



Aprendiendo a perdonar – Parte II

¿Qué es el perdón?

El perdón es la paz que tú sientes cuando aprendes a dejar de sentir rencor y resentimiento hacia la persona o situación que te dañó. El perdón es para ti, es para aliviarte, para hacerte libre completamente de esos sentimientos; para que puedas, inclusive, recobrar el control de tu vida, porque no hay nada que afecte más nuestras emociones, en muchas ocasiones, que la falta de perdón.

Esto no quiere decir que no vamos a sentir. Cuando nos hieren, nos lastiman, nos ofenden, cuando somos perseguidos injustamente, cuando perdemos nuestros derechos humanos, cuando un ser querido muere, cuando hay una situación que va más allá del control de nuestras propias fuerzas y sentimos dolor, entonces sentimos el golpe duro de ese resentimiento que empieza a querer generarse en nuestras vidas por el daño que sufrimos. Sin embargo, cuando lo detenemos a tiempo podemos ser libres de ese resentimiento.



El perdón tiene que ver entonces con tu salud mental. El perdón es algo que aprendemos en la vida, que se puede hacer voluntariamente, inclusive el perdón te ayuda a tener control sobre tus propios sentimientos. El perdón, como lo vimos en la primera parte de este tema, puede mejorar muchísimo tu salud mental y tu salud física. Perdonar significa convertirte en el héroe y no en la víctima. Todos, absolutamente todos, podemos aprender a perdonar.

¿Qué no es perdonar?

El perdón no es pasar por alto el maltrato. Tampoco es olvidarte de algo doloroso que sucedió, o sea, no es una amnesia que vamos a tratar de fabricar en nuestra mente para crear un estado de olvido artificial.

Podremos recordar lo que nos sucedió, sí, pero ya no nos afectará. El perdón no es excusar el mal comportamiento de las personas que nos agraden,

lastiman, ofenden, roban, hurtan o nos dañan de alguna manera. El perdón no necesariamente tiene que ser una experiencia religiosa o del otro mundo. Tampoco es negar, ni minimizar tu dolor.

El perdón no significa reconciliarte con el ofensor, es decir, muchas veces tú perdonas y eres libre del rencor, pero el ofensor no quiere perdonarte a ti. ¿Quiere decir entonces que no has perdonado? ¡Claro que perdonaste! El hecho de que tu ofensor no te quiera perdonar a ti, no quiere decir que no perdonaste. ¿Ahora entiendes? El perdón es posible.

El perdón no significa que vas a evadir tus sentimientos. Insisto, hay sentimientos que naturalmente afloran en nuestras vidas cuando somos dañados por alguna circunstancia.

¿Cómo podemos definir pues, más concretamente qué es perdonar? Perdonar es cesar de sentir resentimiento, es perdonar la deuda de aquél que te ofendió.

Muchas personas cuando perdonan pueden controlar sus emociones y de esta manera mantienen sana su propia forma de pensar.

El perdón trae libertad

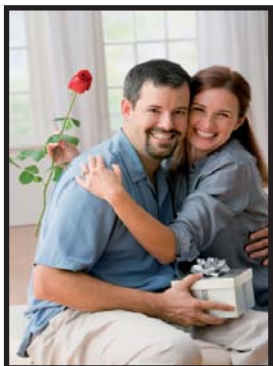
El perdón trae libertad; el no perdonar es un estorbo. La falta de perdón estorba nuestro juicio y nuestra razón porque nuestras emociones gobiernan y no la razón, es decir, nos gobierna un sentimiento de resentimiento, de ira, de coraje, de furia interna, etc., contra la persona o las personas que nos dañaron, y no podemos mantener nuestra mente lúcida para pensar, para realizar nuestro trabajo, para poder enfrentar diferentes circunstancias en nuestra vida.

La palabra perdonar significa: remitir la deuda ; “ya no me debes nada, queda saldada”.

La palabra perdonar implica no guardar más el resentimiento en tu corazón; es dejar libre a la persona que mantienes de alguna forma ligada a tu vida y a quien no quieres soltar, deseando tú que ella te pague lo que te debe; o sea, te mantienes encadenada a esa persona cuando guardas resentimiento y ni tú ni ella

son libres. Cuando perdonas, tú eres libre y dejas a tu ofensor en libertad.

El perdón es importante para nuestra salud mental, física y moral. Los que aprenden a perdonar no van a estar despreciando su energía preciosa que es necesaria para tantas cosas en la vida, sintiendo coraje o dolor por las cosas que ya no pueden resolver, situaciones que ya pasaron y quedaron atrás.



El perdonar nos ayuda a no quedarnos estancados en el pasado. Si algo nos mantiene prisioneros del pasado es el no perdonar.

Hay personas que viven prisioneras de su propio pasado, por años. Este tipo de personas parece que están encadenadas al pasado mediante el rencor y es como si lo que les hicieron estuviera fresco en sus vidas, a pesar de que ya tiene diez o veinte años la ofensa. La persona siente o piensa que fue ayer cuando fue lastimada.

El perdón es simplemente no guardar resentimiento, y no es que tú vas a justificar las acciones de la persona que te está ofendiendo, sino que tú estarás muchas veces tratando de entender por qué la persona es cruel contigo.

Cuando aprendes a perdonar te vas a dar cuenta que la persona que te hiere a ti probablemente lo hace porque sufrió en su niñez, porque no supo perdonar a quien abusó de ella o de él. La persona que te ofendió probablemente lo hace contra ti porque está ella misma atrapada en el rencor y quiere desquitarse contigo, o quiere expresar sus sentimientos amargos contra ti. La persona que te ofendió quizás no te ha ofendido a ti solamente, sino también a otras.

¿Qué tipo de ofensas podemos experimentar en la vida?

Las situaciones más frecuentes en que experimentamos ofensas, son las siguientes:

1. Cuando tu jefe en el trabajo te echa mentiras.
2. Sufres alguna traición de parte de tu esposo, de tu novio, o un ser querido.
3. Tu hijo o tu hija se da cuenta que no has sido tú honesto con ella o con él.

4. Te roban, te piden prestado y no te pagan.
5. Hablan mal de ti, te calumnian injustamente.
6. Pierdes un ser querido porque te lo mataron.

Son muchas las causas que pueden generar ofensas contra nuestras vidas, y que nos pueden atrapar en el rencor y en el resentimiento.

La traición de un amigo

Recientemente conocí a una persona, a quien llamaremos “Alberto” para proteger su identidad. Él se había asociado con un amigo para trabajar juntos, sin embargo al pasar del tiempo se dio cuenta que su socio le había estado mintiendo durante los últimos meses, es decir, existían ventas cuyas ganancias no se habían reportado.

Alberto se sintió muy mal y le parecía difícil enfrentar la tentación de no resentirse contra su socio, el saber cómo enfrentar la traición de su propio amigo en el trabajo. Sentía un enojo muy fuerte cada vez que relataba este fraude, ya que todo esto había generado problemas económicos en su pequeño negocio. Fue entonces cuando Alberto preguntó qué tan importante era perdonar.

Todos alguna vez en la vida, como Alberto, hemos sufrido algún tipo de traición, de agravio, de ofensa, y como él nos preguntamos: ¿Cómo podemos realmente perdonar?

Alberto decía: Si lo perdono, ¿le estoy pasando por alto su fraude? ¿Cómo podré volver a tener confianza en mi socio? ¿Deberé confrontar a mi socio con este problema? ¿Cómo podré dejar de obsesionarme acerca de esto?

La respuesta para Alberto fue esta:

“El perdonar no significa que vas a pasar por alto el fraude o la mentira; tú sabes que el fraude es malo, que la mentira es mala, estás consciente, porque así te lo dicta tu conciencia.

El hecho que alguien te haya lastimado no significa que debes tú sufrir en una forma prolongada; no porque alguien te mintió vas a aceptar tú que la mentira está bien, o sea, perdonar no significa que tú estés de acuerdo con el fraude que cometió tu socio contra ti, sin embargo Alberto, ¿qué puedes hacer con tu socio mentiroso, con aquél que te despojó de una cantidad fuerte de dinero en tu negocio?

El perdón te va a permitir que todavía puedas disfrutar tu vida y no destruirla, pues de otra manera vas a destruir a tu familia, tus amigos y vas a estar cargando con el pensamiento toda la vida, de que tu socio es un mentiroso, etc.”

Le pregunté a Alberto si esta situación valdría tanto la pena como para haberle arruinado la vida en los últimos meses, a lo cual me respondió: “¡no!” Le dije entonces que cuando estuviera atrapado en su resentimiento no iba a poder tener su mente clara para tomar buenas decisiones ya que estaba más obsesionado con el dinero que le habían robado, que en su familia o en su propio bienestar.

Aprender a perdonar te permite tomar mejores decisiones en la vida, no puedes cambiar el futuro.

Le pregunté que si estando enojado por otros meses más iba a poder cambiar lo que pasó. Alberto por supuesto, sabía la respuesta y finalmente, decidió perdonar. Cesó de sentir resentimiento hacia su socio, mas no estuvo de acuerdo con el fraude que su socio cometió contra él.

Ahora analicemos otro punto importante: ¿Alberto tiene derecho a que le sea devuelto el dinero que le robó su socio? Claro que sí y eso no significa que no ha perdonado.

¿Alberto tiene derecho de cambiar de socio, por cuanto ya se dio cuenta que su socio es mentiroso y le roba? Claro que sí. Eso no significa no haber perdonado a su socio.

Lo que significa haber perdonado al socio es que ya no siente remordimiento, resentimiento, odio, ni obsesión contra lo que le hizo su socio: ¡le ha perdonado la deuda, y si el socio no le quiso pagar, allá él, Alberto ahora es feliz! Alberto tiene su mente libre para poder tomar las decisiones que son necesarias, goza de una mente lúcida y capaz de razonar.

¿Cuántas personas como Alberto, viven atrapadas en su resentimiento? ¿Cuántas personas viven atrapadas en situaciones que los afectan en una forma directa o indirecta?

Muchas personas tienen conceptos equivocados en sus propias mentes acerca del perdón y esto les impide poder dar este paso.

La desilusión de Mariana

“Mariana era una mujer joven, enamorada, quien decidió casarse en corto tiempo de noviazgo.

Los padres de Mariana no estaban de acuerdo en que tomara la decisión de casarse tan rápido, ellos deseaban que conociera un poco más a su novio; pero los sentimientos, los afectos los llevaron al matrimonio.



Finalmente, Mariana empezó a notar que en unos pocos meses después de su matrimonio, empezaron los maltratos de parte de Carlos, su esposo.

Carlos la maltrataba, la ofendía, la menospreciaba y además el dinero que Carlos ganaba no llegaba a casa, se perdía. Los recibos vencidos empezaron a llegarle al mismo tiempo que Carlos se quedaba en las noches de parranda con sus amigos.

Mariana empezó a sentir que estaba cargando con otra vida siendo que no podía cargar con la suya propia, es decir, que estaba cargando con los problemas de su esposo, con los maltratos, con ese resentimiento que llevaba muy profundo dentro de ella, por cuanto el dinero que ganaba, su esposo lo desperdiciaba en parrandas.

Finalmente el matrimonio de Mariana se destruyó ya que Carlos abandonó el hogar.

Cuántas personas el día de hoy, de la misma manera llegan muy enamoradas al matrimonio, pero luego de la boda el esposo empieza a maltratar con palabras, a faltar el respeto, a gastar su dinero en parrandas, borracheras, fiestas y a llegar tarde a casa.

¿Te ha pasado esto en tu matrimonio? ¿Sientes que no puedes con tu propia vida y ahora tienes que cargar con la vida de tu esposo, con sus problemas, con los conflictos en que él mismo te mete a ti, con la necesidad de pagar los recibos vencidos cuando no hay dinero, de verlo llegar a la casa drogado o borracho, sónico, faltándote al respeto de que no provee económicamente? Todo eso genera rencor, resentimiento en tu propio corazón. ¡Cuántas personas viven hoy así!

Frustraciones y pérdidas

Archibal Hall dijo:

“Perdonar es rendir nuestras ganas de no tomar venganza y herir a otras personas”.

Cuando tú rindes esos deseos de venganza o esos deseos contra la persona que te ofendió y te lastimó, entonces estás cediendo, estás ganando también porque ya no eres esclavo de la pasión, del odio, de la ira, ya no eres esclavo de sentimientos. Ahora eres dueño de ti mismo, tienes control sobre ellos mismos.

¿Por qué es tan difícil muchas veces perdonar? ¿Por qué hay una batalla? En resumen, la razón por la cual la gente batalla para perdonar es porque no pueden o no quieren dejar su derecho de tomar venganza.

Hasta ahora, podríamos concluir que:

- El perdón trae paz.
- El perdón te da poder para tener control sobre los sentimientos que antes te asediaban y te impedían razonar correctamente.
- El perdón mejora tu salud física y mental y te convierte en héroe en lugar de víctima.
- El perdón no es pasar por alto el maltrato.
- El perdón no es una experiencia mística o religiosa.
- El perdón es cesar de sentir resentimiento, perdonar la deuda. Los que perdonan dejan de desperdiciar sus energías en cosas como el coraje y el dolor y ya no quedan atrapados en el pasado.

Aprender a perdonar es el camino a la libertad verdadera del alma y de nuestras propias emociones.

¿Por qué parece tan difícil perdonar?

Hay una batalla cuando no se quiere perdonar y esto ocurre cuando las personas no quieren dejar su derecho de tomar venganza.

¿Cuáles características incrementan el poder de esa batalla, y qué la hace más difícil?

1. El orgullo; es cuando la persona no puede condescender con otros, no puede ni quiere relacionarse con la persona que le ofendió.
2. La amargura; cuando ya el enojo, el resentimiento se vuelve algo más profundo y se convierte en una amargura, que trae deseos malos como la venganza.

3. La hipocresía; por ejemplo cuando los hijos ven que los padres no perdonan, o experimentan en el propio hogar discusiones violentas, entre papá y mamá, y ven que se perdona en una forma falsa, es decir, muchas personas dicen que ya perdonaron, sin embargo muy en su interior siguen sintiendo odio y rencor que les afecta en su vida, y no han dejado de sentir resentimiento hacia la persona que los ofendió.

Es muy importante ver que en las diferentes etapas de nuestra vida podemos sufrir diferentes tipos de abusos que pueden llevarnos a guardar rencor o resentimiento, que pueden hacer difícil que perdonemos, como son:

- El descuido infantil: Cuando se descuida a los niños en su salud, alimentación, no hay una supervisión adecuada en sus vidas, se descuida la educación de los niños, el ir a la escuela, el formar valores morales en sus vidas y darles especial atención cuando necesitan algo o tienen algún problema de aprendizaje, de concentración, de carácter o el descuido emocional que es cuando los padres no saben brindar afecto a los niños y les afecta el desarrollo mental del niño.

- El abuso sexual: Se ha convertido en una plaga en nuestros días. Se reportan anualmente hasta 80 mil casos de abuso sexual en los países en desarrollo en América y en Norte América. Consideremos que en los casos de abuso sexual infantil muchas veces las estadísticas son bajas porque el niño teme decir que fue abusado sexualmente por el agresor ya que muchas veces el agresor sexual es un pariente cercano: un tío, un hermano, su padre o su propia madre a veces.

Esa relación de afecto que existe entre el niño y el padre, lo encadena, lo chantajea para que el niño no hable de las violaciones repetidas que está recibiendo. Cuando llegue a la pre adolescencia, va a llegar con un problema serio y grave en su vida.

Toda clase de abuso puede producir en los niños estos efectos:

- una pobre imagen de sí mismos
- se sienten manipulados, utilizados
- pierden la confianza en quienes les rodean, en los adultos
- se vuelven agresivos, explosivos,
- sus conductas son malas, corajudos, violentos
- manifiestan conductas autodestructivas y a

veces se dañan a sí mismos físicamente

- tienen pensamientos suicidas
- se aíslan de los demás
- sobreviven a sus vidas temores, ansiedades
- empiezan a tener en su escuela problemas de conducta o a declinar en sus grados escolares
- tienen sentimientos de tristeza
- sufren depresión
- recurren al abuso de drogas y alcohol tratando de buscar alivio

Los niños abusados sufren un sentimiento de menosprecio hacia sí mismos, de coraje, venganza, y envidia al ver que otros niños son felices y ellos no lo fueron. Eso es un crimen contra la humanidad, contra los niños, abusar de ellos sexualmente; muchos de ellos tienen pesadillas en la noche, se levantan temblando, no pueden controlarse a sí mismos, sufren recuerdos terribles.



El daño emocional, físico, educacional o sexual que ha padecido un niño, muchas veces no se manifiesta hasta que llega a la adolescencia y se vuelve rebelde, incontrolable y el padre dice:

¿Qué le pasa a mi hijo? ¿Por qué actúa así? ¿Por qué ahora es tan violento, tan rebelde? ¿Por qué ahora escucha ese tipo de música que habla del suicidio, o de la violación o de la muerte? ¿Por qué ahora se ha vuelto una persona aislada, depresiva y no se comunica? ¿Qué hay detrás?

Es importante detectar si no ha sufrido una violación, un abuso sexual, emocional, físico, mental. El efecto más triste es que los niños abusados se vuelven padres abusivos cuando llegan a ser personas maduras.

La amargura

En nuestros países de América Latina, muchas veces cuando el padre es golpeador o borracho, cuando el padre no sabe brindar afecto y llega ese niño a la edad de la adolescencia y a la edad adulta, se convierten en padres que no van a aprender a dar afecto y cariño a los demás, y se produce en ellos una herida que se llama amargura.

La amargura es la herida que destroza el alma y crea

un corazón afligido, triste, amargado, que expresa palabras de odio que lastiman a otros, que ofenden a otros, que ponen nerviosa a la gente, que despiertan rencor en otras personas, coraje, tristeza, que causan aflicción.

Una mujer que ha sido abusada en su niñez por su propio padre, ha recibido daños psicológicos tremendos: la mujer se casa y no quiere tener relaciones sexuales con su marido, no se siente libre, no tiene placer en la relación conyugal por el daño sufrido en la infancia; la mujer vierte amargura, tiene problemas de depresión, de enojo, de irritabilidad, de ira incontrolable, o la persona se vuelve aislada, retraída, ¿por qué? Porque la herida se hizo profunda.

¿Qué es la amargura?

Es la falta de perdón. Es como si tuvieras una daga clavada en tu alma, es cuando sufres una calumnia, una mentira, un engaño, un abuso, un desprecio, no te amaron, te rechazaron, no te cumplieron la promesa que te hicieron, sufriste un engaño, te han tratado con aspereza, te hicieron menos, sufres la pérdida de un ser querido, un divorcio, pierdes todo.

La amargura es un problema interno, es un veneno que afecta todo lo que haces, que afecta toda tu vida, es algo que no quieres aceptar, que no lo consideras grave ni delicado, donde empiezas a convertirte en una víctima de las circunstancias y, es verdad, no es justo que te hayan tratado así.

Ninguna conciencia humana, razonable, saludable, puede aceptar esto como algo justo, ni la ley moral de Dios, ni la ley terrenal, el ser abusado, el ser lastimado, el ser ofendido de diferentes formas, sin embargo, muchas personas no solamente sufren amargura por ser ofendidos, sino que tienen envidia.

¿Qué es la envidia?

Es el disgusto o pesar por el bien ajeno, es decir, cuando muchas personas apetecen o quieren esa fortuna ajena y están amargadas con la vida porque no tuvieron dinero, posesiones, amor, felicidad, belleza, éxito.

Y desgraciadamente la meta de la felicidad hoy en día es muy alta y no la podemos alcanzar, o sea, nos fabrican un ser humano que no sufre, muy guapo, atractivo, invencible, que tiene mucho dinero, poder en el mundo, que es el centro de la atención de todos. Es un ser humano artificial, un monstruo que muchas

personas al no alcanzarlo, se sienten con una gran envidia de no lograrlo y que otros sí lo logren. Esto produce una queja, una inconformidad.

Muchos matrimonios hoy en día se están destruyendo, porque no tienen el automóvil que desean, la casa que desean, la cuenta de banco, la cantidad de posesiones y bienes materiales, los viajes que quisieran hacer, etc., y esto genera violencia familiar entre el esposo y la esposa, entre los hijos y los padres, disgustos y enemistades, malas palabras, gritos, no hay paciencia, no hay disponibilidad a perdonar.

Cualquiera que sea la causa que produce en ti la amargura, va a traer también vacío, te vas a sentir una persona hueca por dentro, seca, triste, afligida, amargado o amargada, afligiendo a otros, expresando tu queja, expresando disgustos, aflicciones, enojos, corajes, gritos, hablando mal, pensando mal.

Cuántos sentimientos se generan, cuántas intenciones incorrectas. Nuestro carácter se arruina, la amargura y la falta de perdón, es como un veneno que echa a perder todo nuestro hogar, nuestra paz, nuestra felicidad y la vida.

Ese veneno genera odio, rencor, te vuelve una persona dura, corajuda, tu lenguaje hiere muchas veces y es como una ponzoña o maldad que llevas dentro y cuando la comunicas, hieres, lastimas y corrompes a otros.

El concepto de amargura actualmente, lo hemos corregido. No es la persona que no le gusta bailar, sonreír, ir a las fiestas, que siempre está triste. El concepto de amargura es mucho más profundo que eso, es rencor, es odio, es resentimiento, es aborrecimiento hacia alguien que te lastimó, o porque no recibiste algo, perdiste algo.

Evidencias de la amargura

Estas son las evidencias que hay en una persona que tiene amargura y no ha perdonado:

El enojo; te vuelves irritable, corajudo, agresivo, mal humorado, te enciendes fácilmente, te acuerdas con detalles de lo que te hicieron, no tienes paciencia ni aceptas a los demás como son, estás muy consciente de cómo te tratan.

Eres una persona vengativa, te sientes muy fácil cuando te lastiman o te dicen cosas. A veces quieres ser el centro de atracción, o tienes tan baja autoestima

que quieres tratar de lograr llamar la atención de los demás para sentir algo, sentirte algo en la vida.

No amas, ni crees que puedan amarte, no buscas a la gente, no perdonas con facilidad las ofensas que te hacen, hablas mal de otros, no amas con libertad, te cuesta mucho trabajo dar y recibir amor. Y cuando te hacen algo inmediatamente piensas lo malo de la persona en vez de pensar lo bueno, piensas mal.

¿Por qué esta conducta? Por el egoísmo. ¿En qué está centrada la falta de perdón? En el lego, en el yo, en el no querer yo perdonar, en el no querer yo la venganza, el querer yo ver que la persona que me dañó sufra y pague las consecuencias, etc.

Es una conducta que está centrada en nosotros mismos. Tratas a las personas según te afecten: si te tratan bien, las tratas bien; si te tratan, mal las tratas mal. Es algo muy grave, porque te digo, la idea del perdón se queda ahí trabada en tus resentimientos, tus deseos de agraviar al otro y de vengarse del otro, se hacen fuertes.

Además, a muchos el perdón les resulta algo injusto, o sea, expresan palabras como estas: ¿por qué he de perdonar a la persona que me lastimó? Usted no sabe lo que se siente, ¿por qué debo yo perdonar a otros? Son preguntas que fluyen dentro del alma de las personas que sienten que perdonar es algo injusto.

El perdón ciertamente no surge en el hombre de manera espontánea y natural; perdonar sinceramente, en ocasiones resulta algo heroico, como ocurre en aquellos que se han quedado sin nada porque les robaron o porque tuvieron que salir de su país en una guerra y perdieron sus posesiones, sus propiedades después de un desastre natural o han soportado ultraje y violencia y no pueden dejar de sentir la tentación de odiar y de la venganza.

El amor te ayuda a perdonar

La experiencia libertadora del perdón, aunque a veces está llena de dificultades y trabas en el camino, puede ser vivida o experimentada en un corazón que ha sido herido, gracias al poder curativo del amor verdadero.

¿Qué es la reconciliación? Cuando dos personas que estaban distanciadas se reconcilian, se piden perdón y vuelve la amistad. El perdonar es necesario en ambas partes.

Debemos de procurar la paz con todos hasta donde

esto sea posible. Habrá personas con las cuales tú procuras la paz pero ellos no quieren procurar la paz contigo. La reconciliación, es cuando las dos partes se reconcilian.

El perdón permite que te liberes de todo lo que has sufrido y puedas seguir adelante en la vida. Te podrás acordar de aquel duro momento, sin embargo, para ti ya ha llegado la libertad, ya no te afecta. El perdón obra un cambio en tu alma y es necesario que pongas un alto ya al dolor de sentir resentimiento hacia la persona que te hirió, por tu propio bien y por tus hijos, etc. Es un regalo que debemos proporcionarle a nuestros hijos. Cuando nuestros hijos ven que perdonamos a los demás, que somos compasivos, que somos misericordiosos con aquellos que nos ofenden y nos lastiman, ellos lo van a hacer también.

¿Por qué debemos perdonar? El psicólogo Robert Enright afirmó: “que las personas que han sido injustamente heridas pueden sanar emocionalmente perdonando a su ofensor”

¿Cuáles son los primeros pasos hacia el perdón?

1. Perdonarte a ti mismo, ya no estarte lastimando o hiriendo con sentimientos de autodestrucción por lo que has sufrido. Para perdonar a tu agresor debes de comprender que lo que has sufrido es una ofensa, debes reconocer que tu vida es valiosa y preciosa para todas las personas que te rodean.
2. Reconocer la fuente de la herida: ¿Por qué te hirieron? ¿Por qué la persona no te ama?
3. Elegir perdonar, dejar de sentir resentimiento.

Desde el punto de vista psicológico, según el psiquiatra Richard Fisgibon, dice: “Hay tres formas básicas de lidiar con la ira: primero, pues negarla; segundo, expresarla de muchas maneras, pretendiendo demostrar que no estamos ofendidos; y tercero, perdonar”.

Estos son los pasos terapéuticos que te ayudan a perdonar, que te recomiendan la psicología, la psiquiatría en los trastornos emocionales.

Perdonar para perdonar

Pero no solamente los psiquiatras, los psicólogos, Dios mismo en Mateo 18:35 y 36 dice:

“Entonces su señor enojado le entregó a los verdugos

hasta que pagase lo que debía”.



Dios aquí nos da una parábola de un hombre que no quiso perdonar a su consiervo una deuda que tenía con él cuando él mismo había sido perdonado.

Cuando tú has sido perdonado por Dios y tú no quieres perdonar a los demás eres como ese siervo malo al cual su señor entregó a los verdugos. Los verdugos en este caso son esos tormentos del alma, el resentimiento, el estar atrapado en la amargura que te va hundiendo en ese pozo profundo.

Y continúa diciendo Jesús en Mateo 8:35 y 36:

“Así también mi Padre celestial hará con vosotros si no perdonáis de todo corazón cada uno a su hermano sus ofensas”.

Esta es la respuesta final, esta es la victoria contra el rencor, perdonar de todo corazón a los demás las ofensas que hemos recibido así como Cristo Jesús nos ha perdonado en la cruz del calvario a aquellos que hemos creído en Él.

Si aún no crees en Él, esta es una gran oportunidad para que tú puedas creer, perdonando a los demás y poniendo tu confianza en Aquél que murió por ti, Jesús. Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35 C.P. 64581
Monterrey., N.L.

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.com>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com