



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

El perdón: ¿ofensa real o interpretación?

*Si yo no veo
ofensa, no
tengo nada que
perdonar*

En tiempos donde la espiritualidad nos invita a la introspección y la purificación del carácter, el tema del perdón surge no sólo como una virtud moral, sino como una necesidad clínica y existencial. Desde la filosofía, entendemos que la “ofensa” rara vez es un hecho completamente objetivo y universal; es, en la mayoría de los casos, una interpretación subjetiva, sin negar que existen actos objetivamente dañinos que requieren límites claros, responsabilidad, y en ocasiones, acompañamiento profesional. Alguien realiza una acción y nosotros decidimos, basados en nuestras heridas previas, expectativas o prejuicios, que ese acto es un ataque personal. Esta idea resuena profundamente con la espiritualidad oriental, que nos enseña que la ofensa es, en última instancia, una ilusión del ego. Para el pensamiento oriental, si no hay un “yo” excesivamente importante que proteger, el dardo de la ofensa no encuentra dónde clavarse; al desapegarnos de nuestra importancia personal, la ofensa se disuelve antes de nacer. El resentimiento es, etimológicamente, “volver a sentir”: es recrear el dolor una y otra vez, manteniendo al

cerebro en un estado de alerta tóxica que bloquea cualquier proceso de sanación.

El veneno del resentimiento

Perdonar no significa validar la conducta del otro, ni es un acto de debilidad o sumisión. Es una decisión de alta inteligencia emocional y de auténtica soberanía espiritual: elegir conscientemente que el veneno de la ira deje de circular por tu sistema. En este punto, el teólogo Leonardo Boff nos ofrece una clave esencial al definir la ofensa como una patología del cuidado, es decir, una ruptura del vínculo ético que nos humaniza y nos conecta como seres relacionales. Cuando alguien nos agrede, ha quebrantado ese lazo de cuidado fundamental. Perdonar, bajo esta óptica, es un acto de ternura consciente que busca restaurar nuestra capacidad de amar, impidiendo que la falta de cuidado del otro marchite nuestra propia humanidad. Desde mi experiencia, he observado tanto en mí como en otras personas cómo cargar rencores durante décadas termina somatizando ese peso en enfermedades físicas crónicas. La “tiricia” o el tedio vital, ese cansancio profundo del alma, a veces esconden un perdón no otorgado, una cuenta pendiente que nos mantiene encadenados al pasado. Si logras comprender que cada persona actúa desde su propio, y a veces muy limitado, nivel de consciencia, dejarás de tomarte las acciones

ajenas como una afrenta a tu valor personal. El otro no te “hace” cosas; el otro simplemente hace, y tú decides qué significado darle a ese suceso. Al dejar de emitir juicios condenatorios, la necesidad de perdonar se disuelve, porque comprendes que todos estamos librando batallas internas que desconocemos. Perdonar es, finalmente, soltar la brasa que te está quemando la mano a ti, mientras esperas que al otro le llegue el humo.

La libertad de soltar

El perdón transpersonal es, ante todo, un acto de liberación para quien perdona. Al liberar al otro de tu juicio, te liberas a ti mismo de la pesada tarea de ser su juez. Esta ligereza interior es indispensable para avanzar en cualquier proceso de duelo. Un corazón saturado de reclamos no tiene espacio para nuevos proyectos ni para la paz que exige la reconstrucción de la propia morada interior. Te propongo el siguiente ejercicio. Identifica a una persona o situación hacia la que sientas un resentimiento punzante. Siéntate en silencio, cierra los ojos e imagínala frente a ti. Visualiza el vínculo que los une como una cadena pesada. Con plena consciencia, di en voz alta: “Te libero de mis expectativas. Te dejo ser como eres para que yo pueda ser quien realmente soy.” Siente la expansión en tu pecho al soltar el juicio y visualiza cómo esa cadena se disuelve. Repite este ejercicio cuantas veces

sea necesario, hasta que el recuerdo de esa persona ya no altere tu respiración ni tu ritmo cardíaco. En suma, el perdón es el puente definitivo entre la víctima y el arquitecto de su propia vida. Mientras sigas esperando una disculpa o un cambio en el otro para estar bien, permanecerás como rehén emocional. La verdadera purificación ocurre cuando comprendes, como enseñan las grandes tradiciones de sabiduría, que tu paz es demasiado valiosa para entregarla a las acciones de los demás. Perdonar es un regalo que te haces a ti mismo para caminar sin equipaje innecesario hacia tu nueva realidad. Recuerda que esta es una reflexión personal que no sustituye la atención médica ni la consulta tanatológica o terapéutica. Asumir tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de la vida.

*** Tanatólogo. Conferencista.
Escritor. Investigador.
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com**

