

EL PERDÓN

www.psicomind.es. REFLEXIONES - I

Perdón y reconciliación

Perdón y reconciliación son procesos distintos. Perdonar es un proceso de dejar ir tu propio sufrimiento, no de justificar o excusar a la otra persona, ni reconciliarte con ella. **No minimiza, condona, ni le resta importancia a la ofensa.** Al contrario, dice: “Lo que ocurrió duele, pero he decidido seguir adelante con mi vida”. Cambiamos nuestra relación con lo ocurrido en el pasado y ponemos límites sanos en el presente para que no vuelva a ocurrir.

El perdón exige fortaleza interior y la incrementa. *“El débil nunca puede perdonar. El perdón es atributo de los fuertes” Mahatma Gandhi.* Hace falta mucha fuerza de carácter para ser capaz de perdonar y adoptar una postura no violenta en vez de reaccionar instintivamente a puñetazos. *“Realmente no se puede eliminar el dolor a través de la agresión” Chogyam Trungpa.*



Introducción

A medida que profundizamos en el conocimiento de nuestros procesos internos en la búsqueda de un equilibrio emocional, inevitablemente, nos ponemos en contacto con experiencias dolorosas; heridas emocionales que traemos de nuestro pasado más o menos reciente: dolores, injusticias, desilusiones, traiciones, humillaciones.... No solo recordamos el daño que otras personas nos han causado, sino que también es probable que recordemos situaciones en las que hayamos sido responsables (conscientemente o no) del sufrimiento de otras personas. Probablemente nos hemos dañado a nosotr@s mism@s en alguna ocasión.

Una vez “trabajadas” (en el sentido psicoterapéutico) las emociones asociadas a estas situaciones, nos encontramos cara a cara con “el perdón”, como un proceso imprescindible para acabar de sanar, soltar y liberar. El perdón así enfocado, tiene que ver con el amor, con la libertad, con la felicidad genuina.

Pero, **¿Que es el perdón?** “La libertad de una prisión interior”. “La manera que tiene el corazón de sanar las heridas y decepciones de la vida.”; “Per-donare: Pasar por encima de algo & donar”. En un primer acercamiento incluye un posicionamiento en el rol de víctima o el de verdugo, pero una mirada más profunda debe incluir la asunción de la



Jack Kornfield

“Para la mayoría de las personas, el perdón es un proceso. Cuando hemos sido heridos profundamente, el trabajo del perdón puede llevar años. Puede pasar por muchas fases: pesar, rabia, pena, miedo, confusión, ... y, al final, si nos permitimos sentir el dolor que llevamos, se convertirá en un alivio, en una liberación de nuestro corazón.

Comprenderemos que es básicamente para nosotros un modo que nos permite dejar de cargar con los dolores de nuestro pasado. El destino de la persona que nos ha hecho daño no importa tanto cómo aquello que llevamos en nuestro corazón.

Y si el perdón es para nosotras mismas, para nuestra propia culpa, para el daño que nos hemos hecho a nosotras mismas o a otr@s, el proceso es el mismo: nos daremos cuenta de que no podemos cargar con él por más tiempo. “

responsabilidad compartida por todas las partes. ¿Quién, si no yo (como persona o sociedad), está generando los pensamientos, emociones, realidades mentales en relación con los hechos ocurridos?

El perdón auténtico es un proceso honesto y sincero que a veces requiere su tiempo, pero cuando se da se convierte en una de las experiencias más curativas y liberadoras de la mente y el corazón humano. Afortunadamente, al igual que el amor, la compasión, el optimismo, la gentileza y la alegría entre otras, **se puede cultivar conscientemente**. El corazón marca el ritmo, por eso nos podemos acercar al perdón pero jamás imponerlo.

¿Como acercarnos al proceso de perdonar? En primer lugar aceptando que las dificultades, ofensas, y malentendidos son inevitables, forman parte de la condición humana. Inevitablemente vamos a necesitar el proceso del perdón. Considera también, que siempre hay una perspectiva diferente a la tuya, y aunque no siempre es posible, puede ayudar intentar comprenderla. **Detrás de cada acción inhábil hay una necesidad insatisfecha.**

Toma conciencia de las consecuencias de NO-PERDONAR en tu cuerpo, mente, energía, pensamientos, y en tus relaciones... Investigaciones relacionadas con el perdón muestran que a mayor capacidad de perdonar: menor estrés e ira, menor ansiedad, menor dolor físico (ejemplo dolor espalda), menor colesterol, menor neurosis, mejor salud en general, mayor calidad del **sueño**, mejor sistema inmune y mayor longevidad (medida en función de la longitud de los telómeros).

Por último, acércate a las prácticas de meditación relacionadas con el perdón. Por ejemplo las propuestas por G.Brito y M.Cullen en su programa de balance emocional, o las que puedes encontrar en la web de www.psicomind.es. Recuerda que es un proceso que requiere su tiempo y puedes necesitar repetirlas varias veces. Eligiendo en función de tu estado, hacia qué dirección practicas hoy:

Perdonarse un@ mism@;

Perdonar a l@s demás

Pedir perdón.

“El resentimiento es como tomar veneno y esperar que muera la otra