



Todos nos hemos equivocado alguna vez en la vida. La terapeuta Sheila Morataya aporta claves para lograr la paz

¿Cuántos errores pude haber evitado? ¿Por qué no tuve el valor de tomar la decisión correcta? ¿Por qué no pude controlarme? ¿Cómo pude haber hecho esto? ¿Cómo puedo perdonarme? Estas son preguntas dolorosas que todos aquellos que nos hemos equivocado alguna vez al hacer elecciones de tipo moral y cristiano, nos hemos planteado.

La mayoría de las personas no se plantea estas preguntas inmediatamente. Sólo lo hace cuando se da cuenta de que vive sintiendo culpa, vive en un estado de hiper vigilancia, vive sin autorrespeto. **Aquella persona que se ha dado cuenta de que ha cometido un grave error hacia ella y hacia otros, empieza a sentir desprecio por sí misma y es incapaz de perdonarse.**

Sin embargo, si la persona quiere vivir una vida plena, una vida con sentido y felicidad, deberá **hacer lo posible para sacar de sus recuerdos los errores cometidos, pues se ha arrepentido y ha pedido perdón a Dios. Y si Dios me ha perdonado, ¿por qué no puedo perdonarme yo?**

Nuestra mente es aliada o es verdugo

La mente es poderosa. Puede realmente ser nuestra amiga o ser nuestro verdugo. Porque, ¿qué pasa en la mente de aquel que ha pecado?, ¿qué pasa en la mente de aquel o aquella que ha pecado y no tiene a Dios y no conoce a Dios?, ¿qué piensa de sí mismo, de sí misma? ¿Qué siente ante su pecado? ¿Cómo se siente? **Con el pasar de los años te das cuenta de que no puedes perdonarte.** Además sientes horror por tu pecado y te sientes culpable, hipócrita y sucio.

En ese estado, la persona piensa que los demás no le quieren, o que piensan mal de él o ella. Piensa que se siente distinto o distinta y por ello se aparta de los demás. **El que no puede perdonarse, o la mujer que no puede**

perdonarse, no puede amarse y es por esto que es tan difícil construir relaciones auténticas con los demás si se vive en un estado de auto desprecio consigo mismo.

Perdonarse a sí mismo se convierte en uno de los grandes desafíos de la vida.

Qué ocurre en nosotros cuando la persona no se perdona

Cuando una persona vive con la carga del pecado cometido sobre sus hombros, en sus memorias y recuerdos, o por el contrario ha decidido sepultar sus errores, **puede llegar a somatizar la culpa en su cuerpo**; desarrolla un tipo de ansiedad desordenada; llega a aislarse socialmente y va desarrollando muchas veces tipos de conducta agresiva por las que se pregunta, ¿de dónde viene esta ira? Por ello perdonarse se convierte en un gran desafío pues:

- Hay que pararse frente al espejo y **reconocer** frente a uno mismo o una misma que hay algo que se hizo mal.
- Hay que mirar hacia lo alto y **pedir perdón a Dios. Esto constituye una gran señal hacia la madurez personal.** Es uno de los más grandes actos de amor que se puede hacer por uno mismo, por una misma ya que al perdonarse se conoce la felicidad interior. El alma ha hecho las paces con su Creador.

¿Por qué yo me equivoqué y mi hermana no?

La comparación entre mi vida y la vida de otros no ayuda en nada para la reconciliación con uno mismo. Hay personas cuyo desprecio hacia sí mismas se hace tan intenso que comienzan a comparar su vida, sus acciones, sus pecados con las elecciones impecables de los demás.

La persona se lamenta : ¿por qué mi hermana nunca cometió un error? ¿Por qué siempre fue tranquila y obediente? ¿Cómo ha podido ser tan fuerte y yo no? **Este tipo de comparación sólo te producirá agonía y una tristeza profunda de ser tú.** Por lo que tienes que tomar la decisión de si no puedes hacerlo por tu propia cuenta -perdonarte-, es preciso buscar ayuda.

Ser persona significa ser responsable.

Antoine de Saint-Exupéry

En búsqueda

Quizá, como muchos, no te criaste en un hogar donde se cultivaban las virtudes humanas. Quizá la fe en Dios no estaba presente y llegaste a la adolescencia sin saber que la libertad camina de la mano con la responsabilidad. ¿No lo sabías? ¿Caminabas a ciegas? ¿Quieres volver a nacer? Perdónate, **ahora ya sabes que tu peor enemigo se llama ignorancia.**

Ser persona es el máximo regalo de la vida. No solamente está constituida por un cuerpo sino que también al ser creada es habitada por un alma. En el alma residen unas potencias que no poseen las plantas, ni las piedras, ni los animales: son la voluntad, la inteligencia, la bondad, la consciencia. Y es esto último lo que se va despertando en la persona después de haber cometido un pecado; un acto del que no puedes olvidarte; una traición a ti mismo o a ti misma.

Descubrir esto y escuchar esta voz que te dice 'te equivocaste' es el primer paso para llegar a ser quien debes ser. Los *coaches* decimos 'la mejor versión de uno mismo'. Esto es buscar ser bueno, buscar la virtud, buscar una vida recta, una vida con el fundamento moral innato en el alma.

Responde a la vida respondiéndote a ti

El que se haya pecado no quiere decir que todo ha terminado. Que no te vas a lograr. Que te has perdido. No. La vida quiere que le des una respuesta y sólo se la puedes dar si te respondes otorgándote perdón. A partir de este perdón comienza una vida nueva, una vida limpia, una vida santa. **Viktor Frankl**, el fundador de la logoterapia, escribe:

“Nuestra contestación tiene que estar hecha no de palabras ni tampoco de meditación, sino de una conducta y actuación rectas”.

¿Quién es ese alguien que te puede ayudar?

«Había en la ciudad una mujer pecadora pública. Fue hacia Jesús y poniéndose detrás a los pies de él, comenzó a llorar (...) sus pecados, sus numerosos pecados, le han sido perdonados porque ha demostrado mucho amor. Pero aquel a quien se le perdona poco, demuestra poco amor».

San Lucas 7: 36-50

Pecamos porque somos humanos. Nos equivocamos porque no sabemos para lo que estamos hechos. Nos despreciamos porque no conocemos a Dios. Hay pecados tan grandes que se cometen que nos dejan con este sentimiento de no merecer ser felices; de no amarnos porque no nos lo merecemos.

El rencor hacia uno mismo es tan grande que **la psicoterapia, los talleres de sanación, etc... no son suficientes**. Entonces hay que caminar por otro camino, como lo hizo la Magdalena cuando se dio cuenta de la vida sucia y liberal que llevaba. Su belleza quedaba deformada ante la mirada y presencia pura de Jesús. Jesús miró su pecado y no la despreció. Al contrario, con su Amor compasivo la curó, la consoló, le devolvió la autoestima, el merecimiento y la dignidad de ser persona, de ser mujer.

Si Dios me ha perdonado...

Este es sólo uno de los ejemplos de los muchos que se encuentran en la Santa Biblia en los que Jesús, **el Hijo de Dios perdona a muchos sus pecados**. Por eso corren, por eso gritan, por eso se vuelven locos. Sólo aquel a quien se le ha perdonado mucho puede comprender lo que verdaderamente pasa en el alma cuando se recibe el perdón de Dios. Y **si la misericordia de Dios me ha alcanzado y limpiado mi pecado, ¿por qué no podré hacer este gran acto de amor y caridad conmigo mismo, conmigo misma?**

Sí. **Con la ayuda de Jesús** seremos capaz de perdonarnos a nosotros mismos y lo más hermoso es que su amor y misericordia son ilimitadas.