

## Perdón

En los momentos que la amistad o la convivencia se rompen por cualquier causa, lo más común es la aparición de sentimientos negativos: la envidia, el rencor, el odio y el deseo de venganza, llevándonos a perder la tranquilidad y la paz interior. Al perder la paz y la serenidad, los que están a nuestro alrededor sufren las consecuencias de nuestro mal humor y la falta de comprensión. Al pasar por alto los detalles pequeños que nos incomodan, no se disminuye la alegría en el trato cotidiano en la familia, la escuela, la oficina o la comunidad.

Sin embargo, no debemos dejar que estos sentimientos nos invadan, por el contrario, perdonar a quienes nos han ofendido, como un acto voluntario de disculpar interiormente las faltas que han cometido otros.

Algunas veces podemos albergar resentimientos por acciones deliberadas que lastiman a las personas física o moralmente, familiares, amigos, compañeros de trabajo, conciudadanos... Al contemplar el daño caemos fácilmente en la desesperación, nos sentimos tristes e impotentes ante la desgracia y deseamos solucionar las cosas por medio de la violencia, pretendiendo devolver el mal recibido.

Sea cual sea el caso y aún en las circunstancias más difíciles e incomprensibles, saber perdonar no significa adoptar una actitud pasiva, indiferente o de resignación, por el contrario, el perdón implica la búsqueda de las mejores soluciones para lograr la concordia.

En el ámbito colectivo, defender a los débiles y proteger a los inocentes es una manifestación clara del respeto por la integridad de las personas y la conciencia de estar obrando en razón de la justicia. Cualquier conflicto provoca daños irreversibles en todos los niveles; personal, familiar y comunitario. Violencia genera violencia y entramos en una espiral sin fin donde cada día son más las personas afectadas... por eso es importante aprender a perdonar.

En el terreno personal podemos sentirnos heridos sin una razón concreta, por una pequeñez que ha lastimado nuestro amor propio, y la imaginación o el egoísmo pueden convertirse en causa de nuestros resentimientos:

- Cuando nos damos el lujo de interpretar la mirada o la sonrisa de los demás, naturalmente de manera negativa;
- Por una respuesta que recibimos con un tono de voz, a nuestro juicio indiferente o molesta;
- No recibir el favor que otros nos prestan, en la medida y con la calidad que nosotros habíamos supuesto;
- En el momento que a una persona que consideramos de "una categoría menor", recibe un favor o una encomienda para lo cual nos considerábamos más aptos y consideramos injusta la acción.

Es evidente que al ser susceptibles, creamos un problema en nuestro interior, y tal vez enjuiciamos a quienes no tenían la intención de lastimarnos.

Para saber perdonar necesitamos:

- Evitar "interpretar" las actitudes.
- No hacer juicios sin antes de preguntarnos el "por qué" nos sentimos agredidos (así encontraremos la causa: imaginación, susceptibilidad, egoísmo).
- Si el malentendido surgió en nuestro interior solamente, no hay porque seguir lastimándonos: no hay que perdonar. Lamentamos bastante cuando descubrimos que no había motivo de disgusto... entonces nosotros debemos pedir perdón.

Si efectivamente hubo una causa real o no tenemos claro qué ocurrió:

- Tener disposición para aclarar o arreglar la situación.
- Pensar la manera de llegar a una solución.
- Buscar el momento más adecuado para platicarlo con calma y tranquilidad, sobre todo de nuestra parte.
- Escuchar con paciencia, buscando comprender los motivos que hubo.
- Exponer nuestras razones y llegar a un acuerdo.
- Olvidar el incidente y seguir como si nada hubiera pasado.

El Perdón enriquece al corazón porque le da mayor capacidad de amar; si perdonamos con prontitud y sinceramente, estamos en posibilidad de comprender las fallas de los demás, actuando generosamente en ayudar a que las corrijan.

Es necesario recordar que los sentimientos negativos de resentimiento, rencor, odio o venganza pueden ser

mutuos debido a un malentendido, y es frecuente encontrar familia en donde se forma un verdadero torbellino de odios. Nosotros no perdonamos porque los otros no perdonan. Es necesario romper ese círculo vicioso comprendiendo que "Amor saca amor". Una actitud valiente de perdón y humildad obtendrá lo que la venganza y el odio nunca pueden, y es lograr reestablecer la armonía.

Una sociedad, una familia o un individuo lleno de resentimientos impiden el desarrollo hacia una esfera más alta, es decir, una convivencia más humana, más fraterna, donde las diferencias se convierten en complemento y estímulo para lograr esa paz tan anhelada por todo el género humano.

Perdonar es más sencillo de lo que parece, todo está en buscar la forma de mantener una convivencia sana, de la importancia que le damos a los demás como personas y de no dejarnos llevar por los sentimientos negativos.