

## ¿Qué es perdón?

**“Quien emprende el camino de la superación de las dificultades, se ve en la necesidad de tomar una decisión entre mantener la tiranía del pasado o avanzar con paso firme hacia una nueva forma de interpretar la historia en el retrovisor de la vida”.**

- *Las ESPERE son una propuesta de nuevas narrativas – una nueva manera de narrar. Contar y recordar sobre acontecimientos inmodificables en el tiempo. Como quiera que haya sido, el pasado es reversible solo en la máquina del tiempo, que lo trae de nuevo para leerlo en forma diferente.*
- *Reconocer las emociones me permitirá – desde hoy en adelante - el mejor manejo (lograr la canalización o un tipo de control – de mis respuestas – actitudes) ante situaciones conflictivas, confusas, cuando sea agredido(a) u ofendido/a...*
- *Las emociones de rabia, enojo, ira, rencor que otros me generan y yo también las genero en otros.*
- *Puedo reconocer la utilización que hago de la rabia de acuerdo a la clasificación propuesta por Robin Casarjian.*

### Algunos aspectos a tener en cuenta en el proceso del Perdón...

- + Todos hemos sufrido por las acciones de otras personas.
- + Es natural que ante la agresión nos sintamos ofendidos y furiosos, sin embargo, no podemos quedarnos con la ira y rabia que otros nos hacen sentir, pues estos sentimientos no nos abandonarán aún cuando las personas que nos ofendieron hayan desaparecido de nuestro entorno.
- + Cuando nos dejamos invadir por la rabia y el rencor nos estancamos emocionalmente y perdemos el autocontrol.
- + Necesitamos tomar un camino distinto al culpar y sancionar
- + Existe una opción que nos permite dejar de sentirnos víctimas de quienes nos agreden y nos hacen perder nuestra paz interior. **Esa opción es: el Perdón**

#### ¿Por qué es importante perdonar?

Porque el rencor y la rabia debilitan física y emocionalmente  
Perdonar permite escapar a la repetición constante de la imagen de la ofensa que nos fija en el pasado, dificultando avanzar al porvenir.

#### **Debemos diferenciar “qué es perdón” y “qué no es perdón...”**

El Perdón no significa:

- Justificar los comportamientos negativos de una persona
- Negar o reprimir la rabia o el dolor, aparentando que todo está bien, cuando en realidad nos sentimos disgustados y molestos.
- Cambiar los comportamientos y las actitudes con las personas que nos han agredido
- Perdón tampoco es reconciliarme con el otro, este es un proceso posterior

**El perdón es un proceso de sanación de si mismo, la Reconciliación es un proceso de sanación de la relación con el otro.**

**Entender el Perdón como una opción, significa abrirnos a un proceso de liberación...**



El perdón debe ser un proceso que permite reconstruir el pasado y la relación que establecemos con él, de tal forma que la relación rota por la agresión se redefine permitiendo establecer nuevas narrativas acerca de la ofensa.

Según Casarján:

**“El perdón es un proceso que nos exige cambiar de percepciones a cada instante optando por una visión más profunda, amplia y abarcadora acerca de los otros.”** El perdón, como una **“forma de vida”** nos transforma de víctimas de las circunstancias y de los otros, en **“co-creadores de nuestra realidad”**.

*Actividad:*

Toma la narración de la ofensa que están trabajando.

Miren otra vez todo lo que ya han escrito de la ofensa que les pena.

Y, responde ahora - por escrito – a esta pregunta ¿Qué provecho sacarías yo del perdón para esta ofensa que estoy trabajando? O de otro modo ¿Cuáles serían los beneficios del perdón para mis 3 Ss dañadas por la ofensa que me apena o aflige?

