



# EL PERDON INTERIOR

*Reconcíliate con tu pasado,  
para tener paz en el presente*

**JAVIER CARBONELL**

**EDICIONES LIDERA**



# El Perdón Interior

Javier Carbonell

*Reconcíliate con tu pasado,  
para tener paz en el presente.*

Perdón  Interior  
de Javier Carbonell



© JAVIER CARBONELL LLEDO  
EL PERDON INTERIOR

ISBN papel:  
ISBN pdf:

Impreso en España  
Editado por Instituto Lidera.

Reservados todos los derechos. Salvo excepción prevista por la ley, no se permite la reproducción total o parcial de esta obra, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio (electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros) sin autorización previa y por escrito de los titulares del copyright. La infracción de dichos derechos conlleva sanciones legales y puede constituir un delito contra la propiedad intelectual.

Diríjase a Javier Carbonell, Ediciones Lidera:  
[liderainstituto@gmail.com](mailto:liderainstituto@gmail.com) o [javiercarbonelledo@yahoo.es](mailto:javiercarbonelledo@yahoo.es)



*Dedicatoria*

*Le dedico especialmente este libro a mi mujer Raquel, que con su apoyo, paciencia y cariño , me ha hecho comprender y descubrir lo más importante y valioso de la vida de una persona, que es EL AMOR.*

*Gracias con todo mi amor*



*El perdón verdadero se produce  
cuando no hay nada que perdonar.*

*Cuando descubres que las cosas no han sido como tu las  
has interpretado, entonces se produce una liberación de tus  
pensamientos y creencias.*



# Índice

Introducción.....	8
1. ¿Que es el perdón interior?.....	16
2. Los primeros pasos hacia el perdón.....	20
3. Poner la mente en papel.....	24
4. El algoritmo del perdón.....	26
5. El poder el perdón en el momento presente.....	29
6. El perdón no implica necesariamente reconciliación.....	32
7. La carta de perdón como expresión de un proceso.....	34
8. Reinterpretando la ley de la atracción.....	37
9. El perdón interior: El Método para perdonar.....	39
10. El perdón interior: El Método.....	45
11. La Responsabilidad: El aliado del perdón.....	48
12. Perdonar lo que es.....	51
13. Recibir tus pensamientos con comprensión.....	53
14. Perdón y Paz interior.....	55
15. La promesa del perdón.....	57
16. Lo que el perdón no es.....	61
17. La rabia y el rencor.....	63
18. Razones para la amabilidad.....	69
19. El perdón es una decisión.....	71
20. Psicología transpersonal.....	76
21. Las sub-personalidades del yo.....	78
22. Las máscaras del personaje.....	83
23. Aprendiendo a perdonar.....	86
24. El cambio interior comienza perdonando.....	89
25. La resistencia al dolor emocional.....	92
26. Huimos del dolor emocional.....	96
27. Liberándome del dolor y la rabia.....	98
28. Comunicación honesta.....	102
29. Perdonando a los padres.....	106

30. Amor y perdón.....	109
31. Perdonar a la pareja.....	112
32. Perdonando a los hijos.....	124
33. Enseñando a perdonar.....	128
34. Perdón existencial.....	135
35. Sentimiento de culpabilidad.....	137
36. Toda la verdad.....	140
37. La vergüenza tóxica.....	143
38. Reconcílate con tu pasado.....	148
39. ¿Cuánto tiempo lleva perdonarse?.....	158
40. Perdonando al cuerpo.....	161
41. La enfermedad como una oportunidad.....	165
42. El cuerpo como un recipiente emocional.....	172
43. El perdón autentico es un regalo.....	176
44. Diferentes herramientas para abrirse al regalo del perdón..	178
45. Conclusiones del perdón.....	185

## *Introducción*

Este libro es para mi ha supuesto una increíble experiencia, fruto de un proceso de madurez y desarrollo interior que comenzó hace casi cuarenta años y que después de vivir innumerables experiencias, algunas de ellas muy profundas y otras muy traumáticas, dan como resultado un largo proceso de cambio y transformación personal.

Si alguien me hubiera dicho muchos años antes que alguien como yo, escribiría un libro sobre el perdón, pensaría que estaba completamente loco. Si hay dos emociones que siempre me han acompañado a lo largo de mi vida y de las que he tardado años en librarme , son la rabia y la culpa.

Esta rabia, ira o enfado como les gusta llamarle ahora a los expertos de la psicología contemporánea e incluso a algunos expertos en autoayuda, es la emoción que casi siempre desemboca en resentimiento y en rencor y de la que lamentablemente he estado prisionero durante muchos años de mi vida, eso si, siempre con “La razón” sobre todo aquello que me había sucedido. Por otra parte la culpa, es la emoción resultante de tus conductas de resentimiento y rencor y que no te permite tener paz interior, lo que te impide perdonarte completamente.

Este resentimiento deja un desagradable poso interior, que hace ver la vida con tristeza, decepción y un cierto aire de amargura, que te condena en vida inexorablemente al victimismo, pues este se alimenta del rencor acumulado por todas esas personas que supuestamente nos ha hecho daño a lo largo de nuestra vida y que de manera estoica hemos tenido que soportar con “dignidad” y “entereza”. Eso si , siempre con “La Razón” pero cada vez con un mayor sentimiento de soledad y frustración.

Cuando nos identificamos con nuestra historia de victimismo, ese resentimiento siempre esta justificado en nuestra mente e incluso aceptado ante los demás, siempre y cuando no lo materialicemos en venganza, pues entonces socialmente nos veríamos juzgados y criticados. Es decir se acepta socialmente que seas víctima pero no que seas verdugo moral.

Ante esta tremenda frustración , solamente nos queda que lamentarnos ante los demás y contar a cualquier persona que este dispuesta a escucharnos, nuestra historia triste, victimista e impregnada de injusticia y mala suerte, y además cargada de reproches por la mala suerte o la mala actitud que tiene la persona o personas que han aparecido en nuestras vidas como si estas hubieran venido expresamente a destrozarnos nuestra magnífica e ilusionante existencia.

Hoy en día vemos innumerables casos de separaciones y divorcios, donde ambos cónyuges cuentan con angustia la mala suerte de haberse encontrado esta vida con su ex-pareja y haberse fiado de los mismos, recibiendo en compensación una decepción de manera injusta y que siempre nos hace repetir esa triste y famosa frase de “No debería de haber confiado nunca en él o en ella”.

Ante este dolor emocional que va creciendo con los años que al mezclarse con los fracasos anteriores, va adquiriendo una forma densa y muy definida que conforma lo que llamamos nuestro pasado o nuestra historia personal de vida y que devenga en nuestra personalidad actual, que es un cúmulo de experiencias con una interpretación personal negativa en algunas de ellas que marcan nuestra identidad.

Lógicamente a un pasado así solo puede manifestarse un futuro que tiene dos posibles vertientes: Por una parte un futuro lleno de expectativas de una vida mejor en la que podamos ser felices, sin

enfados ni “personas tóxicas” que me permita tener una vida llena de plenitud, aunque parece que dicho futuro nunca llega aunque lo persigo con esfuerzo y tesón. Cuando parece que esas expectativas no se cumplen, vuelve a aparecer el fantasma del fracaso y la frustración.

Por otra parte, la otra visión es un futuro lleno de desgracias, problemas y sucesos traumáticos que solamente pensar en los mismos, nos produce ansiedad y miedo. Mientras tanto la vida es algo que sucede , nos proyectamos mentalmente en un pasado lleno de victimismo y un futuro que se debate entre las expectativas y alguno de sus resultados frustrantes y el miedo y la ansiedad que casi nos acompaña de manera habitual.

Estamos perdiendo el momento presente y dejando escapar la vida que solamente se produce en el aquí y ahora, pero que no podemos vivir aunque lo pretendamos pues tenemos una carga emocional sustentada por nuestra historia de vida, que nos impide vivir la misma con plenitud.

## *1. ¿Qué es el perdón interior?*

Para entender el perdón interior, se tiene que ver desde una doble perspectiva. A nivel externo, implica la renuncia del resentimiento hacia la persona que nos ha ofendido; A nivel interno, **el perdón interior**, supone sanar la herida que nos ha provocado dicha ofensa. El perdón, en la mirada externa, es la renuncia de resentimiento hacia el agresor o la persona que nos ofendió, eximiéndole de todo castigo y restituyendo el afecto en la relación.

Desde la óptica del perdón a nivel interior, es la reparación de la herida que nos causó una persona o situación. Es la cicatrización o cierre de la situación sin resolver que nos despertaba resentimiento hacia alguien que nos dañó de alguna manera.

Es básicamente, un acto interior que hacemos con nosotros mismos en la profundidad de nuestro dolor. Para ello, debemos atravesar la capa de rabia que sentimos hacia el que nos dañó y conectarnos con la profundidad de nuestro dolor, permitiendo revivirlo, y al expresarlo con todo nuestro ser, descubrir la necesidad que está contenida en la herida.

Por tanto, todo ser herido sabe que lo que necesita para ser curado es ser escuchado, abrazado, reconocido y comprendido de alguna manera. La idea de venganza es una ilusión que alivia el sufrimiento y le da una falsa esperanza de reparación. La consumación de dicha venganza permite una descarga emocional, largamente esperada por el ofendido. Este desahogo temporal no resuelve el dolor, sino que alivia esa rabia acumulada durante el tiempo de espera de la venganza.

Es más, cuando el ofendido se identifica con su descarga puede quedarse apegado a este acto mucho tiempo. En cada descarga, en cada castigo, confirma su identificación con el agredido, reforzando su dolor y la ilusión que lo curará con la próxima descarga de su rabia u odio.

El dolor de dicha herida se curará primero reviviéndolo para posteriormente bañarlo con la calidez del amor que el individuo pueda darse a sí mismo.

Para que el perdón sea sentido hacia el que nos ofendió o lastimó, debemos encontrar, dentro de nosotros, la responsabilidad de reparar la parte herida que necesita ser curada de su dolor. El amor es la única medicina que satisface esa herida. Acercarnos a la zona de dolor, comprender el sufrimiento y rendirnos ante su presencia es el único camino de recuperación profunda. La renuncia (en el fondo de la conciencia) del resentimiento y el perdón a la persona que nos dañó, dan lugar a un aprendizaje transformador a nivel interior.

El perdón interior, entendido de esta manera, no depende del acto de arrepentimiento del otro ni tan siquiera de la reconciliación. Sólo depende de nosotros mismos y de la mirada compasiva que tengamos hacia la zona herida de nuestro ser. Cuando puedo sanar mi herida y reconocermé entero otra vez, puedo perdonar al que me ofendió aunque no me reconcilie con esa persona. Puedo soltar el rencor y reconocer su error, su maldad o su peligrosidad y protegerme de un nuevo daño futuro.

Mi perdón depende de mi capacidad de recuperación de mi armonía y de mi autonomía con respecto al que me hizo daño. No dependo de su arrepentimiento o de su reconocimiento del error.

Esto puede que no ocurra nunca y yo necesito salir de mi resentimiento y volver a abrirme a la vida, sin corazas que bloqueen mi propia energía. Salirme de mi prisión de resentimiento es una meta propia que no quiero dejar en manos ajenas.

Desde mi perdón puedo comprender a mi enemigo. No significa que esté de acuerdo ni que lo justifique. Sólo que reconozco que a partir de su daño pude ir mas profundamente dentro de mí y aprender a resucitar al amor. El viaje del dolor al amor genera una madurez muy profunda que nos conduce a la sabiduría. Sólo quien haya recorrido este camino conoce la intensidad del mismo y la transformación que produce.

El encuentro con el agresor después del perdón interior es una experiencia muy fuerte. Es la posibilidad de mirarlo a los ojos, sin rencor, compasivamente. El restablecimiento de la capacidad de amar es la consecuencia más directa del proceso del perdón. La culpa de sentirme resentido deja en su lugar a la paz posterior sabiendo que la batalla ya ha terminado.

El perdón comienza por una expresión de la verdadera identidad. Se trata de ponerse en el lugar del Ser, del Yo Profundo. Y desde ahí trascender las apariencias y descubrir que no estamos separados, que somos lo mismo, extensiones del Amor aprisionadas temporal y aparentemente en una mente dual, cuyas creaciones constantes combinan temáticas de un pasado colectivo en distintas formas casi inagotables.

El perdón parte de la conciencia de que todo lo que sucede es una oportunidad que se nos brinda para crear amor, aunque tenemos la libertad de seguir creando dolor.

La libertad es obligatoria, es una condición esencial de la experiencia. No necesitamos nada, no podemos ser heridos en lo más auténtico, es nuestro ego el herido.

La situación la hemos creado nosotros –mejor dicho nuestra mente alejada de su esencia- , hemos participado en su creación y en su desarrollo cada día con todos los pensamientos que han sumado ingredientes energéticos, la hemos permitido de muchos modos y hemos colaborado con ella. Somos responsables mentalmente.

El perdón es el supremo acto por el cual recordamos quienes somos por encima de nuestro dolor, recordamos la verdad. Y descubrimos el juego en nuestra percepción. El perdón es el triunfo mental del Amor sobre el dolor. Hablando con más precisión, es la percepción correcta de la vida. Es la decisión de abandonar el juego del miedo, el experimento de la culpa.

## *2. Los primeros pasos hacia el perdón.*

*“PERDON ES LA FRAGANCIA QUE LA VIOLETA SUELTA, CUANDO SE LEVANTA EL ZAPATO QUE LA APLASTO” (Mark Twain)*

A menudo una mujer que ha sido víctima de maltratos físicos o emocionales durante mucho tiempo, siente ira contra sí misma por todo lo que permitió que le sucediera. La primera persona a quien ella debe perdonar es a sí misma.

Para poder perdonar a su agresor, la víctima debe comprender que lo sucedido fue una ofensa. Debe reconocer que ella es tan valiosa como todas las demás personas, y que sus necesidades y sentimientos son importantes. Si intenta perdonar antes de valorarse, su perdón no será apropiado. Hasta que la víctima comprenda el valor que tiene como persona, no se respetará a sí misma. Desde el punto de vista psicológico, hay tres formas básicas de manejar la ira:

- a. Negarla.
- b. Expresarla de muchas maneras mientras pretendemos que no estamos ofendidos.
- c. Perdonar.

Muchos psiquiatras y psicólogos, aplican una terapia que induce al paciente a perdonar, y comprueban que hay una mejoría considerable. Estos son los pasos terapéuticos que ellos recomiendan:

1. Confrontar la rabia interior, la vergüenza, la herida. La persona puede estar deprimida sin saber por qué, hasta que descubre la causa, oculta por muchos años o sólo por horas.
2. Reconocer la fuente de la herida, y descubrir el porqué.
3. Elegir perdonar. Aunque haya base para la ira y la venganza, no se elige eso, sino perdonar. Y no tiene que ser sólo por motivos religiosos, sino también por instinto de conservación: le va a hacer bien psíquica y físicamente.
4. Buscar una nueva forma de pensar sobre esa persona que nos ha hecho mal. Cuando lo hacemos, por lo general descubrimos que es un ser vulnerable, probablemente con heridas.

Debemos liberarnos del dominio que la persona que nos ha herido ejerce todavía sobre nosotros mediante nuestro odio. Perdonar libera la memoria y nos permite vivir en el presente, sin recurrencias constantes al pasado doloroso. Todo insulto recibido puede convertirse en una nueva oportunidad de crecimiento interior, porque al perdonar somos canales de amor.

Por otra parte, pedir perdón no es lo mismo que disculparse, porque disculparse es excusar los motivos por los cuales uno ejecutó una acción con el objeto de que la persona afectada por ella pueda comprenderla.

Pedir perdón es asumir la totalidad de nuestra falta, con toda ella, y sentir todo el mal que produjo, decir que aunque no puedas del todo repararla, te produjo dolor la acción, lo sientes, estás arrepentido, y quieres de vuelta procurar lo bueno.

La estatura humana del perdón por ello es mucho más alta y propia de los grandes. Muchas veces nos cuesta pedir disculpas a nuestros amigos, compañeros, por un mal acto que hemos cometido. Pedir perdón por una mala acción es la forma mas poderosa de demostrar nuestra humildad y honestidad. ¡Reconcíliate con ellos con palabras fáciles y honestas.

Hay una frase increíble que te ayudará a pensar: “El perdón de las flores es tan bonito que llegan incluso a perfumar a aquél que las aplasta con la mano”.

Perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor, sin amargura, sin la herida abierta; perdonar es recordar sin andar cargando eso, sin respirar por la herida, entonces te darás cuenta que has perdonado. Es una decisión que deja en libertad tu corazón, y deja limpia toda herida, la amargura en ti ya no reinará. Si tú quieres experimentar el perdón debes primero perdonar.

Amar a quien nos ha ofendido desarma al adversario y puede incluso transformar un campo de batalla en un lugar de solidaria cooperación. Este es un desafío que concierne a cada individuo, pero también a las comunidades, a los pueblos y a la entera humanidad. Afecta, de manera especial, a las familias. No es fácil convertirse al perdón y a la reconciliación.

Reconciliarse puede resultar problemático cuando en el origen se encuentra una culpa propia.

Si en cambio la culpa es del otro, reconciliarse puede incluso ser visto como una irrazonable humillación. Para dar semejante paso es necesario un camino interior de conversión. No solo quién provoca la enemistad, sino también quien la padece debe buscar la reconciliación .

### *3. Poner la mente en el papel*

*EL DOLOR ES SEÑAL DE QUE LAS ILUSIONES REINAN EN LUGAR DE LA VERDAD. Un Curso de Milagros.*

El primer paso en El Perdón Interior consiste en identificar los pensamientos y juicios que están causando las emociones estresantes y anotarlos en el papel. Durante miles de años nos han enseñado a no juzgar; pero, seamos sinceros: de todos modos lo hacemos todo el tiempo. La verdad es que todos tenemos juicios ocupando nuestras cabezas. Mediante El Perdón Interior, por fin tenemos permiso para expresar esos juicios y hasta “gritarlos” en el papel. Tal vez descubramos incluso los pensamientos más desagradables se pueden recibir con un amor incondicional.

Te animo a que escribas sobre alguien a quien no hayas perdonado totalmente, alguien hacia quién todavía tienes resentimiento. Este es el lugar más eficaz para empezar. Aun cuando hayas perdonado a esa persona en un noventa y nueve por ciento, no serás libre hasta que tu perdón sea completo. Ese uno por ciento que no has perdonado es precisamente el lugar en el que te has atascado con el resto de tus relaciones (incluida la relación contigo mismo).

Si empiezas por dirigir el dedo acusador hacia fuera, entonces el foco de atención no está en ti. Te podrás soltar y expresarte sin censura. Con frecuencia estamos bastante seguros acerca de lo que otras personas necesitan hacer, cómo deberían vivir y con quién deberían estar. Tenemos una visión completa cuando miramos a los demás, pero no cuando nos consideramos a nosotros mismos, pues tendemos a auto-engañarnos.

Cuando prácticas El Perdón Interior, comprendes quién eres a través de ver quién crees que es el otro. Con el tiempo, llegas a ver que todo lo que está fuera de ti es un reflejo de tu propio pensamiento. Tú eres el narrador de la historia, el proyector de todas las historias y el mundo es la imagen proyectada de tus pensamientos.

Desde siempre, las personas han intentado cambiar el mundo a fin de ser felices. Esto nunca ha funcionado porque aborda el problema al revés. El Perdón Interior nos ofrece una manera de cambiar el proyector — la mente— en lugar de lo proyectado.

Es como cuando hay una mota de polvo en la lente de un proyector. Creemos que hay una imperfección en la pantalla e intentamos cambiar a esta persona, o a la otra, o a quien quiera que esté dónde recae la imperfección. Pero intentar cambiar las imágenes proyectadas constituye un esfuerzo inútil. Una vez que comprendemos dónde está la mota de polvo, podemos limpiar la lente. Esto es el fin del sufrimiento y el principio de un poco de paz.

## 4. *El Algoritmo del Perdón*

*SE COMPONE DE UNA ECLACIÓN SIMPLE, RESULTADO DE RESTAR A MI NIVEL DE COMPRENSIÓN, MI RESISTENCIA EMOCIONAL AL DOLOR.*

Si hubiera un algoritmo del perdón interior, este sería el siguiente:

**Perdón Interior** = Comprensión ofensa - Resistencia emocional

- Comprensión de la ofensa recibida , menos la resistencia emocional al dolor ocasionado.

Es decir, la comprensión de la ofensa, podríamos calificarla según una escala imaginaria de 0 a 10, en la que 10 supondría la máxima comprensión humana posible de una ofensa o de cualquier situación en general, por terrible que esta pueda ser.

Comprender no es justificar, sino ver en profundidad la causa que ha impulsado a alguien a actuar de una determinada manera, comprendiendo en profundidad y no solo entendiendo racionalmente los motivos.

Un ejemplo radical de esta comprensión podría ser el de un criminal, que actúa sobre uno mismo o sobre un miembro cercano de la familia, de manera que comprender en profundidad significa ver más allá de la pura razón o de la pura lógica los motivos por los que esa persona ha actuado de manera criminal contra nosotros o contra alguien cercano. Si tu nivel de comprensión es 10, significa que estas en el máximo nivel humano de comprensión de la vida y de las situaciones tan desagradables que a menudo van sucediendo.

El otro componente importante de dicho algoritmo, es mi nivel de resistencia emocional ante dicha situación. Si esa resistencia es un absoluto rechazo a lo sucedido entonces mi nivel de resistencia será diez. Por el contrario si mi nivel de resistencia es cercano a cero, significa que no solamente no lo rechazo sino que lo he aceptado completamente, lo cual no implica que lo justifique ni que me guste, sino que solamente lo acepto de manera incondicional.

En esta hipotética situación en la que mi nivel de comprensión es 10 y mi nivel de resistencia es 0, significa que mi nivel global de perdón interior es 10 y por tanto es la máxima puntuación. Si por el contrario mi nivel de comprensión es cero y mi nivel de resistencia es 10, significa que mi nivel de perdón interior es - 10, lo que supone todo lo opuesto al perdón.

Este algoritmo, más que resolver matemáticamente la cuestión del perdón, busca solamente explicar que el perdón es comprensión y aceptación, sin resistencia emocional y sin rechazo alguno a lo sucedido.

Quizás alguien se pregunte si esto es posible y la respuesta es que si es posible, pero ejercitando activamente esta capacidad, como si de un músculo se tratara. Siguiendo este ejemplo, es difícilmente entendible que sentado en un sillón, pueda estar en forma sin ejercitar los músculos de mi cuerpo y que sin duda tendré que hacer ejercicio físico y con el tiempo poder desarrollarlos. Pues el perdón interior, es exactamente igual, debido a que el ejercitamiento activo del perdón interior, aumenta mi nivel de comprensión y reduce mi nivel de resistencia emocional.

Puede que al principio solamente obtenga una puntuación baja, pero con la constancia, la determinación y sobre todo con el ejercicio, puedo lograr cuotas muy alta de perdón interior, lo que sin duda me aportara cuotas muy alta de paz interior. En resumen:

PERDONAR = COMPRENDER

PERDONAR = NO RESISTIR

PERDONAR= ACEPTAR

PERDONAR = SOLTAR

## *5. El poder del perdón en el momento presente.*

*EL MOMENTO PRESENTE, PERMITE AFLORAR EL PERDÓN AUTENTICO.*

Perdonar es la experiencia de paz y comprensión que se siente en el momento presente. Sé perdona al confrontar las rígidas reglas que uno ha trazado para juzgar el comportamiento a los demás, enfocando la atención en las cosas buenas de la vida y no en las negativas.

Por tanto perdonar no significa olvidar o negar las cosas dolorosas ocurridas. Su autentico significado es la poderosa afirmación de que las cosas malas no van a arruinar nuestro presente, a pesar de que hayan arruinado nuestro pasado.

Perdonar es dejar de odiar, es acabar con el rencor y terminar con el resentimiento justo ahora, ese este momento presente. Es un proceso de purificación del alma. El poder del perdón en el momento presente es renunciar a la venganza, mediante el amor y la comprensión. De hecho cuando más amas, menos necesitas perdonar.

El perdón es el mejor regalo que nos podemos hacer a nosotros mismos ene este momento. Perdonar no significa justificar ni excusar ni siquiera olvidar ni tampoco implica tener qué reconciliarse.

Habrá quien no sepa perdonar, pero también hay personas que no quieren perdonar. Si este es tu caso, no perdones y quédate con tu rencor, pero tienes que saber que llevarás un constante penitencia en tu vida, porque el rencor es tristeza y el perdón alegría.

En el camino de la sanción es el dejar marchar la dureza que se tenía hacia una persona; soltando todas esas cosas que abrig bamos contra esa persona y solt ndola de ese vínculo. Perdonar es un proceso que dura toda la vida y se va recibiendo la gracia en cada momento.

La sanación interior total solo puede ocurrir, cuando perdonamos a aquellos que nos han herido, cuando le entregamos por completo nuestras heridas del pasado. Sea cual sea la experiencia que hayas tenido, las heridas que hayas sufrido, tienes que curarlas y sanar tu corazón roto. Puedes llenar el vacío que hay en tu vida con amor. Puedes liberarte de todo cautiverio para que puedas sentirte realizado.

El perdón, ciertamente, no surge en el hombre de manera espontánea y natural. Perdonar sinceramente en ocasiones puede resultar heroico. Aquellos que se han sentido ofendidos, no pueden dejar de sentir la tentación del odio y de la venganza. La experiencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, gracias al poder curativo del amor. La inmensa alegría del perdón, ofrecido y acogido, sana heridas aparentemente incurables, restableciendo nuevamente las relaciones en el momento presente.

Perdonarnos del todo a nosotros mismos nos lleva desde el perdón interior como medio de sanar sentimientos de culpa, vergüenza e indignidad. Para integrar de un modo más completo este grado de perdón, primero hay que satisfacer las necesidades de seguridad y aceptación básicas para el desarrollo. Después se abraza el perdón como manera de ponernos del lado de nuestro verdadero Yo y de aceptar su belleza con una certeza y una coherencia cada vez mayores.

De aquí proviene la experiencia de la satisfacción, la alegría, la conexión y la participación en su sentido más profundo. Perdonarnos a nosotros mismos nos sirve como un medio constante para experimentar la verdad más profunda de qué y quienes somos. Es la manera de comprender que nuestra naturaleza más esencial es el amor y de recordar esta verdad como una realidad inalterable.

El perdón hacia nosotros mismos, echa sus raíces en nuestra conciencia de manera que aunque las circunstancias externas no nos garanticen seguridad y las personas que nos rodean no nos aceptan, de cualquier forma experimentamos en nuestro interior una seguridad y una aceptación permanentes. El resultado es que vemos las cosas más claras y nos hacemos más fuertes, sintiendo una confianza interna que nos acompaña ante cualquier situación de la vida, por desagradable o molesta que pueda parecer.

En resumen, cuando se ha perdonado a todas las personas que hemos sentido rencor y nos ocupamos de perdonarnos a nosotros, sentimos una paz como nunca antes la habíamos experimentado y nos devuelve la alegría de vivir

## *6. El perdón no implica necesariamente reconciliación.*

*NO SIEMPRE ES NECESARIO RECONCILIARSE  
DESPUES DE PERDONAR.*

El perdón no es un regalo para el culpable, sino algo que se elabora en el interior de uno mismo. El otro no tiene porqué saberlo. Decírselo o no al culpable es un acto voluntario, pero no es necesario para sanar el dolor del daño que otra persona ha hecho.

El perdón no significa reconciliación. Tampoco implica permitir que una acción que nos ha hecho daño siga ocurriendo. No hay que creer que la persona culpable merece saber qué se le ha perdonado.

Muchas veces no merece la reconciliación. Algunas veces el daño es tan grande que no se puede confiar más en esa persona. Aunque no sea posible la reconciliación el perdón sí lo es. El perdón no ocurre automáticamente, pero el ofensor no tiene necesariamente que pedir perdón para que le perdonemos. Ni siquiera admitir que necesita nuestro perdón.

El perdón es una decisión. La decisión de dejar ir el dolor. Perdonar no significa permitir que la persona continúe haciendo daño ni que se le permita seguir actuando de igual modo.

Para que ocurra una reconciliación, es necesario que el agraviante pida perdón y se proponga no volver a hacer daño otra vez. El perdón no necesita al culpable en absoluto.

Se puede perdonar a los que ya no viven, pero no reconciliarse con ellos. Se puede perdonar a quien nos hizo daño y abusó de nosotros, pero sin dejarlo entrar en nuestra vida para que vuelva a hacerlo. El perdón es una liberación de la carga de dolor que llevamos dentro. El perdón apaga la necesidad de venganza y el rencor; éstas impiden la sanación interior.

Si ejecutamos una venganza, estaremos necesitando perdonarnos a nosotros mismos o pedir perdón al otro. Para perdonar hay que desistir del deseo de venganza, pero no renunciar al derecho a la justicia. La venganza es el deseo de que el culpable sufra lo mismo que uno ha sufrido por sus actos.

La justicia, a su vez, implica que el culpable pague una pena justa por lo que ha hecho. Tiene la obligación moral y, a veces legal, de corregir el daño que ha hecho. La justicia debería ser recta, la venganza nunca es justa. La víctima tiene derecho a buscar justicia, pero no el derecho moral de buscar venganza.

La venganza daña a la misma persona que la ejecuta aunque no se dé cuenta de ello. La Justicia es una reparación moral.

## *7. La carta de perdón como expresión de un proceso*

*CUANDO ESCRIBIMOS UNA CARTA DE PERDÓN, ESTAMOS LIBERANDO UNA ENERGÍA QUE PONE EN MARCHA TODO EL PROCESO DE CAMBIO.*

Uno puede dirigir la carta hacia sí mismo, diciéndose cosas que necesita oír, aspectos positivos que nos refuerzan, aspectos negativos que corregir, quizá una carta para perdonarnos a nosotros mismos.

Pon por escrito tus pensamientos, tus sentimientos, escribe como si lo hicieses a tu mejor amigo o amiga, ya que aunque ni tu mismo te conozcas del todo, te conoces más que nadie. Tal vez en estos momentos necesitas poner palabras de ánimo, de reconocimiento; valorar lo que eres, lo que haces; o quizá necesitas decirte cuánto te quieres, o lo que deseas quererte; o a lo mejor necesitas llamarte la atención por algo que sabes que no has hecho bien, o que no estás haciendo bien y que deberías cambiar.

La carta más clásica es la dirigida a otra persona, entonces podemos escribir una carta de reconciliación, una carta que incluya el perdón a la vez que la expresión de los sentimientos heridos. A veces uno está tan herido, y siente tanta rabia que puede ser necesario escribir dos cartas, una dirigida a la expresión de todos los sentimientos negativos que uno tiene -podría llamarse “la carta de desahogo”- y otra para ofrecer el perdón.

Puede que entre una y otra tenga que pasar tiempo, ya que el perdón es un proceso. Y tras escribirlas uno va a decidir si lo conveniente es enviarla, guardarla o hacer algún ritual como veremos más adelante.

Como mas novedoso es el hecho de escribir una carta dirigida al propio problema. Imagínate que estás en lucha con la ansiedad, pues puedes escribirle para decirle que estás harto o harta de lo que te está haciendo, que no la aguantas más, que vas a tomar medidas para que te deje en paz.

Las cartas dirigidas a las personas, pueden ser tanto a vivas como a muertas. La posibilidad de escribir a personas que han fallecido es de mucha utilidad cuando se realiza un duelo, en ese período de despedida, sobre todo si no pudo haber una despedida en vida, en condiciones. Así uno puede ir elaborando el duelo, y quizá pueden ser varias cartas, pero se llegará a una que simbolizará el “dejar marchar” al que falleció, decirle “Adiós”, aunque la relación con él o con ella continúe de otra manera. En esa carta se incluyen recuerdos, se expresan sentimientos, ya sean positivos como negativos, se puede pedir perdón o perdonar, con la posibilidad de zanjar asuntos que quedaron pendientes.

Otra cosa es decidir qué se quiere hacer con ella. Algunas personas quieren entregarla directamente, por correo o a través de un intermediario. No es mala idea, ya que puede que ante esa carta se pueda recibir una aclaración y dar paso a una posible restauración de la relación, pero hay que estar preparados para recibir cualquier respuesta; podría ser que la persona no responda, o responda negativamente, reafirmandose en lo que hizo, o atacándonos mas, etc. Así que si se decide eso hay que estar dispuesto a asumir las consecuencias que vengan.

Otra posibilidad es **guardarla**, en algún sitio especial, alguna cajita acompañada de otras cosas relacionadas, en el desván, entre las páginas de un libro, en un jarrón o botella de cristal, etc....

Otras personas deciden **enterrarla**, como símbolo de querer olvidar o zanjar el tema, es cómo que: “ese tema va a morir”. Otro ejemplo es **quemarla**, usando todo el simbolismo que tiene el fuego como elemento purificador. En el caso de una persona que había sido abusada, tras escribir su carta al abusador, decidió quemarla, no quería que quedara rastro de eso, y necesitaba purificar todo eso que sentía como sucio y que le hacía sentirse culpable.

## *8. Reinterpretando la Ley de la Atracción.*

*LA VERDADERA LEY DE LA ATRACCIÓN,  
DICE QUE ATRAES A TU VIDA AQUELLO QUE  
ESTAS RECHAZANDO.*

Tus amigos, tu familia, tus relaciones, tu trabajo, tus problemas y tus oportunidades han sido atraídos hacia ti por tu modo habitual de pensar en cada una de estas áreas.

La ley de atracción es esencial para la comprensión de la condición humana y afirma que eres un imán viviente, de forma inevitable a tu vida, a aquellas personas y situaciones que estén en armonía con tus pensamientos dominantes.

Todo lo que en tu vida hayas atraído hacia ti, lo has hecho por la clase de persona que eres y especialmente por tu forma de pensar. La ley de atracción actúa en todas partes y en todo momento. Puedes tener más, ser más y hacer más porque puedes cambiar como persona.

Puedes cambiar tus pensamientos dominantes por medio de un riguroso ejercicio mental. Puedes auto disciplinarte enfocando tus pensamientos hacia lo que te interese y no rechazando pensar sobre lo que no te convenga, porque eso provocará que lo atraigas a tu vida.

La persona que utiliza la ley de atracción de un modo positivo se dice que tiene suerte. Ésta es sin duda otra manera de intentar explicar por qué tantas buenas cosas y tanta gente provechosa se ven acogidas en el seno de la vida de aquellos que tienen muy

claras sus metas y son perennemente optimistas sobre su consecución.

En la ley de atracción, tus pensamientos constituyen una forma de Energía. Tenemos un ejemplo de esto en música llamado el principio de resonancia simpática.

Pues bien, según este mismo principio, tú tiendes a conocer y relacionarte con gente y situaciones que vibran en armonía con los pensamientos y sentimientos que te dominan. Es decir, con la misma energía.

La ley de atracción dice que La gente feliz y alegre parece que atrae a otra gente alegre y feliz. La persona que posea conciencia de prosperidad parece que encuentra ideas y oportunidades para hacer dinero. Es porque ellos atraen en forma magnética el dinero y la prosperidad.

## *9. El perdón Interior: El Método para para perdonar.*

*EL MÉTODO PARA PERDONAR,  
CONSTA DE CUATRO PASOS.*

### **1º Paso: Revivir el dolor que he sentido en el pasado**

Para muchas personas el pasado es una pérdida de tiempo y que lo importante es concentrarse en el presente. Muchas veces este razonamiento nace del miedo al dolor que produce recordar ese pasado. Esta huida hacia delante lo que produce es precisamente el efecto contrario de lo que se pretende lograr, estar hoy en paz, en este momento. Una metáfora que podría ilustrar este mecanismo sería como si un alérgico al polvo va metiendo debajo de la alfombra toda la suciedad para no verla y piensa que así no le afecta.

Qué duda cabe que el pasado ya no existe, pero para bien o para mal lo que eres actualmente se lo debes a tu pasado. Todas las decisiones que has tomado, cada camino que has dejado atrás y cada experiencia que has vivido te han convertido en la persona que eres hoy. Algunas situaciones han propiciado aprendizajes valiosos, pero es probable que otros hechos te hayan lastimado y continúen determinando tu comportamiento, aunque no seas plenamente consciente de ello, ya que tu cerebro guarda tu experiencia emocional.

En otras ocasiones el problema no radica en las experiencias traumáticas sino en las creencias que adquiriste durante la infancia y que no te permiten avanzar.

Por eso es tan importante que mires atrás, revises tu pasado y te liberes del peso que representan tanto los problemas no resueltos como las creencias limitantes. De esta forma podrás concentrarte en vivir el presente en paz, una vez que hayas liberado tu cerebro de la carga del pasado.

Este paso implica ser consciente de la energía emocional que esta atrapada con respecto a una situación, creencia o persona. Por eso es de vital importancia revivir esta energía para poder disolverla y que deje de estar atrapada dentro de mi en forma de resentimiento o culpa.

Abandono el temor a sentir y suelto todos los conceptos y creencias que me impiden vivir a fondo una situación pasada que sigue estando en mi vida mediante recuerdos y emociones negativas. Todas las situaciones de la vida, por muy desagradables que sean, deben de ser vividas a fondo para que no se queden estancados interiormente.

Nuestro ego se resistirá a soltar las creencias asociadas con la situación o persona, pero la comprensión solamente se alcanza desde el sentir profundo de la persona y no desde las creencias del ego.

## **2º Paso: Reinterpretar mi visión sobre los hechos.**

Es cierto que no puedes cambiar el pasado, muchas de las decisiones que has tomado no tienen vuelta atrás y no tienes el poder para borrar las experiencias que ya has vivido.

Sin embargo, puedes cambiar la visión que tienes de esos hechos, puedes lograr que dejen de causarte daño y, sobre todo, puedes impedir que se conviertan en un obstáculo que te impida seguir adelante.

En muchas ocasiones, cuando se vive una experiencia particularmente dolorosa, las emociones toman el mando y dificultan pensar con claridad. Ese bloqueo emocional te impide analizar la situación con objetividad, es como si borrarse de un plumazo todos los posibles aspectos positivos haciendo que te centres solo en los negativos, lo cual desencadena sentimientos de impotencia, rabia y tristeza.

En algunos casos, cuando sientes que la situación te sobrepasa, simplemente eres incapaz de aceptarla y ese recuerdo continúa generando emociones negativas que condicionan las relaciones que estableces con los demás o contigo mismo. Como resultado, aparecen problemas de autoestima y un profundo resentimiento.

De hecho, cuando no logras interiorizar las consecuencias de determinadas decisiones o de ciertas situaciones, el pasado vuelve una y otra vez, pero no siempre lo hace a través de recuerdos sino que adopta la forma de miedos, inseguridades y recriminaciones, son las heridas emocionales que tu cerebro todavía no ha cicatrizado.

En realidad todo el problema esta solamente en mi mente y soy el único responsable de la situación que he creado y del conflicto con la persona y/o contigo mismo. Es importante ver como no soy culpable de la situación, sino responsable y esto significa que al igual que yo he creado la situación , puedo deshacerla , reinterpreto mi visión sobre los hechos.

La re-interpretación significa tener una nueva visión de la situación, pues aunque no sea posible cambiar el pasado , si que es posible verlo de otra manera diferente que me aporte paz interior a mi vida, recobrando el poder que tengo para limpiar esta situación y volver a ser libre frente a un conflicto que me tiene atrapado y en constante sufrimiento interior.

### **3º Paso: Rendirse ante el perdón.**

Rendirse es la simple pero profunda sabiduría de perdonar, en lugar de resistirse a la vida. El único lugar en el que puedes experimentar el flujo de la vida es cuando te permites sentir profundamente el perdón.

Así que rendirse es aceptar el momento presente de manera incondicional y sin reservas hacia ninguna persona. Es decir, renunciar a la venganza o a tener la razón. La resistencia interior es decir “no” al perdón, a través de juicios mentales y rabia. Se nota más cuando hay resentimiento y rencor, lo que significa que hay una brecha entre lo que la mente pretende y lo que es. Esta brecha es el dolor emocional.

Precisamente es ahí cuando se debe practicar la rendición, si es que quieres librarte del dolor y la tristeza. La aceptación del perdón inmediatamente te libera de la identificación con la mente y te re-conecta con el corazón.

La resistencia es la mente tratando de que te mantengas en el rencor. La rendición es un fenómeno puramente interior. Esto no significa que no puedas intervenir en lo exterior o cambiar la situación. De hecho, no es la situación en general lo que debes aceptar cuando te rindes, sino simplemente perdonar interiormente.

La resignación no es lo mismo que la rendición. No necesitas aceptar una situación indeseable o desagradable, ni tampoco mentirte a ti mismo y decir que todo está bien. Simplemente reconoces totalmente que quieres perdonar y limitas tu atención al ese proceso, sin etiquetarlo mentalmente.

Esto significa que no hay juicios mentales sobre la persona, y por consiguiente, no hay resistencia ni rabia. Aceptas que la persona es como es. Luego actúas y haces todo lo que esté a tu alcance para salir de la situación.

A estas acciones las llamo “Rendición mediante el perdón interior”. Y son mucho más efectivas que las negativas, las cuales surgen a partir de la bronca, la desesperación o la frustración.

La rendición interior no supone un fracaso sino que implica soltar una creencia interna que me estaba haciendo daño y generando resentimiento y/o culpa. Rendirse es dar un paso más a la aceptación de lo que ha ocurrido y trascender el dolor interno para transformarlo en comprensión y en amor.

La rendición es probablemente el camino espiritual más profundo que existe, pues estoy dispuesto a no tener la razón y a soltar mi ego y todas las estructuras mentales que lo sostiene, mediante mis pensamientos y mis creencias limitantes.

#### **4º Paso: Reparar el resentimiento hacia el otro o la culpa hacia uno mismo.**

En este paso , reparar el resentimiento o la culpa hacia uno mismo, se materializa mediante un deseo de reparar la situación y que representa el perdón interior. En ocasiones, perdonar no implica reconciliar pero si limpiar totalmente toda aquella emoción negativa dentro de uno y ser capaz de vivir en paz.

En la reparación lo más importante no es que yo perdono , sino que pido perdón a pesar de creer que tengo razón, pues todo el problema esta solamente dentro de mi.

A veces sucede que sin hacer nada por reconciliarse con una persona, esta reconciliación surge de una manera espontánea y casi de manera mágica, por el hecho de haber liberado interiormente esa pesada carga. Cuando la reparación es con uno mismo, te embarga un sentimiento profundo de paz y tranquilidad interior.

El Ho'oponopono es una técnica ancestral hawaiana de resolución de problemas, que significa "Corregir un error de pensamiento".

Siendo una técnica sencilla de practicar, ho'oponopono encierra una filosofía muy profunda. Uno de sus principales puntos clave es asumir el 100% de responsabilidad de todas aquellas situaciones que ocurren en nuestra vida. Esta responsabilidad puede producirse o bien por acción, o bien por omisión o por interpretación e incluso por atracción.

Existe un dicho en Ho'oponopono que dice: Si yo le he creado o lo he atraído, yo lo puedo cambiar". Según la creadora del Ho'oponopono Auto-identidad, que es una versión de esta antigua técnica adaptada a nuestros actuales tiempos, dice lo siguiente: " Podemos apelar ala Divinidad, que conoce nuestra historia personal, para la sanción de todos los pensamientos y recuerdos(memorias) que nos están deteniendo en este tiempo".

En resumen el objetivo de esta técnica es sentir paz interna a nuestra vida y si la traemos a nuestra vida, todo a nuestro alrededor encuentra su ritmo, su lugar y su paz. Su práctica es sencilla y consiste en repetir mentalmente una serie de palabras como si fueran un mantra. Las cuatro palabras son: " Lo siento", "Perdóname", "Te amo" y "Gracias". Existen además algunas otras palabras que nos ayudan, tales como: "LLovizna", "Hielo azul", "Papel para moscas", "Gotas de rocío", "Llave de luz" y algunas otras, que según su creadora nos ayuda a borrar y limpiar memorias del pasado y traernos paz a nuestra vida presente.

## 10. *El Perdón Interior: El Método*

Describe una situación, momento y lugar en la que te hayas sentido dolid@ contigo mism@ o con otra persona que te haya ofendido, decepcionado, engañado, enfadado, mentido, perjudicado, abusado, defraudado, etc...

---

---

**Ejemplo:** *He mentido a mi marido.*\_\_\_\_\_

---

Por tanto la **AFIRMACIÓN O JUICIO** sobre esa persona o sobre ti mismo es:

---

---

**Ejemplo:** *Yo soy una mentirosa*\_\_\_\_\_

## LOS CUATRO PASOS DEL PERDÓN INTERIOR:

### - 1º PASO: REVIVIR (El dolor que he sentido)

¿Como te sientes cuando piensas en ello? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Ejemplo:** *Me siento muy culpable y una mala persona* \_\_\_\_\_

### - 2º PASO: REINTERPRETAR (Mi visión sobre los hechos)

Invertir la **afirmación o juicio** de mi o del otro al contrario. \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

**Ejemplo:** *Yo soy honesta porque normalmente no le miento a mi marido, porque mi intención es ser siempre sincera con él, porque lo quiero y hago todo lo que sea por la relación, etc...* \_\_\_\_\_

### - 3º PASO: RENDIRSE (Ante el perdón)

Estoy totalmente dispuesta/o a \_\_\_\_\_ porque \_\_\_\_\_

**Ejemplo:** *Estoy totalmente dispuesta a perdonarme a mi misma, porque le quiero, porque me merezco otra oportunidad, porque he aprendido lo importante que es ser honesta en la relación, etc..* \_\_\_\_\_

### - 4º PASO: REPARAR (El Resentimiento hacia el otro o a la Culpa hacia uno mismo)

\_\_\_\_\_ (Yo mismo u Otra persona) Lo siento , por favor perdónname por \_\_\_\_\_ Gracias

**Ejemplo:** *(Mi nombre) Lo siento, por favor perdóname por todo aquello que esta dentro de mi y que ha creado el haber mentido a mi marido y no cuidar la relación lo suficiente con él. Gracias.*

---

---

**Observaciones:** Para comprobar si el método ha funcionado, regresamos a la afirmación/sentencia inicial. Si ante la pregunta del primer paso de ¿Como te sientes cuando piensas en ello? la respuesta es que todavía te queda malestar, significa que hay que volver a repetir el proceso hasta que te quedes totalmente en paz interiormente.

## *11. La Responsabilidad: El aliado del perdón*

*CUANDO YA SABES QUE TIENES EL PODER  
PARA CREAR TU REALIDAD, ES ENTONCES  
CUANDO TE VUELVES RESPONSABLE  
POR TODO LO QUE HAS CREADO.*

En ocasiones, pensamos que son las propias circunstancias de la vida, las que determinan lo que me sucede y cómo me siento por lo que me sucede. Es una visión de ser como una especie de “Sujetos Pasivos” que estamos recibiendo continuamente impactos externos negativos y que parece que lo que tenemos que hacer es defendernos o luchar contra dichos impactos negativos.

Dichos impactos pueden ser por ejemplo el humor o estado anímico de nuestra pareja, familia, amigos, compañeros de trabajo, etc.. en los que si les percibimos mala cara o enfado o preocupación, pensamos que o bien podemos ser culpables de su estado emocional o bien no tenemos absolutamente nada que ver y lo mejor es apartarnos e incluso “Defendernos” en caso de recibir algún tipo de agresión verbal o comentario desagradable.

Además , respecto a las circunstancias que nos suceden, también solemos mantener la misma actitud que podríamos resumir claramente principalmente de dos modos: Victimismo ó Agresión.

Cuando adoptamos la postura del victimismo, lo que hacemos es lamentarnos continuamente por todo lo que nos ha sucedido en la vida, la mala suerte que tengo, que fastidio que todo me tiene que pasar a mi e incluso pensamientos del estilo de “ Me merezco

ser un desgraciado” “No me merezco nada bueno en la vida” , “ Vas a tener que pagar por todo lo que has hecho”, etc...

Con esa postura de victimismo, o bien me culpabilizo a mi mismo de todo lo negativo que me sucede en la vida o bien culpabilizo a los demás de no haber logrado ciertas cosas, como por ejemplo cuando culpamos a nuestros padres de que no nos permitieran estudiar o dedicarnos a lo que nos gustaba , o cuando culpabilizo a mi pareja de ponerme siempre impedimentos que han frustrado todas mis expectativas o bien culpabilizo a mis jefes o compañeros de trabajo que por culpa de ellos, no he podido escalar o ser más reconocido profesionalmente, etc.

Respecto a la postura de agresión, lo que existe es un resentimiento hacia mi mismo, el mundo y a los demás, porque mi vida no ha resultado tal como yo me la había planificado o porque veo tantas injusticias que vivir esta vida es un autentico asco y la mala suerte que he tenido de vivir bajo determinadas circunstancias.

Tal como podemos observar, ambas posturas solamente me llevan a no aceptar mi propia responsabilidad en la vida. Dicha responsabilidad , nace en el momento en el que comienzo a realizar interpretaciones erróneas sobre el mundo y las personas, generando con mi visión una de las dos posturas anteriormente mencionadas.

En el momento en el que comienzo a asumir la plena responsabilidad de mi vida, es decir el ciento uno por ciento, de que todo lo que me sucede es plena y absoluta responsabilidad mía, la visión tiene que cambiar necesariamente. Es decir que asumir la propia responsabilidad en la vida, respecto a los problemas que tenemos con los demás o con los aspectos de la vida, no solo me da la capacidad análisis sino el poder darme cuenta de que algo nos esta funcionando bien y de que esta en mis manos el poder cambiarlo.

Incluso cuando he realizado ese cambio y sigue sin resolverse el conflicto o problema en cuestión, deja de preocuparme porque de cualquier manera me siento en paz, pues he sido capaz de asumir mi responsabilidad y si a pesar de ello no se resuelve, no importa pues tengo la sensación de haber actuado correctamente.

## 12. *Perdonar lo que es*

### PERDONAR ES ACEPTAR INCONDICIONALMENTE LO QUE ES

Únicamente sufrimos cuando rechazamos una situación o una o varias personas que no están de acuerdo con nuestra manera de pensar. Cuando la mente no rechaza ninguna situación o persona alguna, lo que es, es lo que queremos. Querer que la realidad sea diferente de lo que es, es igual que rechazar el agua, cuando esta lloviendo. Desear que la realidad sea diferente de lo que es, es sencillamente frustrante.

Y a pesar de ello, observa que tienes pensamientos de este tipo a diario: “La gente debería ser más considerada”, “Los hijos deberían de saber comportarse”, “Mi mujer (o mi marido) debería estar siempre de acuerdo conmigo”, “Yo debería estar más delgado (o ser más alto o tener más éxito)”. Estos pensamientos son formas de rechazar la realidad, pretendiendo que sea diferente de lo que es. Si esto te parece frustrante, estás en lo cierto. Todo el estrés que sentimos se produce por nuestro rechazo a lo que es.

Algunas personas a menudo suelen afirmar: “Pero si no rechazase muchas cosas o a ciertas personas, sería como una marioneta”; “Si sencillamente acepto la realidad, es como no tener ninguna personalidad”. “Puede ser que incluso pierda la ilusión de vivir”. Y ante estas afirmaciones, la pregunta es” ¿Como te sientes cuando tienes ese pensamiento?” ¿Qué te da más poder?: “Ojalá no tenga que aguantar a esa persona” o “Ya que tengo que estar con esta persona, ¿porque no conocerla de verdad?”

El Perdón Interior, revela que lo que piensas que no debería haber sucedido, sí debería haber sucedido y que cuanto antes lo perdones, mejor te sentirás.

Debería haber sucedido porque así fue y esto te da la posibilidad de aprender a perdonar, comprendiendo el porqué sucedió. Eso no quiere decir que lo justifiques ni que lo pruebes.

Sólo significa que eres capaz de NO RECHAZAR las cosas, perdonándolas y así vivirlas sin resistencia y con comprensión, sin la confusión de tu lucha interior.

Nadie quiere estar enfermo, nadie quiere ser víctima de un accidente y nadie quiere ser despedido de su trabajo; pero cuando estas cosas ocurren, ¿de verdad ayuda rechazar mentalmente estas situaciones? Sabemos que no tiene sentido, y sin embargo, lo hacemos porque no sabemos cómo dejar de hacerlo. La respuesta es perdonar lo sucedido y comprender profundamente el mensaje que me enseña esa circunstancia adversa.

El propósito es aprender a perdonar y comprender la realidad, porque cuando discuto con la misma, sufro. Podemos saber que la realidad está bien tal como es porque cuando rechazamos la realidad sentimos tensión y frustración. No nos sentimos naturales ni equilibrados. Cuando dejamos de oponernos a la realidad, comprendiendo y aceptando la misma, la acción se convierte en algo sencillo, fluido, amable y seguro.

### *13. Recibir tus pensamientos con comprensión*

Un pensamiento es inofensivo a menos que lo rechacemos. No son nuestros pensamientos, sino nuestro rechazo a los mismos, lo que origina el sufrimiento. Rechazar un pensamiento significa creer que tenemos razón. Una creencia es un pensamiento al que hemos estado apegados a menudo durante años.

La mayoría de la gente cree que son lo que sus pensamientos dicen que son. Un día advertí que yo no estaba respirando: estaba siendo respirada. Entonces también me di cuenta, con gran sorpresa, de que no estaba pensando: que, en realidad, estaba siendo pensada y que el pensar no era personal. ¿Te despiertas por la mañana y te dices: “Creo que hoy no voy a pensar”? Es demasiado tarde: ¡ya estás pensando! Los pensamientos sencillamente aparecen. Proviene de la nada y vuelven a la nada, como nubes cruzando un cielo azul. Están de paso, no han venido para quedarse. No son perjudiciales hasta que nos apegamos a ellos como si fueran verdad.

Nadie ha sido capaz, jamás, de controlar su pensamiento, aunque la gente quizá cuente la historia de cómo lo ha conseguido. Yo no dejo ir mis pensamientos: los recibo con comprensión. Luego ellos me dejan ir a mí.

Los pensamientos son como la brisa o las hojas de los árboles o las gotas de lluvia que caen. Aparecen sin más, y mediante la indagación, podemos entablar amistad con ellos. ¿Discutirías con una gota de lluvia? Las gotas de lluvia no son personales, como tampoco lo son los pensamientos.

Una vez que has recibido un concepto doloroso con comprensión, la próxima vez que aparezca quizá te resulte interesante. Lo que solía ser una pesadilla ahora es sólo algo interesante. La siguiente vez que aparezca, tal vez lo encuentres cómico. Y la siguiente vez, quizá ni siquiera lo adviertas. Este es el poder de amar lo que es.

## *14. Perdón y Paz Interior*

Mi paz interior es proporcional a mi nivel de perdón. El perdón interior es sinónimo de paz interior. Es decir cuando mayor es el nivel de perdón interior, mayor será el nivel de paz interior. El hecho de que nos refiramos a perdón interior y no solamente a perdón, es debido a que la idea de perdón esta muy devaluada en al sociedad y parece que se ha convertido más en un formalismo o una practica de bien vista o respeto social cuando un individuo actúa mal, más que acto de liberación interior.

Por esa razón nos referimos como perdón interior , pues es un proceso de soltar y de liberar , que no implica necesariamente la reconciliación externa hacia la persona. Uno puede perdonar a alguien a nivel interior, pero no necesariamente temen que reconciliarse con ese alguien.

La razón es simple, pues la autentica liberación esta en el hecho de perdonar de verdad y no de juntarse con el agresor o el que ofende, como si nada hubiera pasado. No se tratar de justificar los actos de los demás , ni de quedar bien socialmente a los ojos externos , sino de quitarnos una pesada caga emocional, que nos esta haciendo daño, lo que nos permitirá estar de verdad en paz con nosotros mismos.

Perdonar es la clave esencial para la paz y por esa razón las personas que perdonan son capaces de disfrutar realmente de su vida. Sin embargo las personas que se pierden en la rabia, el rencor, la culpa, la vergüenza, se estancan emocionalmente y pierden su poder ya que los sentimientos de aversión y de culpa tiene un impacto negativo en el nivel de estrés y en la salud física.

Nadie desea realmente vivir con rabia, rencor, vergüenza ni culpa. Sin embargo la mayoría de nosotros no hemos conocido el perdón como opción factible. No se nos ha enseñado a perdonarnos a nosotros mismos ni a perdonar a los demás.

Son muy pocos los programas de preparación a El Perdón que ofrecen la oportunidad de dejar de sentir rabia, sentimiento de culpabilidad, frustración, abatimiento mediante la práctica del perdón.

Hasta hace poco los programas como el de Alcohólicos Anónimos, eran los únicos a parte de la religión, que declaraban explícitamente el valor y la necesidad del perdón para la curación. En la cultura occidental moderna, durante demasiado tiempo se ha considerado el perdón como una responsabilidad casi exclusiva de las instituciones religiosas e incluso ahí ha sido con demasiada frecuencia mal entendido. Uno de los motivos de que el perdón es tan bien recibido es que tiene sentido. Apela a la razón, a los instintos y al corazón.

## *15. La Promesa del perdón*

*SOLAMENTE CUANDO SE VIVE EL PERDÓN,  
PODEMOS DESCUBRIR LA PROMESA QUE CONTIENE.*

Cada persona cuenta su propia historia de rabia y dolor, pero el hilo que discurre por todas las respuestas es que el perdón contiene la promesa de libertad y alivio. Para algunos es la promesa de reconciliación después de años de distanciamiento, con sus padres o hermanos. O la promesa de una mayor armonía en el trabajo y de sentirse cómodo y capaz entre los compañeros; hasta se puede ser más eficaz en el ámbito profesional.

O la promesa de dejar de aferrarse a relaciones que ya han acabado, encontrar la libertad y seguir adelante sin trabas. O la promesa de tener una relación íntima, tierna y feliz. O la promesa de acabar una batalla interior de toda la vida y vivir con mayor compasión y respeto por uno mismo.

Independientemente de cuál sea nuestra historia única y especial, el perdón contiene la promesa de que encontraremos la paz que todos deseamos. Nos promete la liberación del poder que ejercen sobre nosotros las actitudes y los actos de otras personas. Nos vuelve a despertar a la verdad de nuestra bondad y el hecho de que somos dignos de amor.

Contiene la promesa cierta de que seremos capaces de descargar-nos cada vez más de la confusión emocional y de seguir adelante sintiéndonos mejor con nosotros mismos y con la vida.

El teólogo y filósofo Paul Tillich dijo que el perdón es una respuesta, la repuesta implícita en nuestra existencia. El perdón es el medio para reparar lo que está roto. Coge nuestro corazón y lo repara.

Coge nuestro corazón atrapado y lo libera. Coge nuestro corazón manchado por la vergüenza y la culpa y lo devuelve a su estado inmaculado. El perdón restablece en nuestro corazón la inocencia que conocimos en otro tiempo, una inocencia que nos permitía la libertad de amar.

Cuando perdonamos, somos perdonados, siempre se transforma nuestra vida. Las dulces promesas del perdón se cumplen y se nos ofrece un nuevo comienzo con nosotros mismos y con el mundo. Basta decir la palabra “perdona” y la reacción de algunas personas es inmediata, “¡Jamás!”, “¿perdonarla después de lo que me ha hecho?”, “ojalá fuera capaz”.

Puede que el simple hecho de pensar en perdonar a alguien eleve el sentimiento de rencor y resentimiento hacia ella o también puede que solo la idea produzca un inmediato alivio y esperanza. Piensa por un momento en que te sugiere perdonar a alguien.

Piensa en alguien que consideres es causa de algún sufrimiento personal. ¿Qué sientes cuando piensas en perdonarlo?, ¿Qué significa para ti perdonarla?

Todos tenemos un conjunto de ideas preconcebidas sobre el perdón, ideas que van acompañadas de sentimientos que las mantienen firmemente arraigadas. Perdonar a alguien no significa justificar su comportamiento aceptando cualquier cosa que haya dicho o hecho.

¿Quién puede justificar la conducta de alguien que maltrata, manipula o es insensible a los derechos fundamentales de otra persona.

Lo que se crea sobre el perdón abre o cierra posibilidades, determina la disposición a perdonar y, por lo tanto, influye profundamente en el tomo emocional de la vida de cada uno. Algunos de los conceptos que se tienen del perdón pueden limitar nuestras posibilidades. Lo que sigue es una invitación al intento de cambiarlos:

Interrumpe la lectura durante unos instantes...haz unas cuantas respiraciones profundas..., la inspiración más larga y lenta de lo habitual. Mientras dejas salir el aire, siente cómo se afloja la tensión y te relajas...se relajan los hombros...Ahora, en tu imaginación lleva las manos a la cabeza, introdúcelas dentro de tu mente y con suavidad, con mucha suavidad, quita de ahí todas las ideas que tienes actualmente sobre lo que significa el perdón.

Coloca estas ideas en un lugar seguro de donde puedas cogerlas de nuevo después de leer este escrito (o antes incluso) si te apetece recuperarlas.

Te invito a abrirte a un modo enteramente nuevo de definir el perdón y a trabajar con él en tu vida cotidiana. Al retirar las ideas que te resultan familiares, creas una apertura que te permitirá dedicarte más de lleno y con mayor energía a las magníficas posibilidades del perdón.

## 16. *Lo que el perdón no es*

UN ERROR NO SE CONVIERTE EN VERDAD POR EL  
HECHO DE QUE TODO EL MUNDO CREA EN EL.

*Mahatma Gandhi.*

No es justificar comportamientos negativos o improcedentes, sean propios o ajenos. El maltrato, la violencia, la agresión, la traición la deshonestidad son solo algunos de los comportamientos que pueden ser totalmente inaceptables.

Se puede sentir que es conveniente e incluso necesaria una medida firme y decisiva, como el divorcio, el pleito o el fin de la relación para impedir que vuelva a tener lugar ese comportamiento. El perdón no quiere decir que se apruebe o se defienda la conducta que ha causado sufrimiento, ni tampoco excluye que se tomen medidas para cambiar la situación o proteger los derechos de cada uno. Es posible, por ejemplo, que la idea de perdonar a un violador, moleste o incluso ofenda. Puede parecer imposible perdonar a alguien capaz de agredir tan violentamente a otra persona; y sin duda sería imposible si para perdonar hubiéramos de aceptar ese comportamiento.

Perdonar no es hacer como que todo va bien cuando sientes que no es así. A veces puede ser engañosa y confusa la distinción entre perdonar y verdad y negar o reprimir la rabia y el dolor. No se puede ofrecer un perdón verdadero si se niega o se hace caso omiso de la rabia y el resentimiento.

Perdonar no es adoptar una actitud de superioridad o hipócrita. Si se perdona a un viejo amigo con quién se ha estado enemistado, no por eso se tiene que comenzar a llamarlo de nuevo, a no ser que realmente se desee hacerlo. Se puede perdonar al cónyuge que sea descuidado con el dinero, pero eso no significa que se le tenga que entregar los ingresos de la casa o del negocio y dejar que lleve las cuentas. Se puede perdonar a la madre o al padre que sean críticos y al mismo tiempo decidir no hacerle confidencias.

El perdón no exige que te comuniques verbal y directamente con la persona a la que has perdonado. No hace falta ir y decirle “te perdono”, aunque a veces esto puede ser una parte importante del proceso de perdonar. Con frecuencia, la otra persona advertirá el cambio que se ha producido en el corazón de la persona que ha perdonado. A veces puede ser necesario que quede como una opción secreta.

Podría ser que las personas que le hacen a un sentir más furia sean aquellas con las que resulta imposible comunicarse. Quizás estén muertas o no estén dispuestas a hablar con uno. Si para la curación fuera necesaria la comunicación directa y verbal, entonces nuestro destino sería convivir para siempre con nuestro sufrimiento. Afortunadamente no es así.

Aunque podamos optar por actuar de un modo diferente, el perdón solo requiere un cambio de percepción, otra manera de considerar a las personas y circunstancias que se cree nos ha causado dolor y problemas.

## *17. La rabia y el rencor*

*SE USAN CON FRECUENCIA EN SUSTITUCION DE LOS SENTIMIENTOS DE VERDADERO PODER PERSONAL.*

El motivo más obvio para perdonar es liberarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónicos. Parece ser que estas dos emociones son las que más convierten el perdón en un desafío. Son dos emociones muy fuertes que desgastan nuestra energía de muchas maneras.

Cuando se vayan quitando las capas, probablemente se descubre que esa rabia en realidad es un sentimiento superficial. No en el sentido de que sea trivial o falso, sino en el de que hay muchos otros sentimientos y dinámicas por debajo de él. Cuando nos perdemos en la rabia nos volvemos sordos a nuestros sentimientos más profundos.

Hemos aprendido a escuchar sólo aquellos que saben gritar más fuerte. Estos sentimientos pudieran ser miedo, tristeza, impotencia, inseguridad, desilusión ante expectativas no satisfechas. Ahondando un poco más ¿hay una necesidad de que alguien te escuche, te respete, te preste atención, te ame?

La rabia es una intensa reacción emocional temporal cuando uno se siente amenazado de alguna manera. Cuando surge, puede expresarse abierta y directamente, o puede ocultarse debajo, donde se expresa de un modo callado y persistente en forma de resentimiento crónico, que es esa sensación constante de agravio o de mala voluntad que persiste aún mucho tiempo después de que haya pasado la situación que provocó la rabia.

El resentimiento es como aferrarse a una brasa encendida con la intención de lanzársela a otro mientras que nos quemamos nosotros mismos. La palabra resentimiento viene de resentir, o sea, volver a sentir intensamente una y otra vez el dolor del pasado. Esto no solamente repercute negativamente en nuestro bienestar emocional sino en el bienestar físico, mermando fuerzas.

Para muchos de nosotros, dejar marchar la rabia y el resentimiento supones un gran riesgo. Porque nos parece que obtenemos algo al aferrarnos a ellos. Estos beneficios llamados “ganancias secundarias” suelen ser inconscientes y tiene mucho poder hasta que tomamos conciencia de ellos y descubrimos formas de reaccionar más sanas.

Si se permanece enfadado porque eso da la sensación de tener más poder y dominio. Esto no es tener más poder sino que encubre impotencia, desilusión, inseguridad.

Si se utiliza la rabia a modo de impulso y combustible para conseguir que se hagan las cosas. Esto crea resistencia al cambio mismo, al trabajo, a que se hagan las cosas.

Produce miedo en aquellas personas que intentamos convencer y, por lo tanto genera oposición en lugar de resolución.

Cuando la rabia es la motivación principal para impulsar un cambio, normalmente crea resistencias y asusta, con lo que es difícil encontrar apoyo. Seria adecuado sustituirla por amor y convicción. Si se utiliza la rabia para controlar a los demás. Cuando alguien se enoja las personas de alrededor se sienten culpables y asustados y, por lo tanto a veces se dejan manipular. Estas personas a su vez sentirán rabia y resentimiento.

Es posible que los manipulemos, pero como ocurre con todas las ganancias secundarias, pagamos un alto precio. Cuando se utiliza la rabia para evitar comunicarse. Es posible que se considere la rabia como algo mas seguro que la intimidad y la comunicación auténticas.

Cuando tenemos miedo de arriesgarnos a expresar nuestros pensamientos o sentimientos, o tenemos miedo a las consecuencias de decir la verdad, entonces solemos utilizar el enfado a modo de mecanismo para evitar la comunicación.

Cuando se utiliza la rabia para sentirse a salvo. Protegido. Cuando se proyecta hacia otras personas, éstas suelen mantenerse alejadas. Y como no se acercan, uno no tiene motivos para sentirse vulnerable.

Si se utiliza como una forma de afirmarse en la razón. ¿Deseas tener la razón o ser feliz?; a veces no es posible conseguir ambas cosas.

Perdonar no implica dar la razón al otro. Más bien, implica que hay otro modo de mirar las cosas, sintiendo paz interior. Cuando se aferra uno a la rabia para hacer que otros se sientan culpables. Si te enfadas con alguien, tal vez quieras castigarle reforzando su sentimiento de culpabilidad. Lo que pasa es que de manera simultánea aunque no consciente, reforzamos nuestro propio sentimiento de culpa.

Cuando se utiliza la rabia para evitar los sentimientos que encubre. A veces es mejor sentir rabia que sentir temor y tristeza. De hecho, una razón por la que suele resultar tal difícil perdonar es que para hacerlo hemos de sacar a la luz y aceptar la verdad de lo que realmente sentimos.

Eso puede ser una revelación muy dolorosa si hemos aprendido a vivir con la negación y la represión. Sin embargo, debemos tratar de recordarnos amablemente que al otro lado del dolor se encuentran el alivio y una mayor paz mental.

Si se utiliza la rabia para aferrarse a una relación. Mientras uno se aferra a ello se mantiene la relación con la persona con la que estamos enfadados. Puede que parezca más seguro aferrarse al rencor que olvidar pues esto último podría llevar a una situación temible, desconocida y de insoportable soledad.

Cuando guardamos rencor es como si lleváramos una cadena atada a la muñeca con el otro extremo atado a la muñeca de la persona con la que estamos resentidos.

Si la rabia nos mantiene en el papel de víctima. Cuando se lleva gran parte de la vida sintiéndose víctima, puede que haya una enorme resistencia a perdonar, porque al hacerlo se renuncia a una buena parte de esa identidad.

Perdonar no significa negar que se haya sido una víctima, quiere decir que el hecho de haberlo sido no domina necesariamente la libertad y la vida emocional propias y actuales. Es posible que se haya sido una víctima, pero se tiene la posibilidad de vivir la vida libre de ese anclaje.

Si se continúa sintiendo rencor para no responsabilizarse de lo que sucede actualmente o de lo que se siente en la vida de cada uno. Esta puede ser la “ganancia secundaria” que más incita a aferrarnos al rencor, porque mientras lo hacemos podemos culpar a otra persona de nuestra infelicidad. La culpa no es mía, es de otro. Tampoco quiere decir que los demás no influyan, quiere decir que al final somos nosotros los responsables de lo que sentimos.

Si nos entregamos a resentimientos constantes sin intentar tener una visión más amplia aludimos reconocer el poder que tenemos para cambiar nuestra relación con la situación.

Mientras se considere el problema como exclusivamente exterior a nosotros, es decir, mientras pensemos que no tenemos nada que ver con lo que sentimos, continuaremos siendo impotentes.

La rabia crónica nos impide comprender que, independientemente de nuestra relación actual con quién nos la provocó en un comienzo, somos responsables de aferrarnos a ella o de tomar la decisión consciente de dejarla marchar y liberarnos. Las ganancias secundarias, sobre todo si uno no tiene conciencia de ellas, pueden frustrar el deseo consciente de perdonar.

## *18. Razones para la amabilidad*

*MIENTRAS NOS AFERRAMOS A LA RABIA SIEMPRE  
PODEMOS CULPABILIZAR A OTRO. ESTO NOS HACE  
IMPOTENTES PARA CAMBIAR NUESTRA VIDA. PER-  
DEMOS EL PODER Y SE LO OTORGAMOS A AQUELLA  
PERSONA O SITUACION A QUIEN CULPABILIZAMOS.*

El acto de perdonar exige reflexiones sobre conceptos elementales que posiblemente se han dado por sentados o que jamás hemos puesto en duda. Si se es como la mayoría de las personas, se tiene cierta tendencia (a veces muy pronunciada) a juzgarnos por un buen número de cosas: “¿Cómo pude pensar de esa manera?”, “Tendría que estar dispuesto a perdonar”, “Estoy enfadado y no quiero perdonar”.

Tal vez uno se sorprenda expresando juicios acerca de la rapidez o la coherencia con que se es capaz de integrar en la vida de cada uno la práctica del perdón. O quizás se siente que sencillamente se es incapaz de perdonar.

A medida que se va trabajando con el perdón es importantísimo tomar nota de los pensamientos y reacciones “sin” juzgarlos. Si aparecen el temor, la autocrítica o las dudas, hay que ser amable con uno mismo. Estos sentimientos son una parte natural del proceso de curación.

En realidad, ser amable con uno mismo es, de por sí, un gran acto de perdón para con uno mismo. Al margen de los pensamientos o sentimientos que surjan, hay que afirmar el compromiso de tratarse con amabilidad.

Aunque no sé entienda muy bien qué significa “ser amable con uno mismo”, hay que proponérselo de todas maneras, por ejemplo, poniendo un recordatorio visible en algún lado, en casa, en el coche, en el monedero. Cuando se vea se puede reflexionar sobre lo que dice durante unos momentos. Tal vez se tenga miedo de ser amable con uno mismo porque se piense que eso va a reforzar algún “mal hábito”, o un mal pensamiento.

Ser amable con uno mismo no significa que no haya que poner esfuerzo y voluntad, ni que se justifiquen pensamientos y comportamientos que se consideren impropios, sino que se puede aprender sin necesidad de azotarse. La dureza con uno mismo alimenta un ciclo contraproducente que quita poder y favorece el sentimiento de culpabilidad y la falta de respeto por uno mismo. Se crea o no, siempre, en todo momento, se ha hecho lo mejor que se podía hacer dado el grado de amor o temor que se sentía.

## *19. El perdón es una decisión*

*EL PERDON TE DEVUELVE LA PAZ  
QUE EL ODIOTE ROBO*

Hay muchos modos de definir el perdón, porque el perdón es muchas cosas. Es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida. Es algo que ofrecemos a otras personas y algo que aceptamos para nosotros.

El perdón es una decisión, la de ver más allá de los límites de la personalidad de otra persona, de sus miedos, idiosincrasias, neurosis y errores, la decisión de ver la esencia pura, no condicionada por historias personales, que tiene una capacidad limitada y siempre es digna de respeto y de amor. El perdón es la elección de “ver la luz de la lámpara y no la pantalla”, escribió el doctor Gerald Jampolski, autor de muchos libros sobre el perdón. En realidad, cuando perdonamos, es posible que veamos la pantalla (identidades basadas o condicionadas por el miedo), pero la vemos en el contexto de la luz que ilumina el núcleo interior de cada uno de nosotros.

El perdón es una actitud que supone estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias percepciones, comprendiendo que son opciones, no hechos objetivos. Es una actitud que elige mirar a una persona que tal vez uno ha juzgado automáticamente y advertir que en realidad es algo más que la persona “espantosa” o insensible que vemos. Si alguien nos reprende o nos falta al respe-

to, la reacción condicionada podría ser sentirse herido, amenazado y furioso: “¿Cómo ha podido decirme eso?”, o “¿Cómo se atreve a chillarme así?”. Son reacciones naturales.

Hay respuestas alternativas que nos pueden proporcionar la claridad y conocimientos necesarios para evitar que las reacciones basadas en la ignorancia o el temor de otras personas nos provoquen rabia o una actitud defensiva.

Una consecuencia del hecho de comprender que las percepciones son una opción es que al cambiar las percepciones también cambian las reacciones emotivas. En lugar de la persona furiosa que has visto que te atacaba hace un rato, se puede ver al niño pequeño frustrado y asustado. Con mucha frecuencia es el niño interior herido o asustado de la otra persona el responsable de su falta de delicadeza o de criterio maduro. Cuando somos adultos vive en nosotros ese niño interior herido si en nuestra infancia se nos negó el amor, la comprensión y el consuelo que necesitábamos. El niño herido continúa siendo una fuerza impulsora en la psique del adulto hasta que se lo reconoce y se lo sana.

El perdón nos capacita para percibir, bajo ese comportamiento insensible, a este niño herido, los condicionamientos pasados y el grito pidiendo auxilio, amor y respeto.

El perdón es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez. No es algo que suceda de una vez por todas. Nuestra visión habitual está obnubilada por los juicios y percepciones del pasado proyectados al presente.

En esto las apariencias nos engañan con facilidad. Cuando elegimos cambiar nuestra perspectiva por una visión más profunda, más amplia y abarcadora, se puede reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás. Como resultado de este cambio, de un modo natural surge una mayor comprensión y compasión por nosotros mismo y por los demás.

Cada vez que hacemos este cambio, debilitamos el monopolio del ego sobre nuestras percepciones y nos capacitamos para dejar marchar, liberar y olvidar el pasado. El perdón suele experimentarse como un sentimiento de dicha, paz, amor y apertura del corazón, alivio, expansión, confianza, libertad, alegría y una sensación de estar haciendo lo correcto.

El perdón es una forma de vida que nos convierte gradualmente de víctimas de nuestras circunstancias en poderosos y amorosos co-creadores de nuestra realidad.

En cuanto forma de vida, supone el compromiso de experimentar cada momento libre de percepciones pasadas, de ver cada instante como algo nuevo, con claridad y sin temor. Es la desaparición de las percepciones que obstaculizan nuestra capacidad de amar.

A veces cuando se piensa en el perdón se cree que es algo que ha de hacerse de situación en situación, de rabia en rabia, como si dijéramos.

Si bien en último término es esencial perdonar en cada momento determinado si deseamos ser libres, sanar y ser capaces de avanzar, en su sentido más amplio es una manera de relacionarnos que está siempre presente, clara, compasiva y comprensiva.

El perdón nos enseña qué podemos estar resueltamente en desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño. Nos lleva más allá de los temores y mecanismos de supervivencia propios de nuestro condicionamiento, hacia una visión valiente de verdad que nos ofrece un nuevo campo de elección y libertad en donde podemos descansar de nuestras luchas. Nos guía hacia dónde la paz no es una desconocida. Nos da la posibilidad de saber cuál es nuestra verdadera fuerza.

La idea de considerar toda manifestación de rabia como una petición de reconocimiento, respeto, ayuda y amor puede ser una desviación radical de la forma en que hemos aprendido a percibir la rabia y reaccionar ante ella.

La verdad básica de que las personas no maltratan ni agreden a otras, ni tratan de dominar, a no ser que se sientan descontroladas, desvalidas e impotentes. Comprender la dinámica psicológica que subyace en el comportamiento agresivo no significa que todos debamos reaccionar de una manera pasiva. Uno puede escuchar la petición de auxilio que se esconde bajo los gritos y desvaríos de otra persona y elegir defenderse, marcharse, imponer ciertas exigencias que habrán de cumplirse para continuar la relación, etc.

El perdón no está en lo que “hacemos” sino en la manera como “percibimos” a las personas y circunstancias. Es un modo distinto de mirar lo que se está haciendo y lo que se ha hecho. Independientemente de lo que se elija hacer, el hecho de considerar la conducta agresiva de alguien como una expresión de temor y una petición de amor y respeto permite adoptar una actitud que no contribuya a aumentar el temor y, en consecuencia, hacer más probable una respuesta verdaderamente útil.

## *20. Psicología Transpersonal*

Las creencias subyacentes y muchas veces inconscientes que tenemos sobre nosotros mismos y la naturaleza humana influyen en y, en último término, determinan la capacidad y la disposición que tenemos de arriesgarnos, confiar, amar y perdonar.

Debido a esto para poner en práctica el perdón es muy valioso tener una perspectiva sobre la naturaleza humana que haga posible comprender por qué el perdón es una opción juiciosa y conveniente.

Este modelo está basado en la psicología “transpersonal”, es decir, el estudio de la naturaleza y el desarrollo humanos que incluye la dimensión espiritual de la experiencia humana. Tiene su raíz en la suposición de que el ser humano posee capacidades que superan los límites del ego normalmente desarrollado. Aunque muy influido por la psicosisíntesis del psiquiatra italiano Roberto Assagioli este modelo integra varias influencias y escuelas de pensamiento.

Esta perspectiva de la naturaleza humana se basa en el supuesto de que dentro de cada persona hay un centro, un núcleo o esencia cuya naturaleza es:

1. La conciencia, es decir, la capacidad de ver con claridad, sin tergiversación ni miedo.
2. La libre voluntad, es decir, la capacidad de elegir la manera de reaccionar ante las situaciones.

A esta naturaleza esencial y capacidad fundamental para la claridad, la elección y la actuación conscientes se la denomina “el Yo” en un sentido diferente a lo que normalmente entendemos por “el yo”.

## *21. Las sub-personalidades del yo*

*PERDONAR ES VIVIR BAJO UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE, CON LA SENSACION DE PAZ Y ARMONIA CON UNO MISMO, CON LA GENTE QUE NOS RODEA Y CON LOS QUE YA NO ESTAN.*

Existe el Yo en el centro del ser y una diversidad de yos pequeños a su alrededor (las expresiones “yos pequeños”, “yos parciales”, “sub-personalidad” y “ego” se emplean de modo intercambiables. A esta multitud de aspectos de la personalidad o ego se los denomina sub-personalidades. Son pautas de identificación organizadas que están compuestas por emociones, papeles y creencias. Según el grado en que nos identifiquemos con cualquier sub-personalidad determinada, vemos el mundo a través de las gafas coloreadas (las creencias y perspectivas) de esa identificación particular. Parte del proceso de crecimiento, de desarrollo sano, incluye la elaboración de esas muchas sub-personalidades y la identificación con ellas, con las emociones que sentimos, los papeles que adoptamos y las creencias que tenemos.

Una fase subsiguiente del desarrollo adulto sano exige tomar conciencia de un mismo, la capacidad para distanciarse de la sub-personalidad o las sub-personalidades e identificarlas en cualquier momento.

Esa conciencia nos permite reconocer que somos algo más que la pauta que estamos experimentando en cualquier momento dado. Hacerlo es el primer paso para dejar de experimentar el mundo a través de los ojos del pequeño yo, y verlo desde perspectiva más amplia del Yo esencial.

En último término la totalidad de quienes somos es mucho más grande que la suma de nuestras sub-personalidades. Las sub-personalidades son una parte esencial del ser humano completo y sano. Pero la identificación excesiva con cualquiera de ellas puede debilitarnos o impedir nuestro desarrollo.

Cuando aparecen con frecuencia las sub-personalidades basadas en el temor o las antiguas tácticas de supervivencia de la infancia, inevitablemente inhiben el bienestar. Por ejemplo, imaginémosnos a una niña de tres años que sólo satisface su necesidad de atención cuando manipula; es probable que (inconscientemente) decida que la manipulación es la mejor manera de conseguir lo que necesita. Es una decisión muy creativa y razonable en una niña de tres años, y puede seguir siéndolo a los cinco y a los diez años. Pero cuando ya tiene 20 ó 30, 40 ó 50 años, y continúa manipulando a las personas para obtener lo que desea o necesita, eso evidentemente ya no es creativo.

Es una manera anticuada de relacionarse que con toda seguridad le inhibe, entre otras cosas, la espontaneidad, la felicidad y la autoestima. Si bien adoptó al comienzo en papel de manipuladora con el fin de asegurarse la atención, el amor de otras personas, ahora lo más probable es que los demás reaccionen con crítica y

enfado. Al igual que muchos de los papeles encasillados que se convierten en forma de vida, aquí el papel de manipulador ha durado más que su utilidad, impidiendo a la persona atrapada en él encontrar otra forma más positiva de relacionarse.

Además de la manipulación, entre los ejemplos de pautas o subpersonalidades que suelen inhibir la felicidad y la expresión del Yo, encontramos emociones como la rabia, la inquietud y la ansiedad crónicas; papeles como el de víctima, el de controlador y el de mártir, y creencias como: “Valgo muy poco”, “Soy responsable de todo” y “La vida es una lucha continua”.

De adultos solemos identificarnos con una pequeña parte de nuestro yo y, a la manera de un actor que no recuerda su parlamento, olvidamos que somos al mismo tiempo el director y el actor de la obra, para desarrollar plenamente todo nuestro potencial humano, es necesario que vayamos más allá de la identificación exclusiva con nuestros yos parciales y pasemos a nuestro Yo esencial, con el fin de que nuestras emociones, papeles y creencias no nos limiten.

Cuando lo hacen no sólo nos impiden ser objetivamente conscientes y libres para reaccionar ante las situaciones que se nos presentan, sino que también obstruyen el paso de muchas otras cualidades innatas del Yo. Cuando estamos del lado de nuestro Yo, descubrimos una mayor efectividad y tenemos acceso a la seguridad y el poder para obrar según lo que nuestros mas profundos instintos nos dicen que es correcto.

El hecho de estar del lado del Yo es, consecuentemente, una experiencia que en la sociedad “civilizada” han tenido muy pocas personas. Sobre todo en la cultura occidental, muy poca gente ha tenido plena conciencia de la existencia del Yo. Y sin embargo, el Yo siempre está donde nosotros estamos.

Cuando nos identificamos principalmente con una determinada sub-personalidad, todas nuestras percepciones están definidas por ella. Si te identificas principalmente con la preocupación, verás el mundo a través de un filtro de ansiedad y aflicción. Si te identificas principalmente con la rabia, experimentarás el mundo de acuerdo con ella, con una tendencia a culpar y juzgar a los demás.

Sentirás inquietud y hostilidad. Y al igual que con la preocupación, probablemente tendrás una manera fija de interpretar las situaciones que se te presenta.

Con frecuencia nuestras interacciones más difíciles ocurren cuando nuestras sub-personalidades comprometen a las de otra persona. En la dinámica presente en una relación en la que sientes rabia o resentimiento es poco probable que te enfades con una persona sensible y cariñosa. Si lo es que te enfurezcas con una persona que está asustada y constreñida alrededor de una de sus sub-personalidades, por ejemplo, con una persona manipuladora, controladora, insensible, crítica o enfadada.

Su enfado, su manipulación su insensibilidad o su crítica, consecuencia de su propia postura refleja de auto-protección y miedo, te resulta amenazante.

Tu reaccionas enfadándote y juzgando. Lo que sé tiene entonces es la sub-personalidad basada en el temor que reacciona ante la sub-personalidad basada en el temor de la otra persona.

## 22. *Las máscaras del personaje*

El de justiciero, crítico, justiciero/salvador, manipulador, jactancioso, víctima, encantador, impostor, infalible, colérico, creyente, tímido, fanteche, solitario, héroe, sacrificado...etc. Y como muestra el héroe, que ha aceptado una carga demasiado grande y se encuentra atrapado intentando demostrarse a sí mismo lo bueno y especial que es. Por ejemplo está cuidando a alguien enfermo, o mantiene una relación insoportable o abusiva pensando que es imprescindible, o tal vez necesita realizar verdaderas hazañas humanitarias, aunque le cueste demasiado y sufra tremendamente en este proceso.

No lo puede hacer de corazón, sino que lo hace para obtener reconocimiento e identidad. Necesita justificar con estos actos tan bien reconocidos su existencia. Necesita sentirse bueno de una manera evidente, y posiblemente se siente culpable por algo que no ha sabido perdonarse. A la vez, la hazaña es un castigo y una búsqueda de auto aprobación. El héroe se siente agobiado, atrapado internamente, perdido hacia ninguna parte.

Si encajas en este papel: necesitas perdonarte, perdonar aquello que tu “hazaña” pretende reparar, sentirte inocente y amarte, ser libre sin necesidad de sufrir o hacer grandes hazañas, sin necesidad de destacar o ser imprescindible para la sociedad o para las víctimas necesitadas de salvación.

Otro ejemplo interesante entre todos los demás no menos interesantes es el disfraz de tímido. Su reacción básica ante las personas es el miedo. Teme las críticas, teme que le consideren un fracasado y teme el rechazo definitivo.

No confía en resultar interesante. Le han enseñado que la gente solo le aceptará en determinadas condiciones (en aquellas que él domine a la perfección), pero cuando falten sentirá miedo al rechazo. En escena (actor o músico) se puede desenvolver estupendamente, pero fuera del escenario se mostrará tímido e inseguro.

Si encajas en este papel: tienes que aprender a asumir riesgos. Debes de enfocarte en un riesgo y desafiarlo una y otra vez hasta lograr confianza en ti mismo y ahuyentar tu miedo a los demás. Necesitas mostrarte más, mezclarte más, confiar en ti y en la vida.

Al margen del nombre que queramos darles (controladora, crítica, tacaña, etc.) lo que alimenta a estas sub-personalidades es el temor, el temor a la pérdida, a la humillación, al desamparo, al abandono. Y bajo este temor hay un grito pidiendo sentirse seguro, respetado, amado, escuchado y valorado, aunque esto puede ser difícil de ver cuando se está cogido en una maraña de emociones conflictivas. ¿Cómo encontrar la salida de este enredo y la puerta hacia una nueva manera de relacionarse? : El perdón es la clave.

## Perdonar o evitar

A veces se toman decisiones en nombre del perdón cuando no se perdona en absoluto. Es importante no confundir perdonar con negar los propios sentimientos, necesidades y deseos. Perdonar no significa ser pasivo y mantener un trabajo o una relación que evidentemente no funciona o nos hace daño. Es importante tener muy claros los propios límites. ¿Qué es aceptable para uno?

Si estamos dispuestos a permitir repetidos comportamientos inaceptables en nombre del “perdón” a modo de excusa para no asumir la responsabilidad de cuidar de nosotros mismos o para evitar hacer cambios.

Es una situación laboral, por ejemplo, el perdón no te exime de resolver lo que deseas hacer, de afrontar los problemas o de buscar otro trabajo si el que tienes te hace sentirte infeliz. Con frecuencia los límites entre perdonar y eludir son subjetivos; de cada uno depende descubrir cuál es cuál para uno, siendo totalmente honrado consigo mismo. Busca tu verdad en tus sentimientos más instintivos y escucha a tu corazón.

## 23. *Aprendiendo a perdonar*

El perdón es algo que puedes poner en práctica inmediatamente, aún cuando todavía no te sientas con ánimo para perdonar a ciertas personas. Para comenzar la práctica del perdón, se puede hacer en un territorio neutral, es decir, con personas a las que realmente no se conoce. Esto hace más fácil introducirse en el proceso al comenzar por lo más básico, aunque se sienta la urgencia de perdonar a personas con las que se tiene una relación difícil.

Como se dijo antes, perdonar es algo más que lo que se hace cuando uno se siente culpable, enfadado o resentido, aunque evidentemente es muy útil en esos casos. Al principio es cuestión de práctica, algo similar a cuando escogemos considerar las situaciones de maneras que pueden ser desconocidas: requiere una decisión, un deseo y un compromiso conscientes. También exige que se repita muchas veces para dominarlo, para integrarlo, para sentirlo como algo natural.

Comenzar en un territorio neutral es como practicar y aprender algo que se desconoce y en lo cual no se tiene pericia antes de que sea preciso emplearlo de un modo más exigente, aunque al principio puede resultar algo difícil. Empezar por perdonar en “territorio neutral” es como un ejercicio de calentamiento para perdonar en relaciones en donde se nos ha hecho algo.

Cuando conocemos a alguien, el impulso del ego es juzgar y hacer las distinciones que determinan si estamos tratando con un amigo o un enemigo en potencia. A los pocos minutos el ego suele establecer con firmeza si esa persona ha de gustarnos o no. Estos juicios actúan para mantener cerrado nuestro corazón y separarnos de los demás:

“No soporto a las personas que hablan así”, “No aguanto a los que se visten así”. Nos mantenemos aparte debido a una presunción de superioridad. O nos mantenemos aparte al establecer nuestra inferioridad: “No soy tan inteligente”, “Soy menos atractivo”.

Cuando estamos crónicamente confinados por los límites del ego, esta separación se manifiesta bajo la forma de una sensación generalizada de no valer o de una sensación exagerada de arrogancia y superioridad. O bien nos menospreciamos y nos juzgamos considerando que estamos equivocados, o proyectamos nuestra separación del propio Yo considerando que los demás están equivocados, creando chivos expiatorios que lleven la carga de nuestros miedos e inseguridades.

Al perdonar en territorio neutral, podemos comenzar a sanar los juicios, el miedo y la separación habituales que suelen impregnar gran parte de nuestra vida.

Al empezar a practicar el perdón en territorio neutral, comenzamos a reconocer el Yo esencial de los demás, que es fundamentalmente bueno e inocente, y a hacer brillar una luz sobre él.

Al hacerlo también afirmamos nuestro propio Yo esencial y nos comunicamos en él. Perdonar de esta manera no supone que nosotros o los demás no seamos culpables de acciones concretas, sino que significa que el acto cometido no resume de un modo preciso nuestro carácter ni la verdad total de quiénes somos ni de quiénes son los demás.

## *24. El cambio interior comienza perdonando.*

### *EL CAMBIO INTERIOR COMIENZA CON EL PERDON A LOS DEMÁS*

Cuando saludamos a alguien, y manifestamos nuestro reconocimiento con un “hola”. Normalmente es una expresión de la conciencia que tenemos de que la otra persona (personalidad y cuerpo) está ahí. En una parte de Africa se saluda con la palabra “Sawubona”, que significa “te veo”; este “te veo” no se refiere a un “tú” principalmente corporal, sino a un “tú” que es un Yo puro. Es un reconocimiento de la naturaleza esencial de la otra persona, siempre digna de respeto, agradecimiento y amor. Imaginemos que vamos por la vida reconociendo y siendo reconocidos de esta manera. Imaginemos lo distinta que podría ser nuestra vida ahora si mientras crecíamos se nos hubiera reconocido ese brillante Yo que somos.

Un buen ejercicio para esto es tomarse unos pocos minutos al día y durante un mes para practicar el perdón con personas a quienes no se conoce o no se conoce bien. Permitiéndose ver más allá de las apariencias externas y contemplar su Yo: la luz. Reconociendo interiormente que cada persona tiene una naturaleza pacífica, amorosa y sabia.

Se puede hacer cuando se vaya por la calle, subiendo en un ascensor, haciendo cola, prácticamente en cualquier lugar donde haya persona alrededor, e incluso en la imaginación si no hay nadie cerca. Las palabras y los gestos no son necesarios.

Basta con un callado reconocimiento interior. En esencia, lo que se dice silenciosamente es “Te veo”. A una forma de esta práctica el doctor Gerald Jampolsky la llama “de persona a persona”. Se trata de observar a la gente en busca de signos de paz, amabilidad y amor. “En otras palabras, según lo explica él, buscamos su inocencia, no su culpa. Miramos a la persona con el corazón, no con nuestras ideas preconcebidas”. Esta manera de mirar requiere visión interior; la disposición a reconocer y confiar en lo que tal vez la otra persona desconoce que posee.

Goethe escribió: “Si tratas a una persona según lo que parece, la haces peor de lo que es. Pero sí la tratas como si ya fuera lo que tiene capacidad de ser, la haces lo que debería ser” (o dicho en el lenguaje del perdón, lo que “es”).

Practicar el ejercicio “De persona a persona” puede ser como una especie de cuerda salvavidas para mantener la cordura en las grandes ciudades. Es muy fácil que los insultos y ataques cotidianos, y el encuentro con personas que parecen algo “raras” en las calles y en el metro, nos molesten y nos dejen atrapados en el miedo hasta mucho después de que haya pasado la amenaza o el peligro potencial.

La práctica del perdón en terreno neutral nos ofrece una increíble oportunidad de observar nuestras reacciones, sobre todo el miedo y la crítica ante lo que percibimos como “diferente”.

El escritor y profesor Hugh Prather dice que “el perdón no es un acto inútil de rosado autoengaño, sino más bien el tranquilo reconocimiento de que, bajo nuestros respectivos egos, todos somos exactamente iguales”.

Cuando practicas el perdón, lo haces desde tu Yo, de manera que aprendes a confiar cada vez más en tus reacciones e instintos más profundos. Por lo tanto, es mayor la probabilidad de saber si hay o no una verdadera amenaza a tu bienestar físico, en lugar de vivir como si siempre hubiera alguien dispuesto a hacerte daño.

Incluso los pequeños actos de perdón tiene siempre ramificaciones importantes a nivel personal, y contribuyen a hacer que sintamos confianza en nosotros mismos y en el potencial de los demás; favorecen un espíritu humano fundamentalmente esperanzado y optimista, en lugar de pesimista o derrotado; nos ayudan a conocernos a nosotros mismos y a conocer a los demás, en cuanto personas poderosas en potencia que podemos elegir crear con amor, en lugar de considerar al ser humano como fundamentalmente egoísta, destructivo y pecador.

## *25. La resistencia al dolor emocional*

Antes de practicar el perdón en relaciones más íntimas, es importante tratar primero el dolor personal, es decir, la tristeza, la rabia, el resentimiento y la culpa, que posiblemente han sido los móviles que nos han llevado a indagar sobre el perdón.

El perdón es esencial para sanar y experimentar nuestra integridad. Pero para lograr esto último, es preciso no reprimir, negar ni desatender ninguna de nuestras partes. Nuestra totalidad incluye una gran sabiduría y una extraordinaria capacidad de amor y cariño, y también la rabia, el resentimiento, la hostilidad, la vergüenza, el sentimiento de culpabilidad y, en muchos casos, la ira. Estas emociones suelen permanecer ocultas y, ya sea que estén ahogadas o doliendo atrozmente bajo la superficie, mientras no las sanemos se cobrarán su precio en nuestra capacidad para ser felices y tener relaciones sanas y satisfactorias.

Esto es especialmente cierto en aquellas personas que se han criado en un hogar con problemas en donde quienes se encargaban de ellas sufrían de serios daños emocionales. Cualquier persona que se haya criado en un hogar en donde sufrió malos tratos físicos o emocionales, o fue rechazada o abandonada, ha de perdonar para sanar “totalmente”. Pero antes tiene que hacer suyo el dolor que experimentó, es decir, reconocer y admitir la verdad, dejando de resistirse al dolor. Una vez logrado esto, el dolor del pasado puede convertirse en la riqueza de la vida.

En este poema se describe el gran valor de este proceso:

Tras la puerta de sentir tu debilidad reside tu fuerza.

Tras la puerta de sentir tu dolor residen tu alegría y tu placer.

Tras la puerta de sentir tu miedo reside tu seguridad.

Tras la puerta de sentir tu soledad reside tu capacidad de gozar de plenitud, amor y compañía.

Tras la puerta de sentir tu desesperanza reside la esperanza verdadera y justificada.

Tras la puerta de aceptar las carencias de tu infancia reside tu satisfacción del presente.

*Eva Pierrakos, del libro The Pathwork of Self-Transformation (El camino de la autotransformación).*

Es necesario disponer de un lugar seguro y apropiado para desahogarse, para expresar el dolor, donde éste pueda “ser” sin que se lo juzgue.

“El proceso de recuperación incluye el hecho de reaccionar ante el propio dolor emocional”, dice Claudia Black, autora de *It Will Never Happen To Me*. (Jamás me sucederá a mí).

Habla de la obligación de ser feliz, una compulsión basada en la negación del dolor que suelen sufrir los hijos de alcohólicos (y otras personas criadas en hogares con problemas).

No podemos sanar totalmente si negamos lo que Carl Jung llamó “lado oscuro” o “sombra” de nuestra psique y nuestra historia personal. No debemos saltarnos ese paso esencial que constituye el reconocimiento de la “sombra” si queremos integrar y hacer real el perdón, pues este no se puede colocar encima del temor y la tristeza de laten debajo.

Resistiendo, ahogando y negando el dolor y la rabia con drogas, alcohol, compras, trabajo o un barniz de dulzura y aceptación no nos liberaremos de ellos. Como observa el teólogo Matthew Fox: “Entonces nos convertiremos en víctimas del dolor y no en los sanadores que podríamos ser”. También según él “la liberación comienza en el momento en que se reconoce el dolor y se le permite serlo”. Entramos en él y lo convertimos en amigo para después dejarlo marchar.

Con la práctica del perdón podemos disipar y transformar la rabia que se produce en las circunstancias del presente, e incluso tal vez no llegar a enfadarnos, es importante que no neguemos la existencia y los efectos de la rabia que podemos haber sentido, consciente o inconscientemente, durante muchos años. El hecho de comprender ahora el comportamiento abusivo de otra persona e incluso compadecerla no libera automáticamente del trauma, la indefensión y el miedo que se experimentó en el pasado; lo más probable es que estas emociones de la infancia, la adolescencia, la juventud y, tal vez, la edad adulta, continúen reprimidas, suprimidas y negadas hasta el día de hoy.

Si no hay un lugar en donde poder sentir la emoción y expresar el dolor y el temor en el momento que ocurren las experiencias traumáticas, entonces el trauma puede quedar guardado en los músculos y en la psique durante años.

A veces estos sentimientos crónicos se somatizan, encuentran alojamiento en el cuerpo. Pueden aparecer en forma de dolores de cabeza crónicos, trastornos digestivos, dolores de espalda, etc. Cuando son persistentes, estos sentimientos reprimidos o negados pueden dominar la personalidad, volverse explosivos y hacer que la persona se cierre. Pueden provocar una batalla interior entre la impotencia y la rabia, produciendo un estado de ansiedad generalizado. Cuando no se libera, la rabia puede filtrarse por los bordes de la personalidad en forma de miedo, sarcasmo, aislamiento, agresividad o desaprobación de uno mismo; o se manifiesta claramente en estallidos de cólera, depresión, comportamientos pasivo-agresivos, maltrato de uno mismo y de los demás, e incapacidad para actuar con eficacia en el mundo y para tener relaciones íntimas.

Cuando intentamos perdonar negando al mismo tiempo la rabia y la culpa, si las llevamos dentro, el “adulto perdonador” se puede convertir en una sub-personalidad en lugar de ser una verdadera expresión del Yo.

## *26. Huimos del dolor emocional*

*CUANDO HUIMOS DEL DOLOR, PERDEMOS  
LA POSIBILIDAD DE REALIZAR UNA  
AUTENTICA TRANSFORMACIÓN INTERIOR*

Si se intenta perdonar negando el temor, el sentimiento de culpabilidad y la rabia que hemos reprimido, continuaremos con el hábito de rechazar los sentimientos. En el pasado otras personas no respetaron ni honraron nuestros sentimientos. En el presente, si se sigue sin prestar atención a esos sentimientos, que están ahí, somos nosotros quienes nos hacemos lo mismo.

Algunos de los mecanismos de supervivencia más comunes que mantienen los sentimientos “negativos” bajo el plano de la conciencia cotidiana fueron reconocidos por primera vez y definidos por Freud, y son:

LA NEGACION. Es el rechazo a aceptar las cosas como son.

LA REPRESION. Es un bloqueo reflejo total e inconsciente de un sentimiento inaceptable para que no se vuelva consciente. La persona no elige deliberadamente reprimir nada; la represión se activa de manera refleja, con el fin de poder sobrevivir a incidentes y sentimientos abrumadores, incomprensibles o aterradores.

LA SUPRESION. Es la exclusión consciente de sentimientos, deseos o impulsos inaceptables.

LA PROYECCION. Es el proceso de no reconocer los sentimientos y deseos y atribuirlos inconscientemente a otras personas.

LA RACIONALIZACION. Es la invención de historias, excusas y coartadas que sirvan de base lógica para comportamientos y motivaciones inaceptables por parte de otros. Una racionalización puede ser una comprensión intelectual utilizada para negar sentimientos incómodos, y también una manera de evitar ver la verdad.

## *27. Liberándome del dolor y la rabia*

Hay muchas maneras de liberar los sentimientos y diferentes teorías sobre la mejor manera de hacerlo. Algunos psicoterapeutas opinan que para sanar es necesario liberar de un modo activo los sentimientos; otros piensan que no.

A veces, las personas que necesitan descargar activamente la energía retenida dando expresión a su rabia se sienten ridículas o tontas golpeando una almohada o chillando. Es importante recordar que quien necesita desahogarse no suele ser la persona adulta (aunque es posible que también lo precise), sino su niño interior. Liberar o dar salida a los recuerdos y sentimientos dolorosos no significa necesariamente enfrentarnos a aquellas personas que nos han herido o nos han tratado de un modo injusto.

Ningún método, técnica de liberación, es apropiado para todo el mundo. Entre los diversos enfoques se cuentan trabajar con pensamientos racionales, con el inconsciente, con la liberación de las emociones y directamente con el cuerpo.

Las terapias de orientación corporal tienen su raíz en la premisa de que la mente y el cuerpo forman una unidad. Desde que la obra de Wilhelm Reich demostrara que el recuerdo es una experiencia psicósomática almacenada en la mente y en el cuerpo, ha habido un creciente interés por la aplicación de técnicas que activen la conciencia y liberan e integran física y emocionalmente

mediante el trabajo directo con el cuerpo. Entre éstas técnicas están el masaje, la bioenergética, el Rolfing.

Hay otras potentes técnicas que no animan intencionadamente la franca liberación emocional pero que sin embargo ofrecen un contexto en el que pueden surgir los sentimientos para trabajar con ellos de maneras transformadoras. Entre estos métodos se encuentran la meditación, la visualización, llevar un diario, el trabajo con los sueños y las artes expresivas con la pintura, el canto y el movimiento, visualización guiada con música según método de la doctora Helen Bonny, el trabajo de respiración intensiva como es la potente técnica de respiración holotrópica Grof (Stanislov Grof), el renacimiento (Rebirthing) o respiración conectada consciente.

Las técnicas evocadoras de la visualización guiada con música y de la respiración intensiva requieren guías experimentados al comienzo. Hay varias y bien conocidas técnicas para liberar la rabia que no precisan necesariamente de un guía o maestro experimentado. Algunas de ellas son; escribir una furiosa carta que después se puede romper, golpear un colchón o almohadón, chillar y despotricar en una habitación donde uno no se sienta inhibido o en el coche con las ventanillas cerradas, y cualquiera de sus variantes.

El proceso de experimentar y hacer salir la rabia y el dolor puede ser muy liberador pero también puede ser una trampa. Matthew Fox observa: “Qué importante es que no glorifiquemos el dolor ni nos aferremos a él ni nos revolquemos en él.

Esto no es permitir que el dolor sea dolor, sino que sea nuestro jefe. Lo que hemos de hacer fundamentalmente es dejarlo marchar”.

Trabajamos con él dolor con el fin de sanar. Si nos abandonamos a él, el dolor y la rabia pueden convertirse en otra adicción. Si se tienen asuntos inconclusos o si se siente el deseo o la necesidad de tener apoyo para trabajar con alguno de estos sentimientos se puede buscar la ayuda de un asesor o terapeuta que se sienta cómodo trabajando directamente con los sentimientos y permita su expresión.

Que no tienda a juzgar ni a controlar. Qué sea acogedor y receptivo y que comprenda verdaderamente el valor del perdón para la curación, pero no ejerza presión para que se perdone antes de estar preparado para hacerlo.

Puede que se sienta que no se quiere perdonar a ciertas personas, o que no se desea hacerlo en este momento. El proceso de perdón es exclusivamente de uno mismo, y esta resistencia puede ser una reacción sana en el momento de desarrollo en que uno se encuentra. Sé amable contigo.

Puede ser que se quiere perdonar pero no se sea capaz. Cuando se comienza a practicar el perdón conscientemente, es posible que se advierta que a veces, a pesar de la nueva visión interior y el auténtico deseo de perdonar, las reacciones emocionales sigan sin cambiar: todavía se siente aversión, hostilidad y rabia, y no se encuentra el perdón en el corazón.

A veces lleva un tiempo que la nueva comprensión se integre en nuestra experiencia emocional. En esos momentos es importante ser paciente con uno mismo y perdonarse.

Cuando se desea perdonar pero continuamos sintiéndonos enfadados, también es útil entrar en nuestro interior y echar una mirada retrospectiva a nuestra vida para ver si el sentimiento de resistencia a perdonar es una señal de que hay algún viejo dolor o daño que no hemos reconocido o curado. Es posible que las circunstancias actuales activen sentimientos no resueltos del pasado que se relacionan de un modo directo o tangencial con lo que sucede ahora. Como por ejemplo un problema con nuestra pareja y que venga de problemas no resueltos con nuestro padre.

## 28. *Comunicación honesta*

En muchas circunstancias no es necesario intercambiar palabras para que el perdón sea auténtico y completo. Sin embargo, en cualquier relación continuada en que se requiere la cooperación mutua (sea con un compañero de trabajo, un jefe, un compañero de cuarto o la pareja) es esencial la capacidad de comunicarse con claridad y sinceridad para favorecer una atmósfera de perdón. A veces se hace necesario para concluir un asunto, a veces para mantener intacta la intimidad. Si hay problemas no resueltos en una relación íntima y no existe una verdadera comunicación, inevitablemente habrá rabia, resentimiento, frustración y muchísimas suposiciones sobre lo que la otra persona piensa y siente.

Cuando nos enfadamos solemos retirarnos (encerrarnos en nosotros mismos) o expresar nuestra rabia acusando, culpando o regañando a la otra persona. A pesar de que el retiro o el ataque verbal crea más distancia, nuestro deseo más profundo es comunicarnos, lograr que el otro nos escuche y se identifique y simpatice con nuestra experiencia. Conseguir que las personas con las que estamos enfadados escuchen realmente lo que queremos decir no es algo que podamos dar por seguro en virtud del hecho de que nuestra voz es audible. Lograr que las personas de verdad nos escuchen suele requerir cierta técnica.

Hay ocasiones en que descargar la rabia verbalmente y dejar salir la frustración y el dolor es una reacción muy humana.

Los estallidos verbales, si no son destructivos, ciertamente llaman la atención sobre los problemas. Sin embargo, aunque este sea nuestro modo habitual de tratar con la rabia, hay otras maneras más efectivas de expresarse verbalmente con el fin de hacerse oír.

Para crear la mejor posibilidad de ser escuchado, en primer lugar es necesario captar la atención de la otra persona. Conviene elegir el momento y el lugar apropiados. En segundo lugar, hay que intentar que la otra persona se sienta cómoda cuando le vamos a hablar. En tercer lugar, hay que decir las verdades de la manera mas clara posible y sin acusar.

Además de aprender a comunicarnos de una manera que haga probable que nos escuchen, la comunicación hábil también requiere ser capaz de escuchar. Sobre todo en las relaciones en que los problemas son constantes, es posible que nos acostumbremos tanto a juzgar, amenazar, sermonear y cerrarnos, que dañemos seriamente nuestra capacidad de escuchar y presta atención a lo que desea decir la otra persona.

Hay que reforzar la atención activa, dejando de lado nuestros intereses para escuchar realmente lo que dice la otra persona. Es una manera de escuchar en la que se nota interés y amor. Como tal, favorece la seguridad, el respeto, la confianza, la comprensión y la intimidad. Anima a las personas a ser sinceras y a sacar las cosas a la luz.

Para escuchar auténticamente a una persona es necesario tomarse el tiempo para hacerlo y querer oír lo que tiene que decir. Ha de desearse llegar a una solución pacífica y factible.

Para escuchar de verdad es necesario estar dispuesto a dejar temporalmente de juzgar para poder prestar una total atención a la experiencia de la otra persona. Mientras se escucha se ha de estar de veras dispuesto a ver el mundo como lo ve el otro, aun cuando su punto de vista sea completamente opuesto al nuestro.

Además de oír las palabras que se perciben de un modo evidente hay un nivel de escucha que el analista Otto Rank denomina “escuchar con el tercer oído”, es decir, escuchar las palabras y los sentimientos que no se dicen. Es escuchar entre líneas. Cuando una persona está asustada o enojada, es posible que no se dé cuenta del espectro mayor de sus sentimientos y que no quiera o no sepa expresar su verdad. El hecho de estar abiertos para escuchar con el corazón y una atención total nos capacita para oír los mensajes no verbales de la comunicación. Se requiere receptividad y disposición para oír la verdad que hay detrás de otras palabras.

Esto puede resultar muy amenazador cuando se tiene la tendencia a controlar o defenderse, porque tal vez hay que exponerse a escuchar puntos de vista muy diferentes de aquellos a los que uno tanto se aferra por considerarlos “correctos”. No sólo confiar los propios sentimientos a otra persona sino también escuchar de verdad requiere valor.

Al escuchar uno se arriesga a tener que cambiar de actitud y a oír cosas de las que tal vez no desea enterarse. Cuando escuchamos con profunda atención, normalmente podemos oír el grito humano primario y universal que pide respeto y amor.

Además de asumir la responsabilidad de las propias experiencias y de hablar con la otra persona de manera clara, sin atacar ni acusar, en el perdón es esencial recordar comunicarnos desde nuestro Yo al Yo del otro, manteniendo abierto el corazón, teniendo presente que en el interior de los demás también hay un lugar de sabiduría y amor. Esto nos sirve para permanecer centrados y favorecer una atmósfera de seguridad en la que ambos podamos bajar nuestra defensas y estar más abiertos para escucharnos mutuamente.

## *29. Perdonando a los padres*

Después de saber cómo se práctica el perdón en territorio neutral, se puede indagar en el perdón a los padres, hermanos, hijos, a la pareja o a cualquier otra persona importante en nuestra vida.

Esto ofrece una profunda oportunidad de sanar, inferior sólo al hecho de perdonarnos completamente a nosotros mismos. Llevar paz a la relación que tenemos con nuestros padres y otros familiares es fundamental para nuestra paz interior. Por muy alejados que nos mantengamos de ellos, continuamos conectados.

“No podemos rechazar lo que no hemos comprado. Ese amor, el familiar, no se compra, no se gana ni se elige, nos ha sido asignado a través de nuestra humanidad, nuestra evolución, para y dentro de nuestra familia. Dice el doctor Paul Pearsall en su libro *The Power of the Family: Strength, Comfort and Healing* (El poder de la familia: fortaleza, consuelo y curación).

La energía que es el Universo nos une para siempre y el fracaso en reconciliarnos con amor sólo produce al alma un dolor innecesario e infinito mientras vivimos en el engaño de la separación. No hay ninguna relación que sea tan importante en potencia como la que tenemos con nuestros padres. Generalmente, sobre ella se erigen los cimientos emocionales de nuestra vida.

Puede haber mucho en juego al perdonar en una relación tan importante y básica como ésta. Hay mucho que dejar ir y mucho que ganar. Una cosa que hay que dejar ir es una imagen idealizada de cómo deberían ser los padres, aun cuando de pequeños ciertamente necesitaríamos que fueran distintos a cómo eran.

Perdonar a los padres requiere abandonar la expectativa que nos lleva a exigirles lo que no nos pueden dar. Se puede desear que sean diferentes, y ayudarlos activamente a cambiar, pero para perdonar y tener paz mental es necesario dejar de aferrarse al hecho de que los padres deban ser de una u otra manera. Si continuamos exigiéndoles, aunque sea en un grado mínimo y sutil, lo que tal vez no son capaces de darnos en este momento, seguirá habiendo rabia, resentimiento y sentimiento de culpabilidad en todos los implicados.

Para perdonar, es necesario estar dispuesto a abandonar la lucha que hay implícita en el resentimiento. Al comienzo esto puede parecer muy arriesgado. En cierto modo, luchar nos hace sentir fuertes o que estamos vivos, y al abandonar la lucha con nuestros padres es posible que nos sintamos amenazados por una sensación de derrota e impotencia. No obstante, para sanar necesitamos permitirnos temporalmente sentirnos así, confiando en que más allá de esos sentimientos hay una fuerza interior profundamente arraigada en el Yo.

Perdonar nos hace avanzar desde una actitud defensiva a una sensación de poder, no porque ahora seamos personas superiores, sino porque el perdón es una expresión del Yo, que es poderoso

por naturaleza. Un Curso de Milagros nos recuerda: “En mi indefensión reside mi seguridad”. Cuando ya no necesitamos defendernos porque estamos del lado del Yo, se nos revela el verdadero significado de la seguridad y la fuerza.

A veces el resentimiento con los padres se debe a que creemos que deberían saber mejor lo que hacen, y sin embargo, en el plano consciente, es posible que no lo sepan. Puede que jamás hayan solucionado sus propias inseguridades y todavía estén identificados con su propio “niño interior” asustado y herido.

Cuando se está preparado, se toma la decisión de abandonar las viejas y neuróticas maneras de relacionarse, no porque se esté obligado a hacerlo, sino porque se sabe que las otras opciones van en contra de uno.

A medida que crece el número de personas que toman conciencia y comprenden de qué manera influyen en sus experiencias actuales sus pensamientos, actitudes y experiencias de la infancia, no es raro que superen a sus compañeros y mayores en comprensión y madurez espiritual y emocional.

Si uno comprende mejor una determinada situación que la persona con quien se relaciona, entonces tiene la responsabilidad de no perderse en pautas neuróticas. Esto se podría considerar como una carga (“¿Por qué he de ser siempre yo quién ha de cambiar?”) y ser motivo de resentimiento, o se puede considerar como lo que es: una increíble oportunidad de crecer y amar.

### *30. Amor y perdón*

*PARA COMUNICARNOS DE YO A YO , HEMOS DE ESTAR DISPUESTOS A VER A LA OTRA PERSONA DE UNA MANERA NUEVA.*

Con frecuencia se suele confundir amar a alguien con hacer cosas por esa persona, como si el amor se pudiera cuantificar. El amor es, más exactamente, la actitud con que uno procede en su relación con los demás. No es comprarle un coche nuevo a una hija o ir todos los domingos a ver a los padres.

Si bien se trata de muestras o símbolos de amor, no han de confundirse con el reconocimiento y la valoración incondicionales que están en el centro de una relación en la que hay amor. Cuando amamos ofrecemos a la persona amada lo que necesita, no lo que deseamos darle como muestra de nuestro amor. La expresión más pura de amor hace preciso estar lo suficientemente en contacto con uno mismo para poder sentir la verdadera conexión con la otra persona.

A muchos nos falta amor por nosotros mismos, de manera que nos resulta difícil darnos. En este sentido nos refrenamos porque nos sentimos incapaces, porque pensamos que no tenemos suficiente para dar. Paradójicamente, cuanto más damos de nuestro verdadero yo, mejor nos sentimos con nosotros mismos.

De esto se deduce que tenemos dificultad para dar lo que solemos pedir a los demás (un reconocimiento, una valoración y un respeto verdaderos). Mirar hacia atrás no es útil si lo usas para condenarte. Tal vez piense “He perdido un tiempo precioso”. Esto puede ser especialmente cierto si tu padre o tu madre o los dos han muerto.

La verdad es que durante el tiempo que crees “perdido” ibas avanzando hacia el momento en que el perdón fuera posible. Nadie puede perdonar antes de estar preparado para hacerlo.

Si tuvimos una relación dolorosa con nuestros padres y ellos murieron antes de que tuviéramos la oportunidad de perdonarlos, tal vez sintamos remordimiento por haber perdido la ocasión de hacer las paces con ellos. Si tenemos en cuenta las opciones que eran evidentes para nosotros, puede que no nos fuera posible perdonar antes. Recordemos ser amables con nosotros mismo.

Si se tuvo una relación dolorosa con los padres, tal vez su muerte haya significado una especie de alivio. “Bueno, finalmente ha acabado la relación, ya no tendré que volver a tratar con ellos”. Se podría pensar. Pero si han muerto y uno siente que hay un “asunto inconcluso” con ellos, éste afecta a nuestro bienestar hasta que se resuelve.

Si los padres han muerto, independientemente de cómo te afectó su muerte o de cuál fue tu relación con ellos mientras vivieron, puedes sanar la relación ahora.

La disposición a hacerlo sólo requiere de uno mismo. Cuanto mas se elige una conciencia amorosa, más constante, integrada y natural se hace la expresión del perdón haciendo que esté presente un mayor sentimiento de paz, salud y plenitud.

Sin embargo, el perdón, sobre todo al principio no necesariamente dura, cuando ha habido muchos juicios, críticas y rabia en el pasado. Es posible que se piense que por fin se ha perdonado a alguien y a los pocos minutos un comentario o un recuerdo vuelva a producir el enfado.

A veces cuando más nos creemos que lo tenemos superado mayor es nuestra capacidad para hacer aflorar la rabia escondida en lo más profundo.

Importante recordar que el perdón es un proceso continuo y no algo logrado de una vez. SE AMABLE CONTIGO. Los problemas sin resolver con los padres o en cualquier otro aspecto de la vida continúan aflorando con el fin de sanar. Como dice Un Curso de Milagros: “Escoged una vez más. Juntos permanecéis prisioneros del temor, o abandonáis la casa de la oscuridad para entrar en la luz que ofrece el perdón”.

### *31. Perdonar a la pareja*

Una relación de pareja en donde hay un compromiso es como un molino de piedra: o te muele o te pule; cualquiera de estas dos cosas, depende al final de uno mismo. La sabiduría de Confucio dice: “Sin fricción no se puede pulir la piedra preciosa; sin adversidades no se puede perfeccionar un hombre”.

Ninguna relación adulta promete más fricciones ni ofrece tantas situaciones difíciles como la relación íntima del matrimonio o de pareja donde haya un compromiso. En la pareja nos enfrentamos cada día con las necesidades, los deseos y las expectativas de la otra persona.

En un matrimonio o pareja en el que no hay perdón puede haber muchísimo dolor emocional, porque sin el perdón cada uno de los miembros de la pareja siempre tiende a perderse en su yo pequeño y a vivir separado de su Yo mayor, y por lo tanto, ambos conviven mutuamente alejados.

Son relativamente escasos los modelos de relaciones íntima felices, sanas y satisfactorias. Hasta la generación de nuestros abuelos, o la de nuestros padres, sin ir más lejos, el matrimonio no era necesariamente una relación en la que uno entrara con un alto grado de conciencia y capacidad de elección. Muchas personas se casaban porque eso era lo que les tocaba hacer llegadas a cierta edad: casarse, tener hijos y adaptarse a cumplir las funciones y los papeles considerados propios de su sexo. Para muchos era sufi-

ciente con mantener intacto el matrimonio. Posiblemente se consideraba que el desarrollo y la realización personal de cada cónyuge y la profundización de la relación en el amor y la intimidad emocional no tenían mucho que ver con la función y el éxito del matrimonio.

Además de los modelos de matrimonio con que crecimos muchos de nosotros, la imagen que tenemos del amor es lamentable. Está atascada en la adolescencia. Las telenovelas, las revistas del corazón, la prensa sensacionalista, las novelas de intriga y pasión y las películas de rara vez describen el “verdadero amor” como algo más que conseguir la pareja perfecta y satisfacer el deseo sexual.

El perdón nos ofrece la oportunidad de hacernos adultos y de ver más allá de los arquetipos románticos que nos limitan y mediante los cuales finalmente lo único que conseguimos es sentirnos solos y traicionados. El perdón nos ofrece maneras de ser y de relacionarnos que quitan los obstáculos a la presencia del amor, la ternura, la amistad y el compromiso. El perdón enciende la disposición a comprometerse y a trabajar con lo que surja en la relación, porque nos capacita para relacionarnos con una persona, no con un ideal romántico. El perdón es el material de que están hechas las grandes relaciones.

Culturalmente, sólo se ha considerado un pequeño aspecto del significado y las posibilidades del matrimonio y el amor que lo consagra.

En el libro *We: Understanding the Psychology of Romantic Love* (Nosotros: Comprensión de la psicología del amor romántico). Robert Johnson dice: “Somos la única sociedad que hace del romance la base del matrimonio, de las relaciones amorosas y del ideal cultural del “verdadero amor”. Esta imagen romántica del amor lo disfraza con el cumplimiento de todo lo que es posible. Esperamos que el otro sea siempre el príncipe guapo y fuerte o la princesa hermosa y perfecta. Si nos dejamos engañar por esta fantasía, esperamos que continúe para siempre la pasión romántica y se nos acaba la comprensión cuando no dura.

Esta imagen estática hará que ideal puede mantenerse. Entonces, sumidos en el dolor, nos alejamos de una pasión más profunda que nos llevaría a encontrar la verdadera intimidad y un amor más maduro y menos neurótico. “Generalmente, dice Johnson, acusamos a la otra persona de habernos fallado; no se nos ocurre pensar que tal vez somos nosotros quienes necesitamos cambiar nuestras actitudes inconscientes, es decir, las expectativas y exigencias que imponemos en nuestras relaciones y a las demás personas”.

Mientras no sanemos nuestra relación con nuestros padres y nuestros hermanos, seremos propensos a reactivar en nuestras relaciones al menos algunos de los problemas de nuestra “familia de origen”.

Los teóricos y terapeutas matrimoniales saben muy bien que los adultos tienden a repetir en sus relaciones íntimas los temas de su primera infancia o de las generaciones anteriores.

Por ejemplo, es posible que una mujer cuyo padre la maltrataba físicamente se case con un hombre que la maltrate; o que un hombre cuya madre era muy dominante se case con una mujer mandona. Los adultos que fueron maltratados en su infancia son más propensos a maltratar a sus hijos que aquellos que no lo fueron. Es importante que comprendamos la dinámica familiar y reconozcamos con compasión nuestras heridas para así tener la seguridad de que no vamos a reactivar esas actitudes en nuestra vida adulta. Es probable que no podamos tener relaciones sanas con los demás mientras no sanemos nuestras relaciones familiares.

Si estamos resentidos o enfadados, o queda todavía algún otro conflicto pendiente con nuestra familia de origen, es necesario dar prioridad a la curación de esas relaciones. Cuando el trabajo de perdonar a los padres y hermanos se ha completado o es un tema en lo que se está trabajando, esto influirá positivamente en la relación con la pareja y con todas las demás personas.

En todo matrimonio hay dos niños interiores además de los dos adultos, y es tarea de cada miembro de la pareja amar al niño asustado del otro, para que así ambos puedan sanar y crecer. Muchas veces son las necesidades del niño interior las que se exige satisfacer en una relación. Además de preocuparse del niño interior del otro, cada uno habrá de responsabilizarse de sanar al suyo. Si se desea que la relación prospere y crezca, esta responsabilidad y esta auto-curación son necesarias.

Cada persona lleva a la relación el amor y los obstáculos al amor que ha aprendido. Las formas de amar se aprenden y se eligen. Algunas personas se han sentido tan alejadas del amor, tan heridas por aquello que se llama “amor” paternal y maternal, que cuando son adultas han de aprender a sentirse dignas del verdadero amor y aprender a ofrecerlo a los demás. Cuando curamos las viejas heridas y aprendemos a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos, llevamos de forma natural la luz del amor a nuestras relaciones.

Con frecuencia, los matrimonios son campos de batalla en los que podemos ver los negativos efectos de la rabia y el rencor, a la vez que los efectos transformadores del perdón. Cuando dos personas se enamoran, suelen ver el Yo puro del otro y experimentar el reflejo de su propio Yo en los ojos de su pareja. Con el transcurso del tiempo, comienzan a surgir los yos parciales en la dinámica de la relación y entonces suelen instalarse, la desilusión, el resentimiento y la confusión. Cada uno de los cónyuges piensa que el otro ha cambiado, que en cierto modo ha sido engañado por esas primeras impresiones de amor. La verdad es que todos llevamos a la relación todas las partes de nuestro ser: la naturaleza noble y el resplandeciente brillo de nuestro Yo, a la vez que los aspectos más negros y temibles de algunos yos parciales.

Como ocurre en muchas relaciones, puede haber rabia y resentimientos en un matrimonio a causa de un incidente aislado: tu pareja te hizo avergonzar delante de tus amigos, por ejemplo, o te fue infiel.

O puede ser una reacción debida a actitudes y comportamientos cotidianos del otro que a uno le resultan molestos o indeseables: no te ha prestado atención, ha sido poco amable, poco comunicativo, no se muestra dispuesto a responsabilizarse de los quehaceres domésticos, exige demasiado o parece insensible en las relaciones sexuales. Puede haber desacuerdos sobre el manejo del dinero o la educación de los hijos, o uno de los dos es adicto al alcohol, a las drogas, al sexo o al trabajo. Sin embargo, existe un compromiso y están juntos.

Hay unas fuerzas sin nombre que atraen a dos personas para unir sus vidas, hay una atracción, comparable a muy pocas, que entrelaza sus vidas y les ofrece la posibilidad de crecer. Se dice que si uno desea caminar por el fuego, debe entablar una relación con él; seguro que la fricción va a generar calor.

Y ese calor puede ser el catalizador de la curación y del descubrimiento y la realización del Yo.

¿Cómo utilizar el calor para crecer en una relación en la que hay muchos resentimientos?

Hay que estar dispuesto a perdonar. Si dentro de ti hay rabia y rencor hacia tu pareja, haz una pausa y reflexiona sobre cualquier ganancia secundaria que tal vez estés obteniendo. Con amabilidad y una actitud exenta de críticas, observa y toma conciencia de tu reacción ante las siguientes preguntas:

El rencor que guardo, ¿es una manera de demostrar que “tengo razón”?

En enfado al que me aferro, ¿es una forma de controlar la situación?

¿Es una manera de eludir sentimientos más profundos de tristeza, desesperación, dolor, abandono y rechazo?

¿Es una forma de hacerme oír?, ¿Es una forma de desquitarme o castigar?

¿Es una forma de hacer que la vida continúe tal como está y evitar la claridad que podría proporcionar un cambio que temo?

Tal vez se trata simplemente de que te has cansado de perdonar. ¡No quieres perdonar una vez más! Sé amable contigo. Tienes derecho a cansarte. Trátate con cariño. Busca ayuda o apoyo. Déjalo así si eso es lo que sientes en estos momentos. Pero ten presente que seguir con el enfado a la larga ser agotador. Aun cuando el perdón sea lo último que te pase por la cabeza, acepta entreabrir un poquitín la puerta del perdón, consciente de que en todo momento tienes la oportunidad de volver a optar por perdonar.

Estas son algunas de las posibilidades de cómo pueden actuar en un matrimonio las dinámicas de la rabia, el rencor o el perdón.

Si hay rabia y rencor, es posible:

1. Aferrarse a estos sentimientos y ser desdichado
2. Perdonar, en cuyo caso se tendrá mas paz, se verán mas claros los verdaderos problemas y se podrá fomentar un cambio positivo. En este caso, la reacción de la pareja podría ser:
  - a. Abandonar el temor y bajar las defensas, lo cual podría ir seguido de una nueva manera de relacionarse. Habría la posibilidad de restablecer la intimidad, o de establecerla si no la había antes.
  - b. Aparentemente no reaccionar ante el perdón por estar bajo el completo dominio del miedo y a la defensiva. En este caso, es posible continuar con la relación con un paz y una perspectiva mayores o elegir perdonar pero decidiendo a la vez no seguir manteniendo la relación.

Hay que recordar que perdonar no supone que pasemos por alto los comportamientos o dinámicas que realmente nos resultan inaceptables. Perdonar implica hablar francamente de esos problemas y, si son pautas habituales, establecer límites y consecuencias claras para el futuro. Dejar claro lo que para uno es aceptable o inaceptable es un testimonio de amor y respeto por la otra persona y por uno mismo. Permitir que continúen los comportamientos inaceptables mantiene el resentimiento, la culpa y el comportamiento problemático, a la vez que desautoriza a los dos miembros de la pareja.

Si hay roces y fricciones en la relación de pareja, tómate algún tiempo para examinar en profundidad cuáles son los verdaderos problemas, cuáles son los sentimientos que se ocultan bajo tu rabia, y qué cosas son aceptables e inaceptables para ti. Hay que tener valor para reconocer los sentimientos y verdades más profundos. Valórate por tener la valentía de hacerlo.

Si hace ya mucho tiempo que duran tu enfado y tu resentimiento contra tu pareja, es posible que sea especialmente difícil romper la pauta. Quizá cada vez que pienses en tu marido o tu esposa lo que aparece son las críticas y acusaciones y la sensación de separación que ha ido creciendo entre vosotros.

En este caso, te resultará muy útil buscarte un tiempo cada día para reflexionar sobre su Yo, su “luz”. Cierra los ojos. Haz unas cuantas respiraciones profundas de relajación y toma contacto con un lugar de paz de tu interior. Con los ojos de tu imaginación, ve a tu pareja y durante estos momentos suspende todo juicio o crítica. Ve la realidad que hay más allá de su personalidad, su apariencia física, sus sub-personalidades y sus temores. Ve su luz, su integridad y su inocencia esencial. Abre tu corazón...no te refrenes.

Con frecuencia, cuando un matrimonio fracasa, uno de los cónyuges pierde la fe en el otro y en lo que éste es o puede llegar a ser. Entonces podría resultarle más fácil a ese cónyuge no perdonar, pensar que el otro es un estúpido o un canalla, endurecer el corazón, distanciarse y continuar con su vida.

Cuando se perdona, las experiencias posibles son mayores. En algunas relaciones es posible abrirse al perdón después de haber decidido separarse y seguir cada cual su propio camino.

Cuando el corazón está abierto se siente más tristeza, desilusión o aflicción por la pérdida. Sin embargo, si se mantiene abierto el corazón mediante el perdón, incluso en circunstancias tan dolorosas como el divorcio, se favorece la cicatrización y se experimenta una paz, una claridad y una ecuanimidad más profundas y una mayor confianza en el propio Yo y en el futuro.

Tanto si se elige seguir juntos como si se opta por la separación, es esencial sanarse a uno mismo y sanar la relación mediante el perdón para resolver los sentimientos y continuar con la propia vida.

Para que un matrimonio prospere, cada miembro de la pareja ha de tener el deseo de construir una amistad mutuamente solidaria. En su expresión más plena, la amistad se basa en la generosidad; generosidad para escuchar, generosidad en el afecto, generosidad en todo lo que se tiene y sé es. En una amistad, cada uno se preocupa de los deseos y necesidades del otro, además de los suyos propios, se celebran mutuamente los éxitos y se ofrece un apoyo y un consuelo recíprocos cuando las cosas no van tan bien.

Cuando se trabaja sinceramente en el perdón, crece nuestra capacidad para la amistad, que se convierte en el cimiento seguro de la relación.

Habrán ocasiones en el matrimonio en que uno de los cónyuges está dispuesto a continuar siendo amigo aun en el caso de que no obtenga mucha respuesta por parte del otro, porque está comprometido de corazón. Para favorecer y conservar la paz que ofrece el perdón, es necesario, en último término, esforzarse e intentarlo sin esperar la recompensa de la reacción del otro.

Sin perdón no hay amistad, y sin amistad no hay verdadera vida conyugal. Sólo cuando damos un paso atrás para contemplarnos con más compasión a nosotros mismos y a nuestra pareja, tenemos la fuerza y la claridad necesarias para actuar de maneras esencialmente más satisfactorias, sinceras y amorosas para los dos.

Aunque ambos miembros de la pareja estén muy dispuestos a perdonar, surgirán enfados de cuando en cuando. Es necesario y sano para cualquier relación que haya espacio para los enfados. Cada persona necesita la libertad de expresarse sin la amenaza del rechazo o el abandono emocional. En una relación que promueve el desarrollo y el respeto mutuos, ninguno de los dos ha de reprimir o negar sus sentimientos para ser amado y aceptarlo. Todos necesitamos libertad para expresar el dolor y el temor, así como la alegría.

Nuestra disposición a permitir la expresión del temor del otro sin reaccionar necesariamente con temor, y a ver y aceptar toda la verdad de una situación sin proyectar, es la paz que ofrece el perdón.

Si el ser amado se siente molesto, asustado o dolido, hay preocupación y compasión. Hay espacio para su dolor y su temor, a la vez que reconocimiento y afirmación de su fuerza.

El objetivo del perdón en el matrimonio no es necesariamente lograr que no se rompa. Es ayudarnos a descubrir la gloria de nuestro Yo en un contexto donde con facilidad podríamos perderlo en medio de la confusión de las críticas y los conflictos. Es enseñarnos que dar y recibir con una misma cosa. Es permitirnos experimentar la alegría de la amistad y la plenitud de una auténtica comunicación. Es darnos la paz, porque al tenerla podemos compartirla y enseñar a nuestro compañero de viaje que la paz es posible. Es mostrarle a nuestra pareja, tanto si lo sabe como si no, que es digna de amor. Es proporcionarnos los medios para vivir una vida responsable y plena.

## *32. Perdonando a los hijos*

Cuando no se han tenido hijos o no se ha pasado mucho tiempo con niños, puede parecer algo absurdo que haya necesidad de perdonarlos. Al mirar a los niños pequeños, se puede observar tal vez que su comportamiento es completamente inocente y por lo tanto, exento de culpa.

Pero cuando se es padre o madre, se conocen la intensidad emocional y los enormes desafíos y frustraciones inherentes a la crianza de los hijos. Por naturaleza, los niños pequeños están centrados en sí mismos; suelen ser desordenados, bulliciosos y exigentes. No son dados a interesarse por las necesidades de sus padres, y tampoco tiene por qué, pero la paciencia de los padres puede acabarse, sobre todo cuando se está cansado, agotado o inquieto por otras preocupaciones.

Aun en el caso de un padre o una madre muy consciente y que sabe perdonar, habrá ciertamente ocasiones en qué se enfadará con su hijo o hija. Esto ocurre sobre todo con los niños que son muy dependientes, apegados y necesitados, o bien con los que son muy independientes y rebeldes. A veces puede ser muy útil enfadarse con un hijo; sirve para descargar la ansiedad y para enseñar al niño las consecuencias de su comportamiento.

Sin embargo si se repiten los enfados por cosas de poca importancia, o uno se sorprende criticando o chillando constantemente a un hijo, es necesario examinarse con atención para descubrir

cuál es la fuente de esos sentimientos. Pasarse la vida enfadándose y culpar al niño del enfado le transmite a éste el mensaje de que su conducta es inaceptable y él es una mala persona.

En su libro *When Anger Hurts: Quieting the Storm Within* (Cuando duele la rabia: Como calmar la tormenta interior), Matthew McKay, Peter D.Rogers y Judith McKay observan: “El comportamiento de los niños tiene sólo una motivación: satisfacer sus necesidades básicas. Sus objetivos primordiales son ser alimentados y sentirse en su hogar, seguros, importantes para alguien; culparlos no les sirve para comportarse de un modo más apropiado. Simplemente les pone la etiqueta de “malos” por intentar cuidar de sí mismos de la mejor manera que saben”.

Los límites claros y la disciplina son necesarios en el aprendizaje de los niños. Cierta disciplina exterior es un requisito previo para la disciplina interior. De manera cariñosa y positiva, se pueden establecer límites claros y comprensibles para los niños. El comportamiento de los padres no tan sólo establece los límites en una situación concreta, sino que crea un modelo de comportamiento para el niño, que observará cómo se puede tratar el conflicto y la tensión de manera franca, justa y sin castigos. En este caso, el perdón es la disposición a considerar la actuación disonante y/o la actitud cerrada del niño como una expresión de su temor y por lo tanto como una petición de amor y reconocimiento. El mensaje es claro: no es que el niño sea malo, sino que su comportamiento es inaceptable o inapropiado.

El perdón nos recuerda mantener el corazón abierto mientras se establecen los límites o se toma alguna medida concreta. Cuando se perdona, la disciplina se imparte teniendo presente el Yo del niño y relacionándose con él, comunicándose con esa parte suya que es sabia y conoce y comprende que el comportamiento arriesgado o inapropiado tiene ciertas consecuencias (aun cuando tal vez se tenga la impresión de que en esos momentos el niño está a años luz de ese grado de conciencia).

La otra cara de la rabia es la experiencia de la culpa. Aunque uno no se enfade demasiado, el sentimiento de culpabilidad suele entrar en el terreno de la paternidad y la maternidad. Con frecuencia, a esta carga de culpa y autocrítica se suma el estrés causado por los deberes de ser padre o madre y los quehaceres de la casa cuando los dos trabajan. Seamos amables con nosotros mismos. Si hemos hecho cosas por las cuales nos criticamos, recordemos que la próxima vez podemos actuar de manera distinta. La disposición a ser amables con nosotros mismos y a perdonarnos nos resultará muy útil para ser cada vez más el progenitor que deseamos ser.

A medida que nuestra cultura va tomando más conciencia, es cada vez mayor el número de personas que, habiendo tenido una infancia difícil, asumen el decidido compromiso de ser padres conscientes aprovechando el proceso para cuidarse como no lo hicieron sus propios padres. El proceso de perdonar a un hijo nos libera simultáneamente de nuestro sentimiento de culpabilidad. Al considerar a nuestro hijo libre de culpa, sanamos también a nuestro niño interior.

Como ocurre en otras relaciones íntimas, es posible que en la relación con nuestros hijos surjan asuntos inconclusos de nuestra niñez. La persona que tuvo una infancia difícil, a no ser que tenga la intención consciente de ser amorosa en su papel de progenitor, es propensa a repetir en la relación con sus hijos las dinámicas que se dieron en la relación con sus padres. Aunque tengas la intención de ser muy consciente es posible que te sorprendas repitiendo con tu hijo comportamientos negativos de tus padres. Sé amable contigo y busca apoyo si no te es posible curar ese hábito sin ayuda.

### *33. Enseñando a perdonar.*

En casa, en la escuela, en toda nuestra cultura, es necesario que ayudemos a nuestros hijos a saber quiénes son. Todas las personas que tienen influencia en los niños (los padres, el personal de guarderías, los maestros y profesores, los entrenadores, los administradores, los médicos, las enfermeras) han de tomar plena conciencia de esta responsabilidad imperiosa y trascendental. Hemos de examinar nuestros conceptos y reeducarnos. El filósofo Tagore dijo una vez: “Todo recién nacido trae el mensaje de que Dios no ha perdido la confianza en el ser humano”. Sin embargo, al no enseñar a cada niño y niña que es una maravilla, traicionamos esa confianza.

El perdón nos ofrece el modo de hacer honor a esa confianza. Nos proporciona la manera de reconocer la verdad de la naturaleza de todos y cada uno de los niños. Con demasiada frecuencia se ha considerado y tratado a los niños como a “seres inferiores”, para controlarlos. A consecuencia de eso, dice la psicoanalista junguiana Marion Woodman, tenemos “una idea preconcebida de lo que debe ser un niño y lo obligamos a encajar en ese molde”. Este error de concepto infunde en el niño una profunda sensación de carencia o deficiencia interior. De esta manera nuestros hijos se ven privados de la relación esencial de respeto y confianza necesaria para que se quieran a sí mismos y se vean de una forma positiva.

Nuestra cultura está tan orientada al ego que el éxito externo se ha impuesto como el factor más importante para definir la valía personal. Así pues, cuando experimentamos vacío, depresión o carencia espiritual, solemos buscar la causa y la solución en las circunstancias externas.

Muchos padres enseñan a sus hijos lo que ellos consideran cierto, que el éxito en el mundo es un requisito previo y la garantía de la prosperidad y la felicidad. Algunos padres consideran que su responsabilidad y su misión es alentar en sus hijos, como prioridad absoluta, el éxito externo.

Nadie va a negar que el éxito contribuye a la felicidad. El éxito académico, físico y artístico ciertamente influye en la autoestima y en el hecho de sentirse realizado en la vida. Es importante que los padres animen a sus hijos a desenvolverse bien en estos campos. Pero hacer depender la valía del niño de éxitos externos tiene el efecto contrario, produciendo sentimientos de incapacidad, de temor y de culpa. Cuando una relación está más basada en el control que en el respeto, en la crítica más que en el amor, en la proyección más que en el reconocimiento de la alía innata del niño, las buenas intenciones pueden hacer muy mal servicio tanto a los padres como al hijo, y la consecuencia es una generación neurótica, adicta, insatisfecha, confusa y asustada.

Sin amor y respeto incondicionales, en el niño, el sentido de la propia valía siempre será frágil, por muy sobresalientes que sean sus logros.

Con unos cimientos tan poco firmes, cuando sea adulto se puede ver perdido en la inseguridad de sí mismo o atrapado en el frenesí de su engañosa persecución de la perfección.

A los niños que no son amados incondicionalmente se los etiqueta y se los mira a través de un filtro de juicios inamovibles que ellos interiorizan. Estas etiquetas son frases que suelen decirse debido a la frustración, de modo inconsciente, incluso en broma, pero influyen significativamente en el sentido de la valía personal y la identidad del niño. “Es una mocosa malcriada, es un pesado, no es demasiado lista, es tonto, es un revoltoso, es una molestia, es odioso, es perfecta o una niña muy buena”. (en un sentido que no permite fallos humanos), es un niño del que no se puede esperar mucho. Todas estas frases constituyen una creencia, una conclusión, una actitud resignada y un juicio definitivo sobre la naturaleza misma del niño, que probablemente éste aceptará como la verdad. Aunque estos juicios no se expresen en público, se comunican en voz alta y con claridad.

En la primera infancia comienza a desarrollarse el sentido del yo o ego. Entonces, cuantos más sean los juicios, cuanto más condicional sea el amor o más controladora la relación más culpable, avergonzado e incapacitado se sentirá y será el niño (y después el adulto). Cuanto más incondicionales sean el amor, el respeto, la aceptación y el perdón de los adultos que lo rodean, mayores serán la confianza en sí mismo del niño, su respeto por sí mismo, su espontaneidad y su capacidad de expresarse, en pocas palabras, su alegría de vivir.

Al perdonar a nuestros hijos de esta manera, devolvemos a las generaciones venideras el legado espiritual por tanto tiempo negado.

Con respecto a los hijos adolescentes aunque sean mayores, nunca es demasiado tarde para ofrecerles el perdón. Puede parecer más fácil perdonar a los hijos pequeños, ya que su comportamiento suele deberse a fases del desarrollo que cambian con rapidez, y al fin y al cabo, son niños. Pero cuando los hijos crecen y entran en los años de la adolescencia o de la edad adulta, puede que no ofrezcamos el perdón de manera tan caritativa. Esperamos que sean más razonables y maduren.

Enfadarse de vez en cuando es algo natural y en sí no constituye un problema a no ser que dé pie a malos tratos. Continuar enfadado durante largos periodos y mantener una hostilidad soterrada es un problema, porque siempre va a generar mayores dificultades.

El resentimiento crónico favorece un distanciamiento emocional que finalmente sólo consigue que tanto el progenitor como el hijo se sientan mal y culpables. Igual que en el niño, el resentimiento hace que el adolescente piense: “no soy digno de que crean en mí y me amen. Soy una mala persona. Mis padres no me quieren”.

Si bien el perdón es el proceso de despertar una y otra vez a la conciencia de que el hijo es bueno y digno de amor, no excluye el “amor duro”, esas decisiones difíciles que uno debe tomar a veces por amor a otra persona.

En cuanto padres, esto podría significar dejar que el hijo afronte las consecuencias del consumo de drogas o de conducir bebido, aun cuando eso quiera decir que lo detengan o lo expulsen del colegio. Podría significar decidirse a tomar ciertas medidas en casa, como prohibirle las salidas, aunque esto supondrá encontrarse con una enorme resistencia. Cuando un hijo actúa de manera claramente auto-destructiva o muy perjudicial, perdonar nunca es hacer la vista gorda. No hay que confundir el perdón con el hecho de escurrir el bulto, la negligencia, la indulgencia o la pasividad por parte de los padres. La terapia familiar puede ser de enorme utilidad para desembrollar los verdaderos problemas que están en la raíz del comportamiento inapropiado o perjudicial.

Es posible que en muchas situaciones los padres contribuyan a los problemas de sus hijos. Si son excesivamente dominantes o proporcionan poca o ninguna estructura, o están pasando por un periodo de tensión o discordia entre ellos, el comportamiento del hijo va a reflejar esos desequilibrios. La exploración de los problemas subyacentes puede producir un importante cambio. La terapia o asesoramiento familiar también refuerza la sensación de “estamos en esto juntos”, en lugar de limitarse a achacar toda la culpa al hijo.

En los hijos adultos cada fase del desarrollo tiene su propio conjunto de desafíos en potencia. Cuando los hijos se hacen adultos pueden aparecer nuevos problemas. El hijo a veces puede hacer elecciones claramente equivocadas o innecesariamente difíciles.

Es muy doloroso para los padres verle tropezar y caer; es muy difícil dejar que “toque fondo” y vuelva a salir a flote una vez que esté preparado. Pero aunque es posible que sepamos más, los padres no podemos conocer de antemano lo que nuestros hijos necesitan para aprender las lecciones únicas y especiales de su vida y madurar.

Esto no significa que uno haya de ocultar sus sentimientos y callar sus observaciones, ni dudar en defender con energía y pasión lo que le parece mejor. Pero después de comunicar las ideas y expresar los sentimientos, la opción más amorosa y respetuosa con los hijos es dejarlos ser y perdonar. Cuando tienen problemas o eligen un camino diferente, es necesario reconocer la rabia, la culpa, la aflicción y la pérdida que se siente antes de que sea posible perdonar. Pero el hecho de permitir que el hijo adulto tome sus propias decisiones y cometa sus “errores” puede finalmente llevar al amor y el respeto mutuos que conducen a relaciones adultas satisfactorias.

Perdonarse a uno mismo

Perdonarse a uno mismo es probablemente el mayor desafío que podemos encontrar en la vida. En esencia, es el proceso de aprender a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos “pase lo que pase”.

Al principio de este trabajo se definió el amor como ni más ni menor que la expresión sencilla, sincera y natural de nuestra integridad, la plena aceptación de nosotros mismos.

Es el estado del ser que surge de la disposición a aceptar sin críticas la totalidad de quienes somos, con nuestros aparentes defectos y nuestra gloria innata. Amarse y perdonarse son esencialmente la misma cosa.

Suele haber una enorme resistencia a perdonarse a uno mismo, porque, como cualquier otro cambio importante, es una muerte. Muere el hábito de considerarnos pequeños e indignos, mueren la vergüenza, la culpa y la autocritica. “Dejaré de sentirme culpable si las cosas salen bien”, “Me perdonaré cuando él me perdone”, “Me avergüenzo de haber engordado tanto”. ¿Cuántas veces nuestra disposición a amarnos y aceptarnos ha dependido de que las circunstancias sean distintas a como son?. ¿Qué críticas de nosotros mismos tendríamos que dejar marchar para perdonarnos?.

El objetivo del perdón es arrojar luz sobre los engaños, temores, juicios y críticas que nos han mantenido cautivos en el papel de nuestro propio carcelero. Es descubrir la opción de renunciar a ese despiadado trabajo para poder así nutrir toda la verdad de quienes somos.

Perdonarse a uno mismo es un fabuloso nacimiento. Es inherente en los momentos en que tenemos la experiencia directa de la compasión, el amor y la gloria de nuestro Yo superior más allá de toda definición. Hay muchos tipos de perdón según el plano en que se realice: existencial, cultural, ético, histórico, físico y espiritual.

## *34. Perdón Existencial*

En un plano existencial, perdonarnos a nosotros mismos requiere que volvamos a examinar nuestras creencias sobre la naturaleza de nuestro ser. ¿Hemos crecido creyendo que ser bueno es contrario a nuestra verdadera naturaleza y, por lo tanto, tenemos que trabajar para lograrlo? ¿Se nos enseñó que, según la tradición cristiana, llegamos al mundo siendo pecadores, herederos del pecado original, culpables hasta que nuestro arrepentimiento nos haya redimido? Culpables hasta que se demuestre nuestra inocencia.

Para algunas personas, el concepto del pecado original es algo que se da por descontado, pero consideremos que en lugar del pecado original podría haber habido una bendición original. En su libro *Original Blessing (Bendición original)*, el teólogo Matthew Fox hace notar que el concepto de “pecado original” se remonta a San Agustín, alrededor del año 354 de nuestra era. “Diecinueve mil millones de años antes de que hubiera pecado sobre la Tierra, había bendición”. Según Fox, las enseñanzas espirituales a lo largo de los tiempos apuntan a la idea de que “el pecado que se oculta tras todo pecado es el dualismo, es decir, la separación, las relaciones sujeto/objeto.

Consideremos cualquier pecado: la guerra, el robo, la violación. En cada uno de estos actos se trata al otro como a un objeto exterior a uno mismo. Esto es lo que ha detrás de todo pecado”. Esta separación de nuestro Yo hace que nos separemos de nuestra inteligencia creativa y de nuestra voluntad para el amor.

Cuando estamos separados de nuestro Yo, habitualmente perdidos en el temor, el mecanismo instintivo de supervivencia es proyectar esta separación hacia fuera, tratando de manipular las circunstancias para sentirnos seguros, dominantes y poderosos.

Cuanto más activa es la búsqueda de estas condiciones externas a nosotros mismos, más impotentes, separados y culpables nos sentimos.

“Según una máxima jaimista, continúa Fox, aquel que vence este pecado, esta separación del Yo, vence todos los demás”. Si no estamos separados del Yo, experimentamos la bendición que es la vida y la inocencia y la santidad fundamentales innatas en nuestra naturaleza, al margen de lo que hayamos hecho en el pasado.

## *35. El sentimiento de culpabilidad*

*PERDON, ES DEJAR QUE ACTUE EL ESPIRITU EN EL LUGAR DONDE EXISTE NUESTRO ORGULLO Y NUESTRO RESENTIMIENTO". (Anónimo).*

La culpa puede ser muy sana. Si evadimos la responsabilidad de algo que afecta negativamente a otras personas, la culpa puede ser una valiosa señal para que despertemos y pongamos atención. Esto es sano cuando se aprovecha como una oportunidad de recuperar el poder y la responsabilidad para actuar con integridad. El sentimiento de culpabilidad sano nos impone límites que nos indican si nuestra conducta y nuestras motivaciones son correctas o inapropiadas, sensibles o insensibles, integras o no. Según el teórico de la personalidad Erick Erickson, desarrollamos este sentimiento de culpa sano, que guía nuestra conciencia, alrededor de los tres años. El estado resultante de no haber interiorizado ningún código moral, de no haber desarrollado o haber reprimido totalmente ese sentimiento sano de culpa y vergüenza, es lo que se identifica como sociopatía o psicopatía.

Cuando uno siente esta culpa sana pero no le hace caso, y después de pasados meses o años se ve sumido en sentimientos de culpabilidad por decisiones tomadas mucho tiempo atrás, esa misma culpa ya no es sana. En este caso es el ego, que, bajo la forma de autocrítica, actúa como un ladrón que nos roba el presente y nos mantiene atados al pasado y asustados con respecto al futuro. La idea de que somos malos o estamos equivocados nos

atormenta una y otra vez. Es la muerte segura de la autoestima. Si estamos dominados por la culpa, es imposible que sintamos compasión por nosotros mismo, aun cuando en nuestro interior estén latentes la amabilidad y la compasión.

Al perdonarnos, éstas despiertan y nos liberamos de las tiranas garras del ego. Entonces llegamos a aceptar que nuestros errores han sido reacciones de temor e intentos confusos de recuperar el poder o el amor de que nos creíamos privados.

Si no participamos en el proceso de perdonarnos a nosotros mismos, y continuamos sometidos a estos señores de la guerra, la culpa nos causará problemas de una manera u otra. Un aspecto insidioso de la culpa es que, en lugar de estimularnos a sanar y a cambiar de manera positiva, nos puede crear un círculo vicioso. Inconscientemente el yo “culpable” exige castigo por lo que ha hecho, y entonces dicta sentencia bajo la forma de infelicidad, depresión, un sentimiento crónico de indignidad, o incluso una enfermedad mental o física. Por ejemplo, un presidiario que no ha sido rehabilitado (y perdonarse es un aspecto esencial de la rehabilitación) suele cometer otro delito tan pronto como sale en libertad. Es una manera inconsciente de castigarse debido a la profunda culpa que aún siente.

Además de volverse hacia dentro, la culpa también puede proyectarse hacia fuera, en forma de rabia y resentimiento crónicos contra los demás. La proyección crónica de la culpa proporciona una visión estática del mundo como un lugar hostil e injusto. El teólogo Paul Tillich manifiesta de modo muy elocuente: “En lengua-

je metafórico, deseo decir a aquellas personas que sienten profundamente su hostilidad hacia la vida: La vida te acepta; la vida te ama como una parte separada de ella; la vida desea reunirse con ella, aunque tengas la impresión de que te destruye”.

Igual como ocurre al perdonar a los demás, perdonarse a uno mismo no significa justificar un comportamiento no íntegro y dañino para uno mismo o para otras personas. Tampoco supone que uno no sienta remordimientos por el pasado.

En realidad, el hecho de sentir un profundo remordimiento por el dolor causado forma parte del proceso de curación el remordimiento puede durar toda la vida cuando se piensa en cierta persona o en determinado incidente.

Pero sí hemos de avanzar, ese remordimiento no puede seguir siendo una fuerza emocional predominante. Si continúa dominando nuestra vida mucho tiempo después de que el incidente que lo causó haya pasado, es necesario encontrar la manera de salir a flote en el océano de la misericordia y la compasión.

## *36. Toda la verdad*

Al igual que el perdón a los demás, perdonarse de verdad requiere una total sinceridad con uno mismo. Así como podemos reprimir la rabia y dar la impresión de haber perdonado a alguien cuando en realidad no lo hemos hecho, también podemos negar la culpa, engañándonos y haciéndonos creer que todo está bien. Esa negación mantiene en la oscuridad algunos aspectos de nosotros mismos, de manera que para sanar totalmente y experimentar la paz y la liberación que ofrece el perdón, hemos de hacer brillar la luz de la verdad y la compasión sobre cada rincón oscuro de nuestra psique.

Se requiere valor para reconocer toda la verdad de nuestra experiencia, para aceptar el miedo, la humillación, la vergüenza, la tristeza, el desprecio y el odio por nosotros mismos, además de los actos, pensamientos y sentimientos que una parte de nosotros preferiría reprimir y evitar.

Sí en el proceso de hacer salir a la luz de la conciencia toda la verdad de nuestros actos, sentimientos y pensamientos, permitimos que quien domine el centro del escenario sea el despreciativo ego, este es capaz de impedir el proceso. Es posible que acabemos dolidos, asustados y humillados. El ego puede actuar como un juez interior que nos considera malos, estúpidos o culpables antes de que podamos siquiera exponer nuestro caso.

Pero sí permitimos que sea nuestro Yo el que ocupe el lugar que le corresponde en el centro del escenario, el veredicto será nuestra inocencia fundamental.

Los actos, sentimientos, juicios, terrores y temores pasados serán recibidos con compasión y aprenderemos y creceremos con estas expectativas, al mismo tiempo que sentimos la fuerza y el estímulo que necesitamos para continuar con pie firme el proceso de perdonarnos y sanarnos a nosotros mismos.

La aceptación, libre de críticas, de nuestros pensamientos y sentimiento más íntimos nos orientará por el camino del autoconocimiento y el amor por nosotros mismos. Perdonarnos a nosotros mismos es el proceso de:

1. Reconocer la verdad.
2. Asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho.
3. Aprender de la experiencia reconociendo los sentimientos más profundos que motivaron ese comportamiento y los pensamientos que hacen que nos sintamos culpables y continuemos juzgándonos.
4. Abrirnos el corazón a nosotros mismo y escuchar compasivamente los temores y las peticiones de ayuda y valoración que hay en el interior.
5. Cicatrizar las heridas emocionales atendiendo a esas peticiones de maneras sanas, amorosas y responsables.
6. Poniéndonos del lado del Yo y afirmando nuestra inocencia fundamental.

7. Puede que seamos culpables de un comportamiento determinado, pero nuestro Yo esencial es siempre inocente y digno de amor.

Repitamos una y otra vez la regla de oro del perdón: “Sé amable contigo”. Si a pesar de haber repetido mil veces estas palabras nos siguen pareciendo huecas, volvamos a hacerlo, una y otra vez. Confíemos en que su significado va a echar raíz y tengamos la seguridad de que su fruto será espléndido.

### *37. La vergüenza tóxica*

Perdonarnos a nosotros mismos requiere dar un paso atrás y mirar con objetividad y sinceridad a las personas y circunstancias que influyeron en nuestros pensamientos y sentimientos sobre nosotros mismos. Exige que reconozcamos que algunas de las personas que más influyeron en nuestro desarrollo emocional e intelectual tal vez no conocían la realidad del perdón. Debido al temor, la separación y la ignorancia, quizá nos transmitieron mensajes fundamentalmente falsos y neuróticos sobre quiénes somos, de que somos capaces y qué merecemos.

Para sanar hemos de reconocer esas influencias de manera que dejemos de rechazarnos y de pensar que deberíamos ser mejores, distintos o, lo que es peor, que no deberíamos ser en absoluto. Existe una insidiosa y arraigada confusión entre “Cometí un error” y “Soy un error”, o entre “Hice algo malo” y “Soy una mala persona”. Esta manera de sentir y de pensar es consecuencia de lo que John Brakshaw llama “vergüenza tóxica” en su libro *Healing the Shame that Binds You* (Curación de la vergüenza que nos ata).

La vergüenza tóxica es claramente diferente de la vergüenza pasajera que todos sentimos en circunstancias embarazosas o cuando de pronto quedamos mal parados en una situación. La vergüenza no es un estado que pase rápidamente sino más bien una identidad fijada, resultante del rechazo, los malos tratos y el abandono a una edad muy temprana. En este caso, los cuidadores principa-

les están tan alterados, dolidos y necesitados emocionalmente que no les queda cariño, amor ni seguridad o para ofrecer, y entonces hay muy poco o ningún espacio para las necesidades emocionales del niño, que siente que jamás será capaz de satisfacer los deseos y expectativas del adulto y saca inconscientemente esta conclusión: “Soy un ser humano defectuoso”. Esta vergüenza y esta culpa nada sanas, la doctora Joan Borysenko dice que son un caso de “identidad errónea”.

En el niño se entremezclan la vergüenza y la culpa no sanas. Cuando no se ven satisfechas las primeras necesidades de aceptación, aprobación y amor, se experimenta la vida con un sentimiento soterrado de incapacidad básica.

Es esencial tomar conciencia de los mensajes que nos generaron culpa y vergüenza para liberarnos de las reacciones emotivas y de comportamiento que ahora nos provocan. En su excepcional libro *Guilt Is the Teacher, Love Is the Lesson* (La culpa es la maestra, el amor es la lección), la doctora Borysenko presenta una lista de las frases que indican una vergüenza y una culpa no sanas en el adulto. Estas son algunas de ellas: “Soy una persona demasiado entregada”, “Yo sí que sé lo que es preocuparse”, “No puedo dejar de ayudar”, “Siempre me echo la culpa de todo”, “Me preocupa lo que la gente piense de mí”, “No soy tan capaz como creen algunas personas”, “Soy muy perfeccionista”, “Detesto aceptar y pedir ayuda”, “No sé decir que no”.

Una vez que se toma conciencia de cuáles han sido los mensajes que en el pasado nos transmitieron temor, conflicto, culpa y vergüenza, es más fácil reconocer en el presente cuándo reaccionamos de maneras impregnadas de esa vieja culpa ante mensajes similares. Perdonarnos en este plano es el proceso de descubrir, reconocer y sanar lo que aprendimos sobre nosotros mismos en relación con las siguientes verdades básicas:

- **La verdad es:** eras y eres una persona digna de amor. Tal vez algunos de tus actos no hayan sido o no sean dignos de amor, pero tú sí lo eres. Haz una pausa y reflexiona: ¿Qué aprendiste sobre el amor que merecías cuando estabas creciendo? ¿Qué crees ahora?

- **La verdad es:** eres inocente. Tal vez eres culpable de ciertos actos. Sin embargo, en tu interior, en tu esencia, eres fundamentalmente inocente, una buena persona. Quizás aprendiste a sentirte culpable de cosas que ni siquiera podrías controlar. Tal vez experimentaste malos tratos físicos o abusos sexuales, en situaciones de alcoholismo u otras, que aun siendo niño sabías instintivamente que “no eran correctas”, pero que no podías cambiar. Todo niño que se ha criado en un hogar donde había este tipo de problemas se ha sentido responsable de cosas de las que no podía serlo, y ha conocido la impotencia, la vergüenza y la culpa consiguientes.

¿Ibas o vas por la vida sintiéndote culpable o pensando que eres una mala persona por cosas que te ocurrieron o sucedieron a tu alrededor en tu infancia?

- **La verdad es:** siempre eres una persona digna de amor, de respeto y aceptación. ¿Creciste creyendo que los demás te amaban, te respetaban y te aceptaban, incluso aunque no “hicieras” nada especial? ¿O aprendiste que el amor, el respeto y la aceptación eran condicionales, que dependían de cómo actuaras o te comportaras?

Es posible que al menos algunas de las personas que más influyeron en tu desarrollo emocional y mental hayan desconocido y por lo tanto no reconocido la verdad sobre ti. En este caso, aquellos en quienes creías y de quienes más dependías ahogaron en ti la experiencia de la inocencia y la belleza, y la de ser una persona digna de amor. Y, como se ha dicho anteriormente, para complicar aún más las cosas, estas verdades eran desconocidas en nuestra cultura y lo siguen siendo.

- **La verdad es:** ya se te ha perdonado. Ya eres inocente y una persona digna de amor y respeto. “Lo queramos o no, estamos perdonados”, afirma el padre Thomas Hopco, que es teólogo. Estamos perdonados en virtud del hecho de que nuestro ser está arraigado en el Yo, en el amor, en la sabiduría, en la belleza, en la inocencia y en lo divino. Pero estamos condicionados por nuestro pasado personal y la conciencia colectiva; además, tenemos libre albedrío, y por lo tanto la capacidad de rechazar nuestra naturaleza, a nuestro Yo, nuestra capacidad de felicidad y, en consecuencia, de elegir vivir cautivos del pasado y de los yos pequeños y separados en los que se basa nuestra experiencia del temor, la indignidad, la vergüenza, la crítica y la culpa.

El perdón de nosotros mismos se hace realidad desenmarañando el sistema de pensamiento en el que se basan el rechazo y el engaño de nosotros mismos y poniéndonos del lado de la inocencia y la belleza fundamentales de quiénes somos y hemos sido siempre.

Esto es la inocencia, la belleza y la fuerza de nuestra naturaleza esencial, y la realidad espiritual que está despierta y nos acoge cuando nos hacemos el regalo del perdón. Puede sernos muy útil trabajar con una afirmación como ésta: “Ahora acepto ser más consciente cuando siento culpa o vergüenza”. Entonces, cuando adviertas que te sientes así, haz una pausa. Presta atención a lo que estás pensando y sintiendo. Sigue el sentimiento hacia atrás, hasta el momento en que aprendiste a sentirlo. Respira y recuérdate: “Ahora tengo la opción de reaccionar ante la situación presente con conocimiento y con una nueva claridad”. También recuérdate: “En lugar de eso, ahora puedo elegir aceptarme y amarme”.

### *38. Reconcíliate con tu pasado*

*RECONOCER Y VOLVER A CONECTAR CON NUESTRO NIÑO INTERIOR PUEDE SER ESENCIAL PARA CURARNOS Y COMPRENDERNOS A NOSOTROS MISMOS.*

Cuando en la infancia se han recibido muchos mensajes negativos y uno siente que aún no se acepta a sí mismo y que carece de seguridad emocional, se pueden hacer varias cosas muy efectivas para facilitar la curación algunas de ellas ya se mencionaron anteriormente en este escrito, en donde se analizó la importancia de acceder al dolor emocional, aceptarlo y liberarlo. Además de éstas, hay otras dos importante manera de curar las heridas emocionales entablar relaciones con otras personas y cuidar la relación con el propio niño interior.

Si cuando éramos niños aprendimos a sentirnos avergonzados y culpables, sin duda levantamos una barrera emocional para protegernos. Es muy probable que se hayan roto contactos interpersonales basados en la seguridad física y emocional, que son esenciales para un desarrollo sano. Si ha ocurrido esto, para el proceso de curación es vital, cuando se es adulto, establecer relaciones que puedan ofrecer seguridad emocional y la aceptación por identificación o empatía.

Cuando la relación actual con la pareja, los familiares y los amigos no ofrece ese tipo de seguridad y aliento, es bueno hacer un esfuerzo por buscar y entablar esas relaciones fuera.

Para ir en busca de relaciones sanas se requiere valor, y aceptar correr el riesgo de ser rechazado nuevamente. Pero cuando se está dispuesto a establecer una relación así, quizá por primera vez se experimentará el perdón, en el sentido de que por fin uno se siente respetado y aceptado, al margen de otros sentimientos, de lo que necesite, de lo que “haga” o de la historia de su vida. Mientras se afirman nuestra valía y nuestra aceptabilidad implícitas, aprendemos que verdaderamente somos dignos de amor e interés y que no hay riesgo en ser vulnerables y sentir. Esta relación nos ofrece el contexto para descubrir que no hay peligro en el hecho de tener necesidades, confiar y sentir. A medida que vamos construyendo lentamente un puente interpersonal, cimentado en el respeto, con otro ser humano, desarrollaremos lo que nos faltó en la infancia: el sentimiento de valía, la autoestima y el amor por nosotros mismos.

Últimamente muchas disciplinas psicológicas han comprendido la importancia del trabajo con el “niño interior” y lo utilizan como un poderoso instrumento para sanar viejas heridas emocionales. Además de buscar relaciones que nos apoyen y nos nutran, también podemos mirar en nuestro interior para acceder a nuestra sabiduría y nuestro poder para nutrirnos.

El niño interior de cada uno de nosotros necesita saber que es y siempre ha sido digno de un amor y un respeto incondicionales, aunque hasta el momento no lo haya experimentado.

Muchos adultos se sienten avergonzados de los sentimientos inocentes de su niño interior. Suele producir mucha vergüenza e inhibición exponer y hablar de la soledad, el terror y el sufrimiento de ese niño con otro ser humano. Muchos adultos se critican por tener esos sentimientos, diciéndose, por ejemplo: “¿Es que acaso soy un bebé?” “¿Se supone que soy una persona adulta!”, “Me siento idiota...¿de qué tengo que tener miedo?”. En el proceso de sanar el sufrimiento, la culpa y la vergüenza de nuestro niño interior hemos de acoger sus verdaderos sentimientos con amabilidad y compasión, haciéndole saber que ahora tiene a alguien con quien compartir su dolor. Este es el trabajo del adulto interior sano.

Es posible que el adulto se sienta tan herido que le parezca difícil, si no imposible, ofrecer a su niño interior el amor, el perdón y la seguridad que necesita. Incluso puede descubrir que siente desprecio por el temor de su niño interior. En esta situación resulta muy útil evocar en la imaginación un símbolo universal (por ejemplo la Gran Madre, el Hombre Sabio, la Hechicera, el Sumo Protector) que para uno encarna todas las cualidades que necesita su niño interior en ese momento. Cualquiera de estos símbolos universales evoca en la conciencia una potente energía psíquica que puede servir de fuente dinámica de inspiración y curación. Estos símbolos forman parte de la memoria colectiva de la Humanidad, son lo que Carl Jung llamaba arquetipos del inconscien-

te colectivo. En momentos de necesidad o estrés, es posible evocarlos y realmente sentir y utilizar su fuerza y su sabiduría.

Un ejemplo de arquetipo que puede proporcionar seguridad a nuestro niño interior es el de la Gran Madre, lo femenino como fuente de vida y sustento. Cuando se evoca a la Gran Madre en la imaginación, ella encarna los atributos de un ser que está indiscutiblemente presente para protegernos, nutrirnos, amarnos y guiarnos. Al relajarnos, abandonar toda inhibición y permitirnos a nosotros mismos comunicarnos con la realidad de esa presencia, comenzamos a sanar y a interiorizar sus atributos.

### **Visualización: Invocación de la Gran Madre**

Imagina durante unos momentos la presencia de la Gran Madre, un ser amante, sustentador, poderoso y dedicado a tu bienestar...Ahora te abres a la presencia de ese ser en tu vida...Imagínate que ella está ahí para proteger y acompañar a tu niño o niña interior y que jamás te abandonará cuando la necesites. Durante un momento siente su sabiduría y la firmeza que le da la furia necesaria para proteger a tu niño interior si alguna vez su Yo esencial está amenazado, igual como una leona protegería a su cachorro en peligro. Ella siempre está ahí, asequible para tu niño interior. Imagina cómo se siente éste al saber que ese ser amoroso, fuerte y entregado, está ahora ahí, a su lado.

Además de evocar al arquetipo sustentador, uno mismo, el adulto, puede volver atrás en el tiempo y ofrecer a su asustado niño interior el respeto, el amor y la seguridad que se le negó. Con el

tiempo, este niño comenzará a sentirse lo suficientemente cómodo para abrirse a la parte creativa, espontánea y acogedora de su naturaleza. Este tipo de proceso nos ofrece la oportunidad de retroceder en nuestra historia personal y ser nuestros padres, protegernos, consolarnos y convertirnos en nuestros propios amigos.

Además de hacer los ejercicios y visualizaciones cada día para recordar a nuestro niño interior, escucharlo y mimarlo de la manera que nos parezca más natural y amorosa. Mirar de vez en cuando una foto nuestra a la edad en la que tal vez necesitábamos más amor y apoyo es algo muy valioso. Este tipo de trabajo interior puede producir emociones muy fuertes, sobre todo cuando se ha tenido una infancia traumática.

Realizar estas visualizaciones sólo si se siente que se desea hacerlo en este momento. Si se tuvo una infancia traumática, es posible que despierten viejos sentimientos que quizá no se quiera afrontar ahora. Se puede decidir saltarse las visualizaciones y esperar a hacerlas en otra ocasión, en compañía de una persona amiga o de un terapeuta que esté junto a nosotros para apoyarnos. Hacer lo que parezca más cómodo y seguro.

### **Visualización del niño interior (1)**

Reserva un momento cada día para comunicarte con tu niño interior. En primer lugar, tómate un tiempo para respirar profundamente y relajarte... Entra en tu interior y toma contacto con tus sentimientos de amabilidad, dulzura, compasión, fuerza y amor...

Después retrocede hasta algún momento de tu infancia en que sentiste que te juzgaban, te abandonaban emocionalmente, te trataban con insensibilidad, en que sentiste culpa, vergüenza, temor e indignidad, en que sentiste que no te amaban...Ahora permite que tu adulto interior, que es fuerte, acogedor, compasivo y amante, conozca a tu niño interior, que necesita consuelo y amor...Que tu adulto esté ahí plenamente para tu niño, para ofrecerle el respeto incondicional y la seguridad que en otro tiempo le fueron negados...Deja que tu niño interior te cuente su experiencia, tal como la sintió. Tranquilízalo y dile que, pase lo que pase, no le abandonarás...

Repasa los años de tu vida pasada y en cada uno asegura a tu niño con amor, que es hermoso y simpático, digno de amor, respeto y adoración.

Escúchale contar la experiencia de su nacimiento. ¿Se sintió deseado y amado? Sean cuales fueren sus sentimientos, hazle saber que tiene derecho a estar aquí y que ahora es amado...Date la bienvenida al mundo...Encuentra en tu interior aquella parte de ti que es amante, amable y generosa, y trátate como si fueras tu único hijo o hija...

Ahora escucha la experiencia de tu niño interior de un año de edad. Exprésale todo tu amor y tu respeto. Hazle saber que está a salvo...Comunícale tu alegría...Ve y reconoce su luz...Siguiendo tu propio ritmo, continúa a través de los años hasta llegar a la edad que tienes actualmente.

Si repasar cada año de tu vida hasta hoy es más de lo que sientes que puedes hacer ahora o más de lo que necesitas, elige sólo aquellos momentos en que no te respetaron y sentiste miedo y confusión. Tal vez tu mayor necesidad fue tener un aliado cariñoso en la escuela. En este caso, retrocede en tu imaginación y sé para ti un maestro o una maestra, un amigo o una amiga. Defiende y apoya tus talentos y capacidades...Haz saber a tu niño interior que es inteligente y creativo, y que es un gran placer estar en su compañía...

Tómate todo el tiempo que necesites y, cuando sientas que ha llegado el momento de hacerlo, continúa con tu día.

## **Visualización del niño interior (2)**

En primer lugar tómate un tiempo para respirar lenta y plenamente y relajarte en profundidad. Concéntrate en tu respiración mientras inspiras y expiras...Después de hacer esto durante uno o dos

minutos, cuenta de tres a cero en las cuatro siguientes espiraciones. Cuando llegues a cero, imagina que ves una puerta. Detrás de ella estás tú cuando eras niño o una niña, en un momento en que necesitabas la seguridad y el amor de un adulto cariñoso y digno de confianza.

Abre la puerta e invita a salir a ese niño para reunirse contigo. Acuérdate de respirar. Tu corazón está abierto para acogerle. Hazle saber que ahora está seguro y a salvo.

Armame de tu infinita paciencia si él se resiste un poco a responder. Dile que estás ahí, que le comprendes, que no le abandonarás, aun cuando él tarde un tiempo en reaccionar. Ofrecele amor y seguridad...Escúchale cuando te cuente, con o sin palabras, sus experiencias. Abre tu corazón y consuélalo. Cógelo de la mano. Asegúrale que siempre lo acompañarás, siempre lo atenderás y estarás por él.

Imagínate dándole algún regalo especial para que recuerde que siempre estarás allí con él...Imagina que él te hace a ti un regalo...Imagínate a ti con tu niño interior experimentando una nueva relación basada en el amor, la comprensión y la compasión...Coloca a tu niño en tu corazón.

Tómate todo el tiempo que necesites, y cuando sientas que ha llegado el momento de hacerlo, vuelve a tu estado de vigilia normal. De cuando en cuando, acuérdate de asegurarle a tu niño interior que ya acabó ese pasado en que se sintió inseguro y que ahora siempre estarás a su lado.

### **Visualización del niño interior (3)**

Tómate unos minutos para respirar honda y lentamente...permítete una relajación profunda...Sigue tus inspiraciones y espiraciones. Después imagínate que te abres a la compasión, el afecto, el amor y la dulzura...Ahora recuerda alguna ocasión reciente en que te pareció que “no valías lo suficiente”, o sentiste “culpa”, o “vergüenza”, o que “no te amaban”.

Simplemente observa lo que te ocurrió... dónde estabas...qué hacías...qué pensabas, qué sentías...Ahora respira profunda y suavemente, deja marchar esa experiencia y relájate...

Retrocede hasta la primera vez que sentiste culpa o miedo, que no valías lo suficiente, que no te amaban, que no eras una persona valiosa (acepta cualquier momento que acuda a tu mente). Observa qué fue lo que te ocurrió...dónde estabas...qué hacías...qué pensabas...qué sentías...Imagina a ese niño acompañado por la persona acogedora, comprensiva, afectuosa y amable que eres ahora...

Imagínate ofreciéndole un amor y un apoyo incondicionales de la manera que te parezca más natural. Escúchalo contarte la verdad de su experiencia...Imagínate abriendo tu corazón a ese niño y diciéndole lo que realmente necesita oír...Hazle entrar en tu corazón, donde lo rodeas de amor y luz.

Ahora te identificas con ese niño y sientes que ese amor te apoya y te nutre totalmente...aceptas todo ese amor...lo absorbes...lo asimilas...te alimentas de él...Con suavidad, dejas salir a ese niño al mundo. Observa cómo crece y se va convirtiendo en un adulto más seguro de sí mismo, feliz, íntegro, afectuoso...Ahora imagina que eres ese adulto...confías en tu propia valía, te sientes fuerte y radiante...y aceptas tu poder y tu amor personales...

Cuando sientas que ha llegado el momento de hacerlo, abre los ojos y disponte a continuar con tu día. Cuando el niño interior se siente seguro, su corazón y el del adulto se abren. “No hay ningún corazón que no se abra al instante si se le asegura que está seguro y a salvo”. Dice Pat Rodegast en El libro de Emmanuel. Cuando se abre el corazón, se puede sentir sin arrinconar partes de uno mismo. Se

puede sentir temor, rabia y dolor para abrir la puerta a la curación emocional. Se puede sentir amor para conocer por fin el mayor poder curativo y la más pura alegría de vivir. Sólo cuando el corazón está abierto se puede experimentar la esencia más profunda, el Yo esencial. Y solamente entonces se conoce la verdad de la propia inocencia.

### *39. ¿Cuánto tiempo lleva perdonarse?*

Como todo tipo de perdón, perdonarse a un mismo es un proceso. Es un sendero por donde se viaja, no un estado permanente al que se llega. A veces uno se pregunta: “¿Cuándo voy a desengancharme de una vez y a perdonarme cosas que ya están pasadas y acabadas?” ¿Algún día me amaré de verdad?”. Ni siguiera cuándo se trata de sanar los sentimientos de culpa y vergüenza más manifiestos se puede saber cuánto tiempo va a tardar la curación.

Unos cuantos minutos aquí y otros allá de sentir más comprensión y amor hacia uno mismo ya son indicios de que hay salud y curación. Es importante recordar que ese crecimiento se produce en espiral. Cuanto más sanamos, más nos queremos y aceptamos a nosotros mismos, y mayor conciencia tenemos de los sentimientos más sutiles de culpa e indignidad, para reconocerlos y sanarlos.

A algunas personas les lleva muchos años cicatrizar totalmente ciertas heridas. A otras, puede llevarles sólo un momento. Habrá veces en que uno verá o percibirá un enorme progreso, y se sentirá optimista, en paz y capaz de aceptarse. Habrá también otras en que volverán la culpa, la vergüenza, la crítica y el desaliento. Es importante tener presente que si estamos dispuestos a ser más compasivos con nosotros mismos y a afirmarse pierda y se recupere una y otra vez, habrá cada vez menos pérdida y más recuperación.

## El perdón y el crecimiento espiritual

Perdonarnos del todo a nosotros mismos nos lleva desde el perdón como medio de sanar manifiestos sentimientos de culpa, vergüenza e indignidad hacia el perdón como sustento de nuestra realización personal o nuestro crecimiento espiritual. Para integrar de un modo más completo este grado de perdón, primero hay que satisfacer las necesidades de seguridad y aceptación básicas para el desarrollo. Después se abraza el perdón como manera de ponernos del lado de nuestro verdadero Yo y de aceptar su belleza, su magnificencia y su innata gloria con una certeza y una coherencia cada vez mayores. De aquí proviene la experiencia de la satisfacción, la alegría, la conexión y la participación en su sentido más profundo.

Perdonarnos a nosotros mismos nos sirve como un medio constante para experimentar la verdad más profunda de qué y quiénes somos. Es la manera de comprender que nuestra naturaleza más esencial es el amor, y de recordar esta verdad como una realidad inalterable.

El perdón de nosotros mismos echa raíces en nuestra conciencia, de modo que aunque las circunstancias externas no nos garanticen seguridad y las personas que nos rodean no nos acepten, de todas maneras experimentamos en nuestro interior una seguridad y una aceptación permanentes.

Vemos las cosas más claras y nos hacemos más fuertes al encontrar nuestra fuente de energía en una confianza y una fe crecientes en algo infinitamente mayor que la suma de nuestros pequeños yos.

Hay en nosotros una creciente confianza en un aspecto de nuestro Yo que incluye la mente racional, lineal, pero no está atado a ella, para que nos oriente y nos tranquilice. Hay una conciencia cada vez más profunda de la guía y la gracia interiores. Al margen de las circunstancias, vemos que toda prueba y dificultad y toda situación es otra oportunidad para entregarnos (en lugar de frustrarlo) al amor que no sabe juzgar ni rechazar.

## *40. Perdonando al cuerpo*

Al principio puede parecer extraño el concepto de perdonar a tu cuerpo; sin embargo, hay que dedicar unos momentos a considerar lo siguiente: ¿Conoces a alguna persona que realmente ame y acepte su cuerpo? ¿Tu amas y aceptas el tuyo?

Para la mayor parte de la gente, el cuerpo es objeto de ridículo, rechazo, negligencia, odio y maltrato. Si eres como la mayoría, probablemente tus creencias desafían las inclinaciones naturales de tu cuerpo, único y especial. Los rasgos faciales, la forma del cuerpo, la textura o el color de los cabellos, son sólo algunos de los aspectos de su apariencia que tal vez te hacen infeliz. Quizás rechazas algunas partes de tu cuerpo simplemente porque existen. ¿Te enseñaron, por ejemplo, que los genitales son algo “feo” o “sucio”? ¿Te avergüenzas de ciertas partes de tu cuerpo, o las ignoras, considerándolas objeto de desprecio?

Para sanar y poner paz en la relación con nuestro cuerpo, antes que nada es necesario que nos perdonemos por ser humanos, porque ser humano es tener un cuerpo. Y rara vez nuestro cuerpo es como nos gustaría que fuera. Tenemos necesidades muy poderosas, como el impulso sexual, por ejemplo, que a veces puede ser molesto, confuso y exigente. No siempre nos sentimos cómodos en nuestro cuerpo, y es cierto que envejece y muere. Perdonarnos por ser humanos significa aceptar que eso es así. Lo repito, la aceptación no supone derrota ni resignación. Es la elección de no rechazar ni resistirnos a las cosas tal como son, lo que no pode-

mos cambiar inmediatamente o lo que no cambia con la rapidez que querríamos. La aceptación tampoco significa que haya que ser pasivo y descuidar el cuerpo. Supones más bien que, al dejar marchar la crítica y la resistencia crónicas con respecto al propio cuerpo “tal como es”, uno libera energía que contribuirá a que se produzca la curación con lo cual sin duda se va a sentir más a gusto consigo mismo.

El hecho de gozar de buena salud, si tenemos esa suerte, es algo que la mayoría de nosotros damos por descontado. Cuando la perdemos, aunque sea temporalmente, experimentamos un trastorno importante que requiere significativos ajustes. De pronto nos vemos obligados a hacer frente a desagradables cambios y a lo desconocido.

En las enfermedades graves o crónicas pueden producirse algunas o todas las fases de que habla Elisabeth Kúbler- Ross al referirse a las personas que se enfrentan con la muerte. Aunque no haya riesgo de muerte física en una determinada enfermedad, nos enfrentamos a una muerte de la vida tal como la conocíamos hasta ese momento. Ciertas enfermedades y ciertos síntomas pueden producir una sensación de aislamiento, y ser causa de conmoción y no aceptación.

Quizás el enfermo se pregunte: “¿Porqué yo?”. Tal vez se sienta abatido por la depresión, el desvalimiento y el sentimiento de ser una víctima. Es posible que se sienta traicionado por el cuerpo y enfadado por estar así.

Tal vez se sienta movido a negociar con Dios (“Si me desaparece el enfisema, juro que no vuelvo a fumar nunca más”). Como el cuerpo y el estilo de vida cambian, hay tristeza y pesar, luto por la pérdida de lo que fue.

Si reconocemos esos sentimientos y les damos salida, los desahogamos en un lugar seguro, podemos comenzar a relacionarnos de manera curativa con los cambios y síntomas. Aceptar los síntomas no es resignarse pasivamente a que las cosas no mejoren. No significa abandonar la esperanza de la recuperación física ni dejar de utilizar todos los recursos médicos, espirituales y personales disponibles. Se puede aceptar la enfermedad mientras se hace todo lo posible por curarla. La aceptación es una opción “activa”. Si podemos estar por nuestra enfermedad y escucharla, suele haber importantes enseñanzas que aprender. Incluso el dolor y la enfermedad pueden tener una utilidad. Esta es una perspectiva que rara vez se nos enseña.

La forma en que reaccionamos ante el dolor físico es una metáfora de cómo hemos aprendido a hacer frente al dolor y el sufrimiento: huir, encubrirlo, ahogarlo...Ahogando los problemas personales con alcohol o aliviando las pequeñas molestias con fármacos sin receta, hemos aprendido a huir de la incomodidad y el dolor. Es interesante la conclusión que podemos sacar de nuestra cultura al observar la gran cantidad de anuncios que salen por televisión de productos que nos ofrecen un alivio instantáneo del dolor.

La esencia del mensaje es que, sea cual sea la molestia que tengamos, hemos de librarnos de ella inmediatamente: no examinarla; no tratar de entenderla; no considerarla una maestra en potencia; no permitir que en la vida haya dolor ni nada que nos pueda detener o frenar. Así pues, cuando surge un dolor, solemos sentir odio por él y por nuestro cuerpo.

La aceptación supone reconocer con amor y comprensión las debilidades y flaquezas que conlleva a veces el hecho de ser humano. Aceptar es reconocer que, por ejemplo, “Me guste o no, tengo dolor (o cáncer o artritis). Ahora bien, ¿cuál es la manera más amorosa de reaccionar?”. Tal vez no siempre tengamos el poder de cambiar las circunstancias, pero sí tenemos el poder de cambiar la manera de reaccionar ante ellas.

Perdonar al cuerpo, es decir, responderle con amabilidad y cariño, escuchar su mensaje, respetar sus debilidades y su fortaleza, nos capacita para reunir esos recursos emocionales y espirituales de curación que tenemos en nuestro interior y que suelen estar siempre bloqueados por la tensión que crea el desprecio por nuestro cuerpo. Cuando lo perdonamos por tener dolor o cualquier otra molestia física, por no hacer lo que deseamos, este cambio mental influye en el cuerpo, que entonces estará más relajado, con lo cual la mente, a su vez, estará más tranquila y en paz. El equilibrio y la armonía consiguientes pueden tener incluso un enorme y positivo efecto curativo sobre los sistemas físicos. Y en el caso en que no influyan en los síntomas o en la enfermedad, os ayudarán a hacer frente a otros aspectos de nuestra vida.

## *41. La enfermedad como una oportunidad*

Cuando estamos enfermos y consideramos que el cuerpo y los síntomas físicos con “el” problema, perdemos la oportunidad de ver y conocer los problemas más profundos que pueden ser los causantes de los síntomas. El cuerpo se convierte entonces en el chivo expiatorio de la infelicidad y el dolor emocional. El objetivo de ser conscientes de ello no es suponer que toda enfermedad tengo un origen psicológico, así como tampoco “achacar la culpa a la víctima”. Pero si lo utilizamos con cariño y compasión, este conocimiento puede ayudarnos a ver si podemos obtener enseñanzas más importantes de las circunstancias. Cuando los contemplamos de esta manera, ciertos síntomas pueden ser una oportunidad y un nuevo comienzo.

Las diversas reacciones ante la enfermedad no son fases que tengan una jerarquía clara ni límites definidos. Uno tiende a entrar y salir de ellas; habrá momentos de aceptación. Momentos de rabia o impotencia, momentos en que nos sintamos víctimas, y tal vez otros momentos en que nos sintamos mas vivos y alegres que nunca. Para perdonar al cuerpo en las enfermedades crónicas y/o degenerativas se requiere una gran cantidad de intención, paciencia y perseverancia.

Incluso en el caso de una persona que durante años haya practicado la meditación y viva con un alto grado de conciencia, es difícil que consiga mantener la mente clara y dispuesta a perdonar todo el tiempo. En estos casos es probable que se reafirmen las pautas emocionales de temor.

Cuando la persona aprende a aprovechar su enfermedad como una oportunidad para crecer (como puede serlo cualquier situación difícil de la vida), su dolencia se convierte a veces en una experiencia decisiva para desarrollar una relación más amable y cariñosa consigo misma. Bajo las tensiones y presiones del hecho de afrontar la enfermedad podemos descubrir un manantial de energía y amor interiores que jamás habíamos percibido antes.

El caos inicial de una enfermedad se puede convertir en una crisis de curación. Aun cuando, si pudiéramos elegir, ciertamente preferiríamos no tener esos síntomas o esa enfermedad, al aceptar trabajar con la situación podemos descubrir un resquicio de esperanza. Cuanto más conscientemente nos abrimos a perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a nuestro cuerpo, mayor es nuestra posibilidad de avanzar más allá de la aceptación hacia más y más momentos de poder personal, paz, alegría y vitalidad, independientemente de que estemos o no enfermos.

Un maestro espiritual lo expresaba muy bien: “Sea el cuerpo del tipo que sea, sano o enfermo, puede ser el vehículo para una vida maravillosa”.

La parte de nosotros que puede tener un cuerpo, sensaciones físicas, pensamientos y sentimientos “sin ser” ellos, es el Yo que perdona. A veces se lo llama el testigo, el observador, o sencillamente la conciencia o el conocimiento.

Para perdonar a nuestro cuerpo se necesita estar en contacto con nuestro Yo. Como en todos los demás tipos de perdón, el proceso de perdonar a nuestro cuerpo, sobre todo en momentos de dolor y molestia física, ha de ser una opción consciente y deliberada.

Cuando una persona odia su cuerpo, sólo si toma conciencia de ese odio y elige relacionarse con su cuerpo de manera diferente, facilita la curación del sufrimiento que tiene sus raíces en esa relación de adversarios. al convertirse en testigo, fortalece su capacidad para sentir rabia o resistencia sin que estos sentimientos la dominen.

Entonces, en lugar de tratar a su cuerpo como a un enemigo, puede hacerse conscientemente su amiga, relacionándose con él con renovado interés y amabilidad. La rabia puede ser una fuerza activadora de la curación, pero si persiste, a partir de cierto momento va a seguir la ley de rendimiento decreciente. Después de un tiempo el conflicto emocional es probable que inhiba la curación física, y ciertamente va a inhibir la curación emocional y espiritual. Trata de poner en suspenso la rabia, sé amable contigo y escucha lo que tu cuerpo quiere decirte.

Así como aprendemos a identificarnos con nuestras emociones, funciones y creencias, también nos identificamos con nuestro cuerpo. Es comprensible que cuando nos enfermamos nuestra primera identificación sea con la enfermedad y con nuestro cuerpo. Tratemos, sin embargo, de tener presente que también hay un aspecto de nuestro ser que es independiente y mayor que el cuerpo físico.

Dolor y sufrimiento no son lo mismo. El dolor es el resultado de una herida o lesión física o emocional. Todo el mundo lo siente en diversos grados. El sufrimiento es la reacción al dolor. Es la consecuencia de nuestro modo de relacionarnos con el dolor. Se trata de una experiencia determinada por la actitud, y que se puede negociar y reformular.

Por ejemplo, los calambres menstruales se pueden considerar molestias sin importancia ni gravedad. Pero para una mujer estéril que desea tener hijos, podrán ser un recordatorio de que no ha concebido; entonces tal vez experimente esos calambres como algo incapacitante y como una fuente de gran sufrimiento. De igual manera, los dolores del parto pueden ser algo manejable e incluso exultante cuando se está preparada y deseosa de dar a luz un hijo.

Cuando sentimos dolor y malestar físicos, quizá nos resulta muy difícil recordar que podemos influir en esa experiencia. La reacción instintiva es resistirse, contener el aliento y contraer los músculos.

Esto a su vez aumenta el temor y la molestia, y por lo tanto contribuye a que experimentemos sufrimiento. Nuevamente entramos en el círculo vicioso.

El maestro y escritor Steven Levine lo expresa así: “Eres responsable de tu cuerpo, de tu cáncer, de tu corazón”. Levine ha trabajado muchísimo con personas afectadas de enfermedades crónicas y de enfermedades que amenazan la vida, y dice: “Recomendamos a los enfermos que traten a su enfermedad como si ésta fuera un hijo único, con la misma comprensión y la misma atención cariñosa. Si la enfermedad estuviera en el cuerpo de ese hijo, lo acariciaríamos, lo abrazaríamos, haríamos todo lo posible para que sanara y se sintiera bien. Pero cuando la enfermedad está en nuestro cuerpo, en cierto modo la amurallamos, le enviamos odio y rabia. Nos tratamos con muy poca amabilidad, con muy poca suavidad”.

El perdón nos permite dejar de hacer esas repetidas comparaciones con las cosas como eran antes, y con la salud de los demás: “Antes yo era capaz de hacer mucho más. Los otros tienen mucha más energía que yo”. Comparar nuestro cuerpo con lo que era antes y con el de los demás nos mantiene encerrados en la insatisfacción crónica, separados de la vitalidad de que disponemos en este mismo momento.

Es normal sentir frustración y envidia de los demás, sobre todo cuando los síntomas o la enfermedad nos limitan en el trabajo, en la comida, en las actividades, en la sexualidad o en las relaciones.

Pero tratemos de estar alerta, para que esos sentimientos no nos aten al pasado, al temor ni al descontento crónico. Tengamos presente ser amables con nuestro cuerpo y con nosotros mismos, y tratemos de centrar nuestra atención en lo que podemos hacer.

Aún cuando los síntomas sean muy pronunciados y molestos, a veces podemos distanciarnos un poco de ellos, se puede no ser ninguna de esas experiencias, sino el aspecto de la conciencia que lo observa todo.

Esto es la increíble curación y la libertad que nos ofrece el hecho de perdonar a nuestro cuerpo. Es la libertad que nos proporciona saber que aunque estemos enfermos, la enfermedad no es lo único que somos. No es necesario que nos identifiquemos totalmente con ella. Podemos tener cáncer, hipertensión, colitis, asma, esclerosis muscular, etcétera, pero hay una dimensión en nosotros que puede estar al mismo tiempo muy viva y sana. Podemos sanar aunque nuestro cuerpo físico no se cure.

El cuerpo puede estar enfermo y nosotros estar en paz. También es posible que los síntomas físicos desaparezcan y continuemos sintiéndonos fragmentados, temerosos y enfadados. Tal vez el cuerpo físico se cure y la persona no sane, porque la mayor parte de su energía emocional y física la ha gastado en rabia, resistencia y temor, y es muy poca la que le queda para sanar.

El proceso de curación es muchísimo más que un cambio en los síntomas físicos. Sanamos en aquellos momentos en que abandonamos el temor y nos permitimos una paz mas profunda, cuando, como dice Levine, “dejamos que nuestra mente se hunda en nuestro corazón”, en otras palabras, cuando rodeamos nuestro dolor con amor. Cuando conscientemente nos permitimos la comunicación con nuestro centro esencial, somos más capaces de volver a conectar con nuestra capacidad sanadora interior.

## *42. El cuerpo como un recipiente emocional*

Imaginemos que el cuerpo es un recipiente. Si está lleno de la energía densa y constreñida del temor, la vergüenza, la rabia, el rencor y la culpa, queda poco espacio para que crezca en nuestro interior la energía más expansiva y luminosa de sentimientos como la comprensión y el amor.

El perdón de nosotros mismos y de los demás es una manera de vaciar nuestro recipiente para que pueda entrar y brillar en él esa radiante energía. Perdonamos para invitar al Espíritu a que entre en nuestro ser (cuerpo y mente) y avive la luz de nuestro Yo interior. Las cualidades que son una expresión de este Espíritu encarnado son las del Yo superior: amor, comprensión, compasión, fe, confianza, alegría, fortaleza interior, amabilidad, generosidad, integridad, etcétera.

Cuando estamos del lado de nuestro Yo, nuestro cuerpo está en libertad de cumplir su función mas suprema y natural: la de ser el hogar o el templo del Yo (o alma), radiante de espíritu. En esos momentos experimentamos una vitalidad poderosa y fluida; recuperamos la gracia y la integridad. En ese estado expansivo, el cuerpo-mente se compromete en una relación energética con la vida, que se abre y fluye como algo seguro, presente y poderoso.

Ya sea que nos sintamos angustiados y limitados, o por el contrario radiantes y llenos de amor, el cuerpo es el vehículo a través del cual experimentamos nuestra energía y la manifestamos en el mundo.

Mediante nuestro cuerpo-mente expresamos no sólo nuestros instintos humanos menos evolucionados, sino también aquellas cualidades que Abraham Maslow definió como las “más afines de la especie”. Probablemente ninguna otra especie vive con el apremiante anhelo interior de amar, servir y fundirse con algo superior a sí misma. Un cuerpo congestionado y constreñido por la rabia y la culpa frustra este anhelo interior.

Sin esa vitalidad en el plano energético de nuestro cuerpo somos insensibles, nos inhibimos de esa reacción celular, inmediata e intuitiva ante el mundo. Una reacción celular entiende de un modo más directo y sincero que la mente nuestra verdadera relación con nosotros mismos, con los demás y con el Universo. Cuanto menos restringido está el cuerpo-mente, más sirve de bucle natural de respuesta, de elemento perceptivo y receptivo de la verdad. El Espíritu así conectado y a gusto en el cuerpo nos inspira claridad y gracia.

Según el fundador de la bioenergética Alexander Lowen, cuando reina el temor y no se comprende con cierta coherencia al Yo, tendemos a experimentar el cuerpo de un modo más completo bajo la zona pélvica y por encima del cuello.

Lowen sugiere que cuando la energía está reprimida y estancada, el cuerpo se convierte en un acumulador de tensión muscular crónica. Esta tensión nos impide la auténtica experiencia de nuestras emociones, nuestro poder y nuestro amor. En otras palabras, a nivel corporal, estamos desconectados de nuestro vientre, nuestro plexo solar y nuestro corazón, y por ello nuestras reacciones tienden a ser más primitivas y menos iluminadas.

Al estar separados de nuestra verdadera fuente de poder personal, tendemos a relacionarnos con la vida de una manera pasiva y/o agresiva. En consecuencia, nuestra mente sirve a nuestros temores en lugar de servir a nuestro corazón.

Quedamos desconectados del centro de nuestro cuerpo físico y aislados de lo que las filosofías orientales llaman Hara, la fuente de poder y energía universal. También por medio del Hara experimentamos armonía y una profunda paz en el cuerpo. Las pulsaciones energéticas del Hara quedan ahogadas por la supresión de las emociones y la separación del Yo.

Creando que podemos compensar esta falta de vitalidad y energía nos entregamos a una actividad compulsiva y/o tomamos estimulantes en forma de drogas, alcohol, café, etc., en un frustrado intento de reequilibrar y compensar la depresión de la fuerza vital de la que estamos alejados. También la sexualidad, cuando está separada del corazón, se reduce a estar al servicio de un nivel primario de gratificación y liberación en lugar de ser un vehículo de verdadera comunicación y comunión con otra persona.

Cuando estamos alineados con el Yo, habitamos el cuerpo con una vitalidad siempre nueva. Todos los bebés poseen esa vitalidad, ese ritmo, esa gracia y esa espontaneidad, que suelen perderse cuando se desarrolla el ego, sobre todo si falta un apoyo emocional seguro. El cuerpo se vuelve rígido y las pautas y armaduras para sujetar las emociones encuentran una residencia estática en diferentes zonas del cuerpo. Nos cerramos emocional, mental, física y espiritualmente. Nuestro corazón se cierra, en su necesidad de protegerse.

Al crecer y sanar conscientemente, en el cuerpo-mente se produce una liberación de esa rígida constricción que tenemos a modo de armadura. El Espíritu encuentra un espacio donde habitar y se expande en el cuerpo, y el increíble poder de la ternura, la compasión, la aceptación, el amor y el perdón echa raíces o se conecta con nuestra experiencia directa. El cuerpo conoce entonces la fe en la bondad, la valía, la dignidad y la seguridad fundamentales que hay en nosotros.

La armadura corporal se hace mas porosa o se disuelve, los latidos de pasión y compasión fluyen por el corazón y perdemos el miedo a amarnos, a nosotros mismos y a los demás. Al estar conectados con el Espíritu, recuperamos nuestra inocencia mientras crecemos en alegría y fuerza. Cuando sentimos la energía dinámica de estas cualidades en nuestro interior, tiene lugar la curación a nivel celular. Al mismo tiempo, este estado de conciencia expandida nos permite experimentar una realidad mayor y más amorosa de lo que jamás han podido imaginar nuestros pequeños yos.

### *43. El perdón autentico es un regalo.*

*EL PERDÓN ES EL MAYOR REGALO ESPIRITUAL  
QUE PODEMOS RECIBIR, PUES ES LA ENTRADA  
AL AMOR QUE SOMOS.*

Hasta aquí se ha hablado del perdón en cuanto elección consciente, como la decisión voluntaria de ver las cosas de otra manera, y en la mayoría de las situaciones cotidianas lo es. Pero hay veces en que, inequívocamente, se nos otorga la capacidad de perdonar. En esos momentos de regalo, se nos capacita para hacer lo que tal vez somos incapaces de hacer por voluntad personal u opción consciente. Perdonar , procede del latín y significa PARA DONAR, es decir par REGALAR, pues es un regalo tanto para quien lo recibe , como especialmente para quien lo da.

Cuando el perdón tiene lugar a consecuencia del regalo, experimentamos como a través de nosotros gobierna y trabaja un poder superior a nuestros pequeños yos. Podemos sentir que esa regalo y ese poder provienen o son una manifestación de un poder superior (nuestro Yo superior, Dios, la Diosa, el Espíritu Santo, Jesús, un gurú, un maestro espiritual, etc.). sea cual sea el nombre de esa fuente, cuando ocurre, no cabe la menor duda de que uno siente el poder y la presencia de una intervención superior o divina.

Aun cuando nos sentimos incapaces de perdonar, si nos abrimos sinceramente a la curación, atraemos el regalo de perdón a nuestra vida. La oración puede ayudarnos a abrírnos a ese regalo. Si se desea perdonar pero uno se siente incapaz de hacerlo, trata de pedir ayuda.

El regalo suele venir cuando hemos preparado el camino, cuando tenemos el deseo consciente de crecer y de ser receptivos a la voz del amor.

Cuando estamos del lado de nuestro Yo, accedemos a una fuente perdurable de amor y de sabio consejo. Y cuando nos encontramos sumidos en el fango del conflicto, la desesperación y la frustración, tal vez estamos temporalmente desconectados de esta fuente. Al reconocer nuestras limitaciones y buscar sinceramente una orientación, creamos la abertura para volver a conectarnos con ella.

Pero es posible que, a pesar de rendirnos, no obtengamos una respuesta inmediata. La tardanza no es denegación. A veces, para sentir el trabajo del regalo se necesitan fe y paciencia. Si la pedimos con el corazón abierto y el sincero deseo de recibirla, la gracia vendrá de una forma u otra para ayudarnos a sanar.

## *44. Diferentes herramientas para abrirse al regalo del perdón*

La oración es una de las maneras de abrirse al regalo del perdón. Hay muchas formas de rezar, entre ellas: dialogar con un poder superior expresándole nuestras verdades, temores e inquietudes; pedir ayuda; callarnos y poner atención para escuchar con todo nuestro ser la orientación; ser receptivos a la curación, sea cual sea la forma en que se presente.

La meditación es otra potente herramienta para abrirse al regalo del perdón. También hay muchas formas de meditar. Todas ellas son un proceso de vaciarse de las ideas preconcebidas, de trascender la charla de la mente para centrarnos. Las formas de meditación más usuales son las siguientes:

1- Buscar un momento y un lugar para estar en calma y en silencio. Entonces centrar la atención en el movimiento de la respiración, simplemente observando las cambiantes sensaciones de nuestro cuerpo al inspirar y espirar. Siempre que la atención se te desvíe de este tomar conciencia de la respiración, sencillamente adviértelo y con suavidad vuelve de nuevo la atención a esa conciencia momento a momento de las cambiantes sensaciones del cuerpo.

2- Enfocar la atención en la repetición de una frase espiritual o neutra mientras se inspira y espira. Sincronizar la palabra o frase con la respiración; por ejemplo, repetir con cada espiración: “Estoy en calma y en paz”. Según las preferencias personales, entre otras palabras o frases que se podrían repetir estás: “Dios te salve María, llena eres de gracia”, “Soy”, “Yo soy”, “Om”, “Paz, paz, paz”, “La paz sea con todos”.

3- La gratitud. Usar la gratitud para invitar a la gracia a que entre en nuestra conciencia es un proceso en el que reconocemos y agradecemos las bendiciones de nuestra vida. Esto lo podemos hacer directamente a las personas o a un poder superior.

4- La naturaleza. Pasar momentos en la naturaleza y permitirse experimentar su inmensidad y su maravilla. El servicio. Servir a los demás con generosidad, sin buscar reconocimiento ni recompensas externas. Esto es particularmente útil cuando se sirve a alguien menos afortunado que uno.

5- La expresión creativa. Si nos damos permiso, sin juzgarnos, para ser creativos por medio de cualquier forma de arte, podemos abrirnos a lo que los artistas llaman inspiración, que es la afluencia de la gracia.

La mayoría de nosotros tenemos en nuestra vida, a alguna persona o personas a quienes culpamos de parte de nuestra infelicidad actual. ¿Quiénes son en estos momentos? ¿Qué familiares? ¿Qué compañeros de trabajo? ¿Qué amigos o conocidos? ¿Qué grupos?.

“El enemigo tiene un secreto. El secreto somos nosotros. Nuestro destino trabaja con esto”. Nuestro crecimiento está íntimamente ligado a la relación creativa que tenemos con los que consideramos adversarios.

Ciertos aspectos de este crecimiento y este aprendizaje son diferentes según las personas. Con algunas, las enseñanzas iniciales pueden referirse al hecho de reconocer y recuperar las emociones reprimidas. Otras quizá deban aprender a actuar con seguridad y franqueza, adoptar una postura clara y apoyarse.

Parte de nuestra lección tal vez sea ser más flexibles y menos críticos. Independientemente de los detalles de nuestro aprendizaje único y especial, siempre están las lecciones para desarrollar más comprensión y compasión por nosotros mismos. Al perdonar podemos reclamar y recuperar el poder que es verdaderamente nuestro, el poder de arriesgarnos a cambiar, a decir la verdad, a liberarnos de pautas ineficaces, a sanar y amar.

El perdón es un curso que todos necesitamos. No hay manera de que tengamos paz en el mundo sin perdonar. El perdón nos da a cada uno el poder para desempeñar un papel importantísimo y necesario en el proceso pacificador y evolutivo del planeta. Si hay suficientes personas que eligen vivir cada vez más momentos desde su corazón, tal vez llegue ese instante en que formemos la masa crítica necesaria para que la curación del mundo no sólo sea posible sino inevitable.

Todo acto de perdón nos aparta de un mundo de mentiras. Todo acto de perdón introduce luz en la esfera de nuestra curación personal. El perdón nos hace avanzar hacia “el momento supremo del Universo, cuando cada cosa sea reconocida en su profundidad sagrada por todo lo demás”. Vivir sin perdón es vivir separados de lo sagrado y de los instintos más básicos de nuestro corazón. Vivir en el perdón es revelar a cada momento la belleza y el valor de la vida, es escoger a cada momento un papel activo en la creación de relaciones, organizaciones y comunidades, y de un mundo que funcione para todos.

Nuestro aprendizaje no termina nunca. Se nos ofrece una oportunidad tras otra de aprender las enseñanzas del amor. Se nos da el conocimiento del perdón para que asegure nuestro éxito. En un mundo donde hay mucho temor, se nos otorga la valentía necesaria para vivir nuestro objetivo como maestros del amor.

### Pensar en positivo

Creemos que perdonar a nuestros “enemigos” es un acto de generosidad. Mas bien es lo contrario. Perdonar es una actitud egoísta, es absolutamente decisiva para nuestra salud física y mental.

No es inteligente cargar toda la vida con un enemigo a tu espalda. El estatus de “enemigo” le dará muchas oportunidades en tu mente.

Aparecerá en momentos inoportunos, en tu hogar, en tu familia, en tu trabajo, en tus sueños...Fomentará multitud de pensamientos negativos que se recrearán en tu mente: venganza, envidia, rencor...

Olvídalo, perdónalo. Sé feliz, deja que tu vida transcurra positivamente y evita los pensamientos mezquinos que no deben tener cabida en tu mente. No tengas enemigos.

Imaginemos las personas que nos han hecho las cosas peores. ¿Nos hemos parado a pensar un momento las razones que inducen a proceder así? ¿Quizás nosotros en su piel hubiéramos procedido de igual o peor forma. A veces ignoramos que detrás de cada persona se esconde una infancia difícil, unas circunstancias personales complicadas...Si tenemos la suerte de que la vida nos ha premiado con equilibrio, honradez y muchas otras virtudes, esto es una suerte. ¡Sintámonos felices y agradecidos!

Aprende a perdonar la mezquindad, la envidia, la ira, el engaño, la mentira, la cobardía, la hipocresía, la venganza, el odio, el rencor, el olvido, la desconfianza, la avaricia, la soberbia, el desprecio, el desdén, la humillación, las críticas...En realidad son carencias, manifestaciones de una persona que nos duelen, pero que quizás deberíamos compadecer, más que reprochar.

Acordaros del aquel refrán español sobre el mezquino “Quién no da lo que vale, no toma lo que desea”. Demasiada cruz tiene los mezquinos que no pueden esperar la generosidad de nadie...Y así podríamos aplicar mil refranes a otros tantos...

¿Cómo voy a castigar a esos pobres pecadores, ignorantes como ellos solos, que no saben nada? – dijo Jesucristo respecto a sus ejecutores- ¿Cabe mayor perdón? Son los fuertes los que perdonan, en vez de recriminar o acusar hasta hacer del agravio o el daño el cultivo de la enemistad y el rencor.

El significado de la palabra perdonar es sagrado en muchas religiones. Jesús nos puso el listón muy alto: perdonó a sus verdugos “Padre, perdónalos porque no saben lo que hace” O nos invitó a poner “la otra mejilla”. ¿Por qué nos cuesta trabajo perdonar pequeños enfados...? ¿Por qué vamos alimentando el desprecio, los pensamientos negativos...?

Si no puedes perdonar a una persona, el problema está en ti. Serás tú el que pagará el coste. Si tienes un pensamiento negativo sobre un enemigo piensa en lo que ocurre: ¿enfado, malhumor, frustración, ira, venganza, recreo mental de las situaciones que desencadenaron la enemistad...? A veces esto dura durante años y el sujeto es un familiar, un íntimo amigo...Si grave fue la ofensa, el daño...peor será el protagonismo negativo que tu le darás en tu yo, en tus pensamientos durante toda tu vida...

Piensa que lo que más desconcertará a tu enemigo es tu perdón. Si algunas veces nos han perdonado sin merecerlo, nuestro “enemigo” se ha puesto inmediatamente por encima de nosotros.

Incluso, probablemente nos ha hecho sentir culpable y hemos pensado en él como una persona que se ha situado por encima de pensamientos mezquinos y cuya actitud lo lleva ante nuestros ojos a una altura de miras que nos desconcierta.

Practica el perdón. Hay que empezar a trabajarlo poco a poco. Piensa en el problema. Practica la empatía. La empatía es el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que les afectan en un momento determinado. Es ver con los ojos de la otra persona el problema. Este será un gran paso en el arte de perdonar.

Si perdonas de forma sincera, habrás dado un paso de gigantes en el objetivo de pensar positivamente. Practicar el perdón es de sabios. Y recuerda: A más grande perdón, más satisfacción y tranquilidad sentirás en tu cuerpo y mente.

## *45. Conclusiones del perdón*

Cuando nos pongamos del lado de nuestro Yo y descubramos la inocencia básica de nuestra verdadera naturaleza, tenderemos a vivir con sinceridad e integridad. Desearemos cerrar o concluir todo asunto no acabado del pasado y hacer las paces activamente cuando sea posible y conveniente hacerlo.

Todo perdón supone cierta conclusión, que significa poner fin a los problemas, sanar, olvidar. Si tenemos asuntos inconclusos, cada vez que pensemos en una persona o circunstancia determinada surgirán el conflicto y la intranquilidad interiores. ¿Te enfadas automáticamente o te sientes culpable cuando piensas en ciertas personas o circunstancias?. Este es un modo seguro de saber si quedan problemas no resueltos.

Hay muchas maneras de fomentar la conclusión en las relaciones: disculparse, pedir perdón, confesar o decir la verdad sobre lo que ha trascendido, o hacer una especie de penitencia. A veces, la conclusión llega simplemente mirándonos a nosotros mismos y a los demás bajo la luz de una nueva comprensión, entonces, lo que antes era molesto y no vuelve a molestar.

Puede ser que perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a los demás no nos exija hacer o decir algo además del proceso interior de liberación. Tal vez haya ocasiones en que pensemos: “Necesito hablar con X para aclarar las cosas”, pero la otra persona no tenga ningún interés en hablar.

Para no quedarnos atascados en el pasado, lo que necesitamos hacer ha de ser templado por lo que es posible hacer. Hay veces en que es mejor no hablar.

Un problema que hay que tener presente, sin embargo, es no escoger el silencio a modo de escape, para evitar afrontar la verdad con otra persona porque parece terrible, cuando la opción de hablar sinceramente es la que tiene más probabilidades de ser la curativa.

Disculparse. En muchos casos, la mejor manera de abordar a una persona a la que hemos hecho daño o hemos tratado con insensibilidad es reconocer la verdad francamente y pedirle disculpas. Algunas personas sienten alivio y acogen con gusto la oportunidad de sanar la relación. Eso no significa necesariamente que un o la otra persona vaya a reanudar una relación activa. Pero si quiere decir que uno comienza a descargarse de un pasado doloroso.

Disculparse puede ser muy liberador, pero sólo cuando se hace de corazón y sin expectativas. Esperar que la disculpa sea aceptada con alegría es predisponerse a enfadarse si no es así. Recordemos que, pese a las disculpas, el verdadero remordimiento y los cambios positivos de comportamiento, como dejar de hacer las cosas que provocaron la rabia, es posible que la otra persona no esté todavía preparada para perdonar o dispuesta a hacer. Es importante tener cuidado de no imponer la necesidad de conclusión a alguien que no la desea.

También lo es no permitir que la rabia o el temor de otra persona atice el fuego de la propia culpa. No permitamos que el perdón de nosotros mismos dependa de la disposición a perdonarnos de otra persona, que quizá se aferre a la rabia porque obtiene algo que aún no está dispuesta a dejar marchar. Puede ser que le resulte demasiado terrible o doloroso dejar marchar la rabia, que tal vez en ese momento sea una parte importante de su propio proceso de curación.

Aceptemos que los demás estén dónde están. Respetemos su derecho a sentir de la manera que sientes. Sólo así nos podremos perdonar a nosotros mismos. Evidentemente, podemos desear que esa persona nos perdone y reacciones de otra manera, pero limitémonos a reconocer el deseo y ya está. Cuando nos quedamos atrapados en el deseo de que otra persona cambie, nos separamos de nuestro Yo y volvemos a sentir rabia y culpa.

Escribir. Otra manera útil de favorecer el proceso de conclusión es escribir una carta de disculpa o en la que simplemente se exprese la propia verdad. Puede haber muchas cosas que deseemos clarificar los pensamientos y sentimientos. Podemos hacerlo con la intención de enviar la carta, y optar por no enviarla, aunque la persona esté viva y sepamos dónde vive, si presentimos que aún no está en disposición de escuchar. Puede que nos sintamos culpables y estemos arrepentidos pero enviar la carta podría comprometer a una tercera persona, por ejemplo un hombre que le escriba una carta a otro para pedirle disculpas por haberse acostado con su mujer una vez, cuando ésta había decidido no decirle nada.

Aun cuando rompamos la carta o no la enviemos nunca, el hecho de poner por escrito nuestros sentimientos y pensamientos puede hacernos avanzar mucho en el camino de la curación.

Visualización. También la visualización puede ayudar en el proceso de conclusión. Podemos tomarnos algunos minutos cada día, abrazar con cariño a esa persona dentro del corazón y pedirle perdón. Hemos de tratar de perdonarnos a nosotros mismos aunque sintamos que esa persona aún sigue enfadada.

Penitencia. Otra manera de conseguir la conclusión es la penitencia, es decir, el acto, nacido del cariño, de dar con el sincero deseo de hacer las paces. No porque sintamos que somos pecadores y creamos que el hecho de dar nos redime el pecado y nos hace merecedores de que los demás nos amen y perdonen. Ya somos dignos de amor y de perdón. La penitencia puede ser útil cuando la otra persona no está trabajando activamente en la curación. Dar de corazón es siempre curativo, aun cuando no se obtenga respuesta de la otra persona.

Confesión. Confesarle a otra persona las cosas de las que nos sentimos culpables puede ser una parte importantísima en el proceso de perdonarnos a nosotros mismos. Al reconocer ante otra persona nuestros errores y transgresiones, apoyamos activamente el proceso de liberación.

Al hablar de las cosas acerca de las cuales nos sentimos mal con alguien amable y compasivo, nos quitamos de encima la pesada carga de la culpa.

Decir toda la verdad puede ser un proceso aterrador que nos vuelve vulnerables y nos expone al rechazo. Sin embargo, el temor de hacer partícipe a otra persona de nuestra mas oscura verdad suele disolver, pues al decirla es reemplazado por el alivio. Hablar del dolor, la culpa y la vergüenza con una persona de confianza es renunciar a ser el poseedor único de esos sentimientos. Descubrimos que seguimos siendo aceptables y así creamos más espacio en el corazón para nosotros mismos.



## *Acerca del autor*

Javier Carbonell, con una amplia experiencia profesional de más de veinte años como psicoterapeuta, cuenta con un Máster en Conductas Adictivas por la Universidad de Valencia, un postgrado en Terapia Racional Emotiva por el Instituto RET de Barcelona y el Diploma de Advanced Training on Rational Emotive Behavior Therapy en el Albert Ellis Institute de New York y un Master en Psicología Gestalt.

Además y de forma complementaria en su variada y amplia formación, estudió empresariales, realizó Máster en Dirección de Empresas en la Universidad Politécnica de Valencia, un Diploma en la New York University y otro en el IESE (Universidad de Navarra).

El impulso empresarial en su juventud le llevó a dirigir varias empresas donde vivió el desafío de tratar con socios, empleados y los problemas relativos a la competencia, deudas, etc., mientras mantenía una demanda espiritual desde muy joven,

El estrés producido por dichas relaciones profesionales y personales, le llevaron a pasar por una profunda crisis personal. Con el fin de superar dicha crisis, decidió profundizar en el conocimiento y experimentación de diversas técnicas de conocimiento de la mente y gestión de las emociones, como el Yoga, La Psicología de la Autorrealización, el Mindfulness, hasta descubrir y decidir experimentar en sí mismo con un método de terapia transpersonal creado exclusivamente por él.

Su enfoque está orientado al desarrollo y autorrealización personal, sobre todo para aquellas personas con problemas personales y de obsesiones tales como trabajo, pareja, dinero, reconocimiento social, y que sientan una demanda de crecimiento espiritual en su interior.

Actualmente es además el director terapéutico de la clínica Síndrome-Adicciones, donde atiende directamente a pacientes con adicciones y otros trastornos de personalidad, además de enseñar este método de terapia transpersonal para el crecimiento y desarrollo espiritual a empresas, organizaciones e instituciones públicas y privadas a través del Instituto Lídera.

## *Bibliografía*

- *Los 7 pasos del perdón. Autor: Daniel Lamera*
- *Perdonar. Autor: Robin Casarjian*
- *El Perdón Radical. Autor: Colin Tipping*
- *La sabiduría del perdón. Autor: Dalai Lama*
- *Vivir el perdón. Autor: Jorge Lomar*
- *La Respuesta interior: El método. Autor : Javier Carbonell*

[www.elperdoninterior.es](http://www.elperdoninterior.es)

Perdón  Interior  
de Javier Carbonell







Para entender el perdón interior, se tiene que ver desde una doble perspectiva. A nivel externo, implica la renuncia del resentimiento hacia la persona que nos ha ofendido. A nivel interno, el perdón interior, supone sanar la herida que nos ha provocado dicha ofensa. El perdón, en la mirada externa, es la renuncia de resentimiento hacia el agresor o la persona que nos ofendió, eximiéndole de todo castigo y restituyendo el afecto en la relación.

Desde la óptica del perdón interior, es la reparación de la herida que nos causó una persona o situación. Es la cicatrización o cierre de la situación sin resolver que nos despertaba resentimiento hacia alguien que nos dañó de alguna manera.

Es básicamente, un acto interior que hacemos con nosotros mismos en la profundidad de nuestro dolor. Para ello, debemos atravesar la capa de rabia que sentimos hacia el que nos dañó y conectarnos con la profundidad de nuestro dolor, permitiendo revivirlo, y al expresarlo con todo nuestro ser, descubrir la necesidad que está contenida en la herida.

Por tanto, todo ser herido sabe que lo que necesita para ser curado es ser escuchado, abrazado, reconocido y comprendido de alguna manera. La idea de venganza es una ilusión que alivia el sufrimiento y le da una falsa esperanza de reparación.

La consumación de dicha venganza permite una descarga emocional, largamente esperada por el ofendido. Este desahogo temporal no resuelve el dolor, sino que alivia esa rabia acumulada durante el tiempo de espera de la venganza. Es más, cuando el ofendido se identifica con su descarga puede quedarse apegado a este acto mucho tiempo. En cada descarga, en cada castigo, confirma su identificación con el agredido, reforzando su dolor y la ilusión que lo curará con la próxima descarga de su rabia u odio.

El dolor de dicha herida se curará primero reviviéndolo para posteriormente bañarlo con la calidez del amor que el individuo pueda darse a si mismo. Para que el perdón sea sentido hacia el que nos ofendió o lastimó, debemos encontrar, dentro de nosotros, la responsabilidad de reparar la parte herida que necesita ser curada de su dolor.

[www.elperdoninterior.es](http://www.elperdoninterior.es)

**Javier Carbonell**

**Ediciones Lidera**