

Libro de trabajo / Workbook



UNLOCK >

desbloqueando el perdón

¿Qué es el perdón?

Perdonar.-

Viene del latín *perdonare* y significa "**dar completamente, olvidar una falta, librar de una deuda.**" El prefijo *per* (completamente, total) y *donare* (regalar)

El perdón es un acto de voluntad porque consiste en una decisión.

¿Cuál es el contenido de esta decisión? ¿Qué es lo que decido cuando perdono?

Al perdonar opto por cancelar la deuda moral que el otro ha contraído conmigo al ofenderme, y por lo tanto, lo libero en cuanto deudor. No se trata, evidentemente, de suprimir la ofensa cometida, de eliminarla y hacer como que nunca haya existido, porque carecemos de ese poder. Sólo Dios puede borrar la acción ofensiva y hacer que el ofensor vuelva la situación en que se encontraba antes de cometerla. Pero nosotros cuando perdonamos realmente, deseáramos que el otro quedara completamente eximido de la mala acción que cometió. Por eso, "perdonar implica pedir a Dios que perdone, pues sólo así la ofensa es aniquilada".

El perdón es el medio para reparar lo que está roto.

¿Qué es lo que está roto?

La armonía de nuestras relaciones:

- Con los demás. (Mt 18,21-22; Mc 11,25)
- Con nosotros mismos. (1Cor 4,3-4).
- Con Dios. (2Cor 5,20)



1. PERDÓN A LOS DEMÁS:

Necesitamos llevar la paz a las relaciones que mantenemos con los demás porque es fundamental para nuestra paz y crecimiento interior.

Perdón a los padres:

No hay ninguna relación que sea tan importante en potencia, como la que tenemos con nuestros padres. Generalmente sobre ella se erigen los cimientos emocionales de nuestra vida.

Como adultos hemos logrado un crecimiento y autonomía física respecto de nuestros padres, pero no siempre una autonomía emocional y espiritual. Seguimos ligados por un pasado en el que muchas veces no fueron satisfechas nuestras necesidades y expectativas básicas de amor y afecto, seguridad física y emocional, respeto, inocencia y diversión. También en el presente no abandonamos la esperanza, consciente o inconscientemente, de que nuestros padres las satisfagan.

Nos persigue una imagen idealizada de cómo deberían ser los padres y el desafío de afrontar que el trabajo de cuidarnos y nutrirnos ha de pasar de nuestros padres a nosotros mismos. Somos responsables de las elecciones y comportamientos de nuestro presente.

Perdón a los muertos:

Si tus padres o un ser querido o significativo han muerto, independientemente como te afectó su muerte o de cuál fue tu relación con ellos mientras estaban vivos, hoy puedes reconciliarte y sanar esa relación. Sólo requiere tu voluntad de perdonar y reabrir el diálogo sincero con ellos.

Perdonar al cónyuge:

Ninguna relación adulta promete más fricciones ni ofrece tantas situaciones difíciles como la relación íntima del matrimonio o una relación íntima en la que haya un compromiso. En el matrimonio nos enfrentamos cada día con las necesidades, los deseos, y las expectativas de la otra persona.

El perdón nos ofrece la oportunidad de hacernos adultos y de ver más allá de los moldes románticos, pero irreales y limitantes que nos hemos construido respecto de la pareja.

Mientras más perdonemos y sanemos la relación con nuestros padres y con nuestros hermanos, mejores relaciones de pareja podemos establecer. Pues llevamos a esa relación los obstáculos aprendidos en nuestra relación de hijos y hermanos.

Perdonar a los hijos:

Todo padre conoce la intensidad emocional y los enormes desafíos y frustraciones, inherentes a la crianza de los hijos como las expectativas y energías invertidas en esta tarea.

Todas las situaciones inconclusas de la infancia y adultez influyen en la relación con los hijos, pues transferimos a ellos, sin darnos cuenta experiencias anteriores.

Nos enfrentamos al egocentrismo propio del niño, problemas de aprendizaje, de autoestima, de relaciones sociales y con la autoridad, a las expectativas puestas en ellos, el dolor de sus fracasos, etc.

El perdón a los padres y a los hijos es la mejor oportunidad que tenemos para aprender verdaderamente a ser los padres reales y concretos, no omnipotentes, que necesita todo niño.
texto.

2. PERDÓN A UNO MISMO:

El perdón a uno mismo es uno de nuestros mayores desafíos. Significa el proceso de aceptarnos y amarnos, sin críticas y en paz, la totalidad de quienes somos, con nuestros defectos, límites, virtudes y grandezas. Perdonarse y amarse son un mismo proceso.

El perdón a uno mismo significa poner la luz de la verdad sobre uno mismo. Requiere valor aceptar el miedo, la humillación, la vergüenza, la tristeza, el desprecio y el odio por nosotros mismos, además de los actos, pensamientos, y sentimientos que hemos experimentado y que preferiríamos reprimir o evadir.

Perdonarnos a nosotros mismos es el proceso de:

- Reconocer la verdad.
- Asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho.
- Reconocer los sentimientos y pensamientos más profundos que motivaron esos comportamientos que nos hacen sentirnos culpables.
- Abrirnos a nosotros mismos y escucharnos compasivamente los temores y las peticiones de ayuda y valoración que hay en el interior.
- Acoger la mirada compasiva y sanadora de Dios sobre mí mismo y cooperar en el proceso de sanación que El quiere realizar en mí.
- Ponernos del lado de la vida, dejar hacer a Dios una nueva criatura y permitir su maduración y crecimiento.

3. PERDÓN A DIOS.

Para muchos hablar de que tenemos que perdonar a Dios suena extraño, como una falta de respeto. Es verdad que Teológicamente no es exacto, pero Psicológicamente nos ayuda a comprender este vínculo. En el fondo de nuestra mente y nuestro corazón tenemos una imagen deformada de El.

- ¿Quién no se ha enojado con Dios?
- ¿Quién no se ha sentido por momentos abandonado por Él, juzgando que no ha sido cuidado en situaciones de dolor extremo, de injusticia, de muerte?
- Si El es Todopoderoso, ¿cómo no interviene, no hace nada?
- ¿Cómo no puede controlar las circunstancias?
- ¿Por qué no creó un mundo mejor que el que tenemos, sin sufrimientos?

La realidad del sufrimiento, el no poder explicarlo y controlarlo nos enfrentan, consciente o inconscientemente, con el creador y nos enoja con El.

Los grandes dolores de la vida ponen a prueba la fe que hemos recibido de un Dios que es amor, un Creador amigo del hombre, que nos cuida con amor de padre- madre. Como no tenemos ninguna explicación que nos ayude a sobrellevarlos, los vivimos como un sin sentido, insoportable para nuestra razón.

Sin el perdón no podemos vivir una conversión radical, un cambio de mentalidad, una lectura distinta de la vida y de la muerte, del trabajo y del dolor. El enojo con Dios nos impide conocer su verdadera imagen y la respuesta maravillosa de salvación que nos ofrece: su Hijo Jesucristo.

4. PERDÓN A PAÍSES, INSTITUCIONES, PARTIDOS POLÍTICOS, CATÁSTROFES, SITUACIONES, ETC.

5. PERDONAR A NOMBRE DE OTROS: (2 Cor 5,20).

PROCESO DEL PERDÓN

1. Pido al Espíritu Santo que revele mi pecado.
2. Perdono por la gracia de Jesucristo y mi voluntad.
3. Acudo a la gracia sanadora del sacramento de la confesión.
4. Me mantengo en la Oración de Fidelidad.

¿Cuánto dura el proceso de perdón?

El perdón es un sendero por donde se viaja, no un estado permanente al que se llega. No sabemos cuánto tiempo puede durar. Depende de cada persona, de la herida, de los recursos exteriores e interiores que disponga pero sobre todo de la apertura a la gracia de Dios.

Es importante saber que este proceso se produce en una espiral de crecimiento. A mayor perdón, mayor sanación. A mayor sanación, mayor libertad. A mayor libertad, mayor capacidad de amar. A mayor amor, mayor presencia del Espíritu Santo en nuestras vidas.

En el Nombre de Jesucristo, por Su gracia y mi voluntad,
yo perdono a

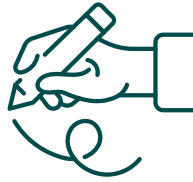
.....

Lo perdono por

.....

Lo libero de toda culpa y lo bendigo con la gracia de
Jesucristo.

Actividad



1. Miro mi familia: ¿Qué es lo que más nos enriquece y nos ayuda a vivir en comunión y comunicados entre nosotros?


¿Qué es lo que obstaculiza nuestra vida en común? ¿Por qué?

2. ¿Cuál considero que es mi aporte más valioso a mi familia? ¿Qué considero, de mi manera de ser y de relacionarme, como el mayor obstáculo para la comunión familiar? ¿Por qué?

3. ¿Qué es lo que más me gusta de mi familia? ¿Y lo que más me cuesta aceptar? ¿Por qué?

4. ¿Con quiénes de mi familia me cuesta abrirme y darme a conocer? ¿Por qué? ¿Por quiénes no me siento aceptado o escuchado? ¿Por qué? ¿A quién debería perdonar? ¿A quién debería pedir perdón? ¿Por qué?

5. ¿Qué necesitamos como familia para crecer en nuestra comunión espiritual, en nuestra amistad entre nosotros y con Dios?

 Elige un pasaje y haz una Lectio Divina:

- Sal. 130,3-4
- Miq. 7,18
- Ef.4,32
- Mt. 9,6
- 1 Jn. 1,9



EXCESO DE NOTIFICACIONES

La culpa

La culpa

La culpa es una emoción fuerte que tiene el poder de detonar otras emociones como enojo, frustración, desesperación, ansiedad, tristeza o impotencia. Si se trabaja puede ser realmente transformadora.

¿CÓMO TRABAJARLA?

En general se trabajan confrontando la utilidad, Si son útiles , hay que buscar transformarlas en algo positivo como reparar el daño y crecer (aprendiendo de los errores).

Pero si no es útil es mejor trabajar en la aceptación, la compasión personal, la flexibilidad, disfrutar el presente o la elaboración del duelo resignificando lo que sucedió.

MANIFESTACIONES DE CULPA



Haber hecho algo mal

Está es la más clásica, es útil porque te lleva al arrepentimiento y a poder reparar el daño.



Perfeccionismo

Se relaciona mucho con el "deber ser" la autoexigencia o exceso de juicio...

Por ejemplo no cumplir la dieta perfecta, no ser más generoso, no rezar más, no ser suficientemente buena, etc.



De estar bien

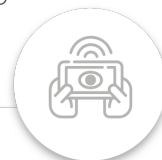
Está asociada al dolor de ver sufrir a algún ser querido y surge de la impotencia de no poder cambiar la situación. Además es algo inconsciente.



Algo malo terminó

Esta se asocia a sentir alivio de que alguna situación dolorosa termine.

Por ejemplo un paciente se sentía culpable de que cuando su hermano que era bipolar falleció, él sintió paz porque ya no iban a tener tantos problemas.



No aceptar la realidad

Esta se presenta cuando las cosas no se dan como tú esperabas o no cumplen tus expectativas. Se presenta mucho el "si hubiera..."

Ejemplos 1: una paciente que tiene un hijo con parálisis cerebral por un error de los médicos y se siente culpable de las decisiones que se tomaron.



"No
soy culpable...
soy responsable."



Tipos de culpa

Culpa sana: Es la que ayuda a crecer en la aceptación de que puedo dañar a otros y a mí mismo. Crecer en la responsabilidad ante las propias decisiones y conductas. Pero esto no afecta al concepto que tenga de mi mismo/a. Esta culpa nos lleva a reafirmar la jerarquía de valores de la persona.

La culpa sana nos responsabiliza de lo que estamos haciendo, la que nos ayuda a ver y decidir, cuáles son los actos que hemos realizado y a la vez, poder observar nuestra responsabilidad y asumirla, no desde el machacarnos, sino desde el responsabilizarnos de nuestros actos. La culpa sana, nos responsabiliza de nuestro presente, es en el aquí y ahora. Si optamos por este tipo de culpa, es sanadora, porque juzga nuestros actos, no a nosotros mismos.

Culpa insana: Es la culpa neurótica, narcisista ya que nos centra en la auto imagen, que resultó dañada. Lleva a estar dando vueltas sobre la misma cosa una y otra vez. Es insana pues conduce a la auto devaluación como persona. No se centra en la conducta errática sino que retroflexiona la agresividad con el auto reproche, y hace desear el castigo. Centra al hombre y a la mujer en sí mismos más que abrirles a la realidad maltratada o a los derechos personales ignorados. Se niega el perdón, incluso no lo acoge cuando se le ofrece.

Culpa merecida: Es aquella que experimentamos como consecuencia de nuestras propias decisiones y conductas. Por ejemplo, si dije una mentira que afectó seriamente la fama de alguien, el sentimiento de culpa es merecido.

Culpa inmerecida: Es aquella que experimentamos por presión de los demás y que no tiene que ver directamente con nuestra conducta. El medio tradicional de inculpar a los demás es a través del chantaje. El objetivo es que el otro se sienta culpable para así poder controlarlo. Un ejemplo sería cuando el esposo le dice a su mujer: por tu culpa no soy feliz. Si ella acepta la culpa se pondrá de rodillas ante el marido. Igual puede pasar en la relación entre padres e hijos.

Con todo esto quedará claro que no hay que eliminar los sentimientos de culpa sino aprender a manejarlos, especialmente las inmerecidas o insanas.

Aprender a manejar los sentimientos de culpa

Una primera ayuda consiste en tomar la decisión de no reprimir las emociones ni evitarlas. Es tener la valentía de aceptarlas aunque duelan algo. La recompensa está al final, pues como dice Zabalegui:

“Cuanto más entendamos nuestra vida emocional (incluidos los sentimientos de culpa), más capaces seremos de pilotar la nave de nuestra aventura personal hacia las metas que cada uno se haya marcado”.

Ya que se le abra la puerta de la casa a los sentimientos, el segundo paso es identificarlos y clarificar cuál tipo de culpa se está experimentando.

En tercer lugar, presento las pautas que aporta García Mongeó para manejar los sentimientos de culpa:

- “Observar con respecto a qué normas nos sentimos culpables ¿Se trata de normas impuestas o asumidas?
- Caer en la cuenta si el sentimiento de culpa me viene de mi propio juicio o del juicio de otras personas significativas a quienes le doy autoridad.
- Poner más la atención en el mal causado que en el ego afeado.
- Atender más al otro damnificado que a nuestro propio yo ofuscado y atormentado por los sentimientos de culpa.
- Saberse perdonar”.

En cuarto lugar está aprender a manejar y a convivir con el perfeccionismo. He constatado que el perfeccionismo está muy extendido en nuestra sociedad occidental. La perfección constituye el ideal más cautivante y sigue dominando en todas la manifestaciones culturales como expresión de la más alta sabiduría y espiritualidad. Es el modelo clave en las políticas educativas. Es el criterio para alcanzar el éxito profesional. El espacio cultural y social en que nos movemos pretende que se viva en función de ella.

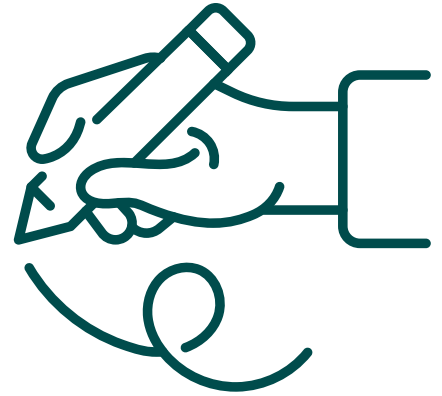
Sin embargo la perfección no ayuda a reconciliar al hombre consigo mismo sino que lo resquebraja interiormente. Con el pretexto de realizarlo como persona, el ideal de perfección termina alienando al sujeto de su propia realidad.

El doctor Ricardo Peter tiene una terapia de la imperfección que ayuda a no ser atrapados por la esclavitud de la perfección. Se trata de aceptar que la persona no puede todo, que tiene límites, que se equivoca.

La actitud de aceptación de la imperfección no implica sumisión, resignación, complacencia, dependencia o derrota moral. Es más bien una forma de superación: la persona “encuentra” sus límites y este encuentro la transforma (se hace más humana), la abriga y resguarda de sus propios límites. La aceptación enaltece.

Actividad

¿Cómo manejo mis sentimientos de culpa?



Reflexiona y escribe

- ¿Respecto a qué "reglas" o lineamientos" rotos te sientes culpable? ¿Son normas que te han enseñado o que tú te has valorado?

- ¿Esas reglas están fundadas en una base sólida o en creencias propias/aprendidas?

- ¿Quién crees que te juzga más, tú mism@ o l@s demás?

- ¿Cuál fue la afectación real por tu falta? ¿A qué terceras personas afectó? ¿Te afecta a tu orgullo / falsa humildad?

- Aquello que se vio afectado por tu falta, ¿Puede ser reparado?

- Atender más al otro damnificado que a nuestro propio yo ofuscado y atormentado por los sentimientos de culpa.

- ¿Podría decir que me sé perdonar?

Culpa y Vergüenza

La principal diferencia entre ambas es que la culpa aparece en relación a algo que hemos hecho o dejado de hacer. Una acción "He hecho algo malo"

Mientras que la vergüenza se asocia a la idea del fracaso de nuestro ser e identidad, "Soy malo"

Ingredientes de la culpa

Las personas, cuando sentimos culpa neurótica, solemos tener unos ingredientes comunes que se repiten cuando aparece este sentimiento complejo.

Exigencia (hacia los demás o hacia nosotros mismos): Ejercemos el control, sintiendo la necesidad de comportarnos adecuadamente, o les exigimos a los demás que "paguen" el daño causado.

Rabia y enfado: Normalmente es un enfado, que no reconocemos, ni expresamos. En vez de eso, nos culpamos a nosotros para no expresarlo. O sino, culpamos a los demás, y de esa manera tapamos el enfado.

Tristeza: Hay tristeza en la medida que no han sucedido las cosas como nos hubieran gustado, y porque cuando sentimos culpa, estamos más en el pasado que en el presente.

Sentimientos de superioridad o inferioridad: Cuando sentimos culpa, juzgamos a los demás o a nosotros mismos. Cuando nos creemos con el derecho, de poder influir en la vida de los otros, nos invade una sensación de superioridad. Cuando, nos juzgamos y nos machacamos a nosotros mismos, nos puede invadir una sensación de inferioridad.

Pensamientos repetitivos o rumiaciones: Se gasta una importante cantidad de energía pensar de forma repetida en lo que ha sucedido, hasta llegar al punto que este tipo de pensamientos pueden terminar siendo obsesivos.

Los beneficios de la culpa

Aunque a priori, la culpa parece una emoción difícil de digerir, también cumple una función, o un beneficio aunque parezca negativo.

Algunas funciones de la culpa pueden ser:

Evitar conectar con el enfado: Mientras nos sentimos culpables, nos negamos la posibilidad de estar enfadados con los demás, y con nosotros mismos.

Evitar el presente: Es una defensa, mientras estamos en la culpa, estamos en el pasado, y no afrontamos el presente. Nos sentimos seguros en esta sensación, aunque no resulte agradable.

Obtener aceptación de los demás: Sentir culpa en nuestra sociedad es algo muy aceptado, y no está bien visto, no sentirla en ciertas ocasiones.

Quedarse en una zona segura: La culpa es una emoción conocida, y nos permite no sentir otras emociones.

Lograr el perdón de la gente: Existe la creencia a nivel de que si nos sentimos suficientemente culpables pagaremos "nuestros pecados", y compensaremos nuestro mal comportamiento.

Conseguir la compasión de los otros: Si damos pena, entonces, nos ponemos en un lugar de personas desvalidas y desprotegidas.

La culpa no es tan mala después de todo

ARTÍCULO

En un reciente estudio realizado por Grazyna Kochanska y publicado en el *Journal of Personality and Social Psychology*, la investigadora concluía que el posterior sentimiento de culpa provocaba la mejora en el comportamiento del infante ante la perspectiva de volver a sufrir una vez más ese remordimiento. Llevando esta consideración a su extremo, la ausencia de cualquier sentimiento de culpa es uno de los factores que convierten a los psicópatas en lo que son.

Así pues, no deberíamos tener miedo a sentirnos culpables. Si lo hacemos porque hemos actuado mal, utilicémoslo como herramienta para conocernos y para mejorar. Y si la culpa comienza a transformarse en una indefinida y espesa niebla que nos rodea, que emana de nuestros miedos, de la rigidez de nuestros juicios y de nuestro afán de perfeccionismo, sentémonos, pensemos si ha sido merecida o no, tratemos el tema con nuestros posibles ofendidos y deshagámonos de esa pesada carga que nos hemos impuesto.

SOMATIZACIÓN

El sentimiento de culpa se puede manifestar físicamente haciéndose visible, mediante cefaleas, dolores estomacales, vómitos, tensión muscular, etc.

En los casos más graves la apatía se hará manifiesta en la persona.

Proceso por el que una afección psíquica se transforma en orgánica.

Ej. Su úlcera se originó por una somatización de su estrés.

Para este diagnóstico siempre acude con un especialista y profesional de la salud.





EL PERDÓN Y LA PALABRA

Busca los pasajes y reflexiona en el que más te llame al corazón.

- Perdono en Cristo porque perdonar es propiedad divina.

Dn 9,9

- El Espíritu Santo me da la gracia de perdonar. *Jn 20,22-23*

- Es una decisión de la voluntad, en libertad, que no depende de mis sentimientos. *1Sam 24, 3-17*

- Es un proceso de liberación, realizado por Jesucristo y con mi libre consentimiento, que gradualmente me convierte de víctima de mis circunstancias, en una persona libre para escoger amar. *Jn 8,34-36*

- El perdón libera al otro pues termina con la atadura del resentimiento. Se puede perdonar a vivos y muertos. *2Mc 12, 44-46*

- El perdón se verbaliza: la palabra crea y actúa. Jesús formuló el perdón en la cruz. *Lc 23, 34.*

Ejercicio Personal

Sentimiento de culpa:

“Jamás podré perdonarme por..., debería haber..., ojalá hubiera...” Existen situaciones en nuestra vida que deseáramos no haber realizado, permitido, evadido, etc. y la vergüenza y culpa empiezan a corroer el alma y se hacen crónicas. Es una rabia y crítica continua contra uno mismo y tienen un efecto destructivo y paralizante sobre la persona.

La exigencia de perfección es una batalla con un saboteador que jamás puede ser derrotado. No se trata de hacer las cosas bien, sino de la actitud que subyace en lo profundo: el riesgo permanente de estar en juego la valía personal. Se entrelazan la inseguridad, la carencia afectiva y el orgullo y se transforman en una poderosa cadena que me ata a un falso concepto de mí mismo: creer que no soy digno de amor, respeto y aceptación.

Esta cadena sólo la rompe el perdón a uno mismo.

Perdonar el cuerpo:

¿Amas y aceptas realmente tu cuerpo?

Tu cuerpo es único y especial, todo lo contrario de la cultura masificante que nos impone un estereotipo rígido con el que nos hace medirnos desde la más tierna infancia.

Este modelo no acepta diferencias, estilos, edad, cultura, salud, etc. es un tirano que nos esclaviza y nos quita la armonía interior y entorpece, por nuestra inseguridad, nuestras relaciones.

Perdonar la enfermedad y los límites del cuerpo.

La pérdida de la salud, aunque sea transitoria, trastorna profundamente nuestra vida y nos obliga a realizar ajustes para adecuarnos a vivir de un modo que no conocemos.

Cuando nuestro cuerpo y la enfermedad son un “problema”, perdemos la oportunidad de ver y conocer los problemas más profundos que pueden ser causantes de los síntomas. Con el perdón, la enfermedad puede transformarse en una oportunidad de una nueva forma de vivir centrado más en el Ser y en el Espíritu.

Somos más que un cuerpo. El cuerpo sostiene todo el ser y lo expresa, pero mientras que el cuerpo puede cambiar, envejecer, enfermarse, ser dañado, etc., el SER que lo habita es eterno y tiene extensas posibilidades de desarrollo, maduración, evolución y capacidad de dar muchos y diversos frutos.

BIBLIOGRAFÍA Y MÁS RECURSOS

- Centro la Providencia
- Neil Lozano (Unbound)
- Be healed (Bob schuchts)
- Catholiclink
 - <https://catholic-link.com/deja-ya-la-culpa/>
 - <https://catholic-link.com/corto-culpa-pecado/>
- Cómo aprovechar las culpas para crecer (Centro Ignaciano de Espiritualidad)
 - <https://ciemexico.com.mx/aprovechar-las-culpas-para-crecer/>