

PADRE

ALBERTO
LINERO

MI
venganza
-ES-
perdonarte



PADRE ALBERTO LINERO

**MI VENGANZA
ES PERDONARTE**



Diseño de cubierta: Departamento de Diseño Grupo Planeta
Imágenes de cubierta: © Shutterstock

© Alberto Linero Gómez, eudista, 2017
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2017
Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

Primera edición: abril de 2017

ISBN 13: 978-958-42-5702-4
ISBN 10: 958-42-5702-1

Impreso por:
Desarrollo E-pub
Digitrans Media Services LLP
INDIA

Este libro no podrá ser reproducido, ni total ni parcialmente, sin el previo permiso escrito del editor.
Todos los derechos reservados.

*Dedicado a todos aquellos a los que mis palabras, actitudes y acciones han ofendido. Les pido perdón y les
aseguro mi oración.
Gracias por perdonarme y darme una nueva oportunidad.*



CONTENIDO

Introducción

La parábola del Hijo Pródigo, una historia de perdón

Parábola del Hijo Pródigo

No creo en la venganza

Capítulo 1

Por qué y para qué perdonar

Perdonar es una decisión inteligente

Perdonar es una decisión emocional

Perdonar es una decisión espiritual

Test: ¿Hasta qué punto estoy permitiendo que el rencor domine mi vida?

Capítulo 2

Una relación rota, un dolor intenso

Causas de la ruptura

La ofensa: “Pedir la herencia”

El abandono: “Marcharse lejos”

El desprecio: “Malgastar los dones”

Reacciones ante la ruptura

Negación

Justificación

Ira

Sufrimiento

Listado: Cosas que hago normalmente ante una situación de dolor

Capítulo 3

Lo que se ha perdido, lo que es preciso recuperar

La paz

La libertad

La dignidad

Hoja de diario: Mi vida antes y después de perdonar

Capítulo 4

Cómo no quedarse fuera de la fiesta: lecciones del hijo mayor

Reconoce el problema, reconoce a tu hermano, reconócete a ti

Ve más allá de los hechos

Rodéate de gente que te apoye en el proceso

Recuerda que tú también has fallado

Decide entrar a la fiesta

Listado: Cosas que puedo hacer para no quedarme fuera de la fiesta del perdón

Capítulo 5

Un camino interior hacia el perdón: lecciones del hijo menor

Mira dentro de ti

Busca la paz interior

Toma la decisión de perdonar

Pon en práctica la decisión de perdonar

Listado: Decisiones para vivir en clave de perdón

Capítulo 6

El perdón es una fiesta: lecciones del padre

Ten disposición al perdón

Sé inteligente emocionalmente

Reconoce que la decisión es urgente

Expresa el afecto

Manifiesta abiertamente el perdón

Recobra la tranquilidad perdida

Vuelve a confiar

Libérate

Haz sacrificios

Entra a la fiesta del perdón

Visualización: Preparándome para la fiesta

Conclusión

¡Bienvenido a la fiesta!

Perdonar es la mejor decisión que puedes tomar

Perdonar es una decisión libre y consciente

Perdonar es tener presente que todos hemos fallado

Perdonar es recordar sin dolor

Perdonar es centrarnos en el amor



INTRODUCCIÓN

LA PARÁBOLA DEL HIJO PRÓDIGO, UNA HISTORIA DE PERDÓN

Soy presbítero de la Iglesia católica hace veinticuatro años. Todo este tiempo he sido ministro del sacramento de la Reconciliación, es decir, he podido escuchar, por la confianza de los fieles y por la gracia de Dios, la necesidad de perdón y de perdonar que tenemos los seres humanos. Ha sido una experiencia que me ha generado muchos aprendizajes que son los que ahora quiero compartir con ustedes. Por eso para mí se trata de mostrarles lo importante, lo pertinente, lo liberador, lo sanador que es vivir una experiencia de perdón. No tengo fórmulas aprendidas, pero sí mucha experiencia que quiero traducir en reflexiones que queden consignadas en estas hojas que están próximos a leer. No estoy interesado en sermonearlos, nunca lo hago, ni siquiera quiero que me crean al pie de la letra todo lo que he escrito aquí, pero sí que lo analicen, lo mediten bien y puedan aplicar muchas de estas ideas en su vida diaria.

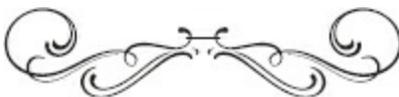
En ese ejercicio ministerial me ha conmovido profundamente la parábola del Hijo Pródigo o del Padre Misericordioso, como también se le llama. Este texto me inspira mucho no sólo porque representa a Dios en el padre que perdona y da siempre una nueva oportunidad, sino porque encuentro que el relato es, en sí mismo, una escuela de perdón. Lo transcribo a continuación para que lo recuerden y vuelvan a él una y otra vez durante la lectura de este libro.



PARÁBOLA DEL HIJO PRÓDIGO

Y Jesús dijo: Cierta hombre tenía dos hijos; y el menor de ellos le dijo al padre: “Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde”. Y él les repartió sus bienes. No muchos días después, el hijo menor, juntándolo todo, partió a un país lejano, y allí malgastó su hacienda viviendo perdidamente. Cuando lo había gastado todo, vino una gran hambre en aquel país y comenzó a pasar necesidad. Entonces fue y se acercó a uno de los ciudadanos de aquel país, y él lo mandó a sus campos a apacentar cerdos. Y deseaba llenarse el estómago de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada. Entonces, volviendo en sí, dijo: “¡Cuántos de los trabajadores de mi padre tienen pan de sobra, pero yo aquí perezco de hambre! Me levantaré e iré adonde mi padre y le diré: ‘Padre, he pecado contra el cielo y ante ti; ya no soy digno de ser llamado hijo tuyo; hazme como uno de tus trabajadores’”. Y levantándose fue adonde su padre. Y cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y sintió compasión por él, y corrió, se echó sobre su cuello y lo besó efusivamente. Y el hijo le dijo: “Padre, he pecado contra el cielo y ante ti; ya no soy digno de ser

llamado hijo tuyo”. Pero el padre dijo a sus siervos: “Pronto; traed la mejor ropa y vestidlo, y poned un anillo en su mano y sandalias en los pies; y traed el becerro engordado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta; porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado”. Y comenzaron la fiesta. Y su hijo mayor estaba en el campo, y cuando vino y se acercó a la casa oyó música y danzas. Y llamando a uno de los criados le preguntó qué era todo aquello. Y él le dijo: “Tu hermano ha venido, y tu padre ha matado el becerro engordado porque lo ha recibido sano y salvo”. Entonces él se enojó y no quería entrar. Salió su padre y le rogaba que entrara. Pero respondiendo él, le dijo al padre: “Mira, por tantos años te he servido y nunca he desobedecido ninguna orden tuya y, sin embargo, nunca me has dado un cabrito para regocijarme con mis amigos; pero cuando vino este hijo tuyo, que ha consumido tus bienes con ramerías, mataste para él el becerro engordado”. Y él le dijo: “Hijo mío, tú siempre has estado conmigo y todo lo mío es tuyo. Pero era necesario hacer fiesta y regocijarnos, porque este, tu hermano, estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado”. (Lucas 15,11-32).



He elegido hablar sobre el perdón teniendo como punto de partida esta parábola, pues pienso que lo que Lucas quiere con este texto no es solamente hacernos saber que Dios nos perdona, sino también enseñarnos a perdonar y a vivir como el Padre Dios. Quienes me conocen habrán escuchado y leído muchas veces mis reflexiones sobre ella, las cuales quiero plasmar en este libro.

En estas páginas hago una interpretación existencial y muy libre del texto de Lucas, lo leo desde la experiencia y trato de mostrar cómo aplicarlo a la vida de cada uno de los lectores que amablemente me dan la oportunidad de hablarles.

No tengo ninguna pretensión erudita con esta obra, sólo quiero señalar algunas enseñanzas de la parábola que pueden ser útiles, y traducirlas a acciones concretas que podamos llevar a cabo en nuestra vida cotidiana. En ese sentido, esta no es una lectura marcada por un método exegético concreto, es una interpretación que usa el texto bíblico como trampolín para ayudarles a profundizar en su propia realidad e impulsarlos a tomar la decisión de perdonar a la manera del Padre Dios.

Por eso mismo, mi reflexión no sigue la secuencia literaria del relato, sino que construye un posible itinerario del perdón a partir de las actitudes de los personajes principales de la parábola: primero veremos la perspectiva del hijo mayor, que encarna una etapa inicial de negación del perdón; luego estudiaremos las acciones del hijo menor, que representa el viaje interior hacia el perdón, y por último hablaremos de la actitud del padre, quien ofrece el máximo ejemplo de misericordia.

El libro tiene seis capítulos y cada uno de ellos presenta una ayuda metodológica para que puedan apropiarse de la mejor manera de sus ideas centrales y lo puedan hacer vida en ustedes mismos. En el primer capítulo trazo la base conceptual de mi reflexión sobre

el perdón. Defino conceptos, doy las motivaciones para perdonar, expongo a Jesús de Nazaret como modelo de quien perdona, entre otros temas. En este capítulo intento dejar claro cuál es el sendero que vamos a transitar a lo largo del texto.

En el segundo capítulo subrayo tres momentos de la parábola que pueden asemejarse a los tres momentos del proceso del perdón: primero está la ruptura que genera el dolor, luego se da la herida y finalmente surge la necesidad de perdón. Hay un contexto que no se puede soslayar, pues si ahora no tienes paz es porque antes la tenías. ¿Cómo se explica esta ruptura? Ese es el trabajo que realizaremos en este capítulo.

En el tercer capítulo me centro en los efectos que trae el rompimiento de esa relación. Se trata de mostrar cómo se hace presente una profunda necesidad, una pérdida de la libertad y un cuestionamiento de la dignidad como consecuencia de esa ruptura vivida.

En el cuarto capítulo me refiero a aquellos que deciden no perdonar y que prefieren quedarse afuera de la fiesta del perdón. Ellos están representados en el hermano mayor que no acepta la acogida del padre hacia su hermano. Aquí queda claro que el perdón no es una obligación, sino una decisión libre que se puede tomar conociendo todas sus consecuencias.

En el quinto capítulo trato de proponer un camino para que se pueda iniciar el proceso del perdón, basándome en el proceso que vive el hijo menor para tomar la decisión de regresar a la casa paterna. Hay movimientos muy concretos en el relato que muestran la acción interior del hijo menor y que son muy provocativos para cada uno de nosotros, pues nos sirven como un itinerario para el perdón. Creo que se debe leer y releer este capítulo buscando asumir ese proceso.

A través de las acciones del padre propongo en el sexto capítulo enriquecer el proceso explicado anteriormente. Porque ya no nos centraremos en lo que hace el hijo que pide perdón, sino en la manera como el padre lo perdona. Estoy seguro de que aquí está el mayor aprendizaje, porque nos da claves muy concretas de cómo seguir adelante en nuestra tarea de recuperar la paz que hemos perdido. Termino proponiendo unas claves que pueden resumir lo expuesto. Son sencillas y precisas, como es el tono de todo el texto.

Desde luego, todo lo que escribo está impregnado de las experiencias que he vivido, no sólo como el ser humano que ha pedido perdón y ha dado perdón a los que lo han dañado, sino también como uno que escucha a aquellos que, teniendo fe, creen en el sacramento de la Reconciliación. A pesar de ello, y de que hay pocas citas explícitas, mucho de lo que hoy considero mío nació escuchando o leyendo a otros, y ellos estarán presentes en estas letras de una u otra manera.

Son muchos los años, las personas, las experiencias, las preguntas, las dudas, los miedos, las certezas que están presentes en este texto. No es solamente el fruto de los meses en los que lo redacté, sino el resultado de largo tiempo de trabajo pastoral y espiritual. Con seguridad algunas cosas de las que expongo ya las habrán escuchado en mis predicaciones o conferencias, pero aquí están resumidas, más pensadas y mejor

trabajadas.

NO CREO EN LA VENGANZA

Quiero aclarar que no creo en la venganza. Aunque probablemente muchos de ustedes hayan decidido comprar este libro porque su título les ha generado curiosidad, también sé que no faltará el que quiera enviarme a arder a la quinta paila del infierno y me señale sin ni siquiera haber leído el texto, sólo porque usé la palabra “venganza”. Así que lo digo de una vez: no creo que la venganza traiga nada bueno o nos realice como personas. Llegué al título de este libro por unas frases que dijo Pablo de Tarso a la comunidad de Roma:

Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber, porque haciendo esto lo harás enrojecer de vergüenza. ¡No te dejes vencer por el mal, sino vence el mal con el bien! (Romanos 12,20-21).

Los que nos inspiramos en la propuesta de Jesús de Nazaret para vivir respondemos haciendo el bien cuando los otros hacen el mal, para que al ver nuestra acción comprendan que están actuando como no debe ser. Nuestra lógica no es la lógica de ellos. Nuestras formas no son como las de ellos. El perdón será siempre una manera de hacer caer en cuenta al otro de su propio error y que entienda, con vergüenza, su falta. Esa es la mejor “venganza” posible, porque, perdonándolo, no lo dañamos, sino que lo ayudamos a entender que tiene que actuar de una manera diferente.

Paradójicamente, cuando alimentamos el rencor y dedicamos nuestros esfuerzos a cranear o planear una venganza, lo único que estamos haciendo es tener presente a esa persona en nuestra vida, más de lo que se merece. El que sufre de rencor y está dispuesto a la venganza le regala su tiempo, sus pensamientos, sus fuerzas a ese que no quisiera tener presente en la vida. Por esta razón, creo que lo “peor” que le podemos hacer a esa persona que nos dañó es no dejar que su acción nos siga afectando. Cuando la perdonamos nos liberamos de ella, declaramos que lo que nos hizo no nos va a destruir y confirmamos que tenemos muchas otras realidades para seguir trabajando. Perdonarla es dejarla en el pasado, es mostrarle que no es el centro de nuestra historia y que después de su acción hay paz en nuestro ser.

Cuando sufrimos de rencor le damos a esa persona la posibilidad de seguirnos dañando cada vez que la recordamos. Eso no es inteligente ni sano. Lo mejor es liberarnos de su yugo y concentrarnos en ser felices. Si en verdad esa persona nos odia y nos hizo mal porque no quiere que estemos bien, no estará satisfecha cuando nos vea feliz, viviendo la vida como una gran fiesta. Perdonarla es una manera de decirle: “No me da la gana de que me veas triste, llorando y noqueado ante la vida”.

Insisto en que este texto no contiene fórmulas mágicas que prometan que al terminar de leerlo ya no haya ningún problema. También reitero que la aproximación que haré será siempre desde la espiritualidad. No es un curso de teología sacramental, ni mucho menos pretende tocar los temas centrales de la problemática de la teología del

sacramento de la Reconciliación. Es una exposición libre que toma como pretexto una parábola para hablar de cómo los que nos sentimos heridos y dañados por alguna persona podemos perdonar.

Bueno, ahora que el libro está bien presentado, hay que leerlo. Les pido que lo hagan en orden porque un capítulo empuja al otro. Subrayen, pregunten, disientan, pero sobre todo dejen que estas palabras lleguen a lo profundo de su ser. El mayor éxito de este texto será que ustedes decidan perdonar y encuentren en estas páginas cómo hacerlo. Sé que el camino no es fácil para todos y por eso estaré orando por ustedes y pidiendo a Dios que los ayude a recorrerlo. Desde ya doy gracias a Él por todo lo que estas páginas logren inspirar en su corazón, pues están escritas con dedicación y mucho amor por ustedes.

De nuevo, gracias.

Alberto Linero G. Eudista
@PLinero
Coveñas, Sucre, enero 11 de 2017



CAPÍTULO 1

POR QUÉ Y PARA QUÉ PERDONAR

Somos débiles, frágiles, estamos expuestos al dolor, a la enfermedad, a la frustración, al fracaso y a generar conflictos constantes con las personas con las que vivimos. Es nuestra condición. La suma de debilidad y choques con los que compartimos hace que fácilmente nos causemos heridas. Sí, generamos conflictos en nuestras relaciones interpersonales que terminan ocasionando daños físicos, emocionales y espirituales que nos hacen sufrir y con los cuales hacemos sufrir a los demás. Nadie está exonerado de pasar por estas situaciones.

Todos en algún momento de la vida hemos dañado a alguien con nuestras palabras, actitudes y acciones, y, obviamente, hemos recibido un daño de alguien. Nadie es lo suficientemente fuerte como para no tener las cicatrices dejadas por las heridas de la convivencia, ni nadie es lo suficientemente bondadoso para no haber ocasionado una herida a alguien. No podemos negarnos a esa realidad, sino que tenemos que aprender a vivir con ella, a desarrollar nuestro proyecto de vida en medio de esa condición, a entender que forma parte integral de nosotros y que si queremos ser felices tendremos que aprender a incorporarla a nuestra manera de hacer y de estar en la Historia.

Cuando herimos a alguien, normalmente sentimos dolor y nos avergonzamos de nuestro comportamiento o, en algunos casos, no tenemos conciencia de lo que hemos hecho o simplemente miramos con algo de indiferencia lo que ha pasado. Es el otro el que carga el peso de las consecuencias de nuestros actos. Cuando somos nosotros los que hemos padecido la herida, no sólo sufrimos, sino que instintivamente queremos vengarnos y hacer pasar al otro por el mismo sufrimiento que estamos sintiendo.

Todos afirman que es muy humano querer desquitarse, y tenemos la ilusión de que el sufrimiento del otro alivia nuestro sufrimiento. Lo cierto es que la venganza, más allá de la satisfacción de hacer sufrir a la otra persona, no quita el dolor que se tiene dentro ni sana la herida causada. La venganza es inútil porque no resuelve el principal problema del que está herido y ofendido, que es su propio sufrimiento.

Sin embargo, creo que lo que verdaderamente nos hace humanos es ser capaces de distanciarnos de esa tendencia natural a vengarnos y entender que vengándonos no solucionamos el problema más profundo que tenemos, que es el dolor causado. El que tiene conciencia de su debilidad y de su pertenencia a una especie tan frágil, entiende que el desquite no es más que una reacción que sólo genera más dolor. En la medida en la que nos conocemos y nos entendemos de manera racional, vamos comprendiendo lo inútil de la venganza.

Cuando nos hieren, nos dañan o nos rechazan se ocasiona una reacción emocional intensa y profunda que nos paraliza en el tiempo y hace que lo hecho por la otra persona no pase, sino que se quede anclado en nosotros; esa emoción es la que llamamos rencor. La imagen que podríamos usar para explicar esa emoción es la de una puya que se mantiene entrando y saliendo de nuestra carne, hiriéndonos constantemente y no dejando que cicatrice la llaga que tenemos. Puyándonos todo el tiempo, no permite que sanemos,

pero a la vez nos mantiene viva la posibilidad de desquitarnos.

Sentimos que el otro nos dañó y eso nos hace no sólo sufrir interiormente, sino a la vez generar un rechazo hacia él. El rencor nos impide olvidar la ofensa y, de alguna manera, nos hace volverla a vivir cada vez que la recordamos. El rencor nos obliga a depender de la ofensa recibida. Para existir, el rencor no nos deja liberarnos del otro y sus malas acciones, sino que nos mantiene unidos a él. El rencor es el motor del desquite, de la venganza. Sufrimos y ese sufrimiento nos hace cargar baterías para infligir el mismo dolor al que nos ha dañado.

Una herida que se mantiene abierta por el rencor no nos permite ser felices. Nadie que tenga lleno el corazón de resentimiento, de rencor, puede ser feliz. El rencoroso termina siendo alguien amargado, que vive en el pasado y entiende la vida como una batalla contra ese que lo dañó. Vivir para la venganza hace que la vida sea muy ruin, porque la agota en los pensamientos y sentimientos más malsanos que terminan quemando el interior del hombre.

A veces el rencor es fruto de la decepción y de la frustración que sentimos por haber confiado en la otra persona, por haberle permitido acercarse, por haber posibilitado el encuentro con ella o simplemente por no haber podido hacer nada. El amor propio nos hace creer que la única posibilidad es tener rencor ante ese comportamiento y esa manifestación de la maldad del otro. Aceptar que nos equivocamos y que tenemos alguna responsabilidad en lo que ha pasado nos abre espacios para deshacernos del rencor y abrirnos a la liberación.

No podemos dejar que nuestra salud emocional dependa del comportamiento del otro. Tenemos que ser dueños de nosotros mismos y no dejarle nunca a nadie el control de nuestra vida. No somos dueños de las decisiones de los otros, pero sí somos dueños de nuestras propias decisiones. Esto es, no podemos decidir qué va a hacer el otro contra nosotros, pero sí podemos decidir qué hacer con lo que sentimos a causa de eso. La felicidad tiene que depender de nosotros mismos. Es nuestra decisión ser felices y mantenernos sanos usando los recursos interiores que hemos acopiado a lo largo de la vida. Ser felices es una decisión que implica aprender a liberarnos del rencor y de la venganza.

No se puede ser feliz atado a alguien que nos ha herido y nos sigue hiriendo en nuestra mente a través del rencor que tenemos. El paso del tiempo no puede ser una manera de adornar más el daño que hemos recibido, sino que tiene que ayudarnos a liberarnos y a comenzar de nuevo. Ni el rencor ni la venganza son expresiones de salud emocional. Nos duele lo que nos hicieron y reaccionamos ante ello, pero no podemos dejar que esa experiencia se instale para siempre en nosotros y no nos deje avanzar.

Por eso creo que la única posibilidad sana y sensata que tenemos para ser felices, y poder superar el dolor causado por las acciones y omisiones de los que comparten con nosotros la vida, es perdonar. Pues es el perdón la única decisión humana que responde al dolor que se tiene. Es el perdón el que puede hacer que el sufrimiento desaparezca y haya paz en el corazón. Es la decisión que libera del gran peso que el “mal” del otro ha

inoculado en el interior de nuestro corazón. Aprender a perdonar es aprender a ser feliz. Quien no perdona no puede disfrutar la vida. El perdón es la oportunidad de ser libre y de tomar distancia de todos los ataques que hemos recibido. Sólo el que se sabe libre puede perdonar. Así nos podemos dar cuenta de que libertad y perdón tienen una relación multicausal y se implican mutuamente. Nadie puede ser tan importante en nuestra vida como para tenerlo presente tanto tiempo en la mente a través del rencor. Tenemos que aprender a dejar ir a esas personas que no merecen ni un pensamiento, ni una emoción nuestra.

A veces creo que el perdón es la mejor de las “venganzas” porque es demostrarle a esa persona que nos dañó que no es tan importante para nosotros como creía o que simplemente estará fuera de nuestra estructura emocional, y que si la recordamos será para sentir compasión por su pequeñez y situación. O, simplemente, que somos nosotros los que decidimos cómo recordarla, cómo relacionarnos con ella, cómo amarla, y que la leemos, la comprendemos, la interpretamos desde nuestra manera de sentir y no desde la suya.

Hay que tener en cuenta que existen situaciones y relaciones en las que se perdona a la otra persona, pero no se quiere volver a entrar en contacto con ella, y que otras veces se le perdona para seguir en la relación, porque ella se ha arrepentido, ha cambiado y está construyendo con nosotros una relación más saludable.

El perdón, más que una realidad religiosa, es una realidad humana. Todo aquel que tiene cerebro y corazón puede comprender y vivir el poder del perdón. No hay que creer en Dios para perdonar. Hay que creer en nosotros mismos y en que somos iguales; hay que creer en la necesidad de vivir con paz interior y sin los tormentos del rencor. Ahora, estoy seguro de que desde la experiencia espiritual tenemos más recursos para tomar la decisión de perdonar y liberarnos del dolor que padecemos. En el caso de nosotros, los cristianos, tenemos en Cristo Jesús un modelo de perdón, pues él constantemente nos muestra cómo podemos perdonar, dándonos recursos para lograrlo.

El perdón es la decisión de no vengarnos, como lo sueña todo el mundo, haciéndole daño al otro, sino de liberarnos interiormente de las secuelas de la acción que nos ha ofendido; es recordar sin dolor, es recobrar la paz que la acción del otro nos ha quitado. Se trata de recuperar nuestra armonía interior, esa que se ha visto desestabilizada con la acción u omisión de quien nos ha fallado, decepcionado, herido, maltratado, rechazado, etcétera.

¿Cómo perdonar? ¿Cómo recuperar esa paz perdida? ¿Cómo aprender a recordar sin dolor? ¿Cómo liberarme del dolor interior? Esas son las preguntas que nos hacemos cuando estamos sumergidos en un tonel doloroso y amargo. Es mi objetivo principal tratar de presentar un itinerario, un camino que conduzca al perdón, bajo la creencia de que todos podemos perdonar. Entiendo que no es una experiencia fácil, que nos cuesta mucho cerrar las heridas y desprendernos del rencor que tenemos dentro. A nadie le es fácil perdonar verdaderamente. Siempre cuesta tomar la opción de dejar ir la emoción que sentimos dentro, y además debemos considerar que tenemos distintas estructuras de

personalidad, historias de vida, dinámicas psicológicas, y la decisión de perdonar está relacionada con cada una de ellas.

Perdonar es un proceso. No es una experiencia mágica fruto del chasquido de los dedos. Se tiene que construir a través de una serie de etapas que se van siguiendo una tras otra. Hay que tener claro que no es el sentir el que empuja la decisión, sino que es la decisión la que empuja el sentir. Esto es, no perdono porque ya me siento en paz y sereno, me siento sereno y en paz porque he perdonado. No podemos esperar a sentirnos así para perdonar, sino que tenemos que decidir hacerlo para sentirnos de una mejor manera.

Mi aproximación al perdón es siempre espiritual. La clave para entender el perdón es la capacidad humana de trascender, de ir más allá de lo evidente, de lo presente, de lo obvio, y buscar el sentido profundo de la realidad. Sin duda, mi experiencia con el perdón está marcada por mi seguimiento a Jesús de Nazaret como su discípulo, es decir, como alguien que ha aceptado como propia la propuesta existencial de Jesús. Y, claro, también está determinada por mi experiencia como ministro del sacramento de la Reconciliación. Sin embargo, estoy convencido de que todos los seres humanos pueden perdonar y encontrar en Jesús un modelo para hacerlo, sin que eso implique una opción religiosa.

Mi propuesta hoy es ver este proceso en clave espiritual, es encontrar en la persona de Jesús un modelo para el perdón. Pueden parar aquí la lectura y quedarse en su amargura, con sus miedos, y hundirse en el mar de sus sufrimientos, o pueden abrirse sin ningún temor a conocer la propuesta que Jesús deja clara en sus opciones existenciales.

En este contexto tengo que precisar que cuando pienso en la realidad del perdón, inmediatamente viene a mi mente la parábola del Hijo Pródigo y el Padre Misericordioso (Lucas 15,11-32), ya que en ella, un relato conciso y muy humano, se nos presenta la actitud del Padre Dios y la actitud del Hermano Mayor frente al hombre —hijo/hermano— que falla y rompe la relación que los une. Creo que este relato es una escuela del perdón porque nos muestra cómo el Padre Dios se comporta con los hombres que le fallamos para que nosotros aprendamos a comportarnos igual con nuestros hermanos que nos fallan. Estoy seguro de que si nos dejamos provocar por la parábola encontraremos unos pasos claros y concretos para el proceso del perdón.

Hay una intención en el relato de mostrarnos cómo funciona el Padre Dios ante el pecado —entendiéndolo como esas decisiones, actitudes o acciones que rompen nuestra relación con él y nos dañan a nosotros mismos— para que nosotros sepamos actuar como él ante las decisiones, actitudes, acciones de nuestros hermanos que nos hieren y rompen la relación que tenemos con ellos. No se trata simplemente de una descripción del actuar del Padre, sino que nos señala cómo debemos actuar nosotros ante el hermano. Es una auténtica escuela del perdón. No sólo nos enseña cómo lo hace Dios, sino que busca inspirarnos para que nosotros lo hagamos igual a Él. Esa es la apuesta: vivir siguiendo el ejemplo de Jesús conduce a la plenitud, y para ello debemos aprender a perdonar a la manera del Padre Dios.

Creo que no se necesita ser un creyente para comprender los momentos que nos propone la parábola para perdonar. Creo que cualquier ser humano, atormentado por el rencor, que quiere perdonar, encuentra aquí un camino a seguir. Es obvio que para un creyente es una oportunidad para comprenderse a sí mismo bajo la luz del plan de salvación de Dios, y así poder entender su presente y su futuro.

Lo que Jesús, el de Nazaret, quiere enseñarnos es que para ser feliz tenemos que vivir como el Padre. No se puede ser feliz viviendo en el egoísmo, en la avaricia, en la violencia ni en la venganza. Jesús quiere dejar claro que sus opciones de vida son fruto del Plan de Dios: él actúa así porque el Padre Dios actúa así. De hecho, la ocasión de la parábola es la crítica que le hacen los Escribas al comportamiento de Jesús:

Se acercaban a Jesús todos los publicanos y pecadores para oírlo, y los fariseos y los escribas murmuraban, diciendo: “Este recibe a los pecadores y come con ellos”. Entonces él les refirió esta parábola... (Lucas 15,1-3).

Ellos no pueden entender que Jesús acoja y se siente a la mesa —expresión de solidaridad y comunión— con hombres que, según la ley, deberían ser rechazados y marginados porque vuelven impuro a todo aquel que se acerque a ellos.

No entienden que Jesús pueda vivir el perdón frente a los que públicamente son “ofensores”. Con seguridad son muchos los lectores que no pueden entender que hablemos de perdón, de recuperar la paz, de rehacer las relaciones, de vivir sanamente, cuando lo que suena más lógico es hablar de venganza, de devolver el mal en un grado mayor, de hacer pagar el máximo dolor. ¿Cómo hablar de perdonar a alguien que ha actuado conscientemente y con sevicia?

Criticán la actitud del Maestro Jesús de rehacer la relación con aquellos que estaban fuera de toda comunión. Al responderles con las tres parábolas de la misericordia, lo que Jesús quiere decirles es que él actúa de esa manera porque el Padre del Cielo actúa así, él es misericordioso con aquellos que han fallado porque así se comporta nuestro Padre Dios. Él acoge y hace comunión con los pecadores porque esa es la actitud que el Padre Dios tiene con aquellos que han roto su relación con Él. Si nosotros queremos vivir plenamente tendremos que aprender a actuar así.

Creo que el relato nos quiere enseñar cómo relacionarnos con aquellos que, por cualquier circunstancia, hayan roto su relación con Dios, circunstancia que siempre está directamente relacionada con el rompimiento de la relación entre los hombres, con la fracturación de la comunión. Nadie rompe su relación con Dios sin romper su relación con los hermanos, así como nadie rompe su relación con los hermanos sin quedarse lejos de Dios. Herir al hermano es romper la relación con Dios.

Por eso creo que al tratar de entender la parábola del Hijo Pródigo o del Padre Misericordioso no sólo estamos comprendiendo cómo actúa Dios con nosotros cuando rompemos nuestra relación con Él, sino que logramos aprehender cómo es la actuación de un creyente frente a otro que le ha fallado. No se trata sólo de informarnos sobre cómo es Dios con los pecadores, sino que también se trata de comprender cómo

debemos comportarnos nosotros ante el error y la ofensa del hermano que nos hiere y nos destroza.

Todos queremos que Dios nos perdone y buscamos la manera de vivir esa experiencia de reconciliación con Él, pero, a la vez, nos cuesta mucho hablar del perdón entre nosotros los hermanos. Hemos dejado que la experiencia de Dios se distancie de la experiencia del hermano. Nos hemos negado a entender que la relación con Dios está determinada por la relación con el hermano. Por eso tenemos una actitud especial para ir adonde el Padre Dios a pedirle que tenga misericordia de nosotros, pero tenemos una muy distinta al estar frente al hermano que nos ha fallado. Queremos ser medidos con el rasero de la misericordia, pero a la vez queremos medir al otro con el rasero estricto de la justicia vindicativa. Nos cuesta pensar en el perdón al hermano. Eso nos lo deja claro la parábola del siervo sin entrañas:

Por eso el reino de los cielos se parece a un rey que quiso ajustar cuentas con sus siervos. Al comenzar a hacerlo, se le presentó uno que le debía miles y miles de monedas de oro. Como él no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él, a su esposa y a sus hijos, y todo lo que tenía, para así saldar la deuda. El siervo se postró delante de él. “Tenga paciencia conmigo —le rogó—, y se lo pagaré todo”. El señor se compadeció de su siervo, le perdonó la deuda y lo dejó en libertad. Al salir, aquel siervo se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien monedas de plata. Lo agarró por el cuello y comenzó a estrangularlo. “¡Págame lo que me debes!”, le exigió. Su compañero se postró delante de él. “Ten paciencia conmigo —le rogó—, y te lo pagaré”. Pero él se negó. Más bien fue y lo hizo meter en la cárcel hasta que pagara la deuda. Cuando los demás siervos vieron lo ocurrido, se entristecieron mucho y fueron a contarle a su señor todo lo que había sucedido. Entonces el señor mandó llamar al siervo. “¡Siervo malvado! —le increpó—. Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?”. Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía. (Mateo 18,23-31).

El que es perdonado por Dios tiene que aprender a perdonar a los hermanos. No es coherente pedir perdón a Dios y negarse a dar el perdón a los hermanos. Quien se sabe perdonado está invitado a perdonar. La misericordia que me piden los hermanos es la misma que yo le he pedido al Padre Dios, perdonar es darles a los hermanos de la misericordia que Dios me ha dado.

La armonía es una experiencia que implica a todo el ser humano. La armonía está determinada por todas las relaciones que establecemos y se expresa en ellas. No se puede pretender vivir en armonía si nuestra relación con nosotros mismos no es de aceptación y amor, ni podemos estar en armonía si la relación con los otros está impulsada por el rencor y las ansias de venganza. Y creo que tampoco hay armonía plena sin una

experiencia de trascendencia que nos ayude a encontrarle el sentido a la vida, y que para nosotros los creyentes se encuentra en la relación con Dios. Por eso buscar armonía con Dios implica buscar armonía con los hermanos. No se puede ser uno que pide misericordia a Dios y a la vez uno que cierra el corazón al dolor del hermano y exige el pago total de la deuda. Esas esquizofrenias lo único que muestran es que no conocemos a Dios y lo hemos confundido con un listado de leyes religiosas.

¿Cuántas veces tenemos que perdonar? Es la pregunta que nos hacemos todos para expresar el miedo que tenemos de que los otros se acostumbren a dañarnos y nos hagan sufrir constantemente. Quisiéramos que nos dieran una medida, que nos garantizaran que no vamos a ser víctimas continuas de la acción malvada del otro. La pregunta busca el límite que nos asegure que en algún momento vamos a estar bien y que nuestra seguridad no va a estar en riesgo.

La respuesta de Jesús es clara: las veces que quiera que Dios lo perdone. Uno siempre quiere que Dios lo perdone, de tal manera que siempre tiene que perdonar a sus hermanos. Sólo perdona el que entiende que necesita ser perdonado. El que cree que todo lo merece, que todo lo ha hecho bien, que nunca falla, que no requiere misericordia de nadie, ese no perdona fácilmente. Sólo quien ha pasado por la angustia y el dolor de haber dañado a alguien y del acto humilde de pedir perdón —ya sea a Dios o a otro hermano— comprende al que se inclina ante él y le pide que lo perdone. Por eso es necesario que aprendamos a comprender la actitud de Dios frente a nosotros —pecadores constantes—, y así podamos vivir perdonando a los que nos han fallado.

Ahí está el riesgo de la fe. Ahí está la apuesta que Jesús hace y que quiero proponerles a ustedes que me leen. Hay que perdonar siempre. La única manera de ser feliz es aprender a perdonar siempre. Sólo se puede vivir a plenitud si amamos con las “entrañas”, como lo hace Dios, y perdonamos. Esto significa que el límite es nuestra propia felicidad.

Si el perdón debe ser una decisión continua en nuestra existencia tendremos que tener claro qué nos motiva a ofrecerlo. ¿Por qué y para qué perdonar? En todos los casos existen por lo menos las siguientes respuestas.

PERDONAR ES UNA DECISIÓN INTELIGENTE

El primer beneficiado de la decisión de perdonar es quien decide perdonar. Quien decide perdonar está haciéndose un bien a sí mismo. En este sentido, perdonar es una decisión inteligente, porque genera mucho bienestar para el sujeto que, desde su condición, toma esta decisión. El sujeto que perdona se libera de un peso muy grande en su interior, siente cómo las heridas de su ser cicatrizan, desata las ataduras que lo tenían dependiente de esa persona y esa situación.

Quien perdona queda libre del dolor que tiene contenido desde hace mucho tiempo; deja de sufrir por algo que pasó y ya no puede rehacer, pero, sobre todo, consigue tener la mente libre de cualquier pensamiento vengativo y abrirse a todas las nuevas

posibilidades que el presente le trae.

La decisión de perdonar implica la determinación de construir la vida de una nueva manera, de comprender que para seguir adelante se necesita estar libre de toda cadena emocional y se requiere de la mejor actitud. Quien perdona aprovecha la situación que ha vivido para crecer, para ser mejor, para aprender a relacionarse con los demás.

El rencor y la venganza son decisiones irracionales porque sumen al sujeto que las toma en un torbellino de amargura y sufrimiento del cual no saldrá nunca. Decidir quedarse atado emocionalmente a esa situación del pasado es negar cualquier capacidad de entender la vida y de abrirse a nuevas oportunidades.

Lo más inteligente que se puede hacer es amarse a sí mismo y desde ese amor entregarse y servir a los demás. Quien no se ama a sí mismo no puede amar a nadie. Insisto, si la inteligencia es la capacidad humana de resolver problemas, el perdón es la acción más inteligente que hacemos porque nos resuelve los problemas que más nos dañan interiormente.

PERDONAR ES UNA DECISIÓN EMOCIONAL

El perdón es cuestión de salud. Nadie que esté lleno de rencor y de resentimiento puede estar sano. El veneno que se genera en los pensamientos del rencoroso lo va matando poco a poco. Las heridas ocasionadas por la ofensa tienen que ser cerradas, y para ello se tiene que perdonar. El perdón genera salud emocional en la medida que nos libera de ataduras que no nos dejan crecer, avanzar, fluir y realizarnos como personas; el que está resentido y vive en el rencor está anclado y no puede avanzar en su proceso de vida; tiene una atadura emocional que lo paraliza e incluso le impide vivir a plenitud. Quien quiere ser sano emocionalmente encuentra en el perdón una herramienta fundamental para poder liberarse de todas esas sensaciones y fuerzas interiores que lo hacen vivir de manera caótica y desesperada. Con el perdón recupera la paz perdida.

No olvidemos que el ser humano es una integralidad y que las emociones terminan somatizándose. Por eso no es extraño ver que las heridas emocionales se traduzcan en enfermedades físicas crónicas del ser humano. Perdonar genera hormonas que proporcionan la sensación de serenidad y tranquilidad que buscamos.

Nos han causado tanto dolor que perdonamos a la otra persona para demostrarle que seguimos siendo sanos y que todo lo que nos hizo no nos dañó gravemente. Lloramos y sufrimos, pero nos sentimos plenos cuando decidimos perdonar y experimentamos el amor de Dios, que nos restablece y nos empuja a seguir adelante. Perdonar es decirle a la otra persona “no soy como tú, soy diferente, pues en mi corazón hay amor para dar y fuerzas para tratar de recuperar la armonía perdida”.

Tener una buena relación con los demás siempre será un contexto saludable para la realización de nuestro proyecto de vida. Vivir en una ruptura constante o en un rechazo permanente hacia los otros no nos permitirá sentirnos bien, sino que nos hará sufrir y padecer de los peores males, los del corazón.

PERDONAR ES UNA DECISIÓN ESPIRITUAL

Insisto en que el perdón no les pertenece sólo a los creyentes, sino que es una experiencia humana que expresa la comunión y la solidaridad en nuestra propia condición. Perdonar es mostrar que asumimos nuestra debilidad humana. Sin embargo, creo que quien ha tenido una experiencia espiritual está mejor preparado para tomar la decisión de perdonar, en cuanto a que su ideal es actuar como su Dios, y una de las características reveladas por Dios en la historia y en la persona de Jesús es su misericordia.

El hombre que ha tenido un encuentro personal con Dios sabe que no puede amarlo sin aprender a perdonar a los hermanos. Esto es, quien conoce a Dios y quiere vivir según su voluntad, encuentra en el perdón un camino de acercamiento al Padre Dios; es el perdón una manera concreta de mostrar la decisión de vivir a la manera de Dios.

Perdona el que quiere vivir como Jesús, el que quiere decir como Pablo: “Ya no soy yo el que vivo, es Cristo quien vive en mí” (Gálatas 2,20). No se puede ser espiritual sin vivir la gracia del perdón. No se puede trascender en una relación con Dios si no se experimenta la necesidad de liberarse del dolor que el resentimiento genera en el corazón. Somos espirituales no porque cumplamos todas las reglas religiosas que nos han propuesto, sino porque asumimos las actitudes que Jesús nos revela del Padre Dios.

Como les dije anteriormente, me gusta definir el perdón como “recuperar la paz perdida”. Cuando el otro nos daña, nos hiere, nos golpea, nos traiciona, nos desprecia, perdemos la paz y nos hundimos en un torbellino de emociones desagradables que nos desestabilizan y nos hacen sufrir. Sus acciones u omisiones nos ocasionan una situación de dolor y rabia en la que perdemos toda la armonía que normalmente tenemos para vivir. Cuando perdonamos y nos liberamos de ese rencor, recuperamos la tranquilidad y la serenidad en el interior de nuestro ser.

Me gusta definirlo así porque pone el acento en nosotros mismos y no nos deja a merced de la voluntad del otro, además de mostrarnos que el primer beneficiado de esta decisión es quien la toma. En este sentido, el énfasis está en el ser y no en la relación rota. No se trata simplemente de restablecer la relación, que algunas veces no es posible, sino de recuperar la disposición personal desde la cual se pueden entablar todas las nuevas relaciones. Quien está en paz puede relacionarse con cualquiera de la mejor manera. Aunque, obviamente, lo mejor sería perdonar y restablecer la relación, pero para ello es necesario que se cumplan varias condiciones. Este punto lo trabajaremos más adelante.

Ahora, la decisión de perdonar nos hace esforzarnos por comprender la realidad de otra manera y eso nos empuja a generar una situación distinta a la que hemos venido viviendo, nos ayuda a generar las ideas y los sentimientos que nos llenan de paz. Por eso proporciona salud, porque nos permite sentirnos mejor. Al perdonar percibimos al otro de una manera distinta, a veces de una forma que ni él mismo se ha percatado.

Entiendo que no es fácil perdonar, pero tengo claro, también, que es la mejor

decisión que podemos tomar para la realización de nuestro proyecto personal. Sé que nos cuesta aceptar que la persona que nos ha dañado no vaya a pagar por lo que nos ha hecho. Comprendo que quisiéramos que la otra persona sufra todo lo que hemos sufrido, pero tenemos que ser inteligentes: ¿eso nos quita el dolor que hemos padecido? ¿Eso resuelve el nudo que tenemos dentro? ¿Eso nos devuelve la paz perdida? Estoy seguro de que no. Lo que nos llena de paz es perdonar y liberarnos de todas esas emociones tóxicas que producen el resentimiento y el rencor.

Desde nuestra experiencia espiritual tenemos que revisar qué es lo más conveniente para nosotros, que busquemos vivir en plenitud. La actitud de Dios con nosotros, expresada por Jesús de Nazaret, debe ser un modelo a seguir, nosotros nos debemos comportar a la manera de Jesús, eso es lo que quiere Dios. Siendo capaces de perdonar para restablecer la relación rota. Las actitudes de Dios en la parábola del Padre Misericordioso tienen que servir como un itinerario para cada uno de nosotros que queremos vivir en su lógica y asumir sus valores. De alguna manera, en su comportamiento hay un aprendizaje para nosotros con respecto al perdón. Saberlo misericordioso no sólo nos da paz en nuestra relación con Él, sino que nos enseña a vivir en misericordia.

Para que haya ofensa, decepción, rechazo, maltrato, herida o agresión se requiere una expectativa, una comunión inicial, una armonía que es rota. Para que nos duela la traición de esa persona es necesario que hayamos tenido por anticipado una expectativa de lealtad y de fidelidad de su parte. Para que nos sintamos agredidos por su decisión de abandonarnos se necesita una previa comunión que nos haya hecho creer que podía estar con nosotros por siempre. Para que exista ruptura dolorosa debió haber con anterioridad una relación intensa y armoniosa. Esto nos ayuda a entender que el dolor no sólo es causado por el otro, sino también por la destrucción de la imagen, de las expectativas, de los sueños que teníamos cifrados en esa persona.

En los casos de agresión física y violencia, esta condición previa es todavía más clara, porque implica la ausencia de quien estaba presente, el dolor que inflige quien estaba sano, y esa pérdida es la que nos hace sufrir, molestarnos y reaccionar emocionalmente. Experimentamos un dolor físico que no esperábamos ni estábamos sintiendo; de la tranquilidad pasamos al dolor, al sufrimiento. Perdemos la estabilidad que teníamos. Se altera nuestro lazo de relaciones. Y eso es lo que duele y nos hace sufrir: el comprobar que ya nada es igual. Por eso el perdón debe resignificar la realidad para recuperar la paz perdida.

Se necesita el perdón porque algo se rompió dentro de nosotros y eso quedó manifestado en nuestras relaciones con esa persona. Esto explica que aquellos a quienes más amamos sean los que nos causan más daño cuando nos fallan y traicionan, porque la relación que sostenemos con ellos significa mucho para nosotros. Y con seguridad son ellos a los que más nos cuesta perdonar. Abrirse a la posibilidad del perdón es abrir la ventana y dejar entrar los rayos del sol en un cuarto que estaba dominado por la oscuridad. Es encontrar un nuevo camino cuando la montaña del dolor y del rencor nos

había hecho creer que ya no podíamos seguir caminando.



TEST

¿HASTA QUÉ PUNTO ESTOY PERMITIENDO QUE EL RENCOR DOMINE MI VIDA?

El siguiente test te ayudará a hacer una evaluación sobre el impacto que tiene el rencor en tu vida actualmente. Este análisis es el primer paso para poder iniciar un proceso de perdón.

1. ¿Pienso a diario en la(s) persona(s) que me han hecho daño?
2. ¿Pienso constantemente que mi vida sería distinta si esa persona no me hubiera causado tanto dolor?
3. ¿Le deseo el mal?
4. ¿Hablo mal de esa(s) persona(s) tanto con las personas que la(s) conocen como con las que no?
5. ¿He hecho alguna vez planes para que esa persona “pague” por lo que me hizo?
6. ¿Busco enterarme —por distintos medios— de lo que esa(s) persona(s) está(n) viviendo esperando que la esté(n) pasando muy mal?
7. ¿Creo fantasías en mi mente sobre todo lo que haría si llegara a encontrarme a esa(s) persona(s)?
8. ¿Siento que no podré retomar mi vida en algunos aspectos hasta que no vea a esa(s) persona(s) sufrir por lo que pasó?
9. ¿Tengo una relación inestable con alguien que me ha hecho daño? ¿Cuando no recuerdo lo que pasó estoy bien, pero cuando lo recuerdo todo se viene abajo?
10. ¿Las condiciones que le he puesto a esa(s) persona(s) para reconciliarnos son irreales y sé que no las vamos a cumplir?

Si respondiste “sí” a 3 preguntas o menos, entonces ya estás andando el camino del perdón. Las páginas que siguen te ofrecen la posibilidad de dar los últimos pasos hacia una tranquilidad completa, hacia estar en paz con el pasado y con las otras personas.

Si respondiste “sí” a más de 3 preguntas y a menos de 8, es posible que aún te duelan las heridas del pasado, pero estás próximo a iniciar el proceso de perdón. Los siguientes capítulos te ayudarán a dar los pasos necesarios para empezar a sanar.

Si respondiste “sí” a 8 o más preguntas, tu corazón necesita con urgencia entrar a una unidad de perdón intensivo. Este es el momento de mayor riesgo, pues el rencor está nublando tu perspectiva y no te deja ver adelante. La lectura de este libro te ayudará a encontrar el valor para decidir perdonar.



CAPÍTULO 2

UNA RELACIÓN ROTA, UN DOLOR INTENSO

La parábola del Padre Misericordioso comienza expresando la ruptura de la relación entre el hijo menor y el padre. Ruptura que es consecuencia de las decisiones del hijo menor. Él tiene un proyecto que está lejos de su padre. No quiere al padre cerca de su vida y decide dejarlo. Creo que esta primera parte nos puede ilustrar la ruptura de la relación que teníamos en la realidad, ya sea por una ofensa que fractura una relación de amigos, o una traición que destroza una relación de pareja, o un engaño que termina con una relación de socios o malogra una relación entre vecinos, o una acción violenta que se lleva de nuestro lado a alguien que amamos mucho; puede ser cualquiera de estas situaciones u otras más las que hacen un hueco profundo en nuestro ser. Sucede algo que destroza nuestro interior en la medida en que destroza la relación que sostenemos.

Lo primero que se debe tener claro para poder iniciar el proceso de perdón es lo que causa la herida emocional, lo que nos está haciendo sufrir, cómo sucedió exactamente, por qué nos ha dañado tanto y por qué hemos reaccionado así. Siempre hay que entender por separado la acción hecha por el otro y nuestra reacción emocional. La acción es responsabilidad de la otra persona, pero la reacción emocional es responsabilidad nuestra.

CAUSAS DE LA RUPTURA

En la parábola la ruptura está planteada en tres acciones concretas: pedir la herencia, marcharse lejos y malgastar los dones. Creo que cada una sirve como metáfora de las razones principales por las que nuestros lazos interpersonales se rompen y nos hieren profundamente: la ofensa, el abandono y el desprecio.

La ofensa: “Pedir la herencia”

Y Jesús dijo: Cierta hombre tenía dos hijos; y el menor de ellos le dijo al padre: “Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde”. (Lucas 15,11-12).

En este pasaje, el hijo menor, el más joven, pide la herencia a su padre, que es una manera de decirle: “Tú estás muerto para mí”, pues la herencia se entrega cuando el padre ha fallecido. Al pedirla, el hijo menor está manifestando que el padre no existe para él. Lo declara muerto. Esto “denota el impulso que hay en nosotros de pedir cuentas y razón a quien pensamos que de algún modo está sobre nosotros, de aquello que nos corresponde, para ser así finalmente dueños de nosotros mismos y de nuestro destino, para hacer de nosotros ‘lo que nos gusta’. Pero para esto es necesario cancelar de algún modo la figura del padre, hacer como si no hubiese existido jamás y de algún modo suprimirlo”¹. Es la decisión de vivir sin autoridad, sin referente, sin tradición, desconectado de su propia historia. En términos de relaciones interpersonales, la muerte

del padre se expresa en egoísmo y desconocimiento del otro, en hacerle sentir al compañero de camino que es un enemigo que debe ser vencido o eliminado (Génesis 4,1-17).

Toda ofensa es una declaración de muerte. Si alguien nos ha ofendido es que algo se ha muerto en la relación, puede ser desde la eliminación física hasta la negación psicológica del otro. Se ha muerto un ideal, una expectativa, una relación, entre algunas cosas más. Si nos ofendió es porque esperábamos algo distinto de esa persona o porque se llevó algo que nos pertenece, y eso también se puede leer en sentido de muerte, de ausencia.

Nos cuesta aceptar que la realidad no es como la soñamos y eso es lo que más nos lastima. Construimos paraísos mentales en los que las personas son ángeles, que no se equivocan y no fallan, y cuando sus errores nos hacen estrellar contra la realidad nos sentimos heridos. Es nuestra lucha constante con la realidad.

Tal vez lo más grave y difícil de asumir es la ausencia de las personas que amamos causada por la violencia física. Aceptar las acciones de Caín en nuestra existencia nos hace sufrir mucho. En mi país, son muchas las historias de dolor, de desgarramiento, que tenemos por la acción de la violencia. Son muchas las veces que he escuchado relatos macabros de cómo la acción violenta de algunos ha destrozado el corazón de seres humanos que sólo querían seguir viviendo y luchando. Es la manifestación de nuestra incapacidad para entender que siempre hay mejores opciones para resolver los conflictos; es la expresión más miserable de nuestro desconocimiento del valor del otro con el objetivo de erigirnos como dueños de su existencia. Es la paradoja: a diario experimentamos que no somos dueños ni de nosotros mismos, pero en un acto de violencia nos creemos dueños de la vida de los otros. Cuesta demasiado el perdón en estos casos, porque la ausencia constante del ser amado nos golpea y nos recuerda nuestra propia limitación. Además, el deseo de justicia está presente y puede confundirse con el de venganza, pues algunos piden justicia, pero en realidad están pensando en venganza.

Una traición en una relación de pareja también lastima mucho y hace morir todos los ideales y las expectativas que teníamos sobre la otra persona. Es un dolor hondo e intenso, pareciera que la vida se cae a pedazos y que algo acuchilla lo más profundo de nuestro ser. La reacción es de ira, odio, ganas de desquitarse con esa persona que se ha metido en medio de la relación de pareja, pero realmente esta no es más que una manera de proteger al que realmente nos ha dañado y ofendido, que es el que nos juró amor eterno y fidelidad total. El sueño que se había conservado durante mucho tiempo se despedaza. En algunos casos es más duro el sentimiento porque la persona amada nos dice: “No quiero que estés en mi vida, no te amo, amo a otra persona”. Nos sentimos morir, es como si nos dijeran: “Estás muerto para mí, dame la herencia”.

Los socios que engañan, mienten, roban y se comportan como verdaderos enemigos también nos hacen sufrir y nos muestran cómo se desvanecen en el aire todos los sueños con los que iniciamos ese proyecto común. Entendemos los comportamientos de

nuestros socios, pero no podemos aceptar que actuaran así. Nos maltrata haber confiado en alguien tan deshonesto y desleal. Nos sentimos tontos por haber puesto nuestro futuro en manos de alguien que no lo merecía. Ahí también está la herida y es necesario hacer el proceso de perdón.

Por otra parte, la indiferencia es una manera como el otro puede matarnos. Cuando no le importamos a la persona que más nos importa nos sentimos muertos. Nada llena el vacío que dejan la falta de sus palabras, de sus caricias, de sus acciones. Pueden existir muchas otras personas, pero la que queremos es única y esperamos su atención. La indiferencia hace sufrir mucho porque ofende demasiado. Lo normal es que luego de pasar por el primer momento de sentir la indiferencia, se rechace a la persona y nos queramos desquitar de ella.

En resumen, el dolor puede ser el resultado de toda herida que causa el otro en cualquier dimensión de la vida. Se genera en su decisión de hacernos daño y de hacernos sufrir. A veces porque nos ve como su enemigo, otras porque la envidia lo impulsa a hacernos daño, y no falta el que esté motivado simplemente por la maldad que se ha apoderado de su corazón.

Nos dolió su comportamiento. Nos hizo daño con sus acciones. Nos maltrató y nos humilló. Causó muerte en nuestra vida y en nuestro proyecto existencial —y en la parábola esa muerte, la muerte del padre, se planeta de manera metafórica al pedirle el hijo la herencia—. Sólo recordar lo que pasó nos genera muchas reacciones emocionales negativas. Hemos llorado, hemos estado iracundos, hemos estado deprimidos, hemos estado dispuestos a pelear y decirle lo peor. A veces hemos creído que se puede perdonar todo y restablecer la relación, pero no sabemos cómo hacerlo. Otras veces estamos seguros de que no se puede volver a entablar la relación, pero queremos dejar de sentir lo que estamos sintiendo.

El abandono: “Marcharse lejos”

No muchos días después, el hijo menor, juntándolo todo, partió a un país lejano... (Lucas 15,13).

El hijo menor no sólo declara muerto al padre, sino que además se marcha lejos, toma distancia física y existencial de él. Entiende la comunión con el padre como una limitación para su desarrollo y por eso decide “emanciparse” de esa relación; cree que el padre no le permite ser en libertad y quiere experimentar otros caminos, otras formas, otras maneras de vivir. Por eso saca al padre de su mundo, de su vida, no quiere sentirlo como una referencia. El marcharse lejos significa, también, romper toda relación. Tal vez no niega su existencia, pero sí espera que no esté cerca. Quiere vivir como si el padre no existiera.

En la relación entre los seres humanos esto se manifiesta en el abandono y desprecio por el otro. Nada hierde más que sentir que no existimos para la persona que amamos y

que es tan importante para nosotros; sí, comprobar que no estamos en ningún peldaño en la escalera de prioridades de esa persona nos hace creer que nada valemos y que no tiene sentido nuestra existencia. Nos atormentamos al constatar que quien debería estar a nuestro lado ha decidido irse y nos preguntamos las distintas razones que tiene para hacerlo (muchas veces imaginándolas porque no nos las ha dicho claramente). Es un duro golpe a la autoestima encontrarse rechazado en la vida.

“Irse lejos”, que es la manera como expresa el autor del relato la decisión del hijo menor de romper la comunión con el padre, se experimenta muchas veces en relaciones superficiales, sin compromiso, desechables, en las que el otro no importa y es simplemente un ente que permanece al lado, pero con el que no hay una verdadera intimidad. Se está presente físicamente, pero ausente emocionalmente. Este tipo de relaciones terminan ocasionando mucho vacío y frialdad, condiciones que posibilitan la separación. Hay gente que está rodeada de muchas personas, pero se siente abandonada porque cree que no importa para nadie y porque los vínculos que tiene no generan valor en su vida.

Las heridas que dejan este tipo de experiencias son profundas. La persona que experimenta el abandono se cuestiona: “¿Qué hay en mí que merece ser rechazado? ¿No valgo nada para esa persona? ¿Nadie podrá valorarme?”. De alguna forma cree que su futuro está determinado por esa actuación de desprecio de quien era tan importante para ella.

Muchos de quienes me leen pueden estar sintiendo el abandono de alguien que aman, y eso los hace sentir un gran dolor, pero a la vez los hace creer que la otra persona se merece lo peor. Es el momento de serenarse y tratar de entender qué es lo que ha pasado. Se debe tener claro que el valor propio no depende de la apreciación de las otras personas, sin importar quiénes sean. Además, se debe comprender que muchas veces nuestro comportamiento ocasiona que las otras personas se alejen, y ese descubrimiento no tiene que ser fuente de un gran sentimiento de culpa, sino el cimiento para construir un proceso de perdón y de liberación.

Las causas del abandono pueden ser múltiples: la envidia, la competencia, la inseguridad, entre muchas otras. La envidia hace que las personas pongan distancia con los demás buscando no ver el éxito de los otros o queriendo que les vaya mal. Algunos, lo que buscan al abandonarnos es no reconocer los logros que podemos tener, y más bien quieren que la falta de su ayuda ocasione las peores experiencias para nosotros.

Duele mucho el abandono de quien ha prometido acompañarnos a lo largo de la vida o de quien —por tendencia natural— esperamos que camine a nuestro lado en la realización de nuestro proyecto existencial.

Con seguridad muchos de los que me leen han sido abandonados por sus padres y hoy sienten el vacío de esa figura paterna. Es probable que esta triste experiencia sea la causa de los problemas que han tenido en las posteriores relaciones afectivas y de trabajo. El dolor intenso y sobredimensionado que se experimenta frente a algunas situaciones, la reacción emocional desproporcionada frente a los comportamientos de los

demás, pueden ser mejor explicadas desde la herida original ocasionada por el abandono del padre que limitándose a verlas desde la situación presente.

Duele mucho sabernos abandonados por los padres, por las personas que nos ofrecieron amor eterno, por los compañeros de camino que habían jurado ayudarnos en la realización de los sueños, por los socios que se negaron a ser generosos y solidarios, por los hermanos que creyeron que la vida se vive en solitario y sin tener en cuenta a los que Dios nos ha regalado como hermanos. Son muchas las historias que he escuchado de hermanos que sufren el abandono de aquellos que creyeron serían sus compañeros para toda la vida. Algunos no se han repuesto de esta situación, recuerdan con mucho resentimiento a esas personas y todos los días desean que les vaya muy mal. Son espinas clavadas en el corazón que lo hacen sangrar con el más mínimo movimiento.

El abandono no nos puede llevar a “mendigar amor”² ni al odio que nos haga rechazar a esa persona y a todas las que puedan, potencialmente, cumplir su rol. Es necesario vivir el proceso y tomar la decisión de perdonar para sanar todas las heridas que esa situación ha causado. Que alguien nos haya abandonado no significa que todos nos vayan a abandonar. Nuestro valor personal no depende de la apreciación de esa persona. Algunas veces lo mejor que nos pudo haber pasado es que esa persona nos haya dejado.

El desprecio: “Malgastar los dones”

...y allí malgastó su hacienda viviendo perdidamente. (Lucas 15,13).

El rompimiento de la comunión con el padre se materializa en malgastar la herencia otorgada. Se malgasta la vida cuando se vive sin saber para dónde se va, es decir, cuando la vida no tiene sentido. Se malgasta la vida cuando todas las fuerzas son usadas en situaciones que realmente no aportan nada a la consecución de los objetivos fundamentales, sino que terminan en momentos de placer que no producen realización ni hacen crecer, sino que sólo entretienen. Quien no es dueño de su existencia y no la proyecta con dedicación y compromiso, termina viviendo por vivir y muchas veces es esclavo de los otros sin saber por qué ni para qué.

El que quería ser “libre” de la autoridad del padre acaba perdiendo todo lo que tiene y extraviado en la existencia misma, porque no tiene un plan claro para realizar. Malgastar la herencia es signo de malgastar la vida misma. Actúa por actuar sin rumbo, sin objetivos concretos, sin realizaciones verdaderas. Al no tener un referente en su caminar termina perdido en el laberinto de la historia. Los dones que el padre le ha dado no se convierten en herramientas para crecer, sino que terminan malbaratadas en su deseo de ser feliz lejos del padre.

Llama la atención que Lucas, el autor del relato, califique de “perdidamente” la manera de vivir de este hombre. Y este calificativo corresponde a una forma que no construye ni llena de sentido la vida, sino que destruye y hace que todo pierda la razón

de ser. Después de usar de esa manera los recursos dados por el padre no es mejor persona, por eso vive “perdidamente”.

La muerte del padre lo ha hecho concentrarse únicamente en sí mismo, en el presente y en el placer como única posibilidad de realización. Está obnubilado por el placer y vive para el placer, pero este no le da sentido a su existencia ni lo realiza. Es el placer momentáneo, aislado de todo su proyecto vital. Los actos de placer en los que se va gastando los dones recibidos no lo llenan, al contrario, lo vacían cada vez más.

No son pocos los seres humanos que se sienten heridos al ver que la otra persona malgasta su vida en “placeres” mientras desprecia los compromisos adquiridos con ellos. Estos seres humanos no pueden entender cómo lo insustancial se vuelve esencial para estas personas que terminan viviendo a espaldas de sus principales responsabilidades. Cuántos padres de familia abandonan a sus hijos por malgastar todo lo que tienen en placeres efímeros, ocasionándoles unas heridas muy fuertes. O cuántas personas ven que sus parejas malgastan con otros todo lo que con ella construyeron. Me impresiona mucho ver a las personas olvidarse de aquellos que han dado la vida para que tengan lo que ahora malgastan en personas, situaciones o experiencias fútiles y superfluas.

Nos hiere ver que el otro desbarata su vida. Sufrimos cuando constatamos que esa persona llena de tantas virtudes y capacidades está dilapidando su existencia al no saber para dónde ir ni qué hacer. Sobre todo, si esa persona tiene una relación afectiva con nosotros. Ver a la pareja gastar libertinamente todo lo que tiene hace sufrir al otro porque siente que se está desperdiciando una gran posibilidad de construir juntos la felicidad. Ver al hijo derrochar sin ningún sentido los dones que la vida le ha dado hace padecer mucho al padre, pero este no sabe qué hacer. Algunas veces eso que él derrocha es lo que necesita el padre.

Son heridas profundas que nos llevan a creer que todo está perdido. Muchas veces esperamos de esa persona una ayuda que nunca llega, y no entendemos por qué. Aunque no hay una acción directa de ella en contra nuestra, su comportamiento nos afecta porque nos imposibilita realizar algunos proyectos en los que su colaboración es fundamental.

Sentir que no se ocupa el lugar correcto al lado de la otra persona y que lo que debe gastar con uno lo malgasta con otros hiere mucho, ya que es una manera de agredirnos y de no reconocer quién es uno en su vida. Se sufre pensando y sintiendo que no existimos para aquellos que son prioridad en nuestra vida.

Además, muchas veces lo que malgasta es lo que nosotros mismos le hemos dado. Es el amor, el tiempo, los recursos que nosotros, libremente, le hemos entregado. Desprecia todo lo entregado por nosotros por ir tras lo que no llena y no da felicidad. Todo nuestro esfuerzo se desvanece en el aire. Sentimos que nuestra entrega ha sido en vano y eso nos hace sufrir mucho. Nos sentimos no valorados y despreciados. En este momento se genera un sentimiento contra nosotros mismos que se recoge en las siguientes preguntas: ¿Cómo pude darle mis tesoros a esa persona que no me valora? ¿Cómo pude no leer en sus comportamientos quién era? ¿Cómo dejé que se llevara todo lo que había

conquistado a lo largo de los años?

Duele mucho sentirse como un “bobo útil” manipulado para lograr la realización de los bajos intereses de la otra persona. Nos lacera el alma sentir que todo lo que se ha trabajado sirve de cimientos para que el otro construya un proyecto de placer y de satisfacción lejos de uno. Nos quema interiormente saber que para esa persona no contábamos sino como un instrumento.

Son muchas las historias que llegan hasta mi mesa de trabajo de personas que se sienten utilizadas por aquellos a los que más amaron, y padecen mucho dolor y rencor contra ellas. La “viveza” de esas personas, que supieron engañar, mentir, aparentar, genera el peor sufrimiento, pero a la vez las ansias más grandes de que les vaya mal, de que todo lo que emprendan sea su desgracia para que no vuelvan a engañar a nadie más.

Permitir que los otros se aprovecharan de nosotros y usaran mal nuestros recursos es una forma de malgastarlos. La herida que se abre al constatar la manipulación del otro sólo se cierra al perdonarnos por ser ingenuos y no darnos cuenta de la manera de vivir de la otra persona. Con seguridad duele más lo que nos ha hecho el otro cuando somos conscientes de que nos comportamos como quien no analiza la vida.

Las tres escenas de la parábola son imágenes de los golpes que se reciben y que generan destrucción en nuestro ser. Grandes golpes que comprometen el sentido de la vida porque ponen en cuestión los ejes fundamentales de la existencia: la relación con nosotros mismos, con los otros y con Dios. Son golpes que nos hacen sentir lo pequeños, necesitados y vulnerables que somos ante los demás. Queramos o no, estamos a merced de las decisiones de quien tenemos a nuestro lado, y si queremos ser felices debemos aceptar esa dimensión de la condición humana y tratar de reaccionar ante ella de la manera más inteligente, sana y espiritual posible.

En esas imágenes quedan expresadas todas esas situaciones que nos han quitado la paz, en la medida en que han roto la armonía interior. Palabras como muerte, abandono, desprecio encarnan las acciones que los otros dirigen hacia nosotros y que nos llevan a sufrir y a sentir que algo tenemos que hacer para seguir adelante.

Lo normal es que reaccionemos respondiendo con las mismas actitudes y acciones con las que nos han herido, pero al hacerlo sentimos que esa respuesta ocasiona más dolor y no genera la paz que requerimos. No se nos quita el ardor interior, la ira, el dolor, el miedo, las ansias de justicia asumiendo comportamientos parecidos a los que hemos recibido. Todos tenemos reacciones ante estas actitudes de los otros, reacciones que se pueden agrupar fundamentalmente en dos posiciones: victimismo o venganza.

Al sentir el sufrimiento y la herida causados por los comportamientos violentos, irrespetuosos y dañinos de las otras personas podemos asumir la actitud de la víctima. Quejarnos, lamentarnos, llorar, acusar y concentrarnos en vivir en ese círculo destructivo que nos hunde cada vez más en la situación de frustración. No porque nos hayan herido tenemos que sufrir toda la vida. Debemos saber que podemos superar esa situación de nuestro pasado y abrirnos a nuevas posibilidades. No somos menos que nadie y no podemos decidir darnos por vencidos sin intentar sanar la herida que ese comportamiento

nos ha dejado.

Esa persona nos hirió una vez y eso no dependió de nosotros, pero ahora sí depende de nosotros que no nos siga hiriendo en nuestros recuerdos. Llorar, lamentarnos, buscar compasión de los demás no nos sana, ni nos quita el dolor, sino, al contrario, nos hace sentirlo más. No podemos vivir atados a esa situación para toda la vida. No necesitamos la lástima de las personas que están a nuestro lado, sino sanar lo que sentimos y seguir construyendo de la mejor manera nuestro proyecto de vida. Hemos sido víctimas pero podemos salir adelante. No somos un objeto del dolor, sino que somos unos sujetos capaces de superar el dolor.

Sentirnos víctimas y dejar que esa sea la manera de identificarnos es el peor daño que el otro nos puede hacer, porque se lleva nuestra capacidad de ser individuos, de liderar nuestro propio proyecto, de seguir adelante y realizarnos felizmente. Hemos sido víctimas pero no queremos seguir siéndolo, vamos a dar lo mejor de nosotros para sanarnos y seguir adelante. No queremos lástima sino valoración y amor de los demás. No vamos a estirar la mano pidiendo aquello que nos merecemos y podemos conseguir.

Al sentir el dolor de la herida causada por los otros surgen en nosotros las ganas de desquitarnos, de vengarnos. Hay ira en nuestro ser y pensamos, una y otra vez, cómo esa persona que nos dañó puede pagar ahora todo lo que nos hizo. Damos vueltas una y otra vez sobre planes detallados de nuestra venganza. Deseamos con todas las fuerzas de nuestro ser que le pase lo peor (que se enferme, que le vaya mal económicamente, que la destruyan, que le suceda algo a la gente que ama para que sufra, etcétera) y que sienta en su corazón todo lo que nosotros estamos padeciendo. Sufrimos pensando cómo debe sufrir esa persona. Con seguridad hasta intentaremos hacerle algo para que no se salga con la suya. Sin duda, lo que más nos cuesta es la impunidad, pensar que esa persona no va a padecer nada, no va a pagar todo lo que ha hecho.

Queremos justicia y suponemos que la justicia es que esa persona también sufra por lo que ha hecho. Creemos que si no sufre volverá a hacerlo y serán otros los que padezcan lo que ahora nosotros estamos padeciendo. Lo triste es que aunque sentimos satisfacción cuando vemos que la otra persona está sufriendo, eso no nos quita el dolor de nuestro corazón, ni nos devuelve lo perdido. No porque ella sufra nosotros estaremos bien, no porque ella pierda personas o lo que tiene, nosotros vamos a recuperar lo que ella nos ha quitado.

La venganza satisface pero no sana. Quien vive para vengarse termina sufriendo más de lo debido, porque no sólo sufre por la herida que tiene, sino por todos los planes que debe elaborar para hacer sufrir a la otra persona, planes que muchas veces sólo se quedan en su mente o que si los lleva a cabo no solucionan su situación interior. Quien vive para vengarse hace que su victimario se convierta en el centro de su proyecto de vida, lo ata a su suerte, a su corazón y no lo deja ir nunca. Para poder pensar en vengarse se debe pensar en ello todos los días, y eso es una manera de declararlo fundamental en la existencia ¿merecerá tanta atención de nuestra parte?

Las tres imágenes de la parábola dan constancia de una realidad: la relación se ha roto

y eso produce un dolor intenso. Se ha cortado ese lazo que sostengo con la persona amada que me ha declarado muerto, se ha ido lejos y ha malgastado todo lo que le he dado. Queda rota la relación con esa persona que me ha sido arrebatada por la violencia. Se destruye la relación con ese que me ha causado un dolor físico y emocional muy grande. Se rompe un vínculo y eso es lo que me daña interiormente porque descontrola todo en mi interior. Al dañarse ese vínculo se desajusta mi sistema de vida y se altera la situación de serenidad que tengo —así sea por la costumbre—.

REACCIONES ANTE LA RUPTURA

En el diálogo espiritual con muchas personas que han padecido los golpes existenciales representados en la parábola a través de esas tres imágenes, he podido precisar unas reacciones básicas, que podríamos entender como pasos de un mismo proceso: negación, sentimiento de culpa, conciencia de la maldad o de la acción de la otra persona que ocasiona un sentimiento de rencor, de venganza, de desquite y el sufrimiento constante por su manera de actuar. Revisemos estas reacciones:

Negación

La primera reacción, nacida en el amor que se siente por esa persona o por la crueldad de la situación que padecemos, es negarnos a aceptar que eso sucedió o que es real. Preferimos ignorar la situación. Miramos para otro lado, nos concentramos en otras situaciones de la vida o, simplemente, hacemos como si no hubiera sucedido nada. Algunos hombres y mujeres hacen como si no entendieran la infidelidad que están padeciendo o se concentran en las situaciones de los hijos para no aceptar que su pareja ha traicionado la promesa que les había hecho. No aceptan lo evidente. Otros se muestran en la actitud de investigar más porque creen que la noticia que han recibido, con todas las pruebas posibles, es una equivocación o no responde a lo que ellos creen de las otras personas.

He visto cómo en la gran mayoría esta negación es momentánea y rápidamente pasa a la constatación de la realidad. Pero también me he encontrado con algunos que se mantienen en ella por mucho tiempo, cierran sus ojos ante la realidad que está delante y siguen viviendo en un mundo que sólo existe en su imaginación.

La razón de la negación es el miedo a sufrir, el temor a perder la estabilidad que se tiene o a enfrentar una situación que los va a cuestionar. Miedo a cualquier cambio que los obligue a volverse a adaptar. La costumbre es la base más sólida sobre la que los seres humanos vivimos y no queremos perderla bajo ninguna circunstancia.

Justificación

La ofensa, la traición, la acción que nos hiere siempre es algo que no esperamos, rompe

con una de nuestras realidades modelos. Es decir, nos duele y nos ofende porque no lo esperábamos, porque no creíamos que podría suceder, porque consideramos que está rompiendo una de nuestras reglas o simplemente no corresponde con la expectativa que tenemos de la otra persona. Nos preguntamos: ¿cómo pudo suceder esto? Decimos: no creo que haya sido su intención hacerlo.

Buscamos la manera de justificar a las personas que nos han dañado. Tratamos de entender cuáles son las razones de su comportamiento. Creemos que su intención no fue dañarnos. Afanosamente tratamos de encontrarle alguna explicación a las actuaciones de esa persona a la que amamos tanto y no queremos perder. Nos cuesta aceptar que alguien en quien habíamos puesto nuestra confianza nos ha tratado de esa manera.

En algunos casos se experimentan sentimientos de culpa ante la acción del otro. Cuesta tanto aceptar su comportamiento que se prefiere creer que fuimos nosotros mismos los culpables de la situación. Recuerdo a una amiga que ante la reincidente infidelidad de su esposo culpaba a las mujeres que lo perseguían y lo exoneraba a él de toda responsabilidad: “Esa mujer es un demonio que ha seducido a mi pobre angelito”, decía.

En la mayoría de las personas esta es una actitud momentánea. Pronto las evidencias hacen que se den cuenta de que no son culpables de la situación y que esta ha sido ocasionada por el comportamiento desordenado, perverso o irresponsable de la persona que los ha agredido. También hay gente que se queda en esta etapa y se atormenta el resto de la vida por un error que realmente no cometió.

Ira

Supongamos que finalmente se llega a la conclusión de que la otra persona ha actuado con conciencia, con claridad y nos ha querido dañar. Entendemos que la única responsable de su ataque, de su ofensa, ha sido esa otra persona. No hay dudas de que hemos sido víctimas de un comportamiento desordenado o desleal. Aunque no podemos explicar las razones que tuvo el otro para hacer lo que hizo, tenemos claro que es su responsabilidad.

La reacción aquí oscila entre querer tomar justicia por mano propia y devolver mal por mal, o esperar que la justicia —divina o humana— cumpla su papel y lo obligue a pagar por su acción. En algunos casos hay mucho odio, mucha ira por la actuación de la otra persona y un deseo profundo de verla sufrir. Algunas veces no se quiere hacer nada en su contra, pero se espera que le suceda todo lo malo y que reciba su merecido. Si la justicia es que cada uno reciba lo que merece, creemos que ella merece lo peor y se está esperando que así suceda. Otras veces, simplemente, no se le quiere ver, y se quiere que esté tan lejos como para que nunca más intervenga en nuestra vida.

Este estado de ira tiene que ser pasajero, no se puede vivir en él toda la vida. Esa ira, que puede motivar a tomar una mala decisión si se queda en el corazón, es dañina y termina incluso enfermando al que la vive. Dejarse llevar por esa emoción puede

hacernos incurrir en acciones que lamentaremos el resto de nuestra existencia, por eso lo mejor es no negar lo que sentimos, sino tratar de controlarlo y ponerlo al servicio de nuestro proyecto de vida.

El sentimiento es más intenso en los casos en los que se han perdido seres queridos por acción de la violencia, y se quiere que le suceda lo mismo o algo peor a la persona que nos los ha arrebatado. El dolor se traduce en un impulso vengativo que tiene que ser controlado y sublimado. Siempre será mejor entender bien en qué consiste la justicia y no creer que se trata de un intercambio de daños. Como lo he dicho anteriormente, esto no soluciona el dolor interior y ocasiona problemas más graves.

Sufrimiento

Lo ideal sería que inmediatamente después de vivir estas reacciones se diera la decisión de perdón, pero en muchos casos no es así y las personas siguen sufriendo como el primer día de la ofensa. Sufren porque han perdido la paz y la armonía que tenían, sufren porque causa dolor la decepción que han vivido, sufren porque no pueden sanar rápidamente la herida que tienen, sufren porque se sienten incapaces de liberarse de todas esas sensaciones que les han causado las acciones de los demás. Sensaciones de angustia, de desesperación, de ansiedad, temores que hacen que no se pueda estar tranquilo en la realización de las tareas diarias.

No es posible establecer relaciones sanas con las demás personas teniendo todas esas emociones en el corazón. En algunas ocasiones se somatizan tanto que se trastocan funciones tan importantes como el sueño y la alimentación, hasta llegar a generar enfermedades.

Ese sufrimiento lleva a algunos a entrar en depresión y a no poder gozar ninguna de las situaciones que viven a diario; hay desidia, constante sensación de tristeza y ganas de llorar, y faltan las energías para realizar las actividades diarias. Por ello se ven afectadas las otras dimensiones de la existencia humana.

Todas estas situaciones hacen necesaria la decisión de perdón, porque sólo con él se puede sanar, se puede recuperar la paz perdida y se puede recordar sin dolor. Esto es, se puede tener de nuevo la actitud que se requiere para seguir construyendo la vida con las condiciones necesarias para intentar ser feliz y disfrutar cada una de las situaciones que se presentan.

En mi ministerio presbiteral he encontrado muchas personas que han decidido perdonar y con ello se han liberado de todo, pero también hay otras que han preferido seguir sufriendo y esperando que “la vida” les dé la oportunidad de vengarse o de ver destruido a ese que les ha infligido la herida. He tenido testimonios de decisiones de perdón que realmente me han hecho reconciliar con nuestra humanidad, porque expresan lo sublime de lo que somos capaces los humanos.

En las misiones que he realizado me he encontrado con muchas personas que han padecido esta guerra fratricida, que durante más de sesenta años ha golpeado a nuestro

país. Las he escuchado manifestar cómo han perdonado al que mató a sus familiares, al que los expulsó de su tierra, al que violó a sus hijas. Son relatos crudos, dolorosos, pero que nos reconcilian con la humanidad porque nos damos cuenta de que los dañaron profundamente, pero no les arrebataron el corazón. Son los momentos en los que he sentido que ser cristiano es valioso, que vivir a la manera de Jesús es posible.

Recuerdo a un amigo que lideraba una comunidad pobre que padeció una de las matanzas más horribles de nuestra historia contemporánea, y me contaba con los ojos humedecidos de lágrimas cómo se había podido reunir y abrazar —manifestando su perdón— con el hombre que había dirigido esa matanza. No había olvidado ningún detalle de esa dolorosa experiencia, pero ya podía recordarla sin dolor. Su decisión de perdonar lo había salvado de la locura, pues no podía vivir tranquilo con el sufrimiento, tan grande, infligido por esas personas.

Todas estas experiencias me han hecho tener claro que es posible perdonar y que todos podemos tener una experiencia de perdón que nos haga ser mejores seres humanos, que nos permita reconstruir relaciones y soñar juntos mejores épocas. No podemos dejar que todo sea destrucción y dolor. El que tenga cerebro y corazón puede perdonar, pero tiene que lanzarse a la experiencia. Insistiendo en que es la decisión la que empuja las emociones y no al revés. No podemos esperar sentir tranquilidad y paz para dar el paso hacia el perdón, sino que dando el paso a perdonar es que podremos ir sintiendo paz y serenidad en nuestro corazón.

Infortunadamente, también he tenido que compartir con personas que han decidido vivir en el odio, en el rencor, en las ansias de venganza, y siguen necesitando paz en su corazón, son esclavos de las situaciones que vivieron y buscan hacer las peores cosas para continuar fraguando su venganza. En algunos casos esa venganza ya es imposible, porque la otra persona ha muerto, pero ellas siguen odiándola con todas las fuerzas de su ser, creyendo que su odio la alcanzará en el más allá. Esas personas son tristes, amargadas, no disfrutan la vida y terminan padeciendo todo lo que viven. Es la experiencia con ellas lo que más me ha motivado a reflexionar con ustedes sobre este tema, porque no creo que Dios nos haya creado para vivir arrastrándonos a causa del dolor que nos han causado, si tenemos la posibilidad de erguirnos y seguir adelante a través del perdón.



LISTADO

COSAS QUE HAGO NORMALMENTE ANTE UNA SITUACIÓN DE DOLOR

Cuando vivimos una situación de ruptura, de desconfianza, de decepción, traición o maltrato, lo normal es que busquemos salir de allí, cambiar de tema, empezar a pensar otras cosas y olvidar. Algunas de las acciones que llevamos a cabo para superar el momento difícil nos ayudan y nos edifican: acercarnos a la familia, rodearnos de amigos, crecer espiritualmente, mejorar en nuestros defectos... Pero otras pueden ser una especie de placebo que nos distrae pero no mejora nada, incluso pueden llegar a dañarnos más: vicios, relaciones superficiales y pasajeras, venganza.

Para empezar a sobreponerte al dolor de una relación rota es importante tener claro qué acciones puedes hacer TÚ para salir del rencor, perdonar y recobrar la paz. La siguiente actividad está diseñada para ayudarte en ese ejercicio. En cada cuadro escribe tres cosas que normalmente haces para lograr la situación propuesta. Al frente de cada ítem, marca un “+”, si es algo que te ayuda en el proceso de perdón, o un “-”, si es algo que lo entorpece. Analiza tus respuestas y decide concentrarte únicamente en las acciones que marcaste con un “+”.

Cosas que hago normalmente para no quedarme atado(a) al pasado:

1.	
2.	
3.	

Cosas que hago normalmente de frente a la persona que me hirió:

1.	
2.	
3.	

Cosas que hago normalmente para sentirme bien:

1.	
2.	
3.	

Cosas que hago normalmente para evitar que la situación se repita:

1.	
2.	
3.	

1 Martini, C., *Creo en la vida eterna*, San Pablo, Madrid, 2012.

2 Linero G., A, *No mendigues amor*, Editorial Planeta, Bogotá, 2012. En este libro trabajo bien el tema de la dependencia emocional.



CAPÍTULO 3

**LO QUE SE HA PERDIDO, LO QUE ES PRECISO
RECUPERAR**

Volviendo al camino que nos muestra la parábola de Lucas, nos damos cuenta de que el texto continúa mostrando las consecuencias de la decisión del hijo menor de pedir la herencia, irse lejos y malgastar sus bienes. Toda decisión que tomamos trae consecuencias inevitables. No podemos pretender que nuestras equivocadas decisiones traigan bondadosas consecuencias, lo normal es que nos hagan sufrir. Pero las decisiones que toman los otros también nos afectan y nos traen consecuencias, que con seguridad no podemos controlar, pero sí podemos decidir cómo reaccionar ante ellas.

Aunque las consecuencias que el relato destaca están centradas en la persona misma que tomó las decisiones erróneas —el hijo menor—, quisiera en el desarrollo de mi tesis entender cómo se viven las consecuencias en la vida de los terceros que padecen esas decisiones y sus efectos. ¿Qué perdemos tras una ruptura? El relato plantea tres asuntos fundamentales: la paz, la libertad y la dignidad. Creo que esto se corresponde con tres de las consecuencias más graves que trae el no perdonar, el decidir que permanezca el rencor y hacer de la vida un proyecto de amargura. Mirémoslas a fondo.

LA PAZ

Cuando lo había gastado todo, vino un gran hambre en aquel país y comenzó a pasar necesidad. (Lucas 15,14).

El hijo del dueño de la hacienda, el que todo lo ha tenido al lado del padre, ahora está pasando necesidad. Su situación actual es fruto de sus malas decisiones. Decidió irse lejos del padre y malgastar todo lo que este le dio, y ahora tiene que sufrir esas consecuencias. El hambre es signo de la carencia de una de las necesidades básicas del ser humano. Pasar hambre expresa que no se está teniendo la satisfacción mínima que se necesita para realizar un proyecto de vida. La contraposición de tenerlo todo y no tener nada expresa bien la consecuencia de su actuar de manera equivocada, pues en un instante se puede perder todo lo que se tiene. La vida está circunscrita a esas decisiones que tenemos que saber tomar si queremos construir un camino con sentido. Todo se puede perder en un instante, en un chasquido de dedos.

Basta un mensaje de WhatsApp dando una mala noticia, basta con que estemos en el lugar equivocado en el momento inoportuno, basta con que la otra persona decida olvidarse de nosotros y de lo que hemos sido para ella para que todo cambie y se pierda lo que se tiene. Podemos habernos levantado en la paz más tranquila y acostarnos con la vida vuelta un desastre por una noticia, una constatación, una agresión. Esa es la vida: en un instante puedes pasar a ser alguien totalmente necesitado de paz.

Quien está ofendido, quien sufre de rencor, quien está poseído por el resentimiento está necesitado de paz, de tranquilidad, de serenidad. Esa acción se las ha robado y requiere volver a tenerlas. No hay sosiego en su corazón, esa ofensa no sólo alteró su

armonía, sino que le hace sentir que algo falta y que no lo puede conseguir fácilmente.

Cuando se trata de la pérdida de un ser querido o de la pérdida de la salud a causa de una acción violenta, la necesidad de paz es todavía más grande porque la ausencia del ser amado o de la salud es constante, haciéndose notoria todos los días. La ausencia es un taladro que agujerea todo el ser. Los recuerdos vienen, aparecen como relámpagos que iluminan la soledad y hacen más evidente la pérdida de aquellos a quienes amábamos.

El que vive del rencor es un necesitado. Si en este momento estamos llenos de odio, de rencor, de ira, o estamos deprimidos y tristes por lo que esa persona nos ha hecho, tenemos que ser conscientes de nuestra necesidad de paz y debemos enfocarnos en ella. No vale la pena que sigamos centrados en esa persona y en lo que hizo. Lo necesario es recuperar la paz, la armonía, y en ello debemos enfocarnos. Muchas veces terminamos trabajando por variables de importancia secundarias que no son la causa de nuestra necesidad y por eso no encontramos el sosiego que requerimos.

Somos vulnerables y débiles en todas las dimensiones de nuestra vida. Necesitamos de los otros hermanos, de sus comportamientos y acciones. No nos podemos aislar de todo el mundo para estar bien, por eso lo importante es enfocarnos en recuperar la paz perdida y, de esa manera, estar dispuestos a entablar otra vez relaciones con los demás seres humanos con los que interactuamos. Que una persona nos haya dañado nos puede cerrar a las relaciones con otros. Tenemos que recuperar la armonía interior y lanzarnos a relaciones sanas con aquellos que están a nuestro lado.

La sed y el hambre son imágenes que usan los autores bíblicos para mostrar las necesidades profundas del ser humano, y la hipótesis central de la propuesta de Jesús de Nazaret es que ese vacío sólo se llena con amor, con el Amor de Dios (Juan 3,13-17; Filipenses 2,6-11). No es a través de venganzas ni de juicios ni de señalamientos como logramos sentirnos llenos y satisfechos, sino a través de amar a Dios en los hermanos que están a nuestro lado (Romanos 12,10-15). La apuesta que contiene la vida de Jesús es que es el amor el que sana todo y el que da la verdadera felicidad. Es decir, esa necesidad de paz que hay en nuestro ser sólo se satisface con amor. Por eso la invitación siempre es a amar (Juan 15,17).

No se recupera la paz sino en el ejercicio del amor. Sabiendo que este siempre nos genera el riesgo de volver a ser dañados; pero así es la existencia humana y no se puede pretender vivir de otra manera. Esa necesidad que nos hace vivir de la peor manera, que nos hace llorar, sufrir, padecer, que nos lleva a no entender la vida y a tener miedo de seguir adelante sólo se sana con el amor, con la decisión de seguir amándote, amando a los demás y al Dueño de la vida. No hay otro camino. Todo lo que el odio nos inspire sólo agrandará más nuestra carencia.

Si la necesidad del hijo menor del relato bíblico sólo se llenó a cabalidad al regresar a la casa paterna, significa que únicamente podremos tener paz interior cuando perdonemos y aceptemos la condición humana del amor que nos hace sufrir, pero que nos llena siempre de posibilidades de seguir adelante. Tomar la decisión de perdonar no puede depender de la seguridad de que nunca más nadie nos va a dañar, pues eso no es

posible: mientras el amor sea una característica propia de los humanos, siempre estaremos en riesgo de ser dañados, pero sólo asumiendo esa posibilidad podremos ser felices plenamente.

LA LIBERTAD

Entonces fue y se acercó a uno de los ciudadanos de aquel país, y él lo mandó a sus campos a apacentar cerdos. (Lucas 15,15).

De las consecuencias más duras para las personas que toman decisiones equivocadas es que pierden su libertad, su autonomía. El relato lo refleja bien mostrando cómo el que antes era el hijo del dueño de la finca ahora es un asalariado de un pagano; el que antes invertía su tiempo como quisiera ahora tiene que hacerlo desde la referencia y las órdenes de un jefe. El que buscaba libertad lejos del padre ha conseguido esclavitud. El que quería placer y felicidad ahora tiene hambre y está atado a un trabajo no aceptado en su cultura.

La libertad implica ser dueños del tiempo, por decidir qué hacer con él. Quien es libre actúa guiado por sus valores, por sus principios, y detrás de un objetivo propuesto. Es autónomo. Hace su vida en relación con otros, pero su referente se encuentra en el proyecto que ha decidido realizar. Sabe que no es el dueño de la vida —ese es Dios— pero se entiende como el administrador que tiene que lograr los objetivos planteados.

La parábola no sólo lo presenta como un asalariado en tierra de paganos, sino que señala una actividad laboral que no está permitida en el pueblo de Israel (Deuteronomio 14,7-8; Levítico 11,7) y es considerada indigna. No sólo ha perdido la libertad, sino que está haciendo algo que lo denigra como persona. Cuidar cerdos para un israelita es una acción deplorable.

Cuando ante la ofensa o el daño al que hemos sido sometidos decidimos no perdonar, sino quedarnos en el odio y el resentimiento, perdemos nuestra libertad. Es decir, el “enemigo”, además del daño que nos ha hecho, nos puede quitar la libertad. No sólo nos roba la paz con su acción, sino que pone en riesgo la capacidad de elegir qué haremos con nuestra existencia.

Cuando no perdonamos, nuestra vida gira en torno al daño recibido y a la persona que lo ocasionó, es decir, ellos se vuelven lo central en nuestra historia de vida y determinan todas las decisiones que tomamos. Comenzamos a vivir como si todo se tuviera que ver desde la óptica de la ofensa y en relación al ofensor. Nos cegamos y no alcanzamos a ver otras posibilidades que hay a nuestro alrededor y que merecen total atención. Perdemos nuestra libertad; ya no decidimos por nosotros mismos, sino por el dolor que sentimos y por la ira que el otro nos genera.

No puede ser que alguien no sólo destruya nuestra armonía interior, sino que además nos haga dependientes de él por el rencor que le tenemos. La vida está llena de matices, de otras opciones, otros caminos, y los puedes recorrer. No nos tenemos que quedar

apegados a ese dolor y vivir de él y para él toda la vida. Podemos decidir dejarlo a un lado y seguir adelante en la construcción de nuevos proyectos.

Vienen a mi mente las historias de hermanos que nunca se han liberado de esos sentimientos y han vivido su existencia en torno a la traición, al robo, a la violencia que vivieron en el pasado. Tengo un amigo que hasta hoy sufre cuando recuerda el desprecio que vivió de parte de un superior de su comunidad religiosa; ese acontecimiento se volvió el eje de su existencia: no aceptó estudiar en Roma porque era ese superior el que lo estaba enviando, no aceptó muchas bendiciones en su vida porque no quería deberle nada a ese que un día lo despreció; y, claro, mantiene su vida encarcelada en el recuerdo de una situación y de la presencia de una persona que no tendría por qué ser tan importante para él. Ese que lo dañó en el pasado sigue viviendo en su mente por siempre y sigue dañándolo cada vez que se acuerda de él.

La vida no se agota en nuestro dolor ni en la ofensa recibida. Hay que saber trascender. Para ser feliz se hace necesario saber dejar atrás algunas realidades demasiado pesadas que no permiten fluir con criterio y compromiso en la existencia. No todo termina en lo que nos pasó. Podemos decidir reaccionar de una manera distinta. Cuando somos reactivos terminamos siendo esclavos de los que nos estimulan porque ya saben qué esperar de nosotros frente a sus acciones. Es necesario ser proactivos y decidir por nosotros mismos cuál es la respuesta que más nos conviene al estímulo recibido. No somos esclavos de quienes nos han “estimulado”, por muy dañina que sea su actitud.

La pérdida de la libertad es lo peor que nos puede pasar. Hasta Dios respeta nuestra libertad y nos deja decidir qué hacer con la existencia. Es el don más precioso, tal vez es la caracterización más fuerte de ser humano, pues ser humano es ser libre. Por eso no nos podemos quedar atados a una acción, aunque nos haya dañado tanto. Quedar atado a esa persona por el rencor es vivir de manera indigna y es comprometer el sentido de la existencia.

“Me has dañado, pero no me seguirás dañando”, hay que decirle a esa persona a través del perdón. “He sufrido mucho lo que has causado en mi vida, pero me libero de ese dolor porque soy libre y puedo decidirlo. Tu maldad no me hará ser malvado; no soy como tú, soy alguien que entiende que lo mejor es perdonar”. El amor libera (Gálatas 4,22-31), la opción de vivir a la manera de Jesús nos hace libres de todo, aun del dolor causado en el pasado. Sé que no es fácil, pero es la opción que estoy proponiendo en este texto.

Siguiendo con la imagen del relato, *apacentar cerdos* en nuestra vida representaría quedarnos atrapados en los recuerdos dolorosos de ese acontecimiento, hacer depender nuestra vida de la posibilidad de desquitarnos o no de aquel que nos dañó, creer que todo tiene que ser visto desde el prisma del dolor que padecemos, no avanzar en nuestro proyecto personal por estar pensando y rumiando todo lo que esa persona hizo o dejó de hacer.

LA DIGNIDAD

Y deseaba llenarse el estómago de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada. (Lucas 15,16).

Esta imagen es la expresión de la total indignidad. El que antes era el hijo del dueño de la hacienda ahora no tiene con qué alimentarse y quiere comerse la comida de los cerdos que apacienta. Es la pérdida de la dignidad. La imagen lo equipara a un par de cerdos, que la gente de Israel, en su porcofobia, desprecian. Pero es aún peor, pues añade *nadie se las da*, es decir, no le interesa a nadie. Es la representación del peor de los destinos, al que nos conducen las decisiones equivocadas. No poder ni satisfacer la necesidad que tiene —el hambre— con el peor alimento posible —la comida de los cerdos— es la descripción de la situación más baja a la que se puede llegar.

En el contexto en el que estamos leyendo la parábola, esta pérdida de dignidad está relacionada con todas las situaciones a las que nos pueden llevar el rencor y el resentimiento. Situaciones oscuras, frías, temerosas en las que no sabemos ni dónde estamos ni para dónde vamos, sino que sentimos que nos estamos destruyendo y que no hay futuro para nosotros. Se pierden los valores y principios cuando lo que nos impulsa es la venganza. Se pierde todo sentido de humanidad cuando lo único que nos motiva es hacer sufrir al otro. No hay dignidad si lo que queremos es contemplar el rostro del otro mientras sufre. Eso no es justicia. Eso es maldad.

Nuestra dignidad nos hace pensar, hablar y actuar de una manera diferente a ese que nos dañó. No somos igual a él. No tenemos el mismo estatus moral. Su traición, sus mentiras, su manipulación, su violencia, su manera de ofender lo ha mostrado como alguien de muy baja estatura moral. Y no podemos ponernos a su nivel.

Perder la dignidad es dejar que sea el otro quien defina nuestro estatus moral. Es decir, que sean sus acciones las que saquen a flote que hemos perdido los valores y los principios que nos han caracterizado. Creer que la salida es desquitarse, ofenderlo con las mismas palabras, ejercer la violencia de la que fue capaz, urdir sus mismos planes de venganza que niegan toda presencia de la justicia y de los principios éticos, es demostrar que ya hemos perdido lo que nos hacía diferentes: los valores.

He tenido muchas decepciones de personas que arrastradas por el odio, la ira o el deseo de venganza han actuado como nunca lo esperé. Sí, personas educadas, de principios, de valores, con una experiencia fuerte de Dios, con una vida familiar ejemplar que han sucumbido al impulso de las bajas emociones y han terminado comportándose como el peor de los seres humanos. Gente que al verla actuar uno pudiera decir que no la conoce, que no es la persona con la que hemos compartido.

Cuando nuestro comportamiento carece de la altura y las características de un proceder ético, es porque ya no sabemos quiénes somos y estamos actuando impulsados por cualquier emoción y no por los valores del proyecto de Jesús. Si la actuación del “enemigo” ha sido baja y se le ha contestado en los mismos términos, tenemos su misma estatura moral, aunque creamos lo contrario.

Moralmente no nos definen los estratos sociales, los títulos universitarios

conquistados, el dinero que haya en nuestras cuentas, sino la manera como actuamos, los valores que expresamos en nuestros comportamientos, los principios que rigen nuestro proceder. Somos lo que pensamos, hablamos y hacemos.

La imagen del hijo menor arrastrándose, peleando por la comida con los cerdos, les muestra a los seres humanos que para saciar la necesidad de paz y serenidad que tienen dentro se comportan de la peor manera. Cuando perdemos el sentido de nuestra vida y nos dejamos guiar por las emociones tóxicas que hay en nuestros corazones, estamos peleando con los cerdos por la comida.

Hay que buscar la justicia y pelear contra la impunidad, pero teniendo claro que no somos los jueces, ni somos dueños de la vida de los otros; damos nuestra mejor batalla, pero lo hacemos siempre regidos por los valores que nos definen y que son nuestro mejor tesoro. No nos podemos confundir y creer que el sufrimiento del otro es lo que buscamos, no; lo que buscamos es la justicia, que es un valor trascendente y sublime.

Un síntoma de que estamos actuando de la peor manera posible es que las personas que amamos y que tienen unos altos estándares de valores comienzan a alejarse y a no estar de acuerdo con nosotros. Si las personas que se encuentran a nuestro alrededor están diciendo que esa no es la mejor forma de actuar, es necesario que hagamos un pare y escuchemos sus razones, pues seguramente tienen la razón. Esas son alertas que no se pueden despreciar. Si estamos solos en nuestro plan de “justicia” —que más bien parece venganza— y nadie quiere apoyarnos en él, tenemos que preguntarnos si estamos actuando de la manera correcta. ¿Quiénes nos están apoyando? ¿Son personas de valores claros y definidos? ¿Son personas vengativas, rencorosas, que han encontrado en nuestro plan una forma de realizar sus bajos deseos? Estoy seguro de que viendo quién nos acompaña en nuestra batalla podremos saber qué tipo de batalla estamos peleando. Si todas son personas sin verdaderos valores morales no esperes que tu batalla sea buena.

El que perdona demuestra que el otro ha interrumpido su paz, se ha llevado seres que ama, lo ha golpeado muy duro, pero no le ha quitado su dignidad. El perdón es una manifestación de gran estatura moral, porque es la expresión de quien entiende que la vida no se resuelve con acciones malévolas sino con el amor y el servicio. Siempre me ha impresionado la actitud de perdón que Jesús asume en la cruz (Lucas 23,34), porque con ello demuestra que los golpes y las burlas de los soldados romanos le pueden causar dolor, incluso quitarle la vida, pero no quitarle la dignidad de ser el Hijo de Dios; hasta el último momento se comporta en coherencia con su apuesta de vida. Y llama la atención que es el mismo comportamiento de Esteban antes de morir lapidado (Hechos 7,60) como para que nos quede claro que también nosotros podemos comportarnos de la mejor manera.

No somos iguales a los que nos han dañado. No podemos dejar que la lógica de vida de ellos nos sea inculcada a través del odio y el rencor que sentimos. Somos distintos y podemos actuar de una manera nueva. Nos comportaremos de acuerdo a nuestra dignidad así ellos hayan actuado de la manera más baja al enfrentarnos y tratar de dañarnos. Que nos quiten todo, pero no nuestra dignidad de hijos de Dios que nos define

para siempre.

Recuerdo a una mujer que sufrió la traición de su infiel marido y que decidió vengarse de él y hacerle sentir lo mismo. Al final terminó destruida interiormente al comportarse como aquella a la que despreciaba. Su comportamiento estuvo a la altura de la otra mujer que había aceptado meterse en la relación de ella y su esposo. No se comportó desde los valores de su fe, sino que, dejándose llevar por las ansias de venganza, se comportó como la mujer a quien ella criticaba. Su dignidad quedó en el piso. Fue humillada por las personas que se prestaron a su venganza, aprovechándose de ella.

También viene a mi mente el tipo que decidió vengar la muerte de su papá y para ello se convirtió en el autor intelectual de un asesinato. No sólo no logró sanar la herida que tenía, porque su acción no trajo de vuelta al papá, sino que terminó moralmente igual que los asesinos de su padre y está pagando su acción en una celda. No sólo no solucionó el problema, sino que generó otros peores.

Definitivamente Pablo de Tarso tiene razón: el mal no se vence a fuerza de mal (Romanos 12,21). Y es lo que tenemos que aprender para actuar de la mejor manera y lograr que nuestras actuaciones nos hagan un mejor ser humano y no destruyan la humanidad que hay en ti. Que el que nos dañó no triunfe haciéndonos uno de los suyos.

Estas tres posibles consecuencias del dolor que tenemos nos muestran hasta dónde podemos llegar si nos cerramos al perdón y decidimos vivir en la amargura del desquite. El hijo menor sufre las consecuencias de su error por haber roto su comunión con el padre, y esas son las motivaciones para tomar una nueva actitud en su vida y buscar la forma de desandar el camino.

No somos simples víctimas de la acción del otro, somos sujetos capaces de discernir cómo respondemos y cuál es el camino a seguir. No somos sus esclavos ni vamos a comportarnos a su estilo, nosotros tenemos claro quiénes somos y cómo actuamos. Nos ha causado mucho dolor su comportamiento, nos cuesta aceptar lo que hemos vivido, nos arde el corazón y quisiéramos desquitarnos, pero entendemos que somos diferentes y que tenemos unas maneras de actuar bien distintas a las de ellos.

El perdón es el camino para liberarnos de esa necesidad que nos hace ser dependientes, de la esclavitud que nos ha roto la voluntad y nos ha quitado la capacidad de decidir por nosotros mismos, y de la pérdida de dignidad que definitivamente nos hunde en el barro de la ignominia. No vamos a ceder fácilmente, vamos a dar la pelea y vamos a sacar a esa persona del corazón, le vamos a quitar ese lugar tan importante que tiene y le vamos a hacer saber que su acción nos dolió, pero no nos mató.

De alguna manera, para poder perdonar hay que dejarse impulsar por los valores superiores de nuestra humanidad. No nos movilizan los valores que todos los días demuestran aquellos que destruyen vidas y arruinan proyectos, sino los valores que caracterizaron al Señor Jesús en su actuar. Él es nuestro modelo de vida y a él seguimos con la seguridad de que en sus opciones existenciales se nos manifiestan el camino, la

verdad y la vida (Juan 14,6).

Las tres imágenes que expresan el rompimiento de la relación, la pérdida de la paz y la irrupción de un elemento extraño que altera la armonía interior, y las tres consecuencias que se viven ante esas acciones nos abren una bifurcación en el camino de la existencia: perdonamos y retomamos el camino de la mejor manera posible o decidimos no perdonar y seguir en la situación de dolor y amargura en la que nos encontramos. No hay otras posibilidades. Todas están reducidas a la decisión de iniciar un proceso de perdón o la de seguir maquinando cómo destruir a esa persona.

Insisto en que a veces en el bello discurso de lograr la justicia lo que se esconde es un deseo profundo de venganza, por ello se tiene que tener muy claro y sin apasionamientos qué es lo que en realidad entendemos por justicia y cómo se puede aplicar. Vivir toda la vida para hacer sufrir a alguien, o sentir que la llama de nuestra existencia está alimentada por el deseo profundo de ver al otro en las peores situaciones no es vida, es un remedo de vida.

Nadie puede negar que duele lo que los otros nos han hecho, tampoco se pueden exonerar de sus culpas y responsabilidades, pero no podemos dejar que esas personas y sus circunstancias se vuelvan el centro de nuestra existencia. Nos duele, pero decidimos liberarnos de ellas y de sus acciones. No es un acto mágico el que permite que aparezca el perdón, sino el fruto del ejercicio constante de un ser humano que decide ir en contra de cualquier instinto animal de desquite y se deja arrastrar por las fuerzas del amor.

En algunos casos, el perdón es una necesidad muy grande porque la persona que nos ofendió forma parte de nuestra familia, de nuestra comunidad, de nuestra cotidianidad, y tenemos que verla muy seguido. Es todavía más pertinente perdonar en estos casos, porque no podemos permitir que la existencia se vuelva una continua tragedia o un continuo sufrir. En situaciones como esta no sólo está la posibilidad de perdonar, sino también de reconciliarse³, para lo cual no basta con nuestra decisión, sino que también son necesarias algunas actitudes de la otra persona y unas condiciones objetivas de cambio en la situación.

Perdonarse y reconciliarse son dos instancias distintas que algunas veces se complementan y que otras son paralelas. Una cosa es recuperar la paz perdida y otra es reconstruir la comunión con la persona que nos ha dañado, ya que, muchas veces, hacer esto es imposible y hasta malsano. En algunos casos hay que aplicar la frase que le escuché a un amigo: “Te perdono, pero te envío a mis abogados”. Sí, a veces el perdón no exime de las consecuencias legales. En este contexto siempre recuerda el caso del Papa Juan Pablo II, quien fue a visitar a Ağca, su agresor, y lo perdonó, pero este siguió pagando su condena en la cárcel.

Ahora, lo cierto es que el perdón sí conlleva esencialmente el no querer hacerle daño a esa persona y desearle el bien, así sea a distancia. Cuando perdonamos, esta persona deja de ser objeto de nuestras iras, de nuestros temores, de nuestras ansias de venganza, y no genera las emociones negativas que hemos tenido antes. Deja de ser tan importante en nuestra vida. Somos libres de sus acciones y deseos. Y, afortunadamente, de ahí en



CAPÍTULO 4

CÓMO NO QUEDARSE FUERA DE LA FIESTA: LECCIONES DEL HIJO MAYOR

En este capítulo nos aproximaremos a la parábola del Padre Misericordioso desde la perspectiva del hijo mayor, con la intención de aprender de su actitud, pues creo que esta ilustra algunos de los sentimientos y obstáculos más difíciles de superar para decidir entrar en el proceso de perdón: la indiferencia, la negación, el deseo de justicia, el desconcierto... Estudiémoslos en detalle y veamos qué acciones concretas podemos tomar para superarlos.

RECONOCE EL PROBLEMA, RECONOCE A TU HERMANO, RECONÓCETE A TI

Y su hijo mayor estaba en el campo, y cuando vino y se acercó a la casa oyó música y danzas. Y llamando a uno de los criados le preguntó qué era todo aquello. Y él le dijo: “Tu hermano ha venido, y tu padre ha matado el becerro engordado porque lo ha recibido sano y salvo”. (Lucas 15,25-27).

Mientras en el relato el padre da la impresión de salir todos los días a la entrada de la hacienda para esperar a su hijo menor, el mayor se presenta como alguien concentrado en su trabajo en el campo, por lo que no se da cuenta del regreso de su hermano.

Así como el padre se muestra como modelo de acción en el perdón, el hijo mayor se presenta como la antítesis, como lo que no podemos hacer si queremos vivir la vida plenamente y tener buenas relaciones interpersonales. La reacción del hijo mayor nos muestra la forma equivocada de actuar frente a la fragilidad de nuestros hermanos. Su comportamiento se presenta despreocupado frente a la aparición de su hermano menor. En la parábola esa indiferencia señala la frialdad con la que algunos viven las relaciones interpersonales; siempre que un hermano se aleja de nuestra vida se debe estar atento a su situación.

La indiferencia frente al otro ser humano nunca expresa paz interior. Tal vez nos es indiferente su comportamiento, pero sabemos cuánto vale y estamos dispuestos a ayudarlo de manera solidaria en la construcción de su proyecto de vida. Frente al otro no se puede ser por completo indiferente, pues esto implica que no sabemos construir relaciones interpersonales o que simplemente nos creemos mejores que los demás y por eso no los tenemos presentes.

La indiferencia ante el comportamiento del otro puede ser sana si expresa la paz que se tiene en el corazón que no se ha dejado dañar por esa acción. Esto implica que estamos atentos a la persona, pero no permitimos que sus acciones equivocadas nos dañen o nos hieran. Somos nosotros quienes decidimos cómo reaccionar ante las conductas del otro, y si logramos impedir que sus comportamientos nos quiten la paz significa que somos personas sanas que sabemos manejar nuestras emociones.

Y, justamente, no creo que esa sea la actitud del hermano mayor, pues después

muestra que sí le ha molestado la acción de su hermano y que ahora le molesta aún más la manera como el padre lo recibe. A muchos les pasa lo mismo, tratan de ser indiferentes, pero por dentro llevan una tempestad que termina haciéndoles daño. Creo que si no estamos contentos con la actuación de esa persona cercana a nosotros, debemos hacérselo saber. No está bien que guardemos lo que nos daña y no lo podamos expresar.

Tomar conciencia de la emoción que se está experimentando, comprender por qué se siente, qué se puede hacer con ella, cómo comportarnos ante su fuerza interna es fundamental para tener una buena salud emocional. No se gana nada negando las emociones que se experimentan. Si estamos heridos debemos aceptarlo para poder trabajarlo. Si estamos molestos por su comportamiento tenemos que aceptar y entender por qué reaccionamos así para lograr controlarlo y seguir adelante.

Quien no acepta que tiene un problema no lo puede resolver. El relato no nos muestra la reacción del hermano mayor cuando el menor decide irse lejos de casa, pero por la expresión que usa en el momento del reencuentro se puede colegir que no le ha gustado y que su partida le ocasionó una molestia interna.

Analicemos qué es lo que está pasando en nosotros. ¿Estamos heridos por ese comportamiento? ¿Nos ha arrebatado la paz esa acción? ¿Nos genera inconformidad su actuar? ¿Sufrimos por eso que nos hizo? ¿De verdad nos es indiferente la otra persona? ¿No nos importa lo que suceda con ella? ¿Entendemos que no es fundamental para nuestra vida? Tenemos que tener claro qué es lo que está pasando en nuestro corazón. No podemos vivir sin tomar conciencia y sin entender nuestras emociones. Insisto, sólo en la medida en que sepamos lo que nos está pasando podemos actuar de manera correcta.

Perdonar sólo es posible si tenemos claro por qué esa acción nos ha quitado la paz y si comprendemos bien todo lo que ha sucedido. La frustración o la decepción que experimentamos —y que se manifiestan en la herida— tienen que ver con nuestras expectativas, con lo que esperábamos, y eso lo tenemos que aceptar y asumir muy bien para que podamos proceder con inteligencia, para que no armemos tragedias donde no las hay o podamos reaccionar con proporción.

Si estamos heridos es porque el otro no nos es indiferente. No nos hiera emocionalmente aquel que no forma parte de nuestro círculo de interés. Su acción nos impacta porque mantenemos una relación y esperábamos de esa persona un comportamiento distinto al que ha tenido. Ubicar a esa persona en nuestro contexto emocional nos ayudará a hacer un verdadero inventario de los daños causados por su actitud. En muchas ocasiones tenemos la impresión de que hizo más de lo que realmente hizo, y exageramos el daño emocional sólo porque nos sentimos frustrados por su acción.

Entiendo que en una agresión física la pérdida es evidente y todo se hace más difícil, pero aun así hay que entender bien todas las circunstancias para no darle el control de nuestra vida a esa persona que nos atacó y nos arrebató algo. Puede ser que ese algo que nos ha quitado sea muy importante para nosotros, pero no se va a llevar para siempre la

paz. Sabremos construir el duelo y nos repondremos para seguir luchando y haciendo lo mejor en nuestras vidas.

Es el momento de pensar en uno mismo y en todo lo que se puede hacer. Es el momento de salir de cualquier sentimiento de envidia nacido de una mala comparación. Cada quien es único e irrepetible y no debemos compararnos con nadie. Debemos vivir desde nuestros propios valores y convicciones sin esperar que los demás hagan lo mismo. Tenemos que aceptar que hay otros que entienden la vida de manera diferente y que eso no los hace ni mejores ni peores que nosotros. Seamos nosotros mismos. Vivamos buscando la paz y entendamos que los sacrificios que se hagan con ese objetivo tienen mucho sentido.

No nos abstengamos de ser felices, de recuperar nuestra paz, de disfrutar la vida porque otros viven de una manera diferente a la nuestra. No nos autocastiguemos por el error de los otros. Es necesario aprender a vivir desde el amor y la libertad. Allí podremos encontrar muchas herramientas para construir nuestro proceso de perdón y así liberarnos de todo lo que no nos permite vivir con alegría.

Estar alejados de los hermanos que amamos y han demostrado su valor no es nunca una buena opción. Hay que saber ser humilde y volver sin miedos y con libertad de corazón. Insisto en que no es inteligente castigarse uno por el error que cometió el otro.

VE MÁS ALLÁ DE LOS HECHOS

Entonces él se enojó y no quería entrar. Salió su padre y le rogaba que entrara.
(Lucas 15,28).

El relato de la parábola nos muestra que el hermano mayor reacciona con molestia, con indignación, frente a la fiesta que el padre ha organizado para acoger al hijo que ha vuelto arrepentido. Sus emociones son totalmente contrarias a las del padre. Mientras el padre se conmueve, se llena de ternura, el hermano mayor se indigna y se siente agredido.

Creo que la diferencia está en que el padre entiende que lo importante es gozarse la presencia de las personas que se aman (... *porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado...*), mientras que el hermano mayor está centrado en “lo que es correcto”. Sí, mientras el padre sabe que el amor es capaz de dar una nueva oportunidad y ayudar a corregir con ternura el error, el hermano mayor cree que hay que castigar al que no hace lo correcto y producirle sufrimiento. La diferencia es que para uno el amor es lo más importante, y para el otro lo importante es cumplir un ideal, unas normas.

Si nos centramos en la perfección con la que debemos actuar, no creo que haya posibilidades de perdón ni de felicidad. Nadie actúa perfectamente. Todos fallamos. Si vamos a juzgar a los otros desde la perfección siempre nos quedarán debiendo y nosotros nos amargaremos por los resultados de sus acciones. En la dimensión religiosa, esa

manera de entender la vida se expresa en la “ley religiosa”, que todos creen que es la medida de la felicidad. Pero esto es equivocado, porque la ley no sólo no se puede cumplir por nuestra propia mano, sino que no da felicidad y termina matando las iniciativas del Espíritu. Ahí es cuando los teólogos nos hablan de la gracia, es decir, del amor de Dios que nos acepta y nos da nuevas oportunidades. Es gracias a él que podemos ser felices.

Aterrizando esto a nuestras relaciones diarias y a nuestra necesidad de perdonar, es importante que comprendamos que para hacerlo hay que pensar en el otro y en lo que significa para nosotros, y no en lo que ha hecho. Si nos centramos únicamente en su acción al final sólo queda el castigo⁵ y nada más, pero no creo que saberlo castigado nos devuelva la paz interior que andamos buscando.

El énfasis del hermano mayor y de los que se niegan al perdón es el hecho, el acontecimiento, la infracción, la decepción, y no el proceso personal del sujeto que falló. El padre se centra en todo lo que el hijo menor significa para él y por eso lo perdona y le da una nueva oportunidad. No vale la pena pasársela juzgando, señalando, destruyendo a los otros por lo que hacen, cuando gran parte de las veces no hay mucha diferencia entre sus acciones y las nuestras. Es necesario ver y medir la vida desde unos parámetros diferentes.

El hermano mayor se compara con el hermano menor, considera que sus actuaciones han sido más ajustadas al ideal que las del otro, y por eso no entiende que ahora el padre lo “premie” con el regocijo del recibimiento. Creo que allí radica el problema de nosotros los seres humanos, en creer que perdonar es un premio que le damos al otro.

Si perdonar es un premio entonces todos tenemos que indignarnos porque nadie se lo gana. Nuestras actuaciones no merecen perdón. Se nos da el perdón como un regalo de amor. Perdono porque me amo y entiendo que es lo mejor para los dos. Ningún arrepentimiento es merecedor del perdón, por eso en el relato, como veremos más adelante, el padre perdona al hijo mucho antes de que este manifieste su arrepentimiento.

En cualquier escenario es fundamental que no nos centremos en el acto, en el acontecimiento, sino que lo trascendamos y pensemos en nuestra tranquilidad, en la relación misma y en el valor de la otra persona. Si nos centramos sólo en el acontecimiento no queda nada más que castigar y hacer sufrir al otro. Lo cual, insisto, no nos hace recuperar lo que hemos perdido.

El hijo mayor se hace juez de su hermano. Él tiene claro en qué se ha malgastado la herencia y por eso se lo reprocha al padre. Está concentrado en lo que hizo su hermano y por eso no puede ver otra posibilidad que no sea el castigo que se merece. A muchos nos pasa así cuando nos sentimos heridos por una acción malvada de otro, queremos que sea castigado, que le pase algo peor que lo que nos hizo, que sufra lo que nosotros sufrimos, y no somos capaces de ver otras opciones, tal vez más realizadoras para nosotros mismos.

El hermano mayor no está pensando en su propio proceso sino en las consecuencias que tiene que vivir su hermano. Es decir, al ver que su hermano no está siendo castigado,

prefiere quedarse fuera de la fiesta. Esta posición no es muy inteligente pero sí muy común: muchos prefieren seguir amargados, sufriendo, adoloridos, antes que dar el perdón sin haber visto previamente que la otra persona ha sido castigada y ha sufrido lo suficiente.

Muchas parejas no son capaces de rehacer su relación después de una infidelidad, porque creen que separarse y dejar a la otra persona es el mejor castigo que le pueden dar, sin importar que esto las haga sufrir a ellas mismas. Recuerdo a una joven que me decía: “Yo no perdono a nadie porque de mí nadie se va a burlar”. Ella entendía que si el otro no recibía lo mismo que le había causado —en sufrimiento y dolor— saldría ileso y terminaría burlándose de ella. Dudo de que esa sea la verdad en las relaciones. Creo que la mejor opción es perdonar.

RODÉATE DE GENTE QUE TE APOYE EN EL PROCESO

“Tu hermano ha venido, y tu padre ha matado el becerro engordado porque lo ha recibido sano y salvo” (Lucas 15,27).

Siempre me ha llamado la atención que los servidores de la hacienda no le den al hermano mayor un mensaje más claro de lo que ocurre. Ellos simplemente describen la situación, como si no estuvieran alegres de lo que está pasando. La respuesta que los servidores dan en la parábola me hace pensar que tampoco entendían la acogida que el padre estaba dando a este infractor de la ley religiosa.

El hermano mayor, y sospecho que también los servidores, representan la visión farisea que entiende la ley como la única manera de resolver su relación con Dios: quien ha fallado tiene que pasar por la purificación ritual y por todo lo que signifique castigar su pecado. Estas normas también mediaban las relaciones interpersonales y generaban un moralismo que hacía creer que unos eran buenos y otros malos. Dolorosamente hoy, desde algunas experiencias religiosas, se ha vuelto a tener presente esta visión que genera la división entre los santos y los pecadores. Lo cual lleva a que unos se crean jueces de otros, generando relaciones marcadas por los señalamientos y las acusaciones, que lo único que producen es división al polarizarlo todo.

Si entendemos que todos somos proclives al mal y que tenemos que estar atentos a ganarle la batalla a las tentaciones diarias, podremos comprender mejor la situación de los que fallan y solicitan perdón. Sé que no es fácil perdonar, pero estoy seguro de que podemos hacerlo si comprendemos mejor que los otros están hechos del mismo material que nosotros y que muy seguramente nosotros hemos herido a otros hermanos.

En la vida siempre encontramos personas que no quieren que perdonemos. Gente que ha entendido la vida desde la lógica de enemigos-castigo y no entiende que alguien tome la decisión de liberarse de todo lo que el resentimiento genera. Y, claro, estas personas normalmente sirven como hinchas que alientan a los demás al resentimiento y por nada del mundo al perdón.

Con seguridad a nuestro alrededor hay personas que creen que la única posibilidad que hay es hacer sufrir al infractor. No faltan los que nos dan un discurso lógico y hasta convincente para dejarnos atrapados en una maraña de emociones dañinas como el odio y el resentimiento. En él exponen muchas razones para que cerremos las puertas al perdón, pero ese es el momento en el que tenemos que aprender a discernir bien lo que escuchamos y leemos, porque lo importante es lo que pasa en nuestro corazón, no lo que los otros quieren o hacen.

Ojalá ninguno de ustedes seas uno de esos. Es necesario siempre motivar a los otros a trascender, a ir más allá de los caprichos, los prejuicios y todo lo que esclavice al ser humano. Ayudar a que los otros puedan estar tranquilos consigo mismos, que tengan una sana relación con las demás personas, que puedan tener un proyecto de vida para realizar son algunas de las misiones más loables que tenemos los seres humanos.

El hermano mayor se niega a entrar a la casa, a la fiesta. Es decir, decide no ser solidario con los que celebran el perdón. Se mantiene en su posición, que implica desprecio y rechazo por aquel que ha fallado. Termina manifestando que su papá, de alguna manera, ha preferido al menor, lo cual implica que se ha estado comparando y tiene resentimiento por alguna de esas experiencias. No está satisfecho con su vida y con su relación con el padre, y esto lo empuja a quedarse fuera. Prefiere permanecer en el resentimiento y el rencor.

La espiral del odio termina llevándose todo por delante, pero eso lo podemos evitar mostrando que es posible vivir en la lógica del amor. No tenemos que creernos el castigador, debemos aprender a disfrutar y a conquistar. Siempre será mejor dar y compartir que obstruir y no dejar fluir a los demás. Apoyar a aquellos que están decididos a perdonar es lo mejor que podemos hacer, porque con seguridad recibiremos las recompensas de una realidad tan fuerte como esta. Se puede tomar la decisión de perdonar, así se esté en contra de todas las personas que quieren más dolor y tristeza.

Negarnos a perdonar produce mucho daño. Debemos tener claro que no podemos pasarnos la vida atados a ese recuerdo, con la herida supurando, llorando nuestra suerte y envidiando la de aquel que nos ha ofendido. Tenemos que liberarnos de esos sentimientos y el camino es el perdón y la reconciliación, si es posible. Por eso creo que la mejor manera de vengarse —sentimiento que, ya sabemos, no debe estar en el corazón de ningún creyente— es hacer que su acción no siga siendo una atadura para nosotros.

No estoy invitando a una reconciliación que desconozca los contextos, ya sabemos que se dan dos escenarios posibles en los que se distinguen el perdón y la reconciliación, pero sí quiero hacer una invitación a perdonar: así no se vuelva a estar con la otra persona, así no vuelva a darse la misma cercanía, la mejor decisión es abrir el corazón y perdonar. Con seguridad al lado de cada uno de nosotros hay mucha gente que nos necesita tranquilos, serenos, y eso es resultado de un buen proceso de perdón frente a aquella situación tan dura que hemos vivido.

No dejemos que esas personas que ven la violencia y el desquite como una solución

hipotequen nuestra paz interior por empujarnos a no perdonar. A esos hay que saberles decir que no. Todos tienen derecho a expresar su opinión, pero nosotros tenemos derecho a escoger qué escuchamos y qué no.

RECUERDA QUE TÚ TAMBIÉN HAS FALLADO

“Mira, por tantos años te he servido y nunca he desobedecido ninguna orden tuya y, sin embargo, nunca me has dado un cabrito para regocijarme con mis amigos; pero cuando vino este hijo tuyo, que ha consumido tus bienes con ramerías, mataste para él el becerro engordado”. (Lucas 15,29-30).

Mientras que para el padre el hijo menor nunca ha perdido su condición de hijo y lo recibe de regreso sin reparos, para el hermano mayor sí que ha dejado de ser “su hermano”. Si comparamos el discurso que preparó el hijo pródigo para su padre y lo que alcanza a decirle antes de que su padre lo interrumpa nos daremos cuenta de que el padre no le permite decir *trátame como si fuera uno de tus jornaleros*, porque para él siempre será su hijo y nunca perderá su dignidad de hijo, aunque el menor se lo haya alcanzado a decir: *Padre, he pecado contra el cielo y ante ti; ya no soy digno de ser llamado hijo tuyo*.

En cambio, en el reproche que le hace el hermano mayor al padre por la fiesta que está haciendo lo llama “tu hijo” y no “mi hermano”, como debiera ser, lo cual implica que ya él ha roto plenamente su comunión con su hermano y no lo considera digno de estar a su lado. Para él sí ha perdido la dignidad de hermano: ya no merece nada más que un buen castigo porque no ha obedecido, como él lo ha hecho.

Creo que aquí está el centro de la negativa de perdonar. Quien se cree mejor que el otro no perdona. Quien considera que ha hecho todo bien y que no tiene ninguna responsabilidad en lo que ha pasado se cerrará ante la posibilidad de reconstruir la relación. Quien tiene la certeza de que el otro actuó porque es un ser perverso y maldadoso, sólo ve en el castigo, en el desquite, en el sufrimiento del otro, la manera de responder. Quien asume que ha sido bueno, cumplidor de las expectativas de los demás, sabrá decir que no a cualquier propuesta de reconstrucción de la relación. Ese preferirá el dolor del resentimiento que la paz del perdón.

Lastimosamente, estas son falsas certezas y miopes autoevaluaciones. Nadie es bueno, ni ha cumplido exactamente la ley religiosa, ni ha colmado las expectativas de los otros, ni puede decir que nunca ha decepcionado a alguien que lo ha amado. Todos somos proclives al mal. Somos libres y muchas veces usamos este don para actuar en contra de todo lo que los demás están esperando de nosotros.

Crear que todo lo hemos hecho bien, además de ser una actitud orgullosa y vana, es un engaño porque con seguridad alguien podría levantar la mano y recordarnos lo que le hemos hecho. Es muy posible que siempre encontremos alguno que se haya sentido traicionado por nosotros, o agredido por nuestra manera de hablar y de actuar, o al que le

hayamos roto el corazón porque esperaba de nosotros lo que no podíamos darle.

No se trata de excusar al ofensor ni se trata de quitarle toda la responsabilidad que tiene o de minimizar lo que hizo, se trata de comprender que es uno como nosotros. Que nosotros no somos mejores que él, que también nosotros hemos fallado. No dejamos de ser víctimas de su comportamiento, pero para poder superar la situación a la que nos ha reducido su acción tendremos que comprender que estamos hecho de la misma sustancia.

Cuando el hermano mayor lo declara ante el padre “tu hijo”, está cerrándole todas las puertas a un posible perdón, porque le está quitando al menor la dignidad que lo hace poder regresar. El hijo pródigo regresa porque es hijo, aunque sabe que no merece ser tratado como tal. Mejor dicho, aún conoce a su padre y sabe lo generoso y grande que es su corazón.

Aunque no nos vayamos a reconciliar con esa persona —porque las circunstancias no lo permiten— no le quitamos su dignidad, no nos creamos mejores que ella, no la despreciemos como ser humano ni busquemos la manera de destruirla. Podemos perdonarla y concentrarnos en nuestros proyectos, siendo capaces de acabar con todo sentimiento negativo contra ella que guardemos en nuestro ser.

Ahora, si hay posibilidades de reconciliación, mucho menos se le puede quitar su dignidad ni se puede desear destruirla, porque es alguien que se ama y es importante en nuestra vida. Cuando estoy en conflicto con una persona que amo a mí me funciona mucho no olvidar en ningún momento quién es esa persona para mí, para no dejarme llevar por mi temperamento y ofenderla. Y cuando siento que me ofende y me daña interiormente, hago el esfuerzo por recordar que la amo, que es valiosa para mí, que me ha enseñado mucho, que quiero construir con ella un buen proyecto de vida, y de allí me impulso para perdonarla. Si le quito a esa persona todo lo que significa para mí, con seguridad me será difícil asimilar lo que dice o hace. Pero incluso trato de ir más allá y comprender por qué hace o dice aquellas cosas: sé que me ama, y estoy seguro de que debe haber alguna razón que impulsa sus acciones, y ese conocimiento me hace estar más tranquilo a la hora de evaluarlo todo. Si no se olvida quién es la otra persona es menos difícil propiciar un camino de encuentro.

Sin ese contexto el perdón va a ser aún más difícil. Si creemos que es lo peor, que no es nada nuestro, si merece sólo nuestro desprecio, estoy convencido de que no podremos recuperar la paz y ella, con sus acciones, se quedará a vivir en nuestro corazón y nuestro ser para seguir dañándonos. Lo paradójico es que no la consideremos merecedora de nuestro perdón, pero sí la consideremos importante para que habite en nosotros a través del resentimiento, el rencor y los recuerdos dañinos.

No dejemos que nuestro orgullo nos haga desperdiciar una situación beneficiosa para nosotros hundiéndonos en el mar del odio. Lo que importa es que estemos tranquilos y serenos, que podamos pasar la página de esta situación y podamos emocionarnos con muchas otras situaciones de la vida. Además, el perdón siempre será necesario, porque siempre habrá personas que nos hieran.

En el relato el hermano mayor culpa de su comportamiento al padre. No acepta que se trata de su propia manera de entender y hacer la vida lo que le impide entrar a la fiesta, sino que enrostra al padre su actuar cuando le reprocha que a pesar de haberse quedado a su lado nunca le ha ofrecido lo que ahora le da al hermano menor. Actitud típica de quien cree que tiene el poder para juzgar a los demás y desde ahí entender lo que han hecho.

DECIDE ENTRAR A LA FIESTA

“Hijo mío, tú siempre has estado conmigo y todo lo mío es tuyo. Pero era necesario hacer fiesta y regocijarnos, porque este, tu hermano, estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado” (Lucas 15,31-32).

La fiesta que el padre ofrece es una gran fiesta con la mejor comida, música y danza. Cualquiera podría decir que es una fiesta desproporcionada, en la que se está exagerando —recordemos que el hermano mayor se da cuenta porque escucha el baile y la música—, pero es que el motivo es muy grande: el gran valor de la vida del hijo; la mirada del padre está enfocada en el hijo que ha recuperado, esa es la motivación y la razón para hacer una fiesta de esas dimensiones.

La casa que antes estaba triste por la partida del muchacho ahora está alegre porque ha regresado. Eso es lo que hace el perdón, cambia una situación de tristeza por alegría, de turbulencia por paz. Cuando hay perdón se nota inmediatamente en la vida de las personas. El perdón nos transforma y hace que nuestras relaciones sean distintas. La alegría que llena el corazón que ha perdonado es la causa de los gritos de alabanza típicos de una gran celebración.

En últimas, el hermano mayor se queda sólo, amargado, decepcionado y no entra a la fiesta. Así termina el que decide no perdonar. Construye un infierno en el que vive infeliz y triste. La fiesta sigue, es él quien no participa de ella. Con su actitud se causa daño él mismo al negarse la oportunidad de hacer parte de una familia, de vivir en comunión, de descubrir la bendición que es el otro para uno.

La vida nos ha sido dada para que la disfrutemos y la vivamos a plenitud. No podemos dejar que se vuelva gris, triste, aburrida y que no tengamos planes para seguir adelante. Tenemos que encontrar una y otra vez el sueño que nos haga emocionar y seguir. Debemos saber sonreír, cantar, bailar, acariciar, disfrutar las bellezas de la creación. No podemos dejar que todo se quede en dolor y tristeza, eso llega pero tenemos que pasar, tenemos que superarlo y abrírnos a caminar en felicidad.

Aprender a perdonar es aprender a vivir la vida como una fiesta. Es entender que a pesar de los dolores y de las tristezas siempre se sale adelante y se pueden vencer todas las dificultades que se tienen. Eso es lo que más me emociona de la experiencia espiritual que vivo en el cristianismo, entender que la presencia de Dios en la vida nos impulsa a ser felices y a vivir de la mejor manera, como una fiesta, la vida misma.

Se tiene que vivir la vida como una fiesta si se entiende que, pase lo que pase, se sale vencedor de estas batallas históricas. Es decir, nos lanzamos a vivir el proceso de perdón porque sabemos que todas esas experiencias sirven para nuestro crecimiento y realización. Nada ni nadie podrá quitarle sentido a nuestra vida, por eso la disfrutamos con la seguridad de que podremos superar todas las dificultades que pueda tener.

Esta certeza es la que algunos autores de la Biblia nos presentan y que yo quisiera compartir con ustedes:

Ahora bien, sabemos que Dios dispone todas las cosas para el bien de quienes lo aman... ¿Qué diremos frente a esto? Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?... Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó. (Romanos 8,28.31.37).

Pablo tiene la certeza de que el Dios que nos ha elegido y nos ha dado la salvación a través del sacrificio de Jesús de Nazaret en la cruz no permitirá que sus hijos se pierdan en el absurdo de la derrota. Padre Dios tiene la certeza de que todas las experiencias que han vivido y vivirán son para crecer y alcanzar las metas que se han propuesto. Él tiene la seguridad de que al final todas las vivencias van a ser valoradas como una bendición. Desde esta base se debe vivir la decisión de pedir perdón. No se puede hacer con miedo a equivocarse, sino confiando en todos los beneficios que esa experiencia trae a la vida y en la acción maravillosa de Dios en nosotros.

Complementa Pablo esta certeza reconociendo que Dios hace mayoría con aquel que ha decidido aceptarlo como su Dueño y Señor. Por eso cree que no hay nada a lo que se deba temer; al contrario, se puede tener la seguridad de que en todas las dificultades se saldrá vencedor, no por las fuerzas propias, sino por la fuerza poderosa desatada en la cruz a favor del creyente.

Si a todos los aportes existenciales y comportamentales se les agrega esta seguridad espiritual, la vida se entiende y se vive como una fiesta, teniendo claro que cada situación será una oportunidad de ser mejor y de alcanzar las metas propuestas. Así sea en una experiencia de reconciliación en la que volvemos a apostar todo por esa relación o así sea en la decisión de perdonar y no volver a estar juntos, tenemos que saber que Dios está con nosotros y que sólo él es la garantía de que la decisión tomada no es una locura sino la mejor opción.

En el libro de los Salmos hay unas imágenes que también quieren comunicar la confianza con la que debe vivir el creyente, y que creo que son un impulso para no desfallecer en la tarea de perdonar, de recuperar la paz perdida, de volver a vivir en armonía. Veamos esas elocuentes imágenes:

El Señor es mi luz y mi salvación;

¿a quién podría yo temer?

El Señor es la fortaleza de mi vida;

*¿quién podría infundirme miedo?
Mis malvados enemigos me ponen en aprietos;
se juntan y hacen planes de acabar conmigo,
pero son ellos los que tropiezan y caen.
Aunque un ejército acampe contra mí,
mi corazón no se amedrentará;
aunque me ataquen y me declaren la guerra,
en esto fincaré mi confianza.
¡Espera en el Señor!
¡Infunde a tu corazón ánimo y aliento!
¡Sí, espera en el Señor!
(Salmo 27,1-3.14).*

No hay temor, no hay miedo ante los enemigos ni ante la declaratoria de guerra contra nosotros, pues confiamos en el poder de Dios. Poder que se ha manifestado a lo largo de nuestra historia y que nos ha mostrado que no nos va a dejar nunca. Tenemos que estar animados y confiar en su poder. Por mucho dolor que haya en nuestro corazón tenemos que confiar y lanzarnos a la experiencia del perdón. No podemos apegarnos a lo que nos daña. Tenemos a quien será nuestro fiador en esa aventura: Dios.

Tenerle miedo a las dificultades y situaciones de la vida lo único que demuestra es que no hemos entendido la presencia de Dios en la existencia de todos. Ahora, si no son creyentes, igual los invito a confiar en sus posibilidades y en los resultados que una buena intención, como la que tienen, puede traer sobre su existencia. Quien actúa con la seguridad de que está haciendo lo bueno tiene que descansar en la confianza y esperar siempre lo mejor.

Entiendo que no tener la absoluta seguridad de que no hay riesgos nos genere algunas dudas, pero esa es una de las condiciones de la vida: no poder controlarlo todo y confiar en las posibilidades. Si esperamos no correr riesgos, lo más seguro es que no podremos ni salir de casa. Quien sale de casa ya ha asumido todos los riesgos de la vida y está dispuesto a ser el vencedor.

Para mí la mejor imagen que pudo elegir Lucas, el evangelista, para mostrar lo que significa el perdón, es la de la fiesta. Me gustan las fiestas y creo que ellas dependen mucho de la actitud con la que nosotros vivimos. El que es fiestero sabe gozar hasta de los detalles más pequeños que transmiten la alegría y el amor de la presencia y de la solidaridad.

No seamos como el hermano mayor, no nos quedemos fuera de la fiesta del perdón, tomemos la decisión de perdonar. Regresemos sobre algunas de las reflexiones aquí

expuestas y tratemos de hacerlas vida en nuestra existencia. Ese será el verdadero éxito de este libro.

Termino con unas palabras del papa Francisco:

Dios es un padre que no se cierra en el resentimiento por el abandono del hijo menor, sino que, al contrario, continúa esperándolo —lo ha generado— y después corre a su encuentro y lo abraza, no lo deja ni siquiera terminar su confesión —como si le cubriera la boca—, qué grande es el amor y la alegría por haberlo reencontrado; y después va también a llamar al hijo mayor, que está indignado y no quiere hacer fiesta, el hijo que ha permanecido siempre en la casa, pero viviendo como un siervo más que como un hijo, y también sobre él el padre se inclina, lo invita a entrar, busca abrir su corazón al amor, para que ninguno quede excluido de la fiesta de la misericordia. ¡La misericordia es una fiesta!

De este Dios misericordioso se dice también que es “lento a la ira”, literalmente, “largo en su respiración”, es decir, con la respiración amplia de paciencia y de la capacidad de soportar. Dios sabe esperar, sus tiempos no son aquellos impacientes de los hombres; Él es como un sabio agricultor que sabe esperar, deja tiempo a la buena semilla para que crezca, a pesar de la cizaña. (Homilía de S. S. Francisco, 13 de enero de 2016).

Espero que estas líneas los impulsen a lanzarse a iniciar el camino del perdón. En el siguiente capítulo sugiero algunos pasos que pueden dar para hacerlo.



LISTADO

COSAS QUE PUEDO HACER PARA NO QUEDARME FUERA DE LA FIESTA DEL PERDÓN

El perdón no puede llegar si nos portamos como el hermano mayor de la parábola —incapaz de reconocer lo grandioso de poder volver a empezar, envidioso de ver que quien se ha equivocado recibe otra oportunidad, ajeno a la alegría de quienes logran la reconciliación—. En tu propio caso, en tu vida, es necesario proteger el perdón de todas esas actitudes del hermano mayor, darle una nueva oportunidad a la historia y a la gente, confiar en que la próxima vez las cosas pueden ser distintas.

Te invito a que pienses, escribas y te comprometas a llevar a cabo una acción concreta que puedas implementar por cada lección que nos deja el hermano mayor.

1. Para reconocer el problema, reconocer a mi hermano y reconocirme a mí, puedo:

2. Para ver más allá de los hechos, puedo:

3. Para rodearme de gente que me apoye en el proceso, puedo:

4. Para recordar que yo también he fallado, puedo:

5. Para decidir entrar a la fiesta del perdón, puedo:

5 Ya he dicho que el perdón para mí es un proceso que se da de manera simultánea al legal y no lo suplanta. A veces se da el perdón, pero la otra persona debe pagar por su delito.



CAPÍTULO 5

UN CAMINO INTERIOR HACIA EL PERDÓN: LECCIONES DEL HIJO MENOR

Somos humanos porque tenemos la posibilidad de perdonar, porque tenemos la opción de decidir no quedarnos anclados a una cadena de acción-reacción determinada. Cada vez que alguien comete una acción que nos daña, podemos decidir libremente, sin esclavitudes, cómo actuar ante esa acción. Podemos romper el esquema de comportamiento que se guía desde el rencor y actuar, en cambio, desde el amor y la compasión. Por eso, cuando perdonamos rompemos con algo que nos ancla; cortamos con algo que nos impide la felicidad y volvemos a fluir con la vida. Una buena experiencia de perdón trae libertad.

Las preguntas que quedan entonces —y que nos han acompañado a lo largo del texto— son: ¿Cómo perdonar? ¿Qué pasos o métodos podemos seguir para lograrlo? Como he dicho, no creo que estas preguntas tengan una respuesta única y tampoco creo que existan fórmulas mágicas para lograr perdonar con éxito, pero creo que sí podemos plantear reflexiones que nos inspiren a tomar la decisión de perdonar y de liberarnos de esa cadena que no nos deja crecer. Algunas de esas reflexiones las he encontrado siguiendo el itinerario del hijo menor en la parábola del Hijo Pródigo. Las comparto a continuación, pues considero que pueden servir como claves para seguir en el proceso del perdón, el cual va desde lo más interno e implica la toma de conciencia de los sentimientos y el reconocimiento y la valoración de la situación, hasta lo más externo, compuesto por las acciones objetivas que demuestran nuestra clara decisión de perdonar.

MIRA DENTRO DE TI

Entonces, volviendo en sí... (Lucas 15,17).

El hijo menor, que hasta ahora se ha mostrado como alguien que vive “afuera”, entra en sí mismo en este momento del relato. Sí, el que está atrapado por las situaciones que el entorno le presenta, el que ha creído que la felicidad está en gastar todo lo que tiene, en sentir placeres, hace una pausa y trata de revisar desde una perspectiva distinta todo lo que ha vivido y está viviendo. “Volver en sí” es como el autor del relato expresa que el hijo quiere ver la realidad de una manera diferente, encontrarle el peso, el valor, el sentido a cada una de las situaciones que está viviendo, y para ello tiene que trascender lo inmediato, lo material, lo utilitario e incursionar en los terrenos del sentido, de lo humano, de lo sublime.

Interiorizar es ir más allá de la impresión inicial, es no quedar absorto por el brillo y la belleza exterior de las cosas, es revisar en un instante todo lo que se ha tenido, lo que se tiene y lo que se puede tener, es descubrir por qué se está en la situación actual y no en otra, es encontrarle la función a esa circunstancia en el conjunto general de la vida, es cuestionarse por el sentido definitivo de la vida misma.

La imagen de alguien que se adentra en sí mismo nos motiva a pensar en la necesidad

de investigar interiormente y encontrar las razones de nuestro comportamiento o las consecuencias que tienen nuestros actos sobre nosotros mismos. Es un encuentro con uno mismo. Ya no se trata de lo exterior, sino de mí mismo como otro al que puedo conocer, analizar, aceptar, amar. Pero a la vez nos hace acallar los ruidos externos, los estímulos del entorno, las fuerzas que desde afuera tratan de dominarnos y hacernos actuar; implica trasladarse de afuera hacia adentro. Es desplazarse de lo que no soy a lo que soy como ser único e irrepetible.

Entrar en sí mismo es evaluarse y evaluarlo todo, no desde los estímulos que la realidad nos da, sino desde la conciencia de quién soy y qué estoy haciendo. Quien entra en sí mismo es capaz de tomar conciencia de sus posibilidades y límites. Ya no hay distractores que le distorsionen la realidad, sino que la ve desde lo que él, libre y conscientemente, es.

En la parábola ese entrar en sí mismo supuso que el hijo menor fuera capaz de comprender cuál era la función del padre en su vida y que entendiera que no era un obstáculo para su felicidad sino, al contrario, una posibilidad. Tomó conciencia de que al romper la comunión con el padre quedó huérfano y sin referente en la historia, a merced de los vaivenes del oleaje del mar de las relaciones humanas que se dan por simple interés. Así, comprendió que sin el padre, sin la familia, estaba solo, porque a otros les interesa lo que puede dar, hacer, tener, pero el único interés del padre es su hijo, a quien un día recibió desnudo del vientre de la madre.

Esta es una condición de posibilidad del proceso de perdón. Es necesario que la vida se evalúe en otros términos para dar el paso a perdonar. Se trata de cerrar los ojos por un momento para mirarse interiormente y tomar conciencia de todo lo que esas emociones están causando. Es poner en una balanza el peso de las consecuencias de vivir amargados y sufriendo por no entregarse al perdón, en contraposición a todo lo que se puede obtener si se decide perdonar. Es hacer un inventario de los dolores, las sensaciones, los malestares que esa situación nos está generando.

Se trata de ser capaces de dimensionar objetivamente la ofensa y no darle los ribetes que no tiene. Ha sido una acción dura y terrible, pero no merece que por ella acabemos con nuestra existencia y cerremos la puerta a cualquier posibilidad de felicidad. Lo que se quiere es encontrarle sentido a todo lo que se ha vivido y ver cómo podemos seguir adelante.

Es tener claro quién es la persona que nos ha ofendido, qué significa en nuestra vida, cómo ha sido nuestra relación con ella, cuáles son sus intenciones y qué influencia tiene en lo fundamental de mi historia. Es saber ubicar en su justo lugar a esa persona y lo que ha sucedido, con el fin de tener más claro qué decisión tomar. Es tener completo el mapa de la vida para poder comprender el conjunto y no seguir determinados por detalles que pueden resultar accidentales en comparación con todo el proceso.

Saber hacer una pausa para interiorizar es una actitud que ayuda mucho en la realización de la vida, y por eso debe ser constante en la existencia de un ser humano. Siempre hay que tener la certeza de qué se está haciendo, cómo se está haciendo y para

dónde nos están llevando nuestras acciones. El que es consciente de esto no será sorprendido por las consecuencias de sus actos. Todo tiene un valor, un sentido, un significado diferente cuando se mira desde adentro y con la mayor conciencia del caso. Hay que estar vigilantes y no quedarse con la primera impresión, ni con lo que la mayoría impone como verdadero, ni con lo que los medios de comunicación nos “ordenan” hacer, siempre es necesario ver desde adentro todo y tener nuestras propias conclusiones.

Para iniciar nuestro proceso de perdón es necesaria esta interiorización. También ayudan mucho algunas experiencias que nos confrontan y nos hacen ver la realidad desde distintos ángulos. No sobra participar del algún retiro o encuentro que nos haga ahondar en nosotros mismos y nos muestre para dónde vamos con lo que estamos sintiendo. Es bueno que sepamos hacer un pare y tratemos de sumergirnos en nosotros mismos para entender que lo mejor que nos puede pasar es perdonar.

Viviendo de lo externo no es posible captar el verdadero sentido y la dimensión real de las experiencias. Se hace necesario entrar en nosotros mismos. Revisar el corazón con objetividad, pero a la vez con comprensión. Esta interiorización tiene que ser una vivencia sentipensante, de corazón y cerebro. Es una experiencia y por eso no se puede transmitir, sino que tiene que ser vivida personalmente.

BUSCA LA PAZ INTERIOR

“¡Cuántos de los trabajadores de mi padre tienen pan de sobra, pero yo aquí perezco de hambre!”. (Lucas 15,17).

Al entrar en sí mismo, el hijo lo ve todo de otra manera, comprende quién es él y quién es el padre. Ahora es consciente de lo que era evidente, pero su actitud no le dejaba ver: siempre se está mejor en comunión con el padre que sin él. La paz, la serenidad, la satisfacción que da la comunión siempre será mejor que cualquier decisión de agredir, de destruir y de quedarse solo en la vida. El que todo lo tenía en compañía del padre, ahora sin el padre no tiene nada. Él lo provee todo. Él es nuestro creador que conoce cada una de nuestras necesidades y siempre está dispuesto a ayudarnos. Eso sí, nunca nos remplazará en nuestras propias responsabilidades, pero estará dispuesto a actuar en nosotros.

El ser humano ofendido, rechazado y herido por los otros tiene que tener claro que no hay nada mejor que recuperar su paz, que más allá de cualquier otra situación lo prioritario es volver a sentirse bien consigo mismo y armonizar toda su existencia. La venganza no puede estar primero, el sufrimiento del malvado que lo dañó tampoco puede ser el objetivo a perseguir en su existencia.

Cuando hemos sido dañados, satisfacer la necesidad que estamos viviendo está en nosotros mismos, y podemos lograrlo al tomar una buena decisión. Es nuestra decisión. Así como es la decisión de regresar del hijo menor la que le posibilitará satisfacer su

necesidad y restablecer su libertad para darse cuenta de que nada le quita la dignidad, de la misma manera es nuestra decisión la que puede llevarnos a tener paz de nuevo. Nuestra paz no puede depender de la decisión de otro, eso nos haría esclavos de los caprichos de los demás. Somos los dueños de nuestras decisiones y los que determinamos cómo continúan nuestras vidas. No podemos dejarnos manipular por nada, por el contrario debemos encontrar el camino que nos lleve al lugar que queremos ir.

Es el momento de restablecer nuestra relación con nosotros mismos, que siempre sale averiada cuando otro nos daña. Habíamos dicho anteriormente que se suele tener la idea de que nos equivocamos al relacionarnos con esa persona, al llegar a ese lugar, al permitir que interviniera en nuestras vidas, etcétera. Pues ahora es el momento de restablecer nuestra comunión con nosotros mismos y entender que cada quien se tiene a sí mismo y que una buena relación contigo es la posibilidad de vivir en paz.

También hay que restablecer la relación con el género humano en general; insisto en que no sé si la reconciliación sea posible y saludable con la persona que nos causó una herida, pero no por eso podemos estar de pelea con todos los seres humanos. No podemos juzgar por una sola persona a los demás. No es cierto cuando decimos que así son todos los seres humanos, esas generalizaciones son equivocadas y no tienen sentido. Sólo encontraremos la paz que anhelamos cuando seamos capaces de sanar las heridas y de volver a establecer relaciones con los demás seres que están a nuestro lado. Una prueba de que nuestra herida ha sanado es que podremos volver a establecer relaciones desprevenidas con aquellos que nos acompañan en la vida.

Nuestra paz interior dependerá también de que logremos volver a ver sin odio y sin iras a esa persona que nos hirió, que no sintamos que debemos desearle el mal. Aunque no volvamos a tener una relación amistosa con ella, en nuestro corazón no debemos conservar ningún rezago de todas las emociones que nos han hecho estar dispuestos a lo peor en su contra.

Vale la pena insistir de nuevo en que siempre se corre el riesgo de volver a ser herido emocionalmente por las personas con las que nos relacionamos, nunca estaremos exentos de esa posibilidad, pero esto es propio de la condición humana, y por eso mismo no puede ser un obstáculo para seguir relacionándonos con los demás. De hecho, alguien sano es aquel que asume esa posibilidad y se relaciona de manera abierta con las demás personas.

La paz interior sin duda, en mi contexto espiritual, tiene que ver con una buena relación con Dios. Es necesario comprenderlo como el Padre que no rivaliza con el ser humano, que no quiere limitarlo sino, al contrario, que está dispuesto a darle todo para que sea feliz desde la realización, libre y consciente, de su proyecto de vida. Es fundamental entender que el vacío del corazón se llena en una relación con Él. Debemos sabernos originados, acompañados, fortalecidos, esperados por el amor. El encuentro con Dios le dará sentido a toda nuestra vida y nos permitirá vivir en felicidad, reconociendo que eso no significa la ausencia de conflictos. Una buena experiencia espiritual nos hace

conscientes de que estar con Dios es lo mejor que nos puede pasar, ya que nos asegura una relación de sujetos libres y no simplemente una cartilla de normas que hay que cumplir.

El hijo menor decide volver al padre, nosotros tenemos que decidir volver a nuestra situación de paz anterior al suceso que nos hizo sufrir. Está en nuestras manos tomar esa decisión y somos nosotros quienes podemos hacer que todo sea mejor a partir de este momento, por eso no debemos tener miedo y dar el paso que se requiere. Aceptemos que está en nuestras manos y que no depende del otro ni de su actitud sino de cada uno de nosotros, que hemos comprendido que lo mejor es abrírnos a la sanación de nuestra herida.

Son muchas las personas que vuelven a sentirse en paz al celebrar el sacramento de la Reconciliación como culmen de todo un proceso de perdón. He escuchado decir muchas veces a algunas personas: “Estoy en paz, me siento feliz”. Han recuperado la armonía perdida y están listos para seguir batallando en las trincheras de la vida. No ha sido fácil, pero han recibido el premio de la paz interior como recompensa por todo el esfuerzo que han realizado, por la humildad con la que han visto la vida.

También he escuchado a aquellos que siguen viendo la paz interior como una realidad del pasado y la desean ardientemente pero no deciden liberarse de esos sentimientos de odio que tienen en su ser. Ellos son conscientes de que en la casa del Padre se está mejor, pero no han decidido volver, tal vez por miedo a todo lo que no pueden controlar. Sus temores siempre me han impulsado a decirle a los demás: “No tengas miedo, lánzate a perdonar, que recuperar la paz es la cuota inicial de toda la felicidad que llegará a tu vida”.

TOMA LA DECISIÓN DE PERDONAR

Me levantaré e iré adonde mi padre y le diré... (Lucas 15,18).

En esta frase está expresada la decisión que asume el hijo menor después de interiorizar y tomar conciencia de que en la comunión con el padre está el bienestar que busca. Los tres verbos usados son el efecto de la acción equivocada del hijo menor: querer regresar donde el padre, levantarse del lugar en el que se encuentra y expresar lo que ha descubierto y tiene ahora como su verdad. Así como fue su decisión irse, ahora su decisión es volver a estar con el padre.

En el desarrollo de nuestra tesis de trabajo este es el momento más importante del proceso, pues es evidente que se debe tomar la decisión que abre nuevas puertas, nuevas posibilidades a la vida. Ya somos conscientes de todo lo que estamos viviendo: de las decisiones equivocadas, de lo que puede ocasionar en nosotros ese sentimiento de rencor que tenemos o esa actitud de víctima que hemos asumido, ya sabemos qué necesidades hay en nuestro ser y dónde podemos encontrar una respuesta para ellas. Es el momento de hacer que la vida sea de otra manera. No depende de nadie

más que de nosotros mismos. Está en nuestras manos comenzar a vivir de una manera diferente cada una de las situaciones que se nos presentan.

Los verbos de la parábola están muy bien elegidos y nos iluminan sobre lo que debe pasar en el corazón de aquel que ha decidido perdonar. Expresan decisiones que se tienen que tomar para salir adelante, y están planteadas en forma de un camino progresivo que se debe seguir para ascender a la situación de serenidad que se requiere.

Somos conscientes de que no estamos en una buena situación, que estamos sufriendo, que no tenemos paz, que no sabemos qué hacer y que se necesita un cambio que debe comenzar con tomar la decisión de salir de esa situación. En el texto se habla de levantarse, es decir, de romper con la situación en la que se está, de no seguir haciéndole el juego a las sensaciones que se tienen. Levantarse supone dar los pasos para no continuar en el círculo del dolor y del sufrimiento en el que nos encontramos. Somos conscientes de que podemos vivir de una manera diferente, y en este momento tomamos esa decisión. Nos rebelamos contra lo que estamos viviendo. Decidimos tener una dinámica de vida distinta, romper con esa posición que hemos estado asumiendo en los últimos tiempos.

El *iré* del texto tiene que ver con desandar el camino que llevó al hijo lejos del padre. En el contexto de nuestra reflexión se debe entender como deshacer todo lo que hemos hecho desde nuestro odio, sentimiento de venganza y rencor. Se trata de asumir que la vida no tiene que ser amargura, miedo, tristeza, que podemos asumirla de una manera diferente. En la vida diaria de alguien que se encuentra afectado y herido por otra persona que le ha hecho daño, el *iré* se debe expresar como la decisión de sonreír, de tener esperanza, de encontrarle sentido a todo lo que se está viviendo, de negarse a llorar y a quedarse contemplando la obra de quien nos ha hecho sufrir. Se trata de comenzar a pensar y a hablar de manera optimista. Levantarse significa comenzar ya mismo a movilizar todas las emociones hacia el optimismo y la esperanza.

El hijo menor, que al inicio del relato habló para pedir la herencia, ahora prepara un discurso para reconocer sus errores y manifestar su disposición a entregarse a la voluntad del padre. En nuestro caso se trata de entender lo fundamental que es para nuestro proceso de perdón verbalizar lo que se siente y se tiene dentro. Debemos dejar que las palabras comuniquen todas esas emociones que revolotean en el interior de nuestro ser. Nuestras palabras deben reflejar la intención de superar el dolor que estamos padeciendo, deben ayudarnos a encontrar la armonía que se ha perdido. Para ello el relato da tres claves que son valiosas para quien ha decidido tener un proceso de perdón: reconocimiento, humildad y disposición.

El que está viviendo un proceso de perdón debe reconocer su situación, su responsabilidad, sus decisiones; no se puede pretender perdonar si sigue en la etapa de negación y no se quiere asumir todo lo que está pasando en el corazón. En el caso del que pide perdón se trata de no ser altanero y bajar la cabeza ante su error, en el que perdona se trata de comprender su aquí y su ahora y todas sus consecuencias. No puede haber eufemismos ni palabras que justifiquen nada, se tiene que decir claramente lo que

se está viviendo y de lo cual se quiere salir. Sus palabras deben ser: “Estoy sufriendo y necesito perdonar”. “Estoy atado al dolor que me causó el comportamiento de esa persona y ya quiero ser libre de ello”. “Sin la decisión de perdonar no podré realizarme y ser feliz, por eso hoy tomo esa decisión”.

Quien se agarra de sus títulos nobiliarios, de sus posesiones, de sus rangos sociales difícilmente perdona. Para perdonar hay que ser humilde, entender que el otro falló y que perdonar nos beneficia. No se puede anteponer la suerte del otro a la propia. El orgullo puede estar invitándonos a desquitarnos o a no zafarnos de la actuación del otro, pero las necesidades que experimentas, el dolor que hay en nosotros nos muestran que el camino es asumir humildemente la situación. Podemos tener todos los títulos del mundo, pero nos ha dolido el comportamiento de esa persona y necesitamos reconocerlo para salir de ese trance.

La humildad es no creerse más ni menos que las otras personas, sino asumir que estamos hechos de la misma sustancia y que también nos duele lo que nos hacen. Las palabras deben ser: “Acepto que soy un humano que sufre el ataque irracional y violento de los demás, no niego que estoy sufriendo y padeciendo mucho y que necesito salir de esta situación”. “Sé que soy valioso, pero eso no implica que tenga que negar el dolor que siento”. “Acepto humildemente que debo cambiar ya mismo mi manera de ver y de enfrentar esta situación que me está haciendo daño”.

La terquedad es uno de los defectos más dañinos del ser humano. No negarse al cambio, a variar una posición, a asumir una nueva perspectiva es fundamental para ser feliz. En el proceso de perdón se hace necesario estar dispuesto a asumir las decisiones que se toman para realizar las acciones requeridas. Nuestra paz exige que estemos dispuestos a comprometernos con la decisión que nos libera de esa situación. Al cerrarnos a actuar, lo único que nos ocasionamos es mayor sufrimiento.

Debemos confiar en las decisiones que hemos tomado para lanzarnos a realizarlas, no hay que dejar que nada nos haga permanecer en esa situación de postración en la que nos encontramos a causa del rencor. Nuestras palabras deben ser: “Acepto que necesito perdonar”. “Estoy dispuesto a hacer lo que corresponda para liberarme de este sentimiento de rencor que tengo”. “Estoy disponible para el proceso de perdón, así esto signifique revisar algunos de los valores que me impulsan a vivir y que pueden ser obstáculo para este proceso”.

Hemos pensado mucho y es el momento de tomar una decisión. Es el momento de decir: “Esa persona no me va a seguir dañando en mis recuerdos. Me voy a concentrar en las situaciones productivas de mi vida. No dejaré que esa herida siga abierta haciéndome sufrir. Es el momento de gozar de todas las bendiciones que recibo de las personas que están a mi lado y disfrutar el amor que me dan los que saben cuánto valgo y quieren que sea feliz. Me declaro en proceso de perdón. Sé que es la mejor noticia que puedo asumir. Sé que Dios me ayudará a salir de este momento tan complejo que he pasado”. Todo esto significará levantarnos, ir y decir para experimentarnos sanos y sin ganas de seguir sufriendo.

Hay personas que deciden quedarse en esa situación de postración en la que se encuentran. Ellas no quieren asumir los riesgos de tomar una decisión y prefieren seguir sufriendo. Una mujer a la que su marido le había sido infiel me decía que sufría mucho, que estaba destrozada, que siempre que se acordaba de todo lo que le sucedió quería morir. Entonces la invité a levantarse, a rebelarse contra todo eso que vivía, pero me decía que no era capaz, que ella sabía que su destino era sufrir amargamente y nunca quiso tomar la decisión de moverse hacia una mejor situación existencial.

En una sociedad que todos los días presenta el orgullo como uno de los valores más importantes, muchos no quieren reconocer lo que les está pasando, no aceptan que son tan débiles como los demás y que necesitan salir adelante en su vida. El orgullo no les permite admitir que están heridos y que requieren de una decisión que los sana. Ellos prefieren seguir sufriendo que emprender un proceso de liberación. Reconocer la necesidad de perdón no nos hace débiles sino, al contrario, nos hace estar dispuestos a continuar en la lucha diaria.

Perdonar es un acto de valentía, de firmeza interior, pero a la vez de comprensión de la condición humana. Comenzar a hablar de manera afirmativa ayuda mucho a que se vayan movilizand las emociones tóxicas que nos están haciendo sufrir. Enfocar el discurso en todos los aspectos constructivos que ayudan al ser humano a salir adelante nos mostrará que es posible tener un foco distinto al sufrimiento en el desarrollo de la existencia. Se trata de entender el poder que tiene la palabra en el diálogo interior que sostenemos con nosotros mismo y en el diálogo con aquellos con los que compartimos la vida.

PON EN PRÁCTICA LA DECISIÓN DE PERDONAR

Y levantándose fue adonde su padre. (Lucas 15,20).

En el ejemplo de la parábola vemos que no hay mucho tiempo entre la decisión y la acción. La decisión del hijo menor se hace realidad, no se queda en una desiderata. Porque no basta con tomar la decisión de perdonar al otro, sino que hay que hacerlo en efecto, es un proceso que tiene que iniciarse inmediatamente, lo cual es fundamental, pues algunas realidades no llegan a suceder al no pasar de la decisión a la acción.

Perdonar es siempre una decisión personal. Nadie nos puede obligar a perdonar. No es una imposición sino una decisión inteligente que tomamos buscando vivir cada vez más sanos para construir de la mejor manera posible nuestro proyecto de vida. No se perdona por decreto, y por eso tenemos que invitarnos, que motivarnos unos a otros a vivir esta experiencia humana tan importante. No perdonar es continuar en el rencor y en el resentimiento, lo cual implica sufrir con cada recuerdo que se tiene de la ofensa que hemos padecido. Es necesario entender que la venganza no devuelve lo perdido ni nos sana las heridas que nos han provocado.

Es entonces el momento de decir: “Te perdono”, y así iniciar un proceso que nos

llenará de paz y nos hará volver a la armonía interior que teníamos antes de esa situación tan dura que hemos vivido. Para que se realice esa decisión, propongo condensar el proceso y ponerlo en práctica inmediatamente⁶:

El primer paso es ser conscientes de nuestra condición humana. Somos débiles, frágiles, cometemos errores y nos equivocamos constantemente. No hay nadie que no se equivoque y que no dañe, voluntaria o involuntariamente, a los seres que están a su alrededor. Se trata de entender que herirnos forma parte de las posibilidades de las relaciones humanas. Lo que ha sucedido no es una realidad inhumana, sino que es la consecuencia de nuestro ser proclive al error, al mal. Es necesario entender que existe la envidia, el egoísmo, el miedo al triunfo del otro, la competencia, y que no todos nos aceptan tal cual como somos. Aquí lo importante es darnos cuenta de que muchas veces también hemos experimentado esas emociones, y muy probablemente, impulsados por ellas, hemos dañado a otros alrededor nuestro. Esta toma de conciencia lo que busca es que no dramaticemos ni exageremos lo que forma parte de nuestra condición. No se trata de minimizar el dolor ni el sufrimiento que nos han causado sino de entender que forma parte de las situaciones humanas que vivimos. Ese es el primer paso para este proceso tan importante en nuestra vida.

En los textos bíblicos, esta posibilidad de querer resolver los problemas interiores haciéndole daño al otro queda representada en el relato de Caín y Abel (Génesis 4,1-26). Las posibilidades de la violencia, del enfrentamiento, de causarle daño al otro, forman parte de la realidad humana y, con dolor y hasta decepción, hay que aceptarlas.

Recuerdo personas que han venido escandalizadas a dialogar sobre actuaciones que ellas mismas también han hecho. Es como si el “pecado” del otro fuera distinto al nuestro, o simplemente sólo tuviéramos conciencia de lo grave que es esa actuación cuando la realiza otro. Siempre intento que estas personas sean capaces de captar que los demás actúan como nosotros actuamos. De las experiencias más sublimes que suelo tener en el confesionario es comprobar que mis pecados personales son parecidos a los de las personas que allí se arrodillan, esto es, estamos hechos del mismo material; eso provoca que no las pueda rechazar ni hacer sentir mal ni señalarlas con dureza, sino que sirva como mediación para que el Padre Dios los perdone y vuelva a restablecerse la relación rota.

El segundo paso es tratar de darle a la situación la verdadera dimensión que tiene. Hay que evitar las hipérboles, porque estas agrandan el dolor y nuestra sensación de impotencia. Hay que buscar la manera de poner la situación en contexto, de darnos cuenta de todas las posibilidades que nos quedan por delante y cómo podemos superar los malos tiempos. La gran mayoría de los que no perdonan no lo hacen porque creen que es imposible, ya que tienen la sensación de que el daño ocasionado es absoluto y no les queda nada que hacer. Pero siempre hay algo que hacer, y nuestra vida no puede depender de esa situación de dolor o del comportamiento de otros.

Es necesario ponderar las circunstancias comparando el problema con todo lo que hay en la vida. En algunos casos ayuda ver aquello que dejamos de percibir, de ver

crecer, de aprovechar por estar centrados en lo que nos han hecho. Es grave, sí, pero no acaba con nuestra vida. Mientras haya vida habrá que encontrar motivos para seguir adelante. No podemos dejar que la carga emocional doblegue todas nuestras posibilidades de erguirnos e impida que mejoremos nuestra calidad de vida a través del perdón.

Recuerdo una muchacha que me manifestaba que a causa de la infidelidad de su novio se había dañado para siempre su capacidad de amar, y en medio de un histérico llanto decía que no volvería a enamorarse. Traté de hacerle comprender que el dolor era inmenso, pero que el tiempo pasaría, que otras personas llegarían, que ella podría superar esa situación y encontrar nuevos motivos para amar. A pesar de que comenzó a hacer silencio, su rostro me mostraba que no creía en mis palabras y que seguramente pensaba que yo minimizaba su dolor por no estar pasando por lo mismo. Lo cierto fue que a los pocos meses la encontré sonriente y enamorada de nuevo, y aunque no le dije nada, pensé que definitivamente tenemos que saber dimensionar la realidad.

No busquemos ser tratados como una “víctima”, más bien esforcémonos por tener claros los objetivos que nos están moviendo y por reconocer las cosas que hemos hecho bien. Tampoco se trata de asumir actitudes hipócritas que nos hagan daño por dentro, que escindan nuestra emocionalidad y nos hagan sentir de una manera y actuar de otra. Dolorosamente, en las relaciones interpersonales se ha impuesto el frío e hipócrita protocolo, que exige que las personas escondan lo que sienten. Lamento que esto nos haga olvidar lo esencial que llevamos por dentro. Pero debemos vivir de manera coherente y de actuar de la mejor forma posible.

Un tercer paso que propongo es que hagamos un esfuerzo por “entender” al que nos ofendió o dañó. No se trata de estar de acuerdo ni de respaldar su comportamiento. Se trata de comprenderlo, es decir, de explicarlo, de saber por qué actuó de esa manera y no de otra. Para esto debemos quitarnos de la cabeza el juicio de que esa persona simplemente es malvada, perversa y ya, pues no creo que nadie sea malvado de por sí. Alguna razón debe haber para su comportamiento. Razón que no justifica su acción pero sí nos ayuda a entenderla. Si conocemos su formación, su historia de vida, su realidad familiar, los valores en los que fue criada, las experiencias frustrantes que ha enfrentado, los aprendizajes que ha tenido que hacer y los medios en los que ha vivido podremos comprender por qué actuó así.

A veces es tal la enfermedad emocional que padece esa persona, que uno logra entender que no puede actuar de otra manera. Con seguridad esto no consigue menguar el dolor, pero sí nos dispone a ver a la otra persona de una forma diferente, que hace posible el perdón. Algunas veces tenemos que tener claro que esperamos mucho más de lo que la otra persona podía dar; muchas veces el enamoramiento, la idealización del otro, las desatenciones, no nos dejan anticiparnos a lo que lógicamente puede pasar. A cada ser humano hay que amarlo en su realidad, sabiendo quién es y qué quiere para la vida. No vale la pena creer que el otro es un marciano que no falla, cuando es un humano como nosotros que responde a su historia, su formación y su contexto vital.

Con seguridad tendrás más consideración con él al realizar un balance de su ser,

aunque eso no implique dejar de ver con dureza su hacer. Al encontrar la verdadera motivación de ese que ha actuado, hablado u omitido en nuestra contra, podremos tener una actitud más condescendiente con él, porque no sólo lo consideraremos nuestro verdugo, sino que podremos entender que también él es víctima de sus propias enfermedades mentales y emocionales, de sus heridas profundas y de sus miedos. Sigue siendo responsable de lo que ha hecho, pero ahora todo está más contextualizado y se puede entender de mejor manera.

Una persona que ha sido abandonada por sus padres, que no ha tenido una buena formación humanística, que no ha valorado los vínculos que se forman entre los seres humanos, que siempre se ha sentido desechable para aquellos que están con ella, ¿podrá valorar una relación de pareja y luchar para que dure para siempre? ¿Entenderá que una infidelidad rompe esa relación afectiva de manera grave? Es muy probable que no. Con seguridad no es un determinismo, porque hay gente que lo ha podido superar y actúa de una manera sana, pero lo más seguro es que la explicación de su comportamiento se encuentre en estas experiencias del pasado.

Cuando estamos en una relación con una persona de este tipo tenemos que saber entender su comportamiento y no esperar que actúe como alguien perfecto; si eso está claro, cuando esa persona se equivoque tendremos más control de nuestra reacción. Entender con anticipación de qué era capaz nos da mejor margen de reacción frente a lo que ha hecho. Aunque seguramente nunca habríamos esperado que actuara así —es la esperanza que tenemos en que los seres humanos siempre buscaremos hacer el bien y podremos superar por amor cualquier relación causa-efecto, una esperanza que jamás podemos perder—. A pesar de romper nuestra relación con esa persona, para perdonarla tendremos que entender que su comportamiento obedece a patrones que no son tan conscientes en ella.

El cuarto paso sería un tema en el que hemos insistido: tenemos que ser responsables de nuestras emociones. No somos responsables de lo que el otro hace, pero sí de cómo reaccionamos frente a ello. Por eso en el proceso de perdón se hace necesario que identifiquemos cuáles son las emociones que estamos experimentando y por qué las estamos sintiendo, pues este es un paso fundamental en la consecución del objetivo. Esas emociones son nuestras y nosotros las podemos controlar, pero para hacerlo lo primero es reconocer lo que estamos sintiendo. ¿Qué emoción estás experimentando? ¿Humillación, tristeza, decepción, dolor? Es fundamental tenerlo claro.

También es importante identificar que a veces lo que sentimos es más el producto de todo lo que hemos vivido que de la actuación de la otra persona, es decir, se suman todos nuestros dolores y estallan en cólera contra esa última actuación. A veces las personas odian más al primer amor que las hirió y que no han podido sanar que a esta última persona que les ha dicho que no más. Es probable que detrás de nuestra ira se esconda un sentimiento de derrota que tiene que ver más con nuestro autoconcepto que con la misma situación que estamos viviendo. Las preguntas que nos debemos plantear serían: ¿hay algo en nuestra historia que se detona con la actuación de esa persona? ¿Es

simplemente el dolor de ese momento o hay mucho más allí acumulado? ¿Nos duele más nuestro orgullo, nuestro amor propio, que lo que esa persona ha hecho o dejado de hacer?

Cuando se identifica bien la emoción que se está teniendo y se tiene claro cuál es su causa remota, se puede reaccionar de mejor manera, se puede tratar de razonar en torno a la situación quitándole toda la fuerza a esa emoción, que normalmente es tóxica y que nos está impulsando a hacer lo que no está bien.

Un quinto paso consiste en aceptar que tenemos alguna responsabilidad en eso que ha pasado. No somos culpables. No hemos buscado deliberadamente que nos dañen. No podemos dejar que el victimario nos haga creer que es una víctima y nosotros somos el peor de los seres, pero sí tenemos que revisar qué actuaciones nuestras permitieron que esto pasara. Vale la pena tratar de revisar la propia participación en la situación y así comprender mejor lo que ha sucedido.

Ahora, puede ser que no hayamos hecho nada, pero por lo menos sí debemos preguntarnos: ¿ingenuamente confiamos demasiado en alguien que había demostrado de manera objetiva que no era digno de nuestra confianza? ¿Hemos podido expresar con claridad nuestras necesidades y objetivos a las personas que están a nuestro lado? ¿Dejamos que esa persona entrara demasiado en nuestras vidas? ¿Hemos exagerado su actuación en nuestra historia? Insisto en que no se trata de culpabilizarnos —tendencia que tienen los de baja autoestima y que los hace hundirse en un mar de depresión— sino de entender nuestra participación en esa relación que no terminó bien.

Muchas personas que ahora sufren la infidelidad y la soledad no han hecho otra cosa en su relación de pareja que buscarlas. Han actuado de la manera más egoísta y ofensiva posible, buscando que la otra persona las deje. Insisto, eso no justifica el comportamiento infiel ni la maldad del otro, pero sí es un agravante a la situación. Por eso, para perdonar hay que entender que no somos absolutas víctimas, que algo no hemos hecho totalmente bien. Somos víctimas, pero también algo hemos aportado. Eso cuesta mucho entenderlo, pero es fundamental para poder dar un paso hacia el perdón.

Un último paso que propongo desde mi experiencia de creyente en Jesús de Nazaret, el maestro del perdón, es meditar y vivir la misericordia que el Padre Dios tiene con nosotros. Leer la Biblia y encontrar las historias de perdón de Dios para con el hombre es inspirador, sobre todo porque los autores bíblicos usan imágenes plásticas muy fuertes, como la de la esposa de Oseas (texto bíblico). Meditar sobre las parábolas de la misericordia (Lucas 15) y los demás textos del perdón que trae el Nuevo Testamento, y que nos muestran a Jesús perdonando con el amor de Dios, nos tiene que mover a vivir de otra manera frente a los que nos han fallado.

Quien se siente perdonado por Dios está más dispuesto a perdonar a los que le han fallado. Quien entiende que Dios no tendría razones para perdonarnos porque somos reincidentes en las mismas faltas, pero que aun así, por amor, toma la decisión de hacerlo, comprende que no hay motivos para no dar ese paso. La experiencia espiritual, es decir, esa capacidad de trascender lo útil, lo material, lo presente, nos ayuda mucho a

dar el paso del perdón, porque nos permite comprender la realidad de manera bien distinta.

En el plano religioso, orar por la persona que nos ha dañado nos ha funcionado a mí y a aquellos con los que he compartido la experiencia en busca del perdón. Esto es, pedirle a Dios que la bendiga y la ayude en su situación personal. Desearle a esa persona todo lo bueno, pidiendo a Dios que abra las compuertas del cielo y descargue todas las bendiciones sobre ella. Al inicio no es fácil porque uno realmente quiere que le pase todo lo malo, pero poco a poco se irá generando una actitud más amable y menos agresiva hasta llegar a entender que esa persona no tiene que ser tan importante en nuestra vida y que no podemos desgastar nuestra estructura emocional en situaciones que no son fundamentales en nuestro presente y que no lo serán en el futuro.

Son muchas las historias de perdón que conozco en el contexto espiritual. Personas que han decidido liberarse del dolor y de la ira, personas que han privilegiado su paz interior sobre cualquier desquite. Esas personas no sólo encuentran en Jesús un modelo a seguir, sino que se abren a la acción de Dios para que les ayude a hacer realidad su decisión.

He encontrado historias de víctimas de la violencia extrema que han sido capaces de perdonar a sus victimarios y darles un abrazo, mientras les dicen: “Te perdono”. Son personas que han podido superar todo el dolor que la eliminación de un ser querido les ha ocasionado, pero también que han logrado cerrar ese ciclo de su vida y mirar hacia delante para seguir caminando. Cuando veo esas situaciones siempre me digo: “Si otros pudieron con un dolor tan grande, creo que yo también puedo”.

En definitiva, creo que el perdón es independiente de la otra persona, de su actitud, de sus palabras y aun de sus actos. Tenemos que perdonar aunque la otra persona persista en su intención de hacernos daño: nuestra paz no puede depender de su locura existencial. Hay que pensar en nosotros mismos y tomar la decisión. Los invito a revisar cada uno de estos pasos y a pensar en su vida, en aquello por lo que están pasando ahora para que puedan aplicarlo con tranquilidad a su ser.

Termino este apartado reflexionando en torno a la actitud que se tiene frente a aquel que ha obrado en contra nuestra y nos ha dañado. Son varias las personas que tienen la memoria frágil y pueden olvidar fácilmente lo que le han hecho a los demás. Son personas que después de agredir, maltratar, ofender o herir a sus compañeros de camino en la vida pretenden que los otros lo olviden como si nada hubiera pasado. Esperan que las cosas vuelvan a ser como antes de la agresión y que la relación se mantenga en los mismos términos sin ninguna actitud de arrepentimiento o atisbos de un proceso de perdón. Recuerdo un esposo que después de haberle sido infiel a su esposa por segunda vez y ocasionarle mucho dolor me decía: “Padre, que entienda que soy así, eso no lo voy a cambiar porque me gustan mucho las mujeres, ella está dramatizando demasiado, que me perdone para siempre y sigamos juntos porque no la puedo dejar”.

Estas personas no le dan mucha importancia al dolor del otro, no se detienen a pensar

en todo lo que sus acciones y palabras ocasionaron en el corazón de la otra persona. ¿Cómo perdonar al que se comporta cínicamente ante lo que nos hizo? ¿Cómo perdonar al que no está arrepentido? ¿Cómo perdonar al que no reconoce que nos ha fallado? ¿Cómo perdonar al que actúa como si nada hubiera pasado y espera de nosotros una actitud de olvido e indiferencia ante su comportamiento? La respuesta es clara: el proceso de perdón que vivimos en nuestro interior es independiente de estas actitudes del agresor. Nuestra paz no puede depender de su capricho. Tenemos que ser capaces de asumir la tarea y el proceso de perdonar sin depender del comportamiento del otro.

El proceso que hemos descrito anteriormente y que ha ayudado a tantas personas es un camino que se tiene que recorrer y que nos ayudará a ser libres de tanto resentimiento. ¿Determina la indiferencia del otro, su cinismo, su no arrepentimiento mi perdón? A continuación propongo algunas reflexiones que nos ayudarán a no permitir que la actitud del agresor nos impida recuperar la paz perdida:

1. Para entender mejor la situación, veamos por un instante las cosas desde la otra orilla: cuando ofendemos a alguien tenemos que ser capaces de respetarlo en su dolor. Esa persona tiene derecho a dedicar todo el tiempo que sea necesario para tomar conciencia y enfrentar el dolor que está padeciendo. La herida que hemos causado no se sana mágicamente y tenemos que respetar el tiempo que se requiere para que cicatrice. No podemos creer que una herida se cierra cuando le decimos al otro: “¡perdóname!”. Es necesario un proceso de duelo que se toma su tiempo y que hay que comprender. No podemos presionar a nadie con comentarios groseros ni con actitudes de lástima. Dejemos que cada uno viva su proceso.

No podemos causar un doble dolor: nuestra acción y nuestra presión para que nos perdonen. Si nos duele la lejanía de la otra persona y su actitud ante nosotros, seamos responsables y entendamos que hemos actuado mal, comprendamos su reacción. Hay que saber tomar distancia y dar tiempo a la otra persona, así como esperamos que nos den tiempo a nosotros cuando nos han ofendido.

2. Somos seres únicos e irrepetibles, y por ello no podemos obligar a nadie ni nos pueden obligar a nosotros a tener los mismos tiempos y las mismas maneras de digerir las acciones que nos han herido. Todo el mundo tiene su propia forma de enfrentar esta realidad, y tenemos que aceptarlo y respetarlo. No se puede obligar a nadie al perdón. No se le puede manipular para que comience un proceso tan trascendental como este. Esa es una realidad que le pertenece a cada ser humano en la realización de su proyecto vital.

En el plano espiritual hay que saber motivar, pero no presionar a nadie. La experiencia de Dios no puede ser una imposición. Un perdón impuesto causa más daño que cualquier otra reacción emocional. Todo se va viviendo con inteligencia y siguiendo los ritmos emocionales que cada ser tiene. Lo importante es que seamos conscientes de la importancia y la necesidad del perdón.

Por lo tanto, no debemos dejarnos presionar para iniciar el proceso de perdón ni

presionar a nadie. Tenemos que ser conscientes de que es algo muy propio, muy personal, que nace del corazón y en lo cual nadie nos puede remplazar. Cada quien sabe lo que ha pasado y todo lo que lo ha afectado, y es así como puede tomar una decisión y seguir luchando de la mejor manera posible.

Se debe vivir el proceso que acabamos de describir desde la parábola del Hijo Prodigio, pero haciéndolo desde la sinceridad del propio ser, siendo conscientes de todo lo que podemos ganar al iniciarlo, sin sentirse presionado. Cada quien es único e irrepetible y tiene su manera de hacer la vida, y eso debe ser respetado. Hay que vivir desde la propia esencia, pero comprendiendo que los demás son importantes en la vida y se debe tener una relación sana y constructiva con ellos.

- 3. Es un derecho de cada uno perdonar o no**, nadie nos puede obligar a hacerlo. Es una decisión personal. No se puede ver simplemente como un deber o una imposición de la espiritualidad. Para el cristiano perdonar es una consecuencia de su opción por la propuesta de Jesús de Nazaret. Le duele, le cuesta perdonar, pero entiende que la vida tiene sentido en la medida que somos capaces de proexistir, de vivir a favor de los otros.

A veces me encuentro con personas que vienen a buscarme para que “obligue” a su pareja a perdonarlos, pero debo hacerles caer en cuenta de que el perdón nunca es una obligación, sino una decisión generosa y misericordiosa del otro. No se puede dictar un decreto que obligue a todos a perdonar, es un proceso existencial, emocional, que nos hace tomar la mejor de las decisiones para nosotros mismos. Por eso ahora los invito a que vuelvan a leer el proceso que he planteado anteriormente y lo hagan desde la certeza de que es un ejercicio de su libertad asumirlo y hacerlo realidad, y no una obligación de ningún tipo.

Estoy seguro de que esa sensación de que es un ejercicio de la propia libertad nos dispone mejor a la realidad de perdonar. En el contexto religioso, muchas mujeres que han sido víctimas de la infidelidad se extrañan cuando les digo que no están obligadas a perdonar y a reconciliarse, que es una invitación, y que son ellas, desde sus capacidades, las que deciden. Eso les genera una motivación que hasta el momento no tenían. Creo que lo mejor es perdonar, pero también creo que sólo el que vive la experiencia puede decidirlo.

No sería muy sano decir: “No voy a perdonar, me quedaré con el dolor toda mi vida, nunca olvidaré todo lo que me has hecho y sufriré más cada vez que lo recuerde; estaré atado al pasado y me negaré toda posibilidad de ser feliz”. Pero esta es sólo una posibilidad y cualquiera es libre de tomarla.

- 4. Hay relaciones que no vuelven a ser las mismas después de una agresión.** Otro aspecto para tener presente es la pretensión de algunos de que todo siga igual, una actitud que de alguna manera sigue ofendiendo y dañando al otro. Algunos olvidan lo que han hecho. Se les olvida el dolor, la soledad y la amargura que le han causado a la otra persona. Se puede perdonar, pero no se puede volver a convivir y se tiene

mucho recelo con quienes nos han dañado.

Tiene que haber cambios en la actitud de quien está pidiendo perdón. Sin un cambio real de comportamiento, la reconciliación podría parecer alcahuetería. Quien ha entendido el dolor que ha generado en el otro y ha comprendido el sufrimiento de esa persona se esfuerza por cambiar y por no actuar nunca más de esa manera. Sin la comprobación concreta de ese cambio, reconciliarse puede ser apresurado.

En este punto es importante insistir en la diferencia entre perdón y reconciliación. Una cosa es recuperar la paz perdida, recordar sin dolor, y otra cosa bien distinta es volver a entablar la relación que se tenía con esa persona. Perdonar es siempre una decisión individual. Reconciliarnos implica siempre la voluntad y disposición de la otra persona. El perdón es personal, la reconciliación es siempre dialógica.

Volvamos de nuevo a la posición contraria: cuando somos el ofensor tenemos que mostrar que nos duele haber hecho sufrir a la otra persona, que estamos dispuestos a cambiar y tener nuevas actitudes, que nos comprometemos a asumir la vida de otra forma, que queremos tener una relación sana con el otro para poder pretender una reconciliación y un perdón verdaderos.

Ahora, también quiero dejar claro que es posible que después del perdón, del arrepentimiento de la otra persona y de sus muestras concretas de cambio, la relación se recree y adquiera una gran profundidad y un alto compromiso de vida que lleve a sentirse bien y a disfrutarse como amigos, pareja o compañeros de camino. Se ha aprendido de la situación y todo ese aprendizaje es puesto a favor del crecimiento de la relación. Para ello se necesita la participación de ambas partes y las marcas tangibles de que todo ha quedado superado. No es extraño que esto suceda y se pueda volver a convivir, pero las dos personas tienen que estar convencidas de hacerlo. Es decir, el perdón no sólo es una bendición para la persona que perdona, sino que —dadas las condiciones— puede ser un impulso benéfico para la relación que se sostiene.

En conclusión, el perdón se puede vivir sin importar las actitudes del agresor, pero la reconciliación exige su compromiso con unos cambios muy concretos. Cada quien tiene que responder por sí mismo, y en estos términos el perdón es la mejor opción. Merezcámoslo o no, siempre tenemos personas que buscan hacernos daño y que nos lo causan con sus palabras y comportamientos. Ahora, es claro que no vamos a dejar que la gente pisotee nuestra dignidad, pero también está claro que es nocivo devolver mal por mal. Con dignidad y asertividad somos capaces de responderles a los demás sin dejar que su lógica destructiva nos impulse. Los cristianos no tratamos de dañar a nadie. Sabemos que los demás no nos pueden convertir a su malévola lógica de dolor y de venganza.

Me emociona mucho leer el evangelio y encontrarme con las palabras de Jesús: *Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen*, que creo que debe ser nuestra actitud frente a aquellos que buscan dañarnos: perdonarlos y pedirle al Padre que los perdone. Eso nos libera de cualquier sentimiento destructivo y nos deja abiertos a la bendición de Dios.

Cuando alguna vez le comenté esto a una amiga, me dijo: “Ah, pero eso lo hizo Jesús porque era Hijo de Dios”, por lo cual le leí el texto de Esteban: *Mientras lo apedreaban, Esteban oró diciendo: “Señor Jesús, recibe mi Espíritu”. Luego se puso de rodillas y gritó con voz fuerte: “Señor, no les tomes en cuenta este pecado”. Habiendo dicho esto, murió.* (Hechos 7,59-60).

También Esteban pide a Dios que perdone a esos hombres. No hay odio ni rencor en su corazón. Insisto en que esa debe ser nuestra actitud. Vamos a orar y a pedir bendiciones por todos aquellos que nos maldicen y nos desean lo peor, vamos a combatir el mal a fuerza de bien (Romanos 12,21). Sé que no es fácil porque nuestra naturaleza nos invita a sentir ansias de venganza, pero el que hace la justicia es Dios y nosotros debemos dejar que Él actúe y nos haga cada vez más felices.

Estoy seguro de que hoy puede ser una oportunidad para variar los comportamientos mentales que tenemos frente a nuestros enemigos. No estoy pidiendo que vuelvan con ellos o no, esa es una decisión personal que se toma después de un buen análisis existencial de lo que se ha vivido; estoy pidiendo que analicen todo lo bueno que puede generar el perdón y, si esa es la decisión, perdonen y sigan el proceso que he planteado a lo largo de este capítulo.

Estoy convencido de que la solución no es odiar. El odio enferma a los seres humanos y los predispone a sufrir más. No podemos creer que hacemos el bien odiando, ni podemos dejar que el odio nos impulse a nada. Quien odia está enfermo. No le creo a nadie que haga las cosas por odio, aunque lo que diga que hace suene muy filantrópico; si lo mueve el odio está llamado a ser un infeliz y a no dejar que nadie pueda gozar la vida a su lado.

No podemos ser creyentes y vivir de otra manera, tomamos las precauciones para que no vuelva a suceder, pero perdonamos y oramos por esas personas. La vida se vive en el amor, esa es la única manera de ser feliz. Lo demás no es más que maneras del mal de engañarnos y de apoderarse de nosotros. Algunos creen que somos débiles porque perdonamos. No. Somos fuertes porque sólo los débiles son violentos. Los que tenemos la fuerza del amor sabemos que se puede perdonar y que allí expresamos nuestra mayor fortaleza. Pobres los violentos, esos son seres infelices que no saben gozar la vida. Esos llorarán eternamente. Tú y yo no queremos que eso nos pase y por eso tratamos de perdonar y ser felices.



LISTADO

DECISIONES PARA VIVIR EN CLAVE DE PERDÓN

Para poder vivir en clave de perdón es necesario que tomes muy buenas decisiones, pensadas y reflexionadas, que te ayuden a reconstruir lo que sea necesario en tu vida, y a reparar relaciones o proyectos que hayan quedado averiados.

A continuación tienes un espacio para tomar decisiones en cinco aspectos de tu vida, tanto internos como externos, con el propósito de dar el paso hacia una vida plena y feliz en la que los errores —tuyos o de otros— no sean determinantes. Estas decisiones no tienen que ser únicamente acciones; también pueden ser mensajes que elijas decirte a ti mismo de ahora en adelante o convicciones que escojas adoptar. Mereces vivir de otra manera; ¿cómo lo harás?

Decisiones sobre mis emociones y sentimientos

Pregúntate: *¿Qué voy a hacer cuando vengan la nostalgia, la melancolía, la rabia? ¿Cómo quiero reaccionar en ese momento?*

1. _____
2. _____
3. _____

Decisiones sobre mis relaciones

Pregúntate: *¿Qué relación debe mejorar? ¿Qué conversaciones tengo pendientes? ¿A quién debo pedir cambios para que nuestra relación mejore? ¿Debo disculparme con alguien?*

1. _____
2. _____
3. _____

Decisiones sobre mi salud corporal y mental

Pregúntate: *¿Qué puedo hacer para que lo ocurrido no afecte mi salud? ¿Cómo puedo manejar esta situación sin perder mi bienestar?*

1. _____
2. _____
3. _____

Decisiones sobre mis sueños y proyectos

Pregúntate: *¿Cómo puedo volver a enfocarme y centrarme en lo que es importante para mí sin pasar por encima de nadie? ¿Cuáles son mis prioridades y qué quiero que venga ahora para mi vida? ¿En qué quiero concentrarme?*

1. _____
2. _____
3. _____

Decisiones sobre mi espiritualidad

Pregúntate: *¿En qué estado se encuentra mi relación con Dios? ¿Cómo puedo mejorar mi conversación con Él? ¿Qué puedo hacer para aumentar mi fe?*

1. _____
2. _____

3.

6 Linero G., A., *Señor, ahoga mi dolor*, Editorial Planeta, 2014.



CAPÍTULO 6

EL PERDÓN ES UNA FIESTA: LECCIONES DEL PADRE

En el relato del Padre Misericordioso, luego de mostrarse el proceso que vive el hijo menor lejos del padre y su decisión de regresar a pedirle perdón, se presenta el encuentro de los dos personajes. La escena está dominada por la misericordia del padre ante la acción de su hijo. El padre, que se ha mostrado libre y generoso al darle la herencia y dejarlo ir lejos, ahora lo recibe con los brazos abiertos y manifestándole todo su amor. No hay reclamos, no hay reprimendas, no hay rechazo, sólo acogida y amor misericordioso. Es una actitud paradigmática para cualquier cristiano. Así como actúa el padre, actúa Jesús y deberíamos actuar todos los que nos llamamos cristianos y también todo aquel que quiera ser plenamente feliz.

La actuación inicial del padre de la parábola pone en evidencia cómo es la actuación del Padre Dios con todo aquel que se ha apartado de su lado, ha roto su comunión y luego regresa arrepentido; pero también nos inspira a comportarnos como deberíamos hacerlo quienes nos llamamos sus hijos. De alguna manera, es una escuela de perdón. Por eso vale la pena que revisemos cada una de esas actitudes del padre y las traduzcamos en tareas de nuestra vida diaria para liberarnos de todo el dolor y la tristeza que nos han ocasionado esas personas a las que hoy queremos perdonar. Veamos el texto tratando de centrarnos en las acciones del padre frente al regreso de su hijo y dejemos que ellas se vuelvan como un itinerario a seguir en nuestra búsqueda de perdonar.

TEN DISPOSICIÓN AL PERDÓN

Y levantándose fue adonde su padre. Y cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio... (Lucas 15,20).

Hasta ahora todo estaba centrado en el hijo. Ahora el foco se mueve al padre. Es él quien toma la iniciativa para vivir ese momento sublime de recuperar a su hijo. El autor del relato deja claro que el que ve al hijo es el padre, y la manera en la que está contado nos hace pensar que el padre salía todos los días a esperar que su hijo volviera. Está dispuesto a recuperarlo, sabe que es posible que él regrese. El padre es el que nota la presencia del hijo, aun estando este lejos, lo cual es una manera de insistir en que la decisión no está supeditada a lo que el hijo vaya a decir sino a la disposición, a la actitud, que el padre tiene. Creo que aquí hay una vocación al perdón que es fundamental para vivir feliz en la vida. El padre nos deja claro que amar también nos abre al perdón.

Él no está pensando en todo lo que perdió o malgastó el hijo sino en la alegría que le significa volver a tenerlo. Sin verlo como una opción egoísta, creo que al padre lo mueve la felicidad de tener al hijo consigo, de recuperar la armonía que se había perdido en su corazón con la partida de su pequeño. Esa acción nos tiene que inspirar y motivarnos a recuperar la armonía que hemos perdido, a encontrar en el acto sublime del perdón una oportunidad para poder vivir la fiesta de la vida con toda la alegría posible.

Para ser felices tenemos que estar dispuestos al perdón. No podemos hacer del perdón una experiencia extraordinaria y excepcional, sino que tenemos que entender que mientras vivíamos con humanos debemos estar dispuestos a vivirlo como una experiencia cotidiana. Lo normal es que los seres humanos fallemos y lo normal es que los seres humanos nos perdonemos. Sé que duele mucho, pero tenemos que aprender a vivir dispuestos a tomar la decisión de liberarnos de todo el peso que el rencor y el resentimiento nos generan, tenemos que estar dispuestos a tomar la decisión de cerrar la herida que nos han abierto.

Lo natural sería que desde la casa estuviéramos enseñados a perdonar, que el hogar fuera una escuela del perdón, ya que es el laboratorio en el que los hombres aprendemos a ser y a vivir como humanos. Dolorosamente, la enseñanza en nuestro hogar se ha concentrado en otras dimensiones de la vida —producir, saber, tener placer, ser fuertes— y ha olvidado propiciar que sus miembros aprendan a trascender las fallas que tienen sus familiares y puedan vivir una gran experiencia de crecimiento integral.

Nuestra estructura emocional debería estar abierta a comprender que es posible liberarse del dolor causado por el otro, y nuestra formación debería proveernos de recursos emocionales para podernos liberar de toda esa experiencia dolorosa y así poder construir una vida sana.

Así como en la casa debemos estar dispuestos a perdonar a nuestros hermanos —aprendiendo a encontrar las palabras, las actitudes y las acciones propias del perdón—, deberíamos estar dispuestos a perdonar a todos con los que nos herimos en el diario vivir. Teniendo claro que si no aprendemos a perdonar no vamos a poder convivir sanamente con todos aquellos que están a nuestro alrededor.

Estar dispuestos a perdonar es entender que lo más importante que tenemos es nuestra paz y que debemos recuperarla. Es ubicar al otro hermano en nuestra escala de valores y reconocer que si lo consideramos tan importante es necesario recuperarlo para nuestras relaciones, y si no lo es, entonces no vale la pena que esté presente con rencor y resentimiento en nuestro corazón. Es saber que la única manera de poder avanzar es estar libres de toda atadura, y el rencor es la atadura más fuerte.

No podemos esperar a que el otro se arrepienta y nos pida perdón para liberarnos del dolor que tenemos dentro. No podemos hacer depender nuestra salud emocional de las decisiones de los otros. Se trata de comprender que más allá de la herida causada está toda nuestra vida, con las otras dimensiones. Hay que ampliar los horizontes para no quedarse enfocado en lo trágico y difícil que hemos vivido.

En el texto no sólo hay una disposición al perdón de parte del padre, sino que este toma la iniciativa, sale de sí, de su situación, de su confort, para dar el perdón. Tomar la iniciativa en el proceso de perdón es estar seguro de que en la vida es mejor construir que destruir, tirar puentes que crear abismos. Algunos, por esperar a que el otro tome la iniciativa, se han quedado atados a una experiencia del pasado y no han podido fluir en la existencia.

¿Qué se necesita para tomar la iniciativa? Creo que es necesario que estemos

convencidos de lo maravilloso que es el perdón, que tengamos claro todo lo que ganamos al dar el paso de perdonar, que comprendamos que la venganza lo único que nos genera es más dolor, que sepamos que perdonar no nos hace más débiles, sino más fuertes porque nos permite gobernar nuestras emociones. Lo que se necesita es hacer un balance y darse cuenta de que siempre se gana más con el perdón que con cualquier otra manifestación; recordemos que lo importante no es que el otro sufra, sino que estemos felices y contentos con nuestra vida.

No debemos esperar a que el otro dé luces de que merece ser perdonado. Honestamente, el perdón no es algo que se “merece”, es un regalo que alguien nos da o que damos, y que algunas veces termina en la maravillosa experiencia de la reconciliación.

Estar dispuesto y tomar la iniciativa es fundamental para el proceso. Tenemos que lanzarnos, creer en todo lo que vamos a recibir y no pensar en lo que hemos perdido. Confiar en que la vida no ha terminado con esa experiencia, sino que hay mucho más por recorrer y hacer, y que lo queremos vivir de la mejor manera. Es una decisión que no puede seguir esperando, hay que tomarla ya.

Son muchas las personas que están dispuestas a perdonar y tienen la mejor disposición para recomenzar la vida, ya sea en relación con esa persona que las ha traicionado o solas construyendo su propio proyecto de vida. Recuerdo a Jorge Mario, un ser humano bueno, bondadoso, generoso, que siempre da el primer paso para perdonar; me ha dicho en varias ocasiones que perdonar le permite ser más feliz porque lo hace ver la vida como nadie la ve. Estoy seguro de que él es un buen ejemplo para nosotros, porque tenemos que ser proclives a perdonar, es decir, el perdón debe ser una experiencia fundamental y enriquecedora de nuestra vida cotidiana.

SÉ INTELIGENTE EMOCIONALMENTE

... y sintió compasión por él... (Lucas 15,20).

El texto afirma que el padre “sintió compasión”, hay quienes lo traducen como “se estremeció interiormente”, “se conmovió” al ver a su hijo. Esa situación nos pone en una de las dimensiones más importantes en el proceso del perdón, que es la dimensión de las emociones. La acción de la otra persona nos dañó emocionalmente y es allí donde tenemos que recuperar la paz. El perdón no es sólo un proceso racional, sino que tiene que influenciar nuestras emociones.

Se necesita ser inteligente emocionalmente para poder dar ese paso hacia el perdón. Entiendo la inteligencia emocional como esa capacidad de tener conciencia, de controlar y de usar las propias emociones en función del proyecto de vida. Tenemos que saber qué es lo que estamos sintiendo y por qué, debemos tener conciencia de qué ocasionan en nosotros esas emociones, y sobre todo es importante que seamos capaces de controlarlas para no dañar a nadie con ellas ni dañarnos a nosotros mismos. Cuando una persona es

dueña de sus emociones y se sabe responsable de ellas puede usarlas en función de sus objetivos y puede actuar con la proactividad y asertividad necesarias en cada uno de los conflictos que se le presentan.

La inteligencia emocional también implica la capacidad de percibir y de saber actuar frente a las emociones de los otros. No sólo somos conscientes de nuestras emociones, sino que somos capaces de captar qué es lo que el otro está sintiendo y de esa manera podemos relacionarnos asertivamente con él. Es decir, sabemos generar la empatía suficiente para que el otro se sienta a gusto con nosotros. Nada mejor para perdonar o pedir perdón que sentir las emociones que mueven al otro en sus comportamientos.

El padre se estremece ante el regreso de su hijo; se conmueve aceptando el impacto que este tiene en su ser. Su hijo es valioso, le ha dolido su partida y ahora le alegra su regreso. El padre no se presenta como alguien frío que sólo quiere entender la situación, sino que abre su corazón a todo lo que se puede sentir. Muchos se niegan a aceptar lo que están viviendo emocionalmente, creen que en la medida en que esconden sus sentimientos pueden ser más fuertes frente a los demás, lo cual es totalmente falso.

Quien es inteligente emocionalmente sabe que no puede encadenarse a un sentimiento destructivo, sino que tiene que ser capaz de liberarse de él y, si es posible, usarlo en función del desarrollo de su proyecto existencial. Seamos conscientes de todo el dolor que nos está ocasionando la acción de esa persona. Comprendamos que no podemos seguir viviendo de esa manera, que debemos romper con esa emoción. No dejemos que esa emoción cause una reacción dañina para nosotros, esforcémonos por ser proactivos y decidir cómo responder ante la situación que estamos viviendo, cada quien puede elegir la manera de comportarse ante la situación que lo está estimulando.

Si esa persona que nos ha ofendido es alguien que amamos o hemos amado afinquémonos en eso que hemos sentido o todavía sentimos para perdonarla. Usemos todas las emociones positivas que en el pasado esta persona generaba en nosotros para que podamos ahora abrirle la puerta al dolor que tenemos y queremos que se vaya de nosotros. No nos concentremos en todo lo que ahora sentimos, mejor tratemos de abrir el corazón para descubrir que también hemos sentido de otra manera y ahora podemos volver a hacerlo. La inteligencia emocional tiene que ver con la capacidad de no enfocarse solamente en la emoción concreta de ese momento, sino en ser capaces de tener un abanico de posibilidades más amplio, en el que no sólo están las emociones tóxicas, sino también todas aquellas que nos hacen vivir en la alegría.

Esa persona no merece quedarse en nuestro corazón por más tiempo. Es el momento de invitarlo a salir y eso lo hacemos cuando lo perdonamos. Así cerramos la herida de nuestro ser y nos abrimos a nuevas posibilidades, estoy seguro de que la vida traerá nuevas y mejores relaciones para poder vivir feliz. Se trata de decidarnos a vivir de otra manera esa relación y de aproximarnos a una mejor situación.

Insisto, en algunos casos es importante la empatía, ya que muchas veces el que nos ha dañado sufre por lo que hizo, y eso nos puede ayudar a liberarnos de lo que estamos sintiendo. Ser conscientes de su sufrimiento nos ayuda a comprender que podemos

perdonar. Es necesario entender la emoción que está moviendo a la otra persona. Si es arrepentimiento y dolor, el camino del perdón es más posible, pero si lo que constatamos en su corazón es alegría por dañarnos, lo que hará sentir peor a esta persona es darse cuenta de que no nos ha dañado tanto como quisiera y que somos capaces de seguir adelante para recuperar la paz.

Es muy importante tener claro que el proceso del perdón tiene que ser integral. Involucra todas las dimensiones de nuestro ser. Es emocional y a la vez racional. Tomo la decisión de perdonar y empujo mi ser a reaccionar con las emociones de la paz. Generar ese movimiento emocional es fundamental para alcanzar la armonía que hemos perdido.

En el contexto bíblico, esa conmoción interior del padre se llama compasión, y es una de las características de su ser y proceder. Implica sentir el dolor del otro como propio. El padre sabe que su hijo ha sufrido y eso lo hace sentir compasión. No se trata de un sentimiento distante sino de una realidad que lo compromete con el otro. En la base de nuestra decisión de perdonar puede estar esa actitud del padre. Esto es, podemos ser compasivos con aquel que nos ha dañado. Con seguridad él también sufre y padece su maldad, y nosotros podemos demostrar nuestra salud emocional sintiendo su dolor y lanzándonos a perdonarlo.

Ser compasivo nos libera de nuestros propios dolores porque nos ayuda a comprender que la vida no se puede seguir viviendo en medio del dolor. Dejemos que hoy nos mueva la compasión para perdonar a esas personas que tanto daño nos han hecho. No dejemos que los sentimientos de rencor nos hagan mantenernos tercaamente aferrados a ese dolor que nos está destruyendo.

Quienes mejor tienen empatía con los otros al momento de enfrentar una falla son las madres. Ellas están dispuestas a perdonar porque saben sentir el dolor del hijo que les falló. Muchas veces ni siquiera entendemos por qué se comportan de esa manera, pero nos maravillamos de ver la sintonía que logran con sus hijos. Descubrir que el victimario también sufre es fundamental en nuestra vida para poder perdonar. Recuerdo un diálogo con un amigo que había pasado por la infidelidad de su joven esposa. Me decía: “Lo que más me hizo sufrir de esa infidelidad, y a la vez lo que más me ayudó para seguir adelante, fue saber que ella sufría al serme infiel, eso significaba que no era mala y que algo sentía por mí”. Ellos se separaron pero aprendieron mucho de esa dura experiencia que vivieron.

Para ser feliz hay que saber usar la inteligencia emocional que Dios nos ha dado, no somos sólo razón, somos sentipensantes y tenemos que aprender a identificar qué sentimos y qué sienten los otros para poder abrirnos al perdón.

RECONOCE QUE LA DECISIÓN ES URGENTE

... y corrió... (Lucas 15,20).

El texto nos dice que el padre “corrió” al encuentro de su hijo: el padre, que seguramente todos los días salía a la puerta de la hacienda para ver si su hijo había regresado, ahora entiende que lo primero que debe hacer es ir a recomponer su relación con su amado hijo; no se ha detenido a pensar si está bien o no, ni siquiera sabe si su hijo está arrepentido o no, pero sabe que lo mejor que le puede dar a su hijo es el perdón, y eso es lo que se apresura a hacer.

Aquí, correr expresa el amor que el padre tiene por su hijo. Lo quiere recuperar lo más pronto posible. No está dispuesto a tenerlo un minuto más perdido. Él lo ama y quiere estar en una relación intensa e íntima con su hijo. Sale de sí mismo para ir en búsqueda de aquel al que ama. En el caso que nosotros estamos trabajando, todos necesitamos lo más pronto posible recuperar esa armonía perdida y decidir recuperarla inmediatamente, sin ninguna dilatación ni procrastinación. Diferir la decisión de perdonar, lo único que nos ocasiona es sufrir cada vez más teniendo la solución en nuestras manos.

Creo que aquí se nos muestra que la experiencia del perdón no puede seguir esperando tiene que ser inmediata; hay que lanzarse con razones o sin ellas a vivir esta experiencia sanadora del perdón. Muchas veces dejamos que se nos atraviesen demasiadas excusas en formas de razones para no perdonar. Pero el que quiere vivir en libertad y lleno de posibilidades tiene que tomar la decisión ya, en este momento.

El perdón es una decisión que no se puede aplazar porque entre más tiempo pasemos sin perdonar, más daño nos haremos interiormente. No esperemos a que se presenten las condiciones externas para dar el paso que nos llevará a la tranquilidad. Tenemos que “primerear” —como dice el Papa Francisco— y tomar la iniciativa en este proceso del perdón. Está en nuestras manos iniciar ese proceso que tanto bien nos va a traer, no dejemos que se dilate esa decisión que nos abre la puerta al paraíso de la paz y la serenidad.

Muchas personas dejan para mañana lo que pueden hacer hoy, y lo único que consiguen es seguir sufriendo. Nuestra decisión de perdonar debe ser independiente de la manera como el ofensor se comporte. No nos pongamos a esperar a que el ofensor venga a pedirnos perdón o a que dé muestras de que está arrepentido, ya que eso es hacer depender nuestra tranquilidad y armonía de los deseos de ese que nos ha dañado y nos ha hecho sufrir.

Correr en este relato muestra la toma de iniciativa del que va a perdonar. Sé que la dinámica social es otra. Sé que desde pequeños nos han dicho: “Usted espere a que el otro pida perdón”; pero también sé que no podemos dejar nuestra paz anclada a la decisión de alguien que, por su comportamiento, sabemos que no es la mejor persona.

No faltan las excusas para seguir resentidos. Algunas veces se centran en nosotros mismos: somos tímidos, nos da miedo perdonar, no sabemos cómo perdonar, emocionalmente no nos sentimos listos para perdonar. Aquí la única respuesta es que perdonar nos hará un bien mucho mayor que cualquiera otra experiencia, y que nosotros somos dueños de nosotros mismos y podemos tomar la decisión que queramos. No estamos atrapados en una configuración, sino que tenemos el libre albedrío para saber

decir: “Te perdono y quiero seguir adelante”. El mayor beneficiado es uno mismo y la demora en tomar esa decisión nos perjudica.

Otras excusas se centran en la otra persona: “No merece que la perdone”, “no ha hecho nada para que yo tome esa decisión”, “no le duele lo que hizo, vengarme es lo mejor”. Todas estas afirmaciones quedan anuladas cuando entendemos que debemos pensar en nosotros mismos y no en la otra persona, y que la decisión al que más va a favorecer es a uno mismo.

Tenemos que iniciar ese perdón ya. Podemos hacerlo y Dios nos ha dado la fuerza para conseguirlo. No dejemos que nada ni nadie nos quite de la cabeza lo que debemos hacer. Esforcémonos por ser transparentes y dar el perdón que muchas veces pides. No nos dejemos influenciar negativamente por nadie, recordemos que perdonar es lo mejor que nos ha podido pasar en la vida.

Quien toma la iniciativa en ese proceso de perdón no sólo está manifestando su necesidad de recuperar pronto la paz, sino que además se está mostrando como alguien fuerte y sólido en sus búsquedas, que sabe que perdonar no es una acción de cobardes sino de valientes, de aquellos que han decidido vivir la vida en una lógica totalmente distinta a la que impera en la sociedad en la que vivimos.

Como ya lo hemos dicho, la decisión impulsa el sentimiento. No se puede esperar a sentir para tomar la decisión de perdonar. Hay que lanzarse a perdonar y tener la certeza de que pronto habrá esa paz emocional que se está buscando. Muchos tardan en perdonar porque quieren sentir primero la paz en el corazón y resulta que la mayoría de las veces esa emoción de la paz no se da cuando uno quiere, sino cuando todo está realmente acomodado en nuestro corazón. Perdonar ya: esa es la clave.

No vale la pena seguir aplazando lo que se puede hacer hoy. Recuerdo una mujer que estaba pasando por un momento terrible porque se había enterado de la infidelidad de su esposo. Ella había decidido dejarlo, me decía que su dignidad no le dejaba otra opción, pero que inmediatamente iba a dar inicio al proceso de perdón porque no quería seguir sufriendo como hasta hoy. Luego de explicarle cada una de las posibilidades que los seres humanos podemos encontrar para perdonar, la mujer me dijo que el perdón a su marido comenzaba en ese mismo momento. Se separaron, pero ahora son capaces de hablar tranquilamente de los hijos que tienen y que son responsabilidad de los dos. Ella supo iniciar con urgencia el proceso del perdón.

EXPRESA EL AFECTO

... se echó sobre su cuello... (Lucas 15,20).

El relato prosigue diciendo que el padre *se echó a su cuello*, es decir, lo abraza como una expresión concreta de la conmoción interior que ha tenido. Lo que siente en su corazón se manifiesta en una expresión de ternura, que le garantiza al hijo menor el perdón que el padre tiene para él. El padre se deja mover por el amor que siente por su

hijo y le expresa todo su afecto a través de un gesto. Es la acogida de la ternura para aquel que se ha ido y ha sufrido las consecuencias de sus decisiones. Al regresar, lo espera una expresión de afecto que comienza a devolverle la dignidad y el rol que había creído perdidos por sus decisiones equivocadas. No sólo se le espera, sino que se le espera con afecto y se le demuestra gratuitamente sin que él haya podido decir todo lo que tiene pensado compartir.

El padre no espera las explicaciones del hijo, sino que toma la iniciativa y sale a abrazarlo. No se comparta según el código legal religioso de la época que exigía una purificación previa —pues había estado en territorio pagano y había apacentado cerdos, lo cual lo hacía impuro—. El padre va más allá de las expectativas del hijo y de cualquiera que asista a ese momento de perdón. Entiende que ese hijo, aunque se haya marchado físicamente y haya puesto tierra de por medio, siempre ha estado en su corazón y es muy cercano.

En la aplicación que estamos haciendo de este texto tenemos que pensar en cómo el perdón es una decisión que nos hace romper barreras, que nos empuja a actuar de una manera que pervierte la lógica habitual y cotidiana de desquite y venganza, debemos entender el poder que tiene la ternura para transformar y sanar relaciones interpersonales. La vida no se construye simplemente con la dureza de decisiones y acciones toscas, sino que también hay que tener presentes las manifestaciones tiernas del amor que hacen que todo tenga un color y un sabor diferente. La ternura es capaz de transformarlo todo. Su poder es inmenso y tiene mejores posibilidades que la firmeza de los comportamientos rudos.

Considero muy oportuno que seamos capaces de recurrir a la ternura que hay en nuestro corazón para poder vivir esa experiencia de perdón. En algunos casos es cuestión de mirar y tratar al otro con la ternura que no merece pero que nos ayudará a entender la relación en otros términos. Otras veces, lo que corresponde es usar la ternura para desbloquearse y poder abrirse a todas las buenas emociones que las circunstancias nos pueden regalar.

Ternura es compasión. Con uno mismo y con los demás. Con uno mismo porque hay que amarse y evitar seguir sufriendo cuando se puede mejorar la situación con una buena decisión. Amarse, como hemos dicho anteriormente, significa también ser capaz de perdonar. Y con los demás, porque definitivamente mientras sea el odio el que nos mueva, no habrá ninguna posibilidad de perdón; si dejamos ese sentimiento a un lado y tratamos de encontrar las mejores características de la otra persona, es muy probable que podamos abrirnos a perdonarla.

Siempre que sea posible, podríamos expresar nuestro favor con un acto de afecto concreto. El abrazo es uno de los gestos más sanadores que los seres humanos tenemos, ya que comunica mucho más que las palabras y las frases gramaticalmente ordenadas. Es muy natural el abrazo entre los humanos, forma parte de una de las maneras como nos relacionamos.

En los últimos años se ha trabajado mucho desde la psicología el efecto que

ocasionan en una persona los abrazos, e incluso se ha hablado de la “abrazoterapia”. ¿Qué hace un buen abrazo en las personas que lo reciben? Son muchos los beneficios que tiene un abrazo. Beneficios que van desde el contacto físico que nos señala nuestros límites y la presencia de la otra persona, hasta la conciencia de reconocimiento que ocasiona el otro con el abrazo.

Quien se siente abrazado se experimenta amado, acogido, valorado, e inmediatamente se da cuenta de que no está solo en la vida, que hay personas a su lado que están dispuestas a apoyarlo y a acompañarlo en sus luchas; esto hace que su autoestima crezca y que pueda confiar más en sí mismo. Quien se siente abrazado logra recuperar la seguridad que los momentos de soledad o la derrota le pueden haber arrebatado, lo cual lo lleva a actuar con mayor claridad y precisión en su vida diaria, pues tengamos en cuenta que la gran mayoría de nuestros yerros son ocasionados por la falta de seguridad en nosotros mismos. Quien se siente abrazado reduce las tensiones que pueden estar acorralándolo en la vida, y a la vez lo abre a tener mejores emociones frente a esa situación; el sentir que alguien está cerca nos hace repensarlo todo y nos permite controlar de mejor manera nuestras emociones.

A veces el abrazo dice mucho más que las palabras tensas que pretenden expresar ideas claras y distintas. Sentirse acogido y acompañado es de lo más saludable para el ser humano. A mí me ha pasado mucho que prefiero dar un abrazo a una persona que ha perdido a un ser querido que decirle todas las palabras posibles. En el abrazo se comunica la solidaridad, se comparte el dolor por un momento, lo cual no es tan fácil de lograr con las palabras que se dicen.

En los casos en que el perdón se pueda expresar explícitamente al ofensor o hay posibilidades sanas de reconciliación, un abrazo puede terminar de sellar todo el proceso que se ha vivido. La caricia de un abrazo sincero se presenta como el cierre que confirma que esa relación no se ha roto de manera definitiva y que pueden seguir adelante.

Aunque no es posible dictar una regla general, sino que se tiene que analizar cada caso y discernir cual es la mejor actitud y acción que hay que mostrar. Aunque de todas formas saberse amado y valorado —a través de un abrazo— nos prepara para recuperar la paz que hemos perdido por esa ofensa, esa traición, esa agresión recibida.

Cuando las heridas emocionales que hemos sufrido maltratan nuestra autoestima, ser abrazados por las personas que nos aman nos ayuda a recuperar el equilibrio emocional que requerimos para vivir el proceso del perdón. Cuanto mejor nos sintamos emocionalmente, más pronta vamos a poder ejecutar la decisión de perdonar y de liberarnos de todo lo que esa situación nos hace sufrir.

El contacto físico cargado de ternura es una de las maravillas que tenemos los seres humanos y no podemos despreciarla. Siempre es valioso encontrar todo lo que se puede aprender, crecer, sentir, lograr a través de esos gestos de afecto. Hay que ser capaces de amar y de expresar el amor, esa es la mejor disposición para perdonar y vivir a plenitud la existencia.

Por mi propia historia personal y por la formación eclesial que he recibido soy muy

arisco al contacto físico, me cuestan los abrazos, pero tengo que decir que no ha habido nada más sanador para mí que recibir grandes abrazos en momentos cruciales de mi vida. En tiempos de crisis existencial recibir un abrazo de mi papá o de mi mamá me ha rehabilitado para seguir adelante. También cuando he dado el perdón he podido sellarlo con un abrazo, que me hace experimentar mis límites y las posibilidades del otro.

Algunas veces no es necesario abrazar a la persona con la que estamos en conflictos, pero sí lo podemos hacer con otras que pueden estar en su mismo rol y que nos ayudan a sanar las heridas que tenemos dentro. Cuanto más débiles nos sentimos, más abrazos necesitamos, así sean de personas totalmente diferentes a la que nos dañó. No le tengamos miedo al contacto físico, ya que en él hay una fuerza sanadora poderosa.

En la celebración del sacramento de la Reconciliación muchas veces, luego de terminar la oración de absolución, le doy un abrazo a quienes han abierto su corazón para recibir el perdón de Dios, y he podido experimentar cómo esas personas sienten mucha paz y serenidad.

En el plano espiritual, muchas veces me he imaginado a Dios abrazándome y dándome así una nueva oportunidad. Su abrazo me sana, me empodera y me lanza a seguir viviendo con la certeza de su ayuda. En este momento los invito a pensarlo y sentirlo en el corazón. No estamos solos en nuestra decisión de perdonar, el Absoluto está a nuestro favor.

MANIFIESTA ABIERTAMENTE EL PERDÓN

... y lo besó efusivamente. (Lucas 15,20).

El autor del relato usa el gesto del beso paterno como una expresión de perdón. Recordemos que en el contexto bíblico David perdonó a su rebelde hijo Absalón con un beso: *Cuando Joab vino al rey y se lo hizo saber, este llamó a Absalón, y este vino ante el rey y se postró sobre su rostro en tierra delante del rey. Y el rey besó a Absalón. (2 Samuel 14,33).* En la parábola queda claro que el padre está perdonando al hijo y se lo expresa con ese gesto de afecto. Es una manera de decirle: “Todo vuelve a ser como antes, te sigo amando como el primer día, te perdono por todo lo que has hecho en mi contra”.

El perdón que experimentamos interiormente debe ser expresado en acciones concretas. No se puede quedar en un sentimiento, debe hacerse vida en las relaciones interpersonales. Los otros y nosotros mismos debemos tener la certeza del proceso de perdón. No se trata de una idea sino de una experiencia que se hace realidad en nuestras acciones diarias. En nuestro comportamiento cotidiano se tiene que notar que estamos en paz interiormente.

Un beso, un abrazo, una caricia, un detalle, un mensaje amoroso, son posibles muestras de afecto que expresan que hemos perdonado y que queremos seguir la vida sin los rencores y los resentimientos que la acción de la otra persona ha generado en

nosotros. Se trata de hacerle sentir, a través de nuestro cuerpo, que nuestra relación no está rota y que hay nuevas posibilidades.

Es necesario que lo planteemos en los dos escenarios que venimos señalando a lo largo de esta reflexión: en caso de que sea posible la reconciliación y la expresión explícita del perdón, se necesitan gestos de afecto que demuestren que la hemos perdonado. Si, por cualquier razón válida, no se puede dar la reconciliación ni se le puede expresar explícitamente el perdón, se hace necesario que expresemos el perdón a través de actitudes concretas. Esas conductas pueden ser evitar hablar mal de esa persona, no hacer nada que la pueda perjudicar, orar a Dios pidiendo que la bendiga y la haga feliz, entre otras.

Quiero insistir en que el perdón lo ofrece el padre y lo expresa en el beso efusivo que da sin que el hijo haya manifestado su arrepentimiento o haya pedido perdón. Lo cual nos muestra que para perdonar nosotros no podemos quedar a expensas de las decisiones y acciones del ofensor, sino que tenemos que tomar la iniciativa y darle el perdón — aunque no creamos que lo merezca ni lo haya pedido—. Nuestra decisión de perdonar no puede depender del otro sino de nosotros mismos.

También insisto mucho en el hecho de desear lo mejor a quien nos ha ofendido. Si se es creyente, orar por esa persona es muy importante porque eso va liberando el interior de cualquier mal deseo contra esa persona. Lo fundamental es que se pueda hacer visible, para uno y para los demás, que ya esa persona no tiene el poder de alterar nuestra vida interior, que hemos logrado liberarnos de las emociones negativas con las que reaccionamos a su comportamiento.

Algunas veces, al terminar la celebración del sacramento de la Reconciliación les pido a los creyentes que en penitencia oren por la persona que los ha dañado. Lo hago con la certeza de que pedirle a Dios lo bueno para esa persona irá cerrando la herida. Son muchos quienes luego han regresado a agradecer la penitencia y a contar cómo ya no sienten nada contra el otro que antes era su total enemigo. No olvides que al sentir rencor por el otro el primer lastimado es uno mismo, y por eso al comenzar a desearle lo mejor estamos empezando a liberarnos de eso que tanto daño nos puede hacer.

Los gestos de perdón hacia el otro son fundamentales en el proceso: un beso, un mensaje, una palabra; orar por esa persona, desearle lo mejor, hablar bien de ella pueden ser manifestaciones que nos ayuden a generar la situación interior ideal que requerimos para continuar con nuestro proyecto de vida. No es necesario que vayamos a decírselo, pero sí que lo demostremos para que sintamos cómo todo va cambiando y cómo vamos mejorando como seres humanos.

REC0BRA LA TRANQUILIDAD PERDIDA

... traed la mejor ropa y vestido... (Lucas 15,22).

Esta expresión de la parábola muestra que el padre quiere que todo vuelva a ser

como antes. La verdadera reconciliación supone que las relaciones vuelvan a ser como antes de la situación que las rompió. El padre Fidel Oñoro cree que quizás en la expresión se esté hablando de “su primer [o ‘antiguo’] vestido”, como se podría leer en griego. Le van a poner el vestido de hijo que tenía antes de irse lejos de la casa paterna. Es decir, para el padre la relación vuelve al estado anterior a la decisión del hijo menor de irse lejos. Su perdón implica la reconstrucción total de la comunión rota por el hijo pródigo, como sucede siempre en la relación de Dios con el hombre.

Eso mismo debe pasar en nuestro corazón. Si recuperamos la paz que habíamos perdido, entonces volvemos a estar en la situación anterior, con la misma tranquilidad que teníamos antes de descubrir o de experimentar todo esto que nos ha hecho sufrir y padecer. Desde la parábola, esto significa que el padre le restituye su dignidad de hijo y le confirma sus antiguos privilegios. El vestido viejo, su pasado reciente, queda atrás. Para uno y para la otra persona debe suceder lo mismo. No nos vamos a anclar en algo que sólo nos está causando dolor y tristeza, vamos a dar el paso para seguir adelante y vencer esas emociones que ahora nos tienen llorando.

Pero tratemos de comprender esto en los dos escenarios posibles: si la decisión de perdón llega hasta la reconciliación, la relación debe volver a la situación anterior a la ofensa, debemos tratar al otro como lo tratábamos antes de su comportamiento ofensivo. Es decir, él sigue teniendo el valor que tenía antes y que no ha perdido. Reconocemos su importancia y su dignidad. Luego de hablar, analizar detenidamente lo que sucedió, dejar en claro los aprendizajes que allí se tuvieron, se decide dejar a un lado ese acontecimiento para seguir en una relación mejorada en la que los dos sientan que están creciendo. De alguna manera, si esto es posible, entonces nos debemos comportar como el padre misericordioso que no permite que las actuaciones equivocadas de su hijo menor le hagan perder su dignidad de hijo. Siempre será su hijo.

Pero si por cosas de la vida no se puede dar la reconciliación, por lo menos tenemos que recuperar la paz y la armonía que teníamos antes de esa perturbación. Es decir, tenemos que volver a sincronizar la vida en la coherencia de cada una de sus dimensiones. Como ya hemos dicho, perdonar al otro —aunque no haya reconciliación— implica que lo conocemos más, que sabemos cómo se comporta, entendemos sus lógicas de vida, y sin embargo interiormente nos sentimos tranquilos y serenos. No se trata de olvidar sino de comprender que ya no vale la pena estar enfocados en esa situación. Asumimos los aprendizajes de esa experiencia pero la ubicamos en el lugar que le corresponde y no dejamos que se vuelva el centro de nuestra vida.

Lo más cruel que hacemos los seres humanos es quitarles la dignidad a los otros por haberse comportado como no esperábamos. Por muy cruel, aberrante, ilógica que haya sido la actuación del otro, nunca deja de ser un ser humano con dignidad y valor. Si tenemos claro que su dignidad no está en juego podremos vivir la experiencia del perdón de manera más fluida y despejada.

Nos falló, nos humilló, nos dañó, pero sigue siendo un humano que merece ser respetado. Sé que todo dentro de nosotros quiere eliminarlo y desquitarse, pero allí es

donde tenemos que ser dueños de nuestras emociones y descubrir que lo más sano, inteligente y espiritual que podemos hacer es perdonarlo. Debemos tener paz a la hora de evaluar lo que los otros nos hacen para así poder seguir adelante. A veces es nuestra situación interior la que magnifica lo que en realidad no merece tanta importancia.

Es posible que no todo vuelve a ser exactamente igual a como era antes pero sí podrá ser mejor a la situación actual, en cualquiera de los dos escenarios que se pueden presentar. Si la relación continúa, hay ahora unos aprendizajes sobre esa persona y sobre la manera de relacionarnos con ella que nos ayudarán a construir un trato más sano y saludable. Insisto: luego de los consensos establecidos, todo podrá marchar por buen camino.

Si la relación no continúa, con seguridad lo que aprendimos nos va a servir para no volver a cometer los mismos errores ni creer ingenuamente que podemos entregarnos sin tener presente ningún tipo de condición. Ahora conocemos mejor el género humano y sabremos que debemos ser más cuidadosos a la hora de establecer relaciones en nuestra vida diaria.

Se trata de darle al otro una nueva oportunidad, pero al mismo tiempo darnos una nueva oportunidad a nosotros mismos. Algunas veces dejar a esa pareja que ha sido infiel, acabar con esa amistad en la que se ha puesto tanto empeño, comprender quién era ese compañero de trabajo, es una manera de darnos una nueva oportunidad. La vida no ha quedado varada en esa situación. La vida sigue y tenemos que vivirla con toda la pasión posible. Siempre será bueno “renovarle los archivos” a los otros y dejar que tengan la posibilidad de cambiar y de salir adelante.

De nuevo el ejemplo más fuerte para estos casos es el de las madres. Ellas son capaces de volver a recibir al hijo y tratarlo como siempre. Tanto así, que pienso que en el relato el padre tiene muchos rasgos maternos.

A mí también me gusta mucho la manera como Dios le da una nueva oportunidad a David. Todos conocemos que este rey fue un excelente estratega militar y que gobernó muy bien a su pueblo, pero que fue adúltero y asesino, y que por eso tuvo que pedirle perdón a Dios. Y claro, Dios lo perdonó y lo hizo de manera definitiva, porque cuando Salomón —hijo del rey David con la mujer con la que cometió adulterio, Betsabé— habla con Dios, este le pide que tenga un corazón como el de su padre, lo cual implica que ya no sólo perdonó a David sino que olvidó sus acciones.

Ojalá así pudiéramos actuar las personas diariamente. Recuerdo a un amigo que me decía que su esposa todavía recordaba, gritaba y sufría por una infidelidad del pasado con una mujer que ya había muerto. Aunque ella decía que lo había perdonado todavía tenía viva esa herida y a cada rato lo demostraba a través de peleas innecesarias.

Creo que sería mucho mejor tener la actitud del padre misericordioso. Pensemos entonces de qué manera la experiencia que acabamos de vivir no se vuelve un ancla que no nos deja fluir sino un trampolín que nos lanza hacia una mejor situación.

VUELVE A CONFIAR

... poned un anillo en su mano... (Lucas 15,22).

Otro de los gestos que el padre misericordioso ordena hacer con el hijo que acaba de volver es ponerle el anillo. Este es un signo de confianza. Para entenderlo hay que ubicar el uso del anillo en el contexto bíblico: este anillo no es un simple aderezo estético, no se trata de un adorno que el padre quiere que su hijo tenga, pues para esos momentos el anillo era una de los agujares de la Corte, es decir, era una de las insignias reales (1 Macabeos 6,14-15), el cual se usaba como sello para cerrar las transacciones que se hacían.

En ese sentido, el gesto del padre es una manifestación grande de confianza. Él le está dando el sello a su hijo, es decir, la firma para cerrar las negociaciones con quien se ha malgastado toda la herencia. El padre lo está recibiendo en todo el sentido de la palabra y está volviendo a confiar en él. Lo cual es una lección muy importante para todo aquel que decide perdonar: tiene que volver a confiar. A pesar de saber que sigue existiendo la posibilidad de que el otro nos falle, reconciliarnos implica siempre confiar en el otro.

Al perdonar se tiene que recuperar la confianza. Con seguridad no va a ser con un chasquido de dedos, pero sí en un proceso progresivo. Sin confianza las relaciones no son saludables ni constructivas. Quien dice que perdona pero no vuelve a confiar está engañándose y generando falsas expectativas. Confiar es necesario para poder convivir.

Retomemos los dos escenarios que hemos venido trabajando en esta reflexión: si la relación va a continuar, si están dispuestos a seguir juntos como esposos, amigos o socios, es necesario que se continúe sobre la base de la confianza. De nada sirve mantener una relación si a cada instante van a estar recordando lo pasado y se va a dudar de todo lo que el otro diga o haga. Son muchos los casos de personas que continúan en la relación, después del perdón, pero construyen un inmenso infierno a punta de desconfianza y de reproches. Si vamos a seguir con esa otra persona entonces tenemos que darle de nuevo el anillo y confiar en que ya aprendió a no malgastar todo lo que hemos construido. Nadie tiene la absoluta certeza de que el otro no va volver a fallar, ese es el riesgo que asumimos los humanos al confiar.

Ahora, si la decisión es perdonar a esa persona pero no volver a sostener una relación íntima y cercana con ella, creo que debemos entender que la que falló fue esa persona y no el género humano completo. Esto es, hemos aprendido que tenemos que ser precavidos, pero eso no significa que no vamos a confiar nunca más en nadie. Si estamos viviendo un verdadero proceso de perdón entonces tenemos que abrir nuestro corazón a nuevas experiencias y saber que nadie puede ser feliz si no aprende a confiar en los otros.

Insisto en que la vida no se construye sobre la base de la certeza total de que el otro no nos va a fallar nunca. Siempre existe un margen de inseguridad con el que hay que aprender a vivir. A lo único que nos lleva ser perfeccionistas al respecto es a sufrir más de la cuenta.

Los seres humanos no somos iguales. Somos únicos e irrepetibles, y es posible construir unas relaciones nuevas sin prejuicios y en libertad. Confiar nos hace mucho bien, porque nos evita cualquier manía controladora. Nada más perverso para la salud emocional que estar monitoreando a los demás con la seguridad de que en algún momento nos va a engañar, eso implica no vivir en paz nunca.

Recuerdo a un amigo que me contaba que confiaba mucho en su esposa. Él me decía que en ese momento ella estaba almorzando con uno de sus exnovios. A mí me pareció exagerada la situación y le pregunté por qué consentía eso, y me dijo: “Mira, si ella se atreve a contarme que se va a encontrar con él es porque merece mi total confianza”.

Creo que así debe ser la sinceridad de las personas que quieren que confíen en ellas. El problema es cuando la persona que pide confianza no es confiable.

LIBÉRATE

... y [ponedle] sandalias en los pies. (Lucas 15,22).

Este es otro de los gestos misericordiosos del padre, pues en el contexto de la época llevar sandalias en los pies indicaba que se trataba de un hombre libre. Aún más, se acostumbraba que sólo los dueños de la casa, y no los esclavos o servidores, llevaran sandalias en sus pies.

En la parábola hay que entender que una de las consecuencias de las decisiones que tomó el hijo menor fue perder la libertad. Él termina asalariado, es decir, acaba vendiendo su tiempo. El que antes era libre en la casa paterna y podía hacer lo que quisiera con su tiempo, ahora tiene que acomodarse a la decisión de otro. Por eso no extraña que, al regresar, el padre le vuelva a recordar que es libre y que en la casa paterna no hay ningún hijo que pueda ser esclavo.

Ahora, es tan honesta la actitud del hijo pródigo que él no trae ninguna pretensión especial y quiere ser aceptado como jornalero. Cree que no puede volver a ser libre y por eso lo que pide es ser un asalariado más de los que hay en la hacienda de su padre. Lo valioso aquí es que el padre le reconoce su libertad y no está dispuesto a tratarlo como uno de sus jornaleros.

En el amor no se pierde la libertad. Quien nos ama nos respeta nuestra capacidad de decidir qué hacemos con la vida. Quien nos ama entiende que la vida no se construye en términos de dependencia sino de autonomía. Quien nos ama entiende que el amor no es posesión del otro sino libertad plena. Por eso la primera pregunta que tenemos que hacernos frente a ese que nos cuesta perdonar es: ¿lo amamos? Si lo amamos, esa debe ser la razón para perdonarlo, y si no lo amas, ¿por qué darle tanta importancia?

Tanto el ofensor como el ofendido actúan en libertad al pedir perdón y al perdonar. No se puede pretender obligar a nadie a ninguna de las dos cosas. Creo que este gesto nos pone ante una de las condiciones del perdón: la libertad. El perdón es un ejercicio libre. Como ya hemos visto, nadie nos puede obligar a perdonar. No es el resultado de

una presión religiosa o familiar, sino la decisión libre y voluntaria de alguien que ha entendido todos los beneficios de perdonar. Esto es fundamental para que tenga éxito.

La libertad implica entender que el perdón es un regalo que le hacemos a la otra persona. Perdonamos porque así lo decidimos. Es la tesis que he venido trabajando a lo largo de todo el texto, no podemos dejar que nuestro perdón esté atado a la actitud de la otra persona, eso nos haría dependientes de ella. Cuando decidimos perdonar estamos haciendo uso, de la mejor manera, de nuestra libertad. Estamos mostrando que no nos encontramos encadenados a la fórmula estímulo-respuesta, sino que sabemos escoger muy bien las respuestas para los estímulos que recibimos.

En este momento hago una invitación a reflexionar en torno a la esclavitud en la que se ha convertido todo ese sentimiento de venganza y de dolor que suele cargarse por dentro. Se depende de ese sentir y hasta se alimenta para que no nos deje. De alguna manera se pierde la libertad y es necesario recuperarla, y el perdón es la clave que rompe todas esas ataduras. No tenemos por qué pasarnos la vida apegados a esa persona que nos dañó, porque si no la perdonamos con seguridad no la sacaremos de nuestra vida; ella estará adherida a todo lo que hacemos. Es el momento de ser libres. De dejar a un lado todas las esclavitudes que el dolor ocasiona y lanzarnos a perdonar.

Esto nos genera la sensación de lanzarnos al vacío. Pero hay que dar ese paso, con la motivación de que al hacerlo estaremos en una mejor situación. Debemos romper con la costumbre de sentirnos ofendidos, maltratados, resentidos. Es el momento de renovarnos y encontrar en el perdón la puerta para un nuevo camino.

En el primer escenario, el perdón es devolverle la libertad a esa persona a la que se ama y es importante en nuestra vida. Porque al no tener miedo de ser engañados ni al desconfiar de sus decisiones no será necesario monitorearla, ni poner un GPS en sus pertenencias, ni estar dispuesto a seguirla por todas partes. Al contrario, es posible dejarla que se disponga a disfrutar porque se sabe el significado que uno tiene en su vida.

Nos cuesta el perdón porque nos cuesta entender que los seres humanos somos libres. A pesar de que luchamos diariamente por la libertad, construimos relaciones marcadas por estructuras de posesión, de seguridad, que terminan esclavizándonos. Nadie está obligado a amarnos y nosotros no estamos obligados a amar a nadie; si entendemos eso tendremos una mejor condición para dar el perdón. Aún más, nadie está obligado a agradecernos lo que hacemos ni nosotros estamos obligados a actuar en bien a favor de otro, si lo hacemos es por una decisión, por un valor que hemos decidido guíe nuestra existencia. Esas claridades mentales tienen que volverse una realidad en nuestra conciencia, de tal forma que el impacto del comportamiento del otro sea menor y podamos tener mayor margen de respuesta.

Si comparamos en la parábola la acción del padre y del hijo mayor, nos daremos cuenta de que mientras el padre está abierto a la libertad del hijo pródigo, el hermano mayor cree que se trata de una relación de posesión, de adueñarse del otro y de cumplir las normas que se tienen establecidas. Nos cuesta perdonar a los que nos fallan porque nos comportamos como el hermano mayor, creemos que el otro tiene que comportarse

bien con nosotros obligatoriamente, que su fidelidad, su sinceridad, su compromiso es una obligación. Y no lo es. Tenemos que partir siempre de la base de la libertad. El otro nos da el regalo de su ser y de sus actuaciones. Eso nos abre otras posibilidades de comprensión que nos permiten tomar la decisión de perdonar.

Todo esto termina en una disposición total frente a los demás. Nadie nos puede exigir perdón, ni creer que merece el perdón, ni solicitarlo con una actitud prepotente; hacerlo así invalida toda la disposición que se puede tener para perdonar. Ocasiona una reacción negativa, porque la imposición ofende tanto como la ofensa anteriormente recibida. Además, sólo pide perdón verdadero aquel que ha sentido el dolor del ofendido, sin esa empatía, sin esa solidaridad, todo puede ser una simple fachada o una estrategia más simplemente para recuperar la relación que se tenía sin ir al fondo del asunto.

Se tiene que saber que el perdón es una decisión libre de la persona ofendida, y tenemos que aceptar su decisión. Pero, del otro lado, también podemos sentirnos libres al tomar la decisión de perdonar. Lo hacemos porque queremos, porque es nuestra mejor decisión, nadie nos coacciona, ni hay manipulaciones por miedo, simplemente actuamos desde la profunda convicción de que ser generosos, compasivos y misericordiosos nos hace mejores seres humanos y nos abre las puertas de la realización.

HAZ SACRIFICIOS

... y traed el becerro engordado, matadlo, y comamos... (Lucas 15,23).

El padre misericordioso da la orden de sacrificar el becerro cebado, que es una manera de anunciar que se va a llevar a cabo una gran celebración, porque este becerro se alimentaba con mucho cuidado durante todo el año y se reservaba para una fiesta muy importante. La razón explícita de la fiesta es que ha recuperado al hijo.

Entiendo que el sacrificio del becerro está plenamente identificado con la fiesta y la celebración que el padre quiere hacer por el hijo, pero quiero aprovechar la mención para hacer consciente la necesidad de sacrificarse si se quiere vivir una experiencia de perdón.

No hay perdón sin sacrificio. Sé que en una sociedad hedonista que idolatra la falta de conflicto y de dificultades esto puede ser extraño, pero es la realidad. Perdonar siempre implicará hacer algunos sacrificios para poder recuperar la paz y la armonía que se habían perdido. Entre algunas otras cosas, se deben sacrificar el orgullo y las ganas de desquite, y se debe hacer también el sacrificio de asumir la iniciativa. Quien se lanza a la experiencia de perdonar tiene que estar dispuesto a liberarse de prejuicios, de paradigmas que impiden cualquier crecimiento interior.

Una de las causas de perdonar es sacrificarse. Algunos no entienden por qué deben tomar la iniciativa en la decisión de comprender la actuación de la otra persona, si fue ella la que actuó mal; otros piensan que perdonar es sacrificar el orgullo, porque esa persona no merece el perdón sino el desquite y hacerla sufrir lo mismo que se ha sufrido. Son renunciaciones que se tienen que hacer para poder seguir adelante. Renunciaciones que tienen

sentido porque están todas orientadas al bien personal.

Es importante ser conscientes de que el sacrificio no tiene sentido por sí mismo, tiene sentido por lo que se gana al hacerlo. Esa es la mirada que se debe tener para no desanimarnos ante él. El que perdona tiene que entender que cualquier sacrificio — siempre y cuando no afecte la dignidad— es poco frente al gran valor que adquiere al recuperar su paz. No hay punto de comparación entre cómo se está antes del perdón y cómo se está después de vivir esta experiencia.

En el escenario de la reconciliación, ese sacrificio se expresa en términos de no volver a reprochar e insistir en esa situación que debe haber sido superada con el perdón; se expresa, también, con una actitud muy propositiva que permita mostrar todos los aprendizajes que se ganaron con esa dura situación. No vale la pena reconciliarse si no se van a desligar del acontecimiento que les ha quitado la paz y les ha dañado. Morderse la lengua para no hablar de ese tema, no volver a relacionar futuras circunstancias con esa situación, no seguir haciendo búsquedas mentales para tratar de entender todo lo que pasó o liberarse de la curiosidad por los detalles de lo sucedido pueden ser sacrificios muy grandes para algunas personas, pero estoy seguro de que tendrán una recompensa muy grande que no se puede soslayar.

En el escenario de que no se pueda volver a recomponer la relación, cuando la reconciliación definitivamente no es conveniente, los sacrificios pueden estar en poner fin a esa relación que tanto gustaba, en aceptar que las expectativas que se tenían no se pueden cumplir, en no poder compartir con esa persona todos los momentos soñados, en no poder cerrar un capítulo de la vida recibiendo la retroalimentación necesaria. Son sacrificios duros, pero que posibilitan seguir en la vida sin el dolor que esa situación ocasiona. Todos los sacrificios que nos ayuden a cerrar esa herida son una bendición.

Hay que buscar en los recursos interiores que se tienen para poder enfrentar esos sacrificios. No se pueden asumir como una desgracia sino como una oportunidad. Y tenemos que encontrar en nuestra personalidad, en nuestra formación, en nuestra estructura emocional, herramientas para poder dar ese paso de sacrificarnos en función de lograr esa armonía que nos impulsa a ser felices.

No podemos dejar que nada afecte nuestra autoestima. Con seguridad es la que más herida ha salido por la conducta de la otra persona. Nos hierde pensar que no pudimos prevenir ese comportamiento, que no lo vimos venir, que nos equivocamos al elegir esa relación y la manera de vivirla. Nos hierde pensar que esa persona no nos valoró o simplemente no le importa dañarnos. Nos hierde el saber que hubo un tiempo perdido en esa relación. Pero debemos tener claro que ninguna de esas heridas acabó con nuestra autoestima. Seguimos siendo el mismo ser valioso de siempre. Tenemos que encontrar en todas las características de nuestra humanidad las fuerzas para seguir adelante. No dejemos que esos golpes rompan nuestro autoconcepto, somos muy valiosos esté o no esa persona. Ella perdió más y eso algún día lo sabrá, pero ya será demasiado tarde.

La felicidad está en que cada quien se tenga a sí mismo. No podemos creer que la felicidad es tener a otro. Sólo nos podemos sentir plenos en la vida si nos sabemos

dueños de nosotros mismos y entendemos cómo dirigir nuestra existencia. No se debe permitir que la tentación de querer poseer a la otra persona se lleve la felicidad, ya que nadie puede poseer al otro, y esta conciencia no debe ser fuente de una sensación de fracaso. Cada quien está llamado a ser dueño de sí mismo y a guiarse como un velero que atraviesa la inmensidad del mar hacia un buen puerto.

La vida no se ha acabado con esa situación, por muy dura que haya sido, si nuestro corazón está latiendo y nuestro cerebro está pulsando es porque tenemos que seguir y debemos hacerlo de la mejor manera posible. No desesperemos si no vemos el camino, con seguridad vamos a encontrar la luz que nos muestre por dónde tenemos que seguir, pero no olvidemos que si hacemos de esa herida nuestro dios, si le hacemos un altar en nuestra vida, si la volvemos una cadena, esa luz no aparecerá y todo será oscuro para siempre. Tenemos que ver cuántas posibilidades más hay en nuestra vida, cuánto amor nos ofrecen las personas que están a nuestro alrededor. El amor de los que están cerca de nosotros es una herramienta muy fuerte para poder superar todo lo que estamos viviendo.

Entender que no todo es como uno lo ha pensado y que no tenemos todas las cosas bajo nuestro control nos ayudará a liberarnos de muchas de las situaciones que nos hacen sufrir. El sacrificio de entender que no somos Dios es fundamental para poder sanar las heridas que esas situaciones nos han dejado en nuestro interior. Hay que confiar en que detrás de cada fracaso hay mucho crecimiento para cada uno de nosotros.

ENTRA A LA FIESTA DEL PERDÓN

Y comenzaron la fiesta. (Lucas 15,24).

La acción del padre con el hijo pródigo termina en una fiesta. En el contexto bíblico es muy extraño que a un hijo que ha roto la relación con su padre, que se ha ido lejos, que ha malgastado toda la herencia y que regresa arrepentido se le reciba con una fiesta. Suena inaudito. ¿Dónde quedó el castigo? ¿Cómo entender la actuación del padre ante alguien que ha fallado tanto? Por la ocasión de la parábola sabemos que Jesús está presentando al padre como Dios, así actúa Dios. Es lo maravilloso del actuar de Dios. Su actuar no corresponde con las etiquetas que los hombres hemos hecho. Él es misericordia y siempre está dispuesto a darle una nueva oportunidad al hombre.

En la razón que da el padre para hacer la fiesta —*y celebremos una fiesta; porque este hijo mío estaba muerto y ha vuelto a la vida; estaba perdido y ha sido hallado*— su acción no se centra en el hijo sino en la felicidad que su presencia le ocasiona. No está preguntándose si el hijo menor merece o no la acogida o la fiesta; él hace el énfasis en que ha recuperado al hijo. El enfoque no se concentra en lo que hay que hacer con el hijo sino en lo que él siente por recuperar a su muchacho. Ahí está la clave del perdón. No se debe pensar en el otro, en lo que hizo o dejó de hacer, se debe pensar en uno mismo y en todo lo que se gana existencialmente al vivir esa experiencia de perdón. La fiesta la hace el padre por lo que está experimentando, esa siempre es la fuente de la

celebración. Cuando experimentamos la alegría del perdón sólo podemos saltar, cantar, bailar y gozar en Dios.

La razón de la fiesta no es lo que el otro merece o no merece, sino lo que siente el que perdona. La paz, la serenidad, la tranquilidad que experimenta el corazón del que perdona es lo que ocasiona la celebración. Hay fiesta porque el corazón está en paz, porque ha recuperado lo que había perdido. Tiene que producir gozo, júbilo, alegría el sentir que se vuelve a tener nuestra presencia lo que se había perdido.

Fiesta, aquí, es la expresión de la máxima alegría. No se perdona para llorar o sufrir. Se perdona para ser feliz, para disfrutar de la vida y para encontrar más motivos para seguir viviendo y luchando. Salta el corazón, la sonrisa se hace presente, se liberan las tensiones y se puede cantar con júbilo porque se siente invadido por el impulso de la vida misma.

Perdonar es una fiesta porque todo cambia. Ya no se ve la vida de la misma manera. Con la herida abierta el mundo es gris, la vida no tiene mucho sentido, las relaciones son peligrosas, se acentúan todos los riesgos, pero cuando se perdona todo adquiere un color más hermoso, las relaciones vuelven a satisfacer, se minimizan todos los riesgos y se vuelve a creer en la felicidad. Es una sensación de satisfacción y de plenitud.

Nadie que entienda todo lo que se recibe al perdonar sigue viviendo con terquedad en el odio y en el rencor. Las maravillas que experimenta un ser que perdona lo llevan a volver a creer en sí mismo y en los demás que están a su lado. La sensación del perdón potencializa todas las dimensiones de su vida.

Traslademos esto a los dos escenarios en los que hemos venido reflexionando y veamos así cómo se expresa esa imagen de la fiesta en la vida de las personas que han tomado la decisión de perdonar.

Cuando se da una verdadera reconciliación se genera un ambiente de crecimiento, de comunión muy grande. Las dos personas que se reconcilian no sólo sienten que se aman más, sino que pueden construir de mejor manera su relación. El sentido de recuperar a alguien que estaba perdido los eleva al cielo y les genera nuevas ilusiones a ambos.

Nada más emocionante que sentir que alguien al que amamos nos perdona y nos da una nueva oportunidad, ya que experimentamos que somos valiosos, que cuentan con nosotros y que nos quieren acompañar en la vida. A su vez, dar el perdón y sentir que la herida abierta está cerrada da la paz de volver a mirar a los ojos, y con ojos de amor, a la otra persona, y alienta a querer apostarle a una vida en comunión con ella. Se recupera la armonía interior y se aprenden muchas nuevas lecciones.

Ahora, en caso de que no se pueda dar la reconciliación, sino que se trate de una acción personal, el perdón también ocasiona mucha alegría y gozo, ya que aquel que lo brinda se libera de todo lo externo que lo ataba, se tranquiliza frente a las antiguas emociones de desquite que lo agitaban, puede mirar hacia otros objetivos entendiendo que esa situación no es la más importante y no vale la pena seguirla atentamente ni dedicarle toda sus capacidades. Recuperar la paz perdida, poder recordar ese acontecimiento sin dolor es una experiencia sanadora muy grande.

Muchas veces la falta de perdón ocasiona somatizaciones dolorosas y dañinas. Cuántas personas sufren alergias, miedos, desequilibrios emocionales grandes que desaparecen cuando viven ese proceso de perdón y se liberan de todas esas emociones tóxicas que estaban experimentando. Como ministro del sacramento de la Reconciliación he tenido una gran cantidad de experiencias con personas que al experimentar el perdón han sanado muchas de sus enfermedades físicas. Recuerdo a una señora que luego de perdonar a su esposo por una infidelidad recuperó su salud y pudo vivir la vida como una gran fiesta.

Muchos celebran la experiencia del perdón. Lo hacen en un momento de reunión para compartir en un restaurante o también ofreciendo un regalo que selle ese instante para siempre. No faltan las parejas que a través de unas relaciones sexuales de comunicación plena se entregan mutuamente y se celebran como los que se aman y quieren lo mejor el uno para el otro.

Sin risa, alegría, ganas de vivir, baile no hay verdadero perdón. Este no se da para llorar y sufrir, sino para enamorarse de nuevo de la vida y construirla con todas las fuerzas del ser. La vida es un regalo maravilloso que tenemos que saber cuidar y disfrutar, quienes perdonan lo saben hacer muy bien. Los ojos de quien ha perdonado brillan y comunican las ansias de tragarse el mundo y alcanzar todos los objetivos propuestos.

La fiesta del perdón es la oportunidad para relanzar nuestra propia vida, para hacer un inventario de todo lo que aprendimos de esta situación, para no volver a ser ingenuos y tratar de analizar a las personas en función de lo que son y no de lo que uno quiere que sean. No dejemos que nada nos quite las ganas de vivir y de hacer de nuestra vida la mejor experiencia.

Desde el texto de la parábola he propuesto diez reflexiones que pueden ser pasos, etapas del proceso que ha iniciado y que nos llevan a ser cada día mejores. No creo que estén organizadas de forma metodológica, sino que están propuestas de manera existencial, así que se puede comenzar por cualquiera, lo importante es no perder el conjunto y saber que el perdón pertenece a todas las dimensiones de la existencia.

Lo ideal es volver sobre cada uno de estos puntos y tratar de concretarlos en nuestra propia vida sin ningún prejuicio y descubriendo dónde están nuestras incomodidades y las causas que no nos dejan perdonar, para que por fin nos lancemos a vivir estas experiencias con tranquilidad y serenidad.

El proceso del perdón no puede ser apresurado ni presionado, tiene que ser el resultado de una decisión libre y consciente que cada quien toma. No podemos permitir que cualquiera con discursos estrambóticos nos impulse a vivir una experiencia para la cual no nos sentimos preparados. Lo importante es que sepamos que todo el tiempo que dejemos pasar se transforma en heridas más grandes. Pero siempre es nuestra decisión y nadie puede remplazarnos en ella.

Sigo insistiendo en la necesidad de diferenciar la reconciliación y el perdón. En nuestra relación con Dios estas son realidades simultáneas: siempre que Él nos perdona

se reconcilia con nosotros, restablece la comunión rota. Pero en la relación entre los humanos no siempre es así, y tenemos que entender bien la realidad y no forzarnos a recomenzar algo que no tiene ninguna posibilidad de éxito. Lo fundamental es sentirse libre de todo sentimiento negativo hacia esa persona y no estar dispuesto a dañarla de ninguna manera.

La vida no se construye desde los ideales generales que los otros comparten sino a partir de lo que se puede hacer, de la mejor manera posible, en la realidad. Esto significa que algunas veces sólo podremos vivir el perdón como una experiencia personal que no se podrá compartir con ese que nos dañó y que rompió la comunión, y no por eso nos tenemos que sentir mal ni creer que no hemos hecho las cosas bien.

Ahora, todo esto exige que seamos capaces de perdonarnos a nosotros mismos, porque muchas veces lo que nos hiere del otro, lo que no nos permite tomar la decisión de recobrar la paz, de rehacer la relación, son las heridas que nosotros mismos nos hemos causado y que no queremos reconocer ni perdonarnos. Sé que es difícil aceptar que nos equivocamos, que somos responsables —no culpable— de lo que ha pasado, que no entendemos cómo pudimos actuar de esa manera; pero también sé que podemos perdonarnos y comprender que lo normal es que los seres humanos fallemos y no siempre hagamos las cosas de la mejor forma.

No nos martiricemos por haber confiado en quien no debíamos ni por habernos hecho expectativas irreales. Hacerlo lo único que consigue es que suframos más y que no podamos disfrutar la vida. Para perdonar al otro tenemos que perdonarnos a nosotros mismos. Y para eso tenemos que tener una relación con nosotros más real y menos angélica. No somos ángeles ni súper hombres, somos seres comunes y corrientes que cometemos errores y los tenemos que asumir.

A mí, que siempre he tenido un buen concepto de mí mismo, me costó mucho perdonarme un estúpido error que me hizo tener un accidente automovilístico que por poco me cuesta la vida. Acelerar en vez de frenar e irme de frente contra un poste eléctrico estuvo al borde de ser una situación muy trágica; recuerdo que ni siquiera le podía explicar bien a mi papá —un excelente conductor— lo que me había pasado por la vergüenza que sentía. Durante años, cada vez que pensaba en ese accidente me insultaba por lo tonto que fui al estrellarme con ese poste. Muchas cosas no me funcionaban porque interiormente me laceraba con comentarios duros por no haber podido tomar la mejor decisión. Tuve que vivir un proceso de autoperdón y entender que cometí un error pero que era perdonable y que no me hacía el peor de los seres. Hoy, cuando han pasado más de veinte años, sé que me perdoné ese descuido porque me puedo burlar de la situación y puedo decir que la culpa fue del poste al que le pité varias veces y no quiso quitarse. Sólo cuando me perdoné a mí mismo pude entender que podía perdonar a los demás.

También tenemos que tener presente que nadie es perfecto y que lo normal es que todos fallemos. Lo que sucede es que nos “enamoram” de las otras personas y las idealizamos sin comprender que siguen siendo simples, y nos convencemos de que son

seres que están exonerados de todo error. Y, claro, cuando fallan para nosotros es como si un santo cayera de un altar, cuando realmente lo que estamos constatando es que los seres humanos somos de barro y cometemos muchos errores. No nos extrañemos de que en realidad haya sido la hipervalorización de la otra persona la que nos hiciera creer imposible dar el perdón o reconciliarnos.

Estoy convencido de que estos gestos que el padre misericordioso tiene con su hijo menor pueden ser para nosotros la oportunidad de saber cómo perdonar y lanzarnos a hacerlo. No esperemos condiciones para perdonar, hay que tomar la decisión inmediatamente y construir la vida desde las mejores opciones posibles.

También sigo creyendo que el perdón es una fiesta, una gran fiesta, y que no debemos dejar que nada ni nadie nos saque de ella. La vida es para disfrutarla y el perdón es una de las llaves de ese gozo. No perdonar equivale a no entrar a la fiesta y vivir la vida como una de las experiencias más amargas y tristes. Hay que saber reírse y gozar de la vida.

Cuando uno es capaz de mirar con algo de humor todo lo que ha pasado y de entender la responsabilidad propia en el asunto, con seguridad ya hemos perdonado y estamos listos para seguir adelante. No tenemos que dejar que los otros nos hieran demasiado para entender que a algunos hay que mantenerlos lejos de la vida. Esa es una sana decisión que tenemos que saber tomar. Sin miedo a ningún fanático que quiera hacernos amigo de quien no se puede.

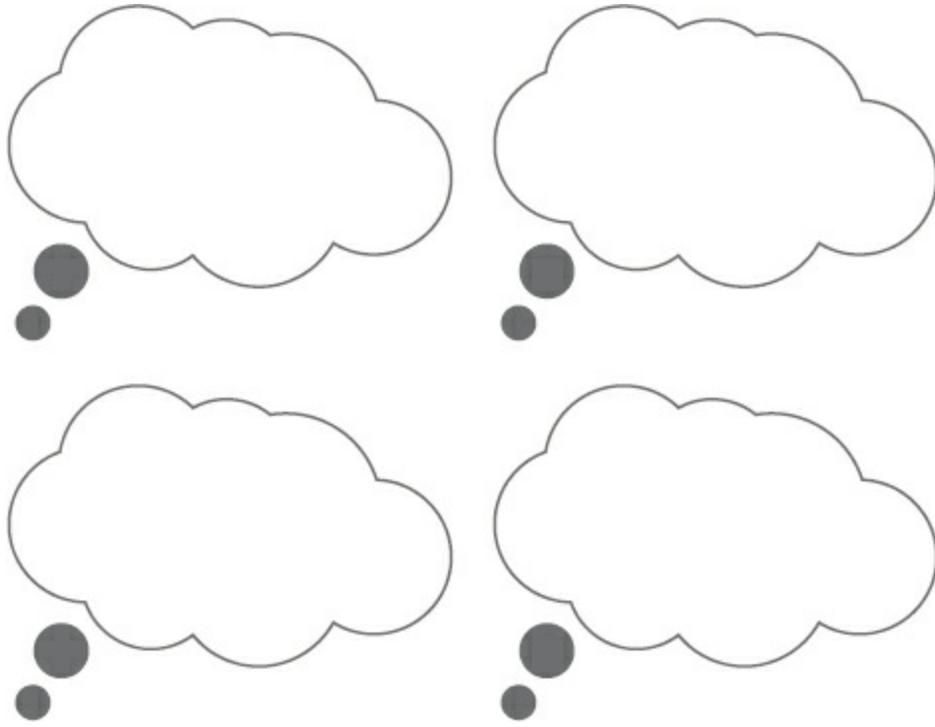
Por último, les cuento que gracias a la oportunidad que me dio la comunidad eclesial de ser ministro de la reconciliación, me ha tocado celebrar la fiesta del perdón con muchas personas. Y también he podido reconocer cómo la recuperación de la paz interior, el hecho de volver a sentirse en armonía, le ha dado un impulso nuevo a la vida de estas personas. Abrazos, besos, caricias he recibido como contraprestación a ser una mediación de esa acción maravillosa de Dios. Pero imagino que ustedes que me leen tienen claro que no se trata de un discurso religioso sino existencial que provoca más vida, vida sana entre mis lectores.

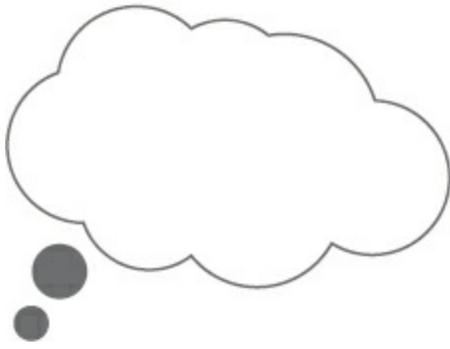
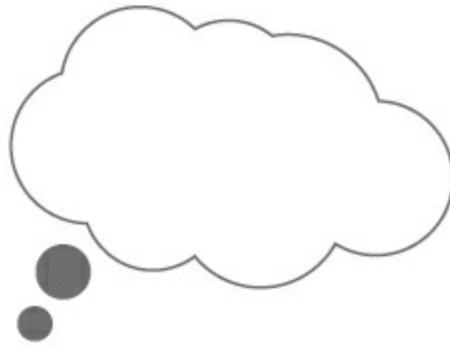
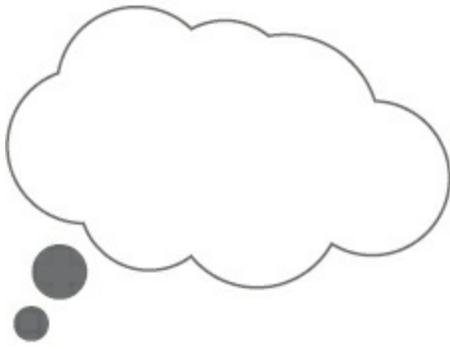
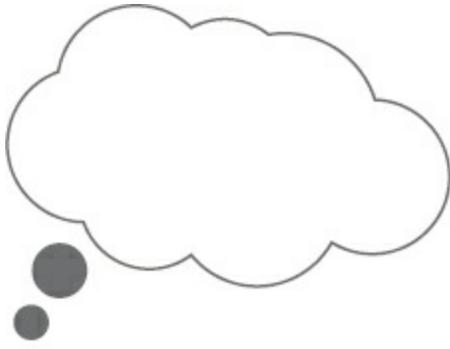


VISUALIZACIÓN

PREPARÁNDOME PARA LA FIESTA

En cada uno de los siguientes globos escribe un deseo que tenga que ver con lo que te imaginas que vivirás contigo mismo y con la persona que te ofendió cuando hayas realizado el proceso de perdón.







CONCLUSIÓN

¡BIENVENIDO A LA FIESTA!

Espero que cada una de las frases de este libro te ayude a iniciar ese proceso de perdón que te llevará a vivir la vida como una fiesta. Es claro que no hay recetas para perdonar y que no es un proceso fácil, por lo que muchos prefieren no hacerlo y seguir amargados y tristes. Sin embargo, sí existen algunas claves que pueden ayudarnos en el proceso, algunas de las cuales he intentado plasmar en este texto. Quisiera terminar subrayando cinco de ellas. No son un resumen, pero nos recuerdan algunas de las tareas más importantes que hay por hacer en el camino hacia el perdón:

PERDONAR ES LA MEJOR DECISIÓN QUE PUEDES TOMAR

No podemos dejar que la decisión de perdonar esté precedida de confusión, cada quien debe saber qué es lo que lo motiva a dar ese paso tan importante en las relaciones interpersonales. Es una decisión personal y sabemos que es un riesgo que asumimos con gusto. No esperamos que nadie lo haga por nosotros, y sabemos que seremos los más beneficiados por perdonar.

PERDONAR ES UNA DECISIÓN LIBRE Y CONSCIENTE

No se debe esperar a sentir algo especial para tomarla. Creo que la decisión empuja la emoción. Cada quien sabe qué es lo mejor que le puede pasar, y lo hace con total confianza y seguridad en que ese será el resultado. Sin duda, algunas prácticas ayudarán a que el perdón se traduzca en emociones. A mí me funciona pedirle a Dios que bendiga con toda su bondad a esa persona que me ha ofendido y maltratado. También me esfuerzo por pensar lo mejor de esa persona y por quitar de mi mente todos esos pensamientos de destrucción y venganza que me pueden llegar.

PERDONAR ES TENER PRESENTE QUE TODOS HEMOS FALLADO

Hay que tener presente que nuestros errores también han dañado a otras personas. No podemos sentirnos mejor que nadie. Nada nos hace más humanos que la solidaridad. Así como ahora esa persona solicita ser perdonada, muchas veces nosotros lo hemos pedido. Con seguridad no lo merece o ni siquiera lo ha solicitado, pero nosotros, que somos conscientes del material del que estamos hechos, decidimos perdonar, porque eso nos da una gran serenidad interior.

PERDONAR ES RECORDAR SIN DOLOR

No olvidar lo ocurrido. Las situaciones se deben tener presentes para poder hacer todos los aprendizajes necesarios y, a la vez, para que no se necesite volverlas a entender. Pero

lo que sí exige perdonar es ser libres frente a esos acontecimientos y vencer cualquier obsesión por ese dolor. Perdón no siempre es reconciliación, pero siempre es paz interior y armonía.

PERDONAR ES CENTRARNOS EN EL AMOR

Los actos son fríos y son juzgados fácilmente y con mucha dureza. Las personas siempre nos hacen pensar en el misterio que representan. No dejemos que nos obnubile el dolor causado y nos vuelva un juez que sólo sabe destruir y hacer sufrir. Recordemos lo que esa persona es para nosotros y tengamos la seguridad de que quien más gana al perdonarlo somos nosotros mismos, porque recuperamos a esa persona o recuperamos la paz, y en el mejor de los casos recuperamos las dos.

Espero que este texto esté subrayado en muchas páginas y que vuelvas sobre cada apartado una y otra vez para que te apropiés de esa acción misericordiosa del Padre Dios, y así puedas vivir libre y fluir siendo feliz y haciendo felices a todos aquellos con los que te encuentres por el camino. Deseo con todo mi ser que estas páginas te hayan ayudado a encontrar las ganas de perdonar en tu interior, pues estás llamado a vivir feliz y disfrutando de la mejor de las fiestas: ¡la fiesta de la vida!



España

Barcelona

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

Tel. + 34 93 496 70 01

Fax + 34 93 217 77 48

Mail: comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

www.planeta.es

Madrid

Josefa Valcárcel, 42

28027 Madrid

Tel. + 34 91 423 03 03

Fax + 34 91 423 03 25

Mail: comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

www.planeta.es

Argentina

Av. Independencia, 1682

C1100 Buenos Aires (Argentina)

Tel. (5411) 4124 91 00

Fax (5411) 4124 91 90

Mail: info@ar.planetadelibros.com

www.editorialplaneta.com.ar

Brasil

R. Padre João Manuel, 100, 21o andar –

Edifício Horsa II

São Paulo – 01411-000 (Brasil)

Tel. (5511) 3087 88 88

Mail: atendimento@editoraplaneta.com.br

www.planetadelivros.com.br

Chile

Av. Andrés Bello 2115, piso 8

Providencia, Santiago (Chile)

Tel. (562) 2652 29 10

Mail: info@planeta.cl

www.planetadelibros.cl

Colombia

Calle 73 N.º 7-60, pisos 8 al 11

Bogotá, D.C. (Colombia)

Tel. (571) 607 99 97

Fax (571) 607 99 76

Mail: info@planetadelibros.com.co

www.planetadelibros.com.co

Ecuador

Whymper, N27-166, y Francisco de Orellana
Quito (Ecuador)
Tel. (5932) 290 89 99
Fax (5932) 250 72 34
Mail: planeta@access.net.ec
www.planetadelibros.com.ec

México

Masaryk 111, piso 2.º Colonia Polanco V
Sección Delegación Miguel Hidalgo 11560
México, D.F. (México)
Tel. (52) 55 3000 62 00
Fax (52) 55 5002 91 54
Mail: info@planetadelibros.com.mx
www.planetadelibros.com.mx

Perú

Av. Santa Cruz, 244 San Isidro, Lima (Perú)
Tel. (511) 440 98 98
Mail: info@eplaneta.com.pe
www.planetadelibros.com.pe

Portugal

Planeta Manuscrito
Rua do Loreto 16, 1ºD
1200-242 Lisboa
Tel. + 351 213 408 520
Fax + 351 213 408 526
Mail: info@planeta.pt
www.planeta.pt

Uruguay

Cuareim 1647
11.100 Montevideo (Uruguay)
Tel. (54) 11 2902 25 50
Fax (54) 11 2901 40 26
Mail: info@planeta.com.uy
www.planetadelibros.com.uy

Venezuela

Final Av. Libertador con calle Alameda,
Edificio Exa, piso 3, of. 302
El Rosal Chacao, Caracas (Venezuela)
Tel. (58212) 526 63 00
Mail: info@planetadelibros.com.ve
www.planetadelibros.com.ve

Padre Alberto Linero

Sacerdote eudista que ha conquistado a Colombia con su mensaje coloquial y lleno de humor. Sus enseñanzas religiosas se han plasmado en un oracional mensual titulado El man está vivo, del que vende unas 300.000 copias en cada número. Sigue al Padre Linero en Twitter: [@PLinero](#)

Biblioteca Padre Alberto Linero

- Si estás enamorado, no te cases
- ¿Qué tiene ella que no tenga yo?
- No mendigues amor
- Señor, ahoga mi dolor
- Los milagros de la Madre Laura
- El poder de las decisiones
- La luz al final del túnel puedes ser tú
- Sin libertad no hay amor

PADRE

ALBERTO LINERO

Nadie puede obligarte a perdonar. Hacerlo no es una imposición ni un mandato, pero es la decisión más inteligente que puedes tomar si quieres vivir una vida sana y en paz. Alimentar el rencor y el deseo de ver sufrir a quien te ha hecho daño no te quita el dolor; por el contrario, te vuelve su esclavo. Pero ¿cómo perdonar cuando te han herido profundamente? ¿Por qué cuesta tanto y qué pasos puedes seguir para lograrlo?

Con la parábola del Hijo Pródigo como punto de partida, en este libro el padre Linero te acompaña a transitar el camino del perdón. Con reflexiones, consejos y ejercicios prácticos, estas páginas te ofrecen valiosas herramientas para romper las cadenas del resentimiento y recobrar una vida llena de armonía y felicidad.

“Quien conoce la inmensidad del amor de Dios y su misericordia no puede sino sentirse motivado a imitarlo. Él, que siempre nos perdona, nos invita a perdonar”.



Índice

Página del título	2
Copyright	3
Contenido	5
Dedicación	4
Introducción: La parábola del Hijo Pródigo, una historia de perdón	8
Parábola del Hijo Pródigo	9
No creo en la venganza	12
Capítulo 1: Por qué y para qué perdonar	14
Perdonar es una decisión inteligente	21
Perdonar es una decisión emocional	22
Perdonar es una decisión espiritual	23
Test: ¿Hasta qué punto estoy permitiendo que el rencor domine mi vida?	25
Capítulo 2: Una relación rota, un dolor intenso	26
Causas de la ruptura	27
La ofensa: “Pedir la herencia”	27
El abandono: “Marcharse lejos”	29
El desprecio: “Malgastar los dones”	31
Reacciones ante la ruptura	35
Negación	35
Justificación	35
Ira	36
Sufrimiento	37
Listado: Cosas que hago normalmente ante una situación de dolor	38
Capítulo 3: Lo que se ha perdido, lo que es preciso recuperar	41
La paz	42
La libertad	44
La dignidad	45
Hoja de diario: Mi vida antes y después de perdonar	50
Capítulo 4: Cómo no quedarse fuera de la fiesta: lecciones del hijo mayor	52
Reconoce el problema, reconoce a tu hermano, reconócete a ti	53

Ve más allá de los hechos	55
Rodéate de gente que te apoye en el proceso	57
Recuerda que tú también has fallado	59
Decide entrar a la fiesta	61
Listado: Cosas que puedo hacer para no quedarme fuera de la fiesta del perdón	64
Capítulo 5: Un camino interior hacia el perdón: lecciones del hijo menor	66
Mira dentro de ti	67
Busca la paz interior	69
Toma la decisión de perdonar	71
Pon en práctica la decisión de perdonar	74
Listado: Decisiones para vivir en clave de perdón	83
Capítulo 6: El perdón es una fiesta: lecciones del padre	86
Ten disposición al perdón	87
Sé inteligente emocionalmente	89
Reconoce que la decisión es urgente	91
Expresa el afecto	93
Manifiesta abiertamente el perdón	96
Recobra la tranquilidad perdida	97
Vuelve a confiar	99
Libérate	101
Haz sacrificios	103
Entra a la fiesta del perdón	105
Visualización: Preparándome para la fiesta	109
Conclusión: ¡Bienvenido a la fiesta!	112
Perdonar es la mejor decisión que puedes tomar	113
Perdonar es una decisión libre y consciente	113
Perdonar es tener presente que todos hemos fallado	113
Perdonar es recordar sin dolor	113
Perdonar es centrarnos en el amor	114
Contraportada	119