



Todos, a lo largo de nuestra existencia, nos hemos sentido ofendidos alguna vez por una traición, una calumnia, el abandono, la infidelidad, una injusticia, etcétera, siendo la actitud “normal” de respuesta el alejarnos de la persona que nos ofendió, llenar el corazón con sentimientos de coraje, de tristeza, venganza o resentimiento, y hacer frente a la disyuntiva de perdonar o no perdonar.

EL MAL SE ENQUISTA

Hay ocasiones en que ni siquiera pide perdón la persona que nos ofendió; sin embargo, podemos comprobar que el no perdonar tiene sus propios resultados negativos para la persona herida, toda vez que los sentimientos de amargura, odio, e incluso revancha, perjudican sus pensamientos, afectos y conducta, ya que el alma se impregna de toxinas, del veneno propio del rencor.

Y todo esto, adicionalmente, se manifiesta en un deterioro de la salud, que se refleja en la aparición de diversos padecimientos anímicos y hasta físicos. Y, además de afectar su propia persona, el resentido impacta el entorno con sus quejas y mensajes negativos. Y, por si fuera poco, se mantiene unido a quien le provocó el daño, a través de sentimientos de repulsión y odio.

LOS EFECTOS POSITIVOS

El perdonar es una decisión en la que se exonera al ofensor de su deuda, y al mismo tiempo, el agraviado se libera de su propia carga.

El Papa Francisco nos dice: “No le guardes rencor a nadie, para que no guardes cosas innecesarias en tu corazón”.

Perdonar (el verbo) tiene raíces latinas: per, prefijo que intensifica la acción del verbo que lo acompaña, y donare, que es dar. Por lo tanto, se traduce como dar generosamente. Se da con abundancia la comprensión, el amor, la misericordia. Este acto de perdonar tiene sus propios efectos: atenúa la carga (quita los grilletes de la propia cárcel); produce paz, felicidad y salud; hace vivir internamente entre aguas cristalinas, limpias de toda basura o desperdicio que enturbie la armonía y el equilibrio, de tal manera que la persona puede alcanzar una vida plena.

LOS ALCANCES Y APOYOS

El perdón podemos extenderlo incluso a las personas que ya están muertas. Para ello, podemos echar mano de una carta o de un diálogo imaginario, con tal de lograr liberarnos de todo lo que nos impide andar ligeros por la vida.

Jesús, que conoce nuestra fragilidad, nos perdona y nos invita a perdonar.

A veces no podemos perdonar con nuestras propias fuerzas, y requerimos, por tanto, de la Gracia de Dios para lograrlo. Mas, una vez conseguido ese objetivo, podemos pasar a un segundo punto, que es analizar las enseñanzas que nos ha dejado ese dolor, herida, experiencia, los cuales nos han permitido dar un paso hacia la madurez y crecimiento.

Un tercer punto sería agradecer a la persona que hizo posible esa lección. De esta forma, en lugar de tener un enemigo, dicha persona viene a convertirse en una maestra de lo que no queremos hacer con los demás.