

Humanamente reconciliados

Álvaro Lázaro Valero¹

¹Departamento de Ciencias Médicas Básicas, Facultad de Medicina, Universidad San Pablo-CEU, 28922
Madrid, España

Alvaro.lazarovalero@ceu.es

SCIHUM: Revista de Cultura, Ciencias y Humanidades

Sección: Filosofía y Pensamiento

Año 2025, Número 4

Resumen

Desde niño, la Navidad ha sido un tiempo de encuentro familiar, capaz de tocar las emociones más profundas y romper nuestros esquemas habituales. Reunirse en torno a la mesa refleja la igualdad esencial entre las personas, más allá de diferencias de religión, política o apariencia. Sin embargo, las desavenencias y el individualismo suelen eclipsar la comunión, dificultando la reconciliación y el perdón. Cada persona es única e irrepetible, y valorar lo que permanece en el tiempo, como la familia y las relaciones humanas duraderas, es fundamental en una sociedad efímera. La felicidad reside más en dar que en recibir, y el cambio auténtico empieza por uno mismo y su entorno cercano, no por los conflictos lejanos. Aprender del otro, superar el resentimiento y abrazar la concordia permite alcanzar una paz interior y fortalecer los vínculos que están destinados a permanecer unidos, recordando que la vida ofrece belleza incluso en su complejidad.

Palabras clave: Navidad, familia, reconciliación, valores humanos, filosofía, pensamiento

Humanamente reconciliados

Desde pequeño, la Navidad siempre ha sido un periodo sinónimo de familia. Aquellas personas que no solemos ver mucho a lo largo del año vienen al encuentro. Como diría Goleman, son momentos que quedan incrustados en los recovecos más inhóspitos de la amígdala. Queramos o no, la Navidad rompe todos nuestros esquemas. Chesterton ya se asombraba de la gran diversidad de la familia [1]. Nos han atado sanguíneamente antes de preguntarnos si queríamos o no. No es sumisión ciega, sino una liberación que se adentra en las profundidades de la vida.

Reunirse en torno a la mesa no es un acto baladí, sino que refleja una de las realidades más humanas: compartimos una igualdad más allá de las apariencias. Pese a la variedad de religiones, ideas políticas, estaturas, marcas de ropa y estudios que puede haber, lo que es invisible a los ojos permanece haciéndonos iguales. Todos tenemos nuestras alegrías y penas, miedos y anhelos, gustos y disgustos. ¡Cuántas veces se ha dicho que no hablemos de religión y de política! ¿Acaso queremos echar más leña al fuego?

La comunión en torno a la mesa queda con demasiada frecuencia eclipsada por las desavenencias humanas. Nos gusta discutir. Parece que estemos esperando a que el otro suelte algo para entrar en el debate. ¡Cuántos problemas se resolverían con un simple gesto de acercamiento! Los egos se acrecientan en este periodo de individualismo. Pensamos que no necesitamos del otro. Más aún, pensamos que estar a malas con el otro es inicuo para nuestro espíritu encarnado.

Nos complicamos la vida. No recordamos ese dicho tan popular que *hablando se entiende la gente*. Con frecuencia olvidamos que somos únicos e irrepetibles. No podemos pretender que el otro actúe siempre en base a nuestras inclinaciones y criterios. Cada nacimiento es un milagro [2]. La meiosis jamás produce una repetición [3]. ¿Y si uno de nuestros propósitos navideños es unir lo que estaba llamado a permanecer unido?

Esto no quiere decir que tengamos que establecer amistad con todo el mundo. Sin embargo, hemos de recordar la importancia de las relaciones humanas duraderas en el tiempo. En una época que abandera incesantemente lo efímero, la novedad de lo que

permanece es más necesario que nunca. ¿Qué haríamos si no tuviésemos el agua y el sol? ¿Acaso podemos enajenarnos de nuestras necesidades más fundamentales? [4].

Las divisiones muchas veces vienen como consecuencia de un malentendido. En vez de salir al encuentro, nuestro amor propio siempre barre para casa. Preferimos que nos hablen a hablar. Olvidamos que la felicidad se halla más en dar que en recibir. El cortoplacismo nos invade. ¿Y si intentamos a dejar maravillarnos por la paradójica belleza de la vida?

Nos preocupamos en exceso por la guerra de Ucrania y el conflicto israelí. La filantropía corroe nuestras arterias. Nos humaniza preocuparnos por el otro. Ahora bien, lo más humano es comenzar la casa por los cimientos, no por el tejado. Lo más próximo no son los Balcanes u Oriente Medio, sino el prójimo. Nos gusta mirar para otro lado ya que es lo más cómodo. No sabemos que, para cambiar el mundo, lo primero que uno ha de hacer es cambiarse a sí mismo y su entorno más cercano [5]. En un mundo de redes sociales que lo único que hacen es aislarnos los unos a los otros, es más necesario que nunca estar anclados a la realidad y mirar con atención a los ojos del otro.

España es históricamente un país de trincheras. Nos gusta enfrentarnos entre nosotros mismos. Ahora bien, una trinchera permite construir un punto de unión. Une lo propio lo propio conocido y lo ajeno desconocido. La unidad perdería todo su sentido sin una diferencia que mirase más allá de nuestro ombligo. Jamás hemos de olvidar que siempre podemos aprender del otro. ¿Acaso un electricista no puede ser más sabio que un Catedrático de universidad?

Reconciliar aquello que está destinado a permanecer unido nos da una inmensa paz interior [6]. Perdonar no solo supone la capacidad de tomarnos un café con aquel que estábamos enemistados, sino también constituye un ejercicio de libertad interior. Podemos perdonar sin querer ver más a esa persona. Vencer la barrera del resentimiento y el odio – substituyéndolo por el de la concordia y el amor – supone un heroísmo no tan fácil de conseguir. ¿Qué más da si sigo enemistado con el otro? ¿No somos un producto de la evolución donde aquello que está bien y mal cambia con el paso del tiempo?

Huir del conflicto por huir es un error. La paz siempre vendrá como consecuencia de una guerra constante contra nosotros mismos. Las virtudes no aparecen solas. Los vicios,

no desaparecen mientras estamos sentados en el sofá viendo la última serie de *Netflix*. Necesitamos tomar conciencia de que cada instante es una oportunidad para tener un mundo mejor. ¡Y no depende del otro, sino de nosotros mismos! Solo esa conciencia de lo que somos permite abordar con sabiduría una reconciliación. Es momento de comenzar. O de terminar. Según cómo se vea.

*Este artículo se basa en el texto originalmente publicado en el diario *Levante-EMV* el 30 de diciembre de 2025 y ha sido adaptado como material docente en la asignatura de Fisiología.

1. Lázaro Valero, Á. (2022). *Chesterton best quotes: A deep travel into his thought*. Editorial independiente, p.14
2. Hannah Arendt. *The Origins of Totalitarianism*, PENGUIN BOOKS, 2017, p.629
3. Gottlieb, S. F., Gulani, A., & Tegay, D. H. (2025). Genetics, meiosis. In StatPearls. StatPearls Publishing.
4. Ibid., p.14
5. Jordan B. Peterson. *12 Reglas para vivir*. Planeta, 2018, p.454
6. Ceriotti Migliarese, M. (2021). La pareja imperfecta: ¿Y si los defectos fuesen parte del amor? Ediciones Rialp, S.A, p.15