



## LA DINÁMICA PSÍQUICA Y EL PROCESO DE RECONCILIACIÓN CON UNO MISMO

**ANA GARCÍA-MINA FREIRE**

Profesora de Psicología y vicerrectora en la  
Universidad Pontificia Comillas, Madrid



## Un mundo necesitado de reconciliación<sup>1</sup>

«Aunque nada cambie,  
si yo cambio, todo cambia».

M. Proust

Nuestro mundo está sufriendo una profunda y vertiginosa transformación. La revolución científica y tecnológica en la que estamos inmersos está dando lugar a un nuevo paradigma cultural humano y un nuevo sistema axiológico marcado por la digitalización. Esta nueva época que está teniendo lugar, lejos de favorecer unas condiciones de mayor justicia y reconciliación, está generando un mundo cada vez más fragmentado, roto y dividido. La crisis socioambiental está provocando una mayor desigualdad, violencia, exclusión, y degradación humana y medioambiental<sup>2</sup>.

Como nos reitera el papa Francisco, la globalización de la desigualdad y de la crisis socioambiental está fracturando la sociedad<sup>3</sup>. Cada vez hay más personas en los márgenes de nuestra sociedad como en otras periferias existenciales que claman justicia, apoyo y esperanza. El signo de los tiempos nos invita a todos a renovarnos personal, institucional

- 
- 1 Desde 1984, la Fundación Seminario de Investigación para la Paz ha sido un referente para muchos que, aun no estando en Zaragoza, queríamos reflexionar y profundizar sobre las distintas cuestiones que acontecen en el mundo desde una perspectiva de la no violencia buscando puentes para la paz. Agradezco a todos los que durante estos años han hecho posible este seminario y su contribución a la investigación por la paz desde una perspectiva interdisciplinar.
  - 2 Francisco (2018), *Constitución apostólica Veritatis gaudium: La alegría de la verdad*, Madrid: Editorial San Pablo.
  - 3 Francisco (2015), *Laudato Sí: Sobre el cuidado de la casa común*, Madrid: Editorial San Pablo.

y comunitariamente para impulsar procesos de reconciliación concretados en todos los ámbitos de la realidad: personal, familiar, educativo, social, político, religioso y ecológico<sup>4</sup>.

Si bien nos encontramos en un tiempo de crisis, podemos afrontarlo de manera esperanzada como un tiempo de oportunidad en el que tejer caminos hacia una convivencia reconciliada. En esta ocasión, el camino que les invito a recorrer es aquel que tiene que ver con la manera en la que nos tratamos a nosotros mismos, con el modo en que aceptamos nuestras limitaciones y asumimos nuestra vulnerabilidad. Tender puentes de reconciliación requiere personas reconciliadas. El propósito de esta reflexión es aportar diferentes claves que nos ayuden a habitar nuestro interior de manera reconciliada y reconciliadora<sup>5</sup>.

## La reconciliación, una necesidad vital

«De todos los juicios a que nos sometemos,  
ninguno es tan importante como el nuestro propio».

Nathaniel Branden

Decía Catulo, «las rupturas sentimentales golpean de la misma manera los corazones de los pobres y los ricos; de los sabios y los necios; de los poderosos y los débiles»<sup>6</sup>. El amor nos iguala a todos. No ofrece

- 
- 4 Agradezco mucho el que la Fundación Seminario de Investigación para la Paz, el Centro Pignatelli, la Sección de Derechos Humanos del Real e Ilustre Colegio de Abogados de Zaragoza y Cáritas Zaragoza hayan desarrollado el proyecto «Tender puentes. Reconciliación» para estudiar y debatir, de manera multidisciplinar, los rasgos y objetivos de una convivencia reconciliada.
  - 5 Este escrito recoge las ideas esenciales presentadas en el artículo de García-Mina, A. (2004), «Corazón mío, ¡qué abandonado te tengo!», *Sal Terrae*, 92 (6), pp. 473-484.
  - 6 Chaves García, J. R. (1999), *El gran libro del desamor. De las parejas, rupturas y supervivencias*, Villamayor: Editorial Solisombra.

distinción. Todos buscamos y necesitamos amor, pero no solo de los demás, también de uno mismo. Sin un sano amor hacia nosotros mismos nuestra vida se hace inhabitable.

Llevar una rigurosa contabilidad de las equivocaciones propias y/o ajenas, recriminarnos una y otra vez por hechos del pasado, bombardearnos con reproches caducos, exigencias imposibles, con recuerdos dolorosos... nos acaba pasando factura. Lejos de motivarnos a cambiar, nos atrapa en un monólogo cargado de desamor y negatividad. Los días se nos hacen muy cuesta arriba... el cuerpo se resiente, aparecen las somatizaciones, se hace difícil conciliar el sueño y tener buenos hábitos de alimentación. Nuestro sistema inmunológico se debilita y nuestra tasa cardiaca y presión arterial se altera. Pero no solo estar en conflicto con uno mismo nos afecta a nuestra salud física también pone en riesgo nuestra salud mental. Criticarnos y culpabilizarnos destructivamente negándonos el perdón, también tiene consecuencias. Nuestra autoestima puede verse seriamente amenazada aumentando el riesgo de acabar deprimidos, estresados y con una permanente ansiedad y desazón vital. Son muchos los estudios que señalan cómo estar en conflicto con uno mismo es un factor de riesgo para nuestra salud física y psicológica<sup>7</sup>. El perdón, como no se cansaba de expresar Gandhi, es un aspecto nuclear de nuestra cordura<sup>8</sup>.

Para acoger, escuchar, abrazar la vida necesitamos de nuestro propio abrazo, cariño y estima. Es cierto que esta manera de relacionarnos con nosotros mismos no siempre es fácil. Los defectos, las limitaciones, nuestros fracasos, los deberías, nuestros ideales, situaciones del

---

7 A pesar de lo importante que es para nuestra salud física y mental tener una buena relación con nosotros mismos, el perdón a uno mismo se ha comenzado a estudiar, desde una perspectiva psicológica, fundamentalmente en estas últimas décadas. Para todos aquellos interesados en este tema, les recomiendo la lectura del libro de M. Prieto (2017), *Perdón y salud. Introducción a la psicología del perdón*, Madrid: Editorial Universidad Pontificia Comillas.

8 Bhalla, S. (1995), *Quotes of Gandhi*, Nueva Delhi: UBS Publishers Distributors.

pasado... nos empujan a evaluarnos y a decidir que en muchas ocasiones dejamos bastante que desear. Pero en esta misma fragilidad que somos y en cómo la acojamos y la aceptemos nos jugamos nuestro bienestar y satisfacción vital. Quien se reconoce y acoge su debilidad con humildad que no humillación está más abiertamente dispuesto a acoger todo lo que le depara la vida y el encuentro con los demás<sup>9</sup>. 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»<sup>10</sup>.

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? Como veremos a continuación, reconciliarnos es uno de los procesos más exigentes, demanda de nosotros una gran humildad y bondad.

---

9 Para todos aquellos que quieran aproximarse a analizar al ser humano desde una antropología de la vulnerabilidad, les recomiendo la lectura de la última publicación que nos dejó Ignacio Boné Pina, SJ, «Vulnerabilidad: condición humana abierta al «abrazo» y la «disposición»», en R. J. Meana Peón (dir.) (2019), *El sujeto. Reflexiones para una antropología ignaciana*, Bilbao-Santander-Madrid: Mensajero Grupo de Comunicación Loyola.

10 Grün, A. (2008), *El arte de ser feliz*, Santander: Sal Terrae, p. 11.

## La reconciliación, una postura existencial

«Solo 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<sup>11</sup>. 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'<sup>12</sup>.

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 esta 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<sup>13</sup>.

Este aprendizaje, con mayor o peor fortuna, nos inició en el proceso de la reconciliación, un proceso que poco a poco irá quedando en nuestras manos y que se verá muy condicionado por el juicio evaluativo que

---

11 *Diccionario de la Real Academia Española*, Espasa-Calpe, 1970, p.1114.

12 Grün, A. (2002), *La penitencia. Celebración de la reconciliación*, Madrid: San Pablo, p.10.

13 García-Mina, A. (2011), «Las heridas del amor», *Sal Terrae*, 99 (3), pp. 203-213.

hagamos de nosotros mismos. Como expresaba Honoré de Balzac «perdonamos lo que amamos». Cuando la desvalorización puebla nuestro interior, el proceso de reconciliación se convierte en un viaje a ninguna parte. Si bien es cuando más nos necesitamos, menos disponibles estamos. Progresivamente nos vamos deshabitando. Dejamos de escucharnos, y si lo hacemos, nuestra memoria se vuelve implacablemente selectiva, nuestra crítica destructiva, y nuestra culpabilidad insana. Nuestra vida se empobrece y vamos perdiendo calidez y calidad en todo lo que hacemos y vivimos. ¿Cómo frenar este proceso autodestructivo? Veamos qué actitudes y comportamientos podemos desarrollar para vivir la experiencia de la reconciliación.

## 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 escáner existencial, nos encontraríamos, por una parte, que esta se asienta en una serie de actitudes y destrezas<sup>14</sup> que comprometen todo nuestro ser; y por otra, veríamos que para lograr este proceso tenemos que recorrer una serie de etapas.

Comencemos por ver qué actitudes y destrezas nos capacitan para vivir reconciliados.

### «Solo el amor conoce la verdad»<sup>15</sup>

Sin amor es imposible vivir la experiencia de la reconciliación. Solo conocemos en verdad lo que amamos. Lo esencial de cada uno, nos recuerda el zorro del Principito, únicamente lo podemos captar con

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

15 García-Monge, J. A. (1997), *Treinta palabras para la madurez*, Bilbao: Serendipity, DDB, p. 21.

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. Este 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.

### **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.

### **Ser lúcidamente conscientes**

El proceso de la reconciliación no solo 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»<sup>16</sup>. Cuando nuestro corazón se colapsa o está amordazado, nuestros ojos pierden visión.

---

16 García, J. A. (2000), «Más que perversos, ignorantes. Una escuela del corazón», *Sal Terrae*, 88 (6), pp. 465-477.



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 los conflictos y hacerles frente; cuidado, cuidado con nuestra mente, a veces tiene una forma muy dañina de interpretar y valorar nuestra felicidad<sup>20</sup>.

### **Una escucha empática**

Para reconciliarnos necesitamos comprendernos, necesitamos hacernos cargo de nuestras heridas, reproches, culpabilidades, bloqueos, neuras... A través de estas, 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 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. Cómo cambiarían las cosas

---

*experienciales y constructivistas*, Madrid: Universidad Nacional a Distancia, pp. 203-247.

20 Para aquellas personas que quieran seguir profundizando sobre lo irracionales que podemos llegar a ser, recomiendo las lecturas de Auger, L. (1987), *Ayudarse a sí mismo*, Santander: Sal Terrae; *Ayudarse a sí mismo aún más*, Santander: Sal Terrae, 1992; así como el trabajo de McKay, M. y P. Fanning (1991), *Autoestima: evaluación y mejora*, Barcelona: Martínez Roca.

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.

### **Expresión y alimento de nuestra libertad**

Vivir en paz con nosotros mismos no se consigue por mucho que nos lo impongamos. Es un proceso que nace de nuestra libertad. Del deseo profundo de vivir liberados de nuestro sufrimiento, de nuestros pensamientos obsesivos, de nuestra vivencia de impotencia, de nuestro orgullo herido, de situaciones que justifican nuestra condición de víctimas o alimentan nuestro rencor, de personas que nos hicieron daño o que perdimos.

Cada vez que perdonamos o nos perdonamos estamos ejerciendo nuestra libertad. Impedimos que nuestro pasado, nuestro egocentrismo o nuestra ilusoria 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.

### **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»<sup>21</sup>.

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.

---

21 Rilke, R. M. (1980), *Cartas a un joven poeta*, Madrid: Alianza editorial, p. 47.

Identifi  
limitación y  
como ajeno  
parte de nue  
casos, toma  
ración. En e  
severancia,  
las pregunta  
aprende a es  
transición en l  
que necesita  
no hay que

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»<sup>22</sup>. Por mucho que nos empeñemos, hay veces que necesitamos que la vida nos de datos para poder vislumbrar nuestros bloqueos e integrar lo vivido.

### **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 las 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.

Solo un tú, expresa Buber, descubre verdaderamente quien uno es; ahora, es importante que sepamos elegir esos *Tús*, no todos tienen

---

22 García-Mina, A. (2010), «La mitad de la vida. Tesoros en vasijas de barro», *Sal Terrae*, 98 (1), pp. 7-21.

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 acompañen dando sentido a lo que vivimos. Personas que, a través de su aceptación, nos dignifiquen<sup>23</sup>.

## 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, qué nos exigen de nosotros y cómo nos ayudan a cambiar.

### 1.º 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 que 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».

---

23 García-Mina, A. (2007), «Esencia y condiciones del conversar», *Sal Terrae*, 95 (10), pp. 821-834.

Para er  
este proces  
trae y gener  
la condició  
la reconcilia  
difícil encor  
vivido e inte

2.º paso: Te

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. «El silencio —expresa Torralba— es la condición previa de toda palabra dicha con sentido»<sup>24</sup>. El proceso de la reconciliación necesita que nos silenciamos. Sin este hábito será muy difícil encontrar el espacio idóneo que nos ayude a hacer memoria de lo vivido e integrar lo que vivimos de conflicto.

## **2.º paso: Toma contacto contigo misma, contigo mismo y déjate sentir**

No hay un solo 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 solo 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.

---

24 Torralba, F. (2001), *El silencio, un reto educativo*, Lleida: PPC, p. 24.

### **3.er 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.

Escucha tus emociones, conecta con ellas y ve probando qué palabras expresan tu verdad, no te precipites. Cuando una de ellas se acerque a tu experiencia sentida notarás cómo 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.

### **4.º paso: Dialoga con tus emociones, haz memoria de lo vivido**

Una vez que hayas reconocido tu emoción, dialoga con ella, permítele que tu memoria se vaya liberando del pasado. Para ello, es importante que dejes que vayan emergiendo en tu consciencia aquellas situaciones, personas, implicadas en la emoción que vives. Date cuenta a qué 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 quién 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 qué parte de ti misma, 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 la escuches y la 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 este, 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 de 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?

#### **5.º 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 perdonarnos y perdonar.

En su origen griego, perdonar significa 'despedirse, dejar libre, absolver'; en latín se refiere a 'cancelar, liberarse, arrojar de sí, deshacer algo'<sup>25</sup>. 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 perfectos 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.

Sitúate en aquella situación del pasado que quieres cerrar. Imagínate despidiéndote de todo lo que esta 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 impotencia y sentimientos 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... Y si ves que te estás perdiendo, o que entras nuevamente en una espiral de reproches, de exigencias y críticas destructivas, pide a alguna persona que te acompañe en este proceso de interiorización y unificación personal.

A veces, nos cuesta tanto acercarnos a nuestra verdad, tener una mirada compasiva con nuestra historia, con nuestras equivocaciones, fracasos, con nosotros mismos, que es mejor iniciar este proceso

---

25 Grün, A. (2001), *Si aceptas perdonarte, perdonarás*, Madrid: Narcea, p. 9.

acompañados, compartir este proceso con personas que, a través de su mirada, escucha, empatía y lucidez nos vayan dando la oportunidad de acoger nuestra dignidad maltrecha y creer en nuestra bondad y valía. Como expresa Mariola López:

«Necesitamos recibir palabras que toquen nuestras superficies endurecidas y nos liberen de tantas ataduras que no nos dejan respirar con hondura, ni mirar compasivamente, ni considerar la belleza de la diversidad y la diferencia»<sup>26</sup>.

Necesitamos sanar nuestro corazón, viviendo la gratuidad del amor y la generosidad del perdón. Solo el amor hecho perdón —nos recuerda Brennan y Brewi—, puede consumir el odio y la ira<sup>27</sup> y tejer caminos de vida y esperanza hacia una convivencia reconciliada.

---

26 López Villanueva, M., RSCJ (2009), *Mirar por otros. Historias de sabiduría y sanación*, Santander: Sal Terrae, pp. 30-31.

27 Brennan, A. y J. Brewi (2002), *Pasión por la vida*, Bilbao: DDB, p. 158.