

## ¡Reconcíliate! Te lo mereces

Publicado: Miércoles, 03 Mayo 2017 01:35  
Escrito por José Iribas y Rufino Lasaosa

---



*Puesto que la reconciliación es un acto puramente personal que nos libera de fantasmas, de pensamientos y emociones negativas, que nos ayuda a vivir mejor... deberíamos hacerlo, ¿verdad?*

Una vez más, **Dame tres minutos** acude a la cita que tiene contigo. Lo sabes bien: [te escribo porque me importas](#).

Hoy el post no es de mi puño y letra. Esta semana nos regala una nueva colaboración un invitado a quien ya conoces: [Rufino Lasaosa](#).

Su primera entrada en este blog (la puedes releer [aquí](#)) emplea como título una sola palabra. Una palabra bisílaba pero muy valiosa: ¿Te acuerdas, por cierto, de [Escoge la gratitud](#)?

Gratitud es precisamente el sentimiento que me acompaña por poder contar, una vez más, con una persona que nos aporta, que nos ayuda a meditar sobre eso que a veces solo se ve bien con el corazón.

**Gracias, amigo Rufino. Tuya es la palabra:**

« **¡Reconcíliate! Te lo mereces**

Un imperativo, uno de tantos, de esos varios que acompañan nuestra vida. **¡Reconcíliate!**

Y mira que me gustan poco los imperativos... y mira que llevo ya

bastante tiempo evitándolos a toda costa, pues no llevan a nada bueno, especialmente para quien los recibe. Y hoy tomo un imperativo como título; paradojas de la vida.

**¡Motívate!**, le decimos al desmotivado. **¡Anímate!**, al alicaído o triste. Con la mejor intención del mundo, sin duda. Lo que no deja de ser, en cierto modo, un “bofetón emocional” para el receptor del mensaje. ¡Qué más quisiera el triste que no estarlo, el desmotivado que tener motivación!

Reconciliar sugiere volver a conciliar (re-conciliar). Una bonita palabra que, en definición de nuestro querido [DRAE](#) significa “Poner de acuerdo a dos o más personas o cosas” en su primera acepción y “Hacer compatibles dos o más cosas” en su segunda.

Además de las definiciones del DRAE, habitualmente entendemos por reconciliar la paz venida tras algún tipo de pelea o enfrentamiento: de pareja, familiar, con amigos o socios... con el mundo... ¡con nosotros mismos!

Significa eso que existe, o ha existido, algún tipo de animadversión -que ha podido degenerar o no en enfrentamiento- que provoca un alejamiento de esa(s) persona(s).

En muchas ocasiones esa animadversión no es explícita, no la formulamos en palabras o hechos, sino en simples pensamientos. **Pensamientos de rechazo**, de odio en ocasiones. De, incluso, llegar a desear que le ocurra algo malo a la otra persona. **Pensamientos que solo están en nuestra cabeza** y que no afectan, para nada, a dicha persona.

Pensamientos que sí nos afectan a nosotros. Pues somos -nuestra vida es- la expresión de todo aquello que pensamos, de todo aquello que “vive” en nuestra mente, tanto en la consciente como en la inconsciente.

De forma que esos pensamientos negativos, esa animadversión, nos “come” por dentro -lo queramos o no- y se manifiesta en nuestros actos, en nuestra vida cotidiana. **Se vuelve contra nosotros.**

Dicen que la cara es el espejo del alma; y yo lo creo, expresa todo lo que hay dentro de uno. Y ¿te has fijado cuántas caras llenas de odio, de animadversión, hay en nuestro entorno? En tu entorno, en el mío, en el de todos... No hace falta señalar con el dedo a nadie; basta con mirar las fotos de los periódicos para encontrar a algunas personas así.

¡Qué almas más podridas, cuánto odio, cuánto sufrimiento debe haber en su interior! En el fondo me dan mucha pena. ¡Necesitan urgentemente reconciliarse!

Pues sí... para una vida más feliz, más humana, **es necesario reconciliarse con todos los fantasmas que habitan en el interior de nuestra mente**. El sentir animadversión -incluso odio- por una persona no le hace ningún mal a ella, no le afecta lo más mínimo. Pero sí nos afecta a nosotros, pues nuestro interior no está en paz, impidiéndonos una vida más plena y feliz.

Así que... **¿para qué tener esos sentimientos** que no nos aportan nada positivo en nuestra vida?

De vuelta al DRAE, [reconciliar](#) se define como “Volver a las amistades, o atraer y acordar los ánimos desunidos”. Aún entendido así, no digo que haya que “volver a las amistades” en sentido estricto; para mí la reconciliación empieza -y probablemente sea el paso más importante- por **eliminar esos pensamientos** que tenemos o, cuando menos, **sustituirlos** por otros que no nos afecten negativamente.

Puesto que la reconciliación es un acto puramente personal que nos libera de fantasmas, de pensamientos y emociones negativas, que nos ayuda a vivir mejor... deberíamos hacerlo, ¿verdad?

En ocasiones, aunque quisiéramos, esa reconciliación ya no es posible, pues esa persona ya no está entre nosotros. En otras, lo reconozco, el coste emocional de una reconciliación cara a cara puede ser demasiado alto, y no estamos dispuestos a asumirlo.

**Todo tiene solución**, para todo hay un camino... Y en este caso un buen camino es la escritura. Escribe una **carta de perdón** a esa persona, no para mandarla, sino para ti mismo. Perdónale de forma sincera y clara, intentando ponerte en su lugar, **tratando de entender** por qué hizo lo que hizo que tanto daño nos causó. Aunque quieras que nunca más esté en tu vida, aunque no quieras volver a verla. O porque ya no está en tu vida y nunca más la verás.

Y, sobre todo y por encima de todo, **perdónate a ti mismo**. Escríbete una carta perdonándote, uno a uno, todos los “errores” cometidos, todo aquello de lo que te arrepientes haber hecho en tu vida. Coge papel y lápiz y **saca fuera de ti todos los fantasmas** que pueblan en tu interior, que todos los tenemos. Con **valentía total**, recordando en todos sus detalles todos esos momentos, esos hechos, esas palabras...

Sal de ti mismo y escríbete como si estuvieras dirigiéndote a una tercera persona, como si estuvieras viendo y analizando el

## ¡Reconcíliate! Te lo mereces

Publicado: Miércoles, 03 Mayo 2017 01:35  
Escrito por José Iribas y Rufino Lasaosa

---

comportamiento, las palabras, de otro. Perdónale a ese tu otro yo desde fuera. Escríbele / escíbete como si lo hicieras a un amigo querido con el que hace tiempo que no tienes contacto. Inicia cada frase con “Te perdono por...”. Asústate, emocionate, llora si es necesario... porque recordar errores nos lleva a ello en ocasiones.

Lo hecho, hecho está. Lo ya dicho, dicho está. No hay vuelta de hoja. Y cada vez que hiciste o dijiste algo de lo que hoy te arrepientes hubo alguna razón, algo que te movió a ello. Aunque ahora estés arrepentido.

**Perdónate.** Te mereces reconciliarte contigo mismo. Te mereces la paz interior. Te mereces ser un poco más feliz.

**José Iribas y Rufino Lasaosa, en [dametresminutos.wordpress.com](http://dametresminutos.wordpress.com).**