



*Todos queremos ser felices y tenemos en nuestra manos una de las claves más bellas para lograrlo, el perdón.*

El perdón es la manifestación más alta del amor y, en consecuencia, lo que más transforma el corazón humano. Sin embargo existe un gran obstáculo que lo dificulta y éste es el resentimiento.

En esta entrevista Monseñor Francisco Ugarte Corcuera afronta el tema del resentimiento, profundiza en la belleza del perdón y ofrece algunas soluciones para aplicarlo a la vida diaria.

### **¿Quién es Francisco Ugarte?**

Monseñor Francisco Ugarte Corcuera nació en Guadalajara, México. Es licenciado y maestro en Filosofía por la Universidad Autónoma de México y doctor en Filosofía por la Universidad de la Santa Cruz, en Roma. Ha sido profesor, director de la Carrera de Filosofía y Director Académico de la Universidad Panamericana.

Recibió la ordenación sacerdotal en 1980. Del año 2002 al 2017 fue vicario del Opus Dei para México. Actualmente es delegado del Opus Dei para México y el Salvador. Ha realizado una amplia labor pastoral e impartido innumerables conferencias sobre temas antropológicos. Entre sus publicaciones destacan “Vivir en la realidad para ser feliz”. “Del resentimiento al perdón. Una puerta a la felicidad”. “Envidia de la mala. Envidia de la buena”. “El camino de la felicidad”. “¿Qué es la

Amistad? Entenderla para vivirla”, todas ellas publicadas por Rialp.

En Homilías dominicales, explica las lecturas de la Biblia que se han leído en la Misa, para facilitar su comprensión y su aplicación a la vida diaria del cristiano y es posible recibir este servicio por WhatsApp cada semana, internet ha traído también una nueva evangelización.

**Woman Essentia.- ¿Por qué escribir un libro que afronta el problema humano del resentimiento y el tema del perdón?**

Francisco Ugarte.- El motivo que me llevó a escribir el libro es el haber comprobado que mucha gente que podría ser feliz, porque reúnen condiciones suficientes para la felicidad, no lo son porque tienen dentro un problema que se lo impide y esto es muchas veces el resentimiento. Me interesaba promover la felicidad, por ello vi con claridad que debía explicar en qué consiste el resentimiento, por qué es un obstáculo para la felicidad y sus posibles soluciones. De esta manera podía ayudar a las personas a recuperar la felicidad. Es claro que todo en la vida sería más fácil si supiéramos perdonar.

**WE.- Hay veces que resulta fácil perdonar y otras no ¿Por qué sucede esto?**

FU.- Depende del tipo de ofensa, si la ofensa es pequeña será más fácil perdonar que si se tratara de una ofensa de mayor entidad. Influye la situación personal, si la ofensa toca alguna fibra que para el ofendido es importante, entonces se sentirá más la herida y será más difícil perdonar. Por ejemplo alguna persona que tenga algún complejo físico y recibe un comentario crítico sobre este aspecto: si la persona es muy sensible entonces sentirá la observación como una gran agresión. Sin embargo, a otra persona que pueda tener el mismo defecto pero que no lo tome tan en serio, el mismo comentario le afectará mucho menos y le será más fácil perdonar. Incide un tercer aspecto que depende de las características de la persona que ofende, si esta persona es lejana o desconocida, será más fácil perdonarla que si se tratará de una persona más cercana, ya que sus ofensas afectarán más. Es más fácil perdonar al extraño que al cercano. Sin embargo, cuando el amor es grande facilitará siempre el perdón.

**WE.- ¿Cómo puedo reconocer si soy una persona resentida?**

FU.- La diferencia entre sentimiento y resentimiento consiste en que el sentimiento es “sentir” la herida, “sentir” la ofensa. Resentimiento significa “volver a sentir” la herida, lo cual equivale a decir que la ofensa se ha quedado dentro de la persona y se ha convertido en algo obsesivo, o sea, la persona vive concentrada en

aquel suceso y vuelve a sentir la ofensa como si fuera totalmente actual a pesar que el tiempo haya transcurrido. ¿Cómo saber si una persona es resentida? pues analizando si vive concentrada en su herida, si esto es así, entonces es un resentimiento. En cambio si la ofensa se trata con mayor naturalidad sin acumularse dentro y sin concentrarse la persona en ello, entonces podemos pensar que aquí no existe un resentimiento.

**WE.- Perdonar, ¿es olvidar? ¿producen ambos el mismo efecto?**

FU.- Todos hemos escuchado la expresión “perdono pero no olvido”. Si la persona no quiere olvidar es porque en el fondo no tiene claro el hecho de perdonar, me parece que así ocurre en la mayoría de los casos. Cuando una persona perdona, no significa, por otra parte, que por el hecho de perdonar automáticamente olvide la ofensa recibida porque permanece en la memoria. La decisión de perdonar es precisamente un acto de la voluntad que consiste en decir: “yo cancelo la deuda moral que el otro contraigo conmigo y procuraré proceder como si nada hubiera ocurrido”. El recuerdo puede seguir vigente pero procurará dejarlo a un lado para tratar al ofensor como si nada hubiera ocurrido. Otra cosa es cuando el agresor no ha rectificado y sigue siendo un peligro latente el que vuelva a ofenderme. En este caso es correcto recordar lo ocurrido para evitar que se vuelva a repetir, tanto por el bien de la persona ofendida, que tiene derecho a protegerse, como también por el bien del otro para ayudarlo a que no reincida en su proceso agresivo. Por tanto no es lo mismo perdonar que olvidar pero podríamos decir que en circunstancias ordinarias, perdonar es querer olvidar.

La decisión de perdonar es precisamente un acto de la voluntad que consiste en decir: “yo cancelo la deuda moral que el otro contraigo conmigo y procuraré proceder como si nada hubiera ocurrido”.

**WE.- “Perdonar exige restablecer la relación que se tenía con el otro, antes de que se cometiera la ofensa”... Esto no es sencillo ¿cómo hacerlo? ¿Cómo recorrer este camino del perdón?**

FU.- Efectivamente no es sencillo ya que el resentimiento está en el orden emocional, en cambio el perdón es un acto racional, un acto de la voluntad, no propiamente del sentimiento. Si somos capaces de distinguir estos dos ámbitos, que suelen estar entrelazados, si logramos comprender lo que es una emoción, un sentimiento y lo que es una decisión de la voluntad, creo que se clarificarían las cosas.

Cuando una persona perdona, no quiere decir que los sentimientos desaparezcan automáticamente, como tampoco el recuerdo. Lo ideal es que ese perdón vaya conduciendo a que también los sentimientos

cambien. Es compatible en un inicio haber perdonado y seguir sintiendo odio, rechazo e incluso afán de venganza hacia la otra persona, pero lo importante será en estos casos, no consentir esos sentimientos, que la voluntad se mantenga firme en decir: “Yo ya he perdonado y no acepto esto que estoy sintiendo”.

Para lograr que los sentimientos negativos hacia la persona que ya he perdonado vayan transformándose, bastaría seguir dos consejos muy significativos del Catecismo de la Iglesia Católica. El primero es “Cambiar la herida en compasión” lo que quiere decir que si alguien me ha ofendido y yo soy capaz de comprender a la persona que me ofendió y darme cuenta que ella es quien se está haciendo daño, experimentaré compasión hacia ella y este sentimiento irá eliminando mis sentimientos negativos de odio, rechazo o venganza. El segundo consejo es “transformar la herida en intercesión”, quiere decir que si yo siento la herida y la sigo sintiendo, la aprovecho para rezar por la persona que me ha ofendido. El hecho de pedir a Dios por esa persona que me ha herido es un modo también de purificar mis sentimientos y un medio para que Dios me ayude a transformarlos en sentimientos positivos. Perdonar es la manifestación más alta del amor y en consecuencia, es lo que más transforma el corazón humano.

Para lograr que los sentimientos negativos hacia la persona que ya he perdonado vayan transformándose, bastaría seguir dos consejos: “Cambiar la herida en compasión”, “transformar la herida en intercesión”

### **WE.- ¿Cómo perdonar lo imperdonable?**

FU.- Perdonar es un acto humano, es la persona quien perdona, pero puede ocurrir que la ofensa sea de tal magnitud y fuerza que humanamente sea imposible perdonar. Hay situaciones en la vida (un asesinato, un secuestro, una violación, etc.), que sólo pueden perdonarse con la ayuda divina porque las fuerzas humanas resultan insuficientes. En estos casos sólo es posible perdonar contando con la ayuda de Dios. Pidiéndole que nos de la fuerza que nos falta para dar el paso al perdón.

### **WE.- ¿Una persona que no cree en Dios puede perdonar?**

FU.- Sí, una persona buena que ama puede perdonar. Si nos situamos en el caso de lo imperdonable, donde las fuerzas humanas no son suficientes y se requiere acudir a Dios, ciertamente esta persona podría recibir de Dios la gracia para perdonar, pero ordinariamente como no cree en Dios, no acudirá a Él para pedir este apoyo y sin esto, probablemente no logre perdonar del todo.

**WE.- La gracia de Dios... ¿cómo nos ayuda a dar este paso?**

FU.- Yo incluso iría un poco más atrás. El perdón de por sí trae muchos beneficios en diversos ordenes de la vida. Empezando con el orden físico ya que está demostrado científicamente que quien perdona experimenta una reducción de la sustancia que se llama cortisol que genera el estrés y tensión en el organismo. En el orden emocional, una persona que perdona gana mucho terreno ya que reduce el nivel de ira, enojo, se hace más optimista y reduce la depresión. En un nivel existencial, quien perdona recupera la paz, la felicidad que posiblemente perdió al consentir un resentimiento.

En el orden espiritual recordemos cómo Jesucristo lo dijo “perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden”. Señala como condición para ser perdonados por Dios el que perdonemos a los demás. La llave que abre el corazón para que el perdón divino pueda entrar, es el acto de perdonar libremente a quien nos ha ofendido. Por lo tanto el perdón trae un beneficio espiritual de enorme importancia: recibir el perdón de Dios para que el alma quede limpia y en condiciones de vivir muy cerca de él.

**WE.- Podría compartir con nosotros algunas experiencias, de estos beneficios del perdón en las almas, que ha constatado en su labor pastoral...**

FU.- Una experiencia frecuente es encontrarse con personas que dicen “yo no puedo perdonar y como Jesucristo ha dicho que para que Él nos perdone necesitamos primero perdonar, entonces no podré recibir el perdón”...se apartan de la Iglesia, de los sacramentos porque piensan que no pueden ser perdonados. Cuando se les explica que el perdón no es un sentimiento, sino un acto de la voluntad, es decir, la decisión de cancelar la deuda moral que la otra persona contrajo al ofender, y que por lo tanto pueden perdonar aunque no sean capaces de cambiar sus sentimientos en ese momento, dan el paso y experimentan una gran paz. Hay que aclararles que si los sentimientos negativos vuelven a aparecer, no han de consentirlos, con lo que estarán ratificando su decisión de perdonar. Comprender esto abre a un mundo completamente nuevo ya que descubrimos que todo es más fácil si sabemos perdonar.

Cuando una persona se arrepiente con sinceridad de sus pecados, habla con claridad de lo que ha ocurrido, hace una buena confesión y recibe la absolución, se le nota una enorme alegría. Para mí ver esa alegría en una persona que ha sido perdonada por Dios, a través del sacramento de la confesión, es una de las principales satisfacciones que recibo como sacerdote.

Me llegan noticias, por ejemplo, de matrimonios que estaban a punto de

## **Todo sería más fácil si supiéramos perdonar**

Publicado: Martes, 02 Mayo 2023 10:08

Escrito por Mayra Novelo

---

romperse y después de haber leído el libro “Del resentimiento al perdón. Una puerta a la felicidad”, han rectificado, se han reconciliado y han seguido adelante.

**Mayra Novelo, en [womanessentia.com/](https://womanessentia.com/)**