



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

