

PERDONAR ES SANAR EL CORAZÓN

"Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar" Mahatma Gandhi

En el recorrido vital de cualquier ser humano, el perdón será un planteamiento que de una forma u otra aparecerá, bien porque deseemos el perdón de otros, bien porque otros deseen o nosotros queramos darles el nuestro, o también porque nos tengamos que perdonar algo a nosotros mismos. En nuestro caso, tras la muerte de nuestras hijas e hijos, este deseo de perdonar o ser perdonados se convertirá en una necesidad si queremos avanzar en nuestro propio proceso de sanación, ya que el rencor hacia otros o hacia nosotros mismos (en forma de culpa) nos restará energía, y la necesitamos toda para progresar en nuestro camino.

El perdón es una opción, una elección consciente, una decisión. Si esperamos a estar bien para perdonar hemos errado el camino ya que para estar bien debemos perdonar primero, en otras palabras, la paz interior nos llega como consecuencia de una tarea bien hecha. Elegir perdonar es elegir la libertad, ya que el no perdonar es esclavitud al pasado. Perdonar es una arte, hay que aprender a hacerlo bien. **El perdón es la expresión máxima del amor.**

Los vínculos con los demás y con nosotros mismos son el lugar donde nuestro Ser cumple su destino, por lo tanto hay que sanar, nutrir, reparar los vínculos para que sean los mejores. Dice Elisabeth Lukas: "Ninguna relación interhumana podría durar mucho tiempo sin recibir de tanto en tanto el elixir del perdón.

El rencor es dañino, es como tomar veneno y esperar que el otro se muera, es un enojo del pasado que alimenta el presente, perdonar es permitir que el recuerdo no haga daño. El perdón tiene un efecto directo en el aumento de la autoestima, me siento bien cuando perdono, nos sentimos más fuertes, completos, humanos. El efecto más profundo del perdón es sobre nosotros mismos, sobre la paz y libertad que sentimos, manifestaciones claras del efecto sanador. **Perdonar no implica directamente dejar de sentir el dolor que nos han causado... implica dejar de querer seguir en ese dolor,** es aprender a "dejar ir" para reinventar un nuevo "yo" que asume el pasado y que se ve con fuerzas para aprovechar el presente.

Y cuando el perdón es hacia ti mismo, hacia ti misma... cuando te niegas a perdonarte no cambias el pasado, pero paralizas tu presente y limitas tu futuro. A lo largo de la vida vamos tomando decisiones, unas más acertadas que otras, y por el camino podemos equivocarnos, fallar, herirnos y herir a otros. No obstante, todas las experiencias forman parte del proceso y es inevitable cometer errores, tanto el éxito como el fracaso nos enseñan y nos convierten en la persona que somos, por ello, para avanzar es necesario perdonarse a uno mismo.

Cuando sobredimensionamos nuestros fallos, cuando no logramos integrarlos como parte de nuestra historia, la culpa puede paralizarnos. Vivir pensando en que todo pudo ser distinto, lamentando una acción que ya no puede ser cambiada, solo trae dolor y amargura. Por ello, en este mismo instante empieza a ser indulgente con tu yo del pasado y perdóname, hiciste lo mejor que pudiste, no analicemos nuestras decisiones pasadas desde el prisma de las personas que somos hoy en día. Perdonarnos es ser capaces de aceptar e indultar nuestra propia humanidad.

Puestos a perdonar, mejor hacerlo sin reservas ni condiciones, en su sentido más excesivo, más desmesurado. Perdonar totalmente es la prueba más dura a la que puede ser sometido el amor.

Recuerda que perdonar o solicitar el perdón no es olvidar o negar lo ocurrido y sus consecuencias, sino que es un acto voluntario y responsable de re-conciliarte con la persona con la que se ha producido el hecho. Tú eres quien estableces los límites de lo que puedes o quieres perdonar y/o solicitar perdón, pero comprende que en la vida a veces serás quien hagas daño y otras quien lo recibes. Saber perdonar, al igual que solicitar perdón, es una habilidad notable que se puede desarrollar, así como tener empatía y comprensión con los errores de los demás.

Dicen que “*Error es de humanos, perdonar es divino, rectificar es de sabios*”. Cualquiera puede cometer errores, pero no cualquiera puede perdonar, por lo que saber perdonar es considerado una virtud. El perdón es lo que hace la excepción o la diferencia en cuanto tú juzgas o eres juzgado. El perdón significa poder trascender la situación particular o la persona que me dañó y acceder al estado en el que se encontraba quien me lastimó. Reconocer los errores y perdonar ponen a prueba a los individuos, corrigen sus creencias, reorganizan y consolidan sus aprendizajes. Esta es una de las más hermosas señales de nuestra madurez psicológica y de nuestra sanación.

A modo de conclusión, presentamos este fragmento de un texto sobre el perdón de William Shakespeare: “*Aprenderás incluso que las personas buenas podrían herirte alguna vez... Descubrirás que lleva años construir confianza y apenas unos segundos destruirla y que tú también podrás hacer cosas de las que te arrepentirás el resto de tu vida... Aprenderás que las circunstancias y el ambiente que nos rodea tiene influencia sobre nosotros, pero nosotros somos los únicos responsables de lo que hacemos.... No siempre es suficiente ser perdonado por alguien, algunas veces tendrás que aprender a perdonarte a ti mismo...*”

ME PREGUNTO

1. ¿Consideras que hay algo que actualmente necesitas perdonar, a ti mismo, a los demás, para sanar y seguir avanzando?
2. ¿Hay algo que consideras que nunca podrías perdonar o perdonarte? Y de ser así ¿cómo influye directamente en tu vida diaria?
3. ¿Es importante cómo explico lo que sucedió para enfrentarme al perdón? ¿Por qué?
4. ¿Qué sucede si decido no perdonar?
5. ¿De qué depende la magnitud de la herida?

