

PARTE CORAZÓN · CAJA DE HERRAMIENTAS

La carta del perdón

Cinco pasos para soltar una cuenta que llevas pagando sola

Perdonar no es lo que te contaron

Perdonar no es decir que estuvo bien. No es olvidar, no es reconciliarse, no es volver a confiar y no obliga a nadie a sentarse otra vez en tu mesa.

Perdonar es dejar de pagar todos los días una cuenta que otro dejó sin saldar. Es soltar la esperanza de que el pasado hubiera podido ser distinto. Y es, sobre todo, un acto egoísta en el mejor sentido: se hace por ti.

«El rencor es un veneno que uno se toma esperando que le haga daño al otro.»

Antes de empezar: esta carta no se envía. Se escribe, se lee en voz alta y se guarda, se quema o se rompe. Si en algún momento quieres enviarla, esa es otra decisión y merece pensarse aparte, con calma y ojalá acompañada.

Prepara el momento

Busca una hora en la que nadie te vaya a interrumpir. Apaga el teléfono. Ten agua cerca y algo con qué abrigarte: el cuerpo suele enfriarse cuando removemos cosas viejas. Escribe a mano si puedes; la mano va más lenta que la cabeza y eso ayuda.

Paso 1 · Nombra los hechos

Sin adjetivos, sin interpretaciones. Solo lo que pasó, como lo contaría una cámara. «Me dijo esto», «hizo esto», «no estuvo cuando esto». Los hechos primero, porque el dolor suele agrandarlos y necesitas ver su tamaño real.

Paso 2 · Di lo que dolió

Ahora sí, sin filtro. Qué sentiste entonces y qué sientes ahora. Rabia, vergüenza, miedo, decepción, todo junto. No lo ordenes ni lo justifiques. Escribe hasta que se te acabe.

Paso 3 · Reconoce lo que perdiste

Esto es lo que casi nadie hace y es lo que más suelta. ¿Qué te quitó eso que pasó? Puede ser confianza, años, una versión de ti, una idea de familia, la posibilidad de algo. Nómbralo. Lo que no se nombra no se puede despedir.

Paso 4 · Devuelve la carga

Escribe qué parte de esto no era tuya y la venías cargando igual. La culpa que te echaste, la explicación que le buscaste, el silencio que guardaste para no incomodar. Devuélvelo con nombre propio.

Paso 5 · Decide qué te llevas

No «qué cosa buena tuvo» —a veces no la tuvo—. Qué aprendiste tú, qué límite sabes poner ahora, qué señal reconoces. Y termina con una frase en presente: «hoy elijo...».

Cuando termines

Léela en voz alta. Completa. Aunque te tiemble la voz, aunque llores. Escuchar tus propias palabras hace algo que leerlas por dentro no hace.

Después decide qué haces con el papel. Guardarlo, romperlo, quemarlo con cuidado. No hay opción correcta; hay la que a ti te cierre el gesto.

¿Cómo está tu cuerpo ahora mismo?

¿Qué se aflojó, aunque sea un poco?

Si no sentiste nada, también está bien. A veces el perdón no llega el día que uno decide trabajarlo. Guarda la carta y vuelve en unas semanas. Nadie perdona a las malas, ni siquiera uno mismo.

Este cuadernillo es una herramienta de autoconocimiento y no sustituye un proceso terapéutico ni una valoración profesional. Si al hacerlo aparece un malestar que te desborda, para y busca acompañamiento. Puedes escribirme en jamaraturana.com/te-escuchamos o llamar a la Línea 106 en Medellín, gratuita y disponible las 24 horas.