

# Agradecimientos

«Sólo un corazón agradecido aprende.»

ANGÉLICA OLVERA

Era yo tan pequeña y no tenía conciencia de todo lo que significaba, pero entre las palabras de mi madre siempre estaban «*debemos perdonar*». Hoy, que me doy cuenta del enorme aprendizaje y sabiduría que hay detrás de ellas, agradezco desde mi corazón todo lo aprendido a través del dolor del arrepentimiento y de las heridas que me han sido infringidas, así como la bondadosa huella que mi madre dejó en mi alma.

Sería muy extenso enumerar a todos aquellos a quienes agradezco su *ser* presentes en este libro, pero de manera especial quiero reconocer a los que muy de cerca me han acompañado en este proyecto.

Gracias a todas aquellas personas que han sido mis pacientes y que tanto me han enseñado a través de su experiencia; a quienes han participado en mis talleres de «Saber perdonar» por su generosa confianza y a todos los autores de cuyo conocimiento e investigación me he nutrido y cuya bibliografía cito al final de estas páginas.

Al doctor Juan Lafarga S.J. y doctor en Psicología, por su valioso prólogo, que honra con sus palabras la presentación de este libro.

Al doctor Gerard Guasch, médico psiquiatra, por su invaluable contribución, así como al rabino Abraham Palti por sus apreciables comentarios, que honran este libro.

Mi gratitud eterna para mi guía y maestro, doctor Rafael Checa O.C.D., cuyo ejemplo de vida fue inspiración y lección de virtudes.

Gracias a mis entrañables amigos: Juan Okie, por su saber estar siempre presente; Puri Jiménez, por su motivador entusiasmo, y Federico Villegas, por su lectura de mis primeros textos y valiosos comentarios.

Mi especial agradecimiento a Martha Briseño que conllevó horas enteras de dictado, cuando más necesité el trabajo de una asistente.

De manera especial mi gratitud para mi editora Larisa Curiel, cuya paciencia para esperar la entrega de los manuscritos fue infinita.

A Paloma González, cuyo trabajo como correctora de estilo excedió sus funciones, dándome un apoyo incondicional, la más sentida de mis gratitudes.

Gracias a quienes me han perdonado a lo largo de mi vida, ayudándome a corregir el rumbo y, en especial, a quienes tanto me lastimaron en el camino ayudándome a crecer y poniendo a prueba en la práctica lo que predico.

Este libro lo terminé de escribir en medio de una de las más dolorosas tormentas de mi vida, inmersa en una gran experiencia de traición a la confianza y deslealtad. Por ello la más grande de mis gratitudes al buen Dios, a quien todos los días le agradezco el don de la vida, por haberme dado la gracia de la fortaleza para perdonar y seguir adelante.

## Prólogo

Este libro es una introducción completa a la experiencia del perdón, tiene la solidez conceptual y la palabra fluida.

Elabora sobre la experiencia desde todos los ángulos: fisiológico, psicológico y espiritual con la transparencia de un manantial fresco del que todos pueden beber.

Ante todo, pone en claro que el proceso de liberación se da en el que perdona y no en quien es objeto del perdón, para que el que perdona se libere del resentimiento, del coraje, de la tristeza y, lo más importante, de la culpabilidad, pues es necesario que no espere cambios en el ofensor y camine a solas hacia su libertad.

Perdonar es el proceso de reconstruir la paz en el silencio interior, así como de recuperar la capacidad de volver a confiar en la vida y en los demás, de reencuentro con la relación o de dejarla ir sin rencores, con la esperanza en el propio futuro.

En este proceso de liberación interior, para sanar las heridas, es necesario vivir en el presente, no en el pasado ni en el futuro.

Caminar hacia la liberación es quitar al ofensor, de una vez por todas, el poder para hacer daño, es dejarle la responsabilidad para trabajar su propia experiencia sin que su proceso pueda tener algún impacto destructor para el que perdona. Es mantenerse abierto al diálogo, en caso de que sean posibles la reconciliación o un nuevo encuentro.

Perdonar es prescindir de la exigencia natural a la venganza a favor, cuando esto es posible, de la comprensión empática o al menos de la independencia de las reacciones del ofensor. Se entiende por «comprensión empática» la capacidad de ponerse en los zapatos o bajo la piel del otro, con el objeto de entender la realidad desde su propia óptica. Esto muchas veces no es posible, en cambio mantener la independencia frente a la conducta y los sentimientos del ofensor puede ser una opción menos difícil.

Así como la venganza deja sentimientos de culpa y produce nueva violencia, perdonar empáticamente genera salud, bienestar y crecimiento.

Empatizar y perdonar no pueden ser entendidos como negación o distorsión de los hechos o los sentimientos; los hechos son irreversibles y los sentimientos son la respuesta del organismo frente a una realidad satisfactoria o adversa.

Con frecuencia el ser humano vive experiencias de dolor, injusticia y angustia tan amplias y profundas que perdonar resulta, en cierta forma, imposible. Por ende, la paciencia con uno mismo es indispensable para llegar en el momento oportuno a optar por la vida, por el bienestar y la salud a pesar del dolor y la injusticia.

Empatizar no es justificar la conducta del ofensor, es únicamente un esfuerzo por revivir su experiencia en el mundo del facilitador. Justificar puede ser tan nocivo como condenar sin empatía y sin comprensión.

Tomar la postura del hombre magnánimo que proclama su capacidad de perdonar al injusto, al opresor, al tirano o al criminal, no es perdonar, sino soberbia disfrazada de una calidad moral inexistente.

Perdonar no necesariamente implica reconciliación, ni siquiera

su búsqueda. Sin embargo, si la reconciliación puede darse a través del diálogo es ganancia, pero no obligatoria para obtener la paz y muchas veces, por razones diversas, resulta imposible. Dejar ir al ofensor sin rencores ni amarguras y abrirse a la vida en el presente, aunque el pasado nunca se olvide, puede ser una opción posible siempre saludable.

La muchas veces llamada «culpa sana», referida al reconocimiento humilde de las propias deficiencias, errores y pérdidas, se llama en castellano «responsabilidad». La culpa es la actitud descalificante y violenta contra uno mismo sin esperanza de recuperar una paz que se considera inmerecida.

El proceso de perdonar es sólo una parte del proceso de liberación interior, la cual consiste en optar por el camino de la libertad de las dependencias, de los condicionamientos autodestructivos y los deseos de venganza, escondidos bajo la capa de justicia. Está en ir renunciando al ejercicio del poder y del dinero en búsqueda del poder personal, es decir, el poder de la inteligencia, la bondad y del amor incondicional.

Este amor sin condiciones llevó a Rosa Argentina a escribir estas reflexiones sobre el perdón y a diseñar los ejercicios prácticos que tienen por objetivo descubrir los sentimientos y significados propios, producto de la lectura y comprensión del texto. Aparte contienen un alto valor pedagógico.

En efecto, el proceso de liberación interior es mucho más que perdonar. Ante todo supone perdonarse a sí mismo. Probablemente lo más difícil de todo es liberarse de las dependencias y apegos para llegar a conocer la experiencia plena de la libertad en el amor. Todos estos elementos son inseparables para alcanzar, al mismo tiempo, la genuina liberación interior y la expansión de la conciencia.

Así, antes de experimentar realmente el perdón a los demás, es

necesario romper las cadenas de la propia culpabilidad aprendida en las relaciones interpersonales con quienes nos pusieron metas inalcanzables e ideales lejanos para la condición humana. Perdonar no es una premisa en el proceso, es una consecuencia de la propia liberación.

Los vínculos de culpabilidad que nos atan a la ansiedad y a la angustia son, en el fondo, producto de la soberbia y de la frivolidad.

El proceso de liberación interior empieza por el reconocimiento humilde de los propios errores, de los engaños a nosotros mismos y de la dependencia de la aprobación exterior. El segundo paso es la ruptura con los condicionamientos a la dependencia aprendidos que sólo puede lograrse al establecer, poco a poco, hábitos de aprecio, de admiración y de amor a uno mismo, no como sería bueno que fuera, sino como realmente soy.

Perdonarme y perdonar a los demás son manifestaciones de libertad emocional, únicamente inteligible y posibles desde una perspectiva espiritual hecha de comprensión, compasión y amor, como fue la de Jesús.

Tratar de separar el perdón de los demás elementos en el proceso de la propia liberación interior, sería como intentar la construcción de una casa empezando por colocar los ladrillos de la azotea. Si no me libero de la soberbia, de la frivolidad, del engaño y del orgullo, que son los eslabones de la cadena de mi propia culpabilidad, difícilmente podré aspirar al genuino perdón de las ofensas de los demás.

Desde esta dimensión espiritual, perdonar es un acto creativo, sólo accesible a los que conocen las profundidades del amor sin limitaciones ni fronteras, como Teresa de Ávila y Juan de la Cruz.

Sólo el que ama es capaz de perdonar. Sólo el que se ama a sí mismo con autenticidad es capaz de alcanzar la liberación. Y sólo el que ha alcanzado la propia liberación interior es capaz de construir vida desde la muerte.

JUAN LAFARGA  
Doctor en Psicología  
Sacerdote Jesuita



## Prefacio

*«El perdón es la fragancia que derrama la violeta  
en el talón que la aplastó.»*

MARK TWAIN

¿Cuántas veces, cuántos labios no habrán murmurado: «*Perdóname*»? ¿Cuántas veces, cuántos corazones, dirigiéndose hacia lo divino, no habrán suplicado, en esta forma o en otra muy parecida: «*Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden*»?

¿Será que perdonar y ser perdonado es tan importante?

¡Sí que lo es! El perdón es un don...

«*Borrón y cuenta nueva*» decimos coloquialmente y es, en realidad, lo que nos ofrece el perdón, borrar una ofensa, una falta, un error y borrarlo por completo.

La palabra perdón viene del latín «*per*» que significa «por encima de», «por completo» y «*donare*»: «dar», «regalar», «remitir» y, por lo tanto, significa: conceder voluntaria y gratuitamente, remitir completamente.

El perdón es una condonación, lo opuesto de una condena. Es el

cese de una falta, de una ofensa, de un error. Después de él ya no habrá rencor, resentimiento, reclamo, demanda, castigo ni venganza.

Si optamos por ya no tener en cuenta la ofensa en el futuro, borraremos el pizarrón y podemos escribir una historia nueva, reanudar una relación o seguir caminando separados. Perdonar es desatar nudos; con el perdón otorgamos y ganamos libertad, sanamos heridas. Al otorgar el perdón nos hacemos un regalo de paz a nosotros mismos.

Si el perdón es un don, perdonar es un arte y es de este arte que nos habla aquí la doctora Rosa Argentina Rivas Lacayo, introductora del Método de Dinámica Mental Silva en México y en varios países de Centroamérica, experta en desarrollo humano, la doctora Rivas, «Rosita» como le decimos de cariño, es una conferencista de rango internacional y conductora de radio apreciada por miles de personas a través del mundo. También es una magnífica motivadora y quien ha seguido sus cursos o sus seminarios no olvida la forma directa y sensible que tiene de llegarle a cada uno.

Rosa Argentina, mujer de gran cultura y amplio criterio, es para mí una amiga entrañable con la cual comparto numerosos centros de interés en la vida, en especial todo lo relacionado con el avance de las neurociencias, los beneficios de la relajación y la meditación, el desarrollo espiritual. Para los que no la conocen me gustaría hablarles de ella, decirles que ella misma practica en su vida personal lo que enseña en público, pero creo que conviene centrarnos en lo que nos trae este nuevo libro suyo.

Esta obra es el resultado de muchos años de reflexiones y trabajo. Es un libro nutrido por una rica y larga experiencia, compartida y enriquecida a través de numerosas charlas y seminarios. Un libro que nos invita a reflexionar y más que nada a practicar, ya que la práctica es un entrenamiento y todo puede hacerse más fácil.

Recordándonos desde un principio que todas las grandes filosofías, sabidurías y religiones del mundo siempre nos han invitado a practicar el perdón, la doctora Rivas nos explica por qué hoy en día la psicología moderna se interesa más y más en los factores de bienestar y crecimiento personal, da una importancia renovada al hecho de perdonar y nos muestra los grandes beneficios que nos puede traer.

Decir esto, es reconocer las principales facetas del complejo cristal que conforma la personalidad de cada uno de nosotros. Es reconocer también la necesidad que todos tenemos de mantener un equilibrio entre esos componentes de nuestro ser. Equilibrio que se ve favorecido por el perdón, ya que como nos recuerda la autora: *«Perdonar nos ayuda a canalizar nuestras emociones para tener una buena capacidad de discernimiento para no desperdiciar la energía de nuestro corazón»*. Un equilibrio que la doctora Rivas nos invita a cultivar, dándonos pautas, ejemplos y medios prácticos para alcanzar la comprensión, la compasión, la tolerancia y, a veces, la reconciliación.

Perdonar no es olvidar, es poder recordar sin amargura, sin sufrir el dolor de una herida abierta. Perdonar no es poner un vendaje sobre una llaga infectada, es sanar la llaga, a veces con un corte quirúrgico, para favorecer una total cicatrización. Esto supone desarrollar valor para enfrentar nuestros miedos y nuestras emociones más revueltas: odio, rabia, entre otras.

Perdonar y ser perdonados es una necesidad para que siga fluyendo libremente el curso de la vida, para dejar ir.

*«Todos tenemos a alguien a quien perdonar, todos buscamos algo que nos libere de los efectos corrosivos del odio»*, nos dice la autora, recalcando que también *«... muchos de nosotros sabemos que hemos lastimado a alguien y buscamos una manera de sentirnos más íntegros para poder vivir con nosotros mismos»*.

Frente a tales realidades, si no queremos quedar atrapados en el conflicto, el dolor, la pena, rumiar sin fin el pasado, cultivar la negatividad y seguir sufriendo, congelados entre amargura y resentimiento, ¿qué nos conviene hacer?

«*Acrecentar nuestra capacidad de saber perdonar*», nos contesta la doctora Rivas y, tomándonos de la mano, nos invita a desarrollar paso a paso esta capacidad a través de siete capítulos. Capítulos ricos en sugerencias fáciles de aplicar, cada uno acompañado por una reflexión guiada que nos ayuda a aclarar nuestros pensamientos, actitudes y sentimientos, y por un ejercicio de relajación/visualización para anclar profundamente los pasos que vamos dando.

Con el fin de ayudarnos a tomar las decisiones apropiadas para lograr el cambio de actitud necesario para poder perdonar, primero nos aclara lo que es el perdón y nos propone detenernos cuidadosamente en sus diversos aspectos: decisión, actitud, proceso y hasta forma de vida.

En un segundo capítulo, apoyándose en las investigaciones clínicas y científicas más recientes, nos explica cómo saber perdonar alivia el estrés emocional. También nos demuestra cómo aporta beneficios a nuestra salud física y psíquica, participando de nuestro bienestar en la vida.

El perdón es un poderoso factor de armonía, sin embargo perdonar no siempre resulta así de fácil.

El capítulo tres nos ayuda a entender el porqué, en ocasiones, no llegamos a perdonar y, de paso, a aclarar falsas creencias sobre lo que es y no es el verdadero perdón.

Lo que viene a profundizar el cuarto capítulo, al hacer énfasis en el sentimiento de culpabilidad. Aprendiendo a distinguirlo claramente de lo que es la culpa verdadera y a pedir perdón, sin omitir

perdonarnos a nosotros mismos, que es una clave maestra para una vida libre de culpabilidades. Este capítulo nos indica caminos para lograr una mayor libertad interior.

No se podría llevar bien y de manera completa el proceso de perdonar sin tomar en cuenta sus dimensiones emocionales y espirituales, que vienen a ser el tema de los capítulos cinco y seis. Capítulos que nos hablan de nuestros sentimientos y del asombroso poder transformador del amor para invitarnos a abrir no sólo nuestras mentes, sino también nuestros corazones.

Y, en fin, para los que quieren explorar los caminos de la reconciliación, el séptimo capítulo nos abre a un posible futuro.

O sea, que aquí tenemos un estudio completo y profundo del tema, escrito en tono directo y didáctico, lo que hace de él un verdadero manual práctico del perdón.

Esta nueva obra viene en complemento de una anterior, *Saber crecer*, en la cual la doctora Rivas nos habla de la resiliencia, esta asombrosa capacidad que tiene el ser humano de resistir y recuperarse ante las adversidades, a veces, sumamente crueles, de la vida. Capacidad que se nutre del saber perdonar. Esta nueva obra nos lleva a entender, una vez más, lo importante que es asumir una auténtica responsabilidad hacia uno mismo y los demás.

La enorme fe que tiene la doctora Rivas en las posibilidades de crecimiento y superación que todos tenemos, tanto en el plan psicológico como espiritual, es contagiosa. «*Lo importante es recordar que, a cualquier edad y bajo nuestra propia voluntad y libertad de elegir, podemos cambiar de actitud y modificar cualquier tipo de conducta*», dice ella y agrega: «*Para perdonar no necesitamos un cerebro brillante que todo lo entienda, sino un gran corazón que comprenda y un alma virtuosa que esté siempre orientada hacia el amor*».

Le agradecemos el inmenso trabajo que ha hecho para aplanar y facilitarnos el camino en un sendero no siempre fácil de transitar.

Este es un viaje que nos llevará «*de la cabeza al corazón*». Entonces, ¿andamos?...

GÉRARD GUASCH

Médico Psiquiatra de la Universidad de París

## Introducción

### Perdón o amargura: todos tenemos a alguien a quien perdonar

*«Un hombre sabio procurará siempre perdonar, porque sabe lo que es el valor de la vida y no permitirá que ésta pase con un dolor que es totalmente innecesario.»*

SAMUEL JOHNSON

Entró en mi oficina, tenía un rostro bello y sonriente, una tez blanca sonrosada, un par de trenzas gruesas de color plata que brillaban como una magnífica luna en la oscuridad de la noche; era una campesina de Michoacán que vivía en un pueblo que colindaba con los Altos de Jalisco. Había llegado a visitarme por un problema de salud, sus hijos la habían traído para que yo la atendiera, padecía cáncer en el estómago, ella no lo sabía y me habían pedido que no se le dijera. Su cara angelical me trajo añoranzas de haber conocido mejor a mis propias abuelas.

Desde hacía varios años yo había iniciado mi trabajo con pacientes de cáncer y había descubierto a lo largo del tiempo cómo, en

la mayoría de ellos, consciente o inconscientemente, yacían resentimientos o rencores añejos. También, y sin saberlo, desde entonces había iniciado, por intuición, la práctica de lo que hoy se llama «terapia del perdón».

Sin embargo, al ver la cara de esta hermosa mujer de más de 72 años, me resultaba poco fácil pensar que tuviera rencores en su alma. Sus hijos la traían desde su pueblo cada semana para que conversáramos. Me contó de sus andanzas en el campo y del profundo amor que sentía por sus hijos. Yo sabía que había enviudado hacía más de 15 años, y por haber transcurrido tanto tiempo nunca imaginé que todavía pesara en ella algún resentimiento.

Conforme avanzaron las semanas me convencí a mí misma de que esta maravillosa mujer era la excepción a la regla, seguramente en ella no había rencor; estábamos a punto de concluir la terapia y en una de las últimas conversaciones le pregunté por su esposo: cómo era, cómo habían vivido, cómo había sido su vida con él y me respondió con una sonrisa:

—¡Ay! Rosita, Él era, pues, como son todos los hombres, usted ya sabe.

Yo le respondí:

—¡Bueno! Tal vez no todos son tan iguales, pero cuénteme, ¿cómo era el suyo?

Volvió a contestar lo mismo:

—Pues usted ya sabe, como son todos los hombres.

Insistí.

—Cuénteme por favor, ¿cómo era el suyo?

Entonces me dijo que era un hombre trabajador, que siempre había proveído para ella y sus hijos, pero que una o dos veces a la semana se iba con los amigos a la cantina del pueblo, que bebía más de la cuenta y regresaba a la casa totalmente borracho y cuando eso

sucedía se enfurecía en contra de sus propios hijos, todos ellos muy pequeños. Parecía que le impacientaba sobremanera que los niños anduvieran todavía deambulando por la casa y así fue como empezó a golpearlos.

Entonces le pregunté:

—¿Y usted qué hacía? ¿No intervino al ver la violencia que su marido ejercía sobre sus propios hijos?

Ella con tristeza me miró y me dijo:

—¡Por supuesto Rosita, claro que intervine! Las primeras veces traté de meterme de por medio, pero de un fuerte bofetón me aventaba uno o dos metros contra la pared y se enfurecía aún más contra los niños, así que con el tiempo dejé de hacerlo para que su furia no llegara a tal extremo.

—¿Y por cuánto tiempo perduró esta situación? —pregunté.

—Por mucho tiempo, los niños crecieron, ya no eran de cuatro o cinco años, ya tenían diez y once, sin embargo él seguía haciendo lo mismo.

—Cuando era testigo de esta situación ¿qué sentía?

—¡Horrible, horrible Rosita!, pero ni modo, me la aguantaba, me la fui tragando día a día.

—Pero ¿qué hacía usted —insistí— en el momento mismo de la violencia?

—Pues tragarme la rabia, tan sólo tragármela, no me quedaba otro remedio.

Me detuve y le pedí que repitiera lo que recién me había dicho.

—Pues tragármela, tragármela, no tenía otro remedio.

Después de que ella repitió la frase en dos o tres ocasiones se le abrieron aquellos ojos azules, tan claros como el cielo, y con gran sorpresa, como quien descubre algo verdaderamente importante, me dijo:

—¡Ah caray!, pues será por haber tragado tanto dolor que tengo este mal de estómago.

A partir de aquel descubrimiento comencé a trabajar con aquellos recuerdos y con aquel resentimiento que había quedado soterrado por el tiempo, pero que en su interior seguía siendo una experiencia dolorosa.

Relato esta historia porque me ayudó a reafirmar cómo detrás de muchos de nuestros problemas de salud subyace, efectivamente, el resentimiento o la culpabilidad.

Este libro es el resultado de muchos años de trabajo, de la experiencia acumulada desde 1979 cuando empecé la terapia con pacientes de cáncer a través de la cual se fue mostrando cómo el rencor y el resentimiento nos destruyen hasta llegar, prácticamente, a matarnos. Desde aquel entonces tomé la decisión de compartir las alternativas del perdón.

Por mi propio convencimiento de lo importante que es esta virtud para la vida, fue que con los años llegué a desarrollar talleres del perdón, los cuales he compartido con miles de personas a lo largo de más de quince años.

¿Qué respuesta podemos dar cuando una ofensa nos duele y perjudica? Cuando descubrimos que nuestra pareja nos ha mentado o engañado; cuando un amigo nos humilla con bromas pesadas que lastiman áreas sensibles en nosotros; cuando un ebrio irresponsable perjudica a un ser querido para el resto de la vida.

Ante situaciones como estas la única alternativa que tenemos para no quedar atrapados en el dolor es acrecentar nuestra capacidad de saber perdonar. Todos tenemos a alguien a quien perdonar, todos buscamos algo que nos libere de los efectos corrosivos del odio, todos deseamos evitar las injusticias, tener una voz que sea escuchada.

Por otra parte, muchos de nosotros sabemos que hemos lastimado a alguien y buscamos una manera de sentirnos más íntegros para poder vivir con nosotros mismos.

Ya sea que estemos atrapados por el arpón del rencor y la culpabilidad o que transitemos por ahora con una visión abierta hacia el futuro y sin grilletes que nos hayan paralizado en el pasado, este libro ha llegado a ti en el momento oportuno. Saber perdonar es lo único que nos libera del anzuelo que nos sigue arrastrando por las aguas turbulentas del pasado y es también lo único que nos preparará para siempre nadar libres en el océano de la vida y sus posibilidades. El perdón nos reta a ser honestos, maduros y a fortalecer nuestro carácter, lo que nos permitirá la libertad de vivir con plenitud.

Las expresiones sinceras de perdón y de arrepentimiento siempre tendrán un efecto positivo en nuestras relaciones y calidad de vida. Cuando nos comportamos de una forma comprometida, arrepentidos sinceramente por el daño que hemos causado o perdonando a otros cuando hemos sido lastimados, impedimos que se genere una espiral cada vez más decadente y dolorosa, por lo tanto, nos acercamos a un ciclo mucho más positivo, edificante y liberador.

Para llegar a comprender cómo se pueden mantener relaciones de calidad a lo largo del tiempo es indispensable entender cómo deben manejarse las experiencias negativas, algunas de las cuales son totalmente inevitables y otras son creadas o perpetuadas por nosotros mismos.

Desde tiempos inmemoriales y en todas las culturas, hemos podido reconocer la importancia que tiene para nuestra calidad de vida perdonar y ser perdonados.

Todos los credos nos hablan de la gran necesidad que tenemos de ejercitar el perdón pero, independientemente de nuestras creencias religiosas, la psicología en la actualidad también apunta a esta

necesidad y a los enormes beneficios que se pueden obtener de su práctica.\*

Detrás de nuestras heridas siempre coexiste con el dolor la rabia, y ésta, en muchas ocasiones, llega a ser la causa de nuestros problemas de ansiedad y depresión.

La Organización Mundial de la Salud ha definido a la salud misma como «**el resultado del equilibrio entre lo biológico, lo psicológico y lo social**». Esto significa que para considerarnos verdaderamente saludables, no sólo nuestro cuerpo, en todas sus funciones debe estar sano, sino también nuestras emociones y pensamientos, así como nuestras relaciones con los demás.

La depresión y la ansiedad están hoy dentro de las diez primeras causas de incapacidad y muerte, lo cual nos demuestra, de manera objetiva, la urgente necesidad de prevenirnos contra este tipo de trastornos.

Por otra parte, la psicología no ignora el poderoso impacto que los valores espirituales tienen sobre nuestro manejo de problemas psicoemocionales; es por ello que en la medicina actual se considera a la espiritualidad como un recurso que toda persona debe tener para prevenir problemas, poder conllevarlos o potenciar su curación.\*\*

Como cito en mi libro *Saber pensar*,\*\*\* y por la cantidad de evidencia clínica que actualmente existe, hoy puedo afirmar que la sa-

\* McCullough, Michael E., Pargament, Kenneth I., Thorensen, Carl E., *Forgiveness; Theory, Research, and Practice*, The Guilford Press, New York, 2000.

\*\* Benson, Herbert, *Timeless healing: The power and biology of belief*, Simon & Schuster, London, 1996.

\*\*\* Rivas Lacayo, Rosa Argentina, *Saber pensar: Dinámica mental y calidad de vida*, Ediciones Urano, México, 2008.

lud es el resultado del equilibrio entre lo biológico, lo psicológico, lo social y lo espiritual. Después de todo, el ser humano es una unidad que se conforma de cuerpo-mente-espíritu.

Hace varias décadas los doctores Parker y St. John de la Universidad de Redlands\* llegaron a la conclusión de que los más grandes enemigos de la salud no son tanto los virus y las bacterias, cuanto lo son: el miedo; el odio/rencor; la culpa y los sentimientos de inferioridad. Sin lugar a dudas, todos podemos reconocer que detrás de cada uno de estos grandes enemigos está el estrés que producen, razón por la cual son sentimientos que pueden llegar a destruir nuestra salud.

A la pregunta que hoy nos hacemos del ¿por qué de tanto caos y crisis de todo tipo? Sabemos que la respuesta es la triste y terrible pérdida de valores que deben ser principios rectores de nuestra conducta. A la pregunta de ¿por qué tanta violencia en nuestras sociedades? La respuesta es: nuestra incapacidad para perdonar.

Como hoy nos dice la psicología: una inagotable fuente de violencia es el fenómeno de la transferencia. Un niño sin amor y sometido a malos tratos transfiere a otros, cuando llega a mayor, el rencor y el deseo de venganza que no ejecutó contra sus padres; tratará a las personas con quienes se relacione de la manera en que cree deberían haber sido tratados sus progenitores. Muchos de los males en los adultos son un pago retrasado de viejas deudas, una interminable ronda de un juego fuera de lugar. A veces nuestras maldades son una reacción angustiada contra insoportables heridas que no hemos sanado.

\* Parker y St. John, *La oración en la psicoterapia*, Editorial Pax, México, 1973

Hoy sabemos que saber perdonar es una condición necesaria para nuestro desarrollo psíquico. Sólo cuando somos capaces de perdonar a los que nos han hecho sufrir, podemos derretir el hielo de odios congelados y evitar que quienes ahora nos rodean sean golpeados por la dureza de nuestro corazón.

Quien haya escrito: «*Amar es nunca tener que pedir perdón*» o era un tonto/ingenuo o vivió solo toda su vida. Lo que nos hayan hecho puede ser terrible, inclusive imperdonable, pero siempre hemos de perdonar a quien lo hizo.

No te pido que perdones a quienes te lastimaron pensando que lo que hicieron fue aceptable, estoy segura que no lo fue. Sólo te pido que perdones porque tu agresor no merece vivir más en tu cabeza, ni mucho menos que, por lo que hizo, te conviertas en una persona llena de amargura. La meta es que ese alguien quede emocionalmente fuera de tu vida, en la misma medida en que ya lo está físicamente. No perdonar significa elegir el sufrimiento.

Saber perdonar es una de las habilidades/valores más importantes para nuestra calidad de vida. Quienes no pueden perdonarse a sí mismos ni a las injusticias de la vida tienden a repetir esos mismos patrones con otras personas y nunca podrán sentir paz o alcanzar la felicidad, ya que seguramente han perdido la capacidad de disfrutar el presente pues se quedaron atrapados en el pasado.

El grillete oculto que nos mantiene en la rabia reprimida y en el ciclo de la violencia es nuestra propia incapacidad para aceptar la vida como es o como ha sido. Todos hemos sido lastimados y seguramente no merecíamos esas heridas que parecen haber quedado indelebles en nuestra memoria, pero la realidad es que a pesar de las mejores intenciones que tengamos, todos cometemos actos de injusticia y lastimamos a las personas de nuestro entorno.

Todos sabemos que la traición constituye un dolor profundo

que puede proceder no sólo de que alguien cercano y querido nos vuelva la espalda y nos perjudique, sino también de que nuestra pareja, un familiar o un buen amigo permita que otros nos dañen y no tenga la capacidad de defendernos o tomar distancia de la persona que nos hirió, bajo la excusa de que no tiene porqué meterse.

Hoy por hoy, vivimos en un mundo donde parece que ya nadie está dispuesto a dar la cara por nadie, ni siquiera a tratar de intervenir para favorecer el diálogo entre dos personas que se han distanciado; parece que nos hemos vuelto incapaces de expresarle a alguien que nos duele que se haya perjudicado o herido a quien nosotros estimamos de manera cercana como pareja, familiar o amigo.

Cada vez que vivimos violencia, ingratitud, abuso o inclusive indiferencia nos podemos sentir disminuidos como personas por la agresión física o psicoemocional que estas situaciones conllevan, lo que nos confrontará, una y otra vez, con diferentes crisis de perdón. Lo mismo sucede con las humillaciones o los desaires de la persona que viviendo contigo nunca tiene tiempo para escucharte, o del amigo que nunca te llama aun cuando sabe que has tenido problemas o te sientes decaído.

Cuando alguien nos ha lastimado siempre tendremos que elegir uno de dos caminos: el que nos lleva hacia el perdón o el que nos lleva a la amargura. El primero, nos dará libertad y capacidad de renovarnos; el segundo, nos asegurará un corazón endurecido que puede quedar muerto de por vida.

El perdón es indispensable para vivir con plenitud, así como el oxígeno lo es para nuestra respiración. Si no tenemos la capacidad de perdonar nos asfixiaremos, por ello debemos elegir entre ahogarnos o perdonar; entre dejarnos consumir por la inacabable espiral de las venganzas o de vivir con plenitud a través de la creación de oasis de perdón.

El odio pasivo nos quita la voluntad de poder desearle el bien a alguien, el agresivo nos conduce a generar hostilidad y dañar al otro. En cualquiera de los dos casos el odio es una violencia que vivimos en nuestro interior y que nos va separando de las personas hasta aislarnos por completo, dejándonos solos con nuestra amargura.

Tristemente suelen ser las experiencias adversas en nuestra vida las que más escriben en nuestro corazón y son esas «noches oscuras» las que tienden a condicionar nuestras creencias respecto a lo que es el mundo y la manera en que esperamos ser tratados. Pero toda experiencia de adversidad y dolor puede también convertirse en una experiencia de crecimiento que abra nuestro corazón a una mayor comprensión y a la liberación que significa perdonar.

Ser persona es esencialmente ser y existir en relación, teniendo la capacidad de apertura a los demás. Edith Stein nos apuntó en su obra *Ser finito y ser eterno\**, que para llegar a ser plenamente personas debemos comprender que: «*vida personal es salir de sí*», lo que significa darle a otros espacios de comprensión y empatía, indispensable para perdonar, lo que nos puede llevar a una vida de realización y plenitud.

El perdón ha sido motivado durante miles de años por todas las religiones del mundo y siempre, tanto dentro de las tradiciones religiosas como filosóficas, se nos ha reiterado que perdonar nos procura una incontable cantidad de beneficios, tanto a nivel emocional como a nivel espiritual. Examinar lo que se comprende como perdonar puede ayudarnos a tener una mayor claridad respecto a lo que el perdón puede significar.

\* Stein, Edith, *Obras completas, III, Escritos filosóficos, Etapa de pensamiento cristiano*, Editorial Monte Carmelo, 2005.