

## ¿PAZ CON UNO MISMO?

JESÚS MARÍA ALEMANY

La ruptura de vínculos e incluso fracturas en las relaciones colectivas, sean universales, nacionales o incluso más cercanas, producen palabras crispadas inaguantables para la sensibilidad. La vida política, social, religiosa, cultural o familiar resultan agobiantes. Personas y colectivos de buena voluntad se afanan entonces en reconstruir puentes y tejer caminos para una convivencia plural reconciliada.

Pero existe un aprendizaje previo que todos debiéramos tener en cuenta. No es posible restaurar relaciones y sanar heridas con otros cuando no se está en paz con uno mismo. Las fracturas con los demás esconden muchas veces la incapacidad de reconciliarse consigo mismo. Un proceso de reconciliación no es un imperativo moral o un gesto de voluntarismo. Es una manera de ser ante la vida con uno mismo y con los demás, una experiencia difícil que a la vez se recibe y se da. Personas que no quieren a los demás con bastante probabilidad no se quieren a si mismas. Personas que no se quieren a si mismas posiblemente no se han sentido queridas. Es una necesidad básica del ser humano.

He participado con la Fundación SIP en la sede del Colegio de Abogados de Zaragoza en una sesión que trataba de aclarar y debatir el tema base de la reconciliación. Los muchos participantes quedamos impactados y agradecidos por las propuestas de Ana García Mina, profesora de Psicología, y Aurora Sarasola, médico psicoterapeuta, sobre la reconciliación con uno mismo como actitud vital y política.

La condición humana es limitada, finita, falible, vulnerable, con carencias y con pérdidas que nos tambalean. El amor propio poco realista se dirige más a la persona que creemos o idealizamos ser que a la que somos. Nos crispamos al ver en otros lo que no aceptamos en nosotros mismos. Tampoco reconocemos el daño que producimos a otros y por eso nos es difícil comprender el que otros puedan producirnos. Perdonarse a si mismo y dejarse perdonar son términos inseparables. Llevar una rigurosa contabilidad de las equivocaciones ajenas o propias son dos caras de la misma moneda. Hemos de decidir si queremos seguir peleados con nuestra propia historia porque entonces estaremos peleados con los demás. Perdón se convierte en pseudoperdón si no va acompañado de asumir una responsabilidad.

La sociedad actual hace difícil reconocer la condición humana. Presenta como ideal la autonomía y el éxito de un ser que por naturaleza es relacional y limitado. La sociedad irreconciliada vive la dualidad: la frontera entre el nosotros y los otros concide con la existente entre el Bien y el Mal.