

APRENDER A PERDONAR

Cuando alguien nos ha ofendido, nos hace daño o nos ataca surgen en nosotros una serie de emociones negativas que activan la tendencia a evitar al ofensor o los deseos de venganza. Pero, aunque estas reacciones son naturales, nos hacen sentir mal, perjudican las relaciones y dañan a la sociedad en general. Es por esto que casi todas las religiones del mundo defienden el perdón, que consiste en reprimir o mitigar lo que nos impulsa a la evitación o a la venganza y tratar de sustituirlas por actitudes, sentimientos y comportamientos más positivos.

El perdón no es “reconciliación”, tampoco es “justificar” la acción y no significa “olvido”. Perdonar significa un cambio en la forma que miramos a la ofensa y al ofensor que atenúa en nosotros los deseos de venganza y evitación.

Buda decía que agarrarse a la ira es como tomar una brasa y arrojársela a alguien: el que se quema eres tú. La amargura y el odio nos hacen más daño a nosotros mismos que a la persona que van dirigidos.

El perdón es algo que se hace para uno mismo y no para el ofensor y posee un enorme efecto positivo y liberador en quien perdona.

Después de su liberación, Nelson

Mandela dijo: “cuando quedé en libertad supe que si no perdonaba a mis aprehensores, continuaría en prisión”.

¿Cómo practicar el perdón?

Si desea practicar el perdón, elija una de estas actividades:

Apreciar ser perdonado

a) Recuerde alguna vez que le haya hecho daño a otro y esa persona lo perdonó. ¿Cómo se lo comunicó y cuál fue su respuesta? ¿Por qué lo hizo? ¿Le parece que esa persona se benefició al haberle perdonado? ¿Se benefició usted? ¿Y la relación? ¿Cómo percibe aquella experiencia en este momento?

Este ejercicio le ayudará a ver las ventajas del perdón y puede que le sirva de modelo para practicarlo.

b) Practique por escrito una solicitud para que lo perdonen. Escriba una carta de disculpa a alguien que haya perjudicado. Describa lo que hizo y reconozca que estuvo mal. Describa el daño que le hizo a la otra persona o a la relación. Discúlpese por su comportamiento. Si quiere puede ofrecer algún tipo de reparación.

Imagine el perdón

En su imaginación, identifíquese con una persona que lo haya ofendido o maltratado y concédale el perdón.



APRENDER A PERDONAR

Eso significa que debe ver la situación con sus ojos. Trate de desprenderse del dolor y la ira y adoptar una posición más generosa y benévola. Ponga mucha atención a lo que piensa y siente ¿Cómo sería la expresión de su cara? ¿Qué sensaciones físicas tendría?

Escribir una carta de perdón

Este ejercicio consiste en desprenderse de su rabia y amargura escribiendo (sin enviar) una carta de perdón. En ella, describa con detalle el agravio o la ofensa que ha sufrido. Explique cómo le afectó y cómo le sigue afectando. Ponga lo que le hubiera gustado que hubiera hecho la otra persona. Finalice la carta con una declaración explícita de perdón y comprensión (“Ahora me doy cuenta de que hiciste lo mejor que podías en este momento y te perdono”).



claves del
bienestar

Practicar la empatía

La empatía consiste en experimentar y comprender de forma indirecta las emociones y los pensamientos de otra persona. La empatía está muy relacionada con el perdón, pues si consigue considerar y comprender la perspectiva del otro, será más probable que lo perdone.

Preste atención cada vez que alguien hace algo que no comprende. Trate de entender los pensamientos, sentimientos e intenciones de esa persona ¿Por qué actuó como lo hizo? Si puedes pregúntaselo, tal vez aprendas algo.

Atribuir bondad

Uno de los factores clave para facilitar el perdón es atribuir bondad o generosidad al transgresor. Por ejemplo, puede escribir lo que le gustaría oír del transgresor en respuesta de su perdón. ¿Qué explicaciones podría darle de su conducta? Puede imaginar que usted es el transgresor en la misma situación y plantearse qué lo habría impulsado a hacer daño y si esperaría que lo perdonaran. ¿Le convence la explicación? ¿Crearía lo que dice?

Las disculpas son muy útiles

para promover el perdón porque producen empatía. Muchas veces las disculpas incluyen una explicación, lo que permite que finalmente veas la situación un poco más desde la perspectiva del otro.

Rumiar menos

Pensar demasiado en lo mal que se siente por la falta del otro o por la falta en sí misma hace que se sienta ansioso, enojado y molesto. Estas elucubraciones son una barrera para el perdón. Repasar lo ocurrido una y otra vez hace que se sienta cada vez más enojado o humillado.

Establecer contacto

A veces es conveniente y sano enviar la carta de perdón. Perdonar es algo que beneficia a uno mismo, en cambio comunicarlo es por el bien de la otra persona y de su relación con ella. Puede que no tenga un buen resultado, pero podría tener como resultado reanudar una relación.

Convierta el perdón en un hábito, recuerde a diario que no debe caer en la ira y en la amargura frente a faltas de los demás.

ACTIVIDADES PARA LA FELICIDAD