

PERDÓN

Cómo perdonar en seis pasos

Perdón 101.

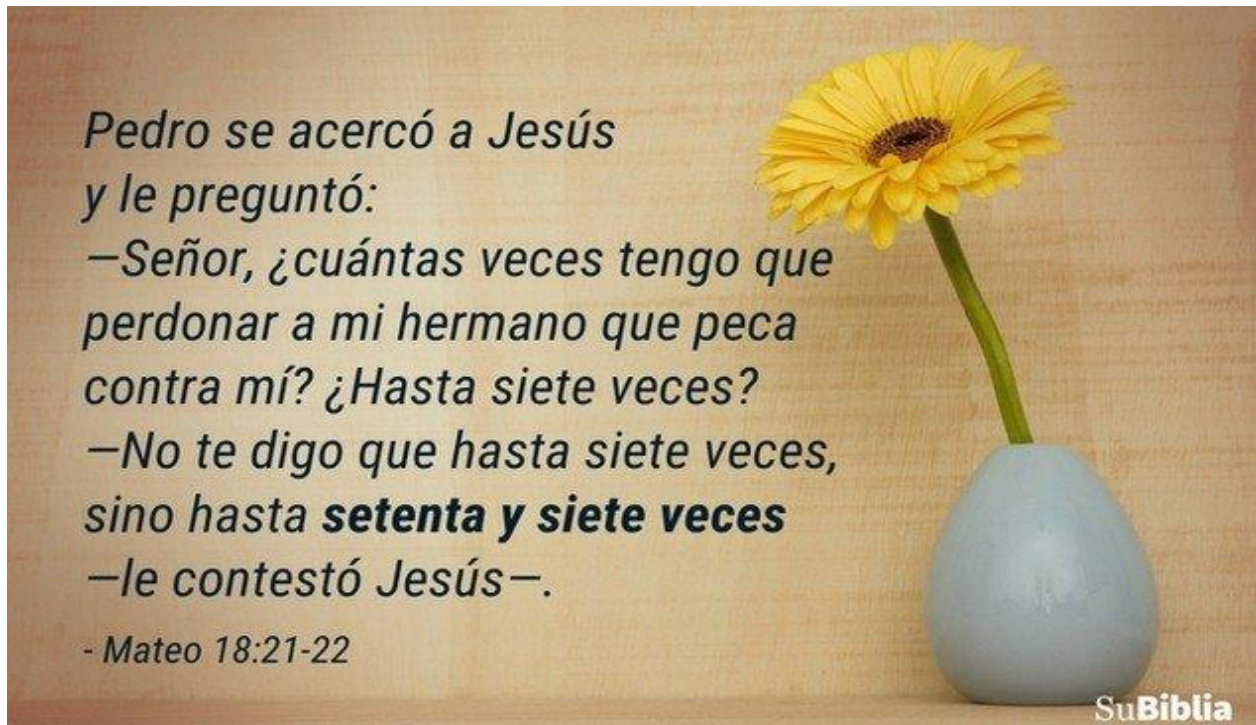
PUNTOS CLAVE

El perdón consiste en liberarse de la prisión del papel de víctima.

El perdón no significa que lo que pasó está bien, significa que eliges no aferrarte al dolor.

El perdón es una decisión. Seguirá la curación.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Todos hemos estado allí: en el curso de tu vida, alguien hizo algo horrible que te lastimó y por lo que albergas resentimiento. Si buscas en Google "perdón", hay muchos artículos sobre los méritos del perdón, en esencia, cómo te beneficia, cuánto mejor serían las cosas si lo dejas ir y cómo se trata de liberarte de la prisión del papel de víctima.

El perdón no significa que lo que sucedió o lo que alguien te hizo está bien, sino que eliges no aferrarte al dolor: eso es albedrío. No se trata de dejar libre de culpa a la persona que te agravió, sino de liberarte de llevar la pesada carga de haber sido agraviado.

Cuando tenía doce años, mi familia visitó a la familia extendida en el Medio Oeste: primos con respectivas familias que no se habían hablado durante décadas. La razón: una de las esposas había hecho sopa de pollo cuando la otra visitó para cenar, y quedó un hueso en la sopa que uno de los hermanos casi se atraganta. No murió, pero desde ese día en adelante, no hablaron. Ninguna familia estaba dispuesta a perdonar a la otra. Me pregunté entonces y me pregunto ahora si tal vez no sabían cómo hacerlo.

¿Cómo lo haces? ¿Perdonar a alguien que te ha hecho daño, que ha hecho algo terrible o que te ha dicho algo realmente hiriente?

Todos llevamos equipaje. La clave para una sensación de paz y alegría personal es procesar, aprender y soltar. Dejarlo ir es uno de los mejores regalos que te das a ti mismo. Perdonar es salir de la cárcel de aferrarse al dolor.

Estos son algunos de los mejores pasos para perdonar:

Solo piense en la posibilidad de perdonar: comienza considerando la noción de perdonar, solo pensando en ello. Te preguntas, "¿Tal vez es hora?"

Imagina cómo se vería y cómo se sentiría: si crees que perdonar podría ser el camino a seguir, piensa en cómo se vería si perdonaras a la persona que te hizo daño.

¿Cómo podrían diferir sus intercambios, si es que difieren, o cómo consideraría a la persona en el contexto de lo que sucedió?

¿Significa que tendrías que ver a la persona o reanudar una relación rota? ¿Significa que las cosas se cepillarían debajo de la alfombra?

¿Confiarías en ellos? ¿Perdería usted el estatus de parte lesionada o agraviada?

¿Y qué viene con eso? ¿Parecería que lo que pasó no fue tan horrible como lo fue para ti?

Pensar en ello comienza a arrojar luz sobre cuál podría ser la razón para aferrarse al dolor. Eso es un paso más cerca de dejar ir.

Pregúntate si este es el momento adecuado: ¿Cómo olvidas y pierdes los sentimientos de dolor que han sido el resultado de lo que pasó? ¿Qué reemplaza esos sentimientos? ¿Te sientes presionado a perdonar en este momento o puedes trabajar en ello gradualmente? Date el espacio y el permiso para tomarte el tiempo que necesites.

Plan para protegerse de futuras heridas: ¿Cómo se protegerá de futuras heridas? No significa que puedas o debas confiar en la persona en el futuro. Significa que confías en ti mismo para seguir adelante, ese es el regalo para ti mismo. Pero puedes planificar, por ejemplo, limitar el tiempo con la persona o planear una salida en caso de que vuelva a decir algo hiriente.

¿Cómo llenarás el espacio de no guardar rencor? ¿Cuál será tu nueva narrativa? Algo así como: "Esa persona me hizo algo realmente horrible, pero ya lo superé". Es una mayor sensación de "Estaré bien, incluso si me han hecho algo horrible". Es un cambio de víctima a empoderamiento: renunciar a su papel como víctima, empoderarse para sentirse diferente, elegir no lastimar tanto y eventualmente sanar.

Toma la decisión de perdonar: Permítete sanar con el tiempo. El perdón es una decisión. Seguirá la curación.

Una cosa que aprendí como terapeuta es que las personas pueden estar en su propio mundo, mirando la vida a través de sus propios lentes y, a veces, ni siquiera se dan cuenta de que han lastimado a alguien con palabras o acciones. El mal existe en este mundo y algún daño impuesto a otros es intencional y deliberado, pero tenemos la opción de renunciar al dolor. Hacerlo es una elección poderosa y un regalo posterior que nos damos a nosotros mismos.

Perdonar no es fácil. Descubrir cómo perdonar a alguien es a menudo el trabajo de la terapia: tiempo bien empleado invirtiendo en uno mismo. Pero la consecuencia de aferrarse al resentimiento y al dolor viene con el precio de cargar con una carga que tal vez quieras deshacerte.

[El perdón](#)

[La higiene de la salud mental puede mejorar el estado de ánimo y disminuir el estrés](#)

[¿Buscando pareja?](#)

[Autocompasión: una técnica de terapia para pensamientos negativos](#)

[La confianza en uno mismo](#)

[Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)