

### Cinco consejos sobre el perdón

¿Por qué debemos perdonar? Bruce Ayres /Getty Images Cuando hablamos de perdón, hablamos de dejar ir el dolor. Debemos perdonarnos a nosotros mismos y a los demás, al igual que pedir perdón a otros por el daño que le podamos haber ocasionado.

El perdón hacia nosotros mismos es esencial. Nos permite liberarnos de la culpa, las expectativas y la necesidad de ser perfectos. Nos ayuda a querernos y ayudarnos más, y por lo tanto a abrir nuestros corazones a los demás también.

Aquí 5 razones más para perdonar:

#### 1. Libertad.□

El proceso del perdón nos libera. Una vez que logramos resolver los asuntos que tenemos pendientes con los demás, sentimos un alivio enorme. El resentimiento que veníamos cargando con nosotros y que dirigía muchas de nuestras acciones, deja de esclavizarnos. El rencor deja de oprimir el pecho y la mente queda por fin libre para aventuras más creativas que simplemente estar rumiando los hechos pasados o planeando desquites.

#### 2. Salud.

Una vez que logramos liberarnos de los resentimientos y el rencor, el nivel de estrés disminuye. El estrés crónico hace que el cuerpo físico se enferme al producir sustancias como la adrenalina y el cortisol de una manera casi permanente. Estas sustancias afectan el funcionamiento de nuestro sistema cardiovascular y de nuestro sistema inmune. Muchas de las enfermedades más comunes, incluyendo la diabetes, el infarto cardíaco y muchas formas de cáncer están relacionadas con un pobre funcionamiento del sistema inmune. Es por lo tanto de esperar que una vez que logramos perdonar a otros y perdonarnos a nosotros mismos, nuestra salud mejore.

#### 3. Dejamos de castigarnos

Cuando no perdonamos a otro tampoco podemos perdonarnos a nosotros mismos. Cuando hablamos mal de la persona que nos lastimó, cuando le deseamos mal, cuando entrar en contacto con esa persona nos surgen sentimientos y pensamientos negativos, nos sentimos

mal con nosotros mismos, culpables, incapaces de amar. La culpa resultante nos hace vulnerables y llegamos a creer que no merecemos ciertas cosas. El resultado es por lo general que inconscientemente nos castigamos.

#### **4. Mejoramos nuestras relaciones.**

A veces la incapacidad de perdonar a otro nos aísla de los demás y nos hace desconfiados. Nos encapsulamos en la posición de la víctima y el enojo que cargamos lo trasladamos a otros. Vemos la vida a través del filtro de lo que nos sucedió con la persona a la que no hemos podido perdonar y también proyectamos nuestros sentimientos de rechazo y resentimiento, creyendo que son los otros los que no se acercan a nosotros. Cuando perdonamos, nos hacemos más atractivos para los demás.

#### **5. Tenemos más posibilidades de construir un mejor futuro**

Una vez que nos liberamos del pasado, que es donde residen nuestros resentimientos, liberamos la energía necesaria para ser creativos y construir un mejor futuro. El perdón es posible cuando hemos cambiado nuestra perspectiva y de la oscuridad nos movemos hacia la luz. Del pesimismo y la negatividad nos movemos hacia el optimismo y la fé.