

## **La experiencia de reconciliación.**

Dario Ergas, Centro Cultural La Reina, 5 de Octubre 2015

Creo que “la reconciliación” con uno mismo y los demás, es uno de los temas mas importantes para superar el sufrimiento y rencontrarnos con el sentido de la vida. El sentido de la vida es un impulso siempre presente en nosotros; está presente ya mientras escuchamos esta exposición, es lo que nos trajo hasta aquí y es lo que orientará nuestros pasos mañana. Pero esto que digo no siempre podemos reconocerlo y el mayor problema es que a veces nuestras acciones nos alejan de ese impulso del Sentido; a veces reflejan lo opuesto al ser que en verdad somos. Cuando mi vida se aleja de su sentido experimento sufrimiento, desgano o violencia interna. Esta lejanía de mi mismo, de lo que soy y de mi sentido, tiene raíces en algunas creencias confusas que alimentamos y en algunos errores de conducta. Estos errores no son estrictamente personales; no los cometemos porque seamos “malas personas”; muchas veces son huellas de un comportamiento mental desfasado, que se arrastra desde antiguos orígenes culturales; en nuestros mitos de formación vienen codificadas ciertas conductas que quizás fueron válidas en el contexto histórico primitivo, pero desadaptadas y alejadas del sentido de la vida en el momento actual.

Con este preámbulo quiero advertir que considero el tema de la reconciliación un tema de la mayor importancia para el desarrollo humano y de la sociedad; que la dificultad para ello no es una dificultad estrictamente personal, sino que tiene raíces culturales. La propuesta de la reconciliación mas que una recomendación es un testimonio; no parte desde la superioridad de alguien que sabe y tiene soluciones a los dramas de la vida; mas bien parte de aceptar que el mundo y las demás personas se comportan según su propio parecer y sólo cada cual puede decidir su modo de ser, sus aspiraciones, sus acciones y su destino. La reconciliación no es posible forzando a los otros a reconocer o a corregir sus errores. La reconciliación es posible cuando me convenzo de la necesidad de un cambio interno, profundo y personal; desde ese intento conmigo mismo puedo simultáneamente y es importante hacerlo, acompañar y apoyar la reconciliación del conjunto familiar primero, del conjunto social luego y por último del conjunto cultural al que pertenezco.

Esta propuesta de reconciliación proviene de las interpretaciones de las enseñanzas de Silo, y se elaboró a fines del 2014 en el Parque de Estudios y Reflexión Ihuanco, en los alrededores de Lima. Hoy agradezco la oportunidad de volver a tratar el tema, en el Centro Cultural de la Reina, y a nuestro amigo Juan Víctor Muñoz que ha querido que yo esté presente en estas tertulias.

Entonces vamos a tratar algo muy difícil porque no tiene todavía arraigo cultural. Es mas fuerte todavía en la conducta personal y social, la venganza. La venganza es la reacción inmediata, casi instintiva, que tenemos frente a un conflicto en que nos sentimos dañados. El castigo es el modo de implementar la venganza. Por lo general, cuando se sufre cualquier afrenta la primera reacción es la de la venganza y el castigo al culpable para que sufra un daño parecido al que causó. La naturalidad que tiene en uno la venganza no se supera con una declaración o con un decreto, ni levantando la palabra “Justicia”. Es necesario llegar a la profunda convicción de que la venganza, puede castigar al enemigo, pero no sirve en absoluto para restablecer el sentido de la vida personal, ni del pueblo, ni de la humanidad. Menos aun para que la afrenta que la origina, no se vuelva a repetir a futuro.

La Justicia es todavía imperfecta y se va desarrollando con el avance de las sociedades. Pienso que todavía está muy teñida con la venganza. Y no puede ser de otra manera ya que todavía nosotros mismos la validamos sin darnos cuenta como estamos teñidos por ella. La Justicia en todo caso es de primera importancia para el restablecimiento del sentido de convivencia y desarrollo armónico del conjunto social. La Justicia tiene por objetivo mostrar a la sociedad y a las generaciones futuras los derechos fundamentales y los valores morales en que dicha sociedad se basa para su crecimiento material y espiritual colectivo. Sin embargo en la situación actual, todavía la Justicia no tiene toda la independencia deseable y es manipulada por los poderes que concentran las decisiones de la sociedad; la justicia deberá evolucionar hasta ser la garante de los derechos universales del ser humano. Es tarea pendiente transformar la organización social para contar con esa justicia universal basada en la primacía de los derechos humanos.

Mientras tanto al menos en occidente, brotará mecánicamente la venganza como respuesta a una afrenta; venganza que ya está santificada en la cultura babilónica y en el antiguo testamento bíblico. Con el cristianismo se intenta otra línea conductual a través del perdón a los enemigos. El “perdón” significó un avance cultural. Es posible por medio del “perdón”, redimir al otro de su castigo. Pero el perdón exige ciertas condiciones: primero el otro para ser perdonando tiene que reconocerse como culpable. No es posible ejercer el perdón si el otro no se considera culpable; tiene que haber algún gesto de culpa, sino se estaría engañando la buena fe del que desea perdonar. El recurso del “perdón” muchas veces se lo invoca para mantener un estatus quo, una situación de poder y dominio.

Antiguamente (y todavía) las herejías eran culpables de agravios al “verdadero” Dios, y se recurrió a las torturas para lograr ese reconocimiento de la culpa, o se forzó a la conversión religiosa como modo de reconocer la falsedad de las propias creencias. Este tipo de prácticas ha ido distorsionando el mecanismo del perdón.

El caso es que el perdón no funciona si no hay reconocimiento de culpa y algún tipo de humillación ante el ofendido. El perdón parece no ser suficiente para lograr resolver el deseo de venganza. Además, lo habitual en los conflictos de los que participamos, es que ambas partes se sientan ofendidas por la contraria, y es rara la ocasión en que una solamente es responsable; una de las razones de que esto sea así, es porque la misma venganza los llevó a dañarse mutuamente justificados por la agresión del oponente.

Sería muy importante si alguno pudiera reconocer en sí mismo esto que estamos diciendo. Una pequeña meditación en que revisemos los conflictos (de cierta envergadura) que tenemos con algunas personas o situaciones de nuestra familia, de nuestros amores o de nuestro ambiente laboral. Observen ese conflicto y la respuesta mecánica vengativa que les ha surgido... Seguramente les gustaría perdonar a esas personas... Pero observen que para perdonarlos ustedes requieren un gesto de ellas... si hicieran ese gesto el perdón y el alivio sería inmediato. Solo que esas personas no están dispuestas a ese gesto, ni tampoco a reconocer que cometieron un error, con lo cual yo podría inmediatamente perdonarlos.

La respuesta mecánica y vengativa a los conflictos y a las afrentas, provocan un estado de la conciencia que se conoce como “resentimiento”. El resentimiento no es solo una emoción, es un clima mental que afecta toda nuestra vida y no se restringe solo al ámbito del conflicto. El resentimiento es un dolor del alma que bloquea el contacto con el sentido de la vida. Es un estado mental que bloquea la comunicación con los que considero culpables del desvío de mi destino.

Reconozco el resentimiento porque la afrenta regurgita constantemente en mis pensamientos, sin poder resolverse; como en un círculo vicioso considero lo que debió haber sido, lo que se hizo, lo que no hice, lo que el otro causó etc. Resentimiento y respuesta vengativa es una estructura, el deseo de venganza deposita resentimiento, y el resentimiento aumenta el deseo de venganza.

Al pasar el tiempo este dolor mental del resentimiento es insoportable y se va anestesiando; se van borrando de la memoria aspectos del conflicto, y se configura una estructura de situación en que la culpa, el culpable, el resentimiento y mi infelicidad quedan plenamente justificadas. Con el tiempo el resentimiento se anestesia, y a uno le parece que ya no está resentido; pero casualmente poco a poco voy perdiendo contacto y afecto con las personas involucradas. Para colmo de males, el resentimiento no se circunscribe solo a esas personas directamente involucradas, sino que, asociando por similitud y contigüidad, contamina el resto de los ámbitos de la vida. Poco a poco voy perdiendo la comunicación y el afecto por los demás hasta llegar a un estado de anestesia afectiva, o de angustia constante que en psicología se lo llama “depresión”, y que nosotros lo llamamos sinsentido.

El resentimiento considera que la causa de la infelicidad es por culpa de otros; lo que me ocurrió no me ocurrió por accidente sino por la intencionalidad de terceros. Incluso puedo resentirme con el mismo Dios, si considero que fue Él quien me arrebató algo esencial.

Por lo general no aceptamos que estamos resentidos. No es algo que nos gusta de nosotros mismos. No quisiéramos tener sentimientos negativos hacia los demás o desearles mal; la venganza, el deseo de que otro sufra un daño equivalente al que ocasionó, es contradictoria. Al alimentar este sentimiento y las conductas contradictorias de la venganza, me voy dañando aun más.

Me gustaría si pudieran reconocer situaciones de la vida, de su biografía en que pudieran estar resentidos. Habría que buscar allí donde se rompió o se enfrió la comunicación. Traerlas del recuerdo es un poco doloroso, pero inténtenlo y traten de ver en ustedes mismos como funciona el resentimiento. Allí donde me sentí traicionado y lo traté de borrar de mi vida.

Cuando estoy deprimido o en el sinsentido, no siento resentimiento; en realidad no siento nada o una angustia permanente a la que me acostumbré.

Si uno está ahora deprimido, estos recuerdos parecen muy, muy lejanos; traten de recordar ese momento previo a la depresión que hoy digo, “eso ya lo superé”.

El resentimiento es una de las posibilidades de la conciencia frente a una situación que no puedo integrar. La conciencia se fija en ese momento y condiciona todo el futuro y el presente a ese hecho traumático. El futuro ha quedado prisionero del pasado. Trataré de resolver el resentimiento por el olvido o la anestesia y eso me llevará a la depresión y al sinsentido; lo trataré de resolver por la venganza, lo que irá aumentando el daño propio y de los demás y trasladando el resentimiento a las siguientes generaciones. Lo trataré de resolver por el perdón pero descubriré que el otro no se considera responsable, o peor, me considera a mi causante de sus males.

***No cabe duda que tenemos que intentar la propuesta de la Reconciliación.***

Es difícil pero es posible. Lo primero es tener muy claro por qué tendríamos que emprender una tarea tan difícil.

Quizás sea bueno que se lo pregunten en este momento. ¿Por qué tendría yo que querer superar el resentimiento y la indiferencia con la que castigo al causante de mis males?

Para mí la respuesta ha sido siempre: porque la estoy pasando muy mal, mi vida ha perdido gusto y brillo y no puedo más. Quiero salir de esta trampa del resentimiento.

El resentimiento actúa cercenando la memoria: simplificando algunos acontecimientos y exagerando otros, que son precisamente los que lo justifican. El falseamiento de la memoria biográfica e histórica para justificar el resentimiento y la venganza es el *modus operandis* de este mecanismo mental. No se trata de que los hechos no ocurrieran, solo que hay muchos elementos de lo ocurrido que están “obviados”, no se los tiene presentes y no se los ve no porque estén olvidados, sino porque se los camufla en la categoría de “obvios” (por ejemplo, se suele obviar que mis agresores han sido en otro momento muy cercanos); muchos otros acontecimientos quedan camuflados porque se disminuye su importancia (por ejemplo, las pequeñas venganzas y vejaciones que uno cometió con el otro se minimizan y se justifican); otros acontecimientos se exageran (por ejemplo, la ofensa del otro se la repite y se la repite, aumentando los tonos de voz etc.). Finalmente el cuadro que fijé en la memoria es tan solo la caricatura que requiere el resentimiento para permanecer en su quiste doloroso.

Las atrocidades cometidas por la cadena de la venganza perjudican esta recuperación de la memoria ya que son agravios sobre el agravio que van fortaleciendo la justificación del resentimiento. (La pequeña venganza que va aumentando de volumen está perfectamente retratada en la película argentina de Darín, Relato Salvaje, muy recomendable).

Pero he decidido liberarme del pasado y abrir la corriente del futuro y del sentido. Encontrar respuestas diferentes al resentimiento y la venganza que traigan paz, justicia y libertad. La paz que trae la reconciliación no se puede confundir con un olvido o un perdón al agravio cometido. Ese agravio no es posible de borrar, y muchas veces no lo querré olvidar porque tiene que ver con la conformación de identidad. No es el agravio lo que modificaremos sino el tipo de respuestas que daremos para el futuro. Es frecuente que la falta de reconciliación conduzca a realizar con otros la conducta violenta que realizaron con uno. (El mundo tiene que pagar por lo que he sufrido, el violador por lo general ha sido él mismo violado, el torturador y el delator suelen haber sido víctimas de lo mismo).

Amigos míos, si cierran los ojos sentirán vuestra soledad, pero si resisten el temor de estar solos, notarán que adentro, muy adentro algo nos acompaña, nos acompaña sin condiciones. Pido que por favor ese algo nos ayude en este momento que vamos a buscar la profunda reconciliación. Necesitamos de verdad de la ayuda de lo profundo de cada uno.

Si quiero avanzar por el camino de la reconciliación tengo que reestablecer la buena memoria, la memoria verdadera, la sinceridad conmigo mismo, buscar y aceptar lo que me avergüenza:

Recuerden el conflicto doloroso que despertó el resentimiento. **Pasear la mirada sobre todo lo ocurrido**, especialmente lo que está escondido bajo la categoría de “lo obvio”. **-No busquen reducir el problema**, sino incorporen nuevos elementos de lo ocurrido al recuerdo de los hechos. Proporcionen lo que se disminuyó y lo que se exageró. Recuerden lo que se les hizo, lo que no se les hizo, lo que también yo hice como defensa, como protección o como venganza. **-No traten de perdonar**, pero sí de comprender todo lo ocurrido, poner luz sobre los hechos, con la mayor verdad posible aunque algunos aspectos develen alguna responsabilidad propia en el desencadenamiento de los acontecimientos, o en su complicación posterior. **Tampoco interesa justificar lo que el otro hizo**, ni exigir del otro alguna retribución, interesa despejar la mente de los nudos de memoria que están atrapados por el resentimiento. El otro tendrá que ver como resuelve su resentimiento y su conducta. Ahora interesa la reconciliación de la propia vida y la comprensión del pasado, la aceptación del accidente; **incluso reconocer todo lo que aprendí y la fuerza que gané en la vida por razón de esos**

**agravios.** Sentir mi verdadero destino, amar mi verdadero destino y querer la liberación de todas las cadenas para poder abrazarme con él.

Cuando se restablece la memoria verdadera, cuando se miran los falseamientos, se experimenta una paz, a veces con cierta vergüenza pero sobre todo paz. Este es el momento de reflexionar sobre las acciones de reparación. No las que tiene que hacer el otro sino las que quiero hacer ahora que veo lo ocurrido desde otro punto de vista. Las acciones que fortalecen mi unidad, la reconciliación y el sentido de mi vida. Lograda la paz o el reconocimiento de la reconciliación, despejada la mente del resentimiento, las acciones reparadoras, para que esos hechos no vuelvan a repetirse en uno, las acciones a realizar para que no sufran otros a causa de ellos; acciones que fortalecen la esencia de lo que soy mi destino.

**Sintetizo el camino propuesto de reconciliación.**

Mirar en mi interior y tomar contacto con sinceridad con mi soledad, con lo que quiero y con lo que he querido, con mis resentimientos. Tratar de intuir detrás de esas capas de soledad, algo mas profundo al interior de uno mismo, algo que está guardado y nada lo puede dañar, algo sagrado que nos une a todos.

Luego

- 1) Tomen el conflicto y traten de reconocer la carga de resentimiento acumulada, o traten de despertar el resentimiento si estuviera anestesiado.
- 2) Pregunten por qué es importante para la propia vida reconciliarlo. Esa pregunta puede demorar días, llévenla al sueño y no se apuren en responderla.
- 3) Recuperen la buena memoria resaltando lo obvio, proporcionando los recuerdos exagerados y los diminutivos.
- 4) Mirar con precisión los agravios que se cometieron con uno, pero también mirar y aceptar los propios errores grandes o pequeños que tuvieron que ver con el desencadenamiento de los hechos, si fuera el caso.
- 5) Aceptar ese sentimiento de paz y de vergüenza que se experimenta.
- 6) Reflexionen sobre las acciones reparadoras que fortalecen la reconciliación y la unidad interna.

Por último, pongámonos de pie para un pedido por la reconciliación. Cierren un momento los ojos, Llevo una bocanada de aire al corazón y deteniendo la respiración pido (allí donde se guarda el amor de mi mismo y de los demás) por liberarme de mis resentimientos, encontrar la paz interna y las acciones reparadoras que traigan la unidad en mi vida.