

El proceso de la reconciliación con uno mismo: Una experiencia de Vida Y Reino¹

*Ana García-Mina Freire
Profesora del Departamento de Psicología
Universidad Pontificia Comillas de Madrid*

Si dejaras hablar a tu corazón ¿Qué te diría? ¿Se quejaría del trato que le das? ¿Te agradecería tu escucha y comprensión? ¿Se resentiría de tu ritmo de vida?

Si dejaras hablar a tu corazón ¿Qué te pediría? ¿Más descanso? ¿Menos exigencias? ¿Más respeto? ¿Un abrazo?

Si tu corazón hablase ¿estaría de acuerdo con la manera que tienes de invertir tu vida? ¿Se sentiría orgullosa, orgulloso de ti?

Y si se sincerara ¿de qué aspectos del pasado te hablaría? ¿De qué heridas se dolería? ¿De qué pesares necesitaría que le liberaras?

Si estas preguntas te ayudan a ponerte en contacto contigo mismo, no continúes leyendo, déjate llevar por ellas y escucha con cariño a tu corazón. El propósito de este artículo está cumplido. Y si llevado por tu reflexión, sientes que el encuentro contigo mismo se transforma en un monólogo cargado de reproches, exigencias y temas pendientes es mejor que no sigas, no te hagas daño, te estás metiendo en un callejón sin salida.

Vivir en paz con una, con uno mismo, es una de las experiencias psicológicas y espirituales más complejas y difíciles. No se consigue ni por imperativo moral ni es una cuestión de voluntarismo. Son muchas las personas que con ahínco e interés intentan sin éxito, perdonarse y pasar página a historias del pasado. Intentan olvidar, mirar con optimismo el futuro, no hacer caso a sus neuras, tranquilizarse, pero cuando hacen silencio o cuando más están disfrutando de su vida, nuevamente aparece el recuerdo, el sentimiento de culpabilidad, esa amarga experiencia... ¿Por qué? ¿Por qué nos enredamos en el pasado? ¿Por qué seguimos recriminándonos? ¿Es que no es posible que podamos de verdad perdonarnos y perdonar?

Sin reconciliación es imposible vivir, a lo sumo, sobrevivimos esclavizados por nuestra historia, nuestras exigencias, por el resentimiento... Pero no nos engañemos, esto no es vida es un sin vivir.

El perdón, como no se cansaba de expresar Gandhi, es un aspecto nuclear de nuestra cordura. Por muchas vacaciones que tengamos, hay cansancios que sólo se alivian en el encuentro con uno mismo, y descansos que sólo se logran cuando nos reconciamos

¹ Esta reflexión que ahora publicamos reproduce, con ligeras mejoras y modificaciones, el artículo aparecido en la revista Sal Terrae 92/6, 2004, pp.473-484. Agradecemos a la citada revista las facilidades dadas para que esta colaboración haya sido posible.

con lo que somos y vivimos. La llave de nuestra felicidad, de nuestro descanso reside en cada uno de nosotros, pero ¿cómo acertar a encontrarla?

Mucha de nuestra felicidad reside en estar en armonía con uno mismo, en vivir esa paz interior “que nos lleva a tocar la felicidad en medio de los altibajos de la vida”². No hay mayor alegría escribía Goethe que quien habita en uno mismo. El propósito de esta reflexión es aportar diferentes claves que nos ayuden a habitar en nuestro interior y a vivir la experiencia de la reconciliación.

1. La reconciliación, una postura existencial

*“Sólo quien ha tenido la experiencia del perdón puede realmente perdonar”
Georges Soares-Prabhu*

Según el Diccionario de la Real Academia Española, reconciliar-se significa “volver a las amistades, o atraer y acordar los ánimos desunidos”³. En latín, este término hace referencia a “reintegrarse, reincorporarse”, y en alemán, la palabra que se emplea, añade unas interesantes matizaciones, implica “reparar, desagraviar, satisfacer, calmar, apaciguar, tranquilizar, besar”⁴.

Más que un acto reflexivo o un comportamiento, vivir reconciliados es una manera de estar y de ser con uno mismo, ante la vida y con los demás. Su aprendizaje no es cosa de un día, y como todo aquello que ha sido fundamental en nuestra vida, es una experiencia dada, recibida y una tarea que hemos de desarrollar.

Cada uno tenemos una historia sobre este aprendizaje existencial. Hacer memoria de ésta es importante, ya que en ese espacio de nuestra biografía tenemos grabadas las primeras huellas de nuestra valía y del lenguaje del perdón. A través de la mirada de nuestros mayores, de sus gestos, de su capacidad para acoger nuestra limitación y abrazar nuestras equivocaciones, cada uno hemos ido aprendiendo si somos queribles, si nuestra persona inspira ternura, si el perdón tiene un precio, si tenemos que hipotecarnos por nuestros errores y si nuestros ideales son horizontes a los que tender o yugos que sufrir.

Este aprendizaje, con mayor o peor fortuna, nos inició en el proceso de la reconciliación, un proceso que a partir de entonces ha quedado en nuestras manos y se verá muy condicionado por el juicio evaluativo que hagamos de nosotros mismos.

2. La telaraña de la desvalorización

*“De todos los juicios a que nos sometemos, ninguno es tan importante como el nuestro propio”
Nathaniel Branden*

² Anselm Grün. *El arte de ser feliz*. Sal Terrae, 2008. p. 11.

³ Diccionario de la Real Academia Española, Espasa Calpe, 1970.p.1114.

⁴ Anselm Grün, *La penitencia. Celebración de la reconciliación*. San Pablo, Madrid, 2002, p.10.

Llevar rigurosa contabilidad de las equivocaciones propias y/o ajenas, recriminarse una y otra vez por lo que ocurrió, instalarse en el victimismo o/y en el rencor, vaciarse con un activismo estéril, convertir la entrega en una compraventa, utilizar a los otros como sucursales de nuestro yo, exigir en vez de pedir, buscar a cualquier precio la aprobación social, vivir bajo la tiranía de los deberías... son síntomas de que nuestro sentimiento de valía se ve amenazado o seriamente afectado. Y cuando éste se tambalea, el proceso de reconciliación entra en terreno pantanoso.

Si bien es cuando más nos necesitamos, menos disponibles estamos. Por una parte, nuestra relación con nosotros mismos deja de tener la calidad requerida para que realmente nos escuchemos; y por otra, en vez de actuar desde el ser, nos situamos en el tener, buscando en los otros, en el prestigio social, en la ambición la valoración que no encontramos dentro.

Cuando la desvalorización puebla nuestro interior, el proceso de reconciliación se convierte en un viaje a ninguna parte. Progresivamente nos vamos deshabitando. Dejamos de escucharnos, y si lo hacemos, acabamos como un elefante en una cacharrería, deteriorándonos en una permanente pelea con nosotros mismos. Nuestros ratos de silencio, de interiorización o de oración los convertimos en un campo de batalla. Nuestra memoria se vuelve implacable, nuestra crítica destructiva, y nuestra culpabilidad insana. Nos bombardeamos con reproches caducos, con exigencias imposibles, con recuerdos dolorosos. Nuestro cuerpo se resiente, aparecen las somatizaciones; nuestra gente se queja de tener que soportar nuestro mal humor... Nuestra vida se empobrece, va perdiendo calidez y calidad y cada vez nos hacemos más daño. ¿Cómo frenar este proceso auto-destructivo? ¿Qué actitudes, comportamientos podemos desarrollar para vivir la experiencia de la reconciliación?

3. La infraestructura psíquica de la reconciliación

*He aquí mi secreto. Es muy sencillo.
Consiste en que no se ve bien sino con el corazón,
pues lo esencial es invisible a los ojos”
A. de Saint-Exupéry*

La reconciliación es un proceso que nos acompaña a lo largo de toda la vida. Si le hiciéramos un scanner existencial, nos encontraríamos por una parte, que ésta se asienta en una serie de actitudes y destrezas⁵ que comprometen todo nuestro ser; y por otra, veríamos que para lograr este proceso tenemos que recorrer una serie de etapas.

Para hacer un diagnóstico sobre nuestras dificultades a la hora de reconciliarnos tendríamos por tanto que tener en cuenta estos dos aspectos. Hay personas que no logran vivir en paz consigo mismas porque tienen que sanear o mejorar alguna de las destrezas que participan en este proceso; otras en cambio, no tienen problemas en su infraestructura sino en cómo hacen este viaje a su interior. Tienen los billetes, las ganas,

⁵ Al elegir el término *destreza* quiero enfatizar que son un conjunto de actitudes y comportamientos que se pueden enseñar, aprender y mejorar.

la maleta, pero se equivocan de tren, calculan mal el tiempo... inician el proceso por el final, van más rápido de lo que pueden, se saltan alguna de las etapas...

Hagámonos un chequeo, comencemos por revisar si estamos bien equipados para este viaje.

3.1. “Sólo el amor conoce la verdad”⁶

Sin amor es imposible vivir la experiencia de la reconciliación. Sólo conocemos en verdad lo que amamos. Lo esencial de cada uno, nos recuerda el zorro del Principito, únicamente lo podemos captar con la sabiduría del corazón. Una sabiduría hecha de un amor gratuito, no contable; que no se mueve por los méritos o por nuestras acciones sino por nuestra dignidad y valor existencial.

Cuando nos tratamos con cariño, nuestra mirada reconoce la bondad que hay en nosotros y nuestro diálogo interior se nutre de palabras que alimentan nuestro corazón.

El proceso de la reconciliación exige en cada uno de sus pasos un continuado ejercicio de amar. Éste, es la llave que nos permite entrar en lo más auténtico de nuestro ser, la luz que nos ayuda a percibir con realismo nuestras encrucijadas y heridas, y el bálsamo que necesitamos para cicatrizarlas. Porque el amor se hace presencia en la medida en que nos respetamos y somos capaces de aceptar lo que somos y vivimos.

3.2. La aceptación como base de la reconciliación

Aceptar es un concepto que suele generar equívoco. Muchos erróneamente, lo consideran sinónimo de aprobar, resignarse, conformarse, tirar la toalla o gustar. ¡Ojalá que todo lo que aceptásemos nos gustara!

Aceptar significa respetar la verdad de los hechos, la realidad de los acontecimientos sin enjuiciar. Supone asumir la existencia de lo que nos pasa, vivimos, sentimos, pensamos, hacemos... sin establecer juicios de valor. Implica ser fieles a la realidad y acogerla sin distorsionarla, camuflarla, disfrazarla... El amor hecho aceptación nos capacita para contactar con nuestra verdad y asumirla. Es una actitud que lejos de potenciar el pasotismo nos moviliza al cambio.

3.3. Ser lúcidamente conscientes

El proceso de la reconciliación no sólo necesita de una calidez afectiva también se fundamenta en una consciencia lúcida y certera. Siguiendo el refrán “*ojos que no ven, corazón que no siente*” José Antonio García nos invita a que le demos la vuelta “*corazón que no siente, ojos que no ven*”⁷. Cuando nuestro corazón se colapsa o está amordazado nuestros ojos pierden visión.

⁶ José Antonio García-Monge, *Treinta palabras para la madurez*. Serendipity, DDB, Bilbao, 1997, p.21.

⁷ José Antonio García, “Más que perversos, ignorantes. Una escuela del corazón”, *Sal Terrae*, 88/6, 2000, pp. 465-477.

No es nada fácil llegar a ser conscientes de lo que somos. Como expresa José Antonio García-Monge, el problema no es tanto que no abramos los ojos sino en lo amaestrada que tenemos nuestra consciencia. “*Viendo estamos evitando ver; captando procuramos no enterarnos; oyendo, no escuchamos*”⁸.

La imagen que tenemos de nosotros mismos, nuestros ideales y exigencias, la imagen que queremos dar... condiciona nuestra manera de percibir y pueden llevarnos a interpretar la realidad erróneamente. Emociones que no encajan con lo que deberíamos sentir, experiencias que cuestionan nuestras decisiones, personas que amenazan los cuentos con los que nos anestesiarnos... todo aquello que desmiente nuestro tinglado psicológico puede acabar negado.

3.4. Una percepción realista y racional

Para reconciliarnos no sólo hemos de vivir despiertos, hemos de ser realistas, y esto conlleva saber renunciar. Renunciar a nuestro deseo de omnipotencia, a creernos que podemos ser perfectos, que todo está bajo nuestro control, y que el mundo, las personas, nosotros mismos somos justos, sensatos e impecables. Muchas viejas heridas siguen sin cicatrizar por nuestro afán de ser diosillos, por ese tozudo perfeccionismo, por no querer ver con realismo que nuestra humanidad está hecha de capacidad, recursos, posibilidad así como de una humilde fragilidad y limitación. Nuestra madurez no reside tanto en el éxito o en saber acertar sino en nuestra capacidad para asumir y aprender de lo errado y saber encajar los fracasos en una vida que no se reduce a ellos.

Necesitamos tener como aliado un pensamiento realista y racional. Hemos de tener cuidado con todas esas ideas irracionales que deforman y condicionan nuestro vivir. Lucien Auger, siguiendo a Ellis nos recuerda algunas: cuidado con creer que nuestra felicidad depende de que todos nos amen y aprueben; cuidado con que creamos que podemos resolverlo todo con eficacia y perfección. Cuidado con creer que si las cosas no salen como esperábamos es un drama nacional imposible de soportar, que no somos capaces de asumir las conflictos y hacerlos frente. Cuidado, cuidado con nuestra mente, a veces tiene una forma muy dañina de interpretar y valorar nuestra felicidad.⁹

3.5. Una escucha empática

Para reconciliarnos necesitamos comprendernos, necesitamos hacernos cargo de nuestras heridas, reproches, culpabilidades, bloqueos, neuras... A través de éstas, podemos llegar a nuestra verdad y liberarnos de historias que seguimos sin digerir y que nos cuestan integrar. Y para esta labor, se hace imprescindible una gran dosis de empatía, que no significa que nos caigamos bien o que nos veamos simpáticos.

Ser empático implica tanto una actitud de escucha y respeto como la habilidad de ponernos en el lugar de esa parte de nosotros mismos que no aceptamos o de esa

⁸ José Antonio García-Monge, Op. Cit., 1997, p.19-20

⁹ Para aquellas personas que quieran seguir profundizando sobre lo irracionales que nos podemos volver, recomiendo los libros de Lucien Auger, *Ayudarse a sí mismo*, Sal Terrae, Santander, 1987; *Ayudarse a sí mismo aún más*. Sal Terrae, Santander, 1992; así como el trabajo de Matthew McKay y Patrick Fanning, *Autoestima: evaluación y mejora*. Martínez Roca, Barcelona, 1991.

persona que rechazamos, para intentar comprenderlas. Supone dejar a un lado nuestros juicios de valor e intentar captar el mundo interior del otro, su situación, sus sentimientos, pensamientos, carencias... ver la realidad desde su perspectiva. Hay veces que seguimos peleados con lo que fuimos, o con esa persona que nos hirió porque nos negamos a comprender. Como cambiarían las cosas si hiciésemos lo que este proverbio indio invoca: “*Oh, gran espíritu, no permitas que opine del caminar ajeno hasta que no haya caminado muchas leguas con sus mocasines*”. Sin empatía no hay encuentro y se hace muy difícil la reconciliación.

3.6. Expresión y alimento de nuestra libertad

Vivir en paz con nosotros mismos no se consigue por mucho que nos lo imponamos. Es un proceso que nace de nuestra libertad. Del deseo profundo de vivir liberados de nuestro orgullo herido, de situaciones que justifican mi victimismo o rencor, de personas que me hicieron daño o que perdí.

Cada vez que perdonamos o nos perdonamos estamos ejerciendo nuestra libertad. Impedimos que nuestro pasado, nuestro egocentrismo e omnipotencia deje de decidir por nosotros. Dejamos de dar poder a los otros y nos damos el derecho de empezar de nuevo. Cada vez que decidimos pasar página, asumiendo lo que somos, lo que es la vida, lo que es vivir, crecemos en libertad.

3.7. Una mirada paciente, perseverante, esperanzada

“Usted es tan joven, está tan antes de todo comienzo, que yo querría rogarle lo mejor que sepa, mi querido señor, que tenga paciencia con todo lo que no está resuelto en su corazón y que intente amar *las preguntas mismas*, como cuartos cerrados y libros escritos en un idioma extraño. No busque ahora las respuestas, que no se le pueden dar, porque usted no podría vivirlas. Y se trata de vivirlo todo. *Viva usted ahora las preguntas*. Quizá luego, poco a poco, sin darse cuenta, vivirá un día lejano entrando en la respuesta”¹⁰

El proceso de reconciliación es incompatible con las prisas, con la eficacia a cualquier precio, con ese obstinado deseo de que los cambios sucedan repentinamente.

Identificar y desinfectar viejas heridas, escuchar e integrar nuestra limitación y vulnerabilidad, renunciar al perfeccionismo tanto propio como ajeno, permitirnos que determinadas personas dejen de formar parte de nuestra identidad, responsabilizarnos de nuestros éxitos y fracasos, tomar las riendas de nuestra vida... requiere su tiempo y maduración. En este proceso necesitamos de toda nuestra paciencia y perseverancia, de ese mirar contemplativo hecho de saber esperar. “Ama las preguntas, vive día a día y confía en tu escucha, respeta tu proceso, aprende a esperar confiadamente y un día sin darte cuenta estarás entrando en la respuesta”. Por mucho que nos empeñemos, hay veces que necesitamos que la vida nos de datos para poder vislumbrar nuestros bloqueos e integrar lo vivido.

¹⁰ Rainer María Rilke, Cartas a un joven poeta. Alianza editorial, Madrid, 1980,p.47.

3.8. Una soledad habitada

¡Qué razón tiene Pascal cuando nos señala lo difícil que nos resulta a los humanos quedarnos tranquilos en nuestra habitación! y sin embargo, que necesario es para poder vivir en paz.

El proceso de la reconciliación, tanto con uno mismo como con los demás, pasa necesariamente por un encuentro con y en nuestra soledad. Es una experiencia en la que nadie nos puede sustituir. Por mucho que otros nos perdonen, quien decide en último término sentirse perdonado es uno mismo. Sin embargo, esto no invalida la importancia de los demás en este proceso.

Pese a nuestra mejor disposición, no siempre tenemos en nuestra mano realizar este proceso con éxito. En ocasiones, nos quedamos bloqueados en alguna de etapas del camino. El miedo al cambio, el dolor de las heridas, el resentimiento largo tiempo contenido, nuestros deberías... nos confunden, nos alejan de nosotros mismos, nos pierden. En estos momentos, se hace especialmente oportuna la presencia de otros que nos ayuden a encontrarnos y hacer nuestro interior transitable.

Sólo un tú, expresa Buber, descubre verdaderamente quien uno es; ahora, es importante que sepamos elegir esos *Tús*, no todos tienen la capacidad de mirarnos con realismo, lucidez y respeto. Necesitamos personas a nuestro lado, personas que nos ayuden a poner nombre a esa verdad negada o silenciada, que nos faciliten tomar distancia de nuestros propios enredos y que nos ayuden a dar sentido a lo que vivimos. Personas que, a través de su aceptación, nos dignifiquen.

4. El proceso de la reconciliación

*“El camino más largo empieza con un primer paso”
Proverbio*

La reconciliación no es una experiencia que se pueda improvisar. Como todo proceso requiere de una serie de pasos. Veamos brevemente en qué consisten, que nos exigen de nosotros y cómo nos ayudan a cambiar.

1º paso: Elige el momento oportuno

Como todo encuentro, el proceso de reconciliación necesita de unas condiciones físicas y ambientales. Un lugar agradable, un cierto silencio ambiental, y sobre todo que tú quieras estar un rato contigo mismo.

Cuenta Tagore, de un hombre que vivía angustiado y agobiado por los negocios. Este fue a ver al Maestro y tras contarle lo mal que se sentía, el Maestro le contestó: “Del mismo modo que el pez perece en la tierra, fuera del agua, así perecerás tú si te dejas enredar por el mundo. El pez necesita volver al agua y tú necesitas volver a la soledad”. El hombre de negocios no salía de su asombro y le preguntó. “¿Crees que debo renunciar a mis negocios y entrar un monasterio?” “Nada de eso” respondió el Maestro. “Sigue con tus negocios; pero no olvides entrar en tu corazón”.

Para entrar en nuestro corazón a menudo necesitamos comenzar este proceso dedicando un tiempo en acallar todo aquello que nos distrae y genera cierta sordera interior. Hacer silencio puede ser una buena estrategia para crear un espacio en el que poder hacer memoria de lo vivido e integrar lo que vivimos de conflicto.

2º Paso: Toma contacto contigo misma, contigo mismo y déjate sentir

No hay un sólo camino para llegar a nuestra verdad. Yo te propongo que inicialmente nos dejemos guiar por el que nos marca el mundo de las emociones.

La afectividad es una de las dimensiones más nucleares del ser humano, es la reacción visceral de nuestro yo, lo más genuino de nosotros mismos. Si queremos saber cómo nos afecta la vida no sólo hemos de atender a nuestros pensamientos, también hemos de escuchar nuestro sentir emocional.

Las emociones nos informan sobre cómo estamos digiriendo nuestra vida, nos ofrecen el significado y valor que para nosotros tiene lo que nos pasa. Las emociones no tienen una connotación moral. El que sienta rabia o alegría no me hace buena o mala persona, es lo que yo haga con ellas, las actitudes y comportamientos que adopte lo que es susceptible de valoración. Aunque no hagamos caso a lo que sentimos, las emociones condicionan nuestras decisiones silenciosamente. Escucharlas nos puede devolver nuestra libertad.

Cuando nos encontramos en conflicto son muchas las emociones que solemos vivir. Con frecuencia, creemos que si nos permitimos sentir las vamos a perder objetividad, lucidez, capacidad para resolverlas; sin embargo, “sentirlas” es el primer paso que nos ayudará a comprender qué nos ocurre y qué postura tomar.

3º Paso: Pon nombre a tus emociones, identifícalas, descríbelas con palabras

Para ser conscientes de lo que nos pasa hemos de poner nombre a lo que sentimos. No es lo mismo una herida que sabe a tristeza o a rabia, ni una persona que nos provoca miedo o vergüenza.

Ve probando con distintas palabras, no te precipites. Cuando una de ellas se acerque a tu experiencia sentida notarás como algo cambia en tu interior. Esto, no significa que te dejen de afectar las cosas, ni que de repente te sientas mejor, pero el hecho de ir identificando cómo te sientes te irá dando un mayor control sobre lo que te pasa e irás tomando una cierta distancia para poderte analizar y conectar con aquello que te bloquea. La experiencia necesita ser nombrada para hacerse consciente.

4º Paso: Dialoga con tus emociones, haz memoria de lo vivido

Una vez que hayas reconocido tu emoción, dialoga con ella, permite que tu memoria se vaya liberando del pasado. Para ello, es importante que dejes que vaya emergiendo en tu consciencia aquellas situaciones, personas, implicadas en la emoción que vives. Date cuenta a que época de tu vida te trasladas, qué es lo que tu memoria necesita recordar: la

tristeza de una pérdida, la rabia de un agravio, la venganza de una injusticia, el dolor de una decepción, la vergüenza de un hecho inconfesable, el amor no correspondido, una culpabilidad que sabe a castigo, la amargura de un resentimiento largo tiempo mantenido, un profundo desamparo por no ser significativo, el miedo a vivir...

Date cuenta de cómo entonces interpretabas esa situación, ¿qué pensabas? ¿Cómo valorabas lo ocurrido? Intenta empáticamente comprender quien eras tú entonces, qué necesidades tenías, quiénes eran los otros para ti, cuál era tu intención, si tu manera de ver las cosas era realista o estaba condicionada por una autoexigencia inflexible e irracional. Capta cómo te vivías, qué sentías, observa si hubo aspectos de ti misma, de ti mismo que silenciaras...

Del mismo modo, intenta comprender empáticamente a las personas implicadas en la situación que no logras integrar. ¿Quiénes eran en ese momento? ¿Desde dónde actuaban? ¿Qué carencias y necesidades tenían? Intenta ponerte en su lugar y mirar lo que ocurrió desde su perspectiva. Es muy probable, que al hacerlo te surjan sentimientos contradictorios, escúchalos y date cuenta con que parte de ti mismo estás conectando.

Muy probablemente, conforme vayas profundizando en tu interior, verás que tus emociones se transforman, habrá algunas que se irán difuminando, otras sin embargo se harán más nítidas, más genuinas y clarificadoras de esa parte de ti que te pide que le escuches y le atiendas.

Si lo que estás intentando integrar corresponde a viejas heridas, sentimientos enquistados o a una insana culpabilidad es importante que te preguntes en qué medida estás colaborando en mantener o alimentar esta situación. Hay veces que seguimos recordando ese trato injusto que tanto nos duele para legitimar nuestro deseo de venganza o la falta de responsabilidad que tenemos con nuestra vida. Otras, seguimos sin asumir nuestra equivocación porque con ello vamos saldando la deuda contraída con nuestro narcisismo herido o con las expectativas de nuestros mayores. Aunque te parezca que esto es muy enrevesado sin embargo es algo muy humano. Con frecuencia nos aferramos al pasado porque éste, a pesar del sufrimiento que nos genera, satisface necesidades muy básicas: la necesidad de seguridad, de cariño, de pertenencia, de valoración...

Por último, antes de dar el siguiente paso pregúntate qué está en tu mano hacer para aliviar tu dolor, para reparar tu error o cicatrizar tu herida. ¿Qué puedes hacer por esa parte de ti misma, de ti mismo que está dañada, asustada, enfadada, avergonzada, triste...? A lo mejor, dejar tu tristeza implica asumir la soledad de tu pérdida; o despedirte de tu resentimiento suponga aceptar que los otros no son perfectos; o dejar de culpabilizarte requiera que renuncies a la aprobación de los demás. Date cuenta qué necesitas para liberarte del peso de tu pasado y sentirte en paz contigo mismo.

Y una vez que vayas siendo consciente de tus bloqueos, de lo que necesitas para salir de esa situación, imagina, por un momento que lo has conseguido, que tu pasado deja de pesarte, que te liberas de aquello que te está haciendo sufrir ¿cómo cambiaría tu vida? ¿Qué aspectos de ti mismo, de ti misma recuperarías? ¿Cuál sería tu tono vital?

5º Paso: Ejerce tu libertad desde una actitud de perdón

Llegamos al final del camino, hemos de decidir si queremos seguir peleados con nuestra historia. Es cierto que el pasado no lo podemos cambiar, ni tampoco a las personas, situaciones que están implicadas en aquello que nos cuesta digerir, pero como expresa Sartre, “*uno es lo que hace con lo que uno es*”; y llegado este momento, una de las mejores cosas que podemos hacer por nosotros y los demás es perdonar.

En su origen griego perdonar significa “despedirse, dejar libre, absolver”; en latín se refiere a “cancelar, liberarse, arrojar de sí, deshacer algo”¹¹. Perdonar tiene mucho de *aceptar* lo que fuimos, lo que fue, lo que los otros son. Tiene mucho de *fidelidad* a lo real, a lo más auténtico de nuestro ser, a la dignidad humana. Tiene mucho de *renuncia* a nuestras frustraciones, a nuestro deseo de ser supermanes y a ese desgastante resentimiento que hace nuestra vida menos transitable.

Perdonar supone dar sentido a lo vivido y saber decir adiós. Decidir que somos más de lo que nuestra historia ha ido escribiendo en nuestra biografía existencial. Cuando nos perdonamos nos vamos descentrando de nosotros mismos, tenemos una mirada *alter-céntrica* donde los otros tienen cobijo, escucha, sentido.

Situate en aquella situación del pasado que quieres cerrar. Imagínate despidiéndote de todo lo que ésta te ha provocado. Mírate con cariño, acoge esa parte de ti dañada, dolida, silenciada, no querida... Renuncia a que los otros sigan teniendo poder sobre ti y deja de alimentar tu resentimiento, tu pasividad, tu sentimiento de culpa.

Si ves que al querer perdonarte o perdonar a otros sigue surgiendo en ti los “*peros*”, no te fuerces; vuelve a las etapas anteriores, escúchate y capta qué es lo que te quieres decir. Quizá has ido demasiado rápido, quizá todavía no puede cicatrizar tu herida... Si ves que te estás perdiendo, pide a alguna persona que te acompañe en este proceso de interiorización y unificación personal. Sólo el amor hecho perdón –nos recuerda Brennan y Brewi-, puede consumir el odio y la ira¹².

5. Un Dios que no deja de salir a nuestro encuentro

*“Os daré un corazón nuevo y os infundiré un espíritu nuevo; arrancaré de vuestra carne el corazón de piedra y os daré un corazón de carne”
Ezequiel, 36,26-27*

Como expresaba anteriormente, el proceso de la reconciliación nos exige creer y vivir la gratuidad del amor y la generosidad del perdón. Esta experiencia no siempre es fácil encontrarla en nosotros mismos ni en las relaciones que establecemos con los demás. Nuestros límites, falsa omnipotencia, nuestros deberías... nos llevan a valorarnos más desde el tener, aparentar, cumplir que desde el Ser.

¹¹ Anselm Grün, *Si aceptas perdonarte, perdonarás*. Narcea, Madrid, 2001, p.9.

¹² Anne Brennan y Janine Brewi, *Pasión por la vida*. DDB, Bilbao, 2002, p.158.

¿Cómo llegar a captar la bondad inherente a este amor que sana y nos unifica? Como creyente, a mí me ayuda a hacer presente la alianza e historia de salvación que Dios tiene con todos y cada uno de nosotros.

Son muchos los textos bíblicos en los que podemos ver reflejado ese amor gratuito de Dios, reflejo de su bondad y capacidad infinita de perdón. A menudo se nos olvida lo que Juan nos recuerda:

“Aunque nuestro corazón nos condene, Dios es más grande que nuestro corazón y conoce todas las cosas (1Jn 3,20)”.

Y porque nos conoce hasta lo más profundo de nuestro ser, no deja de salir en todo momento a nuestro encuentro para ofrecernos su mirada, su abrazo, su perdón.

El Dios del que habla Jesús, nos explica el monje benedictino Anselm Grün, “es un Dios que siempre permite volver a comenzar. No nos destruye por haber pecado, sino que vuelve a ponernos en pie. Aunque nosotros nos condenemos, Dios no nos condena”¹³. Siempre nos acoge de manera incondicional. Nos invita a mirar más allá de nuestros límites y a ser experiencia de Reino.

*“El ayuno que yo quiero es éste –oráculo del Señor:-
Abrir las prisiones injustas, hacer saltar los cerrojos de los cepos, dejar libres a los oprimidos, romper todos los cepos, partir tu pan con el hambriento, hospedar a los pobres sin techo, vestir al que ves desnudo y no cerrarte a tu propia carne.
Entonces romperá tu luz como la aurora, enseguida brotará la carne sana; te abrirá camino la justicia, detrás irá la gloria del Señor”*.

Isaías III, 58, 6-8

¹³ Anselm Grün, Op. Cit. 2002, p.55.

SUGERENCIAS PARA VIVIR EL PROCESO DE LA RECONCILIACIÓN

1. Busca un momento oportuno para hacer silencio y poder encontrarte contigo misma, contigo mismo

“Necesitamos espacios de silencio para integrar lo vivido y poder hacernos preguntas significativas”

2. Deja hablar a tu corazón y acoge y escucha cómo se siente

“Si quieres encontrarte con tu verdad, no sólo te preguntes sobre lo que piensas, escucha lo que amas, lo que te conmueve, lo que vives”

3. Reconoce tus emociones, ponlas nombre, descríbelas con palabras

“Las emociones necesitan ser nombradas para hacernos conscientes de ellas. A través de éstas podemos saber el valor y significado que damos a lo que vivimos”

4. Dialoga con tus emociones y haz memoria de lo vivido

“Permite que tu memoria se libere de tu pasado, de tus errores, de tus fallos... y date cuenta qué necesitas de ti mismo, de la vida, de los otros para asumir tu historia y darte una nueva oportunidad”

5. Acoge tu historia, desde una actitud de perdón

“Perdonar supone dar sentido a lo vivido y saber decir adiós haciéndonos responsables de nuestra vida”

6. Y si para ti, Dios es un referente significativo en tu vida. Ponte ante su presencia y deja que se haga fecundo en ti su amor gratuito, fiel y profundamente compasivo

“Entonces se puso en camino para casa de su padre; su padre lo vio de lejos y se enterneció; salió corriendo, se le echó al cuello y lo cubrió de besos. El hijo empezó: “Padre, he ofendido a Dios y te he ofendido a ti; ya no merezco llamarme hijo tuyo”. Pero el padre les mandó a los criados: “Sacad en seguida el mejor traje y vestido; ponédle un anillo en el dedo y sandalias en los pies; traed el ternero cebado y matadlo; celebremos un banquete, porque este hijo mío se había muerto y ha vuelto a vivir; se había perdido y se le ha encontrado”(Lc 15,20-24)”