



A veces tenemos que exigir disculpas a los demás y en otras ocasiones darlas nosotros mismos, son situaciones de la vida en que todos estamos envueltos, puesto que todos tendemos a tener errores.

Pero ¿eres de las personas que no logran deshacerse del pasado, no olvidan, no perdonan, no conocen la compasión, son duras ante la ofensa más mínima, se aferran al resentimiento durante mucho tiempo e incluso toda su vida, alimentando sentimientos negativos? Entonces estás atado a un rencor que te tiene paralizado.

## **Replantea tus juicios**

En lugar de pasar a la siguiente página, le estás dedicando buena parte de tu energía mental y emocional a recordar ofensas, daños e injusticias (reales o imaginarias) de las que has sido objeto, manteniéndolas vivas en ti. Es como si te pasaras la lengua por una muela cariada constantemente, sintiendo las punzadas de dolor, en vez de reparar la lesión dental.

## **Favorece tu sistema inmune**

Sé sincero contigo mismo(a) y contesta esta pregunta: ¿en verdad quieres dejar ese asunto atrás? Si respondiste que sí, entonces necesitas liberarte de tus propias ataduras y aprender a perdonar. Porque librar a los demás de tu desprecio tiene virtudes terapéuticas que te hacen sentir bien. A diferencia del odio que fomenta la depresión, el estrés y el malestar debilitando tu sistema inmunológico, el amor, la tolerancia y la alegría favorecen tu bienestar, fortaleciendo tus defensas inmunológicas.

## **Tácticas para lograr el perdón**

En el fondo sientes que no tienes la capacidad de perdonar, puedes aprenderla e incluso potenciarla.

Y para ayudarte a conseguirlo, te damos estas **7 técnicas que te ayudarán a lograr**

**reconciliarte, olvidar y ser consciente** de por qué estás eligiendo ese camino:

## **1.- Comienza por perdonarte a ti mismo**

Reflexiona un poco en que nadie es totalmente bueno ni malo, tanto tú como el resto de las personas reaccionan de acuerdo a como están programadas mentalmente, a lo que han aprendido o se les ha inculcado.

Pero todas las personas quieren en última instancia ser felices. Si eres tolerante con tus propias culpas y fallas del pasado, si entiendes y aceptas tus sombras psicológicas, estarás en mejor disposición de hacerlo con los demás.

## **2.- Saca tu disgusto fuera.**

Es preferible exteriorizar tu enojo en el momento en que ha sido provocado, en vez de guardártelo. Pero tampoco excedas la impulsividad ciega o la ira irreflexiva.

El dicho de que “lo que se queda adentro se pudre” es bastante cierto en el caso del rencor.

## **3.- Aprende a relativizar.**

Haz un ejercicio de atención consciente y concédele a cada suceso la importancia que merece. Frecuentemente reaccionamos con exceso ante cosas pequeñas, cuando la mayoría de las cosas no son tan importantes como para no merecer perdón.

Para llegar a esta conclusión, ponte en la situación del otro, seguro que verás las cosas de otra manera.

## **4.- Identifica tus emociones.**

¿Sentimiento de humillación, decepción, tristeza? Toma conciencia de lo que ocultas tras tu máscara de cólera, esto te ayudará a liberarte de ella, al comprender que “el culpable” ha despertado una zona de sufrimiento que ya existía dentro de ti mismo(a).

## **5.- Descubre la intención del otro.**

Encontrar la verdadera motivación de tu ofensor y las razones profundas de su conducta, te llevará a ser más condescendiente con él y a verlo como víctima de sus propios errores y carencias, en lugar de verlo como verdugo.

Por ejemplo, una persona que ofende a otra en público, en realidad puede ser insegura y estar intentando autoafirmarse.

## 6.- Admite tu responsabilidad.

¿Sin ninguna justificación has puesto demasiadas expectativas en alguien? ¿Has sido poco claro (a) al expresarle tus objetivos o necesidades?

Reconoce tu parte de responsabilidad en el asunto, y la próxima vez habla con claridad y directamente, evitando los malentendidos o suposiciones.

## 7.- Facilita la reconciliación.

Ante un problema, siempre lo mejor es acercarte a la otra persona para comunicarse. Es importante elegir bien el momento, sentarse a hablar con calma y sin prisas y expresarle que te importa al otro.

Ten siempre una postura conciliadora para aclarar el conflicto y resolver la discusión sin resentimientos. Al final, muchos se dan cuenta de que tal vez, habría sido mejor, hacer frente directa y conscientemente a la experiencia del dolor.

Afrontar un sufrimiento de manera adecuada es la clave para conseguir la paz interior

Perdonar es poner a un prisionero en libertad y descubrir después que ese prisionero...  
¡ERES TÚ!

## Oración para aprender a perdonar

Tú sabes, Señor, lo que me cuesta perdonar.  
Tú sabes, Señor, lo que siento en mi interior.  
No puedo perdonar, se me hace muy difícil lograrlo.  
Pero Tú sabes que sí quiero hacerlo, porque Tú me lo pides.  
Quiero romper con esa atadura que me impide avanzar y ser feliz.  
Perdóname Señor, porque no he sabido hacerlo.  
Con tu ayuda y tu gracia se que podré y así lo deseo.  
Amén

Este artículo fue publicado originalmente  
por nuestros [aliados](#) y amigos:

