotros la amnistía general que nos posibilite sanar nuestra vida entera valiéndonos de la estrategia del perdón?

La capacidad adquirida para perdonar aumenta la confianza en uno mismo, la compasión, el crecimiento personal y la calidad de vida. Ello implica ingentes dosis de inteligencia emocional y madurez psicológica, independientemente de la edad cronológica de cada quien. La gente optimista vive más y se enferma menos, cuantitativa y cualitativamente. Un relevante estudio reciente ha revelado que cuanto más hostil es un individuo, mayor es la cantidad y la frecuencia de problemas de salud reportados. La relación entre perdonar y la ausencia de enfermedades resulta directamente proporcional. Inclusive, aquella gente que no logra ni perdonar ni reconciliarse con la realidad imperante de su vida es tremendamente proclive a accidentes e imprevistos de todo género. Pensar, por ejemplo, en sentimientos positivos armoniza las ondas cerebrales. La función armónica del cerebro mejora la habilidad de reflexionar con nitidez estratégica. De la misma manera que recordar a nuestros seres queridos nos serena y genera percepciones de bienestar, dada las endorfinas involucradas en el proceso.

Psicológicamente hablando, perdonar forma parte de un proceso complejo que posibilita modificar las emociones de los seres humanos, sus actitudes (valores y prejuicios), sus nociones (e ideas adquiridas, heredadas, preconcebidas), sus acciones y su nivel de confianza y autoestima. Al aprender a perdonar los desatinos y contratiempos de la vida, damos un paso trascendente que nos ayuda a sentir fe, confort íntimo y desde luego

muchísima menos depresión. Son cambios que optimizan nuestra salud y nos obsequian mayor flujo de energía para vivir mejor, además de hacer que el cuerpo funcione auspiciosamente. Un dato de última hora, validado por una universidad ibérica, nos alecciona en torno a que la ingesta habitual de la llamada “dieta mediterránea” (pescados, legumbres, carnes blancas, frutas, granos y aceite de oliva extra virgen), contribuye a disminuir el riesgo cierto de depresión, angustias y estrés hasta en un cincuenta por ciento. El perdón es una estrategia funcional que eleva sustancialmente la calidad de vida de quienes lo ejercen. Perdonar resulta sanador y contagioso. Se trata, pues, de un prodigio gregario y aglutinante en torno a la humanidad que compartimos inexorablemente.

Ejercer el perdón, además, “des-estresa”, ya que nos saca del estado de alerta permanente que consume nuestro metabolismo. Perdonar nos posibilita experimentar la serenidad sostenida y sus efectos edulcorantes y tónicos en nuestro organismo. En este sentido, podemos afirmar que el perdón es una especie de portentoso bálsamo existencial, de jarabe expectorante, de “quita-manchas” del alma. Por ende, la práctica del perdón resulta anti-depresiva y funciona para deshabilitar la agresividad humana. Nunca menos, perdonar nos prepara intensiva y extensivamente para poder enfrentar los contratiempos en los términos más generales, incluso en contextos hostiles. Perdonar nos enseña a concentrarnos en la vida y sus prodigios consuetudinarios, en la gratitud por el don de nuestra existencia y la de los nuestros seres queridos. Como acto de amor y bendición que es, el perdón fomenta el optimismo y la bienaventuranza.

El perdón opera en círculos concéntricos y ello se explica porque su poder fluye y se regenera en ondas expansivas que semejan la trayectoria de una espiral incesante. De allí mi afirmación reiterativa de que el perdón es una pandemia contagiosa y virulenta. Al percibir yo que soy perdonado y que los demás exhiben su firme intención de reconciliarse conmigo, así mismo yo, a mi vez, siento el imperativo poderosísimo de desear perdonar y reconciliarme con los demás. Se trata, claramente, de un proceso de sanación gregario, incluyente y colectivo que apela a lo social y se basa en la familiaridad humana, en la proximidad personal, en volver a amar a nuestros prójimos y semejantes, en un sentido bíblico, arquetípico,

tribal, atávico, inmemorial, que se pierde de vista en la noche oscura de los tiempos, sin discriminaciones ni exclusiones de ninguna clase.

A nivel fisiológico, la práctica del perdón disminuye considerablemente los síntomas de la depresión y el estrés: dolores de cabeza, insomnio, espasmos musculares, alta tensión arterial, trastornos estomacales, disfunciones sexuales, dificultades respiratorias, etcétera. Emocionalmente, se activa el optimismo, el entusiasmo y se despiertan los intereses afectivos, sociales, académicos y gremiales, permitiéndonos recuperar el ritmo habitual de nuestra existencia en términos funcionales y sustentables. El perdón nos devuelve nuestra creatividad, autoestima, asertividad y proactividad, consolidando nuestra vocación, cualesquiera que ésta sea. Y es que hasta el aprovechamiento de nuestro tiempo libre se ve beneficiado, ya que volvemos a hacer deporte y retomamos nuestros hobbies e intereses vitales que teníamos olvidados, desarrollando nuestros talentos innatos y destrezas particulares. El perdón, sí, constituye un aprendizaje susceptible a todos los seres humanos. En este orden de ideas, perdonar se puede volver un hábito saludable de vida. Pero hay que estar dispuesto a tal posibilidad de sanación y reconciliación planetaria, energética, espiritual.

El perdón es valiente y generoso. Requiere una firme decisión personal, pero el notable esfuerzo que nos exige el perdón y la reconciliación se nos retribuye con creces en términos de crecimiento personal, de mejoría, de optimización individual, de bienestar y tranquilidad, de paz mental, de satisfacción. El perdón hace que dejemos de ser víctimas y seamos, entonces, protagonistas de nuestra propia existencia valiosísima e irrenunciable, singular, irrepetible, incanjeable e intransferible. Nuestra vida: ese regalo divino, ese don que no podemos derrochar irresponsablemente lloriqueando ni quejándonos ni maldiciendo, sino honrándolo a cada instante con gratitud portentosa y vital.

Todo aquel que perdona se transforma en un sanador que comienza por sanarse a sí mismo. Esta sanación potencia un prodigioso efecto multiplicador a escala geométrica: 1-2-4-8-16-32-64-128-256-512-1024-2048-4096-8192-16384-32768-65536-131072-262144-524288-1048576, etcétera. ¿Sorprendente, no, la potenciación que implica el ejercicio del perdón y la reconciliación humana? Comenzamos con la unidad y, tras

veinte progresiones, llegamos a un número de siete cifras que remontaba el millón (y así hubiésemos podido proseguir eternamente).

# Capítulo 5

## **El perdón es el nexo con todo lo demás**

Existe una frase del autor del Quijote que me encanta y que, además, viene perfectamente a colación en este momento oportuno: “quien pierde su riqueza, pierde mucho; quien pierde un amigo, pierde aún más; pero quien pierde el coraje, lo pierde todo”. El ser humano es menesteroso en prácticamente todos los sentidos. La presión diaria por la supervivencia no es prerrogativa de los débiles, y la eterna búsqueda de la felicidad somete a los depauperados y a los prósperos a determinadas situaciones ásperas que los llevan a pretender sobrellevarlas con sobre-abundancia de consumismo (cual conducta obviamente evasiva y compensatoria). Allí, desde luego, no hay ni pizca de coraje al que se refería con virtuosismo Cervantes.

La necesidad de soñar con un mundo diferente forma parte de la estructura psicológica del ser humano, quien vive en eterna ansiedad. Sin embargo (y he aquí la contradicción aparente) casi todo es “emprendible” para el ciudadano del tercer milenio que pretende escamotear sus propias limitaciones terrenas. Están aquellos que pasan la vida entera corriendo detrás del dinero, mientras otros cultivan la infelicidad junto a quienes no le prodigan dignidad o solidaridad alguna. Evidentemente que también coexisten quienes optan por vivir al margen de la soledad y del disgusto, juzgándose incapaces de edificar una relación sólida basada en el amor genuino.

La vida es un perenne aprendizaje y el ser humano es un carente reincidente. El dinero nunca ha sido sinónimo de felicidad, aunque no se puede negar que un rostro decaído tiende a cambiar con extrema rapidez ante a un saldo bancario considerable. Si tenemos dinero hay amor, si no, el amor desaparece, pues resulta preciso ingentes dosis de amor romántico para



sobrevivir sin dinero. Hay que ostentar un espíritu muy abierto y desprovisto de intereses materiales para mantener el equilibrio ante las dificultades cotidianas. La felicidad está donde nunca imaginamos. Muchos insisten en buscarla en los billetes de lotería, en un consorcio de autos importados o en el bono económico incorporado al salario. Las cosas terrenales son efímeras. El sufrimiento desmedido no es digno del ser humano equilibrado. Finalmente, todo depende de la amplitud de la visión y del raciocinio estratégico. Existen diversos caminos para llegar al mismo lugar y disponemos del libre albedrío para decidir entre lo más fácil y lo menos doloroso.

El ser humano es digno de equivocarse; por lo tanto, es perdonable cualquier desliz que cometa en su cotidianidad exasperante. En los momentos de crisis, por ejemplo, resulta imprescindible no perder la lucidez ni la calma. El pasado sólo nos sirve para recordarnos que nos debemos cometer los mismos errores. Todo ello, eso sí, convenientemente plagado de humildad desbordante y sincera. Y es aquí donde, precisamente, se nutre el perdón y la reconciliación que nos sana.

El modelo de educación tradicional no prepara a los pedagogos para lidiar con las adversidades e imponderables del complejo proceso de enseñanza. Cualquier desvío de atención es motivo de sanciones contraproducentes. Ello también es producto de la ausencia de compasión, solidaridad y perdón. Y es que la proliferación de institutos de enseñanza a todos los niveles, sumada a la falta de una remuneración equitativa, hace que cualquier recién graduado ocupe el puesto de maestro, sin la más mínima experiencia para lidiar con los educandos. He aquí un desesperanzador caldo de cultivo para la indiferencia generalizada y la dejadez.

Los niños de este tercer milenio son hijos de internet y la realidad virtual. A pesar de todo ello, persistimos insensatamente en el espejismo colectivo y confortable de que la escuela tradicional nos va a librar, como sociedad, de la ignorancia masiva. El diálogo y la creatividad continúan siendo armas eficaces, algo que la mayoría de las escuelas no enseñan. Si los imponderables son parte de la vida, deberíamos tomarlos como la cosa más natural del mundo. Con las vicisitudes nos volvemos más humildes y

aprendemos a movernos solos, a ser más amables con el resto de las personas. O eso o nos amargamos indefectiblemente y debemos apelar por la reconciliación con el mundo y el proceso progresivo del perdón sanador, que constituye el punto focal de este libro. Rememoremos, muy a propósito, la proverbial frase de san Pablo: “la fe es la evidencia de las cosas no vistas y la sustancia de las cosas deseadas”.

En realidad, el ser humano sólo desea ser feliz, no importa la religión. El apego a ella hace que las personas se sientan aliviadas ante las múltiples y variopintas presiones ejercidas por la sociedad. El individuo ve en la religión el refugio inmediato, el remedio para los males que están dentro de él mismo, el alivio pasajero para los dolores imposibles de curar sin su propia determinación, sin la voluntad de reaccionar, sin la vivencia de formas simples, común a todos los mortales. ¿Qué distingue, por ejemplo, al ateo del cristiano, del budista o del musulmán? Sólo la visión diferenciada y a veces equivocada de interpretar la religión a la luz de los acontecimientos históricos y culturales, cuya herencia ha sido transmitida de generación en generación, con determinismo inexorable, aunque reversible dentro del proceso propuesto del perdón humano y la reconciliación sustentable.

Al respecto, me imagino que el lector, al igual que yo, debe haberse preguntado alguna vez: ¿qué justifica el odio infundado entre los seguidores de las distintas religiones? ¿Qué construye una sociedad que promueve el aislamiento, el apego al dinero y las diferencias basadas en el poder adquisitivo? ¿Cuáles son los factores determinantes para la felicidad o infelicidad de un grupo familiar o étnico? ¿Qué nos lleva a tomar actitudes tan contradictorias, a pesar de toda la información a nuestro alrededor y el acceso inmediato y en tiempo real a ella, que nos brinda, por ejemplo, la ciber-tecnología?

El sentido de la vida no reside exactamente en la religión o en la comparación entre las distintas modalidades filosóficas o de cosmovisión. Mi Dios no es mejor que las diversas deidades de centenares de otras religiones profesadas con fe y honestidad en la faz del planeta. El contexto donde vivimos demanda creencias e ideologías no siempre acordes con la realidad interna de cada uno. A veces es fruto de la falta de convicción

absoluta sobre determinado credo o bien de una imposición ejercida por el grupo familiar desde un pretérito inmemorial e incuantificable.

¿Cuál es el verdadero sentido de la vida? Contribuir, más que recibir, perdonar, más que ser perdonado, ser feliz, hacer felices a los demás. Tal es mi premisa personal, familiar y personal y el planteamiento de este libro y de la inmensa mayoría de mis talleres de crecimiento individual y de mis conferencias. Y es que a pesar de todas las dificultades, el ser humano procura siempre emprender y prodigar lo mejor de sí, incluso de manera involuntaria. Porque la perfectibilidad es inherente a la condición humana y yo estoy convencido de ello. Créanme que, de lo contrario, yo no me molestaría ni en escribir ni en pronunciar ni en pensar ni una sola de estas palabras que me ocupan y que ahora comparto con ustedes. Cito ahora al añejo Sócrates y sus palabras filosas como dagas: “el hombre es sincero únicamente a solas; la hipocresía empieza cuando se hace presente una segunda persona”. ¿En cuál medida está de acuerdo el lector con esta frase?

Ser señor de la propia imagen, a la inversa de dejar que otros nos la construyan, implica un gran desafío. Asumimos la imagen que agrada a la sociedad y nos empuja a un laberinto cuya salida será encontrada en el instante en que caigamos en la realidad y entendamos que la imagen es como la propia reputación, ha de empeñarse la vida para edificarla y consolidarla. La falta de carácter tiene efecto para el individuo desprovisto de valores morales y genera más falta de carácter que dificultades. Es fruto del pensamiento mezquino enraizado en nuestra accidentada y turbulenta sociedad occidental. Por tanto, el grueso de la gente se inspira en los ricos y famosos, artistas y millonarios del mundo del entretenimiento o en los grandes empresarios que ostentan poder y lujo en la columnas de sociales, aunque se desconozca su historia o el origen de su patrimonio. Son los cinco minutos de famoseo y escándalo (masscult) que cacareaba Andy Warhol y que hoy obtenemos, instantánea y efímeramente, gracias a la web.

Nuestra máscara es casi permanente, retirada apenas cuando estamos en total aislamiento. El arte de ser genuinos es tremendamente dificultoso y áspero. Encima, disponemos de escasísima conciencia del respeto a cuanto somos (autoestima) La dificultad en representar nuestro propio papel es que nos obliga a ser auténticos y eso es mucho más arduo que asimilar

conceptos ajenos. Cualquier papel que no sea el nuestro es aceptado. Estamos sujetos a la esclavitud de la sociedad; por lo tanto, resulta menos doloroso desagradar a nuestra conciencia que a la opinión pública cruel y subjetiva.

Además, la existencia humana es breve, las oportunidades son escasas y la energía del ser humano es limitada; desperdiciar el tiempo valioso intentando agradar a las personas corresponde a una actitud sin gloria alguna. Vivimos rodeados de gente que actúa mal por el simple hecho de imitar la conducta ajena, en lugar de concentrar esfuerzos para optimizar la propia. Así, resulta auspicioso “re-crearse” en cada ciclo vital, cambiar, innovar y reinventarse a sí mismo. Un avance importante en el proceso de recreación de la imagen es la autoconciencia, asumiendo el control de la apariencia y las emociones. No conozco mejor instrumento que el espejo para reflejar el exceso o la ausencia de sinceridad.

La imagen está ahí, reflejada como quisiéramos. Puede ser bonita o fea, no importa, pues el silencio dice mucho más de lo que nos gustaría oír.

He aquí las palabras aleccionadoras de Juan Pablo II: “el mundo moderno exige cada vez más espíritus fuertes”. Y los espíritus fuertes se valen del amor al prójimo, de la compasión, del perdón y de la reconciliación. Todos los días nacen personas especiales, pero algunas son más especiales por la extrema facilidad que tienen de convertir la sencillez de sus acciones en cambios significativos de comportamiento. Por ejemplo, una persona capaz de perdonar a su propio agresor después de casi quitarle la vida merece ser tomado como ejemplo y fuente de inspiración en los momentos más desesperanzadores.

Albergo la certeza de que el perdón es la única herramienta capaz de curar las heridas emocionales. El perdón es algo que la gente no puede comprar, inventar o prestar. Los humildes son capaces de perdonar, pero la humildad es una virtud que no crece en los árboles; es fruto de nuestra voluntad el poder aceptar a las personas como son, sin resentimientos ni rencor. Yo cuento diariamente con el perdón espontáneo de mis hijos, pues tengo la certeza de no ser el mejor padre del mundo, aunque abrigo la esperanza y la voluntad de evolucionar espiritualmente con cada

movimiento de la tierra. Es imposible cambiar el tiempo pasado, pero si es posible construir un futuro diferente. Y el futuro está hecho de sueños, crecimiento interior, amor y perdón sanador.

Hay que tener mucha paz de espíritu y un propósito de vida mayúsculamente bien definido para evitar el estrés al que estamos sometidos diariamente desde el momento en el que abandonamos la suavidad de la almohada y la solidez insustituible del colchón. Transformar el lugar de trabajo en una extensión del hogar, como subterfugio para los males que afligen al mundo y de los que, irónicamente, somos culpables, es la primera disculpa de quien constituye una familia sin realizar el más mínimo esfuerzo para solidificarla, alguien que no cultiva raíces y apenas celebra un intercambio, a veces injusto, de mera despreocupación y dejadez a cambio de dinero.

Hay que ostentar mucho equilibrio y serenidad para controlar la voluntad de transformar el mundo, borrando de la faz del planeta todo el fariseísmo que circula en una sociedad que se juzga evolucionada. Siglos y milenios de civilización y discursos se evaporan en pocos segundos a la menor señal de adversidad.

Preferimos el camino más difícil. Tenemos todo para ser felices, de manera simple y productiva; no obstante, tendemos a vivir con espíritu antagonista y somos los primeros en perseguir a nuestras propias sombras cuando más precisamos del equilibrio y la serenidad. Nuestra existencia es exactamente aquello que cultivamos en la mente. Para algunos, un infierno, para otros un regalo divino.

Portentos humanos como Einstein, Gandhi y Shakespeare se han vuelto inolvidables por presentar soluciones extremadamente simples para los grandes dilemas de su época. Lo terriblemente absurdo es que, mientras escasas personas de bien concentran esfuerzos en pro de la paz, otros prefieren caminar en dirección contraria, haciendo que el desequilibrio de fuerzas se vuelva arduo de corregir mediante la voluntad pacífica de la absoluta mayoría de congéneres. Me parece que éste es el momento propicio para citar a Martín Luther King: “aprendemos a volar como los

pájaros, a nadar como los peces, pero no aprendemos a convivir con los demás.”

# Capítulo 6

## La expansión del perdón sanador

Los portentosos avances de la ciencia y tecnología, principalmente en el campo de la medicina, harán que sean posibles cirugías para remover diferentes tipos de células cancerosas y otras enfermedades, con sólo dirigir el ratón de la computadora, para aliviar las dolencias de los enfermos. Y ello sin referirnos siquiera a los notables desarrollos en bio-polímeros para trasplantes e implantes que no sufrirán rechazo por parte del cuerpo humano. Además de la medicina clónica que se vale de las células-madre y que apenas está despertando. Se aproxima un futuro cercano prodigioso. Por lo tanto, es indispensable mantener viva la fe, el entusiasmo y el optimismo inteligente para mantenernos vivos y sanos y funcionales, mediante el ejercicio voluntario del perdón y la reconciliación.

La tecnología podrá resolver gran parte de los problemas en el futuro, pero nunca tendrá la capacidad de discernimiento y elección en los momentos difíciles en los que solamente la naturaleza humana y la conciencia puedan actuar, como en los casos de las interacciones humanas. Y en esto de las citas citables que pueblan este capítulo, pues ahora le toca el turno al intelectual germano Goethe: “la verdadera causa de la mayoría de nuestros grandes problemas reside entre la ignorancia y la negligencia”. ¡Vaya palabras contundentes! Y aquí comparto otra perla del pensamiento universal, rubricada por el francés Victor Hugo: “la tolerancia es la mejor de las religiones”. ¿Acaso la tolerancia no constituye uno de los peldaños del perdón y el perdón, entonces, no debería ser la religión de la humanidad, su fe y su bandera conciliatoria?

Conceptualizar el mundo semejante a nuestras ideas y pensamientos es utopía pura, excepto lo que se refiere a una condición mínima de supervivencia digna. Es imprescindible comprender y aceptar al mundo

para la evolución del ser humano como un ser superior y racional, digno de la convivencia en sociedad y absoluto en su forma de pensar y actuar. Tenemos el mismo origen, respiramos el mismo aire, salimos del mismo barro, hechos a la imagen y semejanza de una fuera espiritual que trasciende nuestro entendimiento, el cual, sin duda, desea la elevación del espíritu más allá de la caducidad terrenal. Es por ello que yo no me eximo de predicar la libertad de espíritu y de ideas Solamente la libertad transforma y conduce al hombre a una vida contraria a las manifestaciones de hostilidad. Ningún ser humano, por ejemplo, está obligado a acatar una verdad que no le inspire respeto o que le provoque descontento. Ésta es la actitud de las personas dueñas de sí mismas, auténticas, convencidas de sus valores y pensamientos.

La carencia de amor genera consecuencias palpables. Quienes no se sienten amados habitualmente se muestran malhumorados, inseguros, angustiados, tienen baja autoestima y complejo de inferioridad. No es raro que también sean exhibicionistas y compulsivos hasta el punto de la exaltación sin dosificación. Las personas sin amor cargan sentimientos de culpa, dependen mucho de la opinión de los demás, son temerosas, agresivas, celosas, envidiosas, victimizadas y sobreviven culpándose de los errores pretéritos, además de culpabilizar a los demás.

A lo largo de nuestra existencia humana admiramos a las personas que hacen bien las cosas y etiquetamos a las que no sintonizan con nuestra manera de pensar y vivir. Por esa razón observamos en los demás más defectos que cualidades y raramente nos alegramos con la prosperidad y éxito de los otros. La banalización de la fe y de las relaciones humanas destruye el amor. Nunca se habló tan poco del amor, del perdón y la esperanza como en nuestros días. Las personas se retraen, asustados con la avalancha de desastres y estadísticas negativas a las que diariamente nos exponen los medios de “in-comunicación” (incluido internet), absorbiendo sin piedad nuestro tiempo, además de distraer la atención de nuestros seres queridos para la saludable interacción cara a cara, mirándonos directamente a los ojos y percibiendo el calor humano imprescindible.

El portento del amor humano propicia la diferencia. Quien ama no adolece ni se siente inferior a las demás criaturas. El que se siente amado



quiere vivir, ser feliz, contribuir de alguna forma con el desarrollo planetario. El otro lado de la moneda es que el mundo está repleto de matrimonios por conveniencia, hijos no deseados, padres que no prestan la menor atención a hijos que sufren de alguna deficiencia, gente que se dice amiga simplemente para ser parte de un grupo social o cibernético (los famosos y tan controvertidos “amigos” de facebook y demás redes sociales que pululan en la web). La esencia del amor se fundamenta en perdonar al que nos calumnia, nos ofende o agrede. La existencia humana es, en sí misma, un acto de amor, además de un obsequio divino que no podemos ni debemos derrochar irresponsablemente. Y a estas alturas del libro, siento que debo citar a san Agustín: “ama para hacer lo que te agrada; al callar, calla con amor; al gritar, grita con amor; al corregir, corrige con amor; al perdonar, perdona con amor; que el amor sea la raíz oculta de todas y cada una de tus acciones”.

La fe es imprescindible en la existencia humana. Todas las religiones son fundamentalmente una fuerza espiritual más allá de la propia imaginación. El testimonio a lo largo de cinco mil años de civilización sintetiza el sentimiento de la única razón preponderante en el cosmos: la sabiduría divina. Moisés, Buda, Cristo y Mahoma jamás desearon la barbarie del mundo en ninguna de sus épocas. Sus ideas y pensamientos expresan una realidad muy distinta a la realidad impactante concebida en forma de miseria, guerra, enfermedades, plagas, hambruna e intolerancia masificada. El ser humano es esclavo de la ausencia de reflexión y de la falta de conciencia en cuanto al propósito de nuestra existencia. Somos simples pasajeros, cuyo tiempo limitado deberíamos aprovechar mejor a través de la solidaridad entre los pueblos y cultivando la compasión, la reconciliación y el perdón sanador a nivel planetario. Se trata, simple y llanamente, de una conducta hondamente ecológica.

Lo cierto es que durante la existencia humana hay tiempo para todo, para amar, plantar, cosechar, vivir, sufrir, estudiar, jugar y tantas otras cosas más; pero pocos encuentran tiempo para reflexionar, planificar y enmendar la trayectoria de su vida. Tal vez ése sea el mayor desafío del ser humano, frente a un mundo que sigue alucinando en dirección a lo desconocido, consolidando hombres y mujeres como proyectos inacabados. Hay tiempo, también, para deshabilitar nuestros rencores y temores, tiempo para amar y

perdonar y reconciliarnos con el mundo. Tiempo para sanar y sanarnos y procurar sanar el planeta generoso en el que convivimos con nuestros congéneres. El llanto de un recién nacido, por ejemplo, es fruto de la energía positiva y la alegría que hacen que todas las miradas se enfoquen en él, convirtiéndolo en el centro de atención, sinónimo de una nueva era, de un nuevo tiempo. Es una buena nueva universal y promisoría.

Reír y perdonar son los mejores remedios para quien concluye un ciclo de su vida. La existencia humana sería insoportable si no proporcionara innumerables oportunidades al individuo de cambiar a cada instante, de repensarse y enmendar, de reconciliarse y perdonar, de amar y sanar. En los diccionarios, generalmente se describe al optimismo como la disposición, natural o adquirida, para juzgar todo lo mejor posible. También es definido como un sistema de pensamiento que considera a este mundo como el mejor posible, por lo que debe ser estimulado incesantemente. Respecto a la inmensa mayoría de las dificultades del mundo contemporáneo, el optimismo será siempre la mejor opción. En el ambiente de trabajo, el optimismo es vital para la supervivencia de la empresa y sus trabajadores. En la familia es vital la unión entre sus miembros para poder superar las dificultades en conjunto y mediante una acción solidaria y aglutinante.

Una de las mejores maneras de mantener el espíritu optimista es evitar el contagio con las personas infelices, por las que es necesario rezar. Los estados emocionales son también contagiosos, al igual que las enfermedades. Los pesimistas provocan su propia infelicidad y adoran sembrarla en el terreno ajeno. Los individuos son extremadamente susceptibles a comportamientos, emociones y hasta maneras de pensar de los individuos a su alrededor. Las personas de comportamiento pesimista son por naturaleza infelices, inestables, con un poder de toxicidad mucho mayor que su capacidad de provocar optimismo. Las emociones pesimistas son más intensas y convincentes, pues resultan más contundentes y memorables.

El círculo de relaciones es vital y trascendente. El riesgo de asociarnos con personas eternamente pesimistas es directamente proporcional al tiempo y energía desperdiciada para librarse de ellas. El pesimista no cambia con facilidad, lo que se ha comprobado es lo contrario. El mundo

corporativo es un ejemplo, ahí se encuentran los eternos descontentos, los que hacen de la empresa una extensión del hogar. Es difícil desvincular el ambiente de profesional del de casa. Ambos son complementarios y a veces se confunden, entremezclándose nocivamente. El pesimismo es como un virus invisible, que trata de invadir nuestro cuerpo y destruir la memoria lenta y silenciosamente, eximiéndonos del perdón y la reconciliación sanadora.

La naturaleza premia a los optimistas. Una sonrisa es más valiosa que una mirada rencorosa, y un día de sol es siempre recibido con más alegría que una tempestad. Cuando el mundo tiende a derrumbarse, lo mejor es creer que siempre hay una luz al final del túnel. El mismísimo Dios es optimista, de lo contrario hubiera desistido el primer día al imaginar un mundo que resultó ser tan diferente al del sueño y la concepción. El mundo es de los optimistas y de quienes se reconcilian entre ellos y perdonan, sanando y sanándose. Una vez más, ello es intensamente y extensivamente ecológico.

Este mundo nuestro ha sido creado para poder prodigar la felicidad de todos los seres vivos, desde la hormiga hasta el hombre. El equilibrio se rompe cuando fracturamos el orden natural de las cosas e insistimos en creer que la mano del hombre es más fuerte que la de Dios, ese genio singular, creador de esa máquina fantástica productora de alegría y felicidad. Si todo a nuestro alrededor converge para lograr la felicidad en su estado supremo, y no la logramos, ¿podremos afirmar que nacemos o somos infelices por naturaleza? ¿Cuál es la razón de la perenne insatisfacción e intranquilidad humana? Resulta vano e insensato para el individuo pretender competir con el universo, pero imprescindible tomarlo como ejemplo vivo de la perfecta sintonía entre el amor y la vida, ya que hay allí una ingente inversión de millones de años, inteligencia divina y energía sideral.

La vida humana se mantiene disponible en todos los sentidos, con la energía y belleza natural de las cosas. Ser o no ser funcional depende exclusivamente de cada quien. El universo ya ha hecho su parte, y todo indica que desea continuar contribuyendo, a pesar de la insensatez humana al manifestar su vocación para la infelicidad mediante el llanto y las

lamentaciones y el reconcomio que nos exime del perdón y la reconciliación sanadora. Vivir es un acto de coraje y osadía. La vida es muy sencilla; sin embargo, a la gente le encanta complicarlo todo. Cuánta alegría desperdiciada en un propósito de vida irracional, en busca del poder y la gloria, que sólo sirven para acrecentar la especulación y la miseria ajena. A pesar de las embestidas a las que se ve sometida, la existencia humana bien vale cada uno de sus afanes. Jornada tras jornada somos inspirados por nuestra vida misma para enfrentar los reveses, para pensar en tiempos más promisorios que el actual. Vivir es también un acto de fe generosa y solidaria.

Al respecto, Tolstoi escribió que “nuestro cuerpo es una máquina de vivir. Está organizado para ello y ésta es su naturaleza”.

En este orden de ideas, nada sustituye al trabajo duro y que no existe nada más gratificante que trabajar duramente por una buena causa, sin esperar recompensa. Eso nos hace enfrentar la vida con coraje y obstinación. La vida se vuelve más sencilla cuando se valora lo esencial. Cuanto más vivo, más trabajo y más me convengo de que la vida es un don divino que debo honrar cabalmente y con humildad, con sucesivos actos de amor y compasión, de reconciliación y perdón expansivo. Tal es mi invitación desde estas páginas a todos y cada uno de los lectores.

## Capítulo

# 7

## La alegría del perdón

Perdonar implica comenzar a transitar el camino de la sanación. Ejercer el perdón significa dejar atrás la aspereza que sentimos hacia aquellos que, en alguna ocasión, llegaron a lastimarnos, recordándonos, con dolor, nuestra fragilidad y vulnerabilidad humana. Es en este sentido que la sanación interior total únicamente puede ocurrir cuando perdonamos a nuestros ofensores. Tras ello (y es un proceso), el perdón nos reconciliará con el mundo, permitiendo aflorar nuestra compasión. El perdón sanará nuestras heridas, rescatando nuestra humanidad apaleada. El perdón, ciertamente, no surge en el hombre de manera espontánea y natural. Perdonar sinceramente hasta puede resultar heroico (recuerdo aquí la frase de un galardonado guionista que se refiere, orgulloso, a la “epopeya de la vida cotidiana” que desbordan todos sus filmes y obras de teatro).

La vivencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, gracias al poder curativo del amor, que tiene su primer origen en el Dios-Amor. Cito ahora al Papa Juan Pablo II: “la inmensa alegría del perdón, ofrecido y acogido, sana heridas aparentemente incurables, restablece nuevamente las relaciones y tiene sus raíces en el inagotable amor de Dios”. Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar trasciende el hecho de reconciliarse. El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido versus ella. El perdón permite liberarse de todo lo soportado para poder seguir adelante. El perdón opera un cambio actitudinal. Debemos ponerle fin al ciclo del dolor por nuestro propio bien y por el bien de futuras generaciones. Perdonar es un acto de amor que debemos obsequiarle a nuestros hijos. Podemos pasar del dolor a la compasión. Cuando perdonamos, reconocemos el valor intrínseco de la otra persona en cuanto ser humano, en cuanto prójimo mío, congénere y semejante.

El acto generoso y solidario de perdonar no borra el mal perpetrado, no quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Perdonar es un proceso complejo que solamente nosotros mismos podemos emprender. Paradójicamente, al ofrecer nuestra buena voluntad al ofensor, encontramos el poder para sanarnos. Al ofrendar este privilegio amoroso a la otra persona, nosotros también lo recibimos, expandido, redimensionado, y entonces hallamos nuestro propio acceso a la sanación.

A menudo una mujer que ha sido víctima de maltratos físicos o emocionales, siente ira contra sí misma por todo lo que ella permitió que le sucediera. La primera persona a quien ella debe perdonar es a sí misma. Para poder perdonar a su agresor, la víctima debe comprender que lo sucedido fue una ofensa. Debe reconocer que ella es tan valiosa como todas las demás personas, y que sus necesidades y sentimientos son importantes, valiosos, dignos de tenerse en consideración. Si el ofendido intenta perdonar antes de valorarse, su perdón no resultará apropiado. Hasta que la víctima comprenda el valor que tiene como persona, no se respetará a sí misma.

En aras de poder desactivar el rencor y comenzar a transitar la senda sanadora del perdón debemos superar, en principio, cuatro peldaños primordiales:

1. Confrontar la rabia interior, la vergüenza, la herida. La persona puede estar deprimida sin saber por qué, hasta que descubre la causa oculta durante largos periodos.
2. Reconocer la fuente de la herida.
3. Elegir perdonar. Aunque haya fundamento para la ira y el deseo de venganza, se elige perdonar y sanar.
4. Buscar una nueva forma de pensar sobre esa persona que nos ha vulnerado. Cuando lo hacemos, por lo general descubrimos que es un ser tan frágil como yo, probablemente con heridas.

Una premisa irreductible del perdón sanador se asienta en que debemos liberarnos del dominio que la persona que nos ha lastimado ejerce todavía

sobre nosotros mediante nuestro rencor. Perdonar libera la memoria y nos permite vivir en el presente, sin recurrencias constantes al pretérito doloroso y recalcitrante que nos intoxica. A la pregunta sobre por qué perdonar, los cristianos respondemos que la experiencia de haber sido perdonados muchas veces por Dios nos compromete a perdonar a nuestros semejantes.

Detengámonos unos instantes para poder reflexionar esta frase contundente del escritor norteamericano Mark Twain: “el perdón es la fragancia que la flor pisoteada emite, cuando se levanta el zapato que la aplastó”. Siguiendo esta línea de pensamiento, pedir perdón no es lo mismo que disculparse, ya que disculparse es excusar los motivos por los cuales uno ejecutó una acción con el objeto de que la persona afectada por ella pueda comprenderla. Pedir perdón es asumir la totalidad de nuestra falta, con toda ella, y sentir todas las consecuencias y daños colaterales que produjo, expresando que aunque no puedas del todo repararla, te produjo dolor la acción, lo sientes, estás arrepentido y deseas fervientemente poder enmendar la situación. Pedir perdón por una acción desafortunada es la forma más poderosa de demostrar nuestra humildad y honestidad humanas. No en vano, perdonar es un acto de nobleza cotidiana.

Poder perdonar a quien nos ha ofendido desarma al adversario y puede incluso transformar un campo de batalla en un lugar de solidaria cooperación. Éste es un desafío que concierne a cada individuo, pero también a las comunidades, a los pueblos y a la entera humanidad. Afecta, de manera especial, a las familias. No es fácil convertirse al perdón y a la reconciliación. Para dar semejante avance es preciso un camino interior de conversión; se precisa el coraje de la humilde obediencia cristiana. Toda sanación en nuestras vidas fluye de la relación amorosa que propicia el perdón y la compasión. Quien cree que cometer errores equivale a fracasar, olvida que las equivocaciones forman parte fundamental de todo aprendizaje. Además, niega la posibilidad de reparar aquello que siente como una asignatura pendiente y que tal vez pueda solucionarse, con la intención expresa de mejorar el presente. Hemos de admitir que las decisiones que resultaron no ser las más acertadas condicionan muchas facetas de nuestra vida. De hecho, lo que somos es producto tanto de lo que hicimos como de lo que dejamos de hacer (las omisiones), y nos afecta en lo académico, profesional, doméstico y emocional. Es comprensible que en

determinadas situaciones, que suelen coincidir con momentos de inestabilidad o de carencias emocionales, nos lamentemos por no haber adquirido habilidades concretas o por haber dejado escapar a aquella persona que tanto bien nos hacía. Sentirlo con cierta añoranza no es negativo, siempre que aceptemos nuestro presente y lo vivamos con ánimo de enmienda y perfectibilidad humana.

Las equivocaciones del pasado se toman erróneamente como fracasos personales y no como parte fundamental de todo aprendizaje, olvidando que sirven para percibir lo que no nos conviene o nos hace mal. Usarlas para maltratarnos y castigarnos, además de despojarlas de su utilidad, nos lleva a recaer en otro nuevo error: martirizarnos. Además, dependiendo de nuestro momento actual y de cuál sea nuestra omisión o deuda pendiente existencial, quizá podamos reparar aquello que pensamos que hicimos equivocadamente, acometer lo que no hicimos, aclarar malentendidos, decir lo que no dijimos, pedir perdón o dar las gracias. Pero es importante hacerlo desde la idea de que nos va a procurar mayor felicidad y ahora es posible porque se ha aprendido del error pretérito.

En cuanto a nuestra voluntad de enmienda y perfectibilidad, debo resaltar que si nuestras disculpas no son sinceras, ni quien pida las disculpas ni quien las reciba saldrán beneficiados en lo más mínimo. Pedir perdón puede ser algo muy difícil. Es un asunto de ego. Es humillante admitir el error y decir perdón. Significa que has hecho algo que no deberías haber hecho y que lo sabes. Ahora, es el momento de asumir la responsabilidad y emprender las enmiendas pertinentes y oportunas, con humildad. Mucho antes de que puedas pedirle a alguien que te perdone, debes perdonarte a ti mismo. No serás capaz de nutrirte del perdón si no te perdonas primero tú mismo. Tal es la trayectoria de la sanación. Fíjense que hay quienes creen que el perdón es una especie de líquido corrector (o de comando “x” del teclado de la computadora) que borra o “des-hace” lo cometido. Estos individuos, al ser perdonados, creen que se “resetea” el sistema y pueden volver a ofender tranquilamente -para posteriormente volver a ser perdonados-. Ello no resulta sustentable ni honesto ni funcional. De hecho, es un mayúsculo despropósito existencial.



Existen filosofías ancestrales que afirman que los cambios en los pensamientos pueden programar la estructura celular para proveer beneficios a la salud. Cuando dices una mentira, según la medicina china, la mentira queda atrapada en el cuerpo a nivel celular. Puede sentirse como un nudo. Cuando pides disculpas, el cuerpo conoce la verdad de lo que hayas querido decir. Tú tienes la posibilidad de cambiar tu cuerpo, porque tú eres quien está a cargo de tus pensamientos. No es obligatorio que la otra persona acepte tu pedido de disculpas para conseguir los beneficios a nivel de la salud. Cuando te aferras a los conflictos y equivocaciones, es como si te mantuvieras adherido a un ancla que te arrastra hacia el fondo de un abismo o de un estanque gélido y tenebroso. Tus mejores pensamientos aparecerán cuando estés en paz contigo mismo. Y tus mejores noches de sueño también.

Quiero retomar brevemente, para cerrar este capítulo, la relación previamente esbozada entre el perdón y el olvido o, mejor dicho, entre la percepción de nuestro tiempo presente y el asedio de los conflictos pretéritos, ya sea respondiendo a sentimientos de culpa o de rencor. En esta línea de pensamiento, reitero que olvidar es una de las funciones naturales de la memoria, que sirve para descargar de la conciencia, rutinas ya aprendidas, así como el dolor que nos causamos al recordar, ciertas experiencias penosas. En el primer caso, esas experiencias se convierten en aprendizaje automático para uso inconsciente, por ejemplo cuando aprendemos a andar en bicicleta o alguna tabla aritmética. El conocimiento se convierte en parte espontánea de uno. En el segundo caso, nos abre la puerta del control y perdón interno a nosotros mismos. Recién cuando olvidamos podemos controlar sin esfuerzo nuestras emociones y reacciones. Entonces logramos conectarnos con nuestra ingente capacidad para perdonar.

Olvidar, también sirve para recuperar nuestra habilidad para aprender, discriminar y seleccionar nuestras respuestas ante situaciones futuras; para actuar con madurez, sabiduría, altura y resignación frente a la adversidad. Aunque muchas veces nos sorprenderemos de nuestras nuevas respuestas, sin saber de dónde las sacamos. También sirve para perdonar nuestros errores y ofrendarnos a plenitud. En este sentido, el perdón empieza con uno mismo, sin culpas ni remordimientos. Sin embargo, para poder

perdonar es preciso olvidar la emoción vinculada a la experiencia dolorosa. Tengamos presente que no son los hechos los que nos hacen sufrir, sino el significado que emocionalmente les otorgamos. Tal será nuestra vivencia (y nuestra memoria) del dolor y los conflictos experimentados.

# Capítulo 8

## **Perdona y recobra tu vida**

Recapitulemos sumariamente lo expuesto en las páginas de este libro: perdonar es un acto solidario, generoso. Perdonar es un acto voluntario de amor y compasión para con nuestro prójimo. Al perdonar, los seres humanos nos des-victimizamos y des-culpabilizamos, desintoxicando nuestra existencia y recuperando tiempo y espacio para prodigar y ejercer nuestra afectividad, amistad, creatividad, asertividad, auto-estima y proactividad, de manera auspiciosa, sustentable y funcional. Por todo ello podemos afirmar que la estrategia humana del perdón sana y nos desestresa. Más aun, el perdón resulta contagioso y expansivo en sus efectos benefactores. De allí el título de este capítulo: perdona y recobra tu vida. Ello es una invitación y, también, un desafío.

Tenemos la responsabilidad de asimilar, de una buena vez, que nuestro bienestar psicológico, nuestras relaciones y nuestra salud física y mental se resienten notable y evidentemente mientras continuemos apegándonos a los rencores. No solamente la ira y el rencor afectan la vida de quienes no están dispuestos a reconciliarse con el mundo y perdonar, sino también la pérdida de la felicidad, el amor y la intimidad. Perdonar, entonces, es un asunto de motivación, de valiente decisión individual. Perdonamos porque, en un momento dado, nos proponemos “des-atascarnos” (“fluir energéticamente” diría la filosofía zen) y mejorar, crecer como seres humanos, seguir adelante con nuestra vida valiosísima y con fecha de caducidad irreversible.

Recuerden que, cada vez que decidimos perdonar, recobramos las riendas de nuestra propia existencia, quitándoselas de las manos a nuestro ofensor, a quien nos lastimó y agredió. Se trata, entonces, de recuperar el poder de hacernos daño que, previamente, le hemos entregado, le hemos concedido a alguien diferente y externo a nosotros mismos. Perdónenme que recuerde

ese sabio refrán popular que siempre repetía mi madre: “no ofende quien quiere, sino quien puede”. Al perdonar, desactivamos también el dolor recalcitrante y logramos tomar distancia de nuestro pretérito. El perdón es, por ende, un ejercicio de pacificación, de amnistía general. Perdonar nos posibilita “expectorar” nuestros rencores, tal y como si se tratasen de oscuras, asquerosas e indeseables “flemas” espirituales.

El perdón nos enseña el valor de responsabilizarnos por nuestras propias emociones (odio, tristeza, miedo, angustia, reconcomio, etc.). Al responsabilizarnos por “lo que sentimos”, logramos objetivarlo y reflexionar sobre ello. ¿Por qué sentimos esto y aquello sobre tal evento pretérito o reciente? ¿Cómo me siento yo mismo al sentir todo este caudal de emociones confusas o contradictorias? ¿Después de un tiempo sigo sintiendo lo mismo o la intensidad ha variado disminuyendo o incrementándose? En la exacta medida en que yo pueda responder sensatamente a tales interrogantes, estaré recuperando el control sobre mis miedos, angustias y rencores. Este es el trampolín para poder reconciliarme, perdonar y sanar. No sé si deba confesarles lo siguiente: el perdón se torna habitual en nosotros y podría llegar a volverse entrañablemente adictivo.

Un par de aclaratorias imprescindibles antes de proseguir: responsabilidad emocional sencillamente significa estar en control de las reacciones afectivas propias. Perdonar no significa concentrarse en lo ocurrido durante nuestro pretérito ni tampoco seguir irritado (hipersensibilizado) y anclado a los rencores. Puede ser que nos hayan herido en el pasado, pero el conflicto se vive, disfuncionalmente, en el presente. He allí la causa sostenida del dolor recalcitrante que se eterniza inmisericordemente con toxicidad suprema para nosotros y cada uno de nuestros seres queridos o personas con las que interactuamos cotidianamente en los más diversos contextos. Asumir la responsabilidad significa ante todo que, a pesar de estar “vulnerados”, hagamos un esfuerzo por apreciar lo positivo de nuestra existencia. Cuando asumimos que el dolor es parte habitual de la vida, nos esforzamos por verlo en perspectiva. No estoy de acuerdo con la opinión de que las experiencias dolorosas sean más reales que la capacidad de sentirse bien. Tampoco lo estoy con la tendencia a asegurar que las experiencias dolorosas resulten más intensas

que el amor, la generosidad, la amistad o la sonrisa de nuestros hijos. ¿Entendido?

Demasiados seres humanos le obsequian más espacio a la práctica del rencor que a focalizarse en (y disfrutar legítimamente) la gratitud, el amor o el prodigio de la naturaleza circundante. Mi mensaje central en este punto es que al invitar más experiencias positivas a la vida, los dolores e imponderables resultan muchísimo menos trascendentes y recalcitrantes. Es el primer paso para responsabilizarse de los sentimientos y comenzar a perdonar. Cuanto más espacio se le brinde en nuestra vida al amor por los hijos o a la belleza en términos generales, el resultado auspicioso consistirá en la reducción del dolor y el rencor y la angustia y el temor y el sufrimiento, ya que todas estas emociones tóxicas disponen de menor cuota de espacio y de tiempo dentro de nuestras pequeñas y retorcidas mentes obsesivas.

Al “sintonizar” nuestra vida con la generosidad, la solidaridad, la gratitud, el amor, la belleza o el perdón, le regalamos descanso a nuestro cuerpo y alma. Al concentrarnos en los problemas y rencores, el cuerpo se tensiona y el espíritu se marchita. Las sustancias químicas se activan y la persona se siente cansada y agobiada. Culpabilizamos y nos victimizamos y nos bloqueamos energéticamente, excluyéndonos de la compasión y de la reconciliación sanadora. Al respecto, hay una frase de un novelista hispanoamericano, Federico De Sanctis, quien escribió de manera fulgurante: “la belleza se impone a toda estrategia”. A lo que yo agrego que la estrategia del perdón desborda belleza irreprimible y exultante que nos salpica y contagia al grueso de seres humanos de buena voluntad que pueblan este planeta dadivoso.

Perdonar se fundamenta en la práctica de prolongar los momentos de paz. Es el poder que nace de entender que la injusticia de ayer no tiene que doler hoy. Cada vez que vivenciamos circunstancias positivas, tales como apreciar la belleza o disfrutar del amor, hemos perdonado durante unos instantes a quienes nos han lastimado. El perdón es una alternativa para ampliar esos momentos positivos durante el resto de la vida. El perdón está disponible en cualquier momento y totalmente bajo nuestro control. No depende de las acciones de los demás. Solamente uno puede optar por esta

alternativa. El primer eslabón cuando nos responsabilizamos por nuestros sentimientos es recordar lo beneficioso, valioso y hermoso de la vida (los méritos, las virtudes de existir). Ello nos posibilita, con frecuencia consuetudinaria, cambiar nuestra atención a lo positivo y prevenir momentos prolongados de conflicto emocional. El rencor es un veneno que lastima muchísimo más ásperamente que el propio dolor pretérito.

A medida que aprendemos a sintonizar progresivamente la gratitud, la belleza y el amor, aparece ante cada uno de nosotros un mundo más confortable para coexistir y protagonizar. La práctica consuetudinaria del perdón y la reconciliación incrementa la percepción íntima de paz y nos ayuda a recobrar el control de nuestras emociones. Uno de los efectos colaterales de sentir más paz y menos dolor es la capacidad de pensar con mayor claridad y sentido de estrategia. Todos tenemos la percepción borrosa cuando nos disgustamos. A menudo creemos que nuestra quebrantada mente piensa con claridad. Por ejemplo, pensar con claridad es reflexionar sobre si tenemos alguna opción de obtener lo deseado. Así, una vez que logramos pensar con nitidez, podemos formular la pregunta: ¿existe alguna buena probabilidad de que suceda lo que me dictan mis expectativas personales, académicas, profesionales, emocionales? Si la respuesta es no, la persona que piensa claramente se tranquiliza, trabaja duro para buscar alternativas y confía en que suceda lo mejor. La gente que no reflexiona con claridad se enfurece y se siente vulnerada y decepcionada. Ello dispara el mecanismo pernicioso de la culpabilización, la victimización y el reconcomio.

Fíjense que, durante cada episodio de contratiempo y decepción (noten que van en orden alfabético), pues hay acciones que podemos emprender para modificar la manera como pensamos y percibimos la realidad circundante en términos emocionales. Por ejemplo, uno de los conflictos que tienen que afrontar las personas cuando están disgustadas, dolidas o frustradas es que tales emociones dificultan tomar decisiones acertadas y, por lo tanto, funcionales. Cuando le agregamos culpa a los sentimientos de disgusto y dolor, entonces tomar decisiones idóneas se vuelve tremendamente arduo, ya que todo se perturba a causa de la toxicidad imperante del rencor. Lo que intento decir es que, la inmensa mayoría de las veces, somos nosotros mismos quienes nos imponemos “camisas de fuerza”

psicológicas y afectivas, asfixiándonos existencialmente. En este sentido, tenemos la responsabilidad de manejar expectativas sustentables a corto, mediano y largo plazo. Aquí reside una clave importantísima para la compatibilidad y la fluidez energética que nos remite, una vez más, a la filosofía zen: vivir en tiempo presenta implica deslastrarnos del pretérito decepcionante.

Vale entonces preguntarnos: ¿qué demonios es lo que me estoy exigiendo a mí mismo y al mundo circundante? ¿Manejo expectativas realistas, posibles, funcionales o me dejo llevar por la ficción delirante? ¿Vivo consuetudinariamente dentro de mis sueños o existo con mis pies bien asentados obre la realidad cotidiana? ¿Logro detectar cuáles son las carencias en mi vida: qué extraño una y otra vez, qué me hace falta en mi día a día, qué es lo que añoro permanentemente? ¿Cuáles son mis preocupaciones recalcitrantes? ¿Qué es lo que me asfixia e intoxica en mis estudios, mi trabajo, mis relaciones interpersonales, en el ejercicio y desarrollo de mi vocación? ¿Qué es lo que predomina en mi historia personal en torno al perdón y la reconciliación: soy yo la primera persona en perdonar o la última o es que no doy mi brazo a torcer y no perdono casi nunca? ¿Cómo me siento cada vez que perdono: me percibo vencido, extraviado, confundido, aliviado, reconciliado con el mundo ancho y ajeno? ¿Soy yo el legítimo responsable de mi vida, de mis acciones y de mis sentimientos y decepciones o acostumbro y prefiero culpar a los demás de mis contratiempos, cualesquiera que éstos sean? ¿Y cómo manejo yo el rencor: tardo mucho en reconciliarme y perdonar cuando me siento vulnerado? A la luz de todo ello, ¿qué me gustaría modificar de mí mismo y en qué sentido; qué deseo enmendar; cuáles son mis ideales de realización y crecimiento personal? ¿Qué estoy en capacidad de hacer para que mi vida me duela menos, para poder sentirme menos vulnerable y frágil y finito o, en todo caso, qué debo yo hacer para reconciliarme con mi innegable e irreversible condición humana?

Las respuestas honestas y descarnadas, tomándonos tiempo para ello, nos brindarán claves trascendentes y la capacidad para poder enmendar, para poder ejercer nuestra privilegiada perfectibilidad humana. Vamos a ver: no son nuestros deseos ni expectativas lo que nos genera conflictos y desavenencias (incompatibilidades y “des-sintonías” existenciales). El

deseo legítimo de poder disfrutar de amigos cariñosos, familiares y amor resulta primordial para nuestra felicidad. El problema nace cuando les exigimos comportarse a todos ellos tal y como nosotros pretendemos que sean. Ello es inflexible, insensato, irracional y disfuncional. Ello genera confusión, “ruido” emocional y hondas distorsiones emocionales. En este sentido, no podemos ni siquiera albergar el deseo ni la pretensión de que “los demás” se adapten a nosotros y nos rindan pleitesía. Cada quien es como es y todos debemos tolerarnos e intentar compatibilizarnos, reconciliarnos auspiciosamente, en aras de poder interactuar. Por lo tanto, vivir conlleva riesgos y oportunidades, ambas posibilidades al cincuenta por ciento. Ya los jugadores saben (y eso precisamente es lo que los separa de los ludópatas) que no existen apuestas exentas de imponderables, ni en la vida ni en la ruleta.

A medida que ejercemos voluntariamente el perdón y la reconciliación, recobramos el control de nuestros pensamientos y sentimientos, de nuestro libre albedrío y poder de decisión estratégica. Es ese momento luminoso cuando logramos volver a percibir la plenitud de la naturaleza que nos rodea y vemos que el dolor y el rencor tienen menos poder para alterarnos. Vemos que nuestra seguridad aumenta, reaccionando serenamente en circunstancias en las que antes sentíamos un hondo y punzante desequilibrio interno, inseguridad y disgusto, hostilidad y rencor. De esta forma, modificamos nuestro enfoque de la vida, prodigándole tiempo y espacio de calidad, otra vez, al amor, la satisfacción, las amistades y familiares, el hogar, nuestra vocación y realización personal. Es en este sentido, que el perdón es un privilegio y una reivindicación de nuestra propia humanidad. Reconciliarnos y perdonar nos desintoxica y desestresa, incidiendo beneficiosamente en nuestra salud psicológica y fisiológica.

Perdonar nos devuelve el control de nuestras emociones, de nuestros temores, de nuestras incertidumbres y, en líneas generales, el control de nuestra propia existencia, arrebatándoselos a nuestros victimarios. El perdón nos “des-victimiza” y nos convierte en protagonistas de nuestra cotidianidad épica. Créanme cuando les digo que la vida es suficientemente esplendorosa como para requerir tragedias ni dramas. Créanme cuando les digo que no nos hacen falta ni princesas ni héroes ni dragones ni víctimas ni culpables ni enemigos ni antagonistas ni adversarios. Todo ello son inventos



para poder manipularnos políticamente y someternos de manera groseramente proselitista. Toda esa basura propagandística sirve para hacernos consumir insensatamente y para poder declarar guerras sangrientas, crueles e inútiles. Todo ello sirve para justificar invasiones, hambrunas y genocidios vergonzosos.

El rencor es al argumento de ventas de los mercaderes de papel higiénico y de los mercenarios traficantes de armas. El perdón humano deja sin empleo a todas estas sub-especies que son, ciertamente, “el lobo del hombre”. Y el lobo aúlla para atemorizar y poder así disparar las alarmas del miedo y la tribulación y la angustia tóxica que envenena a la civilización. Pero la buena noticia es que vivimos en pleno tercer milenio y resulta demasiado fácil e instantáneo informarse y cotejar noticias, deshabilitando de alguna manera la manipulación interesada y la manipulación mediática. Internet puede llegar a ser un arma poderosísima y virulenta para propagar y esparcir y contagiar el perdón: el virus del perdón conciliador; la pandemia del perdón sanador que posibilita que el grueso de seres humanos volvamos a ser “prójimo”, semejantes, congéneres, miembros de una misma especie sideral, “a imagen y semejanza” de la deidad absoluta e inteligentísima, sí, de Dios.

Así sea como exhibición pública y notoria de desobediencia civil, deberíamos ejercer el perdón y la reconciliación. Yo los invito, desde las páginas de este libro y desde todos mis talleres vivenciales, a ejercer el perdón y propagarlo. ¿Por qué? Pues porque el perdón es un privilegio portentoso de sanación y reconciliación. Porque el perdón genera amor y compasión y solidaridad y generosidad. Porque el perdón dispara la justicia social y el entendimiento entre los pueblos, sin discriminación étnica ni religiosa ni doctrinal ni política. Tal es el prodigio aglutinador del perdón. Y, además, a nivel estrictamente egoísta e individual, el perdón es un tónico, un bálsamo existencial que nos hace sentirnos bien con nosotros mismos y con el resto del mundo circundante. ¿A alguien todo ello le parece insuficiente o intrascendente o banal? ¿Acaso la ecología es frívola o la posibilidad cierta de optimizar salud resulta nimia?

Y de la misma manera que en los párrafos anteriores he dicho que el perdón no requiere héroes, sino protagonistas, de esa misma forma yo

afirmo ahora que el perdón es un encomiable acto de valentía que precisa decisión, coraje y tesón. Porque una vez que transitamos el camino del perdón, resulta difícil retroceder. Y es que el perdón genera beneficios tangibles inmediatos a nivel de cuerpo y alma. Perdonar nos quita un peso de encima, nos deslustra del pretérito doloroso. El perdón es un buen consejero: nos susurra, directamente en el oído y en nuestras neuronas, que sigamos adelante con nuestra vida. Al respecto, el comunicólogo canadiense Marshall McLuhan, un auténtico visionario que se adelantó años luz a internet (refiriéndose a ella como “la aldea global” y emparentándose conceptualmente con Orwell y Verne), nos previno, en pleno siglo XX, sobre el riesgo inminente de “vivir viendo pasar la vida desde el espejo retrovisor”. ¿Contundente y tremendamente gráfico este concepto, verdad? ¿Tú quieres seguir viviendo atrapado en el espejo retrovisor? ¿Qué te pasa: acaso tienes vocación de Alicia en el país de las maravillas, perseguido eternamente por crueles monarcas? ¡Despierta y reacciona, querido lector!

El rencor es un insecto (una cucaracha aborrecible, una garrapata infecta, un piojo asqueroso) al que debemos exterminar, es un fuego interno que debemos extinguir para que no nos consuma a nosotros mismos ni a nuestros seres queridos. Este fuego del rencor se alimenta de nuestro propio oxígeno, asfixiándonos e intoxicándonos con su humo oscuro y fétido. El rencor es un cadáver putrefacto que cargamos adherido a nuestra espalda. Al rencor hay que suministrarle su debida sepultura, enterrarlo y alejarnos de él. El rencor y el temor son tentáculos del mismo animal que nos atormenta y desvela. Al librarnos del rencor, activamos los efectos duraderos y relajantes de la reconciliación y el perdón. Por ello es que yo afirmo y reitero, sin miedo, que perdonar resulta terapéutico, liberador, sanador, exultante, luminoso, esclarecedor y conmovedor. El perdón nos sacude desde nuestras entrañas como si se tratase de un sismo que resquebraja la escala de Richter o un tsunami demoledor que “deconstruye” y arrasa reconcomios, dolores y temores pretéritos.

Preguntémonos en voz alta: ¿por qué voy a permitir que el temor o el rencor o el dolor sean protagonistas de mi propia existencia? ¿Será que yo soy más débil y pusilánime que el dolor o la angustia o el miedo que me azotan desde el pasado? ¿Será que no hay suficiente amor ni autoestima en mi vida? ¿Será entonces que escasean mis amigos y seres queridos y yo les

cedo esos lugares al reconcomio y la depresión? ¿Será que mi vida no vale prácticamente nada? Me consta a mí que son interrogantes fuertes, pues yo mismo me las he formulado a mí mismo a lo largo de mi vida y de mi experiencia como terapeuta profesional. Tales preguntas se las he hecho a mis pacientes. Y me place confesar que todos los interrogados hemos salido adelante. Eso sí, auxiliados por el portento del perdón y la reconciliación.

El dolor y el miedo resultan enceguecedores, no permitiéndonos ver todo lo demás: el amor, la amistad, el entusiasmo, la creatividad, la vocación, el arte, la belleza, la naturaleza, etcétera. Cuando logramos focalizarnos en alguna otra cosa, redimensionamos el temor, la incertidumbre y los conflictos en general. Se trata, obviamente, de una cuestión de perspectiva. Y los seres humanos estamos dotados de suficiente inteligencia como para poder manejar el panorama global y no dejarnos aislar por nuestros imprevistos y vicisitudes, cualesquiera que sea la magnitud del conflicto que nos asalta en un momento dado. Esta “visión macro” de la vida es lo que nos posibilita salir del atolladero y proseguir con nuestra cotidianidad. Recuerden que estamos dotados “de fábrica” con el arsenal idóneo (intelecto e instinto) para coexistir en este planeta generoso que nos acoge con carácter de temporalidad. Y que, ecológicamente, suscribimos deudas y compromisos con las futuras generaciones, aun cuando no lleguemos a firmar ningún documento específico que explicita nuestra responsabilidad contractual. ¿Entendido?

El rencor y la hostilidad nos reducen a nuestra animalidad primigenia, despojándonos de nuestra humanidad. La agresividad y el reconcomio nos desnudan del intelecto, dejándonos obscenamente a merced de nuestros instintos. Así se catapultan entonces el miedo atávico y somos emoción pura y dura en estado inflamable. Estamos prestos a atacar y vengarnos, a disparar primero y averiguar después, a aniquilar y destrozar y desvalijar y arrasar e incendiar apocalípticamente. Así han comenzado todas las batallas, crímenes de lesa humanidad, exterminios y guerras civiles...

Por ello es que debemos procurar vivir “conectados” a nuestro amor y compasión y generosidad y solidaridad. Vivir inter-conectados a nuestra prodigiosa y entrañable humanidad que nos recata permanentemente de nuestra animalidad latente, de nuestros instintos primordiales y atávicos que

convalidan nuestros mecanismos de supervivencia en casos específicos de peligro inminente, pero que debemos domesticar merced a nuestro intelecto y vocación humana de superación y desarrollo científico y progreso tecnológico y espiritualidad y consenso psico-social. Y la conexión (el vínculo, el link, la cohesión) nos la suministra el amor y la compasión y la conciliación y el perdón. De lo contrario sobreviene el caos y la anarquía y el aniquilamiento total. Créanme que ni exagero ni me interesa asustar a nadie (ya que no soy vendedor de armas ni de seguros de vida ni de alarmas ni de puertas blindadas ni de revestimiento kevlar). Pero sí quiero y sí me interesa propiciar la paz y el entendimiento y la convivencia humana, en aras de poder garantizarle a mis seres queridos un planeta donde coexistir (y sobrevivir dignamente) durante la mayor cantidad de generaciones posibles, ya que mi familia es tremendamente numerosa y prolífica y está desperdigada por la mayor parte del globo terráqueo, dadas sus disímiles vocaciones y su proclividad por la vida.

Los seres humanos somos rumiantes de nuestras propias miserias e imponderables. Al rumiar nuestras penas pasadas, recordamos la parte de la vida que no salió en concordancia con nuestras normas y expectativas, pero al interconectarnos con “lo positivo”, logramos revivir y reactivar nuestras metas y entonces salimos adelante, ejerciendo nuestra cotidianidad épica. En cualquier historia de rencor siempre hay alguien que no obtiene lo que quiere. La persona o el evento que nos vulneró resulta trascendente solamente en la medida en que nos sirve para aprender algo al respecto y poder enmendar y proseguir con nuestra existencia. Pero de ninguna manera vamos a dejar que el rencor nos aleje de nuestra meta, que consiste en vivir pacífica y dignamente. Desdichadamente, son muchos quienes se habitúan a la historia de rencor y olvidan que hay otras formas de coexistir como seres humanos civilizados, más aún en este tercer milenio deslumbrante.

La vida, además, se carcajea abiertamente de nuestros proyectos e ilusiones, por lo tanto debemos estar dispuestos a y preparados para cambiar con absoluta flexibilidad nuestras estrategias y planes. No en balde la existencia humana debe ser vivida en clave de comedia, jamás de tragedia ni de drama. Podría ser, en todo caso, una comedia romántica desbordante de vicisitudes absurdas e inesperadas o, de lo contrario, burdamente obvias. La clave está en proponernos protagonizar nuestra propia vida en las mejores condiciones posibles, hasta el punto de poder

llegar a escribir nuestros propios diálogos e influir auspiciosamente sobre el desarrollo argumental. Aquí tampoco hay que jugar al héroe ni a la deificación, como tampoco rendirse a la impaciencia (que, pese a su nombre, es una de las cosas menos científicas o sabias que aquejan al individuo durante casi todo nuestro tránsito terrenal).

Al reconectarnos con nuestra energía positiva (con nuestro entusiasmo vital y buena voluntad), comenzaremos a activar la reconciliación y el perdón. El perdón es la paz que se siente cuando disminuye nuestro resentimiento generalizado o focalizado en algo o alguien. El perdón es la paz que se siente cuando entendemos que somos responsables de nuestros sentimientos. El perdón es la compasión que experimentamos. El perdón es el poder que ganamos al darnos cuenta de que somos admirablemente flexibles. Perdonar es la buena voluntad que nos permite recordar que podemos justipreciar la belleza del mundo circundante, aun cuando lo percibamos ancho y ajeno. Perdonar es el sentimiento positivo al recordar las miles de veces que todo fluyó sin problemas. El perdón nos da paz cuando pensamos que cualquier conflicto pudo haber sido muchísimo peor (¿alguien recuerda al pesimista de Murphy y su ley nefasta?). ¡Pues eso!

El crecimiento personal es una meta provechosa para lidiar con rencores pretéritos que nos continúan aquejando en tiempo presente. Sirve, por ejemplo, poner por escrito un listado de metas:

- quiero ser más independiente
- deseo tener mayor iniciativa
- me propongo aprender un segundo idioma
- voy a viajar durante mis próximas vacaciones
- repararé mi viejo automóvil
- tomaré el curso de ebanistería que siempre he estado postergando
- diré exactamente lo que pienso
- -expresaré lo que me disgusta
- lucharé contra mi tartamudez
- pienso encontrar tiempo de calidad para mí mismo
- no me volveré a comprometer en cosas que no deseo hacer
- -ahorraré con mayor ahínco
- no permitiré que nadie me descalifique ni me humille

- procuraré sustentar mis motivaciones
- le perderé el miedo a las computadoras y a internet
- no me dejaré manipular ni chantajear emocionalmente
- haré escuchar mi voz y mis sentimientos
- no permitiré que nadie me margine ni me excluya ni me subordine
- voy a aprender a escuchar con serenidad y paciencia
- intentaré ver más allá de lo aparente para buscar soluciones
- no me voy a ahogar en un vaso de agua
- desde hoy, asumiré mis responsabilidades y equivocaciones
- enmendar es de sabios
- volveré a estudiar
- me obligaré a ser puntual y respetar el tiempo ajeno
- me voy a replantear mis prioridades
- aprenderé fotografía y diseño gráfico
- compartiré más con mis amistades
- confiaré más en mis intuiciones
- intentaré escribir un libro
- estoy viviendo un día a la vez y me siento bien
- me preguntaré más a menudo: ¿por qué no?

Desde estas páginas he intentado comunicar cómo el perdón sosiega la angustia emocional, ayuda a las personas a reflexionar con nitidez y deshabilita el círculo vicioso del rencor tóxico y recalcitrante. Tres méritos nada desdeñables de la reconciliación sanadora asumida como un acto de amor voluntariamente humano que nos honra en la medida que somos seres sensibles y conscientes de nuestra mismidad y de la otredad que nos circunda planetariamente. Perdonar implica sanar, sanarnos y contribuir a sanar al prójimo en sus dolencias particulares que se identifican con las nuestras. La compatibilidad reside en la fluidez de la energía positiva y en el hecho de vivir el ahora y aquí en tiempo presente. Ambos son analgésicos existenciales de enorme efectividad.

Con excesiva frecuencia, la gente dice que su dolor resulta tan intenso que prácticamente forma ha llegado a formar parte de sí mismos. El rencor se torna tan verdadero como cualquier otra realidad contundente. Ello es tristísimo y lamentable. Aunque la buena noticia es que se puede superar. Los seres humanos disponemos del potencial y las herramientas para

reconciliarnos con el mundo circundante, perdonar y sanar. Al hacerlo, recobramos nuestra propia vida y podemos volver a utilizar tiempo y espacio de calidad para ofrendárselos a nuestros seres queridos. De esta forma, nos replanteamos prioridades y enmendamos. Esto es, precisamente, un acto de valentía estratégica y de crecimiento individual. Esto es posible y plausible, además de sustentable a corto, mediano y largo plazo.

Como ya he expresado en líneas precedentes, tenemos la responsabilidad de replantearnos nuestras metas y expectativas, procurando que sean funcionales y realizables. Plantearse utopías imposibles es una desfachatez digna de insensatos. Imponerse desafíos imposibles es comenzar a transitar, a la carrera (a tontas y a locas), el camino que nos conduce directa e inexorablemente hacia nuestra frustración. Y ya sabemos que las frustraciones generan reconcomio, incertidumbre, confusión y dolor, de manera patente, intoxicándonos y anclándonos a tales circunstancias. Ante todo, debemos recordarnos a nosotros mismos nuestra condición humana (que es vulnerable y perfectible) y, en consecuencia, nuestro firme e irreductible propósito de enmienda, reconciliación y sanación. La sinceridad en este punto es un imperativo esencial que debe ser auxiliado con amor propio y voluntad. La especie humana tiene el deber y el derecho de aspirar, legítimamente, a la máxima cuota de felicidad y dignidad, en términos sustentables. Perdonar mejora el malestar que se siente cuando los demás no cambian como uno quisiera. Perdonar ayuda a no perder el tiempo pretendiendo cambiar a quienes no quieren modificar su conducta. Perdonar nos hace recuperar el control de nuestra vida, a la vez que dejamos de procurar controlar la vida de los demás. Perdonar nos faculta para manejar los efectos dolorosos de la vida causados por acciones externas e imponderables.

El acto voluntario y amoroso de perdonar nos introduce en una senda de aprendizaje permanente. Se trata de una autopista de múltiples carriles que, en ocasiones, se torna angosta e impredecible. Pero, a la larga, el perdón y la reconciliación resultan plenamente gratificantes e implican un auténtico alivio existencial. La mejor metáfora fisiológica es cuando logramos desprendernos de un feroz ataque de migraña recalcitrante. La reconciliación nos “des-exaspera” y humaniza, de la misma manera que el dolor y el rencor nos “animalizan”, conectándonos directamente con

nuestros instintos primordiales y primigenios. Recordemos que ellos son mecanismos de defensa y adaptación naturales que nos garantizan la supervivencia pura y dura, pero el raciocinio humano nos exige muchísimo más, en aras de potenciar la convivencia pacífica y el avance de la civilización que, aún así, no se ha visto exenta de guerras, invasiones expansionistas y usureras e indignas masacres sangrientas.

Para poder perdonar debemos desprendernos de nuestra humana proclividad al drama, al dramatismo, la exageración y el gusto morboso por la tragedia. La teatralidad jamás ha cooperado con la reconciliación ni la sanación de nadie, durante ninguna época por remota que sea. La gente huye despavorida de los escandalosos y de las víctimas, pues ambos aburren mortalmente. La desesperación y el hastío son pésimos compañeros de viaje, además de terribles consejeros. Intentemos, entonces, aliviar las múltiples cargas de nuestra cotidianidad con alegría, entusiasmo y optimismo; todos tres se derivan de las ganas de vivir, al entender nuestra existencia humana como un obsequio que tenemos que honrar y agradecer. La plegaria más inspirada y sincera consta de una única palabra: “gracias”.

Otra de nuestras responsabilidades es aprender convivir con los imponderables. Ya he dicho la obviedad de que la vida no viene con ninguna clase de garantías. Hay interacciones humanas que funcionan y otras que no y semejante proceso ocurre con las vocaciones, expectativas, proyectos y toda clase de eventos, circunstancias y situaciones. Exclusivamente cuando interiorizamos esto es que estamos capacitados para seguir adelante y recobrar el flujo natural de nuestra existencia, en términos funcionales. Lo demás es drama barato y lloriqueos inútiles. Ahora, como aspecto positivo debo añadir que esperar con energía positiva que las cosas salgan bien es la forma como las personas sobreviven saludablemente, con serenidad y equilibrio, en una actitud ecológica.

Nuestros sentimientos de dolor son relevantes, aunque también es útil recordar que son temporales. Por ejemplo, quedarse pegado en la percepción del dolor (la decepción, la ansiedad) nos puede hacer olvidar, con excesiva frecuencia, que los sentimientos negativos no son más reales que los positivos. El amor, los sentimientos de aprecio y agradecimiento y la habilidad para reconocer la belleza del mundo circundante son



contundentemente reales y trascendentes. Son hondas e intensas expresiones inherentes a la experiencia humana. Desafortunadamente, demasiadas personas desilusionadas y dolidas desarrollan el mal hábito de focalizarse más en los contratiempos y vicisitudes que en las satisfacciones, y por eso permanecen ancladas a un ciclo de dolor con la creencia errónea de que la serenidad duradera está fuera de su alcance e, incluso, de sus merecimientos. Hasta los buenos sentimientos cambian y pasan. Para poder experimentar una existencia plena y satisfactoria, se deben percibir las emociones idóneamente. El problema radica en que no es posible identificar el rango total de la experiencia humana cuando es el rencor el cristal a través del cual nos asomamos a la cotidianidad y, por ende, obtenemos una percepción distorsionada que nos atormenta. Aunque insisto en que todo ello resulta sanamente reversible mediante la reflexión sosegada y la decisión estratégica de reconciliarnos y proseguir nuestro camino en tiempo presente y fluidez energética.

Una vez más reitero que perdonar no es evadir ni escamotear recuerdos dolorosos, sino establecer una sana perspectiva al respecto. Aquel dolor pretérito puede y debe devenir en enseñanza y enmienda, en alerta para no volver a cometer determinadas acciones o decisiones desacertadas. El dolor debe servirnos para ubicarnos en nuestro ahora y aquí. Esa es la única e insoslayable lección que nos dejan los reveses de nuestra vida: el escarmiento personal e intransferible (¿recuerdan aquel refrán: “nadie escarmienta en cabeza ajena”?). Aunque no todo en la vida debe aprenderse por la vía del dolor y la equivocación. Las mejores cosas se aprenden a través de la amistad y el amor y la generosidad y la solidaridad humanas, a través de la protagonización cabal de nuestra vida, como si se tratase de una película ligera, de una comedia que nos permite reír y entretenernos sanamente durante una tarde dominical. Y el perdón encarna, precisamente, a ese dichoso y bendito personaje que nos rescata de la decepción. Y al perdón podemos invocarlo cuantas veces sea necesario sin tener que preocuparnos de que se agote. El perdón es un recurso natural renovable que se reproduce y regenera y se contagia viralmente.

Merced al perdón, comenzamos a concentrarnos en el presente y en el futuro. En el presente, asumiéndolo por entero y viviéndolo. En el futuro, no con incertidumbres, sino mediante la planificación estratégica y el

manejo virtual de escenarios potenciales, sin obsesiones ni compulsiones, sin incertidumbres ni temores. Encarando un día a la vez, aunque, sí, con expectativas realizables y sustentables de acuerdo a nuestros propios contextos y circunstancias cotidianas: estudiando, preparándome, optimizándome, actualizándome profesionalmente, afilando mis talentos naturales, propensiones y destrezas, procurando satisfacer mi vocación de manera productiva. ¿No les parece estupendo que todo ello pueda ser fruto de la reconciliación y el perdón sanador? ¿No se sorprenden ustedes de qué manera el ser humano se desubica en su tránsito terrenal hacia la felicidad y el amor? ¿Por qué damos tantos y tan frecuentes traspiés, en pos de cuáles espejismos frívolos e insensatos? ¿Somos capaces de arribar a la Luna y nos extraviamos aquí dentro de nuestro propio planeta? ¿Cuándo fue que perdimos el rumbo y desechamos las brújulas, los satélites y las cartografías? ¿Será que la tecnología nos ha dejado inhabilitados para el disfrute y la dicha y la bienaventuranza humana? ¡Yo me niego a creer que haya sido, yo sigo siendo un ferviente creyente en el ser humano y todas sus potencialidades afectivas y efectivamente funcionales! (de otro modo, pues yo, sencillamente, ni procrearía ni escribiría libro alguno ni dictaría cursos vivenciales ni mucho menos sería terapeuta).

Nuestra decisión de perdonar o no hacerlo es un ejemplo evidente del poder que tenemos cada uno de nosotros para sanar nuestras heridas y seguir adelante con nuestra cotidianidad de manera funcional, logrando convivir con todos aquellos que nos rodean a nivel vecinal, familiar, académico y profesional. En este sentido, somos nosotros quienes les concedemos a los demás el poder de ofendernos, humillarnos y vulnerarnos. Somos nosotros quienes decidimos jugar el papel de víctimas. Nuestra inteligencia emocional es lo que nos sirve para inmunizarnos ante la grosera hostilidad del mundo circundante, aun cuando ello no implica que la solución pase por aislarnos como si fuésemos náufragos de la sociedad y ni siquiera anacoretas. Se trata, precisamente, de todo lo contrario: decidimos perdonar a quienes nos ofenden porque convivimos en sociedad y nuestros seres queridos merecen disponer de toda nuestra energía positiva y fluidez existencial.

En esta medida, yo perdono porque me da la gana; yo perdono porque me hace sentir bien; yo perdono porque sí (¿por qué no voy a perdonar?); yo

perdono porque quiero hacerlo; yo perdono porque lo he decidido así; yo perdono porque el perdón es una estrategia de vida que resulta tremendamente conveniente; yo perdono porque me libera de temores, dolores y traumas; yo perdono porque deseo profundamente reconciliarme con el mundo y con la gente; yo perdono porque he logrado que las ofensas y las impertinencias ajenas “me resbalen”; yo perdono porque el perdón sana las heridas y dolores que pretenden infligir los demás (voluntaria o involuntariamente, aunque, eso sí, haciendo gala de insensibilidad y muchísima torpeza); yo perdono porque forma parte de mis plegarias cotidianas; yo perdono porque ello me ha permitido recuperar mi vida y la alegría y tranquilidad de la gente que amo y me aman; yo perdono porque el perdón redimensiona mi vida en términos optimistas y positivos; yo perdono porque el perdón me devuelve la fe en mí mismo y en la humanidad de la que formo parte; yo perdono porque me encanta conjugar el verbo perdonar en todas las personas del plural y el singular; yo perdono porque me honra y me dignifica; yo perdono porque me vuelve indulgente y tolerante; yo perdono porque me permite ejercitar mi paciencia y compasión; yo perdono porque es una actitud analgésica y anti-inflamatoria, además de un excelente somnífero y desestresante.

“Perdonar –me decía sabiamente un paciente- es la destreza de vivir sin que nadie pueda ofenderte”. ¡Vaya verdad impactante y trascendente! Siguiendo esta auspiciosa línea de pensamiento, si logramos “aplicarle el cuento” a los imponderables y vicisitudes consuetudinarias, pues estamos resueltos para vivir tranquilamente. En este sentido, el perdón funcionaría como un antídoto existencial que nos libera del sufrimiento, la angustia y el reconcomio. Así, los seres humanos aprenderíamos a perdonar y reconciliarnos por el simple hecho de minimizar la posibilidad de sentir dolor en el presente, como también para limitar el tiempo que permanecemos heridos por nuestros contratiempos pretéritos. Y es que perdonar sana el pasado y nos facilita un presente más sereno. Perdonar nos permite reflexionar más nítidamente, solucionar los problemas y acceder más fácilmente a nuestros entrañables sentimientos de amor, siendo en sí mismo el perdón un acto de amor y una decisión valiente.

Textualmente, el diccionario de la Real Academia define la palabra “indulgencia” de la siguiente manera: “facilidad en perdonar o disimular las

culpas o en conceder gracias”. En cuanto a “perdonar”, dice así: “remitir la deuda, ofensa, falta, delito u otra cosa”. Y de la “tolerancia”: “respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias”. Por ende, perdón, indulgencia y tolerancia deberían ser las virtudes humanas más practicadas para poder coexistir en santa paz dentro de este planeta privilegiado y hermoso que nos cobija generosamente. Y como todo buen hábito, mientras más nos reconciliemos con el mundo, con nuestra otredad, en esa misma medida lograremos acceder con más facilidad y premura al perdón y sus efectos sanadores y edulcorantes.

Entonces proponemos que el perdón se haga hábito en nuestra cotidianidad, exteriorizándolo con los siguientes ejemplos:

- yo perdono al insensato que se come la luz roja del semáforo y se me atraviesa de manera temeraria e irresponsable
- yo perdono el comentario descuidado y destemplado, pronunciado con torpeza e insensibilidad
- yo perdono las impuntualidades desconsideradas que me hacen desperdiciar mi tiempo, que es igualmente valioso al de todas las demás personas
- yo perdono la indiferencia ajena que ignora olímpicamente mis necesidades y expectativas, como si éstas sencillamente no existieran
- yo perdono la burla, la descalificación y el agravio insolente y destemplado
- yo perdono el desánimo y la tristeza
- yo perdono la desesperación consuetudinaria que me salpica y rodea
- yo perdono el mal humor, el pesimismo y la amargura imperante
- yo perdono el desequilibrio emocional de los vehementes y de los apáticos
- yo perdono la ausencia de perdón generalizada
- yo perdono, aunque albergo en mi alma la esperanza y el deseo del perdón virulento que se propague como una pandemia.

(El lector puede emprender aquí su propio listado de perdón y reconciliación, con el firme propósito de ponerlo en práctica de inmediato. Mientras más específico sea, pues mejor Otra modalidad podría ser en estos términos: “yo me reconcilio con el mundo cuando me tomo mi primera taza

de sabroso y aromático café humeante” o “yo me reconcilio con la vida cada vez que recuerdo la cálida sonrisa de mis hijos”, etcétera).

Procuremos recordar lo bien que nos sentimos la última vez que perdonamos y optamos por liberarnos cuanto antes de los rencores que guardábamos en medio del pecho golpeándonos directamente el corazón e inflamándonos la cabeza con pensamientos ingratos e incómodos. De esta manera es que decidimos deliberadamente sentir el dolor menos tiempo. Sabemos que los sentimientos negativos pasarán. Concentramos nuestra atención en dejar de ver la situación como un conflicto desolador y le concedemos espacio a la solución y no al rencor. Optamos por perdonar porque ya hemos perdonado previamente y percibimos claramente las bondades de perdonar, reconciliarnos con el planeta y exigir que queremos nuestra vida de vuelta, junto al amor y la serenidad de nuestra familia, amistades y demás seres queridos.

Quiero que tomemos clara conciencia de que las personas que saben perdonar, se vuelven sumamente resistentes a los contratiempos de la vida. Se hacen muchísimo más fuertes externamente y no toman las ofensas de manera personal sino circunstancial, se saben responsables de sus propios sentimientos y no se victimizan ni culpabilizan a nadie más por sus emociones y actitudes. En mi caso particular, yo, por ejemplo, pretendo pasar el menor tiempo posible de mi vida vulnerado por la rabia y el dolor. Quiero reaccionar bien cuando las cosas no funcionan como yo espero. Esta decisión me ayuda a perdonarme a mí mismo, perdonar a los demás y hasta perdonar a la vida, si ello fuese necesario. La vida es un desafío. Quiero ser sobreviviente y no víctima. Cada contratiempo es un desafío a mi determinación de vivir con amor tan plenamente como sea posible (y no se trata de filosofía de la resignación).

Resulta evidentemente doloroso cuando alguien no me perdona. Yo no quiero lastimar a los demás de la misma forma ni de ninguna otra manera. Intentaré ver el problema de manera tal que pueda enfrentarlo o dejarlo atrás. La vida está repleta de cosas bellas y maravillosas. Estoy perdiéndome esas experiencias al quedarme atrapado en el recuerdo de viejas heridas y dolores. Puedo perdonarme por salirme del camino. Cuando alguien se equivoca, la mejor forma de prestarle ayuda es mediante la

comprensión. El primer paso de este proceso es perdonar la ofensa específica y posteriormente sobreviene la solidaridad, la empatía, la compasión y la indulgencia. Pensemos, además, que la inmensa mayoría de nuestros rencores son producto de torpezas nimias, omisiones involuntarias y malentendidos desdichados. Y, como ya entonaron los Beatles, “lo único que necesitamos es amor” para perdonar, perdonarnos y reconciliarnos con el mundo en el que vivimos inmersos. Perdonar es re-establecer el amor en todos los ámbitos existenciales.

Vayamos ahora más allá: auto-perdonarse es uno de los aspectos más significativos del proceso de reconciliación y una destreza necesaria para aprender a sobreponerse al disgusto e inconformidad con nosotros mismos. ¿Cuáles son las cosas o eventos que usualmente no logramos perdonarnos a nosotros mismos? Están, por ejemplo, las omisiones en un extremo (todo aquello que hemos dejado de hacer, de protagonizar: “no estudié, no me gradué, jamás me esforcé en el trabajo”) y los excesos en la otra punta. Están, también los saboteos a nuestros propios proyectos, merced al miedo paralizante e inhabilitador. Están los ataques de pánico e inseguridad que nos han impedido acometer iniciativas sustentables y perfectamente funcionales. Figuran de manera notables los compromisos que no hemos cumplido por pura dejadez, muy a pesar de nuestra palabra empeñada (y, por ende, devaluada): impuntualidades, irresponsabilidades, chapuzas, embustes, malos consejos, ser inoportunos, estafas, sobreprecios, comisiones, regateos, dramatizaciones, etcétera, etcétera, etcétera.

Párrafo aparte merecen los vicios (eso que eufemísticamente denominamos malos hábitos y “patías”: ludopatías; adicciones al trabajo, al alcohol, a sustancias psicotrópicas, a la nicotina; obsesiones y compulsiones persecutorias o por el orden y la limpieza; la hiperactividad insana como forma permanente de evasión, etcétera). Si bien todo ello es reconocido como patologías, deben ser diagnosticadas y controladas con inmediatez., en aras de poder sanar y reconciliarnos funcionalmente con todos y cada uno de los contextos circundantes. Aquí, muy especialmente, se requiere el auto-perdón sincero y humilde, completamente distinto de la justificación auto-indulgente que apela al lamento inoportuno: “¡ay, pobre de mí!”. Igualmente pernicioso es el auto-aborrecimiento del tipo: “imbécil que soy”. Son dos caras de una misma moneda de desvalorización

irresponsable. El perdón valiente asume descarnadamente “lo que somos”, para poder enmendar y sanar. Lo que posibilita ejercer el auto-perdón es erradicar el rencor que hemos venido acumulando, tóxicamente, contra nosotros mismos. Una vez que volvemos a querernos y respetarnos es que alcanzamos la meta añorada de reconciliarnos con nuestra mismidad. Se trata, sí, de un círculo virtuoso de perdón cual acto de amor y compasión en términos absolutamente humanos.

Son demasiados los individuos que quedan atrapados por su propia culpa y vergüenza por eventos pretéritos. Tan es así que a toda esta gente le resulta muchísimo más áspero intentar perdonarse a sí mismos que reconciliarse con los demás, con la otredad, con el prójimo. Hace falta, entonces, una intensa y extensiva labor para que cada quien pueda verse a sí mismo como a su propio prójimo, a un semejante con quien poder identificarse y reconciliarse. ¡Vaya paradoja humana, demasiado humana, exclusivamente humana! Tras ello, sobreviene auspiciosamente el perdón interpersonal que sustenta la civilización.

Un aspecto trascendente es que los seres humanos tenemos más control sobre nuestros actos que sobre los actos de los demás. Siempre podemos aprender formas innovadoras de emprender cosas tradicionales. Disponemos de la libertad de experimentar diferentes maneras de actuar hasta encontrar aquella que mejor se adapta a nuestros propósitos y modalidades peculiares. Podemos hablar con personas que han tenido éxito y averiguar cómo lo han alcanzado, a través de cuál metodología y cuánta inversión de tiempo y esfuerzo. Podemos cambiar nuestro comportamiento de muchas maneras. Por ello, auto-perdonarse es una herramienta portentosa para aprender a ser una persona indulgente. Absolutamente todos tomamos decisiones inoportunas o directamente desacertadas a lo extenso de nuestra vida, cometemos errores y actuamos con base a información parcial, sesgada, segmentada. Aprender a perdonarse a sí mismo ayuda sobremanera una vez que llega el momento oportuno de perdonar a nuestros semejantes. Estamos obligados a recordar todo el tiempo que los seres humanos somos falibles, vulnerables y perfectibles; por ello nos equivocamos y enmendamos nuestro rumbo una y otra vez. Ello es un privilegio, al igual que el perdón y el amor que nos conmueven durante nuestro tránsito en este planeta.

Lo que yo planteo es la responsabilidad y la capacidad cierta que tenemos de transformar nuestros eventos de rencor en actos voluntarios y valientes de perdón, reconciliándonos con la humanidad subyacente en nuestros congéneres que se conecta directamente con cada uno de nosotros mismos, vinculándonos espiritualmente y “linkeándonos” con la fluidez de la energía positiva. ¿Cómo lo hacemos prácticamente? ¡Replanteándonos metas y expectativas con sentido de la realidad! Procurando ser optimistas y serenos, cultivando nuestro pensamiento estratégico que se vale de la evaluación objetiva de escenarios potenciales. Aquí es cuando la estrategia del perdón cobra vida entre nosotros y cumple cabalmente su misión conciliadora, aglutinante y sanadora.

Ha llegado el momento propicio para pronunciar, en plan protagónico, una afirmación personal: “estoy listo para perdonar y reconciliarme conmigo mismo y con el mundo circundante; estoy preparado para perdonar y enmendar; estoy dispuesto a perdonar y sanar. Yo, ahora y aquí, me comprometo firmemente a ello, con alegría y valentía”. A continuación, capitalizando este ímpetu positivo, cada quien tiene que preguntarse cuáles cambios va a impulsar dentro de su propia cotidianidad, cuáles hábitos disfuncionales se van a desechar y cuáles comportamientos se van a propiciar, dados sus valores. Así, pronto vamos a comprobar que el perdón es un camino de bienaventuranza en el que queremos incurrir y permanecer auspiciosamente.

Perdonar significa hallar paz, a pesar de estar vulnerados y dolidos. Perdonar significa seguir viviendo después del abandono o de la infidelidad. Implica responsabilizarnos de nuestras propias emociones y actitudes. Perdonar significa cambiar el evento pretérito del rencor. Perdonar significa tomar mejores decisiones para protagonizar nuestra propia existencia en términos sustentables, ya que el perdón nos brinda una óptica más nítida y auspiciosa del mundo donde convivimos masivamente. Perdonar es, básicamente, una opción. Es nuestra opción para encontrar la serenidad y vivir plenamente la vida. Podemos escoger quedarnos atrapados por los dolores y frustraciones pretéritos o retomar nuestra propia vida. Es una decisión que todos podemos tomar y que nos guiará hacia una cotidianidad más saludable y cabal. Perdonar, al igual que otras emociones positivas, son



expresiones naturales del ser humano. Existen muy hondo en nosotros y, como tantas otras destrezas, requieren del ejercicio para consolidarse y perfeccionarse progresivamente.

Al perdonar, nos perdonamos, en primera instancia, a nosotros mismos y nos beneficiamos a nosotros mismos en nuestra corporeidad y espiritualidad. En este peculiar sentido, el perdón actúa dualmente. El perdón, como actitud vital, se nutre de la gratitud. “Amanece y agradece” afirma aquella añeja máxima al respecto. Cuando logramos percibir, reconocer y agradecer todo el cúmulo de cosas buenas y energías positivas que nos depara el mundo circundante, pues cambia radicalmente nuestra óptica existencial, posibilitándonos ejercer el entusiasmo y la creatividad. La gratitud es una actitud (y una virtud) que revalida el amor y la amistad. La gratitud lubrica el acto voluntario y valiente de la reconciliación interpersonal. Si perdonamos y, encima, agradecemos este perdón, es porque estamos sanando cada uno de nuestros dolores (y rencores) pretéritos. El perdón y la gratitud tienen, ambos, vocación de futuro y sustentabilidad humana y en esa justa medida resultan deseables y auspiciosos. Desde estas páginas, yo los invito a potenciar y consolidar en su cotidianidad tanto la reconciliación como la gratitud y los desafío, por ende, a comprobar su portentoso efecto vivificador.

## **Parte 2**

# **Citas bíblicas en torno al perdón**

Personal y profesionalmente, considero que no existe una manera más proverbial y edificante de cerrar este libro que con una antología de citas bíblicas en torno al perdón, la compasión y la reconciliación. No en vano, emprendiendo un magnánimo acto de justicia divina, Dios perdona a quienes perdonamos y a quienes estamos dispuestos a ejercer el perdón desde una perspectiva solidaria y generosa que, sencilla y llanamente, honra nuestra propia humanidad. ¡Bendito sea al perdón y cada uno de aquellos quienes lo encarnan durante nuestro temporal tránsito terrenal!

(Mateo 6:12) “Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. 13 Y no nos dejes caer en tentación, mas líbranos del mal. [Porque tuyo es el reino, el poder y la gloria por todos los siglos. Amén.] 14 Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, vuestro Padre celestial también os perdonará a vosotros”.

(Mateo 18:21) “Entonces Pedro se acercó y le dijo: -Señor, ¿cuántas veces pecará mi hermano contra mí y yo le perdonaré? ¿Hasta siete veces? 22 Jesús le dijo: -No te digo hasta siete, sino hasta setenta veces siete”.

(Lucas 17:3) “Mirad por vosotros mismos: Si tu hermano peca, repréndele; y si se arrepiente, perdónale. 4 Si siete veces al día peca contra ti, y siete veces al día vuelve a ti diciendo: “Me arrepiento”, perdónale”.

(Efesios 4:31) “Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritos y calumnia, junto con toda maldad. 32 Más bien, sed bondadosos y misericordiosos los unos con los otros, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”.

(Marcos 11:25,26) “Y cuando os pongáis de pie para orar, si tenéis algo contra alguien, perdonadle, para que vuestro Padre que está en los cielos también os perdone a vosotros vuestras ofensas”.

(1 Corintios 13:4) “El amor tiene paciencia y es bondadoso. El amor no es celoso. El amor no es ostentoso, ni se hace arrogante. 5 No es indecoroso, ni busca lo suyo propio. No se irrita, ni lleva cuentas del mal”.

(1 Pedro 4:8) “Sobre todo, tened entre vosotros un ferviente amor, porque el amor cubre una multitud de pecados”.

(Gálatas 6:1) “Hermanos, en caso de que alguien se encuentre enredado en alguna transgresión, vosotros que sois espirituales, restaurad al tal con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado”.

(2 Corintios 2:5) “Si alguno ha causado tristeza, no me ha entristecido sólo a mí, sino en cierta medida (para no exagerar) a todos vosotros. 6 Basta ya para dicha persona la reprensión de la mayoría. 7 Así que, más bien, debierais perdonarle y animarle, para que no sea consumido por demasiada tristeza. 8 Por lo tanto, os exhorto a que reafirméis vuestro amor para con él. 9 Porque también os escribí con este motivo, para tener la prueba de que vosotros sois obedientes en todo. 10 Al que vosotros habréis perdonado algo, yo también. Porque lo que he perdonado, si algo he perdonado, por vuestra causa lo he hecho en presencia de Cristo; 11 para que no seamos engañados por Satanás, pues no ignoramos sus propósitos”.

(Génesis 45:4) “Entonces José dijo a sus hermanos: -Acercaos a mí, por favor. Ellos se acercaron, y él les dijo: -Yo soy José vuestro hermano, el que vendisteis para Egipto. 5 Ahora pues, no os entristezcáis ni os pese el haberme vendido acá, porque para preservación de vida me ha enviado Dios delante de vosotros. 9 Apresuraos, id a mi padre y decidle: “Así dice tu hijo José: ‘Dios me ha puesto como señor de todo Egipto. Ven a mí; no te detengas. 10 Habitarás en la zona de Gosén, y estarás cerca de mí, tú, tus hijos, los hijos de tus hijos, tus rebaños, tus vacas y todo lo que tienes. 11 Allí proveeré para ti, pues todavía faltan cinco años de hambre; para que no perezcáis de necesidad tú, tu casa y todo lo que tienes. 50:19 Pero José les respondió: -No temáis. ¿Estoy yo acaso en el lugar de Dios? 20 Vosotros pensasteis hacerme mal, pero Dios lo encaminó para bien, para hacer lo que vemos hoy: mantener con vida a un pueblo numeroso. 21 Ahora pues, no tengáis miedo. Yo os sustentaré a vosotros y a vuestros hijos. Así les confortó y les habló al corazón”.

Amigo lector: te invito ahora a pronunciar, junto a mí, las palabras reconfortantemente sublimes de esta portentosa plegaria:

“Padre nuestro, que estás en el cielo,  
santificado sea tu Nombre;  
venga a nosotros tu reino;  
hágase tu voluntad  
así en la tierra como en el cielo.  
Danos hoy nuestro pan de cada día;  
perdona nuestras ofensas,  
como también nosotros perdonamos  
a quienes nos ofenden;  
no nos dejes caer en la tentación,  
y líbranos del mal.

Amén”.

# **Parte 3**

## **Glosario:**

**Accesible:** de fácil acceso o trato. Susceptible de ser comprendido, inteligible.

**Acepción:** Cada uno de los significados de una palabra según los contextos en que se maneje.

**Albedrío:** potestad de obrar por reflexión y elección. Libertad de resolución.

**Altruismo:** diligencia en procurar el bien ajeno aun a costa del propio.

**Ambiguo:** dicho especialmente del lenguaje: Que puede entenderse de varios modos o admitir distintas interpretaciones y dar, por consiguiente, motivo a dudas, incertidumbre o confusión. Dicho de una persona: Que, con sus palabras o comportamiento, vela o no define claramente sus actitudes u opiniones. Incierto, dudoso.

**Amistad:** afecto personal, puro y desinteresado, compartido con otra persona, que nace y se fortalece con el trato. Afinidad, conexión.

**Armonía:** conveniente proporción y correspondencia de unas cosas con otras. Correspondencia.

**Asertividad:** capacidad de ser afirmativo, positivo, de resultar compatible, de concordar.

**Austero:** severo, rigurosamente ajustado a las normas. Sobrio, sencillo, sin ninguna clase de alardes ni ostentación.

**Autoestima:** valoración generalmente positiva de sí mismo que deriva en una actitud positiva.

**Autoridad:** poder que gobierna o ejerce el mando, de hecho o de derecho. Potestad, facultad, legitimidad. Prestigio y crédito que se reconoce a una persona o institución por su legitimidad o por su calidad y competencia en alguna materia. Solemnidad.

**Autoritarismo:** exacerbación, desvío, exageración o uso abusivo de la autoridad, en desproporción a lo estipulado.

**Autosuficiente:** que se basta a sí mismo. Que ejerce el desarrollo sustentable y autónomo.

**Bidireccional:** que fluye en ambos sentidos. Movimiento recíproco.

**Blofear:** pretender conocimientos y posesiones que no se tienen. Expresión habitual en el póker para designar la táctica del jugador que hace creer a sus oponentes que tiene excelentes naipes en su poder.

**Bondad:** cualidad de bueno. Natural inclinación a hacer el bien. Blandura y apacibilidad de genio. Amabilidad de una persona respecto a otra. Fórmula de cortesía.

Calidad: propiedad o conjunto de propiedades inherentes a algo, que permiten juzgar su valor. Carácter, genio, índole. Condición o requisito. Estado de una persona, naturaleza, edad y demás circunstancias y condiciones que se requieren para un cargo. Importancia o gravedad de algo.

Cognitivo: perteneciente o relativo al conocimiento.

Competitividad: capacidad para la competencia.

Competitivo: presto a competir, que da la talla en lo que emprende.

Comprensión: facultad, capacidad o perspicacia para entender y penetrar las cosas. Actitud comprensiva o tolerante.

Compromiso: obligación contraída. Palabra dada, convenio, pacto.

Comunicación: acción y efecto de comunicar o comunicarse. Trato, correspondencia entre dos o más personas. Transmisión de señales mediante un código común al emisor y al receptor. Unión que se establece entre diversos entes.

Comunicativo: que tiene aptitud o inclinación y propensión natural a comunicar a alguien lo que posee. Accesible al trato con los demás.

Conciliar: componer y ajustar los ánimos de quienes estaban opuestos entre sí. Conformar dos o más proposiciones o doctrinas al parecer contrarias. Granjear o ganar los ánimos y la benevolencia.

Confianza: esperanza firme que se tiene de alguien o algo. Seguridad que alguien tiene en sí mismo. Ánimo, aliento, vigor para obrar. Familiaridad.

Constancia: firmeza y perseverancia del ánimo en las resoluciones y en los propósitos.

Consuetudinario: habitual, acostumbrado.

Cortesía: demostración o acto con que se manifiesta la atención, respeto o afecto que tiene alguien a otra persona. En las comunicaciones, expresiones de urbanidad. Gracia o merced.

Creatividad: facultad de crear. Capacidad de creación. Ejercicio del ingenio aplicado a aspectos específicos.

Efectividad: capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera. Eficacia. Realidad, validez.

Eficientizar: optimizar, capitalizar la gestión orientada a la eficacia, a la consecución del logro.

Engranar: entrelazar.

Ejemplo: caso o hecho sucedido en otro tiempo, que se propone, o bien para que se imite y siga, si es bueno y honesto, o para que se evite si es



malo. Acción o conducta que puede inclinar a otros a que la imiten. Hecho, texto o cláusula que se cita para comprobar, ilustrar o autorizar un aserto, doctrina u opinión. Paradigma.

Empatía: identificación mental y afectiva de un sujeto con el estado de ánimo de otro.

Emprendedor: que emprende acciones con resolución.

Encauzar: abrir cauce: Canalizar una corriente y permitirle fluir. Encaminar, dirigir asuntos, actividades o ideas.

Entereza: integridad, perfección, complemento. Rectitud en la administración de justicia. Fortaleza, constancia, firmeza de ánimo. Severa y perfecta observancia de la disciplina.

Entusiasmo: exaltación y fogosidad del ánimo. Adhesión fervorosa que mueve a favorecer una causa o empeño.

Entropía: incertidumbre, desorden, caos, ruido comunicacional, información confusa dada su ambigüedad o simultaneidad de mensajes contradictorios o polivalentes que se anulan entre sí.

Equidad: bondadosa templanza habitual. Propensión a dejarse guiar, o a fallar, por el sentimiento del deber o de la conciencia, más bien que por las prescripciones rigurosas de la justicia o por el texto terminante de la ley. Justicia natural, por oposición a la letra de la ley positiva. Moderación en el precio de las cosas, o en las condiciones de los contratos. Disposición del ánimo que mueve a dar a cada uno lo que merece.

Equilibrio: Ecuanimidad, medida, sensatez en los actos y juicios. Actos de temporización, prudencia o astucia, encaminados a sostener una situación, actitud, opinión.

Estrategia: Arte, traza para dirigir un asunto. En un proceso regulable, conjunto de las reglas que aseguran una decisión óptima en cada momento.

Esfuerzo: empleo enérgico del vigor o actividad del ánimo para conseguir algo venciendo dificultades. Animo, vigor, brío, valor.

Equidad: reciprocidad. Disposición del ánimo que mueve a dar a cada uno lo que merece. Justicia natural. Bondadosa templanza habitual. Propensión a dejarse guiar por el sentimiento del deber, más que por las prescripciones rigurosas o por el texto terminante de la ley. Moderación en el precio de las cosas, o en las condiciones de los contratos.

Eufemismo: manera gentil de decir las cosas, en términos usualmente positivos.

Excelencia: Superior calidad o bondad que hace digno de singular aprecio y estimación.

Expedito: expreso. Dado a la acción.

Experienciar: experimentar, vivenciar.

Fe: en la religión católica, primera de las tres virtudes teologales, asentimiento a la revelación de Dios, propuesta por la Iglesia. Conjunto de creencias de una religión. Conjunto de creencias de alguien, de un grupo o de una multitud de personas. Confianza, buen concepto que se tiene de alguien o de algo. Palabra que se da. Seguridad, aseveración de que algo es cierto. Documento que certifica la verdad de algo.

Filantropía: amor genérico a la humanidad.

Filibustero: pirata, corsario, bucanero, saqueador, impostor, profesional deficitario.

Firmeza: cualidad de firme. Entereza, constancia, fuerza moral de quien no se deja dominar ni abatir.

Flexible: que no se sujeta a normas estrictas, a dogmas o a trabas. Susceptible de cambios o variaciones según las circunstancias o necesidades.

Focalizar: dirigir estratégicamente determinada acción, visión o esfuerzo.

Granjear: Adquirir, conseguir, obtener. Captar, atraer, conseguir voluntades.

Generoso: espléndido, recíproco, formidable, estupendo; que comparte.

Gentileza: cordialidad, suavidad en el trato, amabilidad.

Gregario: inclinado a la sociabilidad. Con tendencia manifiesta a integrarse a grupos e interactuar colectivamente.

In crescendo: progresivamente, de menos a más.

Interlocutor: cada una de las personas que toman parte en un diálogo.

Inteligible: que puede ser entendido. Claro, nítido, comprensible, asequible.

Justiprecio: valor veraz, proporcionado.

Lúdico: relativo o asociado al juego.

Magnanimidad: generosidad del temperamento, grandeza y elevación del ánimo.

Moderación: cordura, sensatez, templanza en las palabras o acciones.

Onírico: relativo al sueño y sus procesos.

Paradigma: ejemplo.

Paupérrimo: pobre, deficitario, depauperado.

Perfeccionar: acabar enteramente una obra, dándole el mayor grado posible de bondad o excelencia. Mejorar algo o hacerlo más perfecto.

Perfectible: capaz de perfeccionarse o de ser perfeccionado.

Permiso: consentimiento, autorización, anuencia.

Peyorativo: descalificativo, insultante, degradante.

Pontificar: Exponer opiniones con tono dogmático y autosuficiente. Presentar como innegables dogmas o principios que resultan perfectamente susceptibles de legitimación racional.

Prelar: depender para poder dar el próximo paso. Que precede.

Previsión: acción de disponer lo conveniente para atender a contingencias o necesidades previsibles. Visión previa de posibles escenarios.

Prioridad: prelación. Anterioridad de algo respecto de otra cosa, en tiempo o en orden. Precedencia.

Proactividad: proclividad a la acción, en términos de tomar la iniciativa.

Proclive: inclinado o propenso a algo.

Protocolo: sucesión detallada de normas preestablecidas. Usos y costumbres. Regla ceremonial establecida por decreto o usanza.

Proselitismo: ánimo, intención de ganar prosélitos.

Prosélitos: acólitos, correligionarios, fieles a una idea, disciplina o creencia.

Resolución: acción y efecto de resolver o resolverse. Ánimo, valor. Actividad, prontitud, viveza. Cosa que se decide. Decreto, providencia, auto o fallo de autoridad gubernativa o judicial.

Responsabilidad: capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente.

Simpatía: inclinación afectiva entre personas, generalmente espontánea y mutua.

Sobresaturación: carga excesiva que desborda la capacidad.

Sociabilidad: cualidad de ser sociable. Habilidad para interactuar socialmente.

Solidaridad: adhesión circunstancial a la causa o a la empresa de otros.

Telúrico: perteneciente o relativo a la Tierra como planeta.

Templanza: moderación, sobriedad y continencia. Armonía y buena disposición. Una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en moderar los apetitos y el uso excesivo de los sentidos, sujetándolos a la razón.

Temple: fortaleza enérgica y valentía serena para afrontar las dificultades y los riesgos.

Tesón: decisión y perseverancia que se ponen en la ejecución de algo.

Tolerancia: respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias.

Valor: grado de utilidad o aptitud de las cosas, para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite. Cualidad de las cosas. Alcance de la significación o importancia de una cosa, acción, palabra o frase. Cualidad del ánimo, que mueve a acometer resueltamente grandes empresas y a arrostrar los peligros denotando osadía. Subsistencia y firmeza de algún acto. Fuerza, actividad, eficacia o virtud de las cosas para producir sus efectos. Rédito, fruto o producto.

Verbigracia: paradigma. Por poner un ejemplo.

Virtud: actividad o fuerza de las cosas para producir o causar sus efectos. Eficacia de una cosa. Fuerza, vigor o valor. Poder o potestad de obrar. Integridad de ánimo y bondad de vida. Disposición constante del alma para las acciones conformes a la ley moral. Acción virtuosa o recto modo de proceder. Hábito de obrar bien, independientemente de los preceptos de la ley, por sola la bondad de la operación y conformidad con la razón natural.

Vivencial: producto de una experiencia, testimonial, fe de vida.

Vivenciar: experimentar una vivencia.

# Table of Contents

Título

Parte 1 - Prefacio

Capítulo 1 - Yo me perdono

Capítulo 2 - ¿Soy protagonista o antagonista?

Capítulo 3 - Reconciliándome con el mundo

Capítulo 4 - Tiempo y espacio para el amor

Capítulo 5 - El perdón es el nexo con todo lo demás

Capítulo 6 - La expansión del perdón sanador

Capítulo 7 - La alegría del perdón

Capítulo 8 - Perdona y recobra tu vida

Parte 2 - Citas bíblicas en torno al perdón

Parte 3 - Glosario:

# zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*



[z-library.se](http://z-library.se)

[singlelogin.re](http://singlelogin.re)

[go-to-zlibrary.se](http://go-to-zlibrary.se)

[single-login.ru](http://single-login.ru)



[Official Telegram channel](#)



[Z-Access](#)



<https://wikipedia.org/wiki/Z-Library>