

MARCELO VARANO

PERDONAR PARA SANAR



Varano, Marcelo

Perdonar para sanar : una guía para dejar atrás el resentimiento y vivir en paz / Marcelo Varano. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Bonum, 2026.
140 p. ; 22 x 15 cm.

ISBN 978-987-667-605-2

I. Desarrollo Personal. I. Título.
CDD 158.1

Corrección: Ana Belén Rivero y Ainhoa Aramburu


Diseño de tapa: Jéssica Erizalde

Diseño de interior: Silvina Álvarez

© Editorial Bonum, 2026

Av. Corrientes 6687 (C1427BPE)

Buenos Aires - Argentina

 (5411) 2713-4369

ventas@editorialbonum.com.ar

www.editorialbonum.com.ar

  editorial_bonum

Queda hecho el depósito que indica la Ley 11.723

Todos los derechos reservados

No se permite la reproducción parcial o total, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión o la transformación de este libro, en cualquier forma o en cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del editor. Su infracción está penada por las Leyes 11.723 y 25.446.

Impreso en Argentina

Es industria argentina

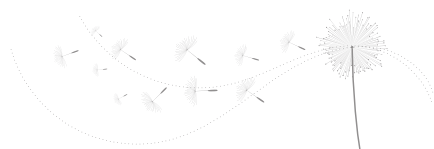
MARCELO VARANO

PERDONAR PARA SANAR

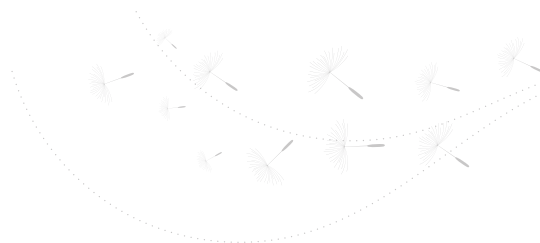
UNA GUÍA PARA
DEJAR ATRÁS EL
RESENTIMIENTO
Y VIVIR EN PAZ

Índice

Introducción.....	7
Origen de la palabra “perdón”	11
La ofensa como una herida	17
El perdón: qué sí y qué no.....	25
Ensayando una definición	39
El perdón como aceptación	47
El perdón como reparación.....	55
El perdón y la humildad.....	61
El perdón exige protagonismo	73
Responsabilidad incondicional	87
¿Qué es el resentimiento?.....	93
Cómo evitar que se produzca el resentimiento.....	97
Los “beneficios” del resentimiento	111
Nuestra mirada sobre el ser humano y la realidad.....	119
Nuestra mirada sobre la historia	129
Nuestra mirada sobre el futuro	133
Cierre	137
Bibliografía.....	139

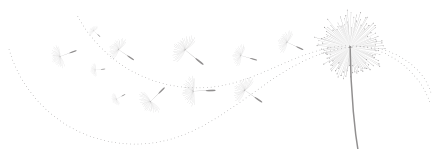


Introducción



Si uno de los aspectos fundamentales de la vida humana tiene que ver con los vínculos, la posibilidad de herirlos es sumamente relevante. Si nuestra vida se va construyendo sobre la base de las relaciones, ¿qué sucede cuando estas quedan resentidas y golpeadas por algún gesto de desamor?

Ya sabemos de la fecundidad y de la potencia que tiene el amor en la construcción de la vida y de las comunidades. De una o de otra manera, hemos experimentado la fuerza transformadora del amor en nuestras familias, parejas, amigos... Sucede que también, con otro sabor un poco más amargo, nos hemos topado con otras emociones no tan fecundas. En ocasiones, el amor ha dejado lugar para el rencor, para la violencia —interior o exterior—, el egoísmo, la ironía hiriente, los comentarios maliciosos, la mentira sutil... Una lista más larga de lo que quisiéramos.

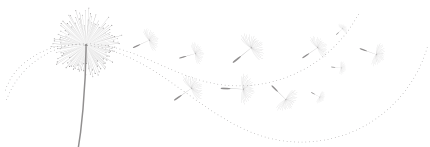


Qué hacer cuando lo que brota de nuestro corazón nos impide construir vínculos e incluso atenta contra ellos. Cómo volver a esas relaciones después de algún gesto o palabra desafortunada. Cómo convivir en paz conmigo mismo cuando he descubierto actitudes que me avergüenzan.

Cómo hacer para llevar adelante una vida que no es tan ideal como la que soñamos. Una existencia entremezclada con gestos de generosidad y egoísmos. Cómo se sostiene de manera pacífica una vida que no es ni angelicalmente pura ni perdidamente demoníaca.

Una existencia enteramente humana, plagada de sus lógicas tensiones morales, se lleva adelante de forma saludable viviéndola desde el perdón. Ese es el camino que propongo en estos escritos. En realidad, el camino que la sabiduría humana y religiosa proponen. Una forma de desplegar el propio humanismo desde el amor, es decir, desde el perdón.

Cuando se cultiva la vida con estos ingredientes, es segura la cosecha de la paz. Segura, aunque no fácil. Una cosecha cierta pero sumamente laboriosa. Existe otra cosecha mucho más sencilla y menos trabajosa, pero sus frutos tienen sabores más amargos y estériles. Aquella en la que se siembra el rencor y se recoge el deseo de venganza. Esta forma de vida amarga la existencia propia y la de quienes la rodean. Enferma y contagia.



Los invito a cultivar la propia tierra con la mejor de las semillas: la del perdón. Lo hago porque sé del poder de esta semilla y de la tierra. Sé de la fecundidad de ambas en mi propia vida y en la de tantos hombres y mujeres. He visto que nadie se queda con las manos vacías luego de esta dura pero vital tarea.

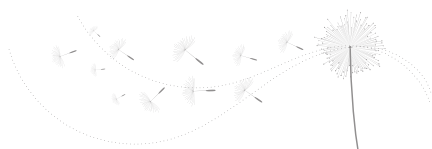
Y como herramientas para este cultivo, a lo largo del libro se encontrarán con una serie de preguntas. Serán invitaciones para el trabajo de la propia tierra.

Anticipo que, en estas circunstancias, considero al perdón como una decisión fundante de la vida. No una posibilidad, sino una necesidad para una vida verdaderamente humana. Veo el perdón no como una característica de ciertas almas religiosas, sino como una actitud humana y universal.

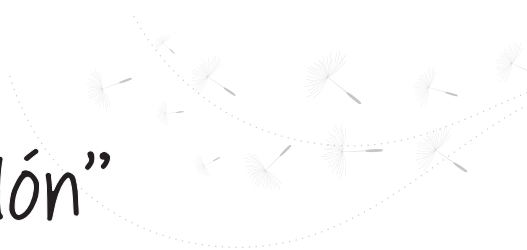
A lo largo de estas reflexiones, seguiré principalmente los textos de: Fredy Kofman (2008) y Norberto Levy (2008).

Estas ideas sobre el perdón están intercaladas con un sinnúmero de preguntas y cuestionamientos. La intención es trasladar todo el material reflexivo a la propia vida, ya que no queremos que quede en teorías y razonamientos, sino que todo pueda hacerse carne en nuestras vidas.

Que el perdón no sea un tema para pensar, sino una decisión para vivir.



Origen de la palabra “perdón”



Ahondaremos en la raíz de la palabra tomando dos idiomas: griego y latín. Será como una primera aproximación al término, ya que no pretendemos aquí un estudio exhaustivo.

En el diccionario griego, la palabra *perdonar* se traduce como *aphiemi*, que significa “soltar, dejar ir, enviar lejos, despedir, hacer salir, dejar atrás, abandonar, absolver, cancelar una deuda”.

En la Biblia se utiliza la palabra *aphiemi* como “enviar lejos” y “para la remisión” o “perdonar deudas”. En el Antiguo Testamento, el pueblo de Israel tenía el ritual del día de la expiación. Una de sus partes consistía en tomar un macho cabrío y “depositar” en él todos los pecados del pueblo. Estas realidades pecaminosas junto con el animal eran enviados lejos, soltándolos en el desierto.

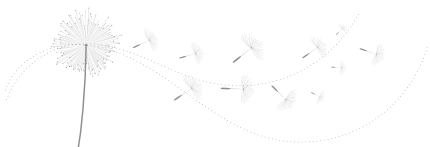
La idea era la de hacer salir de la comunidad todo el mal cometido (Levítico 16:5).

En latín, *perdonar* es una palabra compuesta: *per* y *donare*. La partícula *per* significa “con insistencia”, “muchas veces”, y *donare*, “donar”, “dar”. El prefijo *per* intensifica el verbo que acompaña *donare*; es una suerte de aumentativo que indica una acción (donar), pero en grado superlativo. En nuestro caso, estaríamos hablando de un don aumentado, de un regalo intenso. Un ofrecimiento (don) que tiene la idea de algo hecho hasta el final, de algo completo (*per*).

La etimología de la palabra *perdonar*, entonces, tiene que ver con las siguientes cuestiones:

Liberar y sus opuestos: *atar*, *esclavizar*, *retener*. En las parábolas de los Evangelios, quien no es perdonado queda atado y encarcelado (Mateo 18:23-35). Aparece aquí la idea de quedar prisionero. El perdón resulta entonces todo lo contrario: liberar, desatar, soltar, etcétera.

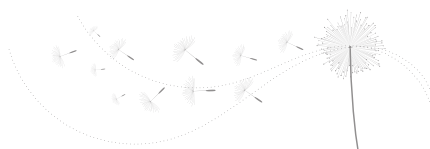
- ✓ ¿Podríamos pensar y reconocer estas sensaciones en nuestra experiencia? Miremos nuestra historia, cuando hemos perdonado o cuando fuimos perdonados, y reconozcamos allí estas imágenes y sensaciones de liberación y rescate. Pensemos alguna situación concreta: recordemos hechos y emociones.



- ✓ ¿Podríamos también recordar alguna sensación de esclavitud o de atadura después de una situación en donde herimos o fuimos heridos por alguien?
- ✓ ¿De qué habremos estado prisioneros: qué era lo que sentíamos que nos ataba? ¿Qué emoción o sentimiento nos mantuvo -o nos mantiene- prisioneros?

Parece que el perdón no es un don cualquiera. No es un regalo simple o sencillo, sino intenso y grande. Es algo mucho más grande que un don; es un *per don*. Este aspecto de la palabra augura algo difícil. No estamos hablando de aquello que brota fácilmente o de una disculpa cotidiana frente a alguien que sin querer nos hizo pasar un mal momento (un empujón en el tren, un pisotón en el subte, etcétera).

- ✓ ¿Podríamos recordar situaciones de distintas intensidades para ver cómo en algunas de ellas fue más fácil dar el perdón, y en otras mucho más difícil? Recordemos perdones en sus distintas magnitudes y calibres.



Otro aspecto de su etimología es la idea de *dejar algo atrás*, como quien cancela una deuda; es la idea de soltar algo. Podemos pensar, entonces, si las heridas que hemos recibido han quedado atrás o siguen con nosotros en nuestro presente. Si el dolor que nos causaron ha quedado en nuestra historia o si son parte de nuestro presente.

- ☑ Tomémonos un momento para recordar alguna situación en la que alguien nos haya ofendido. Elijamos una experiencia en la que nos hayamos sentido agraviados y heridos. ¿Cómo es el sentimiento que hoy tenemos de aquel momento?. ¿dolor, serenidad, paz, amargura, sufrimiento...?
- ☑ Lo que hemos vivido. ¿realmente ha quedado en el pasado o nos sigue acompañando con su dolor en el presente?

También aparece la imagen de *deuda*, que ha sido utilizada en la Biblia: “Y perdona nuestras deudas...” dice la oración del Padre Nuestro (Mateo 6:12). La metáfora sugiere que alguien nos ha herido y esto es como si hubiera contraído una deuda con nosotros, o viceversa: el agravio ocasionado por nosotros ha dejado una deuda en otro.

De esta manera, el agravio de alguien es generador de una deuda y esa es la *injusticia*. Y alguien tiene que venir a saldar esa deuda. Alguien tendría que haber obrado de

