

PERDONAR ES SANAR

Dr. Fred Luskin

Facilitador: Mg. CARLOS HIDALGO BOLAÑOS





- Este es, sin duda, uno de los temas duros de la vida. A su alrededor se han creado catedrales de malentendidos y no pocas enfermedades asociadas a la necesidad de continuar siendo víctimas de quienes nos han herido.



- El autor del siguiente texto dirige el llamado Proyecto del Perdón en la Universidad de Stanford. El doctor Luskin, proporciona claves sobre el rencor y el valor del perdón verdadero.



- Yo defino perdonar como la experiencia de paz y comprensión que se siente en el presente.



- Se perdona al confrontar las reglas rígidas que uno(a) ha trazado para el comportamiento de los demás, y al enfocar la atención en las cosas buenas de la vida, no en las malas.



- Perdonar no significa olvidar o negar las cosas dolorosas ocurridas. Perdonar es la poderosa afirmación de que las cosas malas no arruinarán nuestro presente, aun cuando hayan arruinado nuestro pasado.

- Uno de los mensajes centrales de la enseñanza para perdonar es que hay tres componentes principales que motivan la creación de largos y dolorosos resentimientos:

Tomar la ofensa exageradamente personal.

Culpar al ofensor por nuestros sentimientos.

Crear una historia de rencor.



•
En este proceso de perdón debemos revisar cómo se forman los rencores, por qué llevarlos a cuestas es nocivo, cómo perdonar y cómo evitar herirse de nuevo, dejando atrás dolores pasados y construyendo mejores relaciones.





- Piense en alguna herida personal para así darse una idea de cómo lo aflige ahora. Cierre los ojos y piense en aquel doloroso suceso por un momento. Cuando recuerde claramente lo ocurrido, piense o escriba brevemente un resumen sobre aquella experiencia. Cuente la historia de lo que pasó, en el papel o en la cabeza.



- Ahora analice lo que pasa cuando piensa en ello hoy. Por ejemplo, ¿cuál es su pensamiento más recurrente al recordar el suceso? Luego tenga en cuenta cómo se siente y fíjese cómo reacciona su cuerpo al revivir el dolor.

- Una vez consideradas sus respuestas, por favor responda a las siguientes preguntas:

1. ¿Piensa usted en esa dolorosa situación más de lo que piensa en las cosas buenas de la vida?

2. ¿Al pensar en ello siente incomodidad física o alteración emocional?

3. Cuando hace memoria sobre el particular, ¿lo hace con los mismos pensamientos?

4. ¿Repite la historia una y mil veces en la cabeza?





- Debe quedar claro que los rencores no son señal de enfermedad mental. Sentirse herido(a) tampoco es indicio de estupidez, debilidad o falta de autoestima. Sencillamente significa que no se está preparado(a) para afrontar las cosas de otra manera.
- Sentirse herido(a) en la vida es normal pero difícil, y casi todos creamos rencores en algún momento. Sin embargo, que sean comunes no significa que sean saludables.



- Por más preparación que se tenga para perdonar, hay momentos en que es útil -hasta necesario- sentirse molesto(a). Puede ser que algún límite personal haya sido violado; podemos hallarnos en peligro o haber sido maltratados.
- Aun así, las situaciones que exigen reaccionar con molestia son muy pocas. Reaccionar movidos(as) por el dolor sólo ayuda cuando ello soluciona el problema.



CEDER EL PODER.

El error más grande que se comete bajo el efecto de las sustancias estresantes es culpar de nuestra molestia a la persona que nos lastimó.

- Al culpar a otros por nuestros sentimientos, les cedemos el poder de controlar nuestras emociones. Seguramente tal poder será mal usado y seguiremos heridos(as).



- Es alarmantemente alta la cantidad de personas que le ceden poder a aquellos que no los quieren.
- Sentirnos mal cada vez que pensamos en la persona que nos lastima se vuelve costumbre y nos hace sentir víctimas de alguien más poderoso. Responsabilizar a las personas por sus acciones no es lo mismo que culparlas por nuestros sentimientos.



- ¿Está usted contando la historia de un rencor?

He aquí unas preguntas que le ayudarán a decidir si la historia que ha estado contándose a sí mismo(a) y a los demás es una historia de rencor:

1. ¿Le ha contado su historia más de dos veces a la misma persona?
2. ¿Recuerda mentalmente los sucesos más de dos veces al día?
3. ¿Le habla a la persona que lo agravió, a pesar de no tenerla presente?
4. ¿Se ha propuesto contar la historia de su molestia sin alterarse, pero de repente se agita inesperadamente?

- 5. ¿La persona que lo lastimó es el personaje central de su historia?
- 6. ¿Al contar su historia se acuerda de otras cosas dolorosas que le han sucedido?
- 7. ¿Se concentra su historia en su dolor y en lo que perdió?
- 8. ¿Hay un villano(a) en su historia?





- 9. ¿Se ha propuesto no volver a contar su historia y luego rompe la promesa?
- 10. ¿Busca a otras personas con problemas parecidos para contarles su historia?
- 11. ¿Su historia sigue igual con el paso del tiempo?
- 12. ¿Ha revisado los detalles de su historia para constatar que sean precisos?

Si respondió afirmativamente a cinco de las primeras 11 preguntas, o respondió NO a la pregunta 12, hay buenas probabilidades de que su historia sea de rencor. Pero no pierda la esperanza. Una historia se puede cambiar tan fácil como se creó.



GRACIAS!!

GRACIAS!!