



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.



ISSSTE

EL PERDON

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGIA

PRESENTA:

MARTHA JUANA ORTIZ CORTEZ

SALUSTIA MARIA DEL ROSARIO TORRES REYES



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.



asociación
mexicana de
tanatología, a. c.



AMTAC

DIPLOMADO DE TANATOLOGIA

MAESTRA. SILVIA GUADALUPE RETANA GONZALEZ

MAESTRA. MARCELA FERIA OCHOA

Mexico, D.F. a 5 de Septiembre del 2013

DR. FELIPE MARTINEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACION
MEXICANA DE TANATOLOGIA, A.C.
PRESENTE

Por medio de la presente le informo que revise y aprobé la tesina que presentaron:

- MARTHA JUANA ORTIZ CORTEZ
- SALUSTIA MARIA DEL ROSARIO TORRES REYES

Integrantes de la Generación 2012-2013

El nombre de la Tesina es:

EL PERDON

Atentamente

Maestra: Marcela Feria Ochoa

ÍNDICE

Agradecimientos	1
Introducción	3
1.- Objetivos	4
2.- La Opción del perdón	5
3.- El desafío del perdón	6
4.- Lo que No es perdonar	7
5.- ¿Que necesito para perdonar?	8
5.1.- La Rabia y el Rencor	8
5.2.- Has una pausa de unos pocos minutos y piensa en alguna ocasión en que te hayas enfadado.	8
5.3.- Pregúntate	10
6.- Mecanismo de defensa	10
7.- ¿Qué es el perdón?	11
8.- Huella de Abandono Emocional	12
8.1.- A mayor apego más sufrimiento	12
8.2.- Respeto y Limites	13
9.- El perdón a la persona	13
9.1.- Hubieras hecho exactamente lo mismo	14
9.2.- El duelo y la experiencia	14
10.- El perdón: puerta hacia la paz mental e interior	15
11.- Marco psicológico para comprender el perdón	16
12.- Reflexión	17
13.- Perdonarse a uno mismo	18
13.1.- Un fabuloso nacimiento	18
14.- Tipos de perdón a uno mismo	19

14.1.- Perdón existencial -----	19
14.2.- Perdón personal-cultural -----	19
14.3.- Perdón personal-histórico -----	19
14.4.- Perdón personal-ético -----	19
15.- Sentimiento de culpabilidad -----	20
16.- La vida te acepta -----	21
17.- Toda la verdad -----	21
18.- Reflexión -----	22
19.- La Regla de Oro del perdón -----	23
20.- Conclusión y cierre del perdón a uno mismo -----	23
20.1.- Disculpase -----	24
20.2.- Escribir -----	25
20.3.- Visualización -----	25
20.4.- Penitencia -----	25
20.5.- Confesión -----	25
21.- Reflexión -----	26
22.- Decir la verdad -----	27
23.- Curación de heridas emocionales del pasado -----	29
23.1.- Visualización del niño interior (1) -----	30
23.2.- Visualización del niño interior (2) -----	31
23.3.- Visualización del niño interior (3) -----	31
23.4.- Curación del niño interior -----	32
24.- Ejercicio: Tu, tu mejor amigo -----	33
24.1.- ¿Cuánto tiempo lleva perdonarse? -----	34
25.- El perdón de uno mismo y el crecimiento espiritual -----	34
26.- Aprender a perdonar en territorio neutral -----	35
27.- La teoría llevada a la práctica -----	37

27.1.- Ejercicio: Ver la luz -----	37
28.- El trabajo con la rabia: Que el dolor sea dolor -----	38
28.1.- El camino de la autotransformación Aut. Eva Pierrakos -----	39
29.- Que el dolor sea dolor -----	39
29.1.- La liberación del dolor y la rabia -----	40
29.2.- Técnicas de liberación -----	40
29.3.- La búsqueda de apoyo -----	41
30.- Cuando se está dispuesto a perdonar -----	41
30.1.- Cuando se desea perdonar pero no se es capaz -----	41
30.2.- El dolor y sufrimiento -----	42
31.- Mecanismos de Supervivencia -----	42
Perdonar a la Familia -----	44
32.- Perdonar a los padres -----	44
32.1.- Llevar el perdón a casa -----	44
32.2.- Abandonar las expectativas -----	45
32.3.- Abandonar la lucha -----	46
33.- ¿Se puede sanar la relación con los padres cuando ya han muerto? -----	46
34.- Perdonar a la pareja -----	47
34.1.- Curación del pasado: Preparación del escenario para una relación amorosa en el presente. -----	48
34.2.- La rabia y el resentimiento del matrimonio -----	49
34.3.- La disposición a perdonar -----	49
34.4.- Perdón e infidelidad -----	50
34.5.- Cuando el matrimonio llega a su fin -----	50
35.- Perdonar a los hijos -----	51
35.1.- Los hijos adolescentes -----	51
35.2.- Los hijos adultos -----	51

36.- La gracia del perdón	52
Conclusiones	54
Bibliografía	

56 **No se encuentran entradas de índice.**

AGRADECIMIENTOS

Le doy gracias a Dios por todo su amor, paz y misericordia, que me permitió y me fue dando los medios para lograr tomar este diplomado que me ha ayudado a encontrarme a mi misma y sanar mi corazón.

Con todo mi amor respeto y gratitud le doy las gracias a mi hija Ilse Adriana por todo el apoyo que me brindo durante todo este tiempo para estudiar este diplomado.

Sé que con el tiempo nos va ayudar a una superación personal, familiar, social y cultural, a su vez una mejor calidad de vida y muerte.

Muchas horas fueron padecidas y disfrutadas con nuestras maestras Silvia Guadalupe Retana González y Marcela Feria Ochoa. Gracias a su aportación de conocimientos, ideas, sentido crítico, paciencia, disponibilidad y buen humor fueron contribuyendo de manera fundamental al logro de este diplomado y agradezco que generosamente me hayan estimulado con mucho cariño apoyo, comprensión y enseñanza, Gracias por todo esto.

También considero el valioso apoyo incondicional de cada uno de los ponentes durante este diplomado.

En esta generación 2012-2013 encontré armonía, respeto y gratitud de amigos, amigos queridos que han estado presentes a través de su estímulo y cariño a lo largo de este trabajo. A todos ellos, Gracias.

Salustia María del Rosario Torres Reyes.

AGRADECIMIENTOS

Doy gracias ante todo a Dios por su infinito amor, perdón y por darme la oportunidad y los medios necesarios para tomar este diplomado que me ayudo a sanar mi corazón.

Con un gran amor y respeto a mis hijas y nietos que después de Dios han sido y serán para mí el motor y motivo para vivir, superarme, sanar y salir adelante. Dios los bendiga “Los Amo”.

A mi hija Noemí por su disposición tiempo y apoyo de elaboración de esta tesina Gracias.

A mi compañero Jorge por su apoyo y comprensión en momentos difíciles por su aportación de material didáctico para realizar este trabajo.

A mi amiga y compañera Eva por su cariño, apoyo y estímulo para tomar este diplomado Dios te bendice.

A mis maestras Silvia Guadalupe Retana González y Marcela Feria Ochoa, gracias por su tiempo, alegría, comprensión y amistad. Por todo su apoyo y conocimientos porque sin esto no hubiera sido posible este diplomado, que Dios las bendiga y les siga dando esa nobleza de corazón y de todo lo necesario para seguir transmitiendo este mensaje de amor, mi gran admiración para ustedes.

A todos y cada uno de los ponentes que estuvieron presentes en el tiempo que duro este diplomado gracias por su enseñanza y apoyo incondicional.

A todos mis compañeros 2012-2013 que con su cariño me inspiraron confianza y que con los que además encontré unión, amistad y respeto.

Martha Juana Ortiz Cortez.

INTRODUCCION

Para aplicar el perdón en mí, esta la necesidad real de perdonar en general, como un punto ciego en la conciencia.

Sin embargo tengo claro, que las personas que perdonan, son capaces de ir más allá de simplemente arreglárselas ya que van a una curación más profunda y a disfrutar realmente de su vida. También tengo claro que las personas que se atorán en la rabia, el rencor, la culpa y la vergüenza, se estancan emocionalmente y pierden su poder.

Se me hizo importante reflexionar en que si deseaba ayudarme a mi misma y ayudar a los demás a sanar a crecer y amar la vida, el perdón tenía que formar parte integral de ese proceso.

Muchos factores han influido en mí y me han enseñado sobre el perdón.

Personas que me han inspirado con su ejemplo se centran en la curación de sí mismos y de las relaciones mediante el perdón.

La práctica de la meditación nos ayuda para desarrollar conocimiento, comprensión y conciencia. Agradezco a aquellas personas que han desencadenado en mi la rabia y las criticas porque me han dado la oportunidad una y otra vez, de perdonarme a mí misma.

Pero ni siquiera un ambiente hogareño de amor y seguridad, podía protegerme de las aflicciones y de los desafíos de crecer en el gran mundo. El ambiente de mi hogar me proporciono cimientos firmes. Pero he tenido que practicar mi buena porción de perdón. Perdonarnos a nosotros mismos es en parte, ir más allá de los juicios y las percepciones que nos limitan y nos encierran en la inseguridad.

También he tenido traumas personales que han puesto a prueba de una mi disposición a perdonar de una manera especial. Realmente creo que nadie desea vivir con rabia, rencor, vergüenza y culpa. Sin embargo, la mayoría de nosotros no hemos conocido el perdón.

La curación de problemas como la rabia y sentimiento de culpa es mediante la práctica del perdón. Unos de los motivos de que el perdón haya sido tan bien recibido es que tiene sentido. Apela a la razón, a los instintos y al corazón.

Mi intención es sacar el perdón del campo de los ideales sublimes y trasladarlo al de una práctica que podamos integrar plenamente en nuestra forma de ser.

1. O B J E T I V O S

A) APRENDER A PERDONARSE A SI MISMO.

B) LIBERARME DE UN PASADO DOLOROSO, DE CULPAS Y RENCORES.

C) RECONCILIARME CON MI SER SUPERIOR Y CON LA VIDA PARA VIVIR MEJOR.

D) PREPARARNOS PARA TENER UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA Y MUERTE.

E) DEJAR ATRÁS EL PASADO Y SER LIBRES PARA VIVIR CON MAYOR PAZ Y FELICIDAD.

2. L A O P C I O N D E L P E R D O N

2.1 ¿Para qué elegir perdonar?

Independientemente de cuál sea nuestra historia única y especial, el perdón contiene la promesa de que encontramos la paz que todos deseamos, nos promete la liberación del poder que ejercen sobre nosotros las actitudes y los actos de las otras personas.

Nos vuelve a despertar a la verdad de nuestra bondad y al hecho de que somos dignos de amor.

Contiene la promesa cierta de que seremos capaces de descargarnos cada vez más de la confusión emocional y de seguir adelante sintiéndonos mejor con nosotros mismos y con la vida.

El teólogo y filósofo Paul Tillich escribió " El perdón es una respuesta, la respuesta implícita en nuestra existencia". El perdón es el medio para reparar lo que está roto.

Toma nuestro corazón roto y lo repara.

Recoge nuestro corazón atrapado y lo libera.

Recibe nuestro corazón manchado por la vergüenza y la culpa y lo devuelve a su estado imaculado.

El perdón restablece en nuestro corazón la inocencia que conocimos en otro tiempo. Una inocencia que nos permitía la libertad de amar.

Cuando perdonamos y somos perdonados o aun cuando no seamos perdonados siempre se transforma nuestra vida. Las dulces promesas del perdón se cumplen y se nos ofrece un nuevo comienzo con nosotros mismos y con el mundo.

3. E L D E S A F I O D E L P E R D O N

Basta decir la palabra “ PERDONA ” y la reacción de algunas personas es inmediata:

¿Estás bromeando?

¿Perdonar después de lo que me ha hecho?

¡Jamás! ¡Ojala pudiera!

A veces es posible que la sola idea de perdonar a alguien intensifique los sentimientos de cólera y rabia. Otras veces puede que la idea produzca un inmediato alivio.

¿Cómo te sientes ante la idea de perdonar?

¿Qué significa para ti perdonar?

¿Qué tendrías que hacer para perdonar?

Todos tenemos un conjunto de ideas preconcebidas sobre el perdón, ideas que van acompañadas de sentimientos que las manifiesten firmemente arraigadas. Nuestro concepto de perdón puede provocar dos cosas:

O bien imposibilitarnos, limitando nuestra capacidad para la claridad y la alegría, o bien encubrirnos, ofreciéndonos una manera de dejar atrás el pasado y ser libres para vivir con mayor paz y felicidad.

Si crees, por ejemplo, que perdonar a alguien significa justificar su comportamiento y tener que aceptar cualquier cosa que haya hecho, entonces tal vez hayas de considerar imperdonables a muchas personas y aferrarte al rencor para siempre.

Esta reacción parece muy razonable y cuerda, porque ¿quién va a justificar la conducta de alguien que maltrata, manipula o es insensible a los derechos fundamentales de otra persona?

Lo que crees sobre el perdón te abre o te cierra posibilidades, determina tu disposición a perdonar, y por lo tanto, influye profundamente en el tono emocional de tu vida.

4. L O Q U E N O E S P E R D O N A R

Perdonar no es justificar comportamientos negativos sean propios o ajenos. El maltrato, la violencia, la agresión, la traición y la deshonestidad son solo algunos de los compartimientos que pueden ser totalmente inaceptables. Tú puedes sentir que es conveniente e incluso necesaria una medida firme y decisiva.

El perdón no requiere decir que apruebes o defiendas la conducta que te ha causado sufrimiento, ni tampoco excluye que tomes medidas para cambiar la situación o proteger tus derechos. Es posible, por ejemplo, que la idea de perdonar a un violador moleste incluso ofenda. Puede parecer imposible perdonar a alguien capaz de agredir tan violentamente a otra persona, y sin duda sería imposible si para perdonar hubiéramos de aceptar ese comportamiento.

Perdonar no es hacer como que todo va bien cuando sientes que no es así. A veces puede ser engañosa y confusa la distinción entre perdonar de verdad y negar o reprimir la rabia o el dolor. Enfadarse suele considerarse inaceptable (sobre todo cuando uno expresa la rabia que siente), de manera que muchas personas aprenden muy pronto a sustituir sus auténticos sentimientos con comportamientos más aceptables que no tengan como consecuencia el castigo o el abandono.

No se puede ofrecer un perdón verdadero si se niega o se hace caso omiso de la rabia o el resentimiento. El perdón no significa que debas cambiar de comportamiento.

El perdón no exige que te comuniques verbal y directamente con la persona que has perdonado. No es preciso ir y decirle, " TE PERDONO", aunque a veces esto puede ser una parte importante del proceso de perdonar.

Podría ser que las personas que te hacen sentir más furia sean aquellas con las que resulta imposible comunicarte. Quizás hayan muerto o no estén dispuestos a hablar contigo. Si para la curación fuera necesaria la comunicación directa y verbal entonces nuestro destino sería convivir para siempre con nuestro sufrimiento.

Afortunadamente no es así. Aunque podamos optar por actuar de un modo diferente, el perdón solo requiere un cambio de percepción, de considerar de otra manera a las personas y circunstancias que creemos que nos han causado dolor y problemas.

5. ¿Q U E N E C E S I T O P A R A P E R D O N A R ?

5.1 LA RABIA Y EL RENCOR

Como todos sabemos, la rabia y el rencor son emociones muy fuertes que desgastan nuestra energía de muchas maneras.

La rabia es una intensa reacción emocional temporal cuando uno no se siente amenazado de alguna manera.

La palabra resentimiento viene de resentir, es decir, volver a sentir intensamente una y otra vez.

Cuando estamos resentidos, sentimos con intensidad el dolor del pasado una y otra vez.

Esto sin duda no solo tiene un efecto lamentable en nuestro bienestar emocional sino que también repercute negativamente en nuestro bienestar físico.

El motivo más obvio para perdonar es liberarnos de los efectos debilitadores de la rabia y el rencor crónico.

Al parecer, estas dos emociones son las que más convierten el perdón en un desafío, a la vez que generan una grata posibilidad para quien desea una mayor paz, interior.

Cuando vayas quitando las capas probablemente descubrirás que esa rabia y rencor en realidad pudiera ser un sentimiento superficial. No en el sentido que sea trivial o falso sino en el que haya muchos otros sentimientos y dinámicas debajo de el.

Cuando nos perdemos en la rabia y el rencor nos volvemos sordos a nuestros sentimientos más profundos. Hemos aprendido a escuchar solo a aquellos que saben gritar más fuerte.

5.2 HAZ UNA PAUSA DE UNOS POCOS MINUTOS Y PIENSA EN ALGUNA OCASIÓN EN QUE TE HAYAS ENFADADO.

¿Cómo te sentías? O si en estos momentos la rabia te invade, toma conciencia de cómo te sientes.

Ahora, respira hondo y profundo y adéntrate en tus sentimientos.

¿Que ves bajo tu rabia?

¿Ves miedo?

¿Ves tristeza?

¿Ves inseguridad?

¿Ves desamparo?

¿Ves impotencia?

¿Sientes que te han herido o abandonado?

¿Tienes una sensación de desilusión ante expectativas no satisfechas o sueños no realizados?

Mira aun más profundamente y observa en tu interior que hay bajo ese miedo, esa frustración y/o esa tristeza.

¿Hay un deseo de alguien de que te preste atención, que te escuche?

¿Hay una petición consciente o inconsciente, de respeto, reconocimiento, interés o amor?

¿Usas la rabia a modo de impulso y combustible para conseguir que se hagan las cosas?

¿Utilizas la rabia para controlar a los demás?

¿Te has dado cuenta de cuando de que cuando una persona se enoja los que la rodean se sienten culpables y asustados y a veces por esto se dejan manipular?

¿Usas la rabia para evitar comunicarte?

¿Utilizas la rabia para sentirte a salvo?

¿Crees que te sirve de protección?

¿Usas la rabia como una forma de afirmar que tienes razón?

¿Te aferras a la rabia para hacer que los otros se sientan culpable?

¿Utilizas la rabia para evitar tocar sentimientos que encubres?

¿Utilizas la rabia para aferrarte a una relación?

¿Te mantiene la rabia en tu papel de víctima?

¿Continúas sintiendo rencor para no responsabilizarte de lo que suceda actualmente en tu vida o de lo que sientes?

La rabia crónica nos impide comprender que, independientemente de nuestra relación actual con la persona que nos la provocó, somos responsables de aferrarnos a ella o de tomar la decisión consciente de dejarla ir y liberarnos.

Si uno no tiene conciencia de la rabia, las ganancias secundarias pueden frustrar el deseo consciente de perdonar.

5.3 PREGÚNTATE

¿Qué obtengo al aferrarme a la rabia y al resentimiento?

Se amable contigo al tomar conciencia de esos beneficios. Intenta no juzgarte. Ten la seguridad de que hay maneras más positivas y satisfactorias de obtener lo que verdaderamente deseas.

6. MECANISMOS DE DEFENSA

Se niegan las verdaderas emociones por miedo al dolor emocional.

Se reprime de manera involuntaria el recuerdo doloroso para sobrevivir y sentirse a salvo.

Se suprime conscientemente el recuerdo doloroso para evitar el rechazo y el abandono.

Se proyectan las emociones negativas con justificaciones racionales.

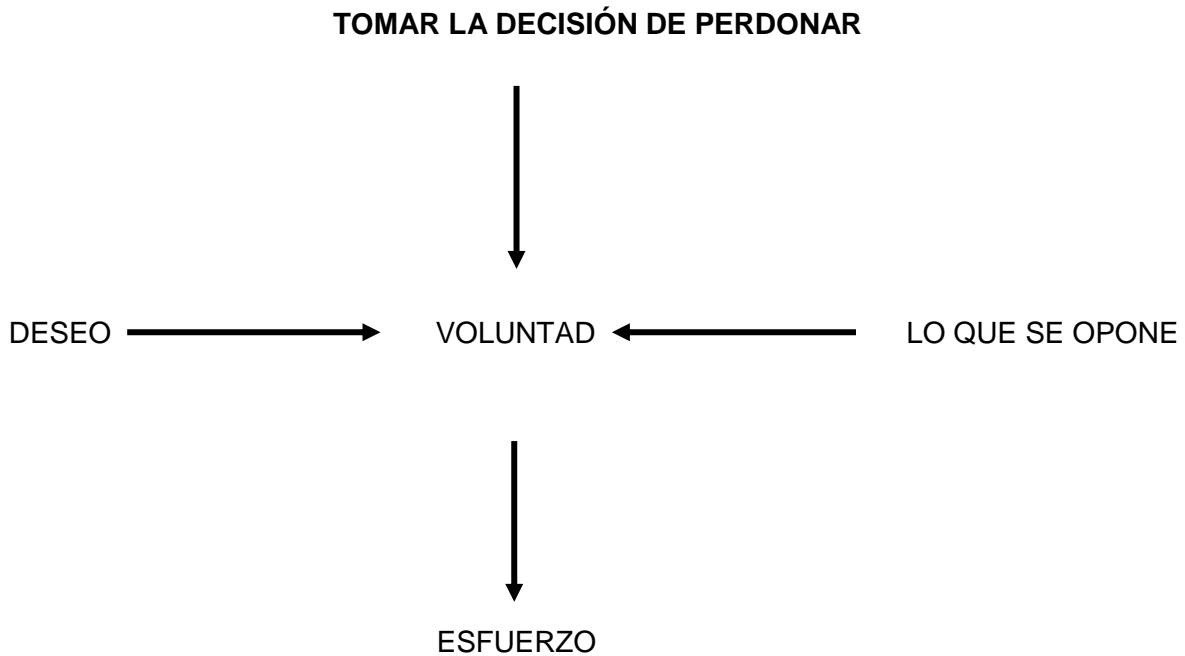
¿Que necesito para perdonar?

Una actitud de apertura intelectual y emocional.

Humildad para reconocer las verdaderas emociones.

Valor para tocar el dolor.

Comprender que el perdón es un proceso que poco a poco nos va llevando de víctimas de nuestras circunstancias en poderosos y amorosos co-creadores de nuestra realidad hasta convertirlo en una forma de vida.



El perdón es realmente un acto de amor a nosotros mismos que necesita de la propia voluntad para que surja tanto el esfuerzo que requiere como el valor de experimentarlo.

7. ¿QUE ES EL PERDÓN?

El perdón es una señal que abre una puerta hacia la curación. Sirve poco nuestro conocimiento si el rencor crece cada vez que el comportamiento de atrás nos recuerda relaciones no sanadas.

Detrás de toda experiencia que provoque sufrimiento en alguna área de nuestra vida, es que hay un ciclo que no ha sido cerrado a través del perdón.

El perdón, no es un conjunto de comportamiento sino una actitud, cuando nuestras decisiones, nacen de nuestro sentido esencial del YO y no están influidas por las muchas voces del temor y de duda que hemos aprendido a lo largo del camino. Podemos confiar en nuestra capacidad para actuar de una manera que afirme y aliente la luz que todos tenemos en nuestro interior.

Pero a veces las voces del pasado nos impide a estar presentes en el aquí y ahora.

Se requiere de un trabajo profundo para poder transformarnos y liberarnos del pasado para recuperar la paz y el poder propio de nuestra naturaleza esencial.

Se requiere buscar en las emociones más oscuras pero sin perder jamás de vista la luz y de esta manera sentir que vamos con pasos seguros.

El perdón es la clave esencial para la curación y sanación de todas las aéreas conflictivas de relación en nuestra vida.

Cuando perdonamos y somos perdonados; siempre se transforma y mejora nuestra vida al reconciliarnos con nosotros mismos, con los demás y con nuestra historia personal.

Perdonar es una manera de abandonar un triste pasado y encaminarse hacia un futuro más positivo.

Perdonar es caminar y avanzar ligero de equipaje.

Perdonar es el proceso que contiene todo el aprendizaje de la vida.

El perdón, es un proceso intelectual que tiene que necesita ser asumido emocionalmente.

8. HUELLA DE ABANDONO EMOCIONAL

8.1 A MAYOR APEGO MÁS SUFRIMIENTO.

Puede haber una pérdida de identidad y esto baja mi autoestima. Cuando me concedo un sufrimiento innecesario me castigo yo sola. Cuando me amo, puedo amar a los demás, el servicio ayuda, pero puede ser confundido con que quiero llenar un vacío.

Soy dependiente o insegura cuando permito que el otro haga conmigo lo que quiera y aunque me duela, digo “NO TE VAYAS” y me lo permito y de esta manera también me hago adicta.

8.2 RESPETO Y LIMITES

En base a que tengo que poner límites a las personas como en expresiones, palabras, actitudes y tiempos para no herir sentimientos.

Y en cuanto al respeto tomar en cuenta el afecto, el cariño, amor, apoyo, presencia y seguridad. Inspirando admiración y generosidad.

Siguen las parejas cuando el otro no me da lo que quiero es como una puñalada, esto es huella de abandono, siguen mis hijos, pienso que ellos me van a dar todo, tu amor no puede ser incondicional, si no sanas tu huella de abandono quien llena tus vacíos.

¿Cómo se que tengo huella de abandono?

Observa tus apegos, mi vida no termina solo se transforma. Amor incondicional es aceptarlo tal como es. Respetando sus propias decisiones.

Una persona no llena mi huella de abandono, yo soy mi propia fuente de amor y respeto.

El vacío se llena con reconciliarse contigo mismo. Practica el desapego, abraza a tu amigo y dile: “TE AMO CON TODO MI CORAZÓN, PERO NO TE NECESITO”.

Lléname contigo. En la medida en que yo me amo, te voy a amar. La relación debe ser de puertas abiertas y es un acto de amor, cuando me despido si ya no me llevo bien con esa persona.

9. EL PERDÓN A LA PERSONA

Hemos visto que solo podemos perdonar cuando hemos comprendido.

Cuando ves tu vida afuera del escenario de los acontecimientos, y te das cuenta que el desarrollo de conciencia, se da dentro de un ámbito de relaciones inter-personales, entonces puedes ver que cada persona con la que has tenido un encuentro de cualquier

tipo, desde tus raíces hasta la “casual”, no es más que un personaje que desempeña un papel muy importante en el escenario de tu propia conciencia

No ha sido un encuentro consciente ni personal. Simplemente aquello que te ha llevado a experimentar, el papel que desempeñaron para que te confrontes y te resuelvas, porque en esa obra maestra tu eres el actor principal.

Si cada uno de nosotros siempre estuviéramos haciendo nuestro mejor esfuerzo, entonces podrás comprender que si tú fueras él o ella, con su misma historia personal con sus mismos condicionamientos probablemente habrías hecho lo mismo.

9.1 HUBIERAS HECHO EXACTAMENTE LO MISMO.

El perdón es comprender al otro desde él y en una comprensión profunda quizá te des cuenta hecho el daño, no fue contra ti, fue para que surgiera más amor en ti, aunque no seas consciente de ello, ya que al ser un acto del corazón se tiene que vivir desde ahí, porque no se puede fingir. Sacar la daga de tu corazón es reconocer que esa persona que te lastimo te ayudo a crecer en amor.

9.2 EL DUELO Y LA EXPERIENCIA

Solo cuando aprendemos a hacer un proceso de DESIDENTIFICACIÓN a nivel mental, nos orientamos a ubicar a cada cuento y a cada persona en su justo lugar.

Al igual que el perdón, el duelo requiere de un lapso para asimilar la experiencia.

Si los hechos no son buenos ni malos, si la vida simplemente es, entonces no hay nada que perdonar en la experiencia. La experiencia solo se acepta o no.

Sin embargo en la experiencia está el contenido del aprendizaje que te llevara a crecer en conciencia.

Los cuentos no se pueden dar en abstracto. Se requiere de alguien que los ejecute, que los lleve a cabo.

No importa el titulo que tenga, pudo haber sido alguno de los padres, de la pareja, de los hijos, etc.

Lo importante es que a través de ello tú tenías que vivir la experiencia que has vivido.

¿Te dolió? Si, el impacto de la traición duele, por eso tenemos la oportunidad de procesar a través del perdón y del duelo. Con el perdón tu conciencia crece en amor. Con el duelo tu conciencia crece en experiencia.

De cada experiencia que vivas, pregúntate

¿Qué es lo que tengo que aprender de esto? acéptalo, para que el duelo no se prolongue. Obsérvalo y trasciéndelo con amor. Que el tiempo se convierta en tu mejor aliado.

10. EL PERDÓN: PUERTA HACIA LA PAZ MENTAL E INTERIOR

Hay muchos modos de definir el perdón, porque el perdón es muchas cosas. Es una decisión, una actitud, un proceso y una forma de vida. Es algo que ofrecemos a otras personas y algo que aceptamos para nosotros mismos y para transformarlo en actitudes positivas.

El perdón es una decisión de ver más allá de los límites de la persona de sus miedos, idiosincrasias, neurosis y errores. Es la decisión de ver una esencia pura, no condicionada por historias personales, que tienen una capacidad ilimitada y que es digna de respeto y amor. El perdón es la elección de ver la luz de la lámpara y no la de la pantalla.

En realidad cuando perdonamos, es posible que veamos la pantalla (identidades basadas o condicionadas por el miedo), pero la vemos en el contexto de la luz que ilumina el núcleo interior de cada uno de nosotros.

El perdón requiere que reconozcamos que si una persona actúa como “pelmazo” o sin sensibilidad, implícitos en su comportamiento y sus actitudes, hay constricción y miedo. Aun cuando esto no resulte evidente para el ojo implacable, bajo esa conducta y esas actitudes hay una petición de respeto, reconocimiento y amor.

El perdón es una actitud que supone estar dispuesto a aceptar la responsabilidad de las propias percepciones comprendiendo que son opciones.

El perdón es un proceso que nos exige cambiar nuestras percepciones una y otra vez.

Cuando elegimos cambiar nuestras percepciones por una visión más profunda, amplia y abarcadora, podemos reconocer y afirmar la mayor verdad de quiénes somos y quiénes son los demás.

Como resultado de este cambio, de un modo natural surge una mayor comprensión y compasión por nosotros mismos y por los demás.

El perdón suele experimentarse como un sentimiento de dicha, paz, amor y apertura del corazón, alivio, expansión, confianza, libertad, alegría y una sensación de estar haciendo lo correcto.

El perdón es una forma de vida que nos convierte gradualmente de víctimas de nuestras circunstancias en poderosos y amorosos co-creadores de nuestra realidad en cuanto a forma de vida. Supone el compromiso de experimentar cada momento, libre de percepciones pasadas, de ver cada instante como nuevo, con claridad y sin temor, Es la desaparición de las percepciones que obstaculizaban nuestra capacidad de amar. El perdón nos enseña que podemos estar resueltamente en desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño. Nos lleva más allá de los temores y de mecanismos de supervivencia propio de nuestro condicionamiento hacia una visión valiente de verdad que nos ofrece un nuevo campo de elección y libertad en donde podemos descansar nuestras luchas. Nos da la posibilidad de saber cuál es nuestra verdadera fuerza.

11. MARCO PSICOLÓGICO PARA COMPRENDER EL PERDÓN

Las creencias que tenemos muchas veces inconscientemente sobre nosotros mismos y la naturaleza humana influyen y, en último término, determinan la capacidad y la disposición que tenemos, a arriesgarnos, a confiar, a amar y a perdonar.

El siguiente modelo está basado en la psicología transpersonal, es decir, el estudio de la naturaleza y el desarrollo humanos que incluyen la dimensión espiritual de la experiencia humana.

Tiene su raíz en la suposición de que el ser humano posee capacidades que superan los límites del ego normalmente desarrollado. Aunque muy influido por la psicosis del psiquiatra Italiano Roberto Assagioli, el modelo que presento aquí integra varias influencias y escuela de pensamiento.

Esta perspectiva de la naturaleza humana se basa en el supuesto de que dentro de cada persona hay un centro, un núcleo o esencia cuya naturaleza es:

La conciencia, es decir, la capacidad de ver con claridad, cuando se ha desarrollado sin tergiversación ni miedo.

La libre voluntad, es decir, la capacidad de elegir la manera de reaccionar ante las situaciones.

A esta naturaleza esencial y capacidad fundamental para la claridad, la elección y la actuación consientes se le denomina “el YO” en un sentido diferente a lo que normalmente entendemos por “el YO”.

12. REFLEXIÓN

Imagínate que vas de camino a una importante reunión y te encuentres con un embotellamiento de tráfico. Comienzas a preocuparte, sientes que te viene dolor de cabeza, que tienes los hombros tensos y piensas en las consecuencias de tu retraso.

Ahora imagina durante un momento que estas allí en tu asiento como un manojo de nervios y te das cuenta de que tu ansiedad no hace avanzar más de prisa el coche que tienes adelante ni el que tienes detrás. Inspiras hondo y sueltas un suspiro. Te dices “Relájate”. Sientes cierto alivio. Decides que cuando llegues a la reunión sencillamente explicarás lo que te ha sucedido. Sintonizas tu emisora de música favorita. Te recuerdas de nuevo que tienes una opción en la forma de reaccionar ante esa situación y vuelves a afirmar que puedes relajarte. Haces otra inspiración honda. Te vas hacia atrás en el asiento, respiras profundamente y disfrutas de la oportunidad de estar a solas.

Acabas de hacer un cambio: de sentirte un pequeño, limitado y desvalido ser ya has pasado a identificarte con el yo central y esencial que es la fuente de tu poder personal. Te diste cuenta que tienes la capacidad de dar un paso atrás y tomar conciencia de ti mismo atrapado por los nervios así como la capacidad de elegir reaccionar de una manera clara, sabia y deliberada y estas maneras de reaccionar son funciones naturales del yo.

13. PERDONARSE A UNO MISMO

13.1 UN FABULOSO NACIMIENTO.

Perdonarnos a nosotros mismo es probablemente, el mayor desafío que podemos encontrar en la vida. En esencia es el proceso de aprender a amarnos a nosotros mismos “pase lo que pase”. Definir el amor como la expresión sencilla, sincera y natural de nuestra integridad, la plena aceptación de nosotros mismos. Es el estado de ser que surge de la disposición de aceptar sin críticas la totalidad de quienes somos, con nuestros defectos, nuestra gloria innata. Amarse y perdonarse son esencialmente la misma cosa.

Suele haber una enorme resistencia a perdonarse a uno mismo, porque, como cualquier otro cambio importante, es una muerte.

Muere el hábito de considerarnos pequeños e indignos, mueren la vergüenza, la culpa y la autocrítica. “Me avergüenzo en haber engordado tanto”. “Dejare de sentirme culpable si las cosas salen bien”. “Me perdonare cuando ella me perdone”.

¿Cuántas veces nuestra disposición a amarnos y aceptarnos ha dependido de que las circunstancias sean distintas a como son?

¿Qué críticas de nosotros mismos tendríamos que dejar ir para perdonarnos?

El objetivo del perdón es arrojar luz sobre los engaños, temores, juicios y críticas que nos han mantenido cautivos en el papel de nuestro propio carcelero. Es descubrir la opción de renunciar a ese despiadado trabajo para poder así nutrir toda la verdad de quienes somos. Perdonarse a uno mismo es un fabuloso nacimiento.

Es un inherente en los momentos en que tenemos la experiencia directa de la compasión, el amor y la gloria de nuestro YO superior más allá de toda definición.

14. TIPOS DE PERDÓN A UNO MISMO

Hay muchos tipos de perdón según el plano en que se realice: Existencial, cultural, ético, histórico, Físico y espiritual.

14.1 PERDÓN EXISTENCIAL.

En un plano existencial, perdonarnos a nosotros mismos requiere que volvamos a examinar nuestras creencias sobre la naturaleza de nuestro ser.

14.2 PERDÓN PERSONAL- CULTURAL.

En un plano personal- cultural, experimentamos la culpa según los valores, creencias y normas predominantes. Esto dependen del entorno, el sexo, la clase social, la raza y el historial de la educación religiosa, familiar y ética. Una persona católica podría sentirse culpable por decidir divorciarse, aun cuando sepa que en esos momentos es la elección más sincera y amorosa.

14.3 PERDÓN PERSONAL – HISTÓRICO.

El perdón en el plano personal histórico es responsablemente el más difícil. Es a la vez el más sutil y el más tosco, el más oculto y el más visible. En este plano, perdonar nos exige examinar creencias sobre nosotros mismos que fueron establecidas hace mucho tiempo y que en el presente nos imposibilitan creer que somos inocentes, buenos, inteligentes, respetables y valiosos y que merecemos ser amados. Este problema tiene sus raíces en la infancia, de manera que el perdón en este plano significa la curación de las culpas y las vergüenzas del pasado, que no son nada sanas.

14.4 PERDÓN PERSONAL – ÉTICO.

En el plano personal ético, es posible que lo necesitemos por haber hecho cosas que consideremos no éticas, como pueden ser engañar, mentir o robar, algo que en nuestra conciencia o en nuestro conocimiento más profundo nos dice que es una falta de honestidad e integridad.

15. EL SENTIMIENTO DE CULPABILIDAD.

La culpa puede ser muy sana. Si evadimos la responsabilidad de algo que afecta negativamente a otras personas, la culpa puede ser una valiosa señal para que despertemos y pongamos atención.

Esto es sano cuando se aprovecha como una oportunidad de recuperar el poder y la responsabilidad para actuar con integridad. El sentimiento de culpabilidad sano nos impone límites que nos indican si nuestra conducta y nuestra motivación son correcta o inapropiadas sensibles o insensibles, integra o no.

Según el teórico de la personalidad Erickson, desarrollamos este sentimiento de culpa sana, que guía nuestra conciencia, alrededor de los 3 años.

La idea de que somos malos o estamos equivocados nos atormenta una y otra vez. Es la muerte segura de la autoestima. Si estamos dominados por la culpa, es imposible que sintamos comprensión por nosotros mismos, aun cuando en nuestro interior estén latentes la amabilidad y la compasión. Al perdonarnos, estas despiertan y nos liberamos de las tiranas garras del ego.

Entonces llegamos a aceptar que nuestros errores han sido reacciones de temor e intentos confusos de recuperar el poder o el amor del que nos creíamos privados.

Si no participamos en el proceso de perdonarnos a nosotros mismos y continuamos sometidos a la culpa, nos causara problemas de una manera u otra. Un aspecto insidioso de la culpa es que, en lugar de estimularnos a sanar y a cambiar de manera positiva, nos puede crear un círculo vicioso.

Además de volverse hacia adentro, la culpa también puede proyectarse hacia afuera, en forma de rabia y resentimiento crónicos contra los demás. La proyección crónica de la culpa proporciona una visión estática del mundo como un lugar hostil e injusto.

El teólogo Paul Tillich manifiesta de modo muy elocuente:

“En el lenguaje metafórico, deseo decir a aquellas personas que sienten profundamente su hostilidad hacia la vida”.

16. LA VIDA TE ACEPTA.

Igual que como ocurre al perdonar a los demás, perdonarse a uno mismo no significa justificar un comportamiento no integro y dañino para uno mismo o para otra persona. Tampoco supone que uno no siente remordimientos por el pasado. En realidad, el hecho de sentir un profundo remordimiento por el dolor causado forma parte del proceso de curación.

El remordimiento puede, durar toda la vida cuando se piensa en cierta persona o en determinado incidente. Pero si hemos de avanzar, ese remordimiento no puede seguir siendo una fuerza emocional predominante, si continua dominando nuestra vida mucho tiempo después de que el incidente que lo causo haya pasado. Es necesario encontrar la manera de salir a flote en el océano de la misericordia y la compasión.

Oír la palabra perdón fue el verdadero comienzo de mi vida y fue el inicio de un especie de cambio que jamás había creído posible.

Mientras escribo esto me corren lágrimas de felicidad y amor, de gratitud por una palabra que nadie me había dicho jamás antes:

“PERDÓNATE”. Era la palabra que necesitaba oír, sentir y poner en práctica en mi vida, para sentirme sereno interiormente.

17. TODA LA VERDAD.

Al igual que el perdón a los demás, perdonarse de verdad requiere de una total sinceridad con uno mismo.

Así como podemos reprimir la rabia y dar la impresión de haber perdonado a alguien cuando en realidad no lo hemos hecho, también podemos negar la culpa, engañándonos y haciéndonos creer que todo está bien. Esa negación mantiene en la oscuridad algunos aspectos de nosotros mismos, de manera que para sanar totalmente y experimentar la paz y la liberación que ofrece el perdón, hemos de hacer brillar la luz de la verdad y la compasión sobre cada rincón oscuro de nuestra psique.

Se requiere valor para reconocer toda la verdad de nuestra experiencia, para 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 una parte de nosotros preferiría reprimir y evitar. Si en el proceso de hacer salir a la luz de la conciencia toda la verdad de

nuestros actos, sentimientos y pensamientos, permitimos que quien domine el centro del escenario sea el despreciativo ego, este es capaz de impedir el proceso.

El EGO puede actuar como un juez interior que nos considera malos, estúpidos o culpables antes de que podamos siquiera exponer nuestro caso, pero si permitimos que sea nuestro YO el que ocupe el lugar que le corresponde en el centro del escenario, el veredicto será nuestra inocencia fundamental.

Los actos, sentimientos, juicios, temores y temores pasados serán recibidos con compasión y aprenderemos y creceremos con estas experiencias al mismo tiempo que sentimos la fuerza y el estímulo que necesitamos para continuar con pie firme el proceso de perdonarnos y sanarnos a nosotros mismos. La aceptación, libre de críticas de nuestros pensamientos y sentimientos más íntimos nos orientara por el camino del autoconocimiento y el amor por nosotros mismos.

18. REFLEXIÓN.

Recuerda una situación en la que te sentiste, culpable. Reflexiona durante unos minutos sobre la causa de tu comportamiento.

¿Qué aprendiste (o puedes aprender ahora) de esa experiencia?

Con esta nueva conciencia ¿Cómo podrías actuar de otra manera si te encontraras en una situación similar en el futuro?

Perdonarnos a nosotros mismos es el proceso de:

- a) Reconocer la verdad
- b) Asumir la responsabilidad de lo que hemos hecho
- c) Aprender de la experiencia reconociendo los sentimientos más profundos que motivaron ese comportamiento y los pensamientos que hacen que nos sintamos culpables y continuemos juzgándonos.
- d) Abrirnos el corazón a nosotros mismos es escuchar compasivamente los temores y las peticiones de ayuda y valoración que hay en el interior.

- e) Cicatrizar las heridas emocionales atendiendo a esas peticiones de manera sana, amorosa y responsable.
- f) Poniéndonos del lado del YO y afirmar nuestra inocencia fundamental, puede que seamos culpables de un comportamiento determinado, pero nuestro yo esencial es siempre inocente y digno de amor.

19. LA REGLA DE ORO DE EL PERDÓN.

“SE AMABLE CONTIGO”

Si a pesar de haber repetido mil veces estas palabras nos siguen pareciendo huecas, volvamos a hacerlo, una y otra vez, confiemos en que su significado va a echar raíz y tengamos la seguridad de que su fruto será esplendido.

PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES.

- A) El pasado ya paso. Hoy abriré mi corazón y me perdonare.
- B) Hay otras maneras de mirar el mundo.
- C) Nuestro ser superior nos permite liberarnos a nosotros mismos y ver la vida de manera diferente.
- D) He decidido ver las cosas diferentes día a día.
- E) Solo por hoy.
- F) Vive y deja vivir.
- G) Suelta las riendas a Dios

20. CONCLUSIÓN Y CIERRE DEL PERDÓN A UNO MISMO.

Cuando nos pongamos del lado de nuestro YO y descubramos la inocencia básica de nuestra verdadera naturaleza, tenderemos a vivir con sinceridad e integridad. Desearemos cerrar o concluir todo asunto no acabado del pasado y hacer las paces activamente cuando sea posible y conveniente hacerlo.

Todo perdón supone cierta conclusión, que significa poner fin a los problemas, sanar. Si tenemos asuntos inconclusos, cada vez que pensemos en una persona o circunstancia determinada surgirán el conflicto y la intranquilidad interiores ¿Te enfadas automáticamente o te sientes culpable cuando piensas en ciertas personas o circunstancias? Este es un modo seguro de saber si quedan problemas no resueltos.

Hay muchas maneras de fomentar la conclusión en las relaciones; Disculparse, pedir perdón, confesar o decir la verdad sobre lo trascendido o hacer una especie de penitencia.

A veces la conclusión llega simplemente mirándonos a nosotros mismos, a los demás bajo la luz de una nueva comprensión; entonces lo que antes era molesto ya no vuelve a molestar.

Puede ser que perdonarnos a nosotros mismos y perdonar a los demás no nos exija hacer o decir algo además del proceso interior de liberación.

Tal vez haya ocasiones en que pensemos:

Necesito hablar con la persona para aclarar las cosas, pero tal vez la otra persona no tenga ningún interés en hablar.

Para no quedarnos en el pasado, hagamos lo posible para estar en paz. Evitando afrontar la verdad con otra persona porque parece terrible, cuando la opción de hablar sinceramente es la que tiene más probabilidad de ser curativa.

20.1 DISCULPARSE En muchos casos, la mejor manera de abordar a una persona a la que hemos hecho daño o hemos tratado con insensibilidad es reconocer la verdad franca y pedir disculpas.

Algunas personas sienten alivio y acogen con gusto la oportunidad de sanar la relación. Disculparse puede ser muy liberador, pero solo cuando se hace de corazón y sin expectativas.

También no hay que permitir que la rabia o el temor y el rencor de otra persona atice el fuego de la propia culpa. No permitamos que el perdón de nosotros mismos dependa de la disposición a perdonarnos de la otra persona, que quizá, se aferre a la rabia porque obtiene algo que aun no está dispuesta a dejar ir y puede ser que le resulte demasiado terrible o

doloroso dejar ir la rabia, que tal vez en ese momento sea una parte importante de su propio proceso de curación.

Aceptemos que los demás están donde están, respetemos su derecho a sentir de la manera que sienten, solo así nos podremos perdonar a nosotros mismos. Evidentemente podemos desear que esa persona nos perdone y reaccione de otra manera para limitarnos a reconocer el deseo de aceptar el perdón.

20.2 ESCRIBIR. Otra manera útil de favorecer el proceso del perdón es escribir una carta de disculpa o en la que simplemente se exprese la propia verdad. Puede haber muchas cosas que deseemos decir a la otra persona y escribir es una forma muy efectiva de clarificar los pensamientos y sentimientos, podemos hacerlo con la intención de enviar la carta u optar por no enviarla.

Aun cuando rompamos la carta o no la enviemos nunca el hecho de poner por escrito nuestros sentimientos y pensamientos pueden hacernos avanzar mucho en el camino de la curación.

20.3 VISUALIZACIÓN. También la visualización puede ayudar en el propio proceso del perdón, podemos tomarnos algunos minutos cada día, abrazar con cariño a esa persona dentro del corazón y pedirle perdón. Hemos de tratar de perdonarnos a nosotros mismos aunque sintamos que esa persona aun sigue enfadada.

20.4 PENITENCIA. Otra manera de conseguir el cierre es la penitencia, es decir, el acto nacido del cariño, de dar por el sincero deseo de hacer las paces, ya somos dignos de amor y de perdón, la penitencia puede ser útil cuando otra persona no está trabajando activamente en la curación. Estar en comunicación teniendo la disponibilidad de escuchar en todo momento en que se necesite a nuestros seres queridos y a la gente que nos rodea.

20.5 CONFESIÓN. Confesarle a otra persona las cosas de las que nos sentimos puede ser una parte importantísima en el proceso de perdonarnos a nosotros mismos. El quinto paso de alcohólicos anónimo dice. “Confesarnos ante Dios, ante nosotros mismos y ante otro ser humano la naturaleza exacta de nuestros errores”. Al reconocer ante otra persona nuestros errores y transgresiones apoyamos activamente el proceso de liberación, al hablar

de las cosas acerca de las cuales nos sentimos mal con alguien amable y compasivo, nos quitamos de encima la pesada carga de culpa.

Hablar del dolor la culpa y la vergüenza con una persona de confianza es renunciar a ser el poseedor único de esos sentimientos es descubrirnos que seguimos siendo aceptables y así creamos más espacio en el corazón para nosotros mismos.

La vergüenza toxica es claramente diferente de la vergüenza pasajera que todos sentimos en circunstancia embarazosas o cuando de pronto quedamos mal parados en una situación.

La vergüenza toxica no es un estado que pase rápidamente sino mas bien fija, resultante del rechazo, los malos tratos y el abandono a una edad muy temprana. En este caso los cuidadores principales están alterados, dolidos y necesitados emocionalmente que no les queda cariño, amor ni seguridad para ofrecer y entonces hay muy poco o ningún espacio para las necesidades emocionales del niño, que siente que jamás será capaz de satisfacer los deseos y expectativas del adulto y saca inconscientemente esta conclusión. “Soy un ser humano defectuoso”. Esta vergüenza y esta culpa nada sana, la doctora Joan Borysenko dice que son un caso de “Identificación errónea”.

En el niño se entremezcla la vergüenza y la culpa no sana. Cuando no se ven satisfechas las primeras necesidades de aceptación aprobación y amor, se experimenta la vida con un sentimiento soterrado de incapacidad básica.

21. REFLEXIÓN.

Sobre tu infancia ¿Te suena algo de los siguientes mensajes?

“No expreses tus verdaderos sentimientos “

“No me preocupa lo que sientes ni lo que piensas”

“Haz lo que te digo”

“¿Es que eres imbécil?”

“No se puede confiar en ti”

“No me molestes”

“Quítate de ahí que estorbas”

“¿Y qué te pasa ahora?”

“Eso no está bien”

¿Es que no sabes hacer nada bien?

“Siempre se pueden hacer mejor las cosas”

“No me decepciones”

“Solo te quiero cuando.....”

¿Recuerdas haberte sentido repetidamente culpable por no ser capaz, por relajarte, por hacer lo que sinceramente creías que estaba bien, por disfrutar de la vida y ser feliz o por no serlo?

¿Qué tenías que hacer o como tenías que ser para que te amaran y aceptaran las personas importantes en tu vida?

¿Cuáles eran los “haz” o “no hagas” necesarios para conseguir amor y aceptación”?

22. DECIR LA VERDAD.

Como ya has aprendido, en muchas circunstancias no es necesario intercambiar palabras para que el perdón sea auténtico y completo, sin embargo, en cualquier relación continuada en que se requiere la cooperación mutua (sea un compañero de trabajo, un jefe, los hijos o la pareja) es esencial la capacidad de comunicarse con claridad y sinceridad para favorecer una atmosfera de perdón. A veces se hace necesario para concluir un asunto, a veces para mantener intacta la intimidad.

Si hay problemas no resueltos en una relación íntima y no existe una verdadera comunicación, inevitablemente habrá rabia, resentimiento, frustración y muchísimas suposiciones sobre lo que la otra persona piensa y siente.

Para comunicarse verbalmente de una manera que favorezca el perdón, es preciso:

- a) Ser consciente
- b) Estar en comunicación con los propios sentimientos
- c) Decidir que pensamientos y sentimientos sería útil comunicar
- d) Expresarlo de manera clara y sin acusaciones
- e) Mantener el corazón abierto mientras se dicen las verdades

A) La verdad es: eras y eres una persona digna de amor.

Tal vez alguno de tus actos no hayan sido o no sean dignos de amor pero tú si lo eres.

Reflexión

¿Qué aprendiste sobre el amor que merecías cuando estabas creciendo? ¿Qué crees ahora?

B) La verdad es: eres inocente. Tal vez eres culpable de ciertos actos. Sin embargo en tu interior, en tu esencia, eres fundamentalmente inocente, una buena persona, quizás aprendiste a sentirte culpable de cosas que ni siquiera podrías controlar, tal vez experimentaste malos tratos físicos o abusos sexuales en situaciones de alcoholismo u otras; que aun siendo niño sabias instintivamente que “ no eran correctas”, pero que no podías cambiar. Todo niño que se ha criado en un hogar donde había este tipo de problemas se ha sentido responsable de cosas de las que no podría serlo y ha conocido la vergüenza y la culpa.

C) La verdad es: Siempre eres una persona digna de amor, de respeto y aceptación ¿Creciste creyendo que los demás te amaban, te respaldaban y te aceptaban, incluso aunque no “hicieras” nada especial? ¿O aprendiste que el amor, el respeto y la aceptación eran condicionales, que dependían de cómo actuaras o te comportaras? Es posible que al menos algunas de las personas que más influyeron en tu desarrollo emocional y mental hayan desconocido y por lo tanto no reconocida la verdad sobre ti.

D) La verdad es: ya se te ha perdonado. Eres inocente y una persona digna de amor y respeto. “Lo queramos o no, estamos perdonados” afirma el padre Thomas Hopko que es teólogo. Estamos perdonados en virtud del hecho de que nuestro ser está arraigado en el YO, en el amor, en la sabiduría, en la belleza, en la inocencia y en lo divino. El perdón de nosotros mismos se hace realidad desenmarañando el sistema de pensamiento en el que se basa el rechazo y el engaño de nosotros mismos y poniéndonos del lado de la inocencia y la belleza fundamentales de quiénes somos y hemos sido siempre. Esto es la inocencia, la belleza y la fuerza de nuestra naturaleza esencial y la realidad espiritual que esta despierta y nos acoge cuando nos hacemos el regalo del perdón.

23. CURACIÓN DE HERIDAS EMOCIONALES DEL PASADO.

Cuando en la infancia se han recibido muchos mensajes negativos y uno siente que no se acepta a sí mismo y que carece de seguridad emocional, se pueden hacer varias cosas muy efectivas para facilitar la curación. Además de estas, hay otras dos importantes maneras de curar las heridas emocionales:

- a) Entablar relaciones con otras personas y
- b) Cuidar la relación con el propio niño interior

IR EN BUSCA DE RELACIONES SANAS

Si cuando éramos niños aprendimos a sentirnos avergonzados y culpables, sin duda levantamos una barrera emocional para protegernos. Es muy probable que se hayan roto contactos interpersonales basados en la seguridad física y emocional, que son esenciales para un desarrollo sano. Si ha ocurrido esto, para el proceso de curación es vital, cuando se es adulto, establecer relaciones que puedan ofrecer seguridad emocional y aceptación por identificación o empatía. Cuando la relación con la pareja, los familiares y los amigos no ofrecen ese tipo de seguridad y aliento, es bueno hacer un esfuerzo por buscar y entablar esas relaciones fuera.

Muchas personas encuentran que los programas de doce pasos, como el de Alcohólicos Anónimos, ofrecen este tipo de aceptación.

Para ir en busca de relaciones sanas se requiere valor y aceptar correr el riesgo de ser rechazada nuevamente pero cuando se está dispuesto a establecer una relación sana, quizás por primera vez se experimentara el perdón, en el sentido de que por fin uno se siente respetado y aceptado al margen de otros sentimientos, de lo que necesite, de lo que “haga” o de la historia de su vida.

Aprendemos que verdaderamente somos dignos de amor e interés y que no hay riesgo en ser vulnerables y sentir, ya que a medida que vamos construyendo lentamente un puente interpersonal, cimentado en el respeto, con otro ser humano; desarrollaremos lo que nos faltó en la infancia: el sentimiento de valía, la autoestima y el amor por nosotros mismos.

23.1 VISUALIZACIÓN DEL NIÑO INTERIOR

Reserva un momento cada día para comunicarte con tu niño interior.

En primer lugar, tomate un tiempo para respirar profundamente y relajarte...entra en tu interior y toma contacto en tus sentimientos de amabilidad, dulzura, compasión, fuerza y amor... después retrocede hasta algún momento de tu infancia en que sentiste que te juzgaban, te abandonaban emocionalmente, te trataban con insensibilidad, en que sentiste culpa, vergüenza, temor e indignidad, en que sentiste que no te amaban...ahora, permite que tu adulto interior, que es fuerte, acogedor, compasivo y amante, conozca a tu niño interior, que necesita consuelo y amor...

Que tu adulto este ahí plenamente para tu niño, para ofrecerle el respeto incondicional y la seguridad que en otro tiempo le fueron negados... deja que tu niño interior te cuente su experiencia, tal como la sintió, tranquilízalo y dile que, pase lo que pase, no le abandonarás...

Repasa los años de tu vida pasada y en cada etapa asegura a tu niño, con amor, que es hermoso y simpático, digno de amor, respeto y adoración.

Escúchale contar la experiencia de su nacimiento. ¿Se sintió deseado y amado? Sean cuales fueren sus sentimientos, hazle saber que tiene derecho a estar aquí y que ahora es amado... dale la bienvenida al mundo... encuentra en tu interior aquella parte de ti que es amante, amable y generosa y trátate como si fueras tu único hijo o hija...

Ahora escucha la experiencia de tu niño interior de un año de edad. Exprésale todo tu amor y tu respeto. Hazle saber que está a salvo... comunícale tu alegría... ve y reconoce su luz... siguiendo tu propio ritmo, continua a través de los años hasta llegar a la edad que tienes actualmente.

Si repasas cada año de tu vida hasta hoy, elige solo aquellos momentos en que no te respetaron y sentiste miedo y confusión. Tal vez tu mayor necesidad fue tener un aliado cariñoso en la escuela. En este caso, retrocede en tu imaginación y se para ti un maestro o una maestra, un amigo o una amiga. Defiende y apoya tus talentos y capacidades... haz saber a tu niño interior que es inteligente y creativo y que es un gran placer estar en su compañía...

Tomate todo el tiempo que necesites y cuando sientas que ha llegado el momento de hacerlo, continua con tu día.

23.2 VISUALIZACIÓN DEL NIÑO INTERIOR (2)

En primer lugar tomate un tiempo para respirar lenta, plenamente y relájate en profundidad. Concéntrate en tu respiración mientras inspiras y expiras. Después de hacer esto durante uno o dos minutos, cuenta de tres a cero en las cuatro siguientes espiraciones.

Cuando llegues a cero, imagina que ves una puerta. Detrás de ella estas tu cuando eras un niño o una niña, en un momento en que necesitabas la seguridad y el amor de un adulto cariñoso y digno de confianza.

Abre la puerta e invita a salir a ese niño para reunirse contigo.

Acuérdate de respirar. Tu corazón está abierto para recibirle. Hazle saber que ahora está seguro y a salvo... ármate de tu infinita paciencia, si él se resiste un poco a responder dile que estas ahí, que le comprendes, que no le abandonarás y aun cuando él tarde un tiempo en reaccionar, ofrécele amor y seguridad... escúchale cuando te cuente, con o sin palabras, sus experiencias. Abre tu corazón y consuélalo, cógelo de la mano, asegúrale que siempre lo acompañaras, siempre lo atenderás y estarás con él.

Imagínate dándole algún regalo especial para que recuerde que siempre estarás allí con el... imagina que él te hace a ti un regalo, imagínate a ti con tu niño interior experimentando una nueva relación, basada en el amor, la comprensión y la compasión... coloca a tu niño en tu corazón.

Tomate todo el tiempo que necesites y cuando sientas que ha llegado el momento de hacerlo, vuelve a tu estado de vigilia normal. De cuando en cuando, acuérdate de asegurarle a tu niño interior que ya acabo ese pasado en que se sintió inseguro y que ahora siempre estarás a su lado.

23.3 VISUALIZACIÓN DEL NIÑO INTERIOR (3)

Tomate unos minutos para respirar honda y lentamente... permítete una relajación profunda... sigue tus inspiraciones y espiraciones.

Después imagínate que te abres a la compasión, al afecto, al amor y a la dulzura... ahora recuerda alguna ocasión reciente en que te pareció que “no valías lo suficiente”, o sentiste “culpa”, o “vergüenza” o que “no te amaban”. Simplemente observa lo que te ocurrió... dónde estabas... que hacías... que pensabas... que sentías... ahora respira profunda y suavemente, deja marchar esa experiencia y relájate...

Retrocede hasta la primera vez que sentiste culpa o miedo, que no valías lo suficiente, que no te amaban, que no eras una persona valiosa, (acepta cualquier momento que acuda a tu mente).

Observa que fue lo que te ocurrió dónde estabas... que hacías... que pensabas... que sentías... imagina a ese niño acompañado por la persona acogedora, comprensiva, afectuosa y amable que eres ahora...

Imagínate ofreciéndole un amor y un apoyo incondicionales de la manera que te parezca más natural, escúchalo contarte la verdad de su experiencia... imagínate abriendo tu corazón a ese niño y diciéndole lo que realmente necesita oír... hazle entrar en tu corazón, donde lo rodeas de amor y luz.

Ahora te identificas con ese niño y sientes que ese amor te apoya y te nutre totalmente... aceptas todo ese amor... lo absorbes... lo asimilas... te alimentas de él... con suavidad, dejas salir a ese niño al mundo, observa cómo crece y se va convirtiendo en un adulto más seguro de si mismo, feliz, integro, afectuoso... ahora imagina que eres ese adulto... confías en tu propia valía, te sientes fuerte y radiante... y aceptas tu poder y tu amor personales... Cuando sientas que ha llegado el momento de hacerlo, abre los ojos y disponte a continuar con tu día.

Cuando el niño interior se siente seguro, su corazón y el del adulto se abren. “No hay ningún corazón que no se abra al instante si se le asegura que está seguro y a salvo”, dice Pat Rodegast en El Libro de Emmanuel. Cuando se abre el corazón, se puede sentir, sin arrinconar partes de uno mismo, se puede sentir temor, rabia y dolor para abrir la puerta a la curación emocional. Se puede sentir amor para conocer por fin el mayor poder curativo y la más pura alegría de vivir. Solo cuando el corazón está abierto se puede experimentar la esencia más profunda, el YO esencial. Y solamente entonces se conoce la verdad de la propia inocencia.

23.4 CURACIÓN DEL NIÑO INTERIOR.

Últimamente muchas disciplinas psicológicas han comprendido la importancia del trabajo con el “niño interior” y lo utilizan como un poderoso instrumento para sanar viejas heridas emocionales. Además de buscar relaciones que nos apoyen y nos nutran, también podemos mirar en nuestro interior para acceder a nuestra sabiduría y nuestro poder para nutrirnos.

El niño interior de cada uno de nosotros necesita saber que es y siempre ha sido digno de un amor y un respeto incondicionales, aunque hasta el momento no lo haya experimentado.

24. **EJERCICIO: TU, TU MEJOR AMIGO.**

Imagínate como sería vivir con alguien que continuamente te critica por lo que has hecho o haces y te dice que te equivocas y eres una persona mala, tonta o débil. Lo más probable es que esto finalmente agotaría tu confianza en ti y tu motivación para efectuar los cambios que deseas.

Ahora imagínate que optas por cosas que no son lo que realmente deseas para ti, ya que vives con una persona amable, sabia e intuitiva que ve con claridad cuando haces estas opciones, pero en lugar de criticarte y maltratarte mental o emocionalmente, te ofrece amor y aceptación. Al mismo tiempo, te ayuda a examinar estas opciones con una nueva claridad, compasión y sabiduría.

Imagínate que esta persona te ayuda a ver los temores y condicionamientos que te motivan, entiende que tus decisiones, a pesar de ser destructivas, han sido o son intentos de encontrar alivios, paz y felicidad. Esta persona sabe y desea que tú lo sepas, que como ese grado de temor y de separación de tu YO, te asegura que ahora puedes elegir otras cosas. Te aconseja comenzar por ser amable contigo y comprenderte. Te animas a abrirte y aceptar la ayuda de un ser superior y de los demás.

Te dice que en realidad hay gracia en tu vida y que lo único que tienes que hacer es dejarla entrar en ti...

Imagínate como sería todo si te hicieras amigo tuyo o amiga tuya de esa manera, si te convirtieras en esa persona. Repite este ejercicio muchas veces durante los días siguientes, conviértete en tu mejor amigo.

Cuando nos comprendemos de un modo intuitivo y nos miramos con sabiduría discernidora, en lugar de juzgarnos malos, estúpidos, equivocados, comenzamos a ver con claridad lo que nos motive para ver las decisiones que tal vez ahora no consideramos convenientes. Con esta claridad nos llega una compasión y un amor cada vez mayor por nosotros mismos.

Para interrumpir el ciclo de autoacusaciones y culpa, con el siguiente castigo hemos de ofrecernos más amabilidad y comprensión, aun cuando sigamos sintiéndonos culpable, avergonzados, enfadados, afligidos y dolidos. En lugar de maltratarnos por lo que somos o por lo que hemos hecho, podemos ver, aunque solo sea durante un rato, que las decisiones que tomamos o las elecciones que hicimos fueron las que nos parecieron mejor y más seguras en esos momentos, a pesar de que hayan resultado contraproducentes o perjudiciales.

24.1 ¿Cuánto tiempo lleva perdonarse?

Como todo tipo de perdón, perdonarse a uno mismo es un proceso. Es un sendero por donde se viaja, no un estado permanente al que se llega. A veces uno se pregunta “¿Cuándo voy a desengancharme de una vez y a perdonarme cosas que ya están pasadas y acabadas? ¿Algún día me amare de verdad?” ni siquiera cuando se trata de sanar los sentimientos de culpa y vergüenza mas manifiestos se puede saber cuánto tiempo va a tardar la curación. Unos cuantos aquí y otros allá de sentir más comprensión y amor hacia uno mismo ya son indicios de que hay salud y curación,

Es importante recordar que ese crecimiento se produce en espiral. Cuanto más sanamos, mas nos queremos y aceptamos. Para reconocer y sanar.

A algunas personas les lleva muchos años cicatrizar totalmente ciertas heridas. A otras puede llevarles solo un momento. Habrá veces en que uno vera o percibirá un enorme progreso, y se sentirá optimista, en paz y capaz de aceptarse. Habrá también otros en que volvamos a la culpa, la vergüenza, la crítica y el desaliento.

Es importante tener presente que si estamos dispuestos a ser mas compasivos con nosotros mismos y a afirmarnos y apoyarnos, aun cuando la comunicación con nuestro YO se pierda y se recupere una y otra vez, habrá cada vez menos perdidas y más recuperación.

25. EL PERDÓN DE UNO MISMO Y EL CRECIMIENTO ESPIRITUAL.

Perdonarnos a nosotros mismos nos lleva desde el perdón como medio de sanar manifiestos sentimientos de culpa, vergüenza e indignidad hacia un perdón como sustento de nuestra realización personal o nuestro crecimiento espiritual. Para integrar de un modo más completo este grado de perdón primero habrá que satisfacer las necesidades de seguridad y aceptación básicas para el desarrollo. Después se abraza el perdón como manera de ponernos del lado de nuestro verdadero YO y de aceptar su belleza, su magnificencia y su innata gloria con una certeza y una coherencia cada vez mayores. De aquí proviene la experiencia de la satisfacción, la alegría, la conexión y la participación en su sentido más profundo.

Perdonarnos a nosotros mismos pone raíces en nuestra conciencia, de modo que aunque las circunstancias externas no nos garanticen seguridad y las personas que nos rodean no nos acepten, de todas maneras experimentamos en nuestro interior una seguridad y una aceptación permanente, vemos las cosas más claras y nos hacemos más fuertes al encontrar nuestra fuente de energía en una confianza y una fe creciente en algo infinitamente mayor que la suma de nuestros pequeños YOS. Hay en nosotros, una creciente confianza en un aspecto de nuestro YO que incluye la mente racional, lineal, pero no está atado a ella para que nos oriente y nos tranquilice, hay una conciencia cada vez más profunda de la guía y la gracia interiores. Al margen de las circunstancias, vemos que toda prueba a dificultad y toda situación es otra oportunidad para entregarnos (en lugar de frustrarlo) al amor que no sabe juzgar ni rechazar.

26. APRENDER A PERDONAR EN TERRITORIO NEUTRAL.

El perdón es algo que puedes poner en práctica inmediatamente, aun cuando todavía no te sientas con ánimo para perdonar a ciertas personas.

Para comenzar la práctica del perdón hacerlo en un territorio neutral, es decir, con personas a las que realmente no se conocen. Aunque tal vez se sienta la urgencia de perdonar a personas con la que se tiene una relación difícil, el hecho de empezar por aquellas con las que no se tiene esa relación hace más difícil introducirse en el proceso al comenzar por lo más básico.

Hay quien suele preguntar: “¿Tengo que perdonarme a mí mismo antes de perdonar a los demás?” o ¿Tengo que perdonar a los demás para poderme perdonar a mi mismo?”

Yo creo que es algo así como lo de “¿Qué fue primero el huevo o la gallina?”. En Alcohólicos Anónimos se sugiere que la única persona a la que se necesita perdonar, es a uno mismo y una vez logrado esto, todos los demás serán perdonados de un modo natural. Si bien la experiencia de perdonarse a uno mismo lleva en último término a perdonar a los demás, a quien nos resulta más difícil perdonar es a nosotros mismos. Como es más fácil perdonar a los demás (por lo menos algunos), comenzaremos por ahí.

Como he dicho antes, perdonar es algo más que lo que se hace cuando uno se siente culpable, enfadado o resentido, aunque evidentemente es muy útil en esos casos, en la

manera más amplia de trabajar con el perdón. Podemos practicarlo con todas las personas y todo el mundo se convierte en nuestro maestro.

Requiere de una decisión, un deseo y un compromiso conscientes.

También exige que se repita muchas veces para dominarlo, para integrarlo, para sentirlo como algo natural.

Para empezar, practicar el perdón con personas con las que no hay historias personales de rabia y dolor, esto es lo que quiere decir “territorio neutral “ y finalmente buscar pendientes que exigen más destreza para perdonar a aquellos con los que uno está enfadado y resentido, para lo cual se necesita mayor claridad, compasión, disposición e intención. Empezar por perdonar en “territorio neutral” es como un ejercicio de calentamiento para perdonar en relaciones en donde se nos ha hecho algo.

Cuando conocemos a alguien, el impulso del ego es juzgar y hacer las distinciones que determinan si estamos tratando con un amigo o un enemigo en potencia. A los pocos minutos el ego suele establecer con firmeza si esa persona ha de gustarnos o no,

Estos juicios actúan para mantener cerrado nuestro corazón y separarnos de los demás: “No soporto a las personas que hablen así”. Opino que las mujeres que se pintan las uñas son estúpidas”, o “No me gustan los extranjeros”. Nos mantenemos aparte debido a una presunción de superioridad. O nos mantenemos aparte al establecer nuestra inferioridad: “Yo no soy tan inteligente” “Soy menos atractiva”, o “A su lado me siento insignificante”, Cuando estamos crónicamente confinados por los límites del ego, esta separación se manifiesta bajo la forma de una sensación generalizada de no valer o de una sensación exagerada de arrogancia y superioridad, o nos menospreciamos y nos juzgamos considerando que estamos equivocados o proyectamos nuestra separación del propio YO considerando que los demás están equivocados.

Al perdonar en territorio neutral comenzamos a reconocer el YO esencial de los demás, que es fundamentalmente bueno e inocente, y a hacer brillar una luz sobre él.

Al hacer esto también afirmamos nuestro propio YO esencial y nos comunicamos con él. Perdonar de esta manera no supone que nosotros no seamos culpables de acciones

concretas, sino que significa que el acto cometido no resume de un modo impreciso nuestro carácter ni la verdad total de quienes somos ni de quienes son los demás.

27. LA TEORÍA LLEVADA A LA PRÁCTICA

Cuando saludamos a alguien, solemos manifestar nuestro reconocimiento con un “Hola “. Normalmente es una expresión de la conciencia que tenemos de que la otra persona (personalidad y cuerpo) está ahí. En una parte de África se saluda con la palabra Sawubona, que significa “Te veo “, este “te veo “no se refiere a un “tu” principalmente corporal, sino a un “tu” que es un Yo puro. Es un reconocimiento de la naturaleza esencial de la otra persona, siempre digna de respeto, agradecimiento y amor.

Imaginemos que vamos por la vida reconociendo y siendo reconocidos de esta manera. Imaginemos lo distinta que podría ser nuestra vida ahora si mientras crecíamos se nos hubiera reconocido ese brillante Yo que somos.

27.1 EJERCICIO: VER LA LUZ

Durante un mes tomate unos pocos minutos tres veces al día por lo menos para practicar el perdón con personas a quienes no conoces o no conoces bien. Permítete ver más allá de su apariencia externa y contempla su Yo su luz. Reconoce interiormente que cada persona tiene una naturaleza pacífica, amorosa y sabia.

Esto lo puedes hacer cuando vayas por la calle, subas a un ascensor, hagas una cola, prácticamente en cualquier lugar donde haya personas a tu alrededor, e incluso en tu imaginación si no hay nadie cerca. Las palabras y los gestos no son necesarios. Basta con un callado reconocimiento interior. En esencia, lo que dices silenciosamente es: “Te veo “.

A una forma de esta práctica el doctor Gerald Jampolsky, la llama “De persona a persona”. Se trata de observar a la gente en busca de signos de paz, amabilidad y amor. En otras palabras según lo explica, buscamos su inocencia, no su culpa.

Miramos a la persona con el corazón, no con nuestras ideas preconcebida. Esta manera de mirar requiere visión interior: la disposición a reconocer y confiar en lo que tal vez la otra persona desconoce que posee. Goethe escribió: “Si tratas a una persona según lo que

parece, la haces peor de lo que es. Pero si la tratas como si ya fuera lo que tiene capacidad de ser, la haces lo que debería ser” (o, dicho en el lenguaje del perdón, lo que es).

Practicar el ejercicio “De persona a persona” puede ser como una especie de cuerda salvavidas para mantener la cordura en las grandes ciudades, sobre todo en aquellas como Nueva York o el D.F.

Es muy fácil que los insultos y ataques cotidianos, y el encuentro con personas que parecen algo “raras” en las calles y en el metro, nos molesten y nos dejen atrapados. La práctica del perdón en terreno neutral nos ofrece una increíble oportunidad de observar nuestras reacciones, sobre todo el miedo y la crítica ante lo que percibimos como “diferente”. El escritor y profesor Hugh Prather dice que “el perdón” no es un acto inútil de rosado autoengaño, sino mas bien el tranquilo reconocimiento de que, bajo nuestros respectivos egos, todos somos exactamente iguales.

Cuando practicas el perdón, lo haces desde tu Yo, de manera que aprendes a confiar cada vez más en tus reacciones e instintos más profundos, así la probabilidad cada vez es mayor de saber si hay o no una verdadera amenaza a tu bienestar físico, en lugar de vivir como si siempre hubiera alguien dispuesto a hacerte daño.

28. EL TRABAJO CON LA RABIA: QUE EL DOLOR SEA DOLOR.

Antes de pasar a practicar el perdón en relaciones más íntimas, es importante tratar primero el dolor personal, es decir, la tristeza, la rabia, el resentimiento y la culpa, que posiblemente han sido los móviles que nos han llevado a indagar sobre el perdón.

El perdón a uno mismo es esencial para sanar y experimentar nuestra integridad, pero para lograr esto último, es preciso ni reprimir, ni negar, ni desatender ninguna de nuestras partes. Nuestra totalidad incluye una gran sabiduría y una extraordinaria capacidad de amor y cariño, así como también incluye la rabia, el resentimiento, la hostilidad, la vergüenza, el sentimiento de culpa y en muchos casos, la ira. Estas emociones suelen permanecer ocultas y ya sea que estén ahogadas o doliendo atrozmente bajo la superficie, mientras no las sanemos cobrarán su precio en nuestra capacidad para ser felices y tener relaciones sanas y satisfactorias.

Esto es especialmente cierto en aquellas personas que se han criado en un hogar con problemas en donde quienes se encargaban de ellas sufrían de serios daños emocionales.

Según cálculos de los expertos, un 90% de los adultos de EU se han criado en hogares con problemas. Y ahora se comprenden mejor las nocivas consecuencias de tal ambiente familiar. Se han creado grupos de apoyo como el de Hijos Adultos de Alcohólicos para tratar los problemas que tienen en común. Cualquier persona que sufrió malos tratos físicos o emocionales o fue rechazada o abandonada, ha de perdonar para sanar “totalmente”. Pero para esta sensación total antes tiene que hacer suyo el dolor que experimento, es decir reconocer y admitir la verdad y una vez logrado esto, el dolor del pasado puede convertirse en la riqueza de la vida.

Tras la puerta de sentir tu debilidad, reside tu fuerza.

Tras la puerta de sentir tu dolor, residen tu alegría y tu placer.

Tras la puerta de sentir tu miedo, reside tu seguridad

Tras la puerta de sentir tu soledad, reside tu capacidad de gozar de plenitud, amor y compañía

Tras la puerta de sentir tu desesperanza, reside la esperanza verdadera y justificada

Tras la puerta de aceptar las carencias de tu infancia, reside tu satisfacción del presente.

28.1 EL CAMINO DE LA AUTO TRANSFORMACIÓN AUT. EVA PIERRAKOS

Es necesario disponer de un lugar seguro y apropiado para desahogarse, para expresar el dolor, donde éste pueda “ser” sin que se lo juzgue. “El proceso de recuperación que incluye el hecho de reaccionar ante el propio dolor emocional”, habla de la “Obligación de ser feliz”. Ahogando ò negando el dolor y la rabia con drogas, alcohol, compras, trabajo ò un barniz de dulzura y aceptación, no nos liberamos de ellos. “Entonces nos convertimos en victimas del dolor y no en los sanadores que podríamos ser”. “La liberación comienza en el momento en que se reconoce el dolor y se le permite serlo”, entramos en él y lo convertimos en amigo para después dejarlo marchar.

29. QUE EL DOLOR SEA DOLOR

Si bien con la práctica del perdón podemos disipar y transformar la rabia que se produce en las circunstancias del presente e incluso tal vez no llegar a enfadarnos, es importante que no neguemos la existencia y los efectos de la rabia que podamos haber sentido, consciente o inconscientemente, durante muchos años. El hecho de comprender ahora el comportamiento abusivo de otra persona e incluso de compadecerla (por ej. Comprender

que alguien te maltrato debido a su rabia y su ira reprimidas por haber sido a su vez maltratado) no te libera automáticamente del trauma, el desvalimiento y el miedo que experimentaste en el pasado.

A veces estos sentimientos crónicos se somatizan y encuentran alojamiento en el cuerpo. Puede aparecer en forma de dolores de cabeza crónicos, trastornos digestivos y cuando estos sentimientos reprimidos o negados son persistentes pueden dominar la personalidad y hacer que la persona se cierre. Cuando la rabia no se libera, puede filtrarse por los bordes de la personalidad en forma de miedo, sarcasmo, aislamiento, agresividad o desaprobación de uno mismo; o se manifiesta claramente en estallidos de cólera, depresión, maltrato de uno mismo y de los demás e incapacidad para tener relaciones íntimas. Es posible que después de intentar perdonar nos preguntemos por que continuamos sintiéndonos enfadados o vacíos por dentro. Si estamos reprimiendo la rabia y la culpa, el perdón que ofrecemos no puede arraigar en nuestro ser porque los sentimientos reprimidos forman una barrera, pero si aceptamos nuestro dolor en un lugar y un contexto seguros, sentimos lo que habría sido arriesgado y terrible en el pasado, entonces el dolor se puede liberar y transformar. Solo entonces habrá espacio para que el perdón y la comprensión echen raíces profundas en nuestro interior.

29.1 LA LIBERACIÓN DEL DOLOR Y LA RABIA

Hay muchas maneras de liberar los sentimientos y diferentes teorías sobre la mejor manera de hacerlo. Algunos psicoterapeutas opinan que, para sanar, es necesario liberar de un modo activo los sentimientos; otros piensan que no.

Es importante recordar que quien necesita desahogarse no suele ser la persona adulta (aunque es posible que también lo precise), sino su niño interior.

Liberar o dar salida a los recuerdos y sentimientos dolorosos no significa necesariamente enfrentarnos a aquellas personas que nos han herido.

29.2 TÉCNICAS DE LIBERACIÓN

Existen diversas opiniones sobre cuáles son los métodos y técnicas más efectivos para trabajar con estos sentimientos con el fin de sanarlos.

Ningún método es apropiado para todo el mundo. Entre los diversos enfoques se cuenta trabajar con pensamientos racionales, con el inconsciente, con la liberación de las emociones y directamente con el cuerpo.

Algunas técnicas catárticas de liberación y desahogo son:

Escribir una furiosa carta que después se puede romper, golpear un colchón o almohadón, llorar y despotricar en una habitación y cualquiera de sus variantes.

29.3 LA BÚSQUEDA DE APOYO

Buscar la ayuda de un asesor o terapeuta es entrevistarse con algunos para encontrar al que creas que más te puede ayudar. Algunas de las características que se requieren son que:

- a) Se sienta cómoda trabajando directamente con los sentimientos y permita su expresión
- b) No tienda a juzgar ni a controlar
- c) Sea acogedora y receptiva
- d) Comprenda verdaderamente el valor del perdón para la curación, pero que no ejerza presión o apesure el proceso de que se perdone antes de estar preparado para hacerlo.

30. CUANDO NO SE ESTA DISPUESTO A PERDONAR.

Puede que sientas que no quieres perdonar a ciertas personas o que no deseas hacerlo en este momento. Respeta tu situación.

Tu proceso del perdón es exclusivamente tuyo y esta resistencia puede ser una reacción sana en el momento de desarrollo en que te encuentras. Se amable contigo.

Aun cuando no quieras perdonar a ciertas personas, puedes practicar el perdón en territorio neutral. Esto siempre es útil, porque te recuerda lo que es posible y quien eres realmente.

30.1 CUANDO SE DESEA PERDONAR PERO NO SE ES CAPAZ.

Cuando comienzas a practicar el perdón conscientemente, es posible que adviertas que a veces, a pesar de tu nueva visión interior y tú auténtico deseo de perdonar, tus reacciones emocionales continúan sin cambiar. Todavía sientes aversión, hostilidad y rabia, y no encuentras el perdón en tu corazón. A veces lleva un tiempo que la nueva comprensión se integre en nuestra experiencia emocional. En esos momentos, es importante ser paciente con uno mismo y perdonarse. Cuando deseamos perdonar pero continuamos sintiéndonos enfadados, también es útil entrar en nuestro interior y echar una mirada retrospectiva a

nuestra vida para ver si el sentimiento de resistencia a perdonar es una señal de que hay algún viejo dolor o daño que no hemos reconocido o curado. Es posible que las circunstancias actuales activen sentimientos no resueltos del pasado que se relacionan de un modo directo o tangencial con lo que sucede ahora.

30.2 EL DOLOR Y SUFRIMIENTO.

Dolor y sufrimiento no son lo mismo.

El dolor es el resultado de una herida física o emocional. Todo el mundo lo siente en diversos grados.

El sufrimiento es la reacción al dolor, es la consecuencia de nuestro modo de relacionarnos con el dolor. Se trata de una experiencia determinada por la actitud, que se puede negociar y reformarla

31. MECANISMOS DE SUPERVIVENCIA.

Si intentamos perdonar negando el temor, la culpa y la rabia que hemos reprimido, continuamos con el hábito de rechazar los sentimientos. En el pasado otras personas no respetaron ni honraron nuestros sentimientos. En el presente, si seguimos sin prestar atención a esos sentimientos que están ahí, somos nosotros quienes nos hacemos lo mismo.

Para la persona que creció en un hogar con problemas, era arriesgado sentir y manifestar sus emociones. Sin duda esa persona aprendió que sus sentimientos no eran aceptables y sabiamente adoptó mecanismos de supervivencia para arreglárselas. Es posible que esas estrategias hayan sido esenciales para hacer frente a los temores y disminuir la posibilidad de malos tratos y rechazo.

Algunos de los mecanismos de supervivencia más comunes que mantienen los sentimientos “negativos” bajo el plano de la conciencia cotidiana fueron reconocidos por primera vez y definidos por Freud.

- A) LA NEGACIÓN.** Es el rechazo a aceptar las cosas como son. Sencillamente niega que eso sea verdad “no me he enfadado”
- B) LA REPRESIÓN.** Es un bloqueo reflejo total e inconsciente de un sentimiento inaceptable para que no se vuelva consciente. En este caso la conciencia no tiene ningún conocimiento de que haya algo reprimido, la persona no elige

deliberadamente reprimir nada, la represión se activa de manera refleja, con el fin de poder sobrevivir a incidentes y sentimientos abrumadores, incomprensibles o aterradores. Ejemplo, la ira provocada por un abuso sexual puede estar totalmente reprimida porque sería demasiado aterrador y arriesgado permitir que afloren esos recuerdos o emociones.

- C) LA SUPRESIÓN.** Es la exclusión consiente de sentimientos, deseos o impulsos inaceptables. Cuando se suprime una emoción, uno impide deliberadamente que aflore a la superficie. Cualquiera de estos mecanismos puede ser sano o dañino.
- D) LA PROYECCIÓN.** Es el proceso de no reconocer los sentimientos y deseos y atribuirlos inconscientemente a otras personas. Cuando surge un sentimiento turbador, en lugar de decir: “me he enfadado”, se niega el sentimiento, se coloca en otra persona. Al confrontar los sentimientos uno niega su existencia o en lugar de reconocer un sentimiento de culpabilidad, este se exterioriza y se culpa a otros.
- E) LA RACIONALIZACIÓN.** Es la invención de historias, excusas y coartadas que sirvan de base lógica para comportamientos y motivaciones inaceptables. Una racionalización puede ser una comprensión intelectual utilizada para negar sentimientos incómodos y también una manera de evitar ver la verdad.

PERDONAR A LA FAMILIA

A continuación, vamos a ver como es el perdón a la familia, un aspecto muy importante para nuestros procesos de sanación, porque muchas de nuestras heridas emocionales y a veces también físicas ocurren en el seno de nuestra familia.

32 PERDONAR A LOS PADRES.

Ahora que ya has tenido la oportunidad de practicar el perdón en territorio neutral, es el momento de llevarlo a casa. Normalmente, perdonar a los padres, hermanos, hijos, a la pareja o a cualquier otra persona importante en nuestra vida es nuestro mayor desafío y por ese mismo motivo nos ofrece una profunda oportunidad de sanar y de perdonarnos completamente a nosotros mismos.

Llevar paz a la relación que tenemos con nuestros padres y otros familiares es fundamental para nuestra paz interior. Por muy alejados que nos mantengamos de ellos, continuamos conectados.

32.1 LLEVAR EL PERDÓN A CASA.

Si perteneces a esa minoría de afortunados que se criaron con un padre y una madre cariñosos y capaces de responder de manera responsable, afectuosa y sincera a la necesidad de amor y orientación de sus hijos, es bastante probable que no sientas ninguna necesidad de perdonar para sanar sentimientos de rabia y rencor.

No obstante, es posible que pertenezcas a la mayoría de adultos cuyos padres no supieron reconocer y satisfacer tus necesidades básicas, es decir, una relación de amor y afecto, seguridad física y emocional, respeto, inocencia y diversión. Si tus padres no satisficieron esas necesidades básicas y tu aun no te has recuperado ni has sanado tu relación con ellos, es probable que se active tu niño interior, cada vez que hablas con tus padres e incluso cuando piensas en ellos. (También es posible que este “niño interior” entre en actividad en muchas otras relaciones si sus necesidades son importantes y están insatisfechas).

La activación del niño interior no es una reacción consciente. La puede provocar un comentario inocente hecho por el padre o la madre, el sonido de su voz o simplemente su presencia.

Uno ve a su madre o a su padre y enseguida se activa el niño de siete años. Las críticas de nuestros padres causan estragos en nosotros, sus exigencias y su necesidad de controlar nos enfurecen, sus negativas nos producen ataques de ira, sus enfados provocan los nuestros. Continuamos exigiendo un amor que ellos no pueden darnos.

Abandonar la esperanza de que nuestros padres satisfagan nuestras necesidades suele provocar un profundo sentimiento de pérdida y una honda tristeza que para sanar, requieren de aceptación.

32.2 ABANDONAR LAS EXPECTATIVAS.

Puede haber mucho en juego al perdonar una relación tan importante y básica como es esta. Hay mucho que dejar ir y mucho que ganar. Una cosa que hay que dejar ir es una imagen idealizada de cómo deberían ser los padres, aun cuando de pequeños ciertamente necesitaríamos que fueran distintos a cómo eran.

Perdonar a los padres requiere abandonar la expectativa que nos lleva a exigirles lo que no nos pueden dar. Se puede desear que sean diferentes y ayudarlos activamente a cambiar, pero para perdonar y tener paz mental es necesario dejar de aferrarse al hecho de que los padres deban ser de una manera u otra. Si continuamos exigiéndoles, aunque sea en un grado mínimo y sutil lo que tal vez no son capaces de darnos en ese momento, seguirá habiendo rabia, resentimiento y sentimiento de culpabilidad en todos los implicados.

El trabajo de cuidarnos y nutrirnos ha de pasar de nuestros padres a nosotros mismos. De ti depende continuar con tu vida eligiendo las cosas que te nutran y apoyen. Lo que necesitabas, deseabas y esperabas que te dieran tus padres tendrás que buscarlo en otras personas y en tu YO. La adaptación a esta realidad puede activar muchísima ira. Es posible que tu niño interior grite: “eso no es justo. Son ellos los que deben cuidar de mí. Era su trabajo darme estas cosas”. Si bien una reacción así puede ser muy profunda y auténtica, llega un momento en que dejar de aferrarse a los padres es un paso necesario hacia nuestro propio poder, para poder ejercerla.

32.3 ABANDONAR LA LUCHA.

Para perdonar, es necesario estar dispuesto a abandonar la lucha que hay implícita en el resentimiento. Al comienzo esto puede parecer muy arriesgado. En cierto modo, luchar nos hace sentir que somos fuertes o que estamos vivos y al abandonar la lucha con nuestros padres es posible que nos sintamos amenazados por una sensación de derrota y desvalidez. No obstante, para sanar necesitamos permitirnos temporalmente sentirnos así, confiando en que más allá de esos sentimientos hay una fuerza interior profundamente arraigada en el YO. Cosa sorprendente, es posible que la lucha o tensión se haya convertido en nuestra compañera de confianza, siempre presente y familiar. Dejar de luchar cambia la relación que tenemos con nosotros mismos y con nuestros padres. Tal vez la lucha tenía por objetivo separarnos de ellos, pero en realidad nos ha mantenido atados no solo a ellos sino también a nuestra infancia.

33 ¿SE PUEDE SANAR LA RELACIÓN CON LOS PADRES CUANDO YA HAN MUERTO?

Si tuvimos una relación dolorosa con nuestros padres y ellos murieron antes de que tuviéramos la oportunidad de perdonarlos, tal vez sintamos remordimiento por haber perdido la ocasión de hacer las paces con ellos. Si tenemos en cuenta las opciones que eran evidentes para nosotros, puede que no nos fuera posible perdonar antes. Recordemos ser amables con nosotros mismos.

Si se tuvo una relación dolorosa con los padres, tal vez su muerte haya significado una especie de alivio. “bueno, finalmente ha acabado la relación, ya no tendré que volver a tratar con ellos”, se podría pensar. Pero si han muerto y uno siente que hay un “asunto inconcluso” con ellos, este afecta a nuestro bienestar hasta que se resuelve.

Si tus padres han muerto, independientemente de cómo te afectó su muerte o de cual fue tu relación con ellos mientras vivieron, puedes sanar la relación ahora.

Ciertamente todavía te es posible perdonarlos. Tu disposición a hacerlo solo requiere de ti.

Cuanto más eliges una conciencia amorosa, constante, integrada y natural se hace la expresión del perdón y este siempre te procura un mayor sentimiento de paz, salud y plenitud.

Sin embargo, recuerda que el perdón, sobre todo al principio, no necesariamente dura, cuando ha habido muchos juicios, rabia, coraje y resentimiento en el pasado.

Recuerda que el perdón es un proceso continuo y no algo logrado de una vez. Se amable contigo. Los problemas sin resolver con tus padres o en cualquier otro aspecto de tu vida continúan aflorando con el fin de sanar.

Como dice Un curso de milagros:

“escoger una vez más juntos permanecéis prisioneros del temor, o abandonáis la casa de la oscuridad para entrar en la luz que ofrece el perdón”.

Soy responsable de lo que veo en mí y en los demás.

34 PERDONAR A LA PAREJA.

Una relación esencial en la que hay un compromiso es como un molino de piedra: o te muele o te pule; lo que hagas de estas dos cosas depende en último término de uno mismo.

Ninguna relación adulta promete mas fricciones ni ofrece tantas situaciones difíciles como la relación íntima del matrimonio (uso la palabra “matrimonio” para referirme a cualquier relación íntima en que haya convivencia y compromiso).

En el matrimonio nos enfrentamos cada día con las necesidades, los deseos y las expectativas de la otra persona.

En un matrimonio en el que no hay perdón puede haber muchísimo dolor emocional, porque sin el perdón cada uno de los miembros de la pareja siempre tiende a perderse en su YO pequeño y a vivir separado de su YO mayor y por lo tanto, ambos conviven mutuamente alejados.

Nada inspira más amor y comprensión que la actitud y la disposición a perdonar e independientemente de si esas dos personas continúan juntas para siempre o se separan para ir cada cual por su propio camino, al perdonar se establece un compromiso personal con la verdad y con un respeto a la paz auténtica.

34.1 CURACIÓN DEL PASADO: PREPARACIÓN DEL ESCENARIO PARA UNA RELACIÓN AMOROSA EN EL PRESENTE.

Mientras no sanemos nuestra relación con nuestros padres y nuestros hermanos, seremos propensos a reactivar en nuestras relaciones al menos algunos de los problemas de nuestra "familia de origen". Los terapeutas matrimoniales saben muy bien que los adultos tienden a repetir en sus relaciones íntimas los temas de su primera infancia o de las generaciones anteriores. Por ejemplo, es posible que una mujer cuyo padre la maltrataba físicamente se case con un hombre que la maltrate.

Los adultos que fueron maltratados en su infancia son más propensos a maltratar a sus hijos que aquellos que no lo fueron.

Es probable que no podamos tener relaciones sanas con los demás mientras no sanemos nuestras relaciones familiares.

Si estamos resentidos o enfadados o queda todavía algún otro conflicto pendiente con nuestra familia de origen, es necesario dar prioridad a la curación de esas relaciones. Cuando el trabajo de perdonar a los padres y hermanos se ha completado o es un tema en lo que se está trabajando, esto influirá positivamente en la relación con la pareja (y con todas las demás personas).

En todo matrimonio hay dos niños interiores además de los dos adultos y es tarea de cada miembro de la pareja amar al niño asustado del otro, para que así ambos puedan sanar y crecer. Muchas veces son las necesidades del niño interior las que se exigen satisfacer en una relación: "¡ocúpate de mí!". Si se desea que la relación prospere y crezca, esta responsabilidad y esta auto curación son necesarias.

Cada persona lleva a la relación el amor así como los obstáculos al amor que ha aprendido. Las formas de amar se aprenden y se eligen. Algunas personas se han sentido tan alejadas del amor, tan heridas por aquello que se llama "amor" paternal y maternal, que cuando son adultas han de aprender a sentirse dignas de verdadero amor y aprender a ofrecerlo a los demás. Cuando curamos las viejas heridas y aprendemos a amarnos y aceptarnos a nosotros mismos, llevamos de forma natural la luz del amor a nuestras relaciones.

34.2 LA RABIA Y EL RESENTIMIENTO EN EL MATRIMONIO

Con frecuencia, los matrimonios son campos de batalla en los que podemos ver tanto los efectos negativos de la rabia y el rencor, como los efectos transformadores del perdón.

Cada uno de los cónyuges piensa que el otro ha cambiado, que en cierto modo ha sido engañado por esas primeras impresiones de amor. La verdad es que todos llevamos a la relación todas las partes de nuestro ser: la naturaleza noble y el resplandeciente brillo de nuestro YO, a la vez que los aspectos más negros y temibles de algunos yos parciales.

Como ocurre en muchas relaciones, en un matrimonio puede haber rabia y resentimiento a causa de un incidente aislado: tu pareja te hizo avergonzar delante de tus amigos, o te fue infiel. Sin embargo, existe un compromiso y están juntos.

¿Cómo utilizar el calor para crecer en una relación en la que hay muchos resentimientos?

Es necesario estar dispuestos a perdonar.

34.3 LA DISPOSICIÓN A PERDONAR.

Si dentro de ti hay rabia y rencor hacia tu pareja, haz una pausa, y reflexiona sobre cualquier ganancia secundaria que tal vez estés obteniendo.

Tal vez se trata simplemente de que te hayas cansado de perdonar. ¡No quieres perdonar una vez más! Se amable contigo.

Tienes derecho a cansarte. Trátate con cariño. Busca ayuda o apoyo. Déjalo así si eso es lo que sientes en estos momentos, pero ten presente que seguir con el enfado a la larga será agotador. Aun cuando el perdón sea lo último que te pase por la cabeza, acepta entreabrir la puerta del perdón y consciente que todo momento tienes la oportunidad de volver a optar por perdonar.

Si hay rabia y rencor, es posible:

- a) Aferrarse a estos sentimientos y ser desdichado
- b) Perdonar, en cuyo caso se tendrá más paz, se verán más claros los verdaderos problemas y se podrá fomentar un cambio positivo.

34.4 PERDÓN E INFIDELIDAD.

La infidelidad sexual suele ser una de las experiencias más dolorosas y destructivas que ocurren en una relación monógama. (Llamo infidelidad sexual a la relación sexual extraconyugal que se tiene en secreto y a escondidas del cónyuge). Esta ruptura de la confianza destruye la intimidad de la pareja, porque no puede haber intimidad cuando hay mentiras y secretos. El descubrimiento de estos normalmente conduce a una crisis y muchas personas traicionadas continúan sintiendo rencor durante toda su vida.

Restablecer la confianza exige honestidad. Requiere mirar con sinceridad la relación y los sentimientos y verdades de cada miembro de la pareja. Para que la relación realmente sane, la persona que ha tenido la aventura requiere de sentir la rabia, la cólera, el dolor y los temores de su pareja.

Acepte la rabia. Se la ha ganado. Bajo ella hay un gran dolor, el miedo de perderlo a usted. Está asustada. Tiene miedo de volver a confiar en usted. Se siente desgarrada entre el deseo de que usted la consuele y el deseo de ser ella misma, independiente de usted y de no volverlo a ver jamás. Ella necesita sentir y pasar por todos esos sentimientos y eso se lleva un tiempo. No intente acortarlo. Con sinceridad y una auténtica disposición a volver a comprometerse en la relación y a trabajar con los problemas, la relación puede hacerse con el tiempo más fuerte e íntima que nunca.

34.5 CUANDO EL MATRIMONIO LLEGA A SU FIN.

Con frecuencia, cuando un matrimonio fracasa, uno de los cónyuges pierde la fe en el otro y en lo que este es o puede llegar a ser. En algunas relaciones es posible abrirse al perdón después de haber decidido separarse y seguir cada cual su propio camino. En estas ocasiones puede resultar particularmente doloroso abrirse a la verdad de este amor.

Cuando el corazón está abierto se siente más tristeza, desilusión o aflicción por la pérdida. Sin embargo si se mantiene abierto el corazón mediante el perdón, incluso en circunstancias tan dolorosas como el divorcio, se favorece la cicatrización y se experimentan una paz, una claridad y una ecuanimidad más profundas y una mayor confianza en el propio YO y en el futuro.

35 PERDONAR A LOS HIJOS.

Cuando se es padre o madre, se conoce la intensidad emocional y los enormes desafíos y frustraciones inherentes a la crianza de los hijos.

Aun en el caso de un padre o una madre muy consciente y que sabe perdonar, habrá ocasiones en que se enfadara con su hijo o hija. Los límites claros y la disciplina son necesarios en el aprendizaje de los niños.

El perdón nos recuerda mantener el corazón abierto mientras se establecen los límites o se toma alguna medida concreta. Cuando se perdona, la disciplina se imparte teniendo presente el YO de niño y relacionándose con él.

35.1 LOS HIJOS ADOLESCENTES.

Aunque tus hijos sean mayores, nunca es demasiado tarde para ofrecerles el perdón. Puede parecer más fácil perdonar a los hijos pequeños, ya que su comportamiento suele deberse a fases del desarrollo que cambian con rapidez y al fin y al cabo, son niños. Pero cuando los hijos crecen y entran en los años de la adolescencia o de la edad adulta, puede que no ofrezcamos el perdón de manera tan caritativa. Esperamos que sean más razonables y maduren.

35.2 LOS HIJOS ADULTOS.

Cuando los hijos se hacen adultos pueden aparecer nuevos problemas.

“Marginarse” de la corriente principal, casarse con alguien de otra religión o con una persona “no conveniente”, ser homosexual, tomar una decisión profesional particular e irse de casa, son las causas más comunes del resentimiento crónico de los padres hacia su hijo o hija adultos.

Los motivos de ese resentimiento son infinitos, pero el problema subyacente suele reducirse a la frustración de los padres que no ven cumplidas sus expectativas.

Es muy doloroso para los padres verle tropezar y caer; es muy difícil dejar que “toque fondo” y vuelva a salir a flote una vez que esté preparado. Pero aunque es posible que sepamos más, los padres no podemos conocer de ante mano lo que nuestros hijos necesitan para aprender las lecciones únicas y especiales de su vida y madurar.

Pero después de comunicar las ideas y expresar los sentimientos, la opción más amorosa y respetuosa con los hijos es dejarlos ser y perdonar. Cuando tienen problemas o eligen un camino diferente, es necesario reconocer la rabia, la culpa, la aflicción y la pérdida que sienten antes de que sea posible perdonar. Pero el hecho de permitir que el hijo adulto tome sus propias decisiones y cometa sus “errores” puede finalmente llevar al amor y el respeto mutuos que conducen a relaciones adultas satisfactorias.

36 LA GRACIA DEL PERDÓN.

Hasta aquí hemos hablado del perdón en cuanto a la elección consciente, como la decisión voluntaria de ver las cosas de otra manera y en la mayoría de las situaciones cotidianas lo es. Pero hay veces en que, inequívocamente, se nos otorga la capacidad de perdonar. En esos momentos de gracia, se nos capacita para ser lo que tal vez somos incapaces de hacer por voluntad personal u opción consiente.

Cuando el perdón tiene lugar a consecuencia de la gracia, experimentamos como a través de nosotros gobierna y trabaja un poder superior a nuestros yos. Podemos sentir que esa gracia y ese poder provienen o son una manifestación de un poder superior (nuestro YO superior, Dios, La Diosa, El Espíritu Santo, Jesús, un vudú, un maestro espiritual, etc.). Sea cual sea el nombre de esa fuente, cuando ocurre, no cabe la menor duda de que uno siente el poder y la presencia de una intervención superior o divina.

Aun cuando nos sintamos incapaces de perdonar, si nos abrimos sinceramente a la curación, atraemos la gracia a nuestra vida. La oración puede ayudarnos a abrimos a la gracia. Si deseas perdonar pero te sientes incapaz de hacerlo, trata de pedir ayuda. La gracia suele venir cuando hemos preparado el camino, cuando tenemos el deseo consciente de crecer y de ser receptivos a la voz del amor.

36.1 MANERAS DE ABRIRSE A LA GRACIA.

A) La oración Hay muchas formas de orar, entre ellas: dialogar con un poder superior expresándole nuestras verdades, temores e inquietudes, pedir ayuda; callarnos y poner atención para escuchar con todo nuestro ser la orientación; ser receptivos a la curación, sea cual sea la forma en que se presente.

B) La meditación. También hay muchas formas de meditar. Todas ellas son un proceso de vaciarse de las ideas preconcebidas.

C) La gratitud. Usar la gratitud para invitar a la gracia a que entre en nuestra conciencia es un proceso en el que reconocemos y agradecemos la bendiciones de nuestra vida. Esto lo podemos hacer directamente a las personas o a un poder superior.

D) La naturaleza. Pasar momentos en la naturaleza y permitirse experimentar su inmensidad y su maravilla.

E) El servicio. Servir a los demás con generosidad, sin buscar reconocimiento ni recompensas externas. Esto es particularmente útil cuando se sirve a alguien menos afortunado que uno.

F) La expresión creativa. Si nos damos permiso sin juzgarnos, para ser creativos por medio de cualquier forma de arte, podemos abrirnos a lo que los artistas llaman inspiración, que es la afluencia de la gracia.

CONCLUSIONES

1. Pasos para perdonar

LIBERACION DE IRA, EL MIEDO Y EL DOLOR

- Se recapitula evocando personas, lugares y experiencias.
- Se acepta tocar el dolor y se conduce hacia afuera.
- Técnica de liberación emocional (carta, catártica, ejercicios de polaridad, medicación).
- Compresión de que “yo soy mi propia causa”.
- Acepto de que todas las personas actuamos de acuerdo a nuestro nivel de consciencia del momento.
- Separo a la persona del evento. Se libera a la persona del apego emocional y se aprende de la experiencia.
- Elijo de manera consciente perdonar y perdonarme.
- Se asimila emocionalmente.
- Cuando tu corazón siente un profundo amor y agradecimiento hacia cada persona y hacia cada experiencia.
- Finalmente cuando aceptas a la vida tal cual es y te das cuenta de que la vida no te agrade lo que te ha agredido a sido el significado que le has dado a todo lo sucedido.
- Solo entonces se trasciende, pero cuando una conciencia no comprende algo lo vuelve a requerir.
- Es importante recordar que la comprensión es amor, es entendimiento por eso se tiene que asumir el perdón a través de la experiencia.

2. CONFIRMACION DEL OBJETIVO

El sufrimiento lo genera mi actitud frente al hecho. No se trata de sufrir con el sufrimiento ajeno lo quiero ayudar y mi sufrimiento no le sirve, asi solo se suman los sufrimientos y los atoramos.

Lamentablemente la cultura asocia el sufrimiento con el amor y esto es una ecuación equivocada.

El amor es la acción de servicio. Es ofrecer lo mejor de ti mismo para que salga el sufrimiento de la otra persona cuando te das a ti mismo primero el perdón, entonces si te liberas de un pasado doloroso y te reconcilias con la vida.

Cuando eres feliz y vives e armonía logras una calidad de vida y de muerte desde la luz.

El pasado ya paso y el presente hay que vivirlo.

BIBLIOGRAFIA

- Poder de la Familia, fortaleza, consuelo y curación. Dr. Paul Pearsall.
- De persona a persona. Dr. Gerald Jampolsky
- El camino de la autotransformación. Eva Pierrakos.
- Pardon total. Dr. James Kenndy.
- Jamas me sucedera a mí. Claudia Black.
- Perdonar. Robin Casarjian. Editorial Urano.
- Los cuatro acuerdos. Dr. Miguel Ruiz. Editorial Urano
- El perdón y otros aspectos de amor. Stephanie Dowrik. Editorial Edaf.
- Traicion, vergüenza y perdón. Ben Fuchs.
- El libro de la URANTIA. Urandia Fundation.
- El poder del ahora. Eckhart Talle. Editorial Gaia.
- Conversacion con Dios I y II. Neale DonaldWalsch. Editorial Grigalba.
- El hombre en busca del sentido. Victor Frankl
- Cerrando ciclos vitales. Crsitina Stecca de Albizna. Editorial Pax de Mexico.

BIBLIOGRAFÍA DE TANATOLOGÍA

- ÁLVAREZ BERMUDEZ JAVIER. Estudio de las creencias, salud y enfermedad. Análisis Psicosocial. Editorial trillas, México 2002
- AMARA GIUSEPPE. Experiencias cercanas a la muerte. Editorial Aguilar 2007
- ARMIDA DELIA. Duelo en Secuestro. Información y Terapia a Víctimas. Editorial Quimera, México 2009
- ARRANZ PILAR, BARBERO JAVIER, BARRETO PILAR BAYÉS RAMÓN. Intervención emocional en Cuidados Paliativos. Modelo y Protocolos. Ariel Ciencias Médicas. Editorial Planeta, España 2009
- ASILI, GALVANOVSKIS, LAZCANO, REIG Psicología del envejecimiento. Editorial. Departamento de psicología de la Universidad de las Américas- Puebla y Sociedad de Geriátría y Gerontología de México A.C.
- ALBOM MITCH. Tuesdays with Morrie Broadway books. New York EUA
- BARRASA BLANCO MARGARITA. Vida Larga y Buen Final. Guía para acompañar al Adulto Mayor. Palabra Ediciones. México 2008
- BEASER RICHARD S. con JOAN V.C.HILL, DIET. Manual Joselin para la Diabetes. Simon & Schuster, Aguilar Libros en español. Grupo Santillana México
- BLANCK-CEREJIDO FANNY, CEREJIDO MARCELINO. La muerte y sus ventajas. La ciencia para todos 156. Fondo de Cultura Económica. México
- BLANCK-CEREJIDO FANNY, CEREJIDO MARCELINO. La Vida, el Tiempo y la Muerte. La ciencia para todos 52 Fondo de Cultura Económica. 2011 México
- BLUM-GORDILLO BERTHA & ITO SUGIYAMA EMILY (COORDS.) Más Allá del Diván. Psicoanálisis, Investigación e Interdisciplina. UNAM: Plaza Valdés PyV Editores. México. Mayo 2008.
- BOLTON GILLIE, HOWLETT STEPHANIE, LAGO COLLIN AND WRIGHT JEANNIE K. Writing cures. An introductory handbook of writing in counseling and psychotherapy. Brunner-Routledge, 2004 East Sussex Inglaterra,
- BOR ROBERT, MILLER RIVA, GOLDMAN ELEANOR. Theory and Practice of HIV counseling. A systemic approach. Brunner/Mazel publishers 1993. New Cork USA.
- BOWLBY JOHN. La Pérdida afectiva. Tristeza y depresión. Paidós. Psicología Profunda México, 1997.
- BOYBELL KATE. Death...and how to survive it. A unique, practical and uplifting guide to coming to terms with the loss of your partner. Vermilion publish 2005.
- BUBER MARTIN. Yo y Tú . Caparrós Editores. España 1995
- BUCAJ JORGE. El camino de las lágrimas. Colección hojas de ruta. Editorial Océano. México
- CABARRÚS CARLOS RAFAEL. Crecer bebiendo del propio pozo Colección Serendipity Desclée De Brouwer Maior 7 Bilbao España
- CABARRÚS CARLOS RAFAEL Cuaderno de Bitácora, para acompañar caminantes. Guía psico-histórico-espiritual Colección Serendipity Desclée De Brouwer Maior 12 Bilbao España
- CABODEVILLA IOSU. Vivir y morir conscientemente. Colección Serendipity Desclée De Brouwer. 35 Bilbao España 1999
- CABODEVILLA IOSU. En vísperas del morir Colección Serendipity Desclée De Brouwer. 63 Bilbao España 2001

CAPLAN SANDI Y LANG GORDON. Cómo enfrentar con valor la pérdida de un ser querido. Un cuaderno de trabajo. Editorial Panorama. 2006

CASARJIAN ROBIN. Perdonar. Editorial Urano México 1995

CASTAINGTS TEILLERY JUAN. Antropolgía simbólica y neurociencia. Editorial Anthropos. Universidad Autónoma Metropolitana. Unidad Iztapalapa. Grupo Editorial Siglo veintiuno. México 2011

CIARAMICOLI ARTHUR, KETCHAM. El poder de la empatía. Editorial Vergara. Buenos Aires Argentina

CLERICO MEDINA CARLO. Morir en Sábado. ¿Tiene sentido la Muerte de un Niño? Editorial Desclée de Brouwe. Bilbao 2008

COBO MEDINA CARLOS. Ars Moriendi. Vivir hasta el final. Ediciones Díaz de Santos, S.A. Madrid España 2001

COLIN MURRAY PARKES. Bereavement. Studies of grief in adult life. Penguin Books. 1998.

COTTERELL ARTHUR. Compilador general. Enciclopedia de mitología universal. Editorial Parragón . Impreso en Indonesia. 1999

CHÖDRÓN PEMA. Los Lugares que te Asustan. Convertir el Miedo en Fortaleza en Tiempos Difíciles. Shambala Publications. Ediciones Oniro 2001.

DALAI LAMA. Advice on Dying and living better life. Atria books New York.

DE LA GARZA GUTIÉRREZ FIDEL. Cáncer. Guía para médicos, pacientes y familiares. Editorial Trillas. México Agosto 2006.

DOYLE WILLIAM When the mind is blind. Doyle´s Publications. England. 2002

DOVAL MEZEY M. Y COL. Evaluación de la salud en el anciano.

DWIGHT HOLDEN L. El mejor truco del abuelo. Fondo de Cultura Económica. 2004 México

FEENEY JUDITH, NOLLER PATRICIA. Apego Adulto. Biblioteca de Psicología, Nuevas Psicoterapias, Desclée de Brouwer, S.A., Bilbao, España 2001

FRANCA-TARRAGÓ OMAR. Ética para psicólogos. Introducción a la Psicoética. Desclée de Brouwer. Biblioteca de Psicología. 1996

FRANKL VIKTOR. E. El hombre en busca de sentido. Editorial Herder. 1990

FRANKL VIKTOR E. Psicoterapia y humanismo. ¿Tiene un sentido la vida? Fondo de Cultura Económica. 1998.

FRANKL VIKTOR E. Psicoanálisis y existencialismo de la psicoterapia a la logoterapia. Fondo de Cultura Económica. 1997

FERNÁNDEZ RAMIREZ PATRICIA. Manual para el buen morir para enfermos de SIDA. Editorial Fundación Mexicana para la lucha contra el SIDA

FISHER JOEL/WHITTON JOEL L. La vida entre las vidas. Editorial Planeta Mexicana.1994

GARCIA HERNÁNDEZ ALFONSO MIGUEL. La Pérdida y el Duelo. Una experiencia compartida. Manjarrez Impresores, S.A. de C.V. Culiacán, Sin. México 2010

GARCIA HERNÁNDEZ ALFONSO MIGUEL. Vivir el duelo. La experiencia de perder un hijo. Ediciones Idea. Tenerife España. 2010

GARRIDO MARTÍN EUGENIO. Jacob Levi Moreno, Psicología del Encuentro. Sociedad de Educación Atenas.1978

GÓMEZ SANCHO MARCOS Morir con Dignidad. Editorial Arán. Madrid España.

GONZÁLEZ ARAGÓN JOAQUÍN DR. El médico y el paciente geriátrico. Manual práctico. Sociedad de Geriátría y Gerontología de México A.C. Dirección de Educación Continua.

GUERRA GÓMEZ MANUEL. Historia de las religiones. Biblioteca de autores Cristianos. Madrid España

HEEGAARD MARGE. Cuando alguien muy especial muere. Los niños pueden aprender a enfrentar el dolor. Cuaderno de trabajo.

HELLINGER BERT, Pensamientos en el Camino. Colección Psicología. Editorial Rigden Edit S.L. Octubre 2006

HENNEZEL MARIE. La Tentación de la Eutanasia. Nueva Imagen. Grupo Patria Cultural S.A de C.V. México 2001

HYATT DAVID. Mas allá de la muerte. La vida y el amor. Grupo Editorial Tomo México D.F.

KIND VIKI MA. The Caregiver's Path to Compassionate Decision Making. Making choices for those who can't. Greenleaf Book Group Press Austi Texas 2010

JAMES ALEX. Living with bereavement. Right way series. Elliot Right way books Kingswood Surrey, 2004 Inglaterra

JAMES JOHN W., FRIEDMAN RUSSEL. The grief recovery. Handbook. Harper Perennial. A Division of Harper Collins Publishers. Impreso en EUA

JUANATEY CARMEN. El derecho y la muerte voluntaria. Editorial Doctrina Jurídica Contemporanea. Distribuciones Fontamara. México

KELEMAN STANLEY. Vivir la propia muerte. Colección Serendipity Desclée De Brouwer 28 Bilbao España.1998

KEEN SAM. El lenguaje de las emociones. Editorial Paidos. México 1994

KON ANDREA. How to survive bereavement. Help yourself. Hodder & Stoughton Bookmarke Ltd.. Croydon, Surrey .2002 Inglaterra

KÜBLER-ROSS ELISABETH, La muerte un amanecer. Ediciones Luciérnaga. Barcelona España

KÜBLER-ROSS ELISABETH. La Rueda de la Vida. Ediciones Grupo Zeta. Barcelona España

KÜBLER-ROSS ELISABETH. Los niños y la muerte. Editorial Luciérnaga. Barcelona España.

KÜBLER-ROSS ELISABETH. Sobre la muerte y los moribundos Editorial Grijalbo Mondadori. Barcelona España.

KÜBLER-ROSS ELISABETH. Una luz que se apaga. Editorial Pax. México

KÜBLER-ROSS ELISABETH. Lecciones de vida. Editorial Vergara, México. Grupo Zeta 2003

LANDSBERG PAUL-LOUIS. Ensayo sobre la experiencia de la muerte. El problema moral del suicidio. Caparrós Editores. Colección Esprit. Madrid España.

LAKE TONY DR. Living with grief. Press Sheldon. 1984.

LAW B.C. Heaven and Hell in Buddhist perspectiva. Pilgrims Book PVT. Ltd. Delhi India

LEVINE STEPHEN. Meetings at the edge. Editorial Gateway. Printed in Malasia

LUKAS, ELISABETH. En la tristeza pervive el amor. Editorial Paidos. México

LUKAS, ELISABETH. Equilibrio y curación a través de la logoterapia. Editorial Paidos México 2004

LUKAS, ELISABETH. También tu sufrimiento tiene sentido. México: LAG. 2000.

LUKAS, ELISABETH. Paz vital, plenitud y placer de vivir. España: Paidós, 2001.

MACKINLAY ELIZABETH. Palliative care, ageing and spirituality. A guide for older people, carers and families. Editorial Jessica Kingsley.

MARUSO STELLA MARIS El Laboratorio del Alma. Historias para sanar que merecen ser contadas. Ediciones B Argentina Grupo Zeta 2011ondon and Philadelphia. 2012.

MARTINEZ ORTIZ EFRÉN. Psicoterapia y Sentido de Vida. Psicología Clínica de orientación Logoterapéutica. Ediciones Colectivo y ahora. Bogota Colombia. 2005.

MARTINEZ ORTIZ EFRÉN. Acción y Elección. Logotrapia de grupo y una visión de las drogodependencias. Editorial Aquí y Ahora Bogota Colombia. 2002

MARTINEZ ORTIZ EFRÉN. Evitando la Adicción: Guía para padres y educadores. Editorial Aquí y Ahora Bogota Colombia. 2002

McDANIEL SUSAN, HEPWORTH JERI, DOHERTY J.WILLIAM Medical Family Therapy. A biopsychosocial Approach to families with health problems. Basic Books, A member of the Perseus Books Group 1992 USA

McDANIEL SUSAN, HEPWORTH JERI, DOHERTY J.WILLIAM The Shared Experience of Illness. Stories of Patients, Families and their Therapists. Basic Behavioral Science. Basic Books. A member of the Perseus Books Group. New York. 1997

McGOLDRICK MÓNICA Y GERSON RANDY. Genogramas en la evaluación familiar. Colección Terapia Familiar. Editorial Gedisa. Barcelona 2005.

MONTOYA CARRASQUILLA JORGE. Pérdida Aflicción y Luto. Manual para la recuperación. Editorial Trillas. México, Mayo 2012.

MOODY RAYMOND A. Y ARCANGEL DIANNE. Vida después de la pérdida. Editorial EDAF, S.A. Impreso en España.

MORENO PEDRO. Superar la ansiedad y el miedo. Desclée De Brouwer. Bilbao, España 2012.

MORIN EDGAR. El hombre y la muerte. Editorial Kairos. Barcelona España. Febrero 2007.

MORON PIERRE. ¿Qué sé? El Suicidio. La Orientación del Pensamiento de la Modernidad. Presses Universitaires de France. Publicaciones Cruz O., S.A. México 1992

NASIO J.D. El dolor de amar Editorial Gedisa Barcelona España 2007

NASIO J.D. El dolor físico. Editorial Gedisa Barcelona España 2007

NEWTON MICHAEL. La vida entre vidas. ¿Qué ocurre con el alma después de la muerte física? Editorial Océano 1998Chaplain as a hopeful presence. Jessica Kingsley Publishers. London and Philadelphia. 2012

NOBLEJAS MA. DE LOS ÁNGELES. Palabras para una vida con sentido. Serendipity, 2ª. Edición. Desclée De Brouwer S.A., Bilbao 2000.

O'CONNOR NANCY. Déjalos ir con amor. Editorial Trillas. México.1996

OSHO. El libro de la vida y de la muerte. Celebrando la vida, celebrando la muerte. Editorial Kairos. Barcelona. Segunda edición 2004

PABST BATTIN MARGARET. La menos mala de las muertes. Sobre eutanasia y suicidio y otros ensayos sobre el final de la vida. Editorial Croma Paidos. México D.F. 2006

PANGRAZZI ARNALDO. La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida. Ediciones Paulinas. Madrid, España 1993.

PEREZ BARRETO SERGIO ANDRÉS Dr. Suicidio. Lo que Usted debería saber sobre... Editorial Imagen Gráfica, S.A. de C.V. México 1999.

PEREZ TAMAYO RUY. Tres variaciones sobre la muerte y otros ensayos biomédicos. Editorial La Prensa Médica Mexicana. U.N.A.M. 1974

PEREZ VALERA VICTOR M. El hombre y su muerte. Preparación para la vida. Editorial Jus México

PINARD SUZANNE. Del otro lado de las lágrimas. Editorial Grijalbo Mondadori. México

QUINTANAR FERNANDO. Comportamiento suicida. Perfil psicológico y posibilidades de tratamiento. Editorial Pax. 2006

RANDO THERESE A. Ph. D. How to go on living when someone you love dies. Bantam Books 1991 EUA

REBOLLEDO MOTA J. FEDERICO DR. Aprender a morir. Taller de Color Gráficas Belir, S.A. de C.V. México D.F. 1996

REBOLLEDO MOTA J. FEDERICO DR. Aprender a morir. Fundamentos de Tanatología Médica. Distribuidora y Editora Mexicana S.A. de C.V. México 2003

RIMPOCHE SOGYAL. El libro tibetano de la vida y de la muerte. Ediciones Urano. España. 1994

RITTNER MARCELO. Aprendiendo a decir adiós. Editorial de Bolsillo. México, 2008

RITTNER MARCELO Y si no es ahora ¿Cuándo? Editorial de Bolsillo. México, 2008

ROBINSON RITA. Survivors of suicide. New Page book. Career Press 2001

RODRIGUEZ ORTIZ IMELDA ANA. Padres en duelo. Recuerdo y Asombro. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Academia de Extensión Universitaria y Difusión de la Cultura. Enero 2010

RODRIGUEZ ORTIZ IMELDA ANA. Padres en duelo. Metáforas del Dolor Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Academia de Extensión Universitaria y Difusión de la Cultura. Enero 2011

RODRIGUEZ ORTIZ IMELDA ANA, CISNEROS PELCASTRE MARIANA G. VÁSQUEZ RODRÍGUEZ ANA LILIA La muerte es parte de la vida. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Academia de Extensión Universitaria y Difusión de la Cultura. Febrero 2010

RODRÍGUEZ ORTIZ IMELDA ANA. Hermanos en duelo. UNAM. Facultad de Estudios Superiores Zaragoza. Carrera de Médico Cirujano. Área de Humanidades. México. Octubre 2012

ROBINSON RITA. Survivors of Suicide. New Page Books. A Division of Career Press 2001.

SÁDABA JAVIER. Saber Morir. Ensayo. Libertarias/Prodhufi. Madrid, España. 1991

SARNOFF SCHIFF HARRIOT. El Padre Despojado

SAVATER FERNANDO. Las preguntas de la vida. Editorial Ariel, Barcelona España, Editorial Planeta México. 1999.

SAUNDERS CICELY. Selected Writings 1958-2004 Oxford University Press UK: 2006er the Death of a Loved One. Harper Collins Publishers. 1994

SCHAUP SUSANNE. Elisabeth Kübler-Ross. Una vida para una buena muerte. Ediciones Martínez Roca, S.A. Barcelona España

SHERMAN HAROLD. La vida después de la muerte. Editorial Diana México. 1992

SLAIKEU KARL A. Intervención en crisis. Manual para práctica e investigación. Editorial Manual Moderno. México 2001

STAUDACHER CAROL. A Time to Grieve. Meditations for Healing Aft

SULLIVAN EVERSTINE DIANA, EVERSTINE LOUIS. Personas en crisis. Intervenciones terapéuticas estratégicas. Editorial Pax. México 2000

THOMAS PAT. I miss you. A first book at death. Barron's Editorial

TORRES-GODOY PEDRO H. Sangra la escena. Psicodrama Terapia del trauma y del duelo. Coediciones. Escuela de psicodrama y dramaterapia de Santiago Edras Chile. Depto de teatro Facultad de artes. Universidad de Chile. Santiago de Chile 2007

VARLEY SUSAN. Badger's Parting Gifts. HarperCollins Children's Books 2002

VAN PRAAGH JAMES. Healing grief, reclaiming life after any loss. Piatkus. Butler & Tanner Ltd., Frome and London 2004 Inglaterra

VINCENT THOMAS LOUIS. La muerte. Ediciones Paidós. Barcelona, Buenos Aires, México

VORST JUDITH. El precio de la vida. Las pérdidas necesarias para vivir y crecer. Emece Editores. 2006

WARE BRONNIE. The top five regrets of the dying. A life transformed by the dearly departing. Editorial Hay House 2011-2012

WATSON MAX, LUCAS CAROLINE, HOY ANDREW, WELLS JO. The essential and holistic guide to palliative care. Oxford Handbook of Palliative Care. Oxford University Press 2009

WEISS BRIAN Los mensajes de los sabios. Ediciones Grupo Zeta. Barcelona España.

WORDEN J. WILLIAM Grief Counselling and grief therapy. A handbook for the mental health practitioner. Third Edition. Routledge Taylor & Francis group. London and New York. 2000.

WRAY T.J. Surviving the death of a sibling. Three Rivers Press. New York EUA