



Colección
"Desarrollo personal y laboral"



El poder del perdón



Edición
Nº 26



**Dirección
de Comunicación**



"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"



Índice

Presentación	3
Definición del perdón	4
Componentes del perdón	7
¿Qué quiere decir perdonar?	8
El proceso de aceptación del perdón	12
Actitudes que nos disponen a perdonar	15
El perdón cura	17
Cinco claves para el perdón	20
Ventajas del perdón	22
Bibliografía	25

Presentación

Cuando hablamos acerca del significado del perdón, nos damos cuenta de que en esta palabra podemos encerrar desde una lágrima que se puede convertir en llanto, angustia, desesperación, hasta una sonrisa amplia que puede transformar todo nuestro ser en ilusión, fe, esperanza.

Este es el poder del perdón, un poder que muchas veces tenemos en nuestras manos y que en la mayoría de los casos no percatamos el bien que podemos hacer si lo brindamos sin reservas.

La presente edición busca una vez más brindarle espacio a un tema que está presente en la mayor parte de nuestra vida: el perdón.

Esperamos que este texto sea de mucha reflexión pero sobre todo de transformación interior para que logre alcanzar una mejor calidad de vida.

Dirección de Comunicación

Definición del perdón

Los resentimientos nos impiden vivir plenamente sin saber que un simple acto del corazón puede cambiar nuestras vidas y de quienes nos rodean.

El perdón considerado como uno de los actos más nobles del ser humano se define según el Diccionario de la Lengua Española, como la “Acción de perdonar”. “Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente”.

El perdón tiene que ver con algo que alguien da, un obsequio, un presente, una decisión de dar, de obsequiar. El verdadero perdón debe modificar algo en nosotros y algo de la relación nuestra con lo sucedido; es un cambio interior.

Energía invertida

Seguramente nos hemos dicho alguna vez “yo perdonó, pero no olvido”, pero ¿nos hemos preguntado si esta forma de pensar nos está robando un cúmulo de energía? Todas esas cosas que dejamos de hacer y que representan tiempo, esfuerzo, escogencias, renuncias, para sostener un recuerdo, incluso la energía invertida necesaria contra el olvido, alimenta eso que no se olvida en lugar de la posibilidad de lograr una paz interior.



En la medida en que invertimos energía para no olvidar, nos va generando desgaste, incluso resta un monto importante de esa energía que podríamos utilizar en otras cosas mucho más importantes. Si yo libero esa energía, si no la invierto en sostener el recuerdo, puedo utilizarla en otro asunto, en otra actividad.

Asignación de valores

El perdón pasa por un asunto específico: el valor que nos damos a nosotros mismos y el que le asignamos a los demás. Cuando alguien nos ofende, ¿qué valor le asignamos a esa persona? ¿le damos la potestad de marcar nuestra vida por muchos años, viviendo atrapados y torturados o simplemente no le asignamos valor?.



La ofensa

La ofensa puede ser lanzada pero no recibida, no aceptada y si no es aceptada no tiene efecto. Cae en el olvido.

De igual forma la ofensa puede ser lanzada y ser recibida, aceptada, acusada. Esto implica un gasto de energía porque para sostener esa presencia debo trabajar en el “no olvido”, recordando, sosteniendo esa verdad. Tomar la decisión de perdonar nos permite liberarnos. Perdonar es posible solamente cuando decidimos perdonarnos a nosotros mismos y de entender que nadie marca el rumbo de nuestras vidas.

Perdonar entonces es un presente, un regalo, un obsequio que en un primer momento nos damos a nosotros mismos.

En el fondo, cuando alguien ofende, ¿de quién es realmente el problema, suyo o nuestro? Esta es la cuestión que realmente tenemos que decidir, sentirnos ofendidos o simplemente menospreciar la ofensa.



Componentes del perdón

- El perdón requiere reconocernos como seres humanos dignos de la mejor vida posible.
- Requiere aceptación, auto aceptación.
- Respeto, primero hacia nosotros mismos, respeto a las diferencias, respeto por los demás como personas dignas.
- Humildad para reconocernos como personas con igual valor.
- Con igualdad de condiciones humanas esenciales.
- Demanda misericordia, el reconocer que todos cometemos errores, que todos tenemos temores, dolores, fallas como seres humanos.
- Requiere amor por nosotros mismos y por el prójimo.
- El perdón implica olvidar.
- Poner límites hacia nosotros mismos y hacia los demás.
- Requiere de libertad y toma de decisiones.



El don de perdonar nos da la posibilidad de mejorar el mundo y nuestra calidad de vida.

¿Qué quiere decir perdonar?

¿Qué hago cuando digo a una persona “te perdonó”?

Es la reacción que tenemos ante el mal que alguien nos ha hecho; es actuar con libertad, rechazar la venganza y los rencores y disponerse a ver el agresor como una persona digna de compasión.

Por qué callar ante el mal

Perdonar no significa callar o querer disminuir el daño recibido. Pasar de largo las injurias con las que nos tratan nuestros colegas o cónyuges para evitar conflictos, buscando la paz a cualquier precio para vivir en un clima armonioso. No nos importa si los demás nos maltratan o nos utilizan como simples objetos para conseguir unos fines egoístas.

Esta actitud es peligrosa debido a que nos puede llevar a cegarnos ante los valores. Es importante resaltar que la indignación e incluso la ira son reacciones normales y hasta necesarias en ciertas situaciones. Perdonar no es cerrar los ojos ante el mal, no es negar que exista objetivamente una injusticia. Si lo negara no tendría nada que perdonar.



Mudarse de lugar o realizar un viaje alrededor del mundo no es la solución, no se puede huir del sufrimiento. Todo dolor negado retorna por la puerta de atrás, lo que puede ocasionarnos un dolor más intenso y ser la causa de heridas perdurables. Un dolor oculto puede conducir a que una persona se vuelva agria, obsesiva, medrosa, nerviosa, rechazar la amistad o hasta tener pesadillas. Los recuerdos afloran en cualquier momento.

La mejor recomendación es hacer frente en forma directa y conscientemente de la experiencia del dolor. Afrontar un sufrimiento de manera adecuada es la clave para conseguir la paz interior.

Actuar libremente

Cuando perdono no solo libero al otro de la culpa sino que en primer lugar me libero a mi mismo. Estoy dispuesto a desatarme de los enfados y rencores. Superar las ofensas es una tarea sumamente importante porque el odio y la venganza envenenan la vida.

Las heridas que no han sido curadas pueden reducir nuestra libertad, dando origen a reacciones desproporcionadas y violentas. Una persona herida, hiere a las demás. En ocasiones, oculta su corazón detrás de una coraza, lo que la hace parecer dura e inaccesible. En realidad no es así. Sólo necesita defenderse. Parece dura, pero es insegura; está atormentada por malas experiencias.

Lo más recomendable es descubrir esas llagas y limpiarlas para que sanen. Ordenar nuestro interior es un paso importante para hacer posible el perdón. Dar este paso no es fácil, en algunas ocasiones no conseguimos darlo, podemos renunciar a la venganza pero no al dolor. Lo cual nos indica muy claramente que el perdón aunque está estrechamente unido a vivencias afectivas, no es un sentimiento. Es un acto de voluntad que no se reduce a nuestro estado psíquico. Se puede perdonar llorando.

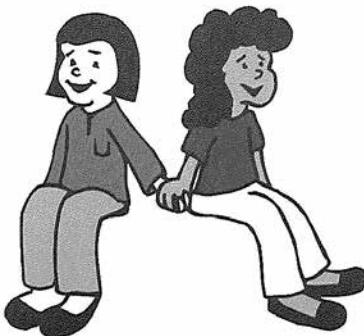
Renunciar a la venganza

Perdonar significa renunciar a la venganza y al odio. Existen personas que no se sienten nunca heridas, esto no indica represión del dolor, sino todo lo contrario: perciben las injusticias objetivamente, con suma claridad, pero no dejan que ellas les molesten.

Esto es un indicador de dominio de sí mismo, se sienten superiores a los demás y mantienen interiormente una distancia tan grande hacia ellos que nadie puede tocar su corazón. Como nada les afecta, no reprochan nada a sus opresores.

El problema consiste en que, en este caso, no hay ninguna relación interpersonal. No se quiere sufrir y por tanto se renuncia al amor.

Una persona que ama, siempre se hace pequeña y vulnerable, se encuentra cerca de los demás.



Es más humano amar y sufrir mucho a lo largo de la vida que adoptar una actitud distante y superior a los demás.

Mirar al agresor con dignidad

El comienzo del perdón se da cuando gracias a una fuerza interior rechazamos todo tipo de venganza. Evitamos juzgar y desvalorizar a los demás, siempre estamos dispuestos a escuchar con el corazón abierto. No debemos identificar al agresor con su obra. Todo ser humano es más grande que su culpa.

Al perdonar, decimos a esa persona: “No, tú no eres así”. ¡Sé quien eres! En realidad eres mucho mejor.



Nadie está totalmente corrompido; en cada uno brilla una luz.

El proceso de aceptación del perdón

Los grandes problemas que causan nuestras crisis generalmente van acompañados del sentimiento de odio, desafortunadamente es en esta etapa de crisis cuando más daño causamos, lo que genera una respuesta de daño por parte de la persona que atacamos.

Este mal no se refiere únicamente a daño físico, también existe el daño psicológico, este es más sutil pero igualmente dañino.

Este círculo vicioso de odio es necesario para superar el proceso de duelo que nos lleva a la aceptación. Se le llama duelo debido a que las etapas por las que se atraviesa son similares a las de la pérdida de un ser querido.



Etapas del duelo

- **La negación:**

Es el choque, el abatimiento, el pánico total, el rechazo total de aceptar, de admitir la realidad. Uno hace todo lo posible por regresar las cosas a su estado anterior, hacer, como si nada hubiera pasado.

- **El odio:**

Cuando se deja de negar la realidad, se pasa a la etapa de cólera. El reproche a uno mismo y a los demás por la pérdida que acabamos de sufrir.

Una de las recomendaciones más acertadas es ser prudente con los problemas que enfrentamos debido a que la rabia que sentimos puede llevarnos a hacer un daño más grande del que ya está hecho, esto empeora la situación en lugar de salir adelante.

- **El regateo:**

Se regatea, se rebaja, se humilla con tal de no afrontar la realidad. A veces esto es positivo si se logra meditar realmente entre las pérdidas y sus beneficios a largo plazo; sin embargo, el regateo a veces es absurdo, uno ofrece pagar mucho más caro con tal de no sufrir la pérdida.
vida.

- **La depresión:**

Cuando nos damos cuenta de que el regateo no deja nada, que uno lucha sólo para evitar ver la dura realidad y decide dejar de esconderse, se cae en la tristeza, es decir, en la depresión.

- **Aceptación:**

Es ponerse en paz con la realidad. Mirarla con respeto. Esta etapa no debe considerarse como alegre; al contrario, los sentimientos se han muerto. Como si el dolor hubiera desaparecido, como si la lucha hubiera terminado.

Finalmente somos libres. Libres de quedarnos, irnos, de seguir adelante, de tomar las decisiones que se imponen.

Aceptamos la pérdida, pequeña o grande. Uno se ha adaptado.

Siempre es pronto para errar pero nunca tarde para perdonar.

Actitudes que nos disponen a perdonar

• Amor

El amor es tan maravilloso que continúa y perfecciona la obra de la creación. Una persona sólo puede vivir y desarrollarse sanamente cuando es aceptada tal como es.

Ser amado es sentirse aprobado. Si no perdono al otro, de alguna manera le quito el espacio para vivir y desarrollarse sanamente. Este se aleja, en consecuencia, cada vez más de su ideal y de su autorrealización. En otras palabras, al negar el perdón se le mata, en sentido espiritual.

Cuando concedemos el perdón, ayudamos al otro a volver a la propia identidad, a vivir con una nueva libertad y con una felicidad más honda.

• Comprensión

Es preciso comprender que el ser humano siempre necesita más amor. Perdonar es tener la firme convicción de que en cada persona, hay un ser vulnerable y capaz de cambiar. Significa creer en la posibilidad de transformación y de evolución de los demás.

Según la sabiduría popular: “si quieres que el otro sea bueno, trátale como si ya lo fuese”.

• Generosidad

Perdonar exige un corazón misericordioso y generoso. Significa ir más allá de la justicia. Para Santo Tomás “La justicia sin la misericordia es残酷”. El perdón tiene espacio donde el castigo no cubre nunca la pérdida. Trata de vencer el mal por la abundancia del bien. Es por naturaleza incondicional, ya que es un don gratuito del amor.

El perdón verdadero no pone condiciones, se da como un regalo al igual que el amor auténtico.

- **Humildad**

El perdón es un acto de fuerza interior. Es humilde y respetuoso con el otro. No quiere dominar o humillarle. Para que sea verdadero y “puro”, la víctima debe evitar hasta la menor señal de una “superioridad moral”.

Debemos actuar con mucha prudencia y delicadeza para saber mostrar al otro el perdón.

Siempre es un riesgo ofrecer el perdón, pues este gesto no asegura su recepción y puede mostrar al agresor en cualquier momento. Cuando uno perdona se abandona al otro, a su poder, se expone a lo que imprevisiblemente puede hacer, dándole libertad de ofender y herir (de nuevo).

Es importante dar un tiempo prudencial para tener una conversación con el otro, esperar a que se den las circunstancias. En ella se pueden dar a conocer los propios motivos y razones, el propio punto de vista; y se debe escuchar atentamente los argumentos del otro hasta el final y esforzarse por captar también las palabras que el otro no dice.

De vez en cuando es necesario “cambiar la silla”, al menos mentalmente y tratar de ver el mundo desde otra perspectiva.

- **Abrirse a la gracia de Dios**

Siempre es Dios quien ama primero y es Dios quien perdona primero. Es él quien nos da las fuerzas para cumplir con este mandamiento cristiano que es probablemente el más difícil de todos: amar a los enemigos, perdonar a los que nos hacen daño.

También nosotros podemos, con la gracia de Dios, encontrar el sentido de las ofensas e injusticias en la propia vida. Las experiencias adquiridas no son en vano; por el contrario siempre podemos aprender algo que nos ayuda a comprender mejor el mundo, a los demás y a nosotros mismos.

El perdón cura

¿Dios mío, porqué me sucedió a mí? Quizás este sea el grito de exclamación que muchas veces le enviamos a Dios cuando nos han ocasionado algún daño irreparable. Una violación, un secuestro, un daño físico, en fin, una herida que nos deja con una lucha interior entre el dolor y la esperanza.

Cómo llegar a través del perdón a los agresores y a la reconciliación con Dios y la anhelada paz interior. Cómo acercarme espiritualmente a Dios.

En la lucha por seguir adelante, lo más importante es superar el trauma y el odio, ese odio que, sin darme cuenta, va envenenando mi alma y haciéndome cada vez más infeliz.

Paso a paso abrir un espacio al resplandor del perdón.

El proceso o transformación interior puede pasar de preguntarle a Dios y casi reclamarle ¿por qué permitió que me sucediera lo que ocurrió? A una serena meditación y consulta ¿qué quieres de mí en esta situación?

Es aquí donde empieza la lucha interminable que cada ser humano tiene que librar cada día para no dejarse llevar por el mal. No se trata sólo de una lucha para no dejarse arrastrar por el mal... sino una verdadera batalla para vencer el mal con el bien.

El perdón es el mejor bálsamo y el más eficaz para nuestras heridas espirituales.

El poder sanador del perdón:

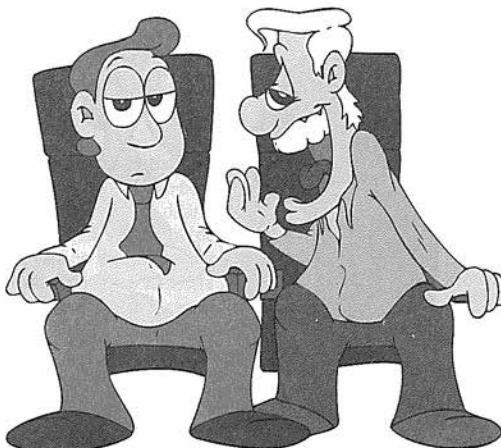
Características

- El perdón nace del corazón de cada uno de nosotros.
- Es una decisión personal que se convierte en una decisión social.
- Nace de la libertad.
- Es reconocer en uno mismo y en los demás la dignidad humana.
- No se impone; ni a quien lo da ni a quien lo recibe.
- No se fuerza.



- Es un acto de bondad gratuito.
- Nace de la voluntad de sanar y crecer.
- Cura heridas, las limpia y cierra.
- No es olvidar, pero sí nos ayuda a seguir viviendo.
- Es un reconcilio con toda la humanidad.
- Nos ayuda a vivir el presente caminando hacia un futuro más esperanzador.

En la Jornada Mundial de la Paz 2002, Juan Pablo II hace un llamado a través del lema “No hay paz sin justicia; no hay justicia sin perdón” “La paz es la condición para el desarrollo, pero una verdadera paz es posible solamente con el perdón”.



Cinco claves para el perdón

Según la escritora Mariah Burton Nelson, autora del libro “El corazón incomprendido”, existen cinco claves para el perdón y la libertad:

1. Hacer conciencia:

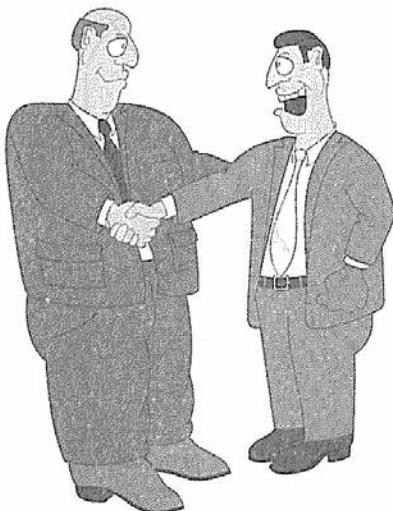
Requiere recordar y analizar quién fue el agresor y por qué.

2. Validar el acto:

Consiste en conversar con una persona de confianza, objetiva, capaz de escuchar, analizar la situación y dar un buen consejo. De preferencia se recomienda recurrir a un profesional.

3. Compasión:

Significa esforzarse para ver al agresor como un ser humano, tratar de comprender lo que le llevó a causar el daño. Esto no significa sentirse superior y con derecho a juzgar y culpar porque sería caer en un círculo vicioso.



4. Humildad:

Es necesario eliminar el orgullo que actúa como una barrera antes de ceder el perdón.

5. Perdonarse a sí mismo:

Significa reflexionar sobre los errores propios, se hayan cometido consciente o inconscientemente, perdonarse y superarlos. Este acto debe corresponder a un proceso de aceptación de sí mismo.



Lo más importante es cambiar la imagen del agresor por la del ser humano y por tanto los sentimientos y la reacción hacia éste.

Ventajas del perdón

Perdonar afecta nuestra vida de una manera impresionante, a continuación se exponen algunas de las ventajas del perdón:

- **La salud**

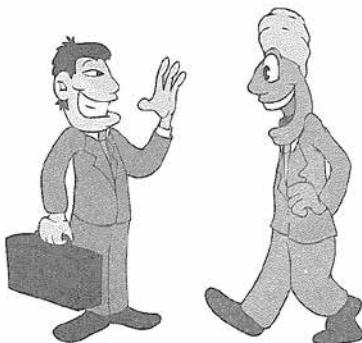
Está comprobado que enfermedades, como el cáncer y muchas otras, desaparecen cuando se lleva a cabo un ejercicio exhaustivo de perdón.

- **La autoestima**

Una de las principales causas de la baja autoestima es el hecho de apegarse a sucesos dolorosos del pasado que le hacen pensar al individuo que se le ha castigado por alguna razón o que de cierta forma vale menos que otras personas y que tiene que trabajar más duramente o competir para ganarse su parte en el mundo.

- **Las relaciones interpersonales**

Perdonar nos hace libres de la carga que representa el rencor y reduce el temor a ser rechazado, abandonado o engañado en un futuro y eso mejora la confianza que se tiene en sí mismo y en los demás.



- **Incrementa la creatividad y el rendimiento laboral**

Expertos aseguran que el cerebro trabaja al igual que lo hace una computadora, por ejemplo, si se trabaja en varios programas a la vez como word, excel, Internet y se dejan abiertos, la computadora se vuelve lenta porque todos los documentos abiertos roban capacidad o espacio.

Ahora imaginemos que esa computadora de la que hablamos es su cerebro, llena de asuntos inconclusos porque no hemos cerrado los episodios dolorosos, eso le roba energía, capacidad y por lo tanto mengua su rendimiento en general.

- **Diluye patrones de estancamiento en el subconsciente**

El dar por finiquitado un asunto doloroso que necesita ser sanado realiza un cambio enorme en los patrones que se han formado en nuestra mente y va creando nuevas vías de pensamiento que permiten al individuo salir del círculo vicioso en que se encuentra estancado.

Para ello tenemos que ser conscientes del comportamiento de nuestro cerebro y cómo se forman o deshacen los patrones negativos o positivos, lo cual nos indica si continuamos o no con el mismo estándar de vida.



El perdón es el perfume que despidé una flor después de ser pisada.

El Sacramento del Perdón se da gratis

Una de las mayores necesidades del hombre
es la de sentirse perdonado.



Bibliografía

- <http://es.catholic.net/psicologoscatólicos/348/2373/articulo.php?id=21348>
- <http://www.observatoriодigital.net/bol203.htm#Navidad>
- <http://www.lukor.com/hogarysalud/05040102.htm>
- <http://frases.com.es/frases-de-perdon.html>
- <http://www.encuentra.com/includes/documento.php?IdDoc=440&IdSec=87>
- <http://www.deguate.com/infocentros/mujer/salud/perdone2.htm>

El poder del perdón



Dirección de Comunicación

Serie Colección "Desarrollo personal y laboral"

- Edición 1** Relaciones Humanas
- Edición 2** Técnicas de comunicación oral
- Edición 3** Hablar bien en público
- Edición 4** Etiqueta social
- Edición 5** Servicio al cliente
- Edición 6** Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición 7** Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición 8** Trabajo en equipo
- Edición 9** Sáquelo provecho a su tiempo
- Edición 10** Un gesto vale más que mil palabras
- Edición 11** Desarrolle su liderazgo
- Edición 12** Enfrentando un conflicto
- Edición 13** El poder de la motivación
- Edición 14** Relaciones de pareja
- Edición 15** Inteligencia emocional
- Edición 16** Una vida sana (primera parte)
- Edición 17** Mente sana cuerpo sano (II parte)
- Edición 18** Cuando nos cuesta distanciarnos

- Edición 19** Cómo sobrevivir a una pérdida
- Edición 20** El arte de vivir responsablemente
- Edición 21** Economía en el hogar
- Edición 22** Por una igualdad real
- Edición 23** Hacia una maravillosa etapa de la vida
- Edición 24** El éxito de una buena comunicación (I parte)
- Edición 25** El éxito de una buena comunicación (II parte)
- Edición 26** El poder del perdón
- Edición 27** Los celos: amor o inseguridad
- Edición 28** La depresión
- Edición 29** Vivir sin estrés
- Edición 30** Conciliando el sueño
- Edición 31** El valor de la imagen
- Edición 32** El adicto al trabajo
- Edición 33** El respeto