

Sobre el perdón.

Patricia está furiosa. Los músculos tensos, el ceño fruncido y las uñas repiqueteando contra el vaso no dejan lugar a dudas. Luego de una semana particularmente difícil, está muy alterada.

El causante de su enfado es Horacio, un consultor en sistemas. Horacio es inteligente, rápido y tiene experiencia, pero Patricia lo encuentra arrogante, testarudo y egoísta. Desde que llegó, él no ha parado de criticar a Patricia y a su personal, se aisló, ocultó información y no cumplió sus compromisos.

-Para peor -se lamenta Patricia con su amiga Cora- no parece dispuesto a arreglar, o siquiera hablar, de esos problemas. Está convencido de que él no tiene ninguna responsabilidad sobre lo ocurrido. No te puedo contar lo enloquecedor que es tener a este personaje acusando a nuestro departamento de estar lleno de incompetentes y después ver cómo rompe una promesa tras otra -exclama-. Dime, ¿quién es el incompetente aquí?

-Tranquila, Patri -trata de calmarla Cora-, tú sabes cómo tratar con promesas rotas.

¿No habías tomado un curso donde aprendiste a manejar los compromisos?

-Sí, Y esas herramientas me son súper útiles con todas las demás personas del planeta, excepto con Horacio. Las usé con gente de mi equipo, mis clientes, mi jefe, mi novio, hasta con mi mamá. ¿Pero con Horacio? No señor, ¡no funcionan en absoluto! Te juro que ese sujeto es imposible.

-¿Por qué? ¿Trataste de hablar con él?

-¡Traté, ¡Pero no quiso ni oírme! Ayer a la mañana, cuando tenía la intención de hacerle un reclamo por no terminar su trabajo en el plazo convenido, “se esfumó” por completo. Acusó a mi gente de no pasarle los datos a tiempo. Entonces le dije a quemarropa que él había roto varias promesas y se las detallé. ¿Sabes que me contestó? Negó haber hecho tales promesas. ¿Qué se supone que haga ante tamaña actitud? Ese individuo no tiene la menor integridad. ¡Es un mentiroso! Pero eso no es todo -sigue Patricia-, todavía falta lo peor. Hoy me pasaron un e-mail que le mandó a su jefe anteayer, donde le dice que el trabajo en nuestro departamento es una completa pérdida de tiempo; que somos unos incapaces y que desde que llegó, yo lo he estado hostigando. ¿Puedes creerlo? ¡Yo, hostigándolo a él! ¡Ja! ¿Cómo se

supone que las herramientas conversacionales me ayuden con este personaje? ¡Ojalá regresara a su compañía y desapareciera de una buena vez de mi vida! Me encantaría verlo en apuros por no haber colaborado con nosotros. Sería maravilloso si lo despidieran. Le serviría de lección...

¿Un mundo perfecto?

En un mundo perfecto, la gente actuaría con responsabilidad, honestidad, respeto e integridad. En un mundo perfecto, los conflictos y dilemas se resolverían en forma creativa y respetuosa. Desafortunadamente, o tal vez por suerte, nadie vive en ese mundo perfecto. Toda persona enfrenta situaciones en las que no puede conseguir lo que desea, ya sea un resultado material, o en su relación con los demás. ¿Qué hacer entonces?

Patricia tiene una respuesta: salirse de la situación. Impulsada por el resentimiento, quiere dejar de lado el problema, pensando que al hacerlo cesarán su dolor y su ira. Desafortunadamente, lo primero no implica lo segundo. Al desentenderse de su pena y su enfado, atribuyéndolos a la maldad de Horacio, Patricia está adoptando la actitud de la víctima. No es que Horacio no tenga nada que ver con el asunto; ciertamente su comportamiento parece dejar mucho que desear. Pero el problema no lo tiene Horacio, pues la que está sufriendo es Patricia. Si es uno el que está sufriendo, es uno el que tiene el problema. Justamente por eso, es Patricia quien tiene también la oportunidad.

Al escapar, en lugar de aprender a lidiar con personajes como Horacio, Patricia está expuesta a que nuevamente en el futuro alguien le haga la vida imposible. Es imposible desembarazarse de una emoción por el solo hecho de ignorada.

En el terreno de los sentimientos, la única manera de salir es *a través*. A la distancia y gracias al transcurso del tiempo, el dolor puede perder intensidad, pero no desaparecerá. En el corazón de Patricia, el rencor hacia Horacio puede muy bien continuar vivo indefinidamente.

En su deseo de apartarse rápidamente de la fuente resufrimiento, Patricia confunde *abandonar* un problema con *resolverlo*. Aun cuando una resolución operativa de la

situación (en términos de resultados y de relación con el otro) no fuera posible, siempre se puede hallar una resolución incondicional (en términos de proceso y de relación con uno mismo). Incluso si no se consigue el resultado material deseado, siempre se puede actuar con integridad y en armonía con los propios valores. Este comportamiento permite que uno viva su vida como protagonista, actúe en forma consciente y honre sus sentimientos.

Otra posibilidad frente al resentimiento es la venganza. La venganza es tan ineficaz como el abandono, aunque mucho más peligrosa. Querer cobrarse “ojo por ojo” sólo conduce a aumentar el conflicto, el dolor y la amargura. Desde las antiguas luchas entre clanes, hasta las modernas guerras entre Estados, la violencia ha probado ser ineficaz para reparar los vínculos dañados o impedir daños futuros. Además, las políticas vengativas generan escaladas que causan mucho más dolor que la ofensa original. Como decía Ghandi, “Ojo por ojo, y el mundo quedará ciego”.

El placer de ver sufrir a quienes nos han hecho daño es efímero. Y al desaparecer el fulgor inicial que produce la venganza, lo único que queda son heridas mutuas y una sensación de vacío y amargura. El odio se alimenta con más odio.

Patricia, al igual que cualquier persona que se encuentre en un problema de relación aparentemente irreparable, tiene otra opción: el perdón.

Sin embargo, perdonar no es fácil. Esta elección requiere un profundo nivel de madurez y auto-conocimiento. El perdón demanda un compromiso radical con la responsabilidad y libertad esencial del ser humano y una confianza total en su capacidad para aprender y crecer.

Debemos cuestionarnos la interpretación tradicional del perdón, proponiendo una definición alternativa. La nueva definición que proponemos, no es más “verdadera” que la original; es más efectiva.

Qué no es el perdón.

La sola enunciación de la palabra “perdón” provoca fuertes reacciones. “¿Cómo puedo perdonado después de lo que hizo?” “¿Perdonada?, ¡estás loco, ella no se lo

merece!” Tales respuestas provienen de una interpretación tradicional de lo que significa el perdón, una interpretación que impide utilizado como herramienta para la efectividad y el crecimiento. El primer paso para establecer al perdón como una competencia práctica de las personas y los grupos, es redefinir su significado.

- ⊗ Perdonar no es absolver un comportamiento negativo e inapropiado, sea este el de uno mismo o de algún otro. No excluye emprender acciones para modificar la situación, protegerse o resarcirse del daño. Uno puede perdonar al deudor moroso, e igualmente iniciarle un juicio para gestionar la cobranza.

- ⊗ Perdonar no es fingir que todo está bien cuando uno siente que no lo está. La máscara de una sonrisa y el “no te preocupes, está todo bien”, son la antítesis del perdón.

- ⊗ Perdonar no es asumir una actitud de superioridad o santidad. Si uno perdona a alguien porque se cree mejor que él o se compadece de su estupidez, ha confundido perdón con arrogancia.

- ⊗ Perdonar no requiere que uno se comunique directamente con las personas a quienes ha perdonado. Uno no tiene que ir a declararles personalmente “Yo te perdono”. No obstante, esa acción puede ser parte del proceso.

- ⊗ Perdonar no es hacerle un favor al otro. Uno no perdona por generosidad o caridad; lo hace como un acto de integridad consigo mismo, como una manera de cerrar un pasado doloroso, para que no condicione el futuro.

- ⊗ Perdonar no exige que uno continúe el vínculo con el otro. Perdonar no equivale a volver a establecer relaciones. Uno puede perdonar a un ex socio, por ejemplo, sin intención alguna de hacer otros negocios con él.

- ⊗ Perdonar no es olvidar. El olvido impide que uno pueda evitar, o al menos manejar mejor, situaciones similares en el futuro.

- ⊗ El perdón no es un contrato que exige una contraprestación. El perdón verdadero no está condicionado a que cambie su comportamiento la persona a quien uno perdona. El perdón condicionado no funciona. Cuando el perdón depende de las acciones del otro, uno le da a ese otro el poder de sacarlo (o no) de su resentimiento.

- ⊗ El perdón no es un premio que uno le da al otro cuando demuestra que se lo “merece”. Más que una recompensa al perdonado, el perdón es una gracia que se auto-confiere quien perdona.

Qué es el perdón.

Perdonar es la elección consciente de abandonar el resentimiento. Es la decisión de integrar el dolor del pasado como aprendizaje para el futuro. Es el compromiso de vivir 100 % en el presente, con la mente y el corazón abiertos, libre de la inercia del enfadoso no procesado.

Resentir (re-sentir) significa aferrarse al pasado, sintiendo una y otra vez el sufrimiento original. Perdonar es soltar el pasado doloroso, desatar sus lazos y detener el ciclo de sufrimiento a través de un acto de amor.

Definimos al amor como la aceptación radical del otro en tanto legítimo otro, más allá de los juicios que uno haga sobre sus acciones o las circunstancias de su vida.

Cuando liberamos al pasado, también somos liberados por él. El perdón otorga al ser humano el poder de trascender sus circunstancias y crecer; la libertad para continuar con su vida sin el peso de interminables asuntos pendientes.

- ➔ El perdón es una decisión que permite ver más allá de los límites que nos plantea la personalidad del otro (y la propia). Es la decisión que posibilita trascender los miedos, mezquindades, neurosis y errores.

- El perdón es un proceso, no un hecho aislado. El perdón es una práctica destinada a vivir cada momento más allá de los juicios y opiniones antiguos, que nos permite mirar al presente con frescura, claridad y sin temor.

- El perdón es una manera de vivir con protagonismo. Al hacerse responsable por sus sentimientos más allá de las acciones del otro, uno deja de ser víctima indefensa y se transforma en protagonista, co-creador de su realidad. Perdonar es cambiar las actitudes reactivas por preactivas, haciéndose más consciente del poder que uno tiene para crecer frente a cualquier circunstancia.

- El perdón es una práctica. Como en cualquier otra práctica, el desarrollo de esta habilidad demanda disciplina, ejercicio, tiempo y diligencia. Para lograr maestría, naturalidad y gracia, el perdón requiere ejercitación permanente.

- El perdón es la aceptación incondicional del otro. Aceptar al otro, sin embargo, es diferente de convalidar su comportamiento. Uno puede perdonar al otro y, al mismo tiempo, tomar medidas para impedir que sus acciones lo sigan dañando.

Si el perdón es tan creativo, liberador y sano, ¿por qué es tan fácil y atractivo no perdonar? ¿Qué impide abrir el corazón y trascender el pasado? Para contestar estas preguntas es necesario investigar los beneficios del resentimiento, comprender que el resentimiento es una droga adictiva; una droga que provee gratificación inmediata, aunque al mismo tiempo destruye toda posibilidad duradera de paz y felicidad.

Los beneficios del resentimiento.

El resentimiento busca desquite, escudándose en el repudio y la indignación justiciera. Pero el resentimiento es una obstrucción y sume al resentido en una espiral descendente de odio. En palabras de Casarjian, “estar resentido es como empuñar

una brasa ardiente con la intención de arrojársela a otro, en tanto que uno mismo se quema con ella”.

Es fácil ser arrastrado por el resentimiento en lugar de trabajado a conciencia. Vivirlo de manera impulsiva crea una satisfacción transitoria y una pena duradera.

Para procesar emociones complejas tales como el enfado y el dolor, uno necesita regular sus reacciones automáticas y prestar atención a sus pensamientos. Uno necesita tomar una decisión fundamental: demorar la gratificación impulsiva sin devolver el daño, en aras de la paz, la maduración personal y el crecimiento de la conciencia.

¿Cuáles son los cantos de sirena del resentimiento?

- ⊗ El resentimiento hace que uno se vea haciendo lo “correcto”, mientras es el otro quien está “equivocado”.

- ⊗ El resentimiento implica que uno merece simpatía y apoyo de los demás. En el resentimiento la vida es sencilla: “Alguien actuó incorrectamente, me dañó y ahora debe pagar. Quienes coinciden conmigo son mis aliados, quienes no lo hacen, son mis enemigos”.

- ⊗ El resentimiento otorga una sensación de poder y control, “reforzando” la autoestima de manera facilista. En el resentimiento uno se siente respaldado por la “justicia” y puede ocultar sus sentimientos de decepción, inseguridad, dolor y temor.

- ⊗ El resentimiento permite no afrontar la situación, protege y hace sentir culpables a los demás. La indignación es siempre un velo de rectitud que oculta una gran inseguridad.

- ⊗ El resentimiento releva de asumir responsabilidad por el propio papel en el problema. Mientras uno se mantenga en el resentimiento, puede culpar a los demás por su sufrimiento.

Siempre ocurren situaciones no deseadas. Uno puede tomar toda suerte de medidas preventivas, actuar prudentemente y cuidarse de los peligros, pero no hay forma de pasar por la vida sin contratiempos. Las preguntas que normalmente hacemos, tales como “¿De qué manera podría haber evitado sentirme herido?”, “¿Qué podría haber hecho para minimizar el peligro?”, o “¿Qué puedo aprender de esta dificultad que me ayude a encarar mejor otros desafíos?”, tienen valor operativo, pero en última instancia, no importa cuánto uno haya aprendido y hecho, siempre está expuesto al dolor. Por eso el perdón es, al mismo tiempo, una disciplina práctica y una filosofía existencial que protege el bienestar.

Perdón: efectividad, aprendizaje y creatividad.

Ante el dolor, uno siente inmediatamente el impulso de retribuir el daño o guardar rencor hacia quienes lo han herido. Aun cuando estas acciones perpetúen o incrementen el conflicto, son atractivas por la satisfacción visceral (aunque momentánea) que proveen. La tentación de descargarnos es tal, que ella no se nos muestra como una opción, sino como *la única* posibilidad.

Sin una práctica de vida con perdón, la perspectiva se estrecha hasta enfocarse exclusivamente en un único (e improductivo) curso de acción: la venganza.

El perdón es la clave para salir de estas limitaciones. En el perdón, uno acepta lo sucedido, sin negar el dolor por la pérdida y el deseo insatisfecho, o el miedo frente a insatisfacciones futuras. Esto produce una paz interior y una sensación de libertad profunda, más allá de las turbulencias superficiales. Al perdonar, uno se saca la coraza protectora que lo bloquea, tanto para sentir de lleno el impacto de la situación, como también para analizarla con todo detalle y, de esta forma, buscar la mejor manera de responder de acuerdo con sus intereses y valores.

Mediante el perdón es posible resignificar el pasado e inventar nuevos futuros.

Cuando uno acepta lo ocurrido (recordando que aceptar no significa eximir) es libre para visualizar y perseguir con toda resolución lo que quiere que ocurra de allí en más. Una vez que reconoce aquello que es, puede imaginar y perseguir, sin ataduras,

aquello que quiere que sea. Así, se puede usar el presente doloroso como escalón hacia un futuro deseable.

Paradójicamente, cuando acepta lo ocurrido, uno se abre a su significado; gana poder para reinterpretar el pasado. De la misma manera que la última página de una novela de espías puede cambiar el significado de todo el libro, las acciones que siguen a un problema pueden cambiar el significado de toda la historia. Este es el poder increíble del perdón: es capaz de alterar el significado del pasado.

Cuando uno sabe que puede nutrirse de cualquier hecho, se libera de aquello que lo asusta. No es que pierda el miedo o deje de sentir pena. Lo que pasa es que el miedo y la pena se vuelven aliados en el proceso de crecimiento. Como dice Millar, “El perdón permite dejar de cuestionar los hechos, para empezar a reconocer las oportunidades latentes que hay en ellos. Si la necesidad es la madre de la creación, el perdón es la partera del genio”.

El perdón nace de la humildad y la compasión. Esas virtudes permiten que uno mantenga la paz aun en un estado de no saber o no entender las acciones del otro. Dentro de esa paz profunda que trasciende y enmarca la reactividad superficial, es posible considerar las acciones hirientes de la otra persona al admitir: “No sé qué lo habrá motivado a actuar así. No sé en qué situación se encuentra, ni qué está pensando. No sé cuáles son sus intereses, necesidades, temores y preocupaciones. Tampoco sé qué historias condicionan su comportamiento. Pero sí sé que está haciendo lo mejor que puede, según su modelo mental y sus competencias, para cuidarse. No estoy de acuerdo con las acciones, pero puedo perdonar al actor. Así nos libero a ambos del ciclo creciente de conflicto y resentimiento”.

El auto-perdón.

La capacidad para perdonar a otros es la contra-cara de la capacidad para perdonarse a sí mismo. Lo que uno no acepta en sí mismo, es lo que critica con rigor en los demás. (Y viceversa, lo que uno critica con rigor en los demás, suele ser lo que no acepta en sí mismo.) El auto-perdón puede parecer indulgencia. No obstante, sólo

flexibilizando el rigor con que uno se juzga, es posible aceptar y perdonar a sus semejantes. Cuando se vive con sensación de culpa existencial, preso de infinitas normas, también se hacen juicios constantes sobre los demás, quienes nunca se comportan de acuerdo con el dogma.

Algunas personas temen que el auto-perdón debilite su conciencia moral. Este temor se funda en una comprensión errónea del perdón. Así como el perdón no absuelve el comportamiento dañino, el auto-perdón no borra los sentimientos de culpa que (con toda razón) uno puede tener. En cambio, el auto-perdón intenta incorporar al remordimiento como materia prima para el proceso de reparación; proceso que puede restablecer la paz interior y la armonía en los vínculos.

La culpa, experimentada conscientemente, es sumamente operativa. La culpa indica a quien la siente que se ha apartado de la buena senda, aquella que preserva su dignidad. Por lo tanto, corresponde pedir disculpas y ofrecer las reparaciones correspondientes. Mediante este acto de contrición se reconoce y corrige el error. Pero más allá del componente operativo, la resolución de la culpa demanda también una reparación emocional: el auto-perdón. Antes de perdonarse, uno puede querer pedirle perdón al otro. Pero más allá de que el otro lo perdone o no, es uno mismo quien debe perdonarse.

Este perdón implica el reconocimiento de la falibilidad del ser humano y la compasión por sus errores. No es que se condonen las propias acciones; aun perdonándose, uno puede evaluar sus actos en forma negativa. Pero al perdonarse, acepta la responsabilidad de lo ocurrido y declara su deseo de no permitir que el pasado controle su futuro. De esta manera, se libera de las garras del crítico interno.

Toda persona tiene un crítico interno. Se desarrolla en la conciencia del niño como un mecanismo de defensa: si se controla a sí mismo antes de hacer algo que no complazca a sus padres, no corre el riesgo de perder su cariño y aprobación. En principio, el crítico interno es útil; es un soporte de la disciplina necesaria para vivir en sociedad. Pero cuando este crítico se convierte en la columna principal de la personalidad, las cosas toman un cariz odioso. El crítico usa cualquier oportunidad para increpar a uno por no ser perfecto. Es tan sagaz como despiadado. El censor

interno emplea su tiempo poniéndonos en el esquizofrenizante doble lazo de la vergüenza.

La vergüenza es una expresión de incapacidad y falta de confianza en sí mismo. Uno siente vergüenza cuando se cree incapaz de modificar sus malas conductas; no sólo cree que lo que está haciendo está mal, sino que opina que lo que está mal es quien es: se siente avergonzado por ser quien es. La vergüenza se basa en la creencia de que uno está fundamental e irremediablemente fallado y que su problema es esencial, no de comportamiento. El comportamiento erróneo es simplemente un síntoma de esa personalidad errónea. Y aunque uno cambie el comportamiento, es imposible cambiar la personalidad.

Pero perdonarse y escapar del crítico interno no es nada fácil. Cuando uno toma conciencia de la trampa que se tiende a sí mismo al culparse constantemente, suele experimentar enfado. “¡No debería juzgarme tan duramente!”, piensa entonces. Pero esto simplemente es otra variación poco compasiva de la misma melodía. Criticarse por ser tan crítico lo pone a uno ante un nuevo dilema y lo aleja aún más de la auto-compasión. ¡El crítico que tenemos se nutre hasta de la auto-crítica!

La única salida a este dilema es un acto de aceptación radical. Para trascender los juicios y enmarcarlos en la auto-aceptación, es necesario comenzar por no juzgar al crítico interno y reconocer que esta parte de sí también merece compasión. En tanto uno no acepte a su crítico interno con compasión y respeto, este mantendrá su rigidez justiciera. Pero cuando uno es capaz de hacer las paces consigo mismo, incluyendo a su crítico, empieza a aceptarse como el ser que es, perdona o no a los demás. Al perdonar al crítico interno, uno encuentra el equilibrio necesario para abrir su corazón hacia la aceptación de otras personas.

Como dice Miller, el auto-perdón es la única virtud que, después de miles de reveses, nos permite volver a tener éxito. Es la única cualidad que nos impulsa a crecer, incluso cuando fracasamos. En el espíritu del perdón no hay espacio para la frustración. Cada error es otro escalón en el proceso de aprendizaje. Cuando uno adopta al perdón (para sí mismo y para los demás) como filosofía de vida, puede

identificar los errores con compasión y sin excusas. Esto cambia su mecanismo de vergüenza y defensividad hacia una actitud responsable y proactiva en la vida.

El perdón a otros.

Para perdonar a otros es imprescindible comprender sus acciones con compasión.

Compasión es la convicción total de que todo ser humano está haciendo lo mejor que puede dadas las circunstancias que atraviesa y su nivel de madurez.

Más allá del acuerdo o desacuerdo con el comportamiento del otro, más allá incluso de oponerse (y hasta usar la fuerza) contra él, uno puede mantenerse *consciente* en el terreno de la compasión. Esta es la base de la acción efectiva. Es imposible actuar eficientemente desde la emoción, cuando uno está totalmente “secuestrado” por ella. La acción con mayor probabilidad de éxito, la acción con máxima garantía de integridad (armonía con los valores), es la acción que uno emprende *con* la emoción, usándola como consejera, aunque sin cederle el control.

También ayuda a perdonar darse cuenta de que nadie le hace nada *a uno*. Las acciones de los demás son lo que ellos hacen, basados en sus creencias y sus emociones. Dichas acciones tienen efecto sobre uno, pero estas acciones no están dirigidas hacia uno.

Por ejemplo, cuando uno de mis empleados viene a hablarme, no sólo viene a hablar conmigo como una persona de carne y hueso; viene a hablar con un jefe. Y su percepción de ese jefe (yo), estará afectada por sus experiencias anteriores con otros jefes, por los modelos culturales de los papeles de jefe y empleado, por su historia familiar (relaciones con sus padres u otras figuras con autoridad), por su estado de ánimo en el momento, etc. Al “procesarme” por todos esos filtros preceptuales, lo que llega “de mí” a su conciencia es bien poco. De la misma forma, lo que me dice “a mí”, desde esa conciencia, es bien poco.

Aun cuando sus palabras puedan ser hirientes, escuchándolo con compasión, me doy cuenta de que no me está hablando *a mí*. Lo que dice va dirigido a su *imagen de mí*. Y no tengo razones para defender dicha imagen. Puedo escuchar con calma lo que me dice, pues estoy desapegado, no me siento en riesgo alguno. *La tranquilidad no es un acto de disciplina, sino de conciencia*. Si alguien me dijera que soy “la mujer

más fea del mundo”, no lo tomaría como un insulto. No porque crea que soy “bonita” sino porque sé, con toda seguridad, en lo profundo de mi ser, que soy un hombre y no una mujer. Más bien ante tal intento de agresión tendría curiosidad por saber qué le hace al otro pensar que soy la mujer más fea del mundo. Esta levedad frente a un supuesto “ataque” es la marca inconfundible de la compasión y el perdón.

Si nuestro empleado del ejemplo, presenta una queja; puedo escuchar en dos niveles. Primero, considero sus palabras en el nivel operativo. ¿Tiene fundamento su reclamo? ¿He roto algún compromiso o expectativa recíproca? ¿Estoy haciendo cosas que hacen que su vida sea más difícil? De acuerdo con mi evaluación, deberé elegir, o no, acciones correctivas. Pero al mismo tiempo, considero sus palabras en un nivel esencial. ¿Qué está viendo esta persona que yo no veo? ¿Cómo puedo ayudada a resolver su sufrimiento? ¿Qué oportunidad tenemos para usar esta situación en aras de mejorar nuestro vínculo?

El principio general es que quien está más consciente es responsable de mantener la ecuanimidad. Quien puede anclarse en la compasión y el perdón, tiene la posibilidad de transformar el enfrentamiento en una oportunidad de aprendizaje y acercamiento. *Para pelear hacen falta dos. Para evitar una pelea sólo hace falta uno.*

Conclusión.

Uno puede pensar en el perdón como un regalo que les da a los demás, como un gesto que demuestra al mundo cuán generoso es. Al perdonar, uno se siente complacido consigo mismo, orgulloso porque está siendo virtuoso.

Pero el verdadero perdón no es para los demás. Uno perdona, ante todo, por y para sí. El perdón puede ayudara resolver problemas, puede restablecer vínculos y hasta ayudar a que las personas se sientan mejor. Pero esos son beneficios colaterales. La ventaja principal es que, al perdonar, uno se libera del resentimiento y puede re-dirigir su energía emocional para hacer frente al problema operativo. Al perdonar-se, uno se libera de la vergüenza y puede dedicarse a corregir aquellas acciones que le generan culpa. El perdón es la forma en que uno abandona las ataduras con el pasado y proyecta sus sueños al futuro.

