

OLVIDAR PUEDE RESULTAR SALUDABLE

Es un filósofo cultivado y persona altamente responsable; hombre generoso y de buen corazón, algo exagerado en eso de la justa correspondencia. Podría catalogarse de justiciero, de esos que “donde las dan las toman”. Y un día me comentó, mientras charlábamos acerca del resentimiento, como bien sacado de la experiencia vivida, que **“la felicidad se fundamenta sobre dos pilares: buena salud y mala memoria”**.

En un principio me chocó la afirmación pero enseguida capté lo que de cierto aportaba: **Hay que saber olvidar. Y olvidar de un modo selectivo y correcto.**

Profundicemos. **La vida es relación, encuentro, interacción de las personas.** Y nada fácil, por cierto. Basta constatarlo incluso dentro de entidades sociales tan entrañables como la familia, el lugar de trabajo, la vivienda, el colegio, los amigos, etc.

¡Qué fácil resulta caer en el agravio, la ofensa o la afrenta! Yo diría que **resulta inevitable, forma parte del vivir, de la relación entre los hombres.**

Por otro lado sabemos que existe el amor, ese lazo benefactor que une a las personas con mayor o menor fuerza y extensión.

Y en este espléndido contexto se libran las batallas de nuestro corazón. Y **nos preguntamos: ¿Perdono?, ¿Olvido?, ¿Es justo?, ¿Se lo merece?, ¿Ha querido rectificar?, ¿Repetirá “la faena”?** ...

Es preciso sacar provecho **para mejorar nuestra salud psicossomática. Después de hacer balance es muy conveniente disponerse a perdonar y a olvidar.** El perdón nos dignifica, nos engrandece y nos asemeja, aún más, a Dios. El olvido nos aportará paz y felicidad. Pero tengamos en cuenta que **el olvido es una tarea pasiva**, no se procura sino que se recibe, **no se activa sino que nos llega cuando no nos dedicamos a “regrabar”, de un modo voluntario, y consciente o no, aquello que merece ser olvidado.**

Que buen momento es la Navidad para otorgar perdones y recomenzar buenos amores. Quizás al mirar y admirar el Misterio de Belén emanen de nuestra cabeza y nuestro corazón esos perdones que aguardan en dolorosa lista de espera, quizás meses o años. Y quizás para con la propia familia, la vecindad, las amistades o el ambiente profesional. ¡Olvidemos, olvidemos y seremos, sin duda, los primeros en recibir ese gozoso regalo capaz de esponjar nuestras almas y llenar de gozo nuestro vivir!

Dr. Manuel Álvarez Romero
Sevilla, 14 de septiembre de 2009