

PERDONAR NOS HACE BIEN José Antonio Pagola

24 Tiempo ordinario – A (Mateo 18,21-35). 2020.

Las grandes escuelas de psicoterapia apenas han estudiado la fuerza curadora del perdón. Hasta hace muy poco, los psicólogos no le concedían un papel en el crecimiento de una personalidad sana. Se pensaba erróneamente –y se sigue pensando– que el perdón es una actitud puramente religiosa.

Por otra parte, el mensaje del cristianismo se ha reducido con frecuencia a exhortar a las gentes a perdonar con generosidad, fundamentando ese comportamiento en el perdón que Dios nos concede, pero sin enseñar mucho más sobre los caminos que hay que recorrer para llegar a perdonar de corazón. No es, pues, extraño que haya personas que lo ignoren casi todo sobre el proceso del perdón.

Sin embargo, el perdón es necesario para convivir de manera sana: en la familia, donde los roces de la vida diaria pueden generar frecuentes tensiones y conflictos; en la amistad y el amor, donde hay que saber actuar ante humillaciones, engaños e infidelidades posibles; en múltiples situaciones de la vida, en las que hemos de reaccionar ante agresiones, injusticias y abusos. Quien no sabe perdonar puede quedar herido para siempre.

Hay algo que es necesario aclarar desde el comienzo. Muchos se creen incapaces de perdonar porque confunden la cólera con la venganza. La cólera es una reacción sana de irritación ante la ofensa, la agresión o la injusticia sufrida: el individuo se rebela de manera casi instintiva para defender su vida y su dignidad. Por el contrario, el odio, el resentimiento y la venganza van más allá de esta primera reacción; la persona vengativa busca hacer daño, humillar y hasta destruir a quien le ha hecho mal.

Perdonar no quiere decir necesariamente reprimir la cólera. Al contrario, reprimir estos primeros sentimientos puede ser dañoso si la persona acumula en su interior una ira que más tarde se desviará hacia otras personas inocentes o hacia ella misma. Es más sano reconocer y aceptar la cólera, compartiendo tal vez con alguien la rabia y la indignación.

Luego será más fácil serenarse y tomar la decisión de no seguir alimentando el resentimiento ni las fantasías de venganza, para no hacernos más daño. La fe en un Dios perdonador es entonces para el creyente un estímulo y una fuerza inestimables. A quien vive del amor incondicional de Dios le resulta más fácil perdonar.