



**MU  
TAN  
TE**



**#HABLEMOSDELPERDÓN**

Hablar de herramientas emocionales en relación al perdón puede llegar a sonar entrometido e, incluso, arriesgado. Pero cuando nos sentimos **dispuestos para afrontar el perdón** y las emociones a su alrededor, puede resultar útil algo de orientación básica.

**Advertencia:** El perdón no es un proceso fácil en todos los casos. Este es solo un kit de primeros auxilios, pero siempre es recomendable buscar ayuda con terapeutas profesionales.



## Atiende las emociones, Más que la ofensa en sí

Pregúntate: ¿Cuales son las emociones que hay detrás de la ofensa que viví o causé?

¿Es dolor? ¿Rabia?

¿Es frustración?

¿Culpa o vergüenza?

Sé compasivo contigo. Ten en cuenta que **nuestras emociones son inseparables del contexto** familiar en el que crecimos y del contexto político, social y económico que nos atraviesa.

## **No necesito perdonar; tengo una posibilidad de perdón**

Considerar o no el perdón no nos etiqueta como maduros o inmaduros emocionales. Nos ofrece posibilidades, porque ante todo el perdón es una elección.

¿Qué te hace sentir no acceder al perdón?  
¿Qué te lleva a perdonar o a pedir perdón?

Puedo elegir perdonar.  
Puedo elegir pedir perdón.  
Puedo elegir.



“Cuando hablamos de una situación de violencia política, si no hay justicia es complejo hablar de perdón pues contempla otras dimensiones, como el reconocimiento del daño. Pero si dejamos a un lado el proceso político, **es necesario ir hacia el individuo que sufre.**

¿Cómo podemos comprender la situación de justicia sin hacernos daño, sin que ese daño que me causaron se perpetúe en el tiempo?”.

## Es tuyo y eres soberano sobre él

El perdón es un proceso de sanación especialmente para tí, en el que muchas veces no es **absolutamente necesario que el otro reconozca** su ofensa o pida perdón.

Las emociones dolorosas en un proceso de perdón, como la rabia o la frustración, son una reacción natural a una situación no natural. Evita juzgarte e intenta **recuperar progresivamente la soberanía** que te corresponde sobre tus emociones.



## **El perdón alivia nuestro presente**

“Y si estoy en un estado de bienestar y alivio en mi presente, la gestión de mi futuro también será distinta”.

### **Es como un efecto dominó:**

Las cosas del pasado no se olvidarán, porque recordar hace parte de nuestro esquema psíquico. Pero cuando perdonamos, esa situación (u ofensa) ya no nos posee ni habita nuestros pensamientos cotidianos.

“Cuando me hago una cortada en el brazo no la tapo y ya. Se pudriría si no voy a que me la suturen y si no me cuido la sutura. Me dolerá los primeros días, pero con el tiempo me quedará una cicatriz, un recuerdo.

¿Físicamente me dolerá? No.  
¿Por qué? **Porque me permití sanar.** Así también pasa en términos emocionales”.



## **No cierra como una tabla de Excel**

El perdón no suele ser un proceso cerrado. El futuro puede revivir algunas emociones vividas y perdonadas, sólo que ese pasado te dará herramientas para gestionarlas mejor.

Sabrás que puedes **hacerte responsable del daño que causaste y no ser perdonado**. Al mismo tiempo, sabrás que puedes elegir no engancharte con la elección del otro. Va a quedar la puerta abierta para que el otro llegue cuando quiera y pueda perdonar.



**MU  
TAN  
TE**

# ¿QUÉ OTRO ELEMENTO SOBRE EL PERDÓN AGREGARÍAS A ESTE KIT?

**#HABLEMOSDELPERDÓN**

Si este kit te pareció útil, dale like, comparte  
y guarda este post.

