



## BIEN SER, BIEN ESTAR.

Ciudadanía, 13/04/2011



Miercoles 13 de abril.

BIEN SER, BIEN ESTAR.

Cecy Valerio

EL GOZO DE PERDONAR.

“¿Quieres ser feliz un instante? Véngate. ¿Quieres ser feliz toda la vida? Perdona.”

Henri Lacordaire F. D.

Dos de mis alumnos de primero de secundaria se me acercaron peleando el uno con el otro y dándome la queja de las ofensas que según ellos se habían intercambiado. Ambos coincidieron en una frase : “Esto no se lo voy a perdonar”. Los miré y les dije: “No puedo pedirles que se den un abrazo y que lo olviden. Los dos están muy enojados. Pero yo sí les puedo dar un abrazo a los dos”. Como si hubiera sido un bálsamo, uno de ellos sonrió y al otro se la rizaron sus ojos. Luego se fueron en santa paz. Esperaban de mí una justicia punitiva, no una justicia reconstructiva. Cuando se calmaron, estuvimos en posibilidades de solucionar el problema.

No sólo las religiones consideran al perdón como una herramienta para sanar nuestro interior, sino que la psicología sostiene que es una oportunidad de crecimiento, apuntando desde el reconocimiento de nuestras heridas, hasta la liberación del dolor que éstas produjeron. Perdonar no es olvidar, es liberarnos del dolor. Tal liberación abre las puertas para seguir adelante.

Aunque perdonar es un don y un regalo que nos hacemos a nosotros mismos, no es algo instantáneo ni fácil. Es difícil aceptar y trabajar los sentimientos que se esconden después de la ofensa, tales como la ira, el dolor, el odio o la vergüenza. Negarlos, es seguir en el mismo círculo vicioso y no llegar a ninguna parte. Por eso nos resulta difícil cuando alguien nos dice: “Tienes que perdonar en este instante”.

No se trata de enjuiciar los sentimientos ni moralizarlos, recordemos que no son buenos ni malos, sino de buscar la manera más sana para manejarlos y no salir perjudicados ni perjudicar a nadie. A partir de ahí, podemos empezar el proceso del perdón y de ser posible, de la reconciliación. Si en ese momento hubiera castigado a uno de los chicos, le brecha del resentimiento se habría ensanchado.

¿Y qué es el perdón? Luis Valdez Castellanos s.j. , es su libro “El gozo de perdonar” explica que es importante definir lo que NO es el perdón, ya que existen ideas equivocadas que lo obstaculizan y lo impiden. Para iniciar, dice que el perdón no significa olvidar: El olvido de una ofensa o herida no depende de tu voluntad. El olvido puede venir o no, pero cuando ya perdonaste ese recuerdo no te afecta gravemente. Liberaste el dolor.

El perdón no significa renunciar a que se haga justicia: La justicia se tiene que vivir para que exista sana convivencia en la

sociedad; No es tolerar a que te lastimen: No por perdonar a alguien tienes que tolerar que te siga lastimando; Perdonar no es hacer como que todo va bien cuando sientes que no es así: Una frase recurrente "lo dejo así para llevar la fiesta en paz", al final de cuentas ,ni hay fiesta, ni hay paz( sobretodo, paz interior); No es adoptar una actitud de superioridad: Juzgar a los demás( ellos los malos, yo el bueno). El perdón no es arrogancia.

Lo que sí es el perdón.

El perdón es, en primer lugar, hacerse el favor a uno mismo. Mientras no perdonamos, llevamos tremenda carga de sentimientos negativos como la ira y rabia. Esta guerra interna provoca mal estar y hasta enfermedad. La otra persona, el ofensor, a lo mejor ni se acuerda de su falta, o bien, no lo hizo intencionalmente o ya se perdonó y se arrepintió.

El perdón es una decisión, un proceso. No es algo espontáneo, sino querido con anticipación; También es ver más allá de los límites de la personalidad de la otra persona. Verla en su conjunto como un ser que se equivocó pero que tiene cosas positivas. Vivimos en una sociedad excluyente, hostil e intolerante. Eso nos arrastra y vemos sólo lo negativo de las personas.

Perdonar es un camino, un proceso que nos pide cambiar constantemente y es mirar de frente al mal, reconocerlo y enfrentarlo con amor. Seguro que no es nada fácil. Hay heridas muy hondas que impiden iniciar el procesos en sus diferentes etapas, como la negación, el dolor, la rabia, la aceptación, el perdón y el aprendizaje.

Perdonar es liberarte del pasado, es crecer y es una manera de amar. Como personas decidimos, con soberana libertad, perdonar la vida, a los demás y a nosotros mismo; Perdonar es conseguir la paz: Qué mundo tan diferente sería éste sin tanta hostilidad, guerras y violencia. Sólo recordemos que la paz global comienza con la paz en los corazones de cada uno de nosotros.

Señala Luis Valdez que dar y recibir perdón posibilita la construcción de familias y una sociedad realmente fraternas, a la manera del Reino de Dios. Sin perdón mutuo no podremos llegar muy lejos como humanidad y eso lo estamos viendo en nuestra historia cotidiana. Perdonar es ir transformando la realidad que vamos pisando (S. Ignacio de Loyola). Perdonar es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos. Por tu BIEN SER Y BIEN ESTAR, bien vale la pena. Les mando un abrazo fraterno, como el que se dieron estos alumnos míos cuando decidieron perdonarse.