

There are no translations available.

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.