

El perdón: Una exploración guiada

**“El pasado ya sucedió: perdonar significa renunciar
a toda esperanza de un pasado mejor”.**

Jack Kornfield

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

¿Qué es el perdón?

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

- **Perdonar es dejar ir el sufrimiento y las traiciones del pasado, liberarnos de los obstáculos del dolor, del odio y el resentimiento que hemos cargado.**

Fred Luskin:

- **“Perdonar es estar en paz con nuestra vida cuando no conseguimos lo que queremos”.**



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

- **Luskin (2002). Hay cinco aspectos inherentes al perdón: 1. es una habilidad entrenable. 2. Beneficia a quien perdona, no a quien ofende. 3. es una oportunidad para asumir el control y reafirmar el poder personal. 4. Es una acción que permite que la persona se apropie de sus propios sentimientos. 5. es una oportunidad para la sanación personal.**
- **“El perdón es el proceso de soltar la identificación del yo como víctima y afirmar el poder personal que lleva a la sanación personal de quien elige perdonar. Esta elección de tomar responsabilidad personal por uno mismo y perdonar a la otra persona conduce a un aumento de la autoeficacia (Jacinto & Edwards, 2011, p. 426)**

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

**¿Ha habido momentos en los que
has sido incapaz de perdonar?**

¿Cómo afectó esta estrategia a tu vida?

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

¿Quién se beneficia del perdón?



**“En cierto modo, la cosa más egoísta que puedes hacer para ti mismo es perdonar a otros”.
-Dean Ornish**

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

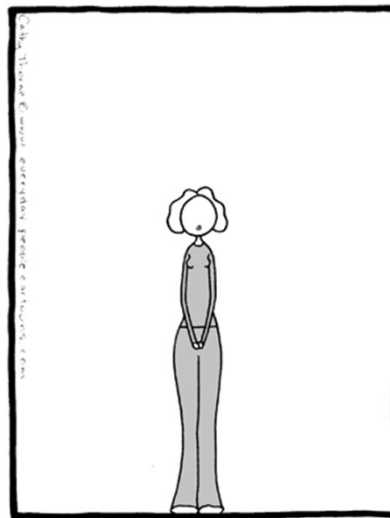
¿Es el perdón lo mismo que la reconciliación?



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

**“El perdón es dejar ir, no es
justificar a la otra persona ni
reconciliarnos con ella o
aceptar su comportamiento,
simplemente es dejar ir
nuestro propio sufrimiento,”
Dean Ornish**

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com



ALL IS FORGIVEN,
BUT STAY FAR AWAY FROM ME.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

Ejercicio:

¿De qué maneras tus expectativas (sobre ti mismo, de los otros, de la realidad) impactan tu capacidad de practicar el perdón?

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com



¿El acto de perdonar significa aceptar o minimizar el comportamiento?

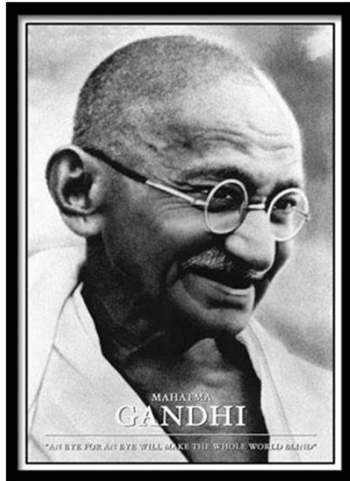
Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

“El verdadero perdón expone lo horrible, el abuso, el dolor, la herida, la verdad.” Desmond Tutu



¿Es el perdón una señal de debilidad?

“El débil nunca puede perdonar. El perdón es un atributo del fuerte.” Gandhi



“Si quieres ver lo heroico, entonces observa a quienes pueden amar en respuesta al odio. Si quieres ver la valentía, entonces mira a aquellos que pueden perdonar.”

Bhagavad-Gita

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

“Yo pienso que el perdón puede ser un acto bastante egoísta. Lo haces por tu propio beneficio ya que no quieres seguir cargando este dolor. Trabajas con él. Se trata de hacer un cambio.”

---- Linda Biehl, madre de Amy, asesinada en Capetown.



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

**¿El perdón
requiere una
disculpa?**



THE RELENTLESS APOLOGY:
WORSE THAN THE ACTUAL OFFENSE.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

**“Si la persona perdonase sólo cuando el culpable confesara, entonces la víctima estaría encadenada a la voluntad del culpable, encerrada en la victimización, sin importar cual sea su propia actitud o intención. Esto sería claramente injusto.
Desmond Tutu**

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

¿Es el perdón un proceso o un momento?
¿Puede ser forzado?

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

¿Si perdonas, olvidas?

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

**Es posible perdonar un
acto de violencia y
dedicar tu vida a la
prevención de esa
violencia.**

**Dalai Lama,
Desmond Tutu,
Immaculee Ilibagiza**

**[https://www.youtube.co
m/watch?v=077iv58BVF](https://www.youtube.com/watch?v=077iv58BVF)
c**



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

¿Qué nos dice la investigación?

❖ **Es un tema recurrente en la psicología. En el año 1997 había 58 estudios, que para el año 2007 aumentaron a 1200 estudios. Hoy (julio, 2017) hay 9,950 artículos sobre el perdón en Google Scholar.**

❖ **Durante 10 años de investigación en el perdón, Fred Luskin en Stanford ha encontrado una notable disminución en el nivel de rabia, reducción de estrés, mayor optimismo, entre otros beneficios, en grupos tan diversos como estudiantes universitarios, asesores financieros y padres irlandeses de niños asesinados.**

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

❖ “El no perdonar puede en cambio disminuir la producción de hormonas importantes e incluso interrumpir la posibilidad de que nuestras células luchen contra las infecciones”. Everett Worthington, director de “Una campaña para el estudio del perdón”.

❖ Un estudio con 61 pacientes con dolor lumbar crónico, demostró que aquellos que reportaban una incapacidad para perdonar a otros, experimentan un mayor nivel de dolor y malestar psicológico mediado por niveles relativamente más altos de rabia.

❖ Las personas que no perdonan tienen más ansiedad, paranoia y menor resistencia a las enfermedades.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

❖ Las personas que perdonan tienen un mejor funcionamiento interpersonal y por lo tanto reciben mayor apoyo social, lo cual ha demostrado reducir los riesgos cardiovasculares y promover una recuperación más rápida y mayores niveles de supervivencia en diversos tipos de cáncer.

❖ 17 estudios empíricos correlacionan el perdón con mayor calidad en las relaciones y en el compromiso, así como en tener metas más colaborativas y positivas.

❖ El perdón se relaciona con una mejor calidad de sueño.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

- ❖ El perdón está generalmente asociado a mayores niveles de orientación prosocial, comparado con el no-perdón.
- ❖ Mayores grados de perdón están asociados con menores niveles de ansiedad, depresión, estrés percibido y colesterol total en relación al HDL, y del LDL en relación al HDL.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

- ¿Hay formas en que posiblemente estás nuriendo las heridas en tu mente ahora mismo? ¿Pueden maneras de pensar sobre los eventos que ocurrieron que pueden estar manteniendo tu dolor?
- ¿Cuáles pueden ser algunas ganancias o funciones de nutrir tu dolor?
- ¿Cuáles pueden ser algunos de los costos de nutrir tu dolor?

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

¿Entonces cómo perdonar?



Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com

1. Enfrenta la realidad: “Ya que no eres infalible, y porque inevitablemente haremos daño a quienes más queremos, siempre necesitaremos un proceso de perdón para lidiar con todos aquellos sucesos en nuestras relaciones. Son una característica inescapable de nuestra condición humana. Desmond Tutu
2. Imagina la perspectiva de la otra persona: “Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, veríamos suficiente dolor y sufrimiento como para deshacernos de toda nuestra hostilidad”. Henry Wadsworth Longfellow
3. Observa las consecuencias para ti mismo y los demás.
4. Practica la meditación del perdón.

Gonzalo Brito Pons - www.cultivarlamente.com