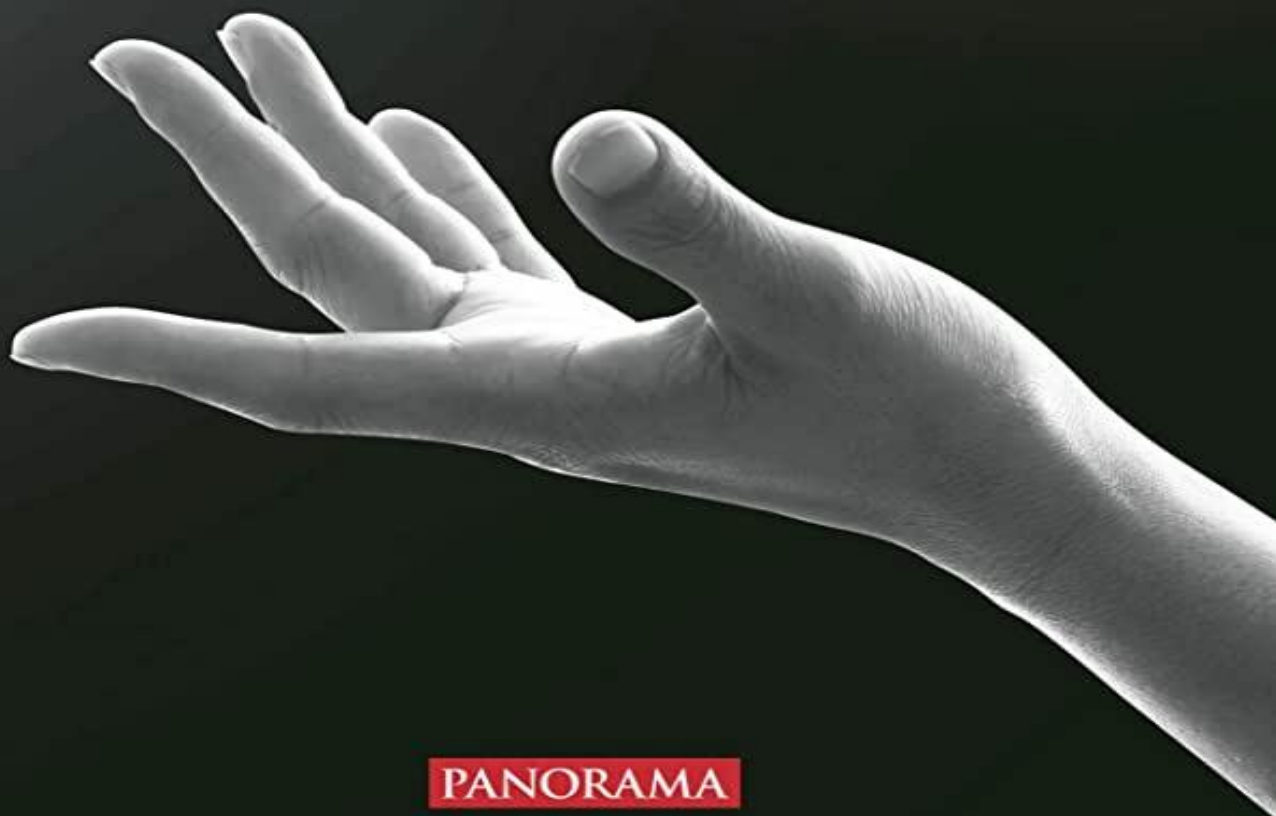


FRANCISCO UGARTE CORCUERA

Del
resentimiento
al *perdón*
Una puerta a la felicidad



PANORAMA

INDICE

1. EL VENENO DEL RESENTIMIENTO

1.1 Los estímulos del resentimiento

1.2 La respuesta personal

1.3 El auxilio de la inteligencia

1.4 La intervención de la voluntad

1.5 Sentirse, lamentarse o resentirse

1.6 Un veneno a evitar

2. EL RE — SENTIDO

2.1 Estar o ser resentido

2.2 El egocentrismo y el olvido de sí

2.3 El sentimentalismo

2.4 La imaginación

2.5 Un círculo vicioso

2.6 La inseguridad

2.7 Superación de la inseguridad

2.8 La gratitud

3. PERDONAR... ¿Y?

3.1 Disculpar y perdonar

3.2 Misericordia y perdón

3.3 Qué es perdonar

3.4 Modificar los sentimientos negativos

3.5 Perdón y prudencia

3.6 Perdonar y olvidar

4. EL MISTERIO DEL PERDÓN

4.1 Por qué perdonar

4.2 Hasta dónde perdonar

4.3 Cómo perdonar

4.4 Efectos del perdón

CONCLUSIONES

INTRODUCCIÓN

Todos experimentamos una inclinación natural hacia la felicidad. Entre los obstáculos que dificultan la realización de este deseo, para la mayoría de las personas el resentimiento suele ser el principal. Incluso quien aparentemente reúne muchas condiciones para ser feliz, puede no serlo por estar lleno de resentimientos que le amargan la vida. Desgraciadamente no es difícil constatar a diario lo extendido de este padecimiento: en el tono crítico de las conversaciones, en los enojos, en las quejas y lamentaciones, en las justificaciones, en los pensamientos negativos, en las frustraciones, en los distanciamientos de alguien hacia los demás, en las divisiones familiares, en los fracasos matrimoniales, en el afán de reivindicación o de venganza, en los conflictos laborales, en los problemas sociales y aun en las pugnas entre las naciones. Vale la pena afrontar este problema, profundizarlo y tratar de descubrir los cauces que ofrezcan una solución. Es llamativo que, tratándose de algo tan extendido y de importancia tan vital, exista poca literatura sobre el resentimiento. Tampoco se escucha hablar del tema con profundidad, ni se ofrecen, a través de la palabra, luces que clarifiquen los motivos de tantos conflictos personales y colectivos que se derivan de este mal. Tal vez se deba a una resistencia inconsciente para afrontar un problema doloroso en el que todos estamos de alguna u otra manera implicados y, al no tener una respuesta a mano, preferimos silenciarlo.

Romper esta resistencia y lanzarse a escribir sobre el resentimiento supone un atrevimiento. Sin embargo, debo ser honesto y reconocer que en esta tarea han intervenido otras personas, sin las cuales no hubiera podido llevarla a cabo. Me refiero, especialmente, a los diversos grupos que han participado en las clases, conferencias y seminarios que he impartido sobre el tema y cuyas intervenciones han sido decisivas para rectificar algunos planteamientos, enriquecer otros y añadir nuevas ideas.

Estudiar el resentimiento exigirá clarificar su naturaleza, porque el primer paso para resolver cualquier problema consiste en comprenderlo. También será preciso analizar sus manifestaciones y efectos negativos. Pero, sobre todo, hará falta ofrecer soluciones concretas, con un enfoque eminentemente positivo, que ayuden a evitar futuros resentimientos y a eliminar los que ya se padezcan. Tales soluciones, como se verá, son muy variadas y se apoyan en los recursos humanos y sobrenaturales con que cualquier persona puede contar: la orientación de la propia inteligencia, la fuerza de la voluntad y del carácter, el adecuado cauce de los sentimientos, las disposiciones interiores, los valores y las virtudes, y, finalmente, la ayuda de Dios.

Pero hay que destacar que el medio más importante para resolver el problema del resentimiento es el perdón, que reviste también muchas complejidades. Para algunas personas perdonar es signo de debilidad; otras lo consideran un contrasentido porque lo suponen un atentado contra la justicia; hay quien piensa que el perdón debe condicionarse al ajuste de cuentas o, en el mejor de los casos, a la rectificación del agresor. También es frecuente que alguien asegure que perdona cuando en el fondo no está dispuesto a olvidar; o que le parezca razonable perdonar hasta un cierto límite, porque lo contrario resultaría intolerable; o que incluso se considere incapaz de perdonar determinada ofensa, aunque quisiera hacerlo. Las respuestas a toda esta problemática intentan ofrecerse en las próximas páginas.

No se puede ocultar que el estudio del perdón es asunto difícil, pero más difícil aún es vivirlo en la práctica. Simultáneamente hay que reconocer que es uno de los recursos más importantes para alcanzar la felicidad, porque puede resolver, de fondo, el principal obstáculo que, como queda dicho y se verá con mayor claridad en los dos primeros apartados, es el resentimiento.

El tratamiento del perdón rebasa, a mi juicio, las posibilidades de la razón humana para explicarlo desde una perspectiva exclusivamente antropológica. Sólo recurriendo al ámbito sobrenatural, con la ayuda de la teología, se pueden resolver ciertos enigmas de un tema que tiene parte de misterio. Del

mismo modo que, en el orden práctico de la vida, hay situaciones que sólo pueden perdonarse con la ayuda divina porque las fuerzas humanas resultan insuficientes.

La intención de los apartados dedicados al perdón es ofrecer argumentos que faciliten llevarlo a la práctica, porque ayuden a comprender los grandes beneficios que derivan de este acto, así como la perspectiva de felicidad que se abre cuando se está, de verdad, dispuesto a perdonar. Sólo quisiera hacer una sugerencia al lector, para el mejor aprovechamiento de la lectura que se dispone a llevar a cabo: que procure ser sincero consigo mismo, especialmente en aquellos puntos en los que de alguna manera pueda verse reflejada su situación personal.

1. EL VENENO DEL RESENTIMIENTO

Para saber cómo debo evitar algo que me hace daño, debo conocer qué es, de dónde viene y cómo actúa. Explicaremos lo que es el resentimiento, sus estímulos y la respuesta que personalmente podemos dar ante ellos.

El resentimiento suele aparecer como una reacción a un estímulo negativo que nos hiere. Ordinariamente se presenta en forma de ofensa o agresión. No toda ofensa produce un resentimiento, pero todo resentimiento va siempre precedido de una ofensa.

1.1 Los estímulos del resentimiento

Las ofensas que causan resentimiento pueden presentarse de diversas formas:

1. **Acción**, de alguien contra mí: cuando me agreden físicamente, me insultan o me calumnian.
2. **Omisión**, cuando no recibo lo que esperaba como una invitación, un agradecimiento por el servicio prestado o el reconocimiento por el esfuerzo realizado.
3. **Circunstancias**: se puede estar "resentido" por la situación socioeconómica personal, por algún defecto físico, o por las enfermedades que se padecen y no se aceptan.

En cualquiera de los casos anteriores, el estímulo que provoca la reacción del resentimiento puede ser real y ser juzgado por el la persona ofendida con *objetividad*. Puede tener fundamento real pero estar *exagerado* por el sujeto, como aquél que considera que recibió un golpe de graves

consecuencias cuando apenas lo tocaron, o el que piensa que nunca le agradecen sus servicios, porque en una ocasión concreta no le dieron las gracias, o el que se siente invadido de cáncer cuando sólo tiene un tumor incipiente.

La reacción del resentimiento también puede responder a un estímulo *imaginario*, como el que interpreta una frase desagradable como intento de difamación o el que no recibe el saludo de alguien -que tal vez ni siquiera lo vio- y lo traduce como un desprecio, o el que se considera socialmente marginado por culpa de los demás.

Estas formas muestran, por tanto, en qué medida el resentimiento depende del modo como se mire una misma realidad. O más concretamente, de cómo se juzguen las ofensas recibidas (con objetividad, exageración o de manera imaginaria), esto explica el que muchos resentimientos que almacenamos sean completamente gratuitos, porque dependen de la propia subjetividad que aparta de la realidad, exagerando o imaginando situaciones o hechos que no se han producido o no están en la intención de nadie.

1.2 La respuesta personal

El resentimiento es una reacción ante la agresión que cuando no interviene la razón humana encauzando o rectificando la reacción, esta se convierte en algo negativo. Por esto lo determinante en un resentimiento no está en la "ofensa" recibida, sino en la respuesta personal.

Y esta respuesta depende de cada quien, porque nuestra libertad nos confiere el poder de orientar de alguna manera nuestras reacciones. Covey advierte en "Los 7 Hábitos de la Gente Eficaz" que "no es lo que los otros hacen ni nuestros propios errores lo que más nos daña, es nuestra respuesta. Si perseguimos a la víbora venenosa que nos ha mordido, lo único que

conseguiremos será provocar que el veneno se extienda por todo nuestro cuerpo. Es mucho mejor tomar medidas inmediatas para extraer el veneno". Esta alternativa se presenta ante cada agresión: o nos concentramos en quien nos ofendió con su agravio y entonces surgirá el veneno del resentimiento, o lo eliminamos mediante una respuesta adecuada, no permitiendo que permanezca dentro de nosotros. Esto explica que una misma "ofensa" sufrida por varias personas a la vez con la misma intensidad, puede causar en unos sólo un sentimiento fugaz de dolor, mientras los otros pueden quedar resentidos para toda la vida. ¿Es posible realmente orientar nuestras reacciones ante las ofensas para que no se conviertan en resentimientos?

La dificultad para poder dar una respuesta adecuada ante una ofensa, es que el resentimiento se sitúa en el nivel emocional de la personalidad, porque esencialmente es un sentimiento, una pasión, un movimiento que se experimenta sensiblemente. Quien está resentido "se siente herido u ofendido" por alguien o por algo que influye contra su persona. Y el manejo de los sentimientos no es sencillo. Unas veces no somos conscientes de ellos y pueden estar actuando dentro de nosotros sin que nos demos cuenta. Hay quienes experimentan una especial dificultad para amar a los demás, porque no recibieron afecto de sus padres en la infancia, pero no pueden resolver el problema por desconocer la causa. Otras veces ocurre que el resentimiento queda reforzado por razones que lo justifican, cuando la persona no sólo se siente herida, sino que se considera ofendida. Cuando sucede esto, el resentimiento se arraiga más, pero sigue siendo emocional, una vivencia sensible. Si un marido es insultado por su esposa, *siente* el agravio y nace en él el resentimiento; si además de sentirlo, piensa que ella lo odia, este pensamiento reforzará el sentimiento que está experimentando.

El auxilio de la Inteligencia y la Voluntad. Hablamos de algunas dificultades que encontramos para configurar la respuesta conveniente ante

una ofensa. Dijimos que el resentimiento se sitúa en el nivel emocional de la persona, que la persona resentida "se siente" herida, se "considera" ofendida. Estos sentimientos se arraigan cuando los estimulamos constantemente.

1.3 El auxilio de la inteligencia

Sin embargo, estas dificultades no son insuperables si hacemos buen uso de nuestra capacidad de pensar. La inteligencia se forma cuando aprendemos a pensar, cuando descubre por sí misma, cuando lee el interior de las realidades. El conocimiento propio, mediante la reflexión periódica sobre nosotros mismos, nos permite ir conectando las manifestaciones de nuestros resentimientos con las causas que lo originan, y en esta medida, nos vamos encontrando en condiciones de entender lo que nos pasa, lo cual favorecerá a encontrar la solución.

Si al analizar las ofensas que hemos recibido hacemos un esfuerzo por comprender por qué el ofensor actuó de esa manera y por comprender la razón de su modo de proceder en esa determinada circunstancia, nuestra reacción negativa se verá reforzada por estos pensamientos más objetivos y en muchos casos desaparecerá el resentimiento experimentado por debilitamiento del estímulo, por falta de refuerzo que agigante el sentimiento. Cuando un hijo recibe una reprobación de su padre porque se portó mal, si es capaz de entender la intención del padre que sólo busca ayudarlo mediante esta llamada de atención, podrá incluso quedar agradecido. Esto refleja en qué medida nuestra inteligencia puede influir, descubriendo motivos o proporcionando razones, para evitar o eliminar los resentimientos. Se trata de una influencia directa -Aristóteles hablaba de un dominio político y no despótico de lo racional sobre lo sensible-, que modifica las disposiciones afectivas y favorece la desaparición del veneno. Esto es principalmente claro en los casos en los que la supuesta ofensa se interpretó inicialmente de manera *exagerada o imaginaria*.

1.4 La intervención de la voluntad

Otro recurso con que contamos para echar fuera de nosotros el agravio, sin tenerlo, incluso en el caso de las ofensas reales, es nuestra voluntad, por su capacidad de auto determinarse, pues como acertadamente advierte Carlos Llano, "la causa eficiente- efectiva, física, psíquica, real- de la voluntad es la voluntad misma". En efecto cuando recibimos una agresión que nos duele, podemos decidir no retenerla para que no se convierta en un resentimiento. Eleanor Roosevelt solía decir: "Nadie puede herirte sin tu consentimiento", lo cual significa que depende de nosotros que la ofensa produzca una herida. Gandhi afirmaba ante las agresiones y maltrato de los enemigos: "Ellos no pueden quitarnos nuestro auto respeto, si nosotros no se lo damos". Ciertamente este no es un asunto fácil, porque dependerá de la fortaleza del carácter de cada persona para orientar sus reacciones en esta dirección. Marañón advertía que "el hombre fuerte reacciona con directa energía ante la agresión y automáticamente expulsa, como un cuerpo extraño, el agravio de su conciencia". Esta elasticidad salvadora no existe en el resentido". Es interesante que la voluntad fuerte en este terreno se caracterice por ser elástica, más que dura o insensible, en cuanto que su función consiste en echar fuera el agravio que realmente se ha sufrido, en no permitir que se convierta en una herida que contamine todo el organismo interior.

En quien carece de esta capacidad de dirigir su respuesta por falta de carácter, porque no ha sabido fortalecer su voluntad, la ofensa, además de provocar una emoción negativa, se repite y el sentimiento *permanece* dentro del sujeto, se vuelve a experimentar una y otra vez, aunque el tiempo transcurra. En esto precisamente consiste el resentimiento: "Es un volver a vivir la emoción misma, un volver a sentir, un re-sentir". Algo muy distinto del recuerdo o de la consideración intelectual de la ofensa o de las causas que lo produjeron. Más aún, una ofensa puede ser recordada al margen del resentimiento, por la sencilla razón que no se tradujo en una reacción sentimental negativa y, en consecuencia, no se retuvo emocionalmente. En cambio, el resentimiento es

un re-sentir, un volver a sentir la herida porque permanece dentro, como un veneno que altera la salud interior: "la agresión queda presa en el fondo de la conciencia, acaso inadvertida; allí dentro incuba y fermenta su acritud; se infiltra en todo nuestro ser; y acaba siendo la rectora de nuestra conducta y de nuestras menores reacciones. Este sentimiento, que no se ha alimentado, sino que se ha retenido e incorporado a nuestra alma, es el *resentimiento*. Es significativo que algunas personas que están resentidas refieran las ofensas de que han sido víctimas con tal cantidad de detalles que uno pensaría que acaban de ocurrir; cuando se les pregunta cuándo tuvieron lugar esos terribles hechos, su respuesta puede remontarse a decenas de años. La razón por la cual son capaces de describir lo sucedido con lujo de detalle es porque se han pasado la vida concentrada en tales agravios, dándole vueltas, provocando que la herida permanezca abierta. "Por tanto, podemos concluir que: *resentimiento = sentirse dolido y no olvidar*".

La voluntad débil es también origen de resentimientos por otra razón, más sutil, pero ciertamente real. Al no alcanzar lo que desearía o al no lograr lo que se propone, la voluntad influye sobre el entendimiento para que éste deforme la realidad y quite valor a aquello que no ha podido conseguir. En otras palabras "el resentimiento consiste en una falsa actitud respecto de los valores. Es una falta de objetividad en el juicio y de apreciación, que tiene su raíz en la flaqueza de la voluntad. En efecto, para alcanzar o realizar un valor más elevado hemos de poner un mayor esfuerzo de voluntad. Por lo cual, para librarme subjetivamente de la obligación de poner ese esfuerzo, para convencerme de la inexistencia de ese valor, el hombre disminuye su importancia, le niega el respeto a la que la virtud tiene derecho en realidad, llega a ver en ella un mal a pesar de que la objetividad obliga a ver en ella un bien. Parece pues que el resentimiento posee los mismos rasgos característicos que el pecado capital de la pereza. Según santo Tomás, la pereza es "esa tristeza que proviene de la dificultad del bien".

1.5 Sentirse, lamentarse o resentirse

La forma de reaccionar ante las ofensas suele estar muy relacionada con los rasgos temperamentales. Por ejemplo la persona que es muy emotiva *siente más* una agresión que el que no es tan emotivo; la persona que vive más las cosas en el interior (secundaria), suele retener más la reacción negativa ante una ofensa que la persona que olvida con facilidad lo que siente cuando vive las situaciones (primaria); y la persona que es activa cuenta con más recursos para dar salida al sentimiento negativo que provoca la ofensa que el que es menos activo.

Hay un modo de reaccionar ante la ofensa que se caracteriza ante todo por su pasividad; consiste en distanciarse de quien ha cometido la agresión, en ocasiones incluso retirándole la palabra. Son estas personas cuya susceptibilidad está a flor de piel. Es tan fácil ofender a una persona de estas, basta con rozarle la ropa, darle un pequeño empujón, involuntario desde luego, en el tumulto del autobús; quedarse viendo por un segundo a la esposa, así sea para constatar su fealdad, porque dos segundos ya no se resistiría; saludarlo con cara seria, simplemente porque uno trae dolor de muelas. A estas personas susceptibles no hay que tocarlas ni con los pétalos de una rosa, porque se siente. Para ellas estar *sentido con alguien* es lo mismo que estar dolido, triste, enojado por algún desaire que les hicieron. Muchas veces real y muchas más, aparente.

La imaginación de una persona “que se siente” trabaja horas extras viendo moros con trinchete, donde no hay moros ni trinchetes. Es como su estado natural creer ver aquí y allá malas caras, malas voluntades, siempre en espera de lo peor, temerosa a cada paso de la emboscada, con lo que ella misma se abre una fuente de sufrimientos y pequeños odios más o menos gratuitos.

Otras veces la reacción se manifiesta en simples lamentaciones y protestas verbales, que son como un desahogo de quien está *sentido*, sin

que se traduzcan en acciones ulteriores. Es el caso, por ejemplo del hijo mayor en la parábola del hijo pródigo que Nouwen glosa de la siguiente manera: “no es de extrañar que en su ira, el hijo mayor se queje del padre... Nunca me has dado ni un cabrito para celebrar una fiesta con mis amigos. ¡Pero llega ese hijo tuyo, que se ha gastado tu patrimonio con prostitutas, y le matas el ternero cebado!”. Estas palabras demuestran hasta qué punto este hombre está dolido. Su persona se siente herida por la alegría del padre, su propia ira le impide reconocer a este sin vergüenza como su hermano. Con las palabras ‘este hijo tuyo’ se distancia de su hermano y también de su padre. Los mira como a extraños que han perdido todo el sentido de la realidad y se han embarcado en una relación inapropiada, considerando la vida que ha llevado el pródigo. El hijo mayor ya no tiene un hermano. Tampoco tiene ya un padre. Se han convertido en dos extraños para él. A su hermano, un pecador, le mira con desdén; a su padre, dueño de un esclavo, le mira con miedo”.

En cambio, cuando el sentimiento de susceptibilidad que se retiene incluye el afán de venganza, de desquite, entonces se trata propiamente de un resentimiento, en el sentido clásico del término. El resentido no sólo siente la ofensa que le hicieron, sino que la conserva unida a un sentimiento de rencor, de hostilidad, hacia las personas causantes del daño, que le impulsa a la revancha. En estos casos el sentimiento de rencor se va asociando poco a poco con sentimientos de venganza, de ajuste de cuentas, no dejando las cosas tal y como han quedado. El razonamiento se formula así ‘me has hecho mucho daño con tu manera de actuar y lo pagarás antes o después, sea como sea’. En estos casos, la persona resentida incluye la intención de realizar una acción semejante a la recibida.

En ocasiones el resentido no puede actuar contra aquél que considera le ha dañado, por el motivo que sea entonces su reacción puede recaer sobre quienes nada tienen que ver con el asunto. El padre de familia que es

agresivo en casa frecuentemente está dando cause a los sentimientos acumulados en su vida profesional, convirtiendo a los suyos, su mujer e hijos, en las víctimas de sus frustraciones. Paralelamente, la mujer interiormente herida puede proyectar su situación quizá no con actitudes agresivas, pero si con irritación, mal humor, indirectas que expresan molestias, actitudes que lastiman profundamente el ambiente familiar, donde el marido y los hijos esperan de ella una conducta conciliadora, serena y alegre.

El resentido retiene interiormente la ofensa porque no quiere olvidar. Se siente herido o dolido por el trato recibido. En determinados momentos y ante unas circunstancias concretas, puede recordar y describir con todo detalle, porque ha vivido concentrado en ese suceso. Sucede que vuelve sobre el hecho una y otra vez, ante ciertos estímulos recordatorios. La detonación del resentimiento puede venir años después de los hechos que lo hicieron germinar. Los años de espera y el minucioso análisis de las ofensas van acrecentando la pasión que puede llevar a acciones inimaginables.

Cuando mi inteligencia es capaz de reflexionar y de juzgar en la verdad, no desde lo que siento, eliminando la exageración y lo imaginario, tratando de comprender los motivos y lo que pudo llevar a esa persona a actuar de ese modo conmigo; entonces muchos resentimientos reducen su intensidad o incluso desaparecen.

Cuando la voluntad es fuerte y no permite que las heridas permanezcan dentro porque las expulsa como a un cuerpo extraño, entonces el sentimiento negativo ante una ofensa será sólo un dolor pasajero.

Todo esto se facilita si contamos con la ayuda de Dios, que clarifica la inteligencia y fortalece nuestra voluntad cuando con sinceridad buscamos actuar el bien, cuando nos esforzamos por comprender y aceptar al otro, cuando buscamos de verdad y con sinceridad amar al prójimo.

1.6 Un veneno a evitar

El verdadero daño lo padece el resentido, aunque su intención se dirija contra un tercero. *El resentimiento es un veneno que me tomo yo, esperando que le haga daño a otro.* Puede ocurrir que aquél contra quien va dirigido el rencor ni siquiera se entere, mientras que quien lo está evidenciando se está carcomiendo por dentro. Un veneno tiene efectos destructivos para el organismo y el resentimiento lo que produce es frustración, tristeza, amargura en el alma. Es el peor enemigo de la felicidad porque impide enfocar la vida según la verdad y aleja a las personas del bien. Comprender cómo es el resentimiento es el primer paso para poder evitarlo.

Recuerda sus características

El resentimiento es un sentimiento que aparece como una reacción emocional negativa ante una ofensa recibida y que permanece en el interior de la persona, de manera que la vuelve a vivir, a sentir, una y otra vez (se resiente). El resentimiento propiamente dicho, incluye la casi siempre la venganza.

Lo puede producir una acción, una omisión o una circunstancia, parte de un hecho real pero vivido de manera exagerada o incluso imaginaria.

Algunos antídotos contra este veneno. Dijimos que en muchos casos en las personas resentidas suele haber un error en la forma como interpretan los hechos ocurridos, y una voluntad débil que no sabe impedir que estos sentimientos negativos se arraiguen en la memoria y poco a poco en el corazón.

2. EL RE — SENTIDO

2.1 Estar o ser resentido

¿Cómo saber si soy una persona resentida? Ya hemos hablado de lo que es el resentimiento y su forma de manifestarse en el sentimiento y en la actitud de las personas. Ahora necesitamos de una fuerte dosis de sinceridad para observarnos a nosotros mismos y ver hasta dónde podemos caer en este juego del resentimiento y como consecuencia envenenarnos con el rencor.

Hay personas que tienen una especial inclinación al resentimiento, *se Sienten* con mucha facilidad, reaccionan desproporcionadamente ante situaciones difíciles, dolorosas o simplemente que no son de su agrado, acumulando rencores infundados.

Recordemos situaciones en las que podemos sentir el resentimiento:

- Determinadas acciones: un comentario crítico, una llamada de atención una mirada de indiferencia o desprecio, un determinado tono de voz, una ironía, etc.

- Omisiones de los demás: el que se siente herido porque no le felicitaron el día de su cumpleaños, porque alguien no lo saludó, no le dio las gracias o no lo invitó a su fiesta; o tal vez porque siente que no valoran lo que hace, no lo toman en cuenta, no le piden su opinión o no le hacen caso.

Si ante estas situaciones sientes que el mundo se te viene encima, te sientes sumamente agredido o entristecido y lleno de amargura, lo más probable es que seas una persona RESENTIDA.

¿Qué puedo hacer? Lo primero es preguntarnos si ese sentimiento negativo que siento es proporcionado a la realidad de la acción o de la omisión. ¿De

verdad no me felicitó porque le caigo mal o simplemente porque es así distraído (a)? ¿De verdad me ofende cada vez que me habla con ese tono que no me gusta o es su forma de indicar las cosas sobre todo en ciertos temas?

¿Estoy sentida o soy resentida?

. Una persona **está sentida** cuando, por algún suceso concreto, se encuentra interiormente dolida y permanece este dolor dentro. Cosa muy normal, humana y que todos experimentamos.

. **Cuando este sentimiento se ha convertido en una forma de ser**, cuando yo, no sólo estoy sentida, sino **me siento con facilidad**, entonces soy **una persona resentida**. Cuando alguien ya no *sólo está*, sino que *es* resentido, sus reacciones afloran continuamente y a veces en forma agresiva, incluso ante situaciones que no son ofensivas. Esto deriva de situaciones que no se han aceptado y perdonado y por esto aparecen una y otra vez robando la paz del alma.

Es importante detenernos aquí y pensar si dentro de nosotros mismos **estamos sentidos o somos resentidos**.

Dentro del *estar* y *ser* resentidos hay algunos Aliados que facilitan convertirnos en personas resentidas e incapaces de disculpar y mucho menos perdonar. Estas son: el egocentrismo, el sentimentalismo, la imaginación y la inseguridad.

2.2 El egocentrismo y el olvido de sí

El egocentrismo es la tendencia a girar en torno a nosotros mismos, convertirnos en el centro de nuestros pensamientos y punto de partida de todas las acciones. La persona egocéntrica cambia constantemente de humor

porque da demasiada importancia a todo lo que a ella se refiere especialmente si se trata de cosas negativas por parte de los demás. San José María Escrivá afirmaba que **“las personas que están pendientes de sí mismas, que actúan buscando sólo su propio bien, son inevitablemente infelices y desgraciadas. Sólo quien se olvida de sí y se entrega a Dios y a los demás puede ser dichoso en la tierra con una felicidad que es preparación y anticipo del cielo”**.

El siguiente cuestionario nos ayudará a reflexionar sobre nuestra capacidad de egocentrismo y olvido de sí

1. ¿Suelo usar la palabra yo para empezar cualquier frase?
2. ¿Me dejan indiferentes las noticias de catástrofes, accidentes y permanezco ajeno en general?
3. ¿Oro por los demás? ¿Especialmente por aquellos que se encuentran en mayor dificultad en su vida?
4. ¿Suelo interpretar mal la forma de actuar de los demás? ¿Si no de todos al menos de algunas? ¿O he formado la costumbre de mirar todo con ojos de bondad, de disculpa, de aceptación?
5. ¿Me molesta tratar a las personas que me son antipáticas? ¿Trato que noten mi antipatía?
6. ¿Impongo constantemente mi parecer? ¿Creo que sólo yo tengo la razón? ¿No me gusta recibir consejos? ¿O sé cambiar de opinión con sencillez? ¿Reconozco ante los demás cuando me equivoco?
7. ¿Me alegran sinceramente los éxitos ajenos? ¿Se hablar bien de los demás? ¿O soy altanero (a), brusco(a)?

8. ¿Renuncio a mis gustos o caprichos personales para complacer a mi esposo (a), hijos, compañeros de trabajo, a cualquiera? ¿O más bien nunca tengo tiempo para agradecer o hacer favores?

¿Cómo olvidarnos de nosotros mismos? La respuesta como ya lo mencionamos anteriormente es mediante la entrega a Dios y a los demás. Un gran ejemplo de olvido de sí, es el que nos dio la Madre Teresa De Calcuta, cuando le preguntaban por su salud decía: “no sé, no he pensado en ello, tengo tantas cosas que hacer por los demás como para pensar en mi propia salud”.

*Señor, cuando tenga hambre, dame alguien que necesite comida;
Cuando tenga sed, dame alguien que precise agua;
Cuando sienta frío, dame alguien que necesite calor.*

*Cuando sufra, dame alguien que necesita consuelo;
Cuando mi cruz parezca pesada, déjame compartir la cruz del otro;
Cuando me vea pobre, pon a mi lado algún necesitado.*

*Cuando no tenga tiempo, dame alguien que precise de mis minutos;
Cuando sufra humillación, dame ocasión para elogiar a alguien;
Cuando esté desanimado, dame alguien para darle nuevos ánimos.*

*Cuando quiera que los otros me comprendan, dame alguien que necesite de mi comprensión;
Cuando sienta necesidad de que cuiden de mí, dame alguien a quien pueda atender;
Cuando piense en mí mismo, vuelve mi atención hacia otra persona.*

*Haznos dignos, Señor, de servir a nuestros hermanos;
Dales, a través de nuestras manos, no sólo el pan de cada día, también nuestro amor misericordioso, imagen del tuyo.*

Madre Teresa de Calcuta M.C.

2.3 El sentimentalismo

Los sentimientos juegan un papel muy importante en la conducta, entre otras cosas su presencia intensifica la acción humana, da en algunos momentos fuerza a las decisiones de la persona para que alcance sus metas. El Catecismo de la Iglesia Católica advierte la insuficiencia de la voluntad, cuando no es seguida por los sentimientos “la perfección moral consiste en que el hombre no sea movido al bien sólo por su voluntad, sino también por su apetito sensible (...), por su corazón”. Los sentimientos son una fuerza que pueden mover a hacer el bien, sumándose a la fuerza de la voluntad. Además, cuando a las cosas que debemos hacer le metemos el corazón, como suele decirse, la calidad de nuestras acciones crece porque se humanizan. Lo contrario cuando a nuestras acciones les falta corazón (sentimientos) son frías o indiferentes que no resulta agradable a Dios ni a los demás.

Pero para que los sentimientos jueguen un papel positivo en la conducta deben estar dirigidos por la inteligencia y la voluntad. Cuando esto no ocurre y las personas no controlan sus emociones, sino que son gobernadas por ellas, entonces se cae en el sentimentalismo. Cuando se vive así cualquier ofensa o agresión genera una reacción desproporcionada que fácilmente se convierte en un resentimiento porque la fuerza del sentimiento cierra campo a la conciencia y disminuye la capacidad de modificar voluntariamente la reacción que nos viene. Los sentimientos cuando no son dirigidos por la inteligencia y la voluntad suelen ser egocéntricos, lleven a la persona a buscar sólo su interés personal y egoísta. Por ejemplo, amar a alguien se convierte en una búsqueda de efecto, compasión o cualquier otro tipo de complacencia y no en un amar desinteresadamente al otro.

La solución ante el sentimentalismo consistirá en formar la voluntad para que pueda no ser gobernada por las pasiones y los sentimientos, de manera que actúe guiada por la recta razón. Y la voluntad se fortalece mediante el ejercicio, por actos pequeños como vivir el orden en el trabajo, comenzando y

terminando a tiempo, trabajando realmente sin perder tiempo, terminar lo que se ha comenzado, etc.

2.4 La Imaginación

La imaginación también influye de manera determinante en el resentimiento. La imaginación es una facultad que tenemos que favorece de por sí la creatividad, ayuda a descubrir soluciones ante los problemas, enriquece la manera de percibir las cosas. Pero cuando escapa de nuestro control y lo hace por cuenta propia, nos aleja de la realidad, deforma la manera de conocer las cosas, los acontecimientos y mucho más las acciones de los otros, y se convierte en fuente de complicaciones interiores. La imaginación sin control acaba exagerando las cosas. Por ejemplo si una persona me hace una pequeña ofensa (me roba el turno de la fila del Banco, mercado, etc....) la considero una gigante agresión y más si relaciono a esa persona como conocida y no me saluda, juzgo al acto (me roba el turno de la fila en el Banco) como un desprecio y una humillación completamente intencional.

En estos casos lo que debemos hacer es cortar tajantemente todo lo que fabrica la imaginación antes de que nos lleven a conclusiones que no son verdaderas o que no contienen intenciones que nosotros creemos.

2.5 Un círculo vicioso

Cuando no hay dominio sobre la imaginación se suma la falta de control de los sentimientos y así se produce un círculo vicioso muy complicado.

2.6 La inseguridad

El resentimiento es una reacción emocional negativa que permanece dentro de la persona, esta presencia hace que la herida (provocada por la ofensa recibida) se vuelva a vivir una y otra vez. La falta de fortaleza en el carácter que es dominado por la imaginación, los sentimientos y el egoísmo provoca una gran inseguridad personal. La persona insegura está llena de una baja autoestima, carece de confianza en sí misma y vive con el temor constante de ser agredida, ignorada y rechazada por los demás.

La inseguridad frecuentemente lleva a la persona a buscar llamar la atención por caminos variadísimos. Por ejemplo; cuando somos niños aprendemos que enfermarse es una de las maneras más rápidas de llamar la atención porque los papás y parientes están cerca e inmediatamente nos sentimos más amados y seguros. Algunas personas jamás superan esta idea y se las ingenian para estar siempre enfermos de algo. Cuando estas personas no consiguen, a pesar de todo lo que se ingenian, ser el centro de atención, se sienten mal, sufren y fácilmente se resienten. Si esta inseguridad se asocia con el pesimismo la persona puede considerarse víctima y fomentar autocompasión: “no me quieren, no me valoran, me rechazan, no me hacen caso, etc.”

Es muy duro vivir con una persona que siempre se está quejando, y muy poca gente sabe cómo dar respuesta a las quejas de una persona que se rechaza a sí misma. Lo peor de todo es que, generalmente, la queja, una vez expresada, conduce a lo que quieren evitar: más rechazo.

2.7 Superación de la inseguridad

2.8 La gratitud

Es la capacidad de reconocer los dones y beneficios recibidos. Es una virtud implica la aptitud para descubrir todo lo positivo que hay en nuestra vida y verlo como un regalo por el que nos sentimos movidos a dar gracias.

La gratitud es un valor que lo tienen las almas grandes. Agradecer es encontrar motivos para dar gracias. Se encuentran si tenemos los ojos bien abiertos y el corazón dispuesto para descubrir los miles de gestos que nos regalan los demás a todas horas.

La generosidad:

La generosidad es la capacidad de desprendimiento personal de quien sabe prescindir de algo propio para ponerlo al servicio de los demás.

Es generoso quien comparte con los demás su tiempo, sus cualidades, sus bienes pocos o muchos, en fin todo lo que tiene a su disposición. Esta virtud no surge de la noche a la mañana, hay que educarse en ella, hay que formar la conciencia para que responda con prontitud a las necesidades de los otros aunque esto implique pequeños o grandes sacrificios.

Algunos consejos para vivir estas dos virtudes de la gratitud y la generosidad

- Fíjate en las cosas buenas y en lo bueno de las personas.
- Reconoce sinceramente lo bueno que tienes y eres y pon lo que está de tu parte para ser mejor.
- No lamentarte por lo que no tienes o no eres.
- Mira siempre las necesidades de los demás y ante un sufrimiento piensa que hay gente que sufre más
- No exijas otras cosas, sino agradece aquello que se te ofrece.
- Di siempre gracias con una sonrisa y valora el sacrificio de quienes buscan hacerte el bien.
- Comparte las cosas y de buen modo

- De vez en cuando regala algo que sea valioso para ti.
- Comparte una sonrisa aunque te sientas mal
- Escucha con atención lo que los otros tengan que decirte, aunque tenga otras cosas que hacer o realmente no te interese mucho lo que te digan.
- Estar siempre dispuesto a ayudar y hacerlo aunque no te lo pidan
- Haz algo cada día por el bien de los demás.

Si sigues estos consejos desarrollarás las virtudes de la gratitud y la generosidad. Estas virtudes son muy raras en los hombres y son muy propias de los que conocen a Cristo porque él inspira con su ejemplo a vivir así.

¿A caso no te ha sucedido recibir un regalo, un gesto que te ha hecho sentir bien y sentir la necesidad de responder de la misma manera? ¿Y de hacerlo no tanto por educación o para quedar bien, sino por verdadera gratitud, por amor sincero? Seguramente sí.

Si nos sucede a nosotros, te puedes imaginar a Dios, Dios que es amor. Él intercambia siempre cada gesto que hacemos a nuestros semejantes, por dones abundantes. Esta es una experiencia que los cristianos, los católicos experimentamos muy seguido.

¿Has hecho tú la experiencia? ¡Prueba! Pero hazlo no por ver los resultados, sino porque quieres agradecer a Dios. Tal vez digas: “pero si yo no tengo nada que dar, ni mucho menos agradecer”

Al primero a quien tienes que agradecer es a Dios que te ha dado la vida, el espacio para vivir, la naturaleza y no quedando saciado nos entregó a su hijo que es el ejemplo más cercano de generosidad y gratitud. Ya encarnarse, hacerse hombre como nosotros supone un acto infinito de generosidad. “En la cruz, Cristo lo entrega todo, se queda sin nada: sin nada material pues hasta

sus vestiduras fueron presas por los soldados, sin la propia vida pues la entrego por todos nosotros pagando así nuestras ofensas al padre y la entrego por amor; se quedó incluso sin su madre, María, a quien nos la entregó como madre nuestra. Nadie más generoso que Cristo, nadie más agradecido como él. Él es para todo católico el modelo de toda virtud y de manera especial de la Generosidad y la gratitud”.

Mira a tú alrededor: cuántos enfermos en los hospitales, tantos ancianos solos, jóvenes que vagan por el mundo sin más consuelo que el alcohol y la droga. Niños abandonados, personas que sufren mucho más que tú. Asume el comportamiento de un buen hombre: Dar y agradecer.

Jesús mismo nos recomendó en el evangelio “Dad y se os dará; una medida buena, apretada, colmada, rebosante, será derramada en vuestro regazo. La medida que con otros usareis, ésa, se usará con vosotros”. Y él mismo nos llenó de dones por los cuales debemos estar agradecidos.

Tal vez te preguntes que tienen que ver la gratitud y la generosidad con el resentimiento. Resulta que el resentimiento y la gratitud, el resentimiento y la generosidad, no pueden coexistir porque el resentimiento bloquea percibir y experimentar la vida como don y el agradecer por este don inmerecido. Mi resentimiento me dice que no se me da lo que merezco. En cambio, quien no espera nada, ni exige nada para sí, se alegra por lo que recibe y ordinariamente le parece que es más de lo que merece. Además, suele experimentar el deseo de corresponder, aunque tantas veces se considera incapaz de hacerlo de la misma proporción de lo recibido.

3. PERDONAR... ¿Y?

3.1 Disculpar y perdonar

Si camino por la calle y de pronto tropiezo, pierdo el equilibrio e involuntariamente arrojo al suelo a una persona, lo que procede es pedir una disculpa. Si la víctima de mi accidente se da cuenta que mi acción ha sido, en efecto, involuntaria, me disculpará, es decir, reconocerá que no fui culpable. En cambio si ese mismo transeúnte, al llegar a su casa, insulta a su esposa, no basta que luego solicite ser disculpado, deberá pedir perdón, porque ha sido culpable de la ofensa cometida.

Se disculpa al inocente y se perdona al culpable. Disculpar es un acto de justicia, porque la persona que ha ofendido merece que se le reconozca que no es culpable, tiene derecho a la disculpa, mientras que el perdón trasciende la estricta justicia, porque el culpable, no merece el perdón; si se le perdona es por un acto de amor, de misericordia.

No cabe duda que resulta más fácil disculpar que perdonar. Cuando me doy cuenta que alguien no tiene la culpa, no encuentro en mí ninguna resistencia para disculparlo, porque lo natural es reconocer su inculpabilidad. En cambio cuando, cuando descubro que el ofensor es culpable de su acción, de ordinario, surge naturalmente una acción, inspirada por el sentido de justicia, que exige que esa persona cargue con las consecuencias de su acción, que pague el daño cometido. El perdón implica ir en contra de esa primera reacción espontánea, hay que superarlo con la misericordia. Lo que, en cambio, no tiene sentido, porque se trataría de un esfuerzo estéril, es perdonar lo que merece una simple disculpa.

En la vida ordinaria es frecuente que muchas acciones aparentemente ofensivas se interpreten como agresiones culpables, cuando en realidad no lo son, porque carecen de intencionalidad. Por ejemplo en las omisiones

involuntarias. Una buena dosis de reflexión, unida a la actitud de ponerse en el lugar del otro, permite comprender con objetividad tales acciones u omisiones, y descubrir que en múltiples casos sólo basta disculpar, porque la persona sólo actuó por error, por ignorancia o por simple distracción. Otras veces ocurrirá que descubrimos circunstancias atenuantes que pueden reducir el grado de culpabilidad, como el padre de familia que llega a casa cansado, después de un día problemático en el trabajo, y reacciona con mal humor ante la música que están oyendo sus hijos; o la esposa no recibe al marido con todo el afecto que él esperaría, porque está con los nervios de punta, después que ha atendido múltiples asuntos domésticos. También puede suceder que existen circunstancias permanentes, que si se comprenden simplifican considerablemente el problema del perdón, por ejemplo los padres que reconocen las etapas que viven sus hijos y no se sorprenden por reacciones ofensivas, y no pierden el tiempo lamentándose por la ofensa del hijo y sí emplean el tiempo en formarlos. No se trata de cerrar los ojos a la realidad, hay que distinguir con la mayor precisión lo que es disculpable y lo que si necesita ser perdonado. Debemos esforzarnos por mirar realista y objetivamente a los demás, que no consiste en juzgarlos y mirarlos como enemigos potenciales, sino en mirarlos con amor.

3.2 Misericordia y perdón

En el antiguo testamento prevalecía la ley del Talión, inspirada en la estricta justicia. “ojo por ojo, diente por diente”. Jesucristo viene a perfeccionar la antigua ley e introduce una modificación fundamental que consiste en vincular la justicia a la misericordia, más aún en subordinar la justicia al amor, lo cual resulta tremendamente revolucionario. A partir de Jesucristo, las ofensas recibidas deberán perdonarse, porque el perdón forma parte esencial del amor. “El perdón es una feseta del amor”.

La misericordia que Jesús practica y exige a los suyos, choca, no solo, con el sentir de su época, sino con el de todos los tiempos: “han oído ustedes que se dijo: ama a tu prójimo y odia a tu enemigo. Yo, en cambio, les digo: Amen a sus enemigos, hagan el bien a los que los odian y rueguen por los que los persiguen y calumnian” (Mt 5, 43-44). “Al que te golpee en una mejilla, preséntale la otra; al que te quite el manto, déjalo llevarse también la túnica” (Lc 6, 28-29). Estas exigencias del amor superan la natural capacidad humana, por eso Jesús invita a los suyos a una meta que no tiene límites, porque sólo desde ahí podrán lo que se les está pidiendo: “Sean misericordiosos, como su padre es misericordioso” (Lc 6, 36). Para este ideal tenemos que contar con la ayuda de Dios.

3.3 Qué es perdonar

A Diferencia del resentimiento producido por ciertas ofensas, el perdón no es un sentimiento. Perdonar no equivale a dejar de sentir. Hay quienes consideran que están incapacitados para perdonar ciertos agravios porque no pueden dejar de sentir sus efectos, no pueden dejar de experimentar la herida, ni el odio, ni el afán de venganza. La incapacidad para dejar de sentir el resentimiento, en el nivel emocional, puede ser, efectivamente insuperable, al menos a corto plazo. Sin embargo si se comprende que el perdón se sitúa en un nivel distinto al del resentimiento, esto es, en el nivel de la voluntad, se descubrirá el camino que apunta a la solución.

El empleado que ha sido despedido injustamente de la empresa, el conyugue que ha sufrido la infidelidad de su pareja, o los padres que han padecido el secuestro de un hijo, pueden decidir perdonar, a pesar del sentimiento adverso que necesariamente están experimentando, porque el perdón es un acto volitivo, es decir, de la voluntad y no un acto emocional. Entender esta diferencia entre, entre sentir una emoción y tomar una decisión, es ya un paso importante para clarificar un problema. Muchas veces en la vida tenemos que

actuar en sentido inverso a la dirección que marcan nuestros sentimientos, y de hecho lo hacemos porque nuestra voluntad se sobrepone a nuestras emociones. Por ejemplo, cuando sentimos desánimo por algún fracaso que hemos tenido en la realización de alguna tarea, y en lugar de abandonarla, nos sobreponemos y seguimos adelante hasta concluir; cuando alguien nos ha molestado y sentimos el impulso de agredirlo, pero decidimos controlarnos y ser pacientes; cuando experimentamos la inclinación hacia la pereza y, sin embargo, optamos por trabajar. En todos estos casos se manifiesta la capacidad de la voluntad para dominar los sentimientos. Lo mismo ocurre cuando perdonamos, a pesar de que emocionalmente nos encontremos inclinados a no hacerlo.

El perdón es un acto de voluntad porque consiste en una decisión. ¿Cuál es el contenido de esta decisión? ¿Qué es lo que decido cuando perdono? **Al perdonar opto por cancelar la deuda moral que el otro ha contraído conmigo al ofenderme, y, por lo tanto, lo libero en cuanto deudor.** No se trata, evidentemente, de suprimir la ofensa cometida, de eliminarla y hacer como que nunca haya existido, porque carecemos de ese poder. Sólo Dios puede borrar la acción ofensiva y hacer que el ofensor vuelva la situación en que se encontraba antes de cometerla. Pero nosotros cuando perdonamos realmente, deseáramos que el otro quedara completamente eximido de la mala acción que cometió. Por eso, **“perdonar implica pedir a Dios que perdone, pues sólo así la ofensa es aniquilada”**.

Un palpable ejemplo de este tipo de perdón es el de Dios que siempre está dispuesto a cancelar toda deuda, a olvidar y a renovar.

3.4 Modificar los sentimientos negativos

La decisión de cancelar la deuda al ofensor es un acto de amor y exige también el deseo de eliminar los efectos subjetivos que la ofensa produjo en mí, como son el odio, el resentimiento, el afán de venganza. Perdonar “es dejar de odiar, y está es, precisamente la definición de la misericordia: es la virtud que triunfa sobre el rencor, sobre el odio justificado (por lo que trasciende la justicia), sobre el resentimiento, el deseo de venganza, de castigo. Es entonces la virtud que perdona, no por suprimir la ofensa, porque no lo podemos hacer, sino por la interrupción del resentimiento hacia quien nos ofendió o perjudicó”. Ciertamente estas decisiones no eliminan automáticamente las tendencias emocionales, los sentimientos generados por la ofensa, pero lleva a no consentirlos y a poner los medios para tratar de modificarlos progresivamente.

La eliminación de esos sentimientos negativos, provocados por la ofensa, puede resolverse por una vía indirecta. En lugar de reprimirlos es más efectivo tratar de darle un giro que lo haga cambiar de signo. Al sentir la herida, podemos pensar en el daño que el otro se ha hecho a sí mismo al ofendernos, y dolernos por él; podemos también pedirle a Dios que lo ayude a enmendar su acción errónea, a pesar de que estamos aún experimentando sus efectos. No está en nuestras manos no sentir ya la ofensa y olvidarla, pero el corazón que se ofrece al Espíritu Santo cambia la herida en compasión y purifica la memoria transformando la ofensa en intercesión.

Cancelar la deuda que se produce al perdonar implica a la persona que perdona. No es un acto en el que la subjetividad queda al margen, como si se tratara de un negocio que se resuelve fríamente. **Perdonar exige restablecer la relación que se tenía con el otro antes de que se cometiera la ofensa. Si la relación era estrecha, exigirá restablecimiento desde el amor interior.** No basta cancelar la deuda y mantenerse al margen. Es preciso que ningún sentimiento negativo que produjo la ofensa, ensombrezca la relación

amorosa que existía. Cuando alguien ha sido ofendido por un amigo, no podrá decirle: te perdono, pero de ahora en adelante guardaremos nuestras distancias. Si realmente lo ha perdonado las distancias han de desaparecer. Deberá tratarlo como si nada hubiera ocurrido, aceptarlo a pesar del daño ocasionado, aún cuando la herida no haya desaparecido todavía. Ciertamente, en este caso en el que la amistad exige reciprocidad, se requerirá que el otro rectifique, porque si mantiene su disposición ofensiva, la relación no se podrá reconstruir, por más que el ofendido perdone.

Cuando alguien ha producido un daño y mantiene su intención de seguirlo cometiendo, es perfectamente válido que el afectado al perdonar ponga las medidas de prudencia necesarias para evitar que el otro siga realizando su propósito. Si alguien viene a mi casa y roba o intenta agredir a una persona de mi familia, lo puedo perdonar, pero evitaré que vuelva a entrar a la casa, al menos mientras no me conste que sus intenciones han cambiado realmente. Este modo de proceder no responde sólo al derecho que tengo de proteger lo personal, sino también al afán por ayudar al ofensor. **Si perdonar es un acto de amor y el amor consiste en buscar el bien del otro, en la medida en que ayude al enemigo a evitar acciones que lo dañan, le estaré haciendo un bien.** Si además de cerrarle las puertas de mi casa para que no concrete sus malos propósitos, puedo influir de alguna forma en su conducta, deberé hacerlo, si quiero llevar el perdón hasta sus últimas consecuencias.

Del mismo modo, en algunas ocasiones el bien de la persona que cometió la ofensa, puede requerir una acción punitiva por parte del que perdona. **Un castigo puede ser compatible con el perdón, si lo que se busca es realmente el bien del otro, no la venganza.** Una madre puede llamarle fuertemente la atención a su hija que ha desobedecido, y simultáneamente perdonarla; incluso imponerle un castigo, si este recurso fuese lo más acertado para que se corrigiera.

También aquí es necesario, en muchos casos, sobre ponerse a los propios sentimientos, si en verdad se busca el bien de los demás. Es más cómodo perdonar y quedarse pasivo ante el error del otro, que perdonarlo y tomar las medidas correctivas que lo mejoren. Perdonar no significa necesariamente cancelar el castigo o las deudas materiales, sino eliminar la deuda moral que el otro contrajo conmigo al ofenderme.

Puede suceder que, después de perdonar y renunciar a toda venganza personal, permanezca, amparado en el sentido de justicia, un sentimiento sutil, el deseo de que un tercero ejecute la venganza, como un decir “yo te perdono, pero ya te las verás con Dios”. Quien procede así no estará realmente perdonando.

El perdón es un acto radical de la voluntad, que incluye dos aspectos, por una parte, la decisión de cancelar la deuda moral que viene de la ofensa recibida, restablecer la relación con la persona que me ha ofendido y buscar su bien, según convenga en cada caso; por otra parte, tratar de eliminar los sentimientos contrarios provocados por la ofensa, cambiándolos por otros positivos.

3.5 Perdón y prudencia

Cuando alguien ha producido un daño y mantiene su intención de seguirlo cometiendo, es perfectamente válido que el afectado al perdonar ponga las medidas de prudencia necesarias para evitar que el otro siga realizando su propósito. Si alguien viene a mi casa y roba o intenta agredir a una persona de mi familia, lo puedo perdonar, pero evitaré que vuelva a entrar a la casa, al menos mientras no me conste que sus intenciones han cambiado realmente. Este modo de proceder no responde sólo al derecho que tengo de proteger lo personal, sino también al afán por ayudar al ofensor. **Si perdonar es un acto de amor y el amor consiste en buscar el bien del otro, en la medida en**

que ayude al enemigo a evitar acciones que lo dañan, le estaré haciendo un bien. Si además de cerrarle las puertas de mi casa para que no concrete sus malos propósitos, puedo influir de alguna forma en su conducta, deberé hacerlo, si quiero llevar el perdón hasta sus últimas consecuencias.

Del mismo modo, en algunas ocasiones el bien de la persona que cometió la ofensa, puede requerir una acción punitiva por parte del que perdona. **Un castigo puede ser compatible con el perdón, si lo que se busca es realmente el bien del otro, no la venganza.** Una madre puede llamarle fuertemente la atención a su hija que ha desobedecido, y simultáneamente perdonarla; incluso imponerle un castigo, si este recurso fuese lo más acertado para que se corrigiera.

También aquí es necesario, en muchos casos, sobre ponerse a los propios sentimientos, si en verdad se busca el bien de los demás. Es más cómodo perdonar y quedarse pasivo ante el error del otro, que perdonarlo y tomar las medidas correctivas que lo mejoren. Perdonar no significa necesariamente cancelar el castigo o las deudas materiales, sino eliminar la deuda moral que el otro contrajo conmigo al ofenderme.

Puede suceder que, después de perdonar y renunciar a toda venganza personal, permanezca, amparado en el sentido de justicia, un sentimiento sutil, el deseo de que un tercero ejecute la venganza, como un decir “yo te perdono, pero ya te las verás con Dios”. Quien procede así no estará realmente perdonando.

El perdón es un acto radical de la voluntad, que incluye dos aspectos, por una parte, la decisión de cancelar la deuda moral que viene de la ofensa recibida, restablecer la relación con la persona que me ha ofendido y buscar su bien, según convenga en cada caso; por otra parte, tratar de eliminar los

sentimientos contrarios provocados por la ofensa, cambiándolos por otros positivos.

3.6 Perdonar y olvidar

¿Qué relación existe entre perdonar y olvidar? ¿Perdonar es olvidar? ¿Olvidar es perdonar? ¿Qué significa la expresión “perdono pero no olvido”?

Hemos visto que el acto de perdonar consiste en una decisión de la voluntad. La acción de olvidar, en cambio, tiene lugar en el ámbito de la memoria, que no responde inmediatamente a los mandatos de la voluntad. Yo puedo decidir olvidar una ofensa y que se borre aquel recuerdo, pero no lo consigo. La ofensa sigue ahí, en el archivo de la memoria, a pesar del mandato voluntario. Lo primero que esto me dice es que olvidar no es lo mismo que perdonar, porque yo puedo decidir perdonar y perdono, mientras que mi decisión de olvidar no tiene el mismo resultado. El perdón entonces puede ser compatible con el recuerdo de la ofensa.

En cambio la expresión “perdono pero no olvido” significa, en el fondo, no quiero olvidar, y ese no querer olvidar equivale a no querer perdonar. ¿Por qué? Cuando se perdona se cancela la deuda del ofensor, lo cual es incompatible con querer mantenerla, con no querer olvidar. **Perdonar es querer olvidar.**

Ordinariamente, si la decisión de perdonar que incluye el deseo de olvidar, de no registrar los insultos, ha sido firme y se mantiene, el recuerdo de la ofensa irá perdiendo intensidad, y en muchos casos, acabará desapareciendo con el paso del tiempo. Pero aun si esto último no ocurriera, el perdón se ha realizado ya que su esencia no es olvidar, sino la decisión de liberar al ofensor de una deuda contraída. Una señal elocuente de que he perdonado aunque no haya podido olvidar, es que el recuerdo involuntario de la ofensa,

no cuenta cuando me dirijo a la persona.

Tal vez no sea posible olvidar, pero hay que proceder como si hubiera olvidado. El verdadero perdón exige obrar de este modo. Porque “el verdadero amor, no lleva cuantas del mal (1Cor 13, 5)”.

Por otra parte ¿podemos decir que olvidar es perdonar? Ya hemos visto que se trata de dos acciones que no se pueden identificar. Una ofensa se puede perdonar sin haber sido perdonada, aunque si el agravio ha sido intenso, difícilmente se olvidará sino se perdona. Por eso cuando la ofensa ha sido grave y se ha decidido perdonarla, el olvido puede ser una clara confirmación de que realmente se ha perdonado. Borges narra, con brillante imaginación, un supuesto encuentro de Caín y Abel, tiempo después del asesinato, que ilustra lo que acabamos de decir: “Caminaban por el desierto y se reconocieron desde lejos, porque los dos eran muy altos. Los hermanos se sentaron en la tierra, hicieron fuego y comieron.

Guardaban silencio a la manera de la gente cansada cuando declina el día. En el cielo asomaba alguna estrella, que aún no había recibido su nombre. A la luz de las llamas Caín advirtió en la frente de Abel la marca de la piedra y dejó caer el pan que estaba por llevarse a la boca y pidió que le fuera perdonado su crimen. Abel contestó: ‘¿tú me has matado o yo te he matado? Ya no recuerdo, aquí estamos juntos otra vez como antes’ Ahora sé que me has perdonado Caín, yo trataré también de olvidar”.

4. EL MISTERIO DEL PERDÓN

4.1 Por qué perdonar

Por qué perdonar. La pregunta tiene su lógica: si es tan difícil perdonar, al menos ciertas ofensas, ¿qué necesidad tenemos de hacerlo?; ¿vale la pena?, ¿qué beneficios trae consigo el perdón?; en definitiva, ¿por qué habremos de perdonar?

El primer motivo que probablemente vendrá a la mente es que, cuando perdonamos, nos liberamos de la esclavitud producida por el odio y el resentimiento, para recobrar la felicidad que había quedado bloqueada por esos sentimientos. Algo que ayudaría muchísimo es darme cuenta que sentir el resentimiento hacia otra persona, he depositado mi felicidad en las manos de esa persona. Le he conferido un poder muy real hacia mí. Volveré a ser libre cuando tome en mis manos la responsabilidad de mi propia felicidad. Esto normalmente quiere decir que debo perdonar a la persona que resiento. Debo liberar a esa persona de la deuda real o imaginaria que me debe y debo liberarme a mí mismo del elevado precio del constante resentimiento.

También tiene mucho sentido perdonar en función de nuestras relaciones con los demás. Las diferencias con las personas que tratamos y queremos forman parte ordinaria de esas relaciones. Algunas veces, tales diferencias pueden convertirse en agravios, que duelen más cuando provienen de quienes más queremos: los padres, los hijos, el propio conyugue, los amigos o las amigas. Si existe la capacidad y disposición de perdonar, estas situaciones dolorosas se superan y se recobra el amor a la amistad. En cambio, sino se perdonan, el amor se enfría o, incluso, puede quedar convertido, en odio; y la amistad, con todo el valor que encierra, puede perderse para siempre.

Además de estos motivos humanos para perdonar, existen razones que podríamos llamar sobrenaturales, porque derivan de nuestra relación con

Dios. De ninguna manera se contraponen a las anteriores, sino que las refuerzan y complementan. Hay algunas situaciones extremas en las que los argumentos humanos resultan insuficientes para perdonar, y entonces, se hace necesario recurrir a este otro nivel trascendente para encontrar el apoyo que falta. ¿Cuáles son estas razones?

Dios nos ha hecho libres y, por tanto, capaces de amarle o de ofenderle mediante el pecado. Si optamos por ofenderle, Él nos puede perdonar si nos arrepentimos, pero para ella ha establecido una condición: que antes perdonemos nosotros al prójimo que nos haya agraviado. Así lo repetimos en la oración del padre nuestro: "Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden". Podríamos preguntarnos porque Dios condiciona su perdón a que nosotros perdonemos y, aún más, nos exige que perdonemos a nuestros enemigos incondicionalmente, es decir, aunque éstos no quieran rectificar. Lógicamente Dios no pretende dificultarnos el camino y siempre quiere lo mejor para nosotros. Él desea profundamente perdonarnos, pero su perdón no puede penetrar en nosotros sino modificamos nuestras disposiciones. Al negarnos a perdonar a nuestros hermanos y hermanas, el corazón se cierra, se endurece y se lo hace impenetrable al amor misericordioso del padre. Dios respeta nuestra libertad. Condiciona su intervención a nuestra libre apertura para recibir su ayuda. Y la llave que abre el corazón para que el perdón divino pueda entrar es el acto de perdonar libremente a quien nos ha ofendido, no sólo alguna vez, aisladamente, sino incluso de manera reiterativa.

Porque tal vez no es tan difícil perdonar sólo una gran ofensa. ¿Pero cómo olvidar las provocaciones incesantes de la vida cotidiana?, ¿cómo perdonar de manera permanente a una suegra dominante, a un marido fastidioso, a una esposa regañona, a una hija egoísta o a un hijo mentiroso? A mi modo de ver, sólo es posible conseguirlo recordando nuestra situación, comprendiendo el sentido el sentido de estas palabras en nuestras oraciones de cada noche: "perdona nuestras ofensas, así como nosotros perdonamos a los que nos

ofenden”. Sólo en estas condiciones podemos ser perdonados.

Además Jesús insistió muchas otras veces en la necesidad del perdón. Cuando Pedro le pregunta si hay que perdonar hasta siete veces, le contesta que hasta setenta veces siete, indicando con la respuesta que el perdón no tiene límites; pidió perdonar a todos, incluso a los enemigos, y a los que devuelven mal por bien. Para el cristiano, estas enseñanzas constituyen una razón poderosa a favor del perdón, pues están dictadas por el maestro.

Pero Jesús que es el modelo a seguir para quien tiene fe en él, no sólo predicó el perdón sino que lo practicó innumerables veces. En su vida encontramos abundantes hechos en los que se pone de manifiesto su facilidad para perdonar, lo cual es probablemente la nota mejor que expresa el amor que hay en su corazón: Por ejemplo mientras los escribas y fariseos acusan a una mujer sorprendida en adulterio, Jesús la perdona y le aconseja que no peque más; cuando le llevan a un paralítico en una camilla para que lo cure, antes le perdona sus pecados; cuando Pedro lo niega por tres veces, a pesar de las advertencias, Jesús lo mira, lo hace reaccionar y no solamente le perdona, sino que le devuelve toda confianza, dejándole al frente de la Iglesia. Y el momento culminante del perdón de Jesús tiene lugar en la cruz, cuando eleva su oración por aquellos que le están martirizando: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”.

La consideración de que el pecado es una ofensa a Dios, que la ofensa adquiere dimensiones infinitas por ser Dios el ofendido, y a pesar de ello Dios perdona nuestros pecados, cuando ponemos lo que está de nuestra parte, nos permite ver la desproporción tan grande que existe entre ese perdón divino y el perdón humano. Por eso resulta muy lógico el siguiente consejo: **“Esfuérzate, si es preciso, en perdonar siempre a quienes te ofendan, desde el primer instante, ya que, por grande que sea el perjuicio o la ofensa que te hagan, más te perdona Dios a ti”**. Y este “más” incluye el aspecto cuantitativo, es decir las innumerables veces que hemos ofendido a

Dios y Él ha estado dispuesto a perdonarnos. Por eso, este argumento tiene valor perenne, cualquiera que sea la magnitud de la ofensa que hayamos recibido, y el número de veces que hemos sido agraviados.

4.2 Hasta dónde perdonar

Hay ofensas que parecerían imperdonables por su magnitud, por recaer en personas inocentes o por las consecuencias que de ellas se derivan.

Humanamente hablando no encontraríamos justificación suficiente para perdonarlas, y es que el perdón no se puede entender, en toda su dimensión y en todos los casos, con esquemas sólo humanos. Sólo desde la perspectiva de Dios podemos comprender que incluso lo que parece imperdonable puede ser perdonado, porque “no hay límite ni medida en el perdón, especialmente en el divino”. El hombre si realmente desea perdonar, debe vincularse a Dios. Sólo así se explica, por ejemplo, el testimonio de Juan Pablo II que sacudió a la humanidad cuando, a los pocos días del atentado del 13 de mayo de 1981, en cuanto salió del hospital, visitó personalmente a su agresor, Ali Agca, lo abrazó, y posteriormente comentó: “Le he hablado como se le habla a un hermano que goza de mi confianza, y al que he perdonado”.

Esta universalidad del perdón incluye también aquellas ofensas que más nos cuestan perdonar: las que padecen las personas que más amamos.

Emocionalmente experimentamos en estos casos que, si perdonamos a quienes han cometido el abuso, estamos traicionando el afecto que sentimos hacia la persona ofendido. Pero una vez más será preciso no dejarse llevar por el sentimiento y tratar de distinguir el afecto que sentimos hacia ese ser querido, y la acción de perdonar. Y en la medida de nuestras posibilidades procuraremos concretar el amor buscando el bien de ambas partes: de quien ha recibido la ofensa y amamos naturalmente, mediante la ayuda y el afecto que le convenga, de quien ha cometido la ofensa, a través del correctivo que le facilite rectificar su conducta.

La ausencia de límites y medida en el perdón incluye también volver a perdonar cada vez que la ofensa se repita. La frase de Jesús, “*hasta setenta veces siete*”, tiene este sentido. Perdonar siempre significa que cada vez que se repite el perdón es como si fuera la primera vez. Porque lo pasado ya no existe. Porque todas las ofensas anteriores fueron anuladas y todas han sido borradas del corazón.

No Confundir el Perdón con la Codependencia

Es cierto que debemos perdonar "hasta 70 veces siete", es una realidad que debemos perdonar todas las veces que somos ofendidos. Sin embargo, también debemos ser cautelosos y conscientes de la dignidad de nuestra persona, de la protección y la salvaguarda de nuestra integridad, así como de la protección y salvaguarda de la integridad de personas que están a nuestro cuidado. Es importante cancelar una deuda moral, pero esto no significa que debamos exponernos a un peligro constante y latente.

Cuando una persona agrede repetidamente de una manera violenta y física a nosotros o a personas que estén a nuestro cuidado, tal vez como efecto de alguna adicción padecida por el agresor, es importante cancelar la deuda moral para estar en paz con aquella persona y con Dios, así como con nosotros mismos, pero es preciso tomar las precauciones y medidas que sean necesarias para nuestra protección. Incluso si es necesario, apartándonos del agresor y hasta rompiendo la relación con esta persona que puede resultar peligrosa.

No debemos confundir el "perdonar 70 veces siete" con una actitud de codependencia, en la que dependemos para vivir como una adicción, de una persona que nos agrede y nos pone en riesgo. Debemos recordar que Dios quiere que perdonemos en primer lugar por nuestro propio bien, para que no

carguemos con ese peso del resentimiento que nubla nuestra paz interior y nuestra relación con otros y con Dios mismo. Al mismo tiempo, Dios quiere que se respete nuestra integridad.

4.3 Cómo perdonar

Las personas que se dejan dominar por su imaginación e inventan agravios o exageran los que reciben, lo mismo que no distinguen lo que se debe excusar de lo que se debe perdonar, se consideran obligadas a perdonar lo innecesario, con lo que la tarea del perdón se hace mucho más difícil. Pero también es equivocado el camino contrario, el de aquel que no quiere reconocer las bondades del perdón ante la ofensa real y pretende olvidar para no tener que perdonar. En este caso la herida permanece porque no se ha perdonado. Por ello es importante siempre que recibimos o sentimos una ofensa, analizarla para eliminar la exageración y lo que puede ser imaginario de nuestra forma de interpretar la ofensa y si ver que es lo verdadero en ella. En otras palabras para perdonar hay que ser realistas, cruelmente realistas.

Para poder perdonar debemos ser valientes para mirar de frente al horror, a la injusticia, a la maldad de la que fuimos objeto. No debemos distorsionar, ni sólo disculpar, ni mucho menos ignorar. Hay que ver la ofensa frente a frente y llamarla por su nombre. Sólo si somos realistas podremos perdonar.

Dicho de otro modo, el perdón verdadero implica mirar sin rodeos el pecado, la parte inexcusable y reconciliarse a pesar de todo con la persona que lo ha cometido. Esto y nada más que esto es el perdón y siempre podremos recibirlo de Dios, si lo pedimos.

En la parábola del hijo pródigo, el hijo mayor no puede perdonar a su hermano por una sencilla razón: porque él no se considera necesitado de perdón. Siempre se ha portado bien, ha permanecido en la casa paterna y no

tiene nada de qué arrepentirse. Cuando uno comprendemos que somos pecadores y necesitamos del perdón de Dios, nos será fácil perdonar a los demás.

Tenemos que ser perdonados para poder perdonar. San Juan Crisóstomo decía que “aquél que considere sus propios pecados estará más pronto al perdón de su compañero”. Reconocer nuestras ofensas no es otra cosa que ser humildes, y la humildad es la base para cualquier acción buena, especialmente cuando la acción ha de estar movida por el amor, como ocurre con el perdón. El soberbio sólo se ama a sí mismo, no se considera necesitado del perdón y, en consecuencia, no puede perdonar.

Para perdonar se requiere también fortaleza, tanto para que la decisión de liberar al otro, de perdonar a la otro, sea firme, a pesar del tiempo. Recordemos que la decisión de perdonar no hace que desaparezca automáticamente la herida, ni desaparece de la memoria, por esto se debe reiterar la decisión de perdonar cada vez que la herida se sienta o la ofensa se recuerde.

Pero a pesar de las disposiciones anteriores (humildad y fortaleza, hay ocasiones en que perdonar supera la capacidad personal. Es entonces el momento de recordar que el perdón, en su esencia más profunda, es divino, por lo que se hace necesario acudir a Dios para poderlo otorgar. De la acogida del perdón divino brota el compromiso de perdonar a los hermanos.

II. ¿Qué actitudes nos disponen a perdonar?

Después de aclarar, en grandes líneas, en qué consiste el perdón, vamos a considerar algunas actitudes que nos disponen a realizar este acto que nos libera a nosotros y también libera a los demás.

1. Amor

Perdonar es amar intensamente. El verbo latín per-donare lo expresa con mucha claridad: el prefijo per intensifica el verbo que acompaña, donare. Es dar abundantemente, entregarse hasta el extremo. El poeta Werner Bergengruen ha dicho que el amor se prueba en la fidelidad, y se completa en el perdón.

Sin embargo, cuando alguien nos ha ofendido gravemente, el amor apenas es posible. Es necesario, en un primer paso, separarnos de algún modo del agresor, aunque sea sólo interiormente. Mientras el cuchillo está en la herida, la herida nunca se cerrará. Hace falta retirar el cuchillo, adquirir distancia del otro; sólo entonces podemos ver su rostro. Un cierto desprendimiento es condición previa para poder perdonar de todo corazón, y dar al otro el amor que necesita.

Una persona sólo puede vivir y desarrollarse sanamente, cuando es aceptada tal como es, cuando alguien la quiere verdaderamente, y le dice: “Es bueno que existas.” Hace falta no sólo “estar aquí”, en la tierra, sino que hace falta la confirmación en el ser para sentirse a gusto en el mundo, para que sea posible adquirir una cierta estimación propia y ser capaz de relacionarse con otros en amistad. En este sentido se ha dicho que el amor continúa y perfecciona la obra de la creación.

Amar a una persona quiere decir hacerle consciente de su propio valor, de su propia belleza.

Una persona amada es una persona aprobada, que puede responder al otro con toda verdad: “Te necesito para ser yo mismo.”

Si no perdono al otro, de alguna manera le quito el espacio para vivir y desarrollarse sanamente. Éste se aleja, en consecuencia, cada vez más de su ideal y de su autorrealización. En otras palabras, le mato, en sentido espiritual. Se puede matar, realmente, a una persona con palabras injustas y duras, con pensamientos malos o, sencillamente, negando el perdón. El otro puede ponerse entonces triste, pasivo y amargo. Kierkegaard habla de la “desesperación de aquel que, desesperadamente, quiere ser él mismo”, y no llega a serlo, porque los otros lo impiden.

Cuando, en cambio, concedemos el perdón, ayudamos al otro a volver a la propia identidad, a vivir con una nueva libertad y con una felicidad más honda.

2. Comprensión

Es preciso comprender que cada uno necesita más amor que “merece”; cada uno es más vulnerable de lo que parece; y todos somos débiles y podemos cansarnos. Perdonar es tener la firme convicción de que en cada persona, detrás de todo el mal, hay un ser humano vulnerable y capaz de cambiar. Significa creer en la posibilidad de transformación y de evolución de los demás.

Si una persona no perdona, puede ser que tome a los demás demasiado en serio, que exija demasiado de ellos. Pero “tomar a un hombre perfectamente en serio, significa destruirle,” advierte el filósofo Robert Spaemann. Todos

somos débiles y fallamos con frecuencia. Y, muchas veces, no somos conscientes de las consecuencias de nuestros actos: “no sabemos lo que hacemos”. Cuando, por ejemplo, una persona está enfadada, grita cosas que, en el fondo, no piensa ni quiere decir. Si la tomo completamente en serio, cada minuto del día, y me pongo a “analizar” lo que ha dicho cuando estaba rabiosa, puedo causar conflictos sin fin. Si lleváramos la cuenta de todos los fallos de una persona, acabaríamos transformando en un monstruo, hasta al ser más encantador.

Tenemos que creer en las capacidades del otro y dárselo a entender. A veces, impresiona ver cuánto puede transformarse una persona, si se le da confianza; cómo cambia, si se le trata según la idea perfeccionada que se tiene de ella. Hay muchas personas que saben animar a los otros a ser mejores. Les comunican la seguridad de que hay mucho bueno y bello dentro de ellos, a pesar de todos sus errores y caídas. Actúan según lo que dice la sabiduría popular: “Si quieres que el otro sea bueno, trátale como si ya lo fuese.”

3. Generosidad

Perdonar exige un corazón misericordioso y generoso. Significa ir más allá de la justicia. Hay situaciones tan complejas en las que la mera justicia es imposible. Si se ha robado, se devuelve; si se ha roto, se arregla o sustituye. ¿Pero si alguien pierde un órgano, un familiar o un buen amigo? Es imposible restituirlo con la justicia. Precisamente ahí, donde el castigo no cubre nunca la pérdida, es donde tiene espacio el perdón.

El perdón no anula el derecho, pero lo excede infinitamente. A veces, no hay soluciones en el mundo exterior. Pero, al menos, se puede mitigar el daño interior, con cariño, aliento y consuelo. “Convenceos que únicamente con la justicia no resolveréis nunca los grandes problemas de la humanidad -afirma San Josemaría Escrivá... La caridad ha de ir dentro y al lado, porque lo

dulcifica todo.” Y Santo Tomás resume escuetamente: “La justicia sin la misericordia es crueldad.”

El perdón trata de vencer el mal por la abundancia del bien. Es por naturaleza incondicional, ya que es un don gratuito del amor, un don siempre inmerecido. Esto significa que el que perdona no exige nada a su agresor, ni siquiera que le duela lo que ha hecho. Antes, mucho antes que el agresor busca la reconciliación, el que ama ya le ha perdonado.

El arrepentimiento del otro no es una condición necesaria para el perdón, aunque sí es conveniente. Es, ciertamente, mucho más fácil perdonar cuando el otro pide perdón. Pero a veces hace falta comprender que en los que obran mal hay bloqueos, que les impiden admitir su culpabilidad.

Hay un modo “impuro” de perdonar, cuando se hace con cálculos, especulaciones y metas: “Te perdono para que te des cuenta de la barbaridad que has hecho; te perdono para que mejores.” Pueden ser fines educativos loables, pero en este caso no se trata del perdón verdadero que se concede sin ninguna condición, al igual que el amor auténtico: “Te perdono porque te quiero –a pesar de todo.”

Puedo perdonar al otro incluso sin dárselo a entender, en el caso de que no entendería nada. Es un regalo que le hago, aunque no se entera, o aunque no sabe porqué.

4. Humildad

Hace falta prudencia y delicadeza para ver cómo mostrar al otro el perdón. En ocasiones, no es aconsejable hacerlo enseguida, cuando la otra persona está todavía agitada. Puede parecerle como una venganza sublime, puede humillarla y enfadarla aún más. En efecto, la oferta de la reconciliación

puede tener carácter de una acusación. Puede ocultar una actitud farisaica: quiero demostrar que tengo razón y que soy generoso. Lo que impide entonces llegar a la paz, no es la obstinación del otro, sino mi propia arrogancia.

Por otro lado, es siempre un riesgo ofrecer el perdón, pues este gesto no asegura su recepción y puede molestar al agresor en cualquier momento. “Cuando uno perdona, se abandona al otro, a su poder, se expone a lo que imprevisiblemente puede hacer y se le da libertad de ofender y herir (de nuevo).” Aquí se ve que hace falta humildad para buscar la reconciliación.

Cuando se den las circunstancias -quizá después de un largo tiempo- conviene tener una conversación con el otro. En ella se pueden dar a conocer los propios motivos y razones, el propio punto de vista; y se debe escuchar atentamente los argumentos del otro. Es importante escuchar hasta el final, y esforzarse por captar también las palabras que el otro no dice. De vez en cuando es necesario “cambiar la silla”, al menos mentalmente, y tratar de ver el mundo desde la perspectiva del otro.

El perdón es un acto de fuerza interior, pero no de voluntad de poder. Es humilde y respetuoso con el otro. No quiere dominar o humillarle. Para que sea verdadero y “puro”, la víctima debe evitar hasta la menor señal de una “superioridad moral” que, en principio, no existe; al menos no somos nosotros los que podemos ni debemos juzgar acerca de lo que se esconde en el corazón de los otros. Hay que evitar que en las conversaciones se acuse al agresor siempre de nuevo. Quien demuestra la propia irreprochabilidad, no ofrece realmente el perdón. Enfurecerse por la culpa de otro puede conducir con gran facilidad a la represión de la culpa de uno mismo. Debemos perdonar como pecadores que somos, no como justos, por lo que el perdón es más para compartir que para conceder.

Todos necesitamos el perdón, porque todos hacemos daño a los demás, aunque algunas veces quizá no nos demos cuenta. Necesitamos el perdón para deshacer los nudos del pasado y comenzar de nuevo. Es importante que cada uno reconozca la propia flaqueza, los propios fallos -que, a lo mejor, han llevado al otro a un comportamiento desviado-, y no dude en pedir, a su vez, perdón al otro.

5. Abrirse a la gracia de Dios

No podemos negar que la exigencia del perdón llega en ciertos casos al límite de nuestras fuerzas. ¿Se puede perdonar cuando el opresor no se arrepiente en absoluto, sino que incluso insulta a su víctima y cree haber obrado correctamente? Quizá nunca será posible perdonar de todo corazón, al menos si contamos sólo con nuestra propia capacidad.

Pero un cristiano nunca está solo. Puede contar en cada momento con la ayuda todopoderosa de Dios y experimentar la alegría de ser amado. El mismo Dios le declara su gran amor: “No temas, que yo... te he llamado por tu nombre. Tú eres mío. Si pasas por las aguas, yo estoy contigo, si por los ríos, no te anegarán... Eres precioso a mis ojos, de gran estima, yo te quiero.”

Un cristiano puede experimentar también la alegría de ser perdonado. La verdadera culpabilidad va a la raíz de nuestro ser: afecta nuestra relación con Dios. Mientras en los Estados totalitarios, las personas que se han “desviado” -según la opinión de las autoridades- son metidas en cárceles o internadas en clínicas psiquiátricas, en el Evangelio de Jesucristo, en cambio, se les invita a una fiesta: la fiesta del perdón. Dios siempre acepta nuestro arrepentimiento y nos invita a cambiar. Su gracia obra una profunda transformación en nosotros: nos libera del caos interior y sana las heridas.

Siempre es Dios quien ama primero y es Dios quien perdona primero. Es Él

quien nos da fuerzas para cumplir con este mandamiento cristiano que es, probablemente, el más difícil de todos: amar a los enemigos, perdonar a los que nos han hecho daño. Pero, en el fondo, no se trata tanto de una exigencia moral –como Dios te ha perdonado a ti, tú tienes que perdonar a los prójimos– cuanto de un imperativo existencial: si comprendes realmente lo que te ha ocurrido a ti, no puedes por menos que perdonar al otro. Si no lo haces, no sabes lo que Dios te ha dado.

El perdón forma parte de la identidad de los cristianos; su ausencia significaría, por tanto, la pérdida del carácter de cristiano. Por eso, los seguidores de Cristo de todos los siglos han mirado a su Maestro que perdonó a sus propios verdugos. Han sabido transformar las tragedias en victorias.

También nosotros podemos, con la gracia de Dios, encontrar el sentido de las ofensas e injusticias en la propia vida. Ninguna experiencia que adquirimos es en vano. Muy por el contrario, siempre podemos aprender algo. También cuando nos sorprende una tempestad o debemos soportar el frío o el calor. Siempre podemos aprender algo que nos ayude a comprender mejor el mundo, a los demás y a nosotros mismos. Gertrud von Le Fort dice que no sólo el claro día, sino también la noche oscura tiene sus milagros. "Hay ciertas flores que sólo florecen en el desierto; estrellas que solamente se pueden ver al borde del despoblado. Existen algunas experiencias del amor de Dios que sólo se viven cuando nos encontramos en el más completo abandono, casi al borde de la desesperación."

4.4 Efectos del perdón

Perdonar es la manifestación más alta del amor y, en consecuencia es lo que más transforma el corazón humano. Por eso, cada vez que perdonamos se opera en nosotros una conversión interior, un verdadero cambio al grado que San Juan Crisóstomo llega a decir "nada nos asemeja tanto a Dios como estar

dispuestos al perdón”.

Mientras una persona está dominada por el resentimiento, mira al otro con malos ojos por los prejuicios que el odio y el rencor le dictan. Al perdonar, nace un sentimiento nuevo y la mirada se clarifica, desaparecen los prejuicios, y se puede ver a los demás como realmente son, descubrir y valorar sus cualidades, que hasta entonces estaban ocultas.

Si los resentimientos son los principales enemigos para las relaciones con los demás, el perdón permite recobrar el tesoro de la amistad o recuperar el amor que parecía perdido. ¡Qué doloroso resulta perder a un amigo, por la sencilla razón de que no se cuenta con la capacidad para perdonar alguna ofensa! Y qué frecuente es que el amor entre dos personas decaiga porque cada uno va acumulando, llevando cuentas de las ofensas recibidas, en lugar de pasarlas por alto y perdonarlas. El perdón mantiene vivo el amor, lo renueva, y evita la pérdida de la amistad que es uno de los dones más valiosos en esta vida.

El perdón produce grandes beneficios, tanto a nivel personal como en relación con los demás y con Dios.

1. Aceptación serena de ti mismo: en nuestro interior se opera un estado de paz interior que por sí misma es liberador; el organismo ya no está atado, es libre, puede pensar y actuar como es debido, como todo ser auténticamente libre.

2. Dispone el corazón a la vivencia de la caridad que tiene sus expresiones más concretas en
Caridad interna

- Bondad de corazón: aceptar a cualquier persona independientemente de lo

que yo sienta por ella, silenciar sus errores, ponderar sus cualidades y virtudes. Alegrarme por sus éxitos.

- Pensar bien de los demás: contrarrestar la tendencia natural del dicho popular “piensa mal y acertarás” con una actitud cristiana, es decir, “cree todo el bien que se oye, no creer sino el mal que se ve y aun ese mal, saber disculparlo”.
- Donación universal y delicada

Caridad externa

- **Benedicencia:** hablar siempre bien de los demás, descubrir y alabar lo bueno y disculpar lo malo
- Evitar la crítica, la murmuración y la burla.
- Servir desinteresadamente
- Colaborar generosamente
- Dar sin medida, sin buscar recompensa
- Tratar bien a todos: con aprecio, respeto, bondad y sencillez.

3. La paz interior que se expresa en

Paz con Dios: saberme y sentirme hijo querido del Padre, entregarme filialmente a Él.

Paz con los hombres. Quien se sabe en paz con Dios puede lanzarse a la ardua tarea de buscar paz con los hombres. Que los que viven en contacto conmigo sepan que nada tienen que temer de mí. Que no vean un rival, sino un amigo; no un obstáculo, sino una ayuda en su camino.

Paz conmigo mismo: aceptarme a mí mismo, mi pasado, admitir mis debilidades y, una gran paciencia hacia mí mismo, todo eso hace imposible la

paz. Y es difícil estar en paz con Dios y los demás, si en mí mismo no hay unidad.

Paz con el mundo entero, con toda la creación. Paz cristiana que ama la naturaleza, porque es obra de Dios, y se encuentra a gusto en el mundo, porque es la casa del Padre Dios. Paz que todo lo abarca y todo lo lleva hacia su destino final en el corazón de Dios.

4. La felicidad

La paz del corazón es la única paz que trae la felicidad, y esa paz del corazón es un don de Dios.

5. La experiencia del amor misericordioso de Dios

Cuando perdonamos a quienes nos ofenden, nos ponemos en condiciones de ser perdonados por Dios. También el perdón divino es la manifestación más explícita de su amor por nosotros. Por tanto al perdonar nos abrimos al amor de Dios, que a su vez es la fuente de nuestro propio amor hacia él. En la medida en que nos sabemos y nos sentimos amados por Dios, nos movemos a amarle, deseando corresponderle, y así es como concretamos nuestra llamada a la santidad que él hace a todos los hombres.

CONCLUSIONES

Todos queremos ser felices y el resentimiento es el principal obstáculo. El resentimiento amarga la vida, nos hace enojados, quejados, negativos, frustrados, nos distancia de los demás, crea divisiones familiares, fracasos matrimoniales, conflictos laborales.

¿Qué es el resentimiento?

El resentimiento es un envenenamiento de nuestro interior y nosotros decidimos si lo aceptamos o lo rechazamos.

¿De dónde nace? Todo resentimiento nace de una ofensa y puede presentarse en tres formas:

- a. Como ACCIÓN de alguien contra mí cuando me agreden físicamente, me insultan, etc.
- b. Como OMISIÓN, cuando no recibo lo que esperaba, como un saludo, una invitación, un reconocimiento o agradecimiento.
- c. Como CIRCUNSTANCIA, cuando yo mismo no me acepto como soy o no acepto mi situación de vida.

En cualquiera de los casos, la ofensa puede ser:

- a. REAL – cuando efectivamente hubo una acción contra mí.
- b. EXAGERADA – cuando la hago grande.
- c. IMAGINARIA – cuando realmente no existió y mi mente crea esa ofensa.

Esto explica que muchos resentimientos sean en vano y no tengan razón de ser.

No es lo que otros hacen lo que más nos daña, sino nuestra forma de reaccionar.

El resentimiento es esencialmente un SENTIMIENTO. El que está resentido se siente herido, dolido, triste, enojado. Los sentimientos son fáciles de manejar y de darle “vueltas con la cabeza” hace que el sentimiento se arraigue más y dañe mucho. El resentimiento es un volver a vivir la emoción misma, un volver a sentir, un re-sentir. Algo muy distinto es el recuerdo de la ofensa, una ofensa puede recordarse sin resentimiento si no se convierte en una reacción sentimental. Es increíble que algunas personas resentidas platiquen las ofensas de años atrás con todo detalle, porque se han pasado la vida dándoles vueltas, provocando que la herida permanezca abierta.

Podemos resumir entonces que el resentimiento es SENTIRSE DOLIDO Y RECORDARLO CONSTANTEMENTE.

En ocasiones el resentido tiene rencor y ganas de vengarse o desquitarse, pero a veces no puede hacerlo contra la persona que le ha dañado y entonces se desquita con otros que no tienen nada de culpa. Por ejemplo, el padre que es agresivo con su familia por los resentimientos en su vida profesional o de trabajo. O la mujer resentida porque su marido es borracho y se desquita con los hijos siendo gritona y enojona.

Finalmente, el verdadero daño lo padece el resentido. El resentimiento “es un veneno que me tomo yo, esperando le haga daño al otro”.

El resentimiento produce frustración, tristeza, amargura, en el alma es como decíamos al principio, el peor enemigo de la felicidad porque nos quita la paz y nos impide ver la vida positivamente. Es como un costal de piedras que cargamos a todos lados. La inteligencia y la voluntad nos ayudan a no alimentar el resentimiento

Si con nuestra INTELIGENCIA, hacemos un esfuerzo por comprender la forma de actuar del ofensor y por descubrir aquello que pueda disculparlo,

entonces nuestra reacción negativa será menor o hasta podría desaparecer. Digamos que mi suegra me grita muchísimo por ensuciar el piso con mis zapatos lodosos, si analizo que ella lleva todo el día limpiando y cocinando y además tiene una enfermedad muy dolorosa en la pierna, entonces seré capaz de comprenderla y hasta disculparla. La inteligencia también me ayuda a ser realista para no exagerar o agrandar las ofensas.

Con nuestra VOLUNTAD podemos echar fuera de nosotros la ofensa sin retenerla. Cuando recibimos una agresión, podemos DECIDIR no quedárnosla para que no se convierta en resentimiento. Nadie puede herirte sin tu no quieres.

Debemos de usar la inteligencia y fortalecer la voluntad para dominar nuestros sentimientos. ALIADOS DEL RESENTIMIENTO:

El EGOCENTRISMO es la tendencia a convertir mi propio yo en el centro de mis pensamientos y acciones, y facilita la aparición del resentimiento. Una persona que sólo piensa en sí misma, cree que todo lo que hacen los demás, es en su contra.

El SENTIMENTALISMO es cuando la persona no controla sus emociones, sino que es dominada por ellas. Cualquier ofensa o agresión genera una reacción desproporcionada de tristeza, enojo, etc. y esto promueve también el resentimiento.

- Otro aliado que alimenta el resentimiento es la IMAGINACIÓN. Mal manejada, deforma la realidad o acaba exagerando las cosas de tal manera que una pequeña ofensa se toma como una gran agresión, desprecio o humillación.

La FALTA DE SEGURIDAD en sí mismo, muchas veces hace a la persona débil, con el temor constante de ser agredido, ignorado o rechazado por los demás. Esto puede causar resentimiento.

¿CÓMO SUPERAR EL RESENTIMIENTO?

OLVIDARSE DE SI MISMO mediante la entrega a Dios y a los demás, es decir sirviendo.

Haciendo un esfuerzo por **CONTROLAR LAS EMOCIONES**.

SER REALISTA, detener nuestra imaginación para no sacar conclusiones falsas.

VALORARSE A SI MISMO reconociendo nuestras cualidades para apoyarnos en ellas.

SER HUMILDE, reconocer que también nosotros mismos ofendemos y requerimos muchas veces el perdón de otros.

SER AGRADECIDO con Dios y con los demás, es decir reconocer los dones (inteligencia, salud, familia, economía) recibidos, aunque a veces no los merezco. La gratitud nos ayuda a descubrir todo lo **POSITIVO** que hay en nuestra vida. El que no exige nada para sí, se alegra por lo que recibe, y casi siempre le parece que es más de lo que merece.

FORTALECER LA VOLUNTAD, poniéndose retos que le ayuden al autodomínio. Una voluntad fuerte puede más fácilmente “decidir” perdonar y mantener ese perdón.

VER en las demás personas, hermanos a quien amar no enemigos potenciales.

ACUDIR A DIOS para que nos ayude y nos de su gracia para poder **PERDONAR**. Solos... nada podemos.

DISCULPAR Y PERDONAR

Se disculpa al inocente, se perdona al culpable. Disculpar es un acto de justicia, perdonar es un acto de misericordia.

Muchas veces si reflexionamos bien sobre la Ofensa recibida, veremos que basta con disculpar porque el supuesto agresor actuó por error, por ignorancia o por simple distracción. Es muy importante conocer la intención de la persona. Por ejemplo: mi suegra al invitarnos a comer, quería agasajarnos, no arruinar nuestros planes. Otras veces encontraremos atenuantes, es decir motivos que reduzcan el grado de culpabilidad.

¿Qué es perdonar?

Perdonar es un ACTO DE LA VOLUNTAD, es “decidir”. ¿Y qué es lo que decido? Decido CANCELAR LA DEUDA MORAL, que el otro tiene conmigo por haberme ofendido. Es querer dejar de odiar, querer dejar el resentimiento y las ganas de vengarme.

Perdonar es librarme del sentimiento que me daña y que me quita la paz.

Perdonar es un ACTO DE AMOR y de misericordia. El corazón que quiere perdonar le pide a Dios ayuda para cambiar su dolor por compasión hacia la persona que lo ha ofendido, pues al ofenderlo se ha dañado ella misma. Ésta compasión nos puede llevar a pedirle a Dios que lo ayude a ser mejor persona: Dios mío, te pido por mi cuñado, ayúdalo a dejar de beber para que no siga dañándose a él y a su familia.

La decisión de perdonar no cura la herida automáticamente, ni hace que nos olvidemos de ella en el instante, por lo que debemos decidir perdonar, cada vez que la herida se sienta o la ofensa se recuerde. Si no lo hacemos, se corre el peligro de volver a consentir el resentimiento y retirar el perdón: Cada vez que veo a mi cuñada, siento un coraje enorme por lo que me hizo, pero como no quiero volver al resentimiento, me propongo nuevamente perdonarla.

Cuando perdonamos, debemos de ser PRUDENTES. Es decir, si alguien me ha hecho daño y mantiene su intención de seguirlo haciendo, es importante tomar medidas para evitarlo. Si Juan viene y agrede fuertemente a una persona, lo puedo perdonar, pero evitaré que vuelva entrar a mi casa.

PERDONAR Y OLVIDAR

Perdonar no es lo mismo que olvidar. Perdonar es un acto de la voluntad, una decisión. En cambio, olvidar es la tarea de la memoria, que no responde inmediatamente a lo que manda la voluntad. Sin embargo, la decisión de perdonar debería ir acompañada del DESEO DE OLVIDAR. El que dice “perdono, pero no olvido”, es que en el fondo no quiere perdonar ni olvidar. Cuando uno se esfuerza en ese deseo de olvidar, el recuerdo de la ofensa irá perdiendo intensidad con el paso del tiempo, entonces olvidar se convierte en perdonar.

¿POR QUÉ PERDONAR?

Desde un punto de vista humano, cuando perdonamos nos liberamos del resentimiento, recobramos la paz y la felicidad que habíamos perdido por los sentimientos negativos. Vuelve a nuestras manos el control de nuestra vida. Podemos volver a mirar la vida POSITIVAMENTE

y orientarla hacia ideales altos que valen la pena. Con el perdón, se recobra el amor, la paz y la amistad.

Desde un punto de vista espiritual, Dios nos ha hecho libres y por lo tanto capaces de amarle o de ofenderle con el pecado. Él nos perdona si no arrepentimos, pero nos puso una condición, que repetimos en la oración del Padre Nuestro: “perdona nuestras ofensas como nosotros perdonamos a los que nos ofenden”. Cuando le dice a Pedro que hay que perdonar hasta setenta veces siete, nos enseña que el perdón no tiene límites, debemos perdonar siempre.

Jesús practicó el perdón más que nadie. En la cruz eleva su oración por aquellos que lo están martirizando “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”.

Esfuézate en perdonar siempre para poder alcanzar la felicidad que Dios quiere para ti.

PIENSA QUE DIOS TE HA PERDONADO MUCHO MÁS A TI, DE LO QUE TÚ HAS PERDONADO A OTROS.