

¿Existe alguna relación entre el perdón y el cáncer? Basándose en sus años de experiencia trabajando con pacientes de cáncer, el Dr. Barry busca responder esta importante pregunta. Sus conclusiones se basan en una investigación convincente, y han demostrado ser beneficiosas para sus pacientes y para otros en general. Este libro suscita un debate acerca del perdón a un nivel nuevo y más elevado. Recomiendo *El proyecto perdón* a cualquier persona que esté luchando con la necesidad de perdonar.

Harold G. Koenig, Doctor en Medicina
Profesor de Psiquiatría y Ciencias del comportamiento
Profesor asociado de Medicina
Director del Centro para la espiritualidad, la teología y la salud
Centro médico de la Universidad de Duke
Durham, Carolina del Norte

**EL
PROYECTO
PERDÓN**

EL PROYECTO PERDÓN



El sorprendente descubrimiento que
nos revela cómo superar el cáncer,
encontrar la salud y vivir en paz

MICHAEL S. BARRY



La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *The Forgiveness Project: The Startling Discovery of How to Overcome Cancer, Find Health, and Achieve Peace* © 2011 por Michael S. Barry y publicado por Kregel Publications, una división de Kregel, Inc., P.O. Box 2607, Grand Rapids, MI 49501. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *El proyecto perdón* © 2011 por Editorial Portavoz, filial de Kregel Publications, Grand Rapids, Michigan 49501. Todos los derechos reservados.

Traducción: Rosa Pugliese

Ni el autor ni la editorial tienen intención alguna de prestar servicios médicos o psicológicos, ni este libro pretende ser una guía para el diagnóstico o el tratamiento de problemas médicos o psicológicos. Si el lector necesita asistencia médica, psicológica o de algún otro experto en la materia, por favor, sírvase buscar los servicios de su propio médico o consejero certificado.

Este libro no está respaldado por, ni afiliado a, *The Forgiveness Project*, una Fundación Benéfica de Reino Unido, con número 1103922.

Todas las regalías de este libro son donadas a *Assistance in Healthcare, Inc.*, una organización sin ánimo de lucro de Filadelfia, dedicada a suplir las necesidades económicas, no médicas, de los pacientes de cáncer y sus familias.

Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse de cualquier forma sin permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves en revistas o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de la American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

EDITORIAL PORTAVOZ
P.O. Box 2607
Grand Rapids, Michigan 49501 USA
Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-1232-5

1 2 3 4 5 / 15 14 13 12 11

Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

*A mis hermosas hijas,
Sara y su esposo, Jesse,
Becca y su esposo, Josh;
a mis encantadores nietos,
Lilly, Molly, Jack y Nolan;
y a mi siempre cariñosa
y comprensiva esposa,
Kay.*

*Recuerde Santiago 4:13-15.
Es solo una neblina.
De modo que pregúntese qué quiere el Señor,
y después hágalo.*

*Un libro debería traernos profunda aflicción y desconsuelo,
como la muerte del ser que más amamos...*

*Un libro debería ser un hacha,
que rompa el mar de hielo que llevamos dentro.*

FRANZ KAFKA

CONTENIDO

Agradecimientos • 11
Introducción: El cáncer y el odio • 13

1 Enfríe su fuego interior • 17

Las historias

- 2 Jayne: “Una sensación de ligereza” • 39
3 Russie: “Un poco de fealdad en los lugares más recónditos de mi corazón” • 50
4 Cathy: “Mamá, mi heroína” • 57
5 Rich: “¡No es justo!” • 62
6 Sharon: Una remisión espontánea del odio • 70

La ciencia

- 7 La biología del estrés: Simplificar lo complejo • 77
8 El cáncer y el trauma emocional • 98

El problema

- 9 La búsqueda de la motivación: ¿Qué es la evasión? • 121

Los obstáculos

- 10 Eliminar los obstáculos para el perdón • 135

| | | | |
|----|-------------------------------------------------|---|-----|
| 11 | ¡La liberación! El poder sanador del perdón | • | 150 |
| 12 | ¿Perdonarse o aceptarse a uno mismo? | • | 169 |
| | <i>Conclusión: Procure calmarse rápidamente</i> | • | 193 |
| | <i>Epílogo: La historia de Eva</i> | • | 197 |
| | <i>Notas</i> | • | 201 |

AGRADECIMIENTOS

RICHARD J. STEPHENSON, fundador y presidente del Consejo de los Centros para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos, es un visionario que ha dedicado su vida a la cura del cáncer. A aquellos que lo siguen les ha inculcado la creencia de que la sanidad y la esperanza requieren abordar las causas subyacentes del cáncer, incluso dar apoyo para el bienestar psicológico, espiritual y emocional del paciente. Quiero dar las gracias al Sr. Stephenson y a su equipo de trabajo, entre los que se incluyen Roger Cary, John McNeil, Kane Dawson y la recientemente incorporada Kristin Mullen, por su incentivo en la búsqueda de la investigación educativa sobre el perdón y el programa de desarrollo en los Centros para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos. También quiero recordar a Mary Brown Stephenson, madre de Richard Stephenson, cuya memoria motiva e inspira a nuestra organización entera a ganar, cada día, la batalla contra el cáncer.

El reverendo Luis Cortés, presidente de *Esperanza*, la red evangélica hispana más grande de Estados Unidos, y miembro del consejo del Centro para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos en Filadelfia, fue quien me alentó a escribir este libro. A decir verdad, él fue el catalizador que puso en marcha el proyecto de este libro. Dios pone personas especiales en nuestra vida, que sutilmente (y a

veces no tanto) influyen nuestras decisiones. Estoy muy agradecido de que Dios pusiera a Luis en mi vida. El libro que usted tiene en sus manos tiene su origen en Luis y en su pasión de llevar las buenas nuevas a todo el mundo.

Josh Bishop es uno de mis yernos, un hombre muy inteligente y talentoso. Además de ser un padre maravilloso para mi nieto Jack, y un esposo cariñoso para mi hija Becca, Josh me ha prestado una enorme ayuda en este libro. En lo que se refiere a escribir, la regla general es “primero escribirlo, y después escribirlo bien”. De modo que primero lo escribí, y después Josh lo escribió bien. Gracias, Josh. Tú eres mejor esposo, padre y escritor de lo que pensaba, y estoy orgulloso de haber tenido la oportunidad de trabajar contigo en este libro.

Más importante aún, quisiera dar las gracias a mis enemigos, tanto reales como imaginarios. No siempre estuvieron equivocados. No siempre tuvieron la razón. Pero Dios los usó para enseñarme lo que ahora intento dar a conocer a otros: el poder sanador del perdón. Les deseo lo mejor.

INTRODUCCIÓN

El cáncer y el odio

¿EXISTE ALGUNA RELACIÓN entre la insidiosa enfermedad del cáncer y la emoción del odio, tan siniestra y potencialmente mortal? Además de la fuerza semejante a la del cáncer que posee el odio, la cual destruye familias, vecindarios y ciudades y afecta a las relaciones geopolíticas alrededor del mundo, me he preguntado acerca de su incidencia a un nivel celular. ¿Nos afecta el odio y el enojo al nivel molecular, hasta el punto de dejarnos vulnerables ante la enfermedad; incluso ante una enfermedad como el cáncer? Este libro da una respuesta racional a esta pregunta y ofrece soluciones razonables. Además, nos permite ser testigos de la unidad que existe entre la medicina moderna y la sabiduría antigua, así como la sanidad del cuerpo, mente y espíritu que resulta de esta integración.

En el Centro para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos en Filadelfia, el Departamento de Cuidado Pastoral desarrolla programas educativos sobre el perdón, para pacientes que reconocen tener fuertes sentimientos de enojo y odio, y la necesidad de perdonar a otros, perdonarse a sí mismos o, en ocasiones, perdonar a Dios. El programa sobre el perdón dura un mínimo de tres horas:

una hora en la oficina para estudiar el material, una hora de tareas para el hogar y, después de familiarizarse con el material, otra hora con el departamento para procesar la experiencia del paciente. Después de cuatro años de investigación que incluyeron incontables programas sobre el perdón desarrollados con muchos de nuestros pacientes, he llegado a la siguiente conclusión:

El estrés por la falta de perdón* tiene un efecto negativo sobre el sistema inmunológico. El perdón, por otro lado, tiene un efecto inmediato y saludable y un beneficio a largo plazo para el fortalecimiento del sistema inmunológico, y tiene un efecto positivo en el proceso de la sanidad.

Debido a las variables asociadas con la atención a la población de pacientes con cáncer, no contamos con la posibilidad de desarrollar una relación terapéutica a largo plazo con nuestros pacientes. Algunos regímenes de tratamientos duran un período de semanas, mientras que otros requieren solo una sesión de dos horas de quimioterapia, para la cual los pacientes entran y salen del hospital sin que ni siquiera nos enteremos de que han estado allí. Algunos vienen solo por una segunda opinión y deciden no recibir tratamiento en el hospital. Otros reciben tratamiento durante períodos más largos, y o bien se recuperan o pasan a un programa de cuidados terminales. Ésta es la naturaleza del cáncer, el tratamiento del cáncer y el ministerio con estas maravillosas personas.

Dado que solo tenemos la plena seguridad de que veremos a los pacientes durante su evaluación inicial de tres días, nuestro programa educativo intenta ser compacto, de modo que nos concentremos en lo que consideramos la esencia del perdón. Plantamos semillas y ocasionalmente tenemos la oportunidad de ver el fruto de nuestros esfuerzos.

* Para los propósitos de este libro, la expresión “falta de perdón” significa “incapacidad de o renuencia a perdonar”. La expresión se usa comúnmente en las revistas científicas.

Este libro intenta dar a conocer lo que hacemos, y cómo y por qué lo hacemos, así como lo que hemos aprendido a lo largo del camino.

Los autores de *Forgiveness: Theory, Research, and Practice* [El perdón: Teoría, investigación y práctica] nos recuerdan que, en cuanto a la investigación del perdón se refiere, “una metodología en concreto no necesariamente abarca todas las preguntas y respuestas”.¹ No solo existen varios métodos de medición para obtener información acerca del perdón, sino que la experiencia del perdón varía según cada caso.

La intervención de Dios en la vida de las personas siempre está rodeada de misterio. A lo largo de los años, he sido testigo de unas cuantas sanidades milagrosas, tanto espirituales como físicas. Espero que mi propia experiencia de fenómenos extraordinarios (y mi atribución de ellos a Dios) no impida el inicio de una conversación seria acerca del poder sanador del perdón. La mayoría de los científicos, generalmente escépticos ante los fenómenos religiosos, probablemente clasificaría el poder del perdón casi de la misma manera que clasifica los fenómenos inexplicables y similares dentro del mundo del cáncer: como una *remisión espontánea* (como por ejemplo, la que ocurre cuando un tumor canceroso desaparece de repente). Sin embargo, Dios puede cambiar el corazón humano en un instante, si éste está dispuesto y Él así lo desea.

Muchos de mis colegas, que trabajan en la investigación del perdón, creen que “el perdón no es una solución simple; el desarrollo de cambios emocionales, cognitivos y conductuales positivos después de una ofensa requieren tiempo y esfuerzo”.² Aunque puede llevar tiempo y esfuerzo, *el tiempo y el esfuerzo no son los ingredientes más importantes del perdón*. A veces, Dios hace cosas extraordinarias en muy poco tiempo y con muy poco esfuerzo, si el corazón de una persona tiene la disposición correcta: estar listo y dispuesto. Mi programa de perdón no puede hacer que el corazón de una persona esté listo o dispuesto, pero a menudo suceden cosas buenas cuando una persona se abre a la posibilidad de un cambio.

Las mejores partes de este libro son las historias relatadas por algunos de mis pacientes, que han encontrado paz a través del poder sanador del perdón en medio de la batalla contra el cáncer.

Espero que usted llegue a la conclusión de que si estas personas pudieron enfrentarse y perdonar a sus ofensores, usted puede enfrentarse y perdonar a los suyos también. De ser así, usted comenzará a tener una experiencia sin precedentes, que podría describirse mejor y más acertadamente como una *serena indiferencia*.

Aristóteles nos presenta este profundo concepto: “El mejor amigo es aquel que me desea el bien y lo desea por mi bien”.³ ¿Es posible llegar a tener tal condición emocional que nos permita desearles el bien a aquellos que nos han ofendido, en muchos casos gravemente? Las historias que usted leerá en este libro sugieren que sí.

El resto de este libro contiene información que les doy a conocer a mis pacientes al comienzo de su búsqueda de la sanidad personal mediante el perdón. Ha sido útil para ellos, y espero que lo sea para usted también.

Václav Havel, ex presidente de la República Checa, dijo una vez:

Hemos enfermado moralmente, porque nos hemos acostumbrado a decir una cosa y a hacer otra. Hemos aprendido a no creer en nada, a no preocuparnos por nuestros semejantes, sino solo por nosotros mismos. Los conceptos como el amor, la amistad, la compasión, la humildad y el perdón, han perdido su dimensión de profundidad.⁴

La premisa de este libro es que la *enfermedad moral* a menudo da lugar a un odio y a un enojo reprimidos, que origina una amplia gama de enfermedades, tanto físicas como sociales.

¿Cuál era la solución que propone el presidente Havel? “Solo una nueva visión espiritual —cósmica en sus dimensiones y global en su alcance— puede rescatar a la civilización”.⁵ En realidad, la nueva visión espiritual que Václav Havel pretendía es antigua. Con sus orígenes claramente enraizados en cada una de las religiones antiguas, el rescate de la civilización comienza y termina con el perdón.

REV. DR. MICHAEL S. BARRY
Filadelfia, Pensilvania

ENFRÍE SU FUEGO INTERIOR

De los siete pecados capitales, posiblemente la ira sea el más divertido. Lamerse las heridas, volver a sentir el sabor de antiguos agravios, paladear amargas confrontaciones posiblemente futuras, saborear hasta el último bocado apetitoso del dolor que nos han causado y que hemos causado... en muchos aspectos, es un banquete digno de un rey. Pero el gran problema es que nos estamos devorando a nosotros mismos. El plato principal de este gran banquete somos nosotros.

FREDERICK BUECHNER, BEYOND WORDS
[MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS]

UNA HERIDA, COMO UNA lesión y un esguince en el tobillo, se inflama (se hincha) y se calienta, motivo por el cual le aplicamos una compresa de hielo. La infección, la exposición a toxinas y otros tipos de traumas también producen inflamación. Según el Instituto Nacional del Cáncer: “La inflamación crónica parece contribuir al crecimiento de tumores de distintos tipos de cáncer”.¹ Además, “las personas que regularmente toman medicamentos antiinflamatorios (el ibuprofeno, entre otros) son menos vulnerables al cáncer que quienes no los toman”.² Podría parecer que, en

muchas situaciones, *si se puede controlar la inflamación, se puede controlar la enfermedad.*

Hielo para un tobillo hinchado. Antibióticos para una sinusitis. Sin embargo, ¿qué puede administrarse a un corazón herido, lastimado, enojado? Sugerimos enfriar el fuego interior con el perdón.

Lo mejor... *después*

Aunque este libro trata acerca del perdón y no acerca de la competencia al más alto nivel, ambas cosas tienen una meta similar. Lo que impulsa la competencia es el deseo de esforzarse y luchar, de arremeter contra cualquier cosa que nos obligue a conformarnos con el segundo lugar, cualquier cosa que pueda poner en peligro nuestros sueños, metas, ideales, salud o valores.

Este mismo deseo es el que impulsa el perdón.

Este libro se escribió para todos los que se niegan a permitir que el rencor, el odio o la venganza (el fuego interior) destruyan su vida. Es para cualquiera que decida caminar por la senda angosta reservada para la elite: los que se esfuerzan por ser mejores. Está dirigido a todos los que desean ser mejores personas: mejor atleta; mejor cristiano, hinduista, budista, musulmán o judío; mejor padre o amigo. Comprende todo lo que significa estar sano y plenamente vivo; todo lo que significa ser humano. Lo más importante es que aborda las necesidades vitales de todos los que desean ser mejores *después*.

Después de haber sido tratados injustamente.

Después de haber sido maltratados o heridos.

Después de haber sido difamados.

Después del fracaso matrimonial.

Después de sufrir a causa de la maldad y de la traición.

Después de haber sido víctimas de las malas acciones de un amigo o enemigo.

Después de haber sido torturados o traumatizados.

Después que un médico les robara sus esperanzas.

Si usted desea volver a tener una vida feliz y gozosa *después* de vivir este tipo de sucesos, debe seguir los pasos de esas personas

excepcionales que se niegan a renunciar, que deciden recuperar la felicidad que el dolor les arrebató.

A estas alturas, la mayoría de las personas conoce la historia de Lance Armstrong: cómo combatió el cáncer testicular y cerebral que había hecho metástasis en sus pulmones. ¿Cómo lo logró? Con la combinación del mejor tratamiento médico y el simple deseo. En parte, sabemos algo de los atletas más exitosos, en particular qué los distingue de los demás: que más allá de sus fortalezas singulares, los campeones son personas normales que se enfrentan a los mismos altibajos motivacionales que nosotros. “Los mejores atletas pueden parecer una especie distinta al resto de nosotros, pero también representan lo que podemos llegar a lograr cada uno de nosotros”, dice Jay Kimiecik, autor de *The Intrinsic Exerciser: Discovering the Joy of Exercise* [El ejercitador intrínseco: Cómo descubrir el gozo del ejercicio]. “Se fijan metas altas, y luego se esfuerzan, prueban y evalúan todo tipo de herramientas, técnicas y métodos para mantener la motivación”.³

Los pacientes de elite no se conforman

Los atletas de elite parecen tener una cosa en común: un fuerte deseo de alcanzar la excelencia. Los pacientes de cáncer también tienen su propia categoría de elite. El Dr. Bernie Siegel, oncólogo, se refiere a ellos como *pacientes de cáncer excepcionales*.⁴

¿Se sorprendería si le dijera que los pacientes que es más probable que participen en el programa del perdón que ofrecemos, son en general personas bastante excepcionales? En otros aspectos son personas comunes que, por alguna razón personal, tienen la iniciativa, el deseo y la asidua capacidad de identificar una meta y alcanzarla. Estos pacientes exploran todas las oportunidades de encontrar la sanidad de su cuerpo. *Están dispuestos a luchar, porque no hay otra manera de ganar la competencia o conseguir lo que buscan contra todo mal pronóstico.*

Puede imaginar el valor que necesitan algunas personas para sentarse ante un desconocido (por ejemplo, un pastor como yo) y buscar la sanidad que solo el perdón puede ofrecer. ¡Es un triunfo

del espíritu humano *intentar* sanar un pasado doloroso! Pero estos pocos valientes que, por sus propias razones y a su manera, logran más de lo esperado, que se esfuerzan, anhelan y luchan más allá de lo normal por una paz que alguna vez los eludió, han decidido batallar contra años de pasividad y de complacencia.

Al despojarse de la ira y el odio, estas personas excepcionales buscan recuperar el equilibrio, la entereza y el gozo en su vida mediante el perdón. Como nos recuerda la Biblia, y hacemos bien en recordar: “en una carrera todos los corredores compiten, pero sólo uno obtiene el premio[...] Corran, pues, de tal modo que lo obtengan”.⁵

Este libro es diferente

Puedo entender que esté pensando: *Hay cientos de libros sobre el perdón; ¿qué tan diferente puede ser éste? He leído otros libros sobre el tema y no parecen haberme ayudado.* Créame, usted no está solo.

Este libro es diferente por tres motivos importantes. Hablaré más sobre cada uno de éstos en el transcurso de este capítulo y de todo el libro, pero comenzaré con una breve introducción.

En primer lugar, este libro intenta responder a la pregunta de si existe una relación entre el cáncer y la falta de perdón. Todos saben que la ira y el odio muchas veces destruyen familias, matrimonios y comunidades, pero ¿pueden estas emociones crueles tener consecuencias igualmente destructivas (incluso el cáncer) para nuestra salud física? Y, de ser así, ¿puede el perdón contribuir a la sanación de la enfermedad? Mi intención es demostrar que sí, que existe una relación entre el cáncer y la falta de perdón.

En segundo lugar, las investigaciones sugieren que “el perdón emocional puede lograrse mediante diversas intervenciones terapéuticas”;⁶ la mayoría de los libros que he leído sobre el tema ofrecen consejos basados en un número determinado de pasos (3, 4, 5, 10 o hasta 20). Pero yo no creo que funcione de esa manera. Según mi experiencia, algunas personas necesitan más pasos que otras (y otras necesitan menos); pero, por lo general, todo radica en una o dos claves que parecen eliminar la traba y permitir que la persona

perdone. Este libro aborda el concepto de obtener *revelación* y no de seguir determinados *pasos*.

Finalmente, este libro apelará a aquellos que estén abiertos a explorar los misteriosos e impredecibles aspectos *espirituales* de la vida, donde la sanidad y la paz que experimentamos constituyen una dádiva de Dios. Nuestra sanidad es resultado de la predisposición a recuperar el equilibrio espiritual, físico y emocional de nuestra vida. Mi intención es demostrar que Dios obra dentro del corazón de aquella persona que está dispuesta a perdonar.

¿Es este libro solo para religiosos? No. Y si usted no es particularmente religioso, espero que mis extraordinarias experiencias religiosas no le impidan considerar mis conclusiones. Soy un teólogo serio, que está tan desconcertado por estas experiencias como cualquier otra persona. Pero éstas me han ayudado a formar mi conocimiento de Dios y han conformado mi experiencia del perdón.

Tenga la plena seguridad de que daré a conocer mis creencias espirituales siendo consciente del hecho de que, tal vez, usted no piense igual que yo. No intento convertir a nadie a mi fe. Pero en la medida en que acepte mis creencias cristianas, este libro podría serle de inspiración para comprender mejor el evangelio.

Sin lugar a dudas, el cristianismo no tiene la exclusiva del perdón. El dolor, el enojo y el sufrimiento innecesario no conocen límites y son comunes a personas de toda edad, raza y fe. Hay personas sin fe en Dios que pueden descubrir que es posible perdonar y, de hecho, perdonan; pero es justo decir que en todas las religiones que he estudiado, incluso la mía, se valora en gran manera el perdón, lo que sugiere que, para muchos, la experiencia del perdón es un viaje al propio corazón de Dios.

Los misterios del perdón

Misterio es una entre varias palabras que, según mi opinión, caracterizan el proceso del perdón.

Misterio: El viaje hacia el perdón suele incluir un encuentro con lo inesperado.

Deseo: ¿Por qué algunas personas desean perdonar y otras no?

Humildad: ¿Por qué a menudo nos resulta difícil ver nuestros propios defectos?

Búsqueda de la verdad: Solo la verdad puede liberarnos del enojo y del odio.

Milagro: Cada vez que un corazón endurecido por el odio se transforma en un corazón sensible, es un milagro.

Estas palabras no solo caracterizan la naturaleza del perdón, según mi entender, sino que caracterizan mi experiencia con Dios.

La primera de mis experiencias con Dios me enseñó que nuestra humanidad no consiste solo en nuestra existencia física; tenemos un alma que sigue viviendo después de la muerte. Creo que si “hay un cuerpo animal [físico], también hay un cuerpo espiritual”.⁷

A los veinte años de edad, mucho antes de interesarme en las cosas de Dios, me caí de un flotador arrastrado por una lancha en un lago de Texas. La hélice golpeó mi brazo y mi mano izquierdos, lo cual me ocasionó unas heridas graves y una pérdida de sangre casi mortal. Mientras me trasladaban a un barco de la Cruz Roja, mi alma se desprendió de mi cuerpo y observé, de una manera imparcial, cómo distintos médicos intentaban detener la hemorragia; todo esto lo vi desde unos seis metros por encima de lo que ocurría en el barco.

Hace poco, en un almuerzo de confraternidad organizado tras una reunión de adoración en la Segunda Iglesia Bautista Calvary de Hopewell, New Jersey, el policía Eric J., del Departamento de Policía de la ciudad de Nueva York me contó su propia experiencia “fuera de su cuerpo”. Una mañana fatídica, un automóvil chocó contra Eric, ahora ya retirado, que conducía una motocicleta de patrulla. El impacto lo arrojó unos dos metros hacia arriba, le destrozó la pierna derecha y le cortó la arteria femoral, lo cual le provocó una gran hemorragia.

Por la gracia de Dios, los médicos pudieron salvar la pierna de Eric y su vida; pero mientras esperaba el tratamiento médico, tuvo una experiencia similar a la mía. Según me dijo, el alma se le salió del cuerpo y observaba con mucha calma a aquellos que atendían a sus necesidades físicas. Le sorprendía sentirse tan tranquilo. Ni siquiera tenía miedo de morir. Todo lo que tenía en mente eran algunos asuntos pendientes: algunas personas a las que aún tenía que perdonar.

Eso me pareció fascinante. Al borde de la muerte, lo único que pensaba era en la falta de perdón que había en su corazón.

Mi experiencia de conversión no ocurrió hasta varios años después de mi accidente en lancha. Un jueves por la noche, a los veintinueve años de edad, después de sufrir una depresión durante cierto tiempo, me arrodillé en la sala de estar de mi casa y entregué mi vida a Jesucristo. El domingo siguiente, *escuché* un sermón por primera vez, a pesar de haber asistido a la iglesia regularmente durante años. Tras años de indiferencia, de repente la Biblia se convirtió en el libro más importante del mundo.

Sé que Dios existe y que puede hacer cosas extraordinarias en la vida de las personas, incluida la transformación de nuestro corazón. Lo sé porque Él transformó el mío. El perdón es la prueba del poder de Dios para cambiar el corazón humano.

Una voluta de humo

Una cosa es saber que Dios existe; otra totalmente distinta es conocer su voluntad. Otra experiencia misteriosa que tuve años después grabó esta lección en mi mente para siempre.

Un lunes por la mañana, estaba en mi oficina de la iglesia que pastoreaba en ese momento, conversando con Cindy, la secretaria de la iglesia, sobre lo sucedido durante el fin de semana cuando de repente apareció de la nada una pequeña voluta de humo inodoro.

Al principio lo vi por el rabillo del ojo, a unos sesenta centímetros de mi cara, tan cerca que pude verlo claramente cuando me volteé para mirar. El jirón de humo era de color blanco grisáceo, de unos veinte centímetros de largo por tres centímetros de ancho, y

desapareció tan rápidamente como se había materializado. Cindy también lo vio, aunque describió sus dimensiones un poco más grandes.

Está de más decir que ambos estábamos sobresaltados. Nos miramos el uno al otro, desconcertados, e inmediatamente comenzamos a buscar posibles fuentes del humo: velas, fósforos o cualquier otra llama que hubiera en mi oficina. No había nada. Usted podría pensar que quizá, por un instante, la luz de la ventana iluminó partículas de polvo; pero mi oficina tenía cortinas rojas de terciopelo grueso que estaban totalmente cerradas. Sencillamente, no había una explicación natural.

Tanto Cindy como yo sabíamos que era un suceso sobrenatural; Dios estaba haciendo algo por alguna razón. Pero ¿qué? No recibimos respuesta hasta varias semanas después, cuando Kay, mi esposa, encontró en la Biblia lo que llamamos “el significado de la neblina”:

“¡Vamos ahora! los que decís: Hoy y mañana iremos a tal ciudad, y estaremos allá un año, y traficaremos, y ganaremos; cuando no sabéis lo que será mañana. Porque ¿qué es vuestra vida? Ciertamente es neblina que se aparece por un poco de tiempo, y luego se desvanece. En lugar de lo cual deberíais decir: *Si el Señor quiere, viviremos y haremos esto o aquello*”.⁸

Mediante este suceso extraño e inexplicable, Dios imprimió en mi corazón y en mi mente una verdad particular: *la vida es corta, como una neblina*, y lo único que debería preocuparnos es hacer la voluntad de Dios. Dado que todas las religiones valoran el perdón, parece que deberíamos encontrar un punto en común en la verdad de la voluntad de Dios acerca del perdón.

La justicia es importante, y es también la voluntad de Dios que reparemos agravios; pero sin el perdón, ¿en qué momento se detiene la violencia? ¿Qué impide a nuestro enojo transformarse en una venganza llena de odio y en enemistades, que fomentan ciclos

de violencia que amenazan nuestra propia salud y la de incontables otras personas? Después de los atentados del 11 de setiembre de 2001, ¿qué hubiera pasado si nuestra nación hubiera iniciado un debate nacional sobre el significado del perdón a la luz de la tragedia? Creo que nos hubiéramos “horrorizado y escandalizado”.

En lugar de eso, como nación, incluso la comunidad cristiana, tomamos la senda recorrida por mucho tiempo, con sus resultados predecibles. Si hubiéramos tomado la senda más noble del perdón, de todos modos hubiéramos buscado justicia para los culpables; pero quizás se habrían tomado mejores decisiones en el proceso. Yo me pregunto: después de los ataques al Pentágono y a las Torres Gemelas, ¿hemos buscado por encima de todo la voluntad de Dios, o la pasión por la venganza nos ha impedido tener una respuesta más fiel? ¿Hemos orado por nuestros enemigos? ¿Los hemos bendecido o maldecido?⁹ ¿Qué incidencia tuvo la Palabra de Dios en el resultado de los sucesos, si es que tuvo alguna?

Que conste que no soy pacifista. El mal debe ser combatido. Pero nuestra mayor esperanza de conquistar el mal, según la Biblia, es “no con ejército, ni con fuerza, sino con mi Espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos”.¹⁰ Al mirar atrás, desearía que, por lo menos, se hubiera dado un debate nacional sobre el perdón, para que a la postre pudiéramos tener la seguridad de haber transitado por la senda más noble en la guerra contra el terrorismo. La vida es una neblina. Lo único que importa es hacer la voluntad de Dios.

¿Es realmente posible la sanidad?

La respuesta sencilla a esta pregunta sería citar Mateo 19:26: “para Dios todo es posible”, y pedirle que lo crea por fe. Pero, según pienso, sería mucho más eficaz expresar lo que *sé* y no lo que *creo*; hablar de las sanidades milagrosas que he visto con mis propios ojos.

Soy presbiteriano y, por regla general, los presbiterianos no hablamos mucho sobre sanidades espectaculares. No pensamos mucho en la sanidad, y en la mayoría de los casos ni siquiera oramos para que suceda. De hecho, desconfiamos bastante de aquellos

que lo hacen. Cuando los presbiterianos oran pidiendo sanidad, normalmente oran para que los médicos hagan bien su trabajo y que la sanidad sea el resultado de la capacidad que Dios les ha dado y la formación médica que han recibido, una dispensación especial de amor y gracia. Por lo general, no oramos para que Dios sane a una persona de manera extraordinaria.

Yo tampoco lo hacía... hasta que Dean me llamó. Estaba sentado en la oficina de la iglesia cuando sonó el teléfono.

—Mike, ¿podrías venir a mi casa a orar por mí? Acabo de volver del médico y recibí malas noticias.

Dean acababa de enterarse de que el entumecimiento que sentía en la pierna era a causa de un tumor en la columna vertebral.

—Con gusto iré y oraré por ti —le dije.

Recordé que tenía un pequeño frasco de aceite en un cajón de mi escritorio, aunque no lo había usado nunca, y me vino a la mente el versículo de Santiago que dice que debe ungiarse a los enfermos en el nombre del Señor. De modo que llevé el frasco a la casa de Dean y le puse un poco de aceite en la frente mientras oraba y le pedía a Dios que sanara su cuerpo. La oración fue simple y corta, y regresé a la iglesia rápidamente.

Tres horas después, según Dean me contó, estaba viendo la televisión en su sillón cuando, de repente, sintió que lo envolvía una oleada de calor desde la cabeza hasta los pies, de arriba a abajo, durante diez minutos. Su fe le alcanzó para saber que Dios estaba haciendo *algo*, pero no estaba muy seguro de qué.

Cuando se disipó el calor, Dean se tocó las piernas y notó que el entumecimiento había desaparecido casi del todo. A la mañana siguiente, había desaparecido por completo. Tres días después, fue a hacerse una TRM [tomografía por resonancia magnética] y programar la intervención quirúrgica para que le extrajeran el tumor, y, para su sorpresa, descubrió que éste había desaparecido totalmente. Todo lo que encontraron fue una mancha del tamaño de un grano de pimienta.

Los científicos suelen referirse a estos sucesos como *remisiones espontáneas*. Dean lo llamó milagro.

Allen, un miembro de mi congregación en la zona de Chicago, también experimentó una remisión espontánea. Tenía una intervención programada para que le quitaran un tercio del estómago un miércoles por la mañana; pero lo mantuvo en reserva hasta el día antes de la cirugía. Después de nuestro estudio bíblico semanal del martes, oramos para que Allen se sanara, otra vez de acuerdo con Santiago 5:14, con una simple oración y unción con aceite.

En un mensaje electrónico que recibí hace poco, Allen relata así la situación:

Los exámenes de colonoscopia y endoscopia, como también la radiografía, indicaban una úlcera estomacal. El tratamiento farmacológico no hizo ningún efecto sobre la úlcera, y una tomografía computarizada realizada en los últimos meses de 2002 demostró que era necesario extraer una parte (un tercio) del estómago para eliminar la posibilidad de un cáncer existente o futuro. La cirugía estaba programada para el 27 de diciembre. El pastor Barry y un anciano de la iglesia Hope, además de otras personas conocidas y desconocidas, oraron antes, durante y después de la operación, no solo por el paciente, sino también por la familia y los integrantes del equipo médico.

Dios respondió nuestras oraciones de dos maneras muy significativas. 1) Durante la cirugía se halló que la úlcera se había sanado completamente en algún momento posterior a la endoscopia más reciente; y 2) tanto la cirugía como la recuperación del paciente fueron muy exitosas. ¡Gracias a Dios!¹¹

El miércoles por la mañana, cuando los médicos operaron a Allen para extraer el tumor, se sorprendieron al descubrir que éste había desaparecido totalmente. Por razones inexplicables, *no estaba*. Hoy día, Allen sigue teniendo el estómago completo, gracias a la intervención poderosa de Dios en su vida.

El perdón en la mente de aquellos que se enfrentan a la muerte

Mi yerno, Josh, me contó una historia desgarradora sobre su tía Ruthie, y lo que pasaba por su mente y su corazón poco antes de morir de cáncer:

El 4 de marzo es el aniversario de la muerte de mi tía Ruthie. Invitamos a cenar a mi abuela el lunes, para que no tuviera que estar sola toda la semana. (Pienso que la semana anterior al 4 de marzo es una época del año de mucho sufrimiento para mi abuela).

No conozco a nadie que tuviera tanta fe como Ruthie, fe de que Dios podía sanarla y de que lo haría. Cuando fuimos a visitarla unos días antes de su muerte (y en ese momento, sinceramente, ya parecía muerta), nos preguntó a todos los que entramos a la habitación: “¿Creen que Jesucristo puede sanarme?”. Si no hubiésemos respondido con un sincero: “Sí, por supuesto”, nos hubiera pedido que nos fuéramos. Naturalmente, todos sabemos que Dios decidió no sanarla. Ahora hay dos niños preciosos sin su mamá. Y es difícil de aceptar, por no decir algo peor.

No mucho antes de su muerte, Ruthie habló por teléfono con uno de sus ex maridos. No estoy segura de si lo llamó *ella* o fue al revés, pero al final de la conversación, Ruthie le dijo: “Te perdono”. Después colgó el teléfono, se volteó hacia mi mamá y, con una mirada arrepentida, dijo con sus labios demacrados y resecos: “Tal vez *ésta* era la clave”.

Tal vez esa era la clave de su sanidad.

Cuatro días después entró en coma, y tres días después de eso, falleció. Tuvo una vida dura, con cuatro matrimonios, el primero de ellos a los dieciséis años con un hombre que la doblaba en edad, que después la maltrató durante gran parte de dos décadas. Dos hijos hermosos, cada uno con un padre diferente. Mucho que perdonar. Pero nunca se decidió a hacerlo, hasta que quedó postrada en una cama

con cáncer; y ella sospechó que su falta de disposición a perdonar pudo haber contribuido a la enfermedad que le quitaría la vida.¹²

Ruthie no era la única que lo sospechaba. Este libro está lleno de historias de pacientes con cáncer que creen que su enfermedad está directamente relacionada con su falta de perdón y, a la inversa, que su salud está directamente relacionada con su buena disposición a perdonar.

Sin embargo, lo más importante es que este libro presenta datos científicos que indican que estas personas no están locas. Como verán, en la actualidad las significativas investigaciones que se han efectuado sobre la “biología del perdón” y sus beneficios para la salud son ampliamente reconocidas.

Además de Ruthie, las personas a las que conocerán en las siguientes páginas —Jayne, Russie, Cathy, Rich y Sharon— han vivido algo que ahora comprenden los investigadores, médicos y científicos: *el cáncer y la falta de perdón están relacionados*.

Revelación, no pasos

Ahora bien, ¡si tan solo pudiéramos aprender a perdonar!, ¿verdad? *Si en verdad existe un vínculo entre el cáncer y la falta de perdón, como usted dice, entonces sólo enséñeme a perdonar y termine-mos con esto*. Firme sobre la línea de puntos, siga la ruta señalizada y encienda los motores a máxima potencia, amigo.

Pero no es tan fácil, ¿no es cierto? Si pudiéramos transitar exitosamente por la vida con una hoja de ruta de pasos simples para el éxito, todos moriríamos de viejos, felices, prósperos y amados.

Todos sabemos que la vida no funciona así.

No le voy a dar una serie de pasos que le enseñen a perdonar. En cambio, le ayudaré a descubrir algunas claves que le llevarán a perdonar. El proceso de obtener *revelación* en lugar de seguir *pasos* es algo que me gusta considerar como una *valoración* emocional o espiritual.

La valoración en el análisis químico requiere absoluta precisión

en la medición. Por ejemplo, cuando dos átomos de hidrógeno se unen a un átomo de oxígeno, de pronto se crea una sustancia totalmente nueva: agua. El *proceso* de añadir la cantidad exacta de hidrógeno a la cantidad exacta de oxígeno se llama “valoración”. El momento en que la combinación exacta de hidrógeno y oxígeno se convierte en agua se llama, técnicamente, *punto de equivalencia*.

El perdón conlleva un proceso en el cual cierta cantidad de información se agrega gradualmente a otra cantidad de información. En algún momento, alcanzamos un *punto de equivalencia emocional*; una liberación emocional, que a menudo se describe como “una sensación de ligereza”.

Todos parecen tener un punto de equivalencia diferente. La “mezcla adecuada” de información varía de una persona a otra. Al final, quizás nunca sepamos cuáles de las diversas revelaciones que daré a conocer provocará la capacidad de perdonar. Sencillamente, no existe una manera de saber, de antemano, exactamente qué revelaciones se necesitan; así que le daré una amplia variedad de información, con la esperanza de que usted descubra lo que necesita saber y encuentre (o conozca) la verdad que lo haga libre.

Algunas personas necesitan una cucharadita de información; otros necesitan una taza o cuatro litros. Lo único seguro sobre el proceso de valoración es el resultado. Con el perdón, el resultado es un corazón que, de manera misteriosa y a menudo inesperada, se encuentra libre del enojo y del odio.

La falta de perdón es un cáncer espiritual para el alma humana. El perdón, que libera del enojo y del odio, a menudo se experimenta espontáneamente, y es nada menos que un milagro.

Una actitud de humildad

Aunque Dios puede sanar y sana a las personas milagrosamente, tanto física como espiritualmente, no deberíamos vivir esperando pasivamente que Dios nos alcance y nos toque. Hay cosas que podemos hacer (actitudes del corazón que podemos adoptar) que nos ayudarán a abrir nuestra vida al misterioso obrar de Dios, como el suelo que se ablanda y se fertiliza para recibir la semilla.

La primera de estas actitudes es la *humildad*.

La vida me ha maltratado y, en más de una ocasión, me ha desgastado. Pero me ha maltratado mayormente en el buen sentido, y me ha desgastado como el muñeco de peluche favorito de un niño; la clase de desgaste que proviene de ayudar a otros y de intentar aliviar su sufrimiento. A lo largo del proceso, he aprendido algunas lecciones importantes, la clase de lecciones que solo se aprenden de la manera más difícil.

La mayor lección de humildad que he aprendido es que mis enemigos y adversarios no siempre están equivocados. Con los años, he aprendido a escuchar mejor; me he vuelto más abierto a tomar en serio los pensamientos, las ideas y los puntos de vista de los demás, especialmente de aquellos con los que estoy en desacuerdo. La sabiduría me ha enseñado que a menudo no existe ninguna relación entre cuán firmemente convencido estoy de una cosa y cuánta razón tengo. A decir verdad, puedo estar firmemente convencido de una cosa y estar completamente equivocado.

La segunda mayor lección de humildad que aprendí es que, por muy temibles que puedan ser mis enemigos y adversarios, yo mismo (como pasa con la mayoría de las personas) he sido mi peor enemigo. Mi ego puede ser tan fuerte que me cuesta aceptar que he cometido algún error. Tiendo a replantear rápidamente la situación para quedar del lado que más me favorezca, porque mi ego no tolera fácilmente la idea de haber cometido un “error de juicio”, y mucho menos de haber hecho sufrir a otras personas. Como yo, la mayoría de las personas prefiere negar su culpa en cuanto a haberles hecho daño a otros o a sí mismos, y deciden, en cambio, restarle importancia o fingir que no ocurrió. Sin embargo, un encuentro con la verdad nos hace humildes por el hecho de que no tenemos a quien culpar, excepto a nosotros mismos, por las decisiones que hemos tomado. Por otra parte, una mentira nos hace caer a menudo en la trampa de la negación y de echar la culpa a otros.

El Alfarero logró lo que quería hacer con el barro de mi vida, y ha moldeado para sí un siervo que, tal vez, sea por fin un vaso digno de usar. Antes de creer en Jesucristo, casi no era consciente

ni me preocupaba por mi conducta personal y su efecto sobre los demás. Sin embargo, con el tiempo Dios me ha abierto los ojos y me ha permitido conocerme mejor y ver con mayor exactitud mis debilidades y fortalezas.

Esta revelación me ha hecho humilde de dos maneras: en primer lugar, ahora veo que *no uso plenamente mis fortalezas* y, segundo, que *mis debilidades siguen estando ahí*. En resumen, soy un ser humano y he aprendido a aceptar la realidad ineludible de que gran parte de la vida tiene que ver con aceptar las limitaciones de mi humanidad y aceptar la responsabilidad por mi conducta, que es otra forma de decir que soy un pecador necesitado de la gracia.

En el proceso del perdón, *el primer paso se suele alcanzar de rodillas*, en humilde reconocimiento del simple hecho de que todo ser humano comete errores; todos somos autores y víctimas de daños.

Motivados para hacer todo bien

Además de la humildad, un corazón comprometido con el perdón debe estar *motivado*, comprometido a seguir con el proceso hasta el final. Pablo escribe en 2 Timoteo 4:7: “He peleado la buena batalla, he acabado la carrera, he guardado la fe”. Estas son las palabras de una persona motivada.

Soy una persona extremadamente competente, y esto ha sido algo crónico durante toda mi vida. Solo Dios sabe por qué soy así; pero hay una larga lista de logros mayormente pequeños que obtuve por estar motivado a trabajar duro (y he recibido un buen entrenamiento en el proceso).

Algunos ejemplos: con un peso de 75 kg, me seleccionaron para formar parte del equipo de fútbol americano All-City de San Antonio, Texas (y, luego, para el equipo All-Century de mi escuela secundaria). Si hubiera jugado como corredor, tal vez esto no llamaría la atención; pero jugaba como guardia derecho, una posición que, en ese momento, solían ocupar jugadores de 90 kg. ¿Cómo lo logré? Es simple: trabajé y me esforcé más que los otros muchachos.

Cuando fui padre, no me conformaba con ser un buen padre. Tenía que llevarlo a otro nivel, o al menos intentarlo. Llegué a ser un instructor certificado en la formación de padres a través de *Active Parenting* [Padres activos de hoy], donde ofrecí formación a otros padres y entrenadores de lugares tan lejanos como Sudáfrica. Cuando me convertí, no me bastó con ser un cristiano espectador; por eso dejé una carrera lucrativa y entré en el seminario. Más tarde recibí un doctorado en el ministerio.

Es decir, todo lo que hacía, quería hacerlo bien. Muy bien.

Mi motivación para lograr el éxito (o lograr más de lo esperado, según fuera el caso) me ha obligado a salir de la complacencia y en ocasiones a entrar en el agotador universo de la *lucha*: la lucha contra “el mundo”, la lucha para identificar y vencer los obstáculos de mis metas y, más que cualquier otra cosa, la lucha contra mi “lado oscuro”, la parte de mi ser interior que susurra palabras como “No importa”, “¡Renuncia!”, “A nadie le importa”, “¿Cuál es la diferencia?” o “¿Estás teniendo algún resultado?”.

Mi lado oscuro, o pecador, quiere que crea que intentar ayudar a los demás a perdonar es una pérdida de tiempo; que, si después de dos mil años, el cristianismo no ha podido consolidar la importancia del perdón en la mente y el corazón de sus fieles, ¿qué me hace pensar que mis esfuerzos obtendrán un resultado que valga la pena?

La respuesta es breve y simple: no sé si será así. Sin embargo, como es de esperar, si mi fe cristiana me exige perdonar, entonces, al menos, debo estar dispuesto a intentarlo y a esforzarme si es necesario. Sé que ha dado resultado en la vida de muchos de mis pacientes y ya ha dado fruto en sus familias. Tal vez dé fruto en la vida de muchos otros también. Pero esto no ha ocurrido en la vida de mis pacientes sin esfuerzo.

¿Qué le está susurrando al oído su lado oscuro? Probablemente lo mismo que me susurra el mío. Pero estoy aquí para decirle lo siguiente: ¡Su vida es importante! ¡A Dios le importa! ¡No renuncie! Vale la pena vivir: ¡Vale la pena luchar! ¡Puede dejar atrás su pasado doloroso y encontrar sanidad mediante el perdón!

El Centro para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos en Filadelfia es pionero en la integración de la educación sobre el perdón de una manera más amplia en nuestra cultura mediante un programa llamado *Release!* [¡Liberación!]. Tal vez pueda establecerse una nueva norma o crearse un nuevo punto de partida, que refleje un reconocimiento nuevo y mejor de la importancia que tiene la salud y el bienestar del alma de una persona en la búsqueda incesante de la paz personal y la sanidad física.

El perdón no es la norma en nuestra sociedad. Desde el punto de vista de una cultura cada vez más secularizada, cualquier intento serio de perdonar implica caminar por la senda menos transitada. En nuestra cultura violenta y llena de odio, en un extremo de la escala la venganza es la norma y, en el otro extremo, es la apatía; y ambos extremos derivan en problemas de salud en los ámbitos físico, mental y espiritual, y en conflictos en la familia, la comunidad y la cultura. La ola de amor, respeto y perdón sigue en retroceso. Si intentamos nadar contra la corriente, todos los demás pensarán que vamos en la dirección equivocada. Pero no es así. Vamos de camino hacia una vida abundante.

Aunque es posible que experimentemos una atrofia espiritual y emocional, podemos recuperar la fortaleza y el vigor de nuestra vida. Pero esto requiere esfuerzo. Para acentuar la importancia del esfuerzo, considere lo siguiente:

Las personas que son capaces de perdonar sufren significativamente menos de depresión y tienen una tendencia significativamente menor al suicidio.¹³

Se ha reconocido que la terapia del perdón es un método poderoso para romper ciclos de rencor, enojo y odio.¹⁴

La falta de perdón equivale a la asfixia emocional, y a menudo produce la sensación de que nuestra vida no vale la pena. El perdón debería ser la norma en nuestra cultura, y quizás algún día lo sea;

pero, hasta entonces, lo adoptarán principalmente los pocos motivados que anhelan con desesperación tener una vida plena, saludable y llena de paz.

Cinco piedras lisas

La Biblia nos cuenta la historia de un joven pastor llamado David, que debió enfrentarse a un gigante, un guerrero filisteo llamado Goliat. En el campo de batalla, Goliat tenía todo su equipo de combate, incluida una armadura y una lanza, mientras que David tenía solo su fe y una honda. Pero David no se dejó intimidar. Eligió cinco piedras lisas de un arroyo, y las puso en su saco pastoril. Después, honda en mano, se acercó al gigante.

El temible guerrero se burló de David, y le dijo: “¿Soy yo perro, para que vengas a mí con palos?”.¹⁵

David respondió que venía con el poder de Dios, y que Dios entregaría al filisteo en su mano. Después, metió la mano en la bolsa y derribó al gigante con una sola piedra.¹⁶

He elegido las historias de cinco pacientes de cáncer para contarlas. Cada historia de perdón es única. Para una persona, la clave fue batallar con la idea de la *justicia*. Otra persona pudo perdonar *espontáneamente* a los que la habían lastimado. Una tercera persona tuvo un *sueño* en el que Dios la convenció de que debía perdonar, seguido por la decisión sincera de dejar atrás el odio. La cuarta persona se encontró atrapada por la incapacidad muy común de tener *afinidad* con las personas egoístas, moralmente enfermas y pecadoras. Y la quinta persona descubrió el valor de la *oración* y la importancia de *escuchar* a Dios.

Los cinco se enfrentaron a sus gigantes y los derribaron mediante el perdón. En ese sentido, sus historias representan las “cinco piedras lisas”. Tal vez, alguna de sus historias lo inspire y le dé fuerzas para conquistar cualquier gigante al que se esté enfrentando, y lo ayude a afrontarlo y a perdonarlo.

Todas las personas cuyas historias está a punto de leer aman la vida y se han negado a permitir que nada interfiera con su salud y con su bienestar. No eligieron el camino del sufrimiento, sino que

han podido superar sus dificultades cuando su enojo justificado se esfumó misteriosamente al perdonar.

Si necesita un programa de distintos pasos, hay cientos de otros libros que podrían ayudarlo. Si desea comprender el perdón y estudiar la posibilidad de perdonar, este libro quizás sea para usted.

Estrecha es la puerta, y angosto el camino que lleva a la vida, y pocos son los que la hallan.¹⁷

Las historias

*Recordar las heridas del pasado
bloquea la entrada de la esperanza
a nuestra vida.*

SAN JUAN DE LA CRUZ
MÍSTICO CARMELITA DEL SIGLO XVI

Capítulo 2

JAYNE

“Una sensación de ligereza”

*Todos dicen que el perdón es una idea maravillosa
hasta que tienen algo que perdonar.*

C. S. LEWIS, MERO CRISTIANISMO

ENTRE LOS MILAGROS más espectaculares que he presenciado, se encuentra el que experimentó Jayne Rager, que se describe en este capítulo. Ninguna historia plasma tan claramente los principios del perdón como la de esta mujer. Jayne es el prototipo de la persona que logra perdonar y vivir en libertad.

Después de enfermar de cáncer, aprendió a luchar con uñas y dientes para recuperar su salud. Buscó *todas* las ventajas *posibles* en su lucha contra el cáncer, incluso los beneficios del perdón que se enseñan en los Centros para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos.

Hoy día, sigue una saludable dieta macrobiótica, hace gimnasia con regularidad y hasta hace ejercicios con una barra en la sala de estar de su casa. (¿Usted puede hacer flexiones de brazos colgado de

una barra?) Jayne firmó un contrato con una editorial por un libro que está escribiendo, y se presentó en el programa *Dateline* de la cadena *NBC*, en el que se abordó su trágica experiencia en México.

Aquí está su historia.

En junio de 2007, en una carretera rural poco transitada, aproximadamente a 1 km de su casa de San Miguel de Allende, en México, unos hombres armados rodearon y sacaron de su *jeep* a punta de pistola a Jayne Rager García Valseca y a su esposo, Eduardo, a quien, además, golpearon en la cabeza con un martillo. Jayne y Eduardo estaban heridos y asustados. Los delincuentes obligaron a la pareja a subir a otro vehículo, les ataron las muñecas y los tobillos con cinta adhesiva y les taparon la cabeza con fundas de almohadas.

El día no había empezado de esa forma, por supuesto. Faltaba muy poco tiempo para las vacaciones de verano y los Valseca y sus tres hijos esperaban ansiosos el receso escolar. La familia vivía en una finca, en las afueras de un pueblo donde Jayne y Eduardo habían fundado una escuela primaria sin ánimo de lucro para los niños del lugar, entre los que se encontraban sus hijos. Esa mañana habían dejado a sus hijos en la escuela, y en el corto trayecto de regreso a su casa, sus vidas cambiaron para siempre.

El viaje de Jayne (por lo menos en lo que concierne al tema de este libro) comienza aquí, en las profundidades de la tristeza y desesperación. Y no creo que arruine la historia si digo que el viaje la llevó a las alturas emocionales del perdón, que ella describe como una *sensación de ligereza*.

Sin duda, tenía mucho que perdonar. Unos veinte minutos después de su secuestro, la tiraron a un costado del camino sin otra compañía que una nota de pedido de rescate. “Tenemos a su marido”, decía. Tuvieron secuestrado a su esposo durante casi ocho meses, un periodo que pasó en gran parte encerrado en una caja más pequeña que un armario, con espacio apenas suficiente para ponerse en pie y acostarse. Lo mantuvieron desnudo sobre un piso duro, frío y áspero, y lo torturaron día y noche con golpizas, luz cegadora y música fuerte. Le dispararon a corta distancia dos veces, una vez en el brazo y otra en la pierna. Y le fracturaron varias costillas.

Por su parte, Jayne pasó unas treinta largas semanas en el infierno. “Hubo momentos en los que pensé que no podía continuar” —dijo ella. Los delincuentes le enviaban fotografías de su esposo para obligarla a pagar un rescate multimillonario en dólares, una cifra que no podía pagar aunque estuviera dispuesta a tratar con esos hombres atroces. Los captores de Eduardo lo obligaban a escribir notas y hacer llamadas telefónicas a punta de pistola. Durante toda aquella experiencia, Jayne dijo sentir “el odio más profundo hacia esas personas y lo que me estaban haciendo a mí y a mi familia”.

Jayne se expresa así sobre sus pensamientos de venganza: “Esos pensamientos se convirtieron en fantasías sobre todas las maneras creativas de torturarlos, incluso de matarlos. Mi preferida era ser una samurái gigante que los decapitara a todos con un solo golpe de espada. Pensar en esas cosas me daba mucho placer”.

No eran necesariamente los mejores pensamientos que una persona puede tener, pero, por supuesto, eran algo comprensible para una mujer en la situación espantosa que atravesaba Jayne.

Aunque se sentía indefensa frente a esos sentimientos y emociones, Jayne sabía que no le hacían nada de bien a su alma, especialmente porque ya había batallado contra el cáncer. A Jayne le habían diagnosticado cáncer inflamatorio de mama en 2005. Después de haberse sometido a un tratamiento convencional (junto con varias terapias holísticas), superó el cáncer, lozana y feliz de estar con vida.

El trauma emocional ocasionado por el secuestro amenazaba con cambiar todo eso.

—Era consciente del potencial negativo que podía tener el secuestro —dijo ella—. Busqué ayuda profesional, lo que fue muy reconfortante; pero el enojo, la ira y el resentimiento eran muy difíciles de manejar.

Jayne no se sorprendió demasiado cuando el cáncer de mama reapareció a principios de 2008. No estaba sorprendida, pero sí *desolada*. Casi no podía reaccionar.

¿Qué más me pueden quitar?, se preguntaba. *¿Por qué a mí? ¿Cómo puede pasarme todo esto?*

Sin embargo, eso tenía sentido cuando pensaba en toda la ira

sin resolver que la había dominado durante tantos meses. Jayne se dio cuenta de que para curarse completamente (física, emocional y espiritualmente) tenía que cambiar de dirección. Su búsqueda de un método holístico para tratar el cáncer la llevó hasta el Centro Médico de la Región Este de Filadelfia, perteneciente a los Centros para el Tratamiento del Cáncer de Estados Unidos, y después a mi oficina, donde conversamos sobre el perdón.

Cuando conocí a Jayne, llevaba puesto su típico sombrero de vaquero, del tipo que se puede doblar fácilmente a un costado y darle forma puntiaguda para cubrir los ojos. Usaba un pañuelo rosa por debajo del sombrero para atenuar la vergüenza muy común que sentía por la caída de su cabello. Aunque era una mujer caucásica, su estadía en México le había dado un estilo hispano en su manera de vestir. Casi siempre podía mantener su belleza natural y, por lo general, mostraba esa actitud alegre, esperanzada y optimista que, según los expertos, es fundamental y es la señal característica de los que sobreviven al cáncer durante mucho tiempo. Aunque era optimista, no podía dejar de preocuparse, con razón, por su salud y por su futuro. Jayne quería vivir.

Para ese entonces, los captores habían liberado a Eduardo. A finales de enero, dos meses antes del segundo diagnóstico de cáncer de Jayne, ella había recuperado a su esposo, aunque cuando volvió estaba casi irreconocible. Había pasado de 72 a 41 kilos.

A pesar de las heridas y el estado físico considerablemente deteriorado, Eduardo estaba listo para volver a la vida, agradecido por cada aliento de libertad. Le parecía increíble poder ir al refrigerador y comer lo que quisiera, poder hablar con otros cuando quisiera, o incluso poder hablar. Estaba más que agradecido por todo lo que usted y yo damos por sentado. Por extraño que parezca, no parecía tener problemas en perdonar a sus captores. No estaba enojado. La felicidad de estar vivo, libre y en su casa con su familia eran más importantes que el odio, el enojo o la amargura.

En cambio, Jayne estaba todavía estancada en su deseo de venganza. Estaba enojada y odiaba a los secuestradores por lo que le habían hecho a su familia. Los odiaba con todo el corazón. Jayne

se había endurecido tanto, que hacía meses que no lloraba. Por momentos temblaba sin control, pero no podía derramar ni una sola lágrima. Había subsistido ese tiempo alimentándose de adrenalina como un soldado en primera línea de batalla, temerosa de que si bajaba la guardia lo perdería todo. Su manera de procesar las cosas (o *no* procesarlas) era su modo de sobrevivir, y eso le daba resultado... pero causó estragos: ahora tenía cáncer de mama otra vez.

Mientras hablaba con Jayne durante nuestra primera reunión, era evidente que ella era consciente de su necesidad de perdonar, de dejar ir toda aquella emoción negativa que guardaba en su interior. Pero, como tantas personas, no sabía cómo hacerlo. Necesitaba recibir orientación para practicar el perdón en su vida de una manera nueva y permanente; una manera que, según esperaba, la ayudara en el camino hacia su sanidad y salud.

En resumen, necesitaba dejar atrás sus recuerdos dolorosos. Necesitaba hacer borrón y cuenta nueva.

Dejaré que Jayne cuente la siguiente parte de la historia:

En una de nuestras primeras reuniones, hablamos alrededor de una hora. El doctor Barry escuchó mi historia y fue compasivo; pero, para mi sorpresa, no demostró mucha conmiseración. No me malinterprete: no es que no tuviera conmiseración, pero ese no era su enfoque. Me había acostumbrado a que las personas lloraran, me abrazaran e hicieran eco de la injusticia que sentía cuando les contaba la historia. La reacción del doctor Barry fue muy distinta. No emitió ningún juicio. La conversación tuvo más que ver con su deseo de que yo encontrara la paz otra vez, para lo cual muchas veces es necesario aprender a compadecerse de los secuestradores. En determinado momento, llegó a sugerir que tal vez existía cierta arrogancia moral en lo que yo sentía. Bueno, eso era *lo último* que quería escuchar. Yo quería escuchar acerca de cuánta razón tenía de sentirme así, cuán equivocados estaban ellos y cuán despreciables eran, y que tarde o temprano habría algún tipo de justicia divina.¹

Jayne no lograba comprender. Me contó que ya había intentado compadecerse de los hombres que le habían quitado tanto. Incluso había tratado de orar por ellos. En medio de su dolor, había tratado de perdonar, pero no había podido.

—¿Cómo es posible que yo pueda llegar a compadecerme de esas personas despreciables? —me preguntó—. Nos tendieron una emboscada, casi nos arrebatan la vida y la familia. Perdimos nuestra casa, nuestro negocio. Nos arruinaron económicamente. Tuvimos que huir del país y dejar atrás nuestras pertenencias, todo aquello para lo que habíamos trabajado durante diecisiete años y todo lo que habíamos construido como ciudadanos que cumplen con la ley. Me enfermé debido a los meses de estrés que viví, y mis hijos están traumatizados. ¿Cómo es *posible* que yo llegue a compadecerme de esas personas atroces que secuestran, destruyen familias y lastiman y matan a personas por dinero?

Nunca sugerí que la vida fuera justa o que fuera sencillo perdonar.

Le recordé a Jayne que, en determinadas circunstancias, cada uno de nosotros es capaz de cometer actos de gran maldad. Nadie está exento: ni Jayne, ni usted, ni yo tampoco. Por supuesto que no es fácil escuchar eso, pero es verdad.

—No se trata de ellos, Jayne —dije—. Ellos siguieron adelante, tal vez pasaron a la siguiente víctima. Usted todavía está enojada y ellos probablemente ni siquiera volvieron a pensar en usted. Solo se hace daño a sí misma al seguir atada a todo eso. El perdón es un regalo que puede hacerse a usted misma. Como concepto, el perdón trasciende cualquier religión. No es lo que debe hacer un cristiano, ni lo que debe hacer un judío, ni lo que debe hacer un budista, un musulmán o un católico. Es lo que se debe hacer, si se quiere tener la mejor oportunidad de vencer la enfermedad. Es lo que debe hacer el ser humano. Eso es lo que puede hacer por *usted misma*, Jayne.

Le asigné a Jayne una tarea. Le pedí que fuera a su casa y les escribiera una carta a los hombres que habían secuestrado a su esposo y habían provocado un caos en su vida. No hacía falta que los perdonara justo en ese momento, ni que les expresara con palabras

elocuentes y una declaración grandilocuente su compasión y comprensión. Simplemente tenía que decirles cómo se sentía.

La carta de Jayne tenía cinco hojas.

—Me hizo sentir bien escribirla —dijo ella—. De verdad. Sentí una especie de descarga emocional. Fue como desahogarme.

La siguiente vez que me encontré con Jayne, hablamos acerca de la carta y de cómo se sintió al escribirla.

—Me sentí bien —me dijo—, pero me habría sentido aún mejor si hubiera tenido una dirección donde enviarla, y tal vez un poquito de ántrax.

Graciosa —y sincera— pero no precisamente lo que aspirábamos lograr. Le dije a Jayne que debía seguir escribiendo. Esa vez, necesitaba trabajar un poco más en compadecerse de ellos. No es algo que sale de la cabeza, le dije, sino del corazón.

Cuando Jayne se sentó a escribir por segunda vez, estaba estancada; no sabía qué podía decir que no hubiera dicho ya. El cursor de la pantalla de la computadora parpadeaba frente a ella en silencio. Ella decidió relajarse y meditar sobre la compasión. Por fin llegó la respuesta, y cuando lo hizo, llegó de manera sorprendente e inspirada.

—Decidí usar mi creatividad e imaginar un estudio de cine. Imaginé que los secuestradores eran bebés. Tengo tres hijos y adoro a los niños. Muchas veces he pensado que todos los bebés vienen a este mundo como un lienzo en blanco. Como madre, he visto que absorben como esponjitas, información sobre el mundo que los rodea, sobre su entorno. Visualicé a esos bebés, inocentes y pequeños, y después adelanté mi película imaginaria y creé las situaciones por las que debieron haber atravesado para convertirse finalmente en lo que se convirtieron: en seres capaces de actuar como ellos actúan. Hice eso con cada uno de ellos, uno por uno. Con los siete.

De repente, después de una hora y media de ejercitar la mente y crear un guión que le permitiera comprender a esos hombres y sus motivaciones, pudo sentirlo:

—Sentí una enorme oleada de alivio —dijo— como si me

hubieran quitado de los hombros todo el peso del mundo. Fue asombroso. Me sentí mucho más aliviada.

Sharon Whitmore, otra paciente de cáncer, describió el resultado del perdón en términos similares:

—Me desperté el día siguiente y tuve esa sensación —dijo—. Era una sensación de ligereza. Un alivio en el corazón. ¿Sabe cómo es sentirse cargado? Bueno, ya no me sentía así.

Además, para sorpresa de Jayne, sintió más alivio en la parte del cuerpo afectada por la enfermedad.

—Literalmente, salió de mi pecho —dijo con una sonrisa.

El proceso de dejar ir su enojo también la llevó a hacer algunas preguntas. *¿Cuánto de esto es el resultado de mis propias emociones? ¿Cuánto es el resultado de mi propia manera de pensar y procesar las cosas?*

Jayne se sintió asombrosamente bien durante el resto del día. Tenía una sonrisa en el rostro, que no podía contener, y un alivio en cada paso que daba, que era evidente a todos los que la rodeaban. Tenía más energía. Sus sesiones de quimioterapia eran menos traumáticas para ella. Lo que es más importante, tenía un renovado amor por la vida y estaba lista para avanzar hacia la sanidad.

Ella nunca olvidó la lección, y comenzó a cambiar su manera de vivir de maneras sutiles y no tan sutiles.

—Ahora, me recuerdo todos los días que debo practicar el perdón en mi vida cotidiana... mientras conduzco, cuando estoy en el supermercado, en mi casa o con mi familia. Cada vez que siento que estoy entrando al ámbito de la ira o de juzgar a otros, decido, en cambio, compadecerme de ellos y perdonarlos. Estoy mejorando cada día. Hacer esto me ha cambiado la vida, y ha tenido un efecto dominó sobre numerosos encuentros.

Creo que todos pueden experimentar la misma sensación de alivio transformador que describe Jayne. No va a ser igual para todos, lo cual, posiblemente, sea una de las razones por las que se pasa por alto y no se practica el perdón en el proceso de recuperación. El perdón no puede cuantificarse de manera precisa. La noción de que el proceso del perdón requiere de un número

predeterminado de pasos para llegar al destino final es una noción que debe desecharse.

En resumen, no existe una ecuación sencilla que exprese que

$$\frac{(\text{acción } a + \text{revelación } b) \times (\text{compasión } y^2)}{x \text{ días}} = \text{perdón}$$

Este tipo de ecuaciones sencillamente no existe. Existen demasiadas variables psicológicas y espirituales para que un proceso paso a paso dé resultados. Esto no es tan sencillo como ajustar el reloj de su reproductor de DVD; es más complicado que asegurarse de que, al final del ciclo, los blancos sean más blancos y los colores, más brillantes.

Teniendo en cuenta lo complejos que somos como seres humanos, ¿por qué deberíamos esperar que nuestras experiencias emocionales sean idénticas?

Sin embargo, esto no significa que no existan puntos en común entre las historias individuales. Aunque las experiencias religiosas de conversión a menudo son bastante únicas, también tienen ciertas semejanzas. Lo mismo sucede con las experiencias del perdón.

Por ejemplo, una mujer se acercó a mí con lágrimas en los ojos después de un sermón que prediqué sobre el perdón. Me dijo que cuando supo que yo predicaría sobre el tema, estuvo a punto de irse de la iglesia. En cambio, decidió quedarse. Durante el sermón, “algo sucedió”. Lo que ocurrió puede explicarse en términos espirituales como un milagro; porque cada vez que un corazón endurecido por el odio se transforma —ya sea de manera repentina, o no— en un corazón sensible, capaz de perdonar, es un milagro.

Por otra parte, he trabajado durante meses con personas que ni siquiera pudieron dar su primer paso hacia el perdón. En un caso, después de meses de trabajo, una mujer seguía albergando tanto odio a su padre como cuando había comenzado.

Así como no existen dos historias iguales, tampoco existen dos caminos idénticos hacia el perdón.

Su camino hacia el perdón podría ocurrir de manera milagrosa, un cambio de corazón de un momento a otro. Como Jayne, podría necesitar un enfoque novedoso y creativo para compadecerse de los que le han hecho mal. Podría llevarle días, semanas, meses o años. No hay manera de saberlo hasta que usted comience el proceso.

Pero sí sé esto: las variables más importantes *no* son el tiempo y el esfuerzo que una persona esté dispuesta a dedicar en su búsqueda del perdón; sino su *motivación*. Depende del hecho de que la persona tenga (o no) el firme deseo de dejar ir ese pasado doloroso. Sin el firme deseo de alcanzar la sanidad y recuperar la salud, una persona podría seguir una guía de cien pasos y pasar largos meses trabajando en este proceso sin jamás experimentar el cambio de corazón que se necesita para el verdadero perdón.

El perdón, pues, es un proceso que tiene un comienzo y un final definido; pero el camino que los une suele ser diferente para cada persona.

La característica que cada una de las historias —incluida la de Jayne— parece tener en común es un *fuerte deseo de vivir*. Como Jayne, usted debe estar dispuesto a hacer lo que haga falta para mejorar su calidad de vida, aunque esto signifique enfrentar a sus ofensores... y perdonarlos. Jayne enfrentó a sus ofensores con todo, menos un sentimiento de impotencia. En cambio, manifestó tener resistencia; la capacidad de recuperarse de su situación con una fortaleza y un poder personal resultante de una poderosa voluntad de vivir.

Su vida, que se había vuelto muy sombría, ahora florece ante las numerosas oportunidades de hablar a enormes cantidades de público. Sería trillado sugerir que no hay mal que por bien no venga; pero si alguna vez hubo un sueño que yo esperaba que se hiciera realidad, es el sueño que se está cumpliendo en la vida de Jayne, de su marido y de sus maravillosos hijos.

Terminaré este capítulo con algunas palabras finales de Jayne:

No tengo palabras para expresar mi gratitud al Dr. Barry y a todo el personal de los Centros para el Tratamiento del

Cáncer de Estados Unidos. Creo que atravesar el proceso del perdón ha sido una parte fundamental de mi recuperación, y me siento sumamente bendecida de haber tenido acceso a este método completo de sanidad del cáncer, desde dentro hacia fuera.