

Consulta Psicológica CECOP

EL PERDÓN

“El perdón es algo más que un logro personal...su poder nos viene como un regalo, como una gracia que nuestro dolor nos ha concedido y en la que podemos depositar nuestras esperanzas.”

Evelyn y James Whitehead

Hoy estamos tan interrelacionados unos con otros , y no solo porque dependemos unos de otros, sino porque nuestro desempeño en los grandes centros urbanos implica ver a muchas personas, hablar y relacionarnos permanentemente, por lógica estas transacciones personales, sobre todo en tiempos de crisis, van a originar una gran cantidad de expectativas frustradas, las cuales a su vez generan frustración y rabia, por lo tanto son tiempos en los que tenemos mucho que perdonar.

Y el perdón, como todo en la vida se aprende, aunque estamos preparados en lo más profundo para hacerlo, muchas veces las pasiones nos ciegan y vivimos en el rencor. Y siendo el perdón esencial para una vida armónica y sana es un tema que tenemos que abordar con seriedad y compromiso.

Nos encontramos todos en este planeta para superarnos internamente, como personas, y la clave para esto es la tolerancia y en esta perspectiva debemos recordar que somos simplemente humanos, imperfectos y vulnerables, y todos nos encontramos en el mismo camino de desarrollo de nuestras potencialidades y de nuestra conciencia, superando nuestras limitaciones. Y es por esto que “el perdón sólo llega cuando podemos identificarnos con los demás y admitir nuestra propia imperfección y la misma capacidad de hacer el mal”*

Al respecto, Voltaire, gran pensador francés, expresó esta inquietud de manera muy bella: “La primera ley natural debería ser ésta: perdonarnos mutuamente todas nuestras tonterías”.

El perdón es un don y una fuerza que se adquiere con práctica, práctica que produce gozo y fuerza que es capaz de devolvernos la paz interior. En el mismo acto de perdonar, sinceramente y profundamente, se elevan nuestras vibraciones y se cierran nuestras heridas.

Tu vida esta plena de logros, luchas y grandes esfuerzos. Y aunque a veces no parezca, cada día te vas acercando paso a paso a lo que tú quieres. Pero debemos tener cuidado, podemos tener un enemigo, capaz de destruir sin piedad lo que con tanto trabajo hemos construido. Este poderoso enemigo, son nuestros propios resentimientos.

*Amar a los demás, Leo Buscaglia, Emece, Ediciones, 1.985.

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**

El resentimiento es como tomar un veneno, para tratar de envenenar a otro. Mientras el dolor pasa, el rencor se queda, lo agravas con fantasías y pensamientos relacionados con la persona o el hecho que provocó ese dolor, como a una herida que no se deja sanar. El resentimiento es un monstruo, que puede tener el tamaño que le des, lo puedes alimentar como decíamos, con los pensamientos de queja y de autocompasión, entre más lo acrecientas más partes de tu vida invadirá. La energía que le das a ese fantasma, es la misma que puedes usar para construir tus sueños o la vida más plena y feliz que te mereces.

Quien no perdona, sin darse cuenta, poco a poco se aísla, empieza a olvidar o dejar de disfrutar lo grato de su vida. El rencor es un veneno sórdido y silencioso. Con el rencor te haces más difícil, lo difícil y lo agradable se opaca con el tormento de la amargura.

Digno no es quien resiente, Digno es quien perdona. El viejo refrán castellano dice: Errar es humano, perdonar es divino.

Que estúpida es la venganza que mantiene anclado el dolor. La venganza sabia es dejarlo ir, seguir adelante, es construirse en vez de destruirse.

El perdón es un gran regalo, para si mismo. (Per: énfasis, Don: Regalo.) . El perdón es fabricar perlas dentro de uno mismo y no veneno. Al respecto, para que una ostra produzca una perla, necesita ser injuriada o agredida por algo extraño a ella, en su frágil estructura interna, un grano de arena por ejemplo. Si este es recubierto por capas y capas de nácar (perdón), se produce finalmente una hermosa perla, sino, con el tiempo, la ostra muere.

Perdonar es regalarse la paz. Es soltar la carga y decidir mirar la luz de nuevo y con determinación caminar hacia ella, hacia lo mejor de ti, de tu vida.

No perdones para que el otro cambie, acéptalo, el otro nunca va a ser como tu quieres, solo va a cambiar si quiere y eso no depende de ti. No le des a nadie el poder de hacerte infeliz. Recupera el control sobre tu propia vida. Perdona por que decides hacerlo, retoma tu poder, tu inmensa capacidad de construir tu propia tranquilidad. Tu regalo: Soltar, dejar ir, aliviar, perdonar.

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**

Te invito a hacer un pequeño ejercicio sobre esto: Haz una lista de los resentimientos que tienes y llevas dentro, tal vez tendrás unos mas pesados y viejos, y otros nuevos que haz hecho menos dolorosos. Al frente de cada uno escribe los precios que has pagado en tu vida al no haber soltado este resentimiento, de que te has privado, los momentos que has arruinado, las relaciones importantes que has maltratado, las oportunidades que has perdido, el dolor innecesario que en nombre del otro le haz generado a tus cercanos.

Después pregúntate: ¿Que ganarías en tu vida si decides perdonar? Y finalmente:¿ Como podrías resolver el resentimiento dentro de ti?. Si quieres dar un paso muy poderoso, Quema esa hoja como un símbolo de la decisión de sacar de ti , para siempre, el fuego que estaba quemando tu corazón, para sencillamente dejarlo ir. Aplicamos así el principio de Correspondencia, “Como arriba es abajo, como abajo es arriba”. (Hermes Trimegistro).

Otro principio que podemos usar para liberarnos del rencor y perdonar, es el Principio de Polaridad. Es decir, aplicando una fuerza de igual magnitud y naturaleza, pero en sentido contrario. Como el rencor y el perdón son los dos extremos de un mismo continuo, si deseamos transmutar una culpa o un rencor, tenemos que hacerlo a través del perdón, concentrándonos en la liberación que vamos a obtener en el otro polo. La única condición es que éste venga del amor, porque el perdón con ira no nos libera ni produce paz interior.

El poder de este gesto, profundamente humano, queda reflejado en una frase de A. Casona: “Perdón es una palabra que no es nada...pero que lleva dentro semillas de milagro”.

Mucho éxito en esta empresa, siempre perdonar muestra grandeza y deja aflorar lo más noble del ser humano, es liberar la fuerza del amor que se esconde en nuestra esencia más profunda.

Nunca nadie se ha arrepentido de perdonar, pero si muchos de vivir en el rencor, el odio o la animosidad.

Un abrazo,

**Psicólogo Antonio Estévez M.
CECOP, Santa Magdalena N° 75 Of. 805, fono 33 53 179**

Santiago de Chile, al 27 de febrero del 2.005

**Psicólogo Antonio Estévez M.
Santa Magdalena 75 Of. 805, fono 33 53 179
Providencia.**