

Cuatro Pasos para el Perdón

Una forma poderosa
para la libertad,
felicidad y el éxito

William Fergus Martin

Cuatro Pasos para el Perdón

Una forma ponderosa para la libertad, felicidad y el éxito.

William Fergus Martin

Copyright © 2014 por William Fergus Martin

Todos los derechos reservados. Esta publicación o cualquier parte de ésta, no puede ser reproducida o utilizada en forma alguna sin el consentimiento expreso y por escrito del editor excepto por el uso de breves citas en una reseña del libro.

Este libro que se basa en el Perdón es Poder, también por William Fergus Martin, y publicado por Findhorn Press findhornpress.com

Imagen de la portada, derechos de autor Copyright © 2014 Findhorn Press, utilizada con permiso.

Para más información:

Forgiveness-is-power.com

Acerca del Autor

William Fergus Martin es un autor independiente, orador y líder de talleres que ayuda a las personas a empoderarse a sí mismas. Él es escocés y está casado con una dama japonesa.

Ha viajado extensamente y su escritura está influenciada por una apreciación de los desafíos comunes que enfrentan las personas en todas partes del mundo.

William está feliz de escribir artículos a medida, dar charlas y hacer talleres, sobre todo en el tema del perdón. Él disfruta utilizando su experiencia anterior de la escritura y entrenamiento, adquirido en el campo de la computación, para ayudar a la gente a aprender a perdonar. Póngase en contacto con él a través de su editor: Findhorn Press, findhornpress.com

Otros trabajos:

El perdón es Poder, Editorial Findhorn.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Orar para el perdón es energía:

"William Martin ha creado una Guía del Usuario iluminadora para el perdón. Investigada a fondo. Enormemente perspicaz. Muy práctica. La recomiendo de todo corazón."

Robert Holden, autor de ¡El Cambio Sucede! y Habilidad de Amar.

"Una profunda mina de oro llena de información rica y relevante."

William Bloom, autor de El Efecto Endorfina

"William Martin ha escrito un libro guía poderoso para aprender a perdonar, no sólo a nuestros hermanos y hermanas, sino también a nosotros mismos."

Jon Mundy, Ph.D. autor de Vivir Un Curso de Milagros.

Estado de la Traducción

Lo siento, pero mi libro El perdón es Poder aún no está disponible en su idioma. Por favor visite mi sitio web <http://forgiveness-is-power.com> para actualizaciones sobre cuándo podría estar disponible.

¿Por qué perdonar?

El perdón te libera.

Tú te beneficias enormemente cuando decides perdonar y lo mismo ocurre con todos a tu alrededor. Ya sea que necesites perdonar a los demás, o la necesidad de perdonarte a ti mismo, al hacerlo te libera del pasado y te permite cumplir con tu verdadero potencial. El perdón permite liberarte de las creencias y actitudes limitantes. Liberar tus energías mentales y emocionales para que puedas aplicarlas a la creación de una vida mejor.

El perdón te ayuda a alcanzar incluso tus metas más prácticas e inmediatas. Tal vez quieras un trabajo mejor, para ganar más dinero, tener mejores relaciones, o vivir en un lugar más agradable. El perdón te ayuda a lograr todo esto. Si no has perdonado entonces, una parte de tu energía de vida interior está atrapada en el resentimiento, la ira, el dolor o el sufrimiento de algún tipo. Esta energía vital atrapada te limitará. Es como si trataras de montar en bicicleta con los frenos parcialmente puestos todo el tiempo. Te hace más lento, te frustra y hace que sea difícil avanzar.

Las decisiones que tomes y las cosas que creas que son posibles todas serán influenciadas por las formas en las que no has perdonado. A medida que aprendas a perdonar la energía que estaba yendo hacia pensamientos y sentimientos tristes consigue liberarse y puede fluir a crear la vida que deseas en lugar de limitarte, o crear más sufrimiento.

Si no quieres aprender a perdonarte a ti mismo para beneficiarte; entonces, aprende a perdonar para que puedas beneficiar a otros. A medida que aprendas, tú beneficias a todo el mundo que está en contacto contigo. Tu pensamiento será más claro y más positivo que antes. Tú tendrás mucho más para dar y más fácilmente disfrutarás compartiendo lo que tienes. Tú te convertirás naturalmente y fácilmente más amable, generoso y más solidario con los demás, - sin tener que luchar para lograrlo. Vas a tener una actitud más feliz y más positiva con las personas en tu vida y van a responder más positivamente a ti a cambio.

¿Es una persona que perdona más fácil de estar cerca que una que no perdona? Sí, por supuesto que lo es. Una persona que perdona siempre es mucho más fácil de estar cerca de que una que no perdona. La calidad de tu vida depende de la calidad de tus relaciones. Cada aspecto de tu vida va a cambiar para mejor a medida que aprendas a perdonar; ya sea en tu familia, tu vida laboral o tu vida social. Aprender a perdonar mejorará todas tus relaciones, debido a que tu actitud va a mejorar. A medida que tus relaciones mejoren, entonces todos los aspectos de tu vida también mejorarán.

Si deseas pasar al siguiente nivel de abundancia financiera y éxito, el perdón te ayudará a lograrlo. Por ejemplo, si quieres más dinero en tu vida necesitas asegurarte de que no te molesta la gente que tiene más dinero que tú. Las personas con más dinero que tú son las mejor situadas para ayudarte a tener más dinero también. Si, como algunas personas hacen, te molesta "la gente con dinero", entonces no serás capaz de ayudarte, porque no estarás abierto a ellos, mientras que estés ocupado resintiéndolos. Del mismo modo, si tienes una actitud positiva hacia las personas que tienen más éxito que tú (les sonríes en lugar de fruncirles el ceño) te verán como accesible y es más probable que deseen trabajar contigo, o socializar contigo.

Si quieres un mejor trabajo, y ganar más dinero, y luego tener una actitud positiva hacia el lugar donde trabajas, hacia tu jefe, hacia tus compañeros y hacia los clientes, ayuda inmensamente. Las personas que tienen una actitud positiva, útil destacan en cualquier situación. Nunca se pueden tener éxito en una organización que no quieres que tenga éxito, porque no vas a dar tu mejor. Si no das tu

mejor, haciendo el mejor trabajo posible, entonces no recibirás lo mejor que puede venir hacia ti. El perdón te ayudará a tener el tipo de actitud que te dará mucho éxito en tu trabajo.

Aprender a perdonarse a sí mismo es de vital importancia también. Herirte a ti mismo, negándote a perdonarte a ti mismo perjudica también a otros. Si no te perdonas a ti mismo, entonces te castigaras por negarte a ti mismo las cosas buenas de la vida. Cuanto más te niegas a ti mismo cuanto menos tendrás que dar. Cuanto menos tienes que dar menos puedes beneficiar a aquellos que te rodean. Cuando dejes de limitar lo que recibes entonces dejas de limitar lo que puedes dar. Todos se benefician cuando te perdonas a ti mismo ya que entonces te permites más bien en tu vida, y tienes mucho más para compartir.

Cuando perdonas; te vuelves un mejor esposo o esposa, te vuelves un mejor estudiante o profesor, a te vuelves un mejor empleador o empleado y te vuelves un mejor padre o hijo. Cuando perdonas estás más abierto para el éxito en la manera que sea significativo para ti. A medida que aprendas a perdonar, lo que parecía imposible no sólo se hará posible, sino que puede incluso llegar a ser fácilmente alcanzable.

Si eres una persona religiosa, o espiritual entonces aprender maneras prácticas de perdonar mejorará y profundizará tu experiencia de tu religión o práctica espiritual. Te ayudará a liberarte de la culpa por no ser tan "bueno" como sientes que deberías ser, ya que te ayudará a ser el tipo de persona que te gustaría ser. Practicar el perdón fortalece la bondad en tu interior para que seas más activo en tu vida. Tú, naturalmente, te sientes menos inclinado a hacer las cosas que sabes que no debes hacer, pero no has sido capaz de detenerte a ti mismo de hacerlas. Vas a empezar a hacer más de las cosas que sabes que debes hacer, pero no has sido capaz de conseguírte a ti mismo para hacer.

Aprender a perdonar sólo puede ayudarte; no puede hacerte daño.

El perdón es inmensamente práctico y útil. No hay nada vago, o poco práctico al respecto. El perdón te libera. A medida que aprendas a perdonar, muchos problemas (posiblemente incluso problemas de salud) desaparecerán gradualmente. Será como si pudieses ver tu vida desde arriba y pudieses ver la forma más fácil de llegar a donde quieres estar. La vida se abre frente a ti. Nuevas oportunidades surgirán como de la nada. Coincidencias felices ocurrirán donde te encuentras con la persona adecuada en el momento justo. Las ideas o las respuestas vendrán a ti como tú las necesitas. Un amigo puede hacer un comentario, o tú abres un libro o una revista, o puedes escuchar una conversación que te dé justo lo que estabas buscando. ¿Por qué es esto así? Se debe a que mediante la práctica del perdón te vuelves más abierto a la bondad de la vida, por lo que la bondad es más capaz de encontrar tu camino hacia ti.

A medida que aprendas a perdonar, las habilidades que habían estado latentes en tu interior surgirán, y descubrirás que tú mismo eres una persona mucho más fuerte y más capaz de lo imaginado previamente. Partes de ti mismo que no podría prosperar en el suelo frígido de la falta de perdón comenzará a crecer. Vas a comenzar a dejar de luchar y luchar. Vas a encontrar más de un flujo fácil y la vida será mucho más agradable y mucho más placentera. Si todo esto suena como una exageración, entonces deja que eso sea por ahora. Simplemente practica los Cuatro Pasos al perdón que encontrarás en estas páginas y estarás muy contento de haberlo hecho.

Cuatro Pasos Para el Perdón

Una manera poderosa para cambiar tu vida para mejor.

Los Cuatro Pasos Para el Perdón te ofrece una manera rápida y fácil para empezar a perdonar. Puede conducir a cambios profundos e importantes en tu vida. Su poder está en su simplicidad, por lo que simplemente empieza a usarlo y podrás ver por ti mismo.

Estos cuatro pasos se pueden utilizar para cualquier tipo de problema grande o pequeño. Sin embargo, lo mejor es comenzar con asuntos relativamente pequeños hasta que entiendas la idea. De hecho es mejor no tratar de perdonar a alguien que potencialmente podría causar más daño hasta que tengas un poco de experiencia y comprensión de todo el proceso del perdón (véase Perdón y Reconciliación en Duro). Piensa en un pequeño problema que quieres perdonar y trata los pasos a continuación.

Los Cuatro Pasos Para el Perdón

Lo mejor es hacer los Cuatro Pasos por escrito hasta que tengas un poco de experiencia.

Paso 1: Menciona lo que necesitas para perdonar y para qué.

Paso 2: Reconoce cómo te sientes actualmente sobre la situación. Lo mejor es que estos son tus sentimientos honestos, no las cosas agradables y amables que piensas que debes sentir. Es necesario trabajar a partir de lo que realmente sientes. Entonces expresas tu voluntad de, al menos, estar abierto a la posibilidad de dejar ir esos sentimientos.

Paso 3: Indica los beneficios que obtendrás de perdonar. Este será principalmente lo contrario de lo que estás sintiendo en ese momento. La tristeza se convertirá en alegría, la ira se convertirá en paz, la pesadez se convertirá en una sensación de ligereza y así sucesivamente. Si no estás seguro acerca de los beneficios simplemente elige un par de buenos sentimientos generales que te gustaría tener por el momento (más feliz, más a gusto, más confiado, etc.) Sirve de ayuda si puedes imaginar lo bien que se siente cuando te has perdonado.

Paso 4: Comprométete a perdonar. Esto simplemente es declarar a quién tienes la intención de perdonar y reconocer los beneficios que provienen de perdonar.

Por lo general, el resultado final será con cuatro pasos que se ven algo como esto: -

Ejemplo 1:

Imagina que tu amigo Juan ha comenzado a evitarte y no sabes por qué.

1. Estoy dispuesto a perdonar a Juan por evitarme.
2. Ahora elijo liberar mis sentimientos de tristeza, ira y miedo. (Tú puedes optar por hacer liberaciones emocionales adicionales más adelante si es necesario).
3. Reconozco que perdonar a Juan me beneficia ya que me voy a sentir más feliz, más sano y más pacífico.
4. Me comprometo a perdonar a Juan y acepto la paz y la libertad que trae el perdón.

Ejemplo 2:

En este ejemplo, la novia de alguien, Janet, terminó su relación.

1. Quiero perdonar a Janet por dejarme.
2. Ahora elijo liberar mis sentimientos de arrepentimiento, el abandono y el miedo.
3. Reconozco que perdonar a Janet me beneficia ya que me sentiré más claro, más feliz, y más capaz de crear mejores relaciones en el futuro.
4. Me comprometo a perdonar a Janet y acepto la paz y la libertad que trae el perdón.

Ejemplo 3:

En este ejemplo, alguien fue despedido de su trabajo.

1. Quiero perdonar a mi jefe por despedirme.
2. Ahora elijo liberar mis sentimientos de ira, tristeza, injusticia y decepción.
3. Reconozco que perdonar a mi jefe me beneficia ya que me voy a sentir positivo, feliz, y más capaz de encontrar un mejor trabajo en el futuro.
4. Me comprometo a perdonar a mi jefe y yo acepto la paz y la libertad que trae el perdón.

Para ayudar a guiarte a través de los pasos hay una [Hoja de Cálculo de Cuatro Pasos Para el Perdón](#).

Hoja de Cálculo de Cuatro Pasos Para el Perdón

Esta hoja puede ayudarte a trabajar tu camino a través de los cuatro pasos.

1. Quién y Qué

Piensa en la persona que necesitas perdonar y por qué es necesario que las perdones y rellena el formulario:

Quiero perdonar a _____ por _____.

Esto crea una oración acerca de quién tiene que perdonar y el por qué hay que perdonarlos.

Ejemplos:

Quiero perdonar a Tatiana por robar a mi novio.

Quiero perdonar a Juan para pegarme cuando era un niño.

Quiero perdonar a mi padre por no amarme lo suficiente.

2. Reconocer y comenzar a liberar los bloqueos posibles

Escribe una oración sobre los sentimientos que pueden interrumpirte en la forma de perdonar esta situación, tales como la ira, el dolor, el miedo, la envidia, querer venganza y así sucesivamente.

Ahora elijo liberar mis sentimientos de _____

Ejemplos:

Ahora elijo liberar mis sentimientos de ira y miedo.

Ahora elijo liberar mis sentimientos de odio, amargura y resentimiento.

Ahora dejo ir mis sentimientos de tristeza, dolor y miseria.

3. Beneficios

Enumera las razones por las que quieres perdonar y luego crea una frase de éstos. ¿Qué beneficios obtendrías de perdonar? ¿Cómo te sentirías?, ¿cómo sería tu actitud mejor? ¿Cómo sería tu comportamiento diferente? Esto ayuda a fortalecer tu deseo y motivación para perdonar.

Haz una oración con una lista de los beneficios que obtendrás de perdonar. Para ello, completa la frase a continuación una lista de los sentimientos que se espera que tengas una vez que hayas perdonado. Preferentemente indica sentimientos positivos en vez de la falta de sentimientos negativos ("más pacífico" en lugar de "menos miedo").

Reconozco que perdonar a esta situación me beneficiará ya que me sentiré _____

Ejemplos:

Reconozco que perdonar a mi madre me beneficia ya que me voy a sentir más feliz, más sano y más pacífico.

Veo que perdonar a Juan me beneficia ya que me sentiré libre, amoroso y capaz de seguir adelante con mi vida.

4. Compromiso

Crear una frase para afirmar y confirmar tu intención de perdonar. En este paso tú declaras tu intención de perdonar a la persona y afirmar tu decisión de vivir la vida desde una perspectiva más

sabia y más alta.

Me comprometo a perdonar a _____ [persona] y acepto la paz y la libertad que trae el perdón.

Ejemplo: Me comprometo a perdonar a Janet y acepto la paz y la libertad que trae el perdón

Construye tu Declaración de Perdón

Ahora construyes una Declaración de Perdón mediante la combinación de las frases que has creado anteriormente.

Ejemplo 1:

Quiero perdonar a Janet.

Ahora elijo liberar mis sentimientos de amargura y resentimiento.

Reconozco que el perdón me beneficia ya que me voy a sentir más feliz, más sano y más pacífico.

Me comprometo a perdonar a Janet y acepto la paz y la libertad que trae el perdón.

Ejemplo 2:

Quiero perdonar a mi padre por no amarme lo suficiente.

Ahora elijo liberar mis sentimientos de enojo, desilusión y resentimiento.

Reconozco que el perdón me beneficia ya que me sentiré libre, amoroso y más vivo.

Me comprometo a perdonar a mi padre y yo acepto las maneras en que esto me permite ser más feliz y más amoroso hacia los demás.

Práctica

Elige cuánto tiempo vas a trabajar con los cuatro pasos (7 días, 21 días, etc.) y en qué momento(s) del día lo vas a usar. Hazlo al menos tres veces en cada sesión, escribe los pasos, si es posible, o dílos en voz alta o en silencio en tu mente en cada sesión.

Conforme sigues los pasos puedes notar que tus sentimientos cambiarán (es decir, en el Paso 2 la ira cambia a frustración y así sucesivamente). Si esto sucede, simplemente cambia tu redacción para que coincida con tus sentimientos reales en el momento lo mejor que puedas. Tú puedes encontrar que después de pasar por todos los pasos un par de veces que tus sentimientos sobre el deseo de perdonar serán mucho más fuertes. Esta es una buena señal, especialmente si es porque estás empezando a ver todos los beneficios que vendrán a ti (y aquellos cercanos a ti) a medida que aprendas a perdonar.

Después de un tiempo es posible que no sienta que es necesario hacer los cuatro pasos y puedes entonces sólo tener que utilizar la Declaración de Perdón del Paso Cuatro hasta que te sientas completo.

Como parte de liberarte de viejos sentimientos, es posible que tengas que hacer otro tipo de liberación emocional, tales como hablar las cosas con un amigo o incluso ver a un terapeuta. A medida que trabajas con esto, puedes encontrar sentimientos inesperados y recuerdos olvidados hace mucho tiempo surgiendo. Sólo déjalos pasar o encuentra apoyo si lo necesitas.

Si crees en un poder espiritual superior es simplemente natural que desees que eso sea parte de tu proceso de perdón. Sólo tienes que añadir una frase al final, como, "Pido la ayuda de Dios en el perdón y en ser libre", o "yo invito y acepto la gracia de Dios para ayudar a que me ayude a

perdonar."

Usando el Paso Uno

La clave del Paso Uno es simplemente reconocer que deseas perdonar a alguien y reconocer por qué quieres perdonarlos. Esto te ayuda a salir de cualquier tipo de negación de lo ocurrido y en un estado de ánimo de aceptarlo y de ahí empezar a hacer algo al respecto.

Es importante no tratar de ser amable o educado en este paso. Tienes que aceptar tus verdaderos sentimientos sobre el evento con el fin de hacer cambios reales. Si crees que alguien "se robó a mi novia", entonces esa es la frase a usar - al menos al principio. Sin embargo, evita interpretaciones excesivamente dramáticas de los resultados del evento, como "ellos completamente arruinaron mi vida para siempre".

Un poco de drama está muy bien al principio, pero trata de quedarte cerca de los hechos sin demasiado de eso. Más tarde, después de trabajar a través de los pasos por un par de veces, es probable que encuentres que tus sentimientos cambiarán y la frase que deseas utilizar cambiará también. Esto es una parte natural del proceso.

Para perdonar a otra persona puedes sentir que debes pedir disculpas a ti primero. O puedes sentir miedo de perdonar a alguien como estuvieras preocupado de que te hicieran daño de nuevo si tienes algo que ver con ellos. Si es así, entonces, echa un vistazo a El Perdón Duro que incluye un proceso de reconciliación separado y distinto. Si estás dispuesto a seguir con la idea del perdón duro entonces sigue adelante y perdónalos realizando los Cuatro Pasos mientras tanto. De lo contrario, elige un tema más fácil por ahora.

Si estás trabajando en perdonarte a ti mismo, entonces por favor consulta [Cómo Perdonarte a Ti Mismo](#).

Usando el Paso Dos

El Paso Dos trata de reconocer las formas en que el dolor que sentiste desde el evento sigue apareciendo en tus pensamientos, sentimientos y acciones. Como en el primer paso, es muy importante escribir tus sentimientos reales ya que mientras más aceptes tus verdaderos sentimientos más fácilmente tendrás un cambio real.

Si no estás seguro de lo que sientes, puede ayudar el hacer un cálculo aproximado y cambiarlo conforme trabajas tu camino a través de los pasos un par de veces.

También puedes incluir sensaciones físicas para describir tus sentimientos, tales como; "Libero a estos sentimientos de entumecimiento espinoso, frío". Esto es especialmente útil si no eres consciente de las emociones específicas en torno a la cuestión, pero eres consciente de las sensaciones físicas, entonces, puedes utilizar las sensaciones físicas en su lugar. Si más tarde te das cuenta de las emociones entonces luego empieza a incluirlas también.

Si tus sentimientos son vagos, sólo descríbelos lo mejor que puedas en esta etapa; "Libero a esta especie de sentimiento de desesperanza". "Yo libero sentimiento no muy claro, pegajoso, frío de sensación de infelicidad". Incluso los sentimientos vagos pueden conducir a avances maravillosos, así que no dejes que la vaguedad de tus sentimientos te detenga si eso es lo que actualmente sientes acerca de un tema.

Si te sientes realmente atascado en este paso entonces podrías simplemente tratar de trabajar en un tema más fácil por el momento y volver a éste más tarde. De lo contrario es posible que necesites la ayuda de un amigo de confianza o un consejero con el fin de trabajar a través de la cuestión. Otra opción, si todavía quieres seguir adelante a pesar de que te sientas atrapado, es saltarte ligeramente este paso y centrarte más en los otros pasos y ver si esto ayuda a conseguir que tus sentimientos se muevan de nuevo.

Usando Paso Tres

En el paso tres te centras en los beneficios que obtendrás de la liberación de sentimientos de infelicidad sobre el evento. Imagínate cómo te sentirás y comportarás cuando estés libre de esos viejos sentimientos dolorosos. Piensa en lo mucho mejor y cuánto más ligero te sentirás y la diferencia que hará en tu vida. Piensa en las formas en que diseminarás esta buena sensación a los que te rodean.

En este paso puedes comenzar a darte cuenta de lo beneficioso que es el perdón, porque significa que estás dejando que el dolor se vaya y eligiendo actitudes y acciones más felices en su lugar. Si esto sucede, entonces estás realmente empezando a entender por qué el perdón es una cosa tan maravillosa que hacer. Si esta realización amanece sobre ti, entonces eso es una muy buena señal, ya que te ayudará a motivarte a perdonar.

Por lo general, los beneficios para perdonar son lo contrario de los sentimientos dolorosos. Es mejor expresar estos beneficios en su forma positiva; "feliz" en lugar de "no tan triste", "tranquilo" en lugar de "no enojado". Si no estás seguro de los beneficios específicos que obtienes de perdonar, entonces puedes utilizar las cosas generalmente buenas que te gustarían en tu vida en este momento - incluso si no estás seguro de que sean pertinentes, tales como: "la paz, la felicidad, el éxito, o la abundancia".

Si has utilizado las sensaciones físicas para describir lo que deseas liberar entonces, puedes utilizar su contrario físico para describir los beneficios en este paso. Unas sensaciones "frías y entumecidas" podrían convertirse en "calidez y vitalidad", "apretado, incapaz de respirar" se convierte en "libre y respirar con facilidad", etc.

Los beneficios también pueden incluir cosas que son muy prácticas declaradas en cualquier forma para ti; "tener más confianza", "conseguir un trabajo mejor", o "crear una nueva relación feliz". Cuanto más te gustaría tener un beneficio más ayudarás a motivarte para perdonar.

Usando el Paso Cuatro

En el Paso Cuatro tú formalmente y específicamente indicas tu intención de perdonar.

Tú no puedes ser tan seguro de que realmente quieres perdonar. Tú incluso puedes tener un montón de dudas, pero hay que probarlo y ver. El perdón es una de las tesis cosas donde-aunque sea un poco de buena voluntad de intentar, de estar abierto a la exploración de las posibilidades - aunque muy tímidamente - puede traer grandes resultados.

Al principio lo mejor es ser bastante general sobre los efectos del perdón, "y yo acepto la paz y la libertad que trae el perdón" o "Acepto la curación y el bienestar que trae el perdón."

Más tarde puedes incluir algunos de los beneficios que se te ocurrieron en el Paso Tres e incluirlos como tesis como parte del Paso Cuatro. Por ejemplo, digamos que estás perdonando una cuestión relacionada con el trabajo y te das cuenta que aclarar el problema te ayudará a conseguir un mejor trabajo. Puedes usar frases como: "Acepto la paz que trae el perdón y los beneficios de una relación más feliz de trabajo y un mejor trabajo", o "Acepto los beneficios de ser más feliz en mi trabajo actual y de ser más capaz de encontrar un trabajo aún mejor".

Sin embargo, si este tipo de beneficio se siente demasiado materialista para ti, o de alguna manera ofende tu sentido de los valores, entonces, deja a un lado los beneficios prácticos.

A veces puede ser útil persistir en un paso en particular, sobre todo si sientes una sensación de libertad o vitalidad a medida que trabajas en ese paso. El persistir en el Cuarto Paso y repetirlo más que los otros puede funcionar bien, en cualquier momento.

También funciona bien el convertir el Paso Cuatro en una afirmación verbal de la que hablas en voz alta o en silencio en tu mente varias veces. Imaginando cómo vas a pensar, sentir y actuar una vez que hayas completado este proceso de perdón que hace esto aún más potente.

El Ciclón del Perdón

A medida que trabajas a través de los cuatro pasos encontrarás que la sensación construye. Cuando regresa al Paso Uno después de hacer los otros pasos lo más probable es que encontrarás que esa sensación de "querer perdonar" será más fuerte. Estarás más claro acerca de lo que sientes actualmente en el paso dos, o serás más clara acerca de los beneficios en el Paso Tres. Cada vez que vaya a través de los cuatro pasos es como si estuvieses construyendo un vórtice del perdón.

Tú puedes incluso pensar en eso como una de esas aspiradoras modernas que utiliza un ciclón para limpiar alfombras; sólo en este caso, por pasar repetidamente por Los Cuatro Pasos Para el Perdón, estás creando un ciclón para limpiar los viejos patrones de dolor e infelicidad. Cuanto más a menudo pases por los pasos más poderoso es el efecto.

También cuando hayas utilizado los cuatro pasos un par de veces el efecto será más fuerte, incluso si estás trabajando en un tema completamente nuevo. Al experimentar los beneficios de perdonar una cosa que querrás hacer es perdonar más cosas. Tu nivel de "querer perdonar" será más fuerte incluso para cosas no relacionadas con tus procesos de perdón anteriores. De esta manera el perdón llegará a ser fácil y natural para ti.

Culpa y Vergüenza

La culpa nos hace sentir que hicimos algo malo; la vergüenza nos hace sentir que somos malos.

Con el fin de perdonarnos a nosotros mismos nos ayuda a entender la diferencia entre la culpa y la vergüenza. La culpa y la vergüenza se mencionan a menudo juntas como si fueran lo mismo, o muy similar. Sin embargo, en realidad son cosas muy diferentes.

La culpa surge cuando hemos hecho algo que va en contra de nuestro sentido del bien. La vergüenza surge cuando sentimos que hay algo mal con nosotros. La culpa es un sentimiento acerca de lo que hacemos o lo que hemos hecho; la vergüenza es un sentimiento acerca de quiénes somos. Cuando nos sentimos culpables pensamos: "He hecho algo malo"; cuando sentimos vergüenza pensamos "yo soy malo".

Es importante entender la diferencia en cuanto a perdonarnos totalmente a nosotros mismos ya que necesitamos hacer frente a tanto nuestro sentido de culpa como nuestro sentido de la vergüenza. Algunos eventos pueden desencadenar estos dos sentimientos en nosotros, pero lo que se necesita para resolver la culpa es diferente de lo que se necesita para resolver la vergüenza.

Dejamos ir la culpa, simplemente dejando ir el deseo de castigarnos a nosotros mismos, mediante el abandono de la auto condenación y cualquier forma de querer dañar o lastimar a nosotros mismos. Podemos ayudarnos a hacer esto al hacer las paces por lo que hicimos, disculpándonos, con Los Cuatro Pasos Para el Perdón, y así sucesivamente. Esto puede ayudarnos a sanar algunas de nuestra vergüenza y nuestra culpa, pero resolver la mena a menudo tiene que incluir el uso de otro método también.

Para dejar de lado la vergüenza tenemos que reconciliarnos con nosotros mismos (véase la Reconciliación). La vergüenza es sanada al tener una mejor relación en curso con nosotros mismos, sobre todo con las partes de nosotros mismos que juzgamos como débiles o defectuosas de alguna manera. Tenemos que crear una relación feliz y saludable con nosotros mismos para desterrar formas poco saludables de vergüenza. Esto significa estar dispuestos a tomar conciencia de, y dejar a las "voces" dentro de nosotros y que denigran, o nos deprimen de forma alguna. También significa cambiar la forma en que nos relacionamos con las personas a nuestro alrededor que no son buenas para nosotros y poner una cierta distancia de ellas si podemos. Significa pasar más tiempo con los que son buenos para nosotros y buenos con nosotros. Significa aprender a dejar de ser sospechoso de la gente a la que genuinamente le agradamos. Dejar de lado la vergüenza tiene mucho que ver con ser un amigo bueno, amable y cariñoso con nosotros mismos.

Muchos de nosotros interiorizamos un padre, maestro o pariente, que era demasiado crítico, o duro, para nosotros en nuestros años de formación. Si es así, tenemos la voz de ese crítico corriendo en nuestras cabezas. Podría ser empujada tan profundamente dentro de nosotros que apenas somos conscientes de ello, pero los sentimientos y estados de ánimo que crea todavía aparecerán. No necesitamos luchar con esa voz excesivamente crítica, que induce vergüenza. No necesitamos escondernos de ella, o ser preocupados por lo que dice. No necesitamos darle poder al reaccionar a ella. Cada vez que nuestro crítico interno nos ofrece algo que no es útil o constructivo, podemos simplemente decirnos a nosotros mismos: "Esto es sólo una idea, eso es todo lo que es." Con el tiempo va a perder fuerza si no reaccionamos al resistirla, o por ceder y creer lo que dice.

Un sentimiento de vergüenza puede ser lo que en realidad nos empuja a hacer cosas por las que luego nos sentimos mal. Un sentimiento de vergüenza puede alimentar las adicciones, malos hábitos,

la retirada o el comportamiento excesivamente agresivo. Un sentimiento de vergüenza, si no es combatido, se perpetúa a sí. Cuando nos sentimos mal con nosotros mismos nos sentimos debilitados y más fácilmente tentados a seguir haciendo las cosas que nos mantienen sintiéndonos mal con nosotros mismos. Por lo tanto un sentimiento de vergüenza puede alimentar más culpa y más vergüenza.

Un sentido de la vergüenza tiende a apresurarnos a culpar a los demás y ser implacable de sus errores. Por lo tanto un sentimiento de vergüenza puede transmitirse entre las personas, ya que cada persona avergonzada intenta desviar la vergüenza de sí mismos por hacer que otras personas se sientan avergonzadas. Cuando el líder de un grupo de personas (una familia, una organización, una religión, o lo que sea) tiene un fuerte sentido de la vergüenza esto puede propagarse fácilmente a todas las personas en ese grupo y crean una atmósfera tóxica subyacente de culpa y condenación.

No nos vamos a permitir el tener lo que sentimos que no merecemos, no importa lo ridículo o injustificada que sea esa sensación de no merecer. Sin embargo, los deseos incumplidos no desaparecen. Ellos sólo pasan a la clandestinidad y salen como las adicciones y compulsiones. Nuestro comportamiento adictivo y compulsivo luego nos hace sentir indignos. Este es el Bucle de la Vergüenza; sentir una compulsión a hacer algo que sentimos que no debemos hacer, sintiéndonos avergonzados de nosotros mismos de eso, nuestros intentos de escondernos de nuestro sentido de la vergüenza (y las voces críticas dentro las cuales nos condenan) surge como una compulsión a hacer algo que nos sentimos que no debemos hacer, y así sucesivamente.

Orgullo y Vergüenza

La culpa sólo es útil cuando nos hace cambiar nuestro comportamiento y hacer las paces.

Los sentimientos de vergüenza no son sólo personales. También podemos recoger los sentimientos de vergüenza de nuestra nación, nuestra familia o incluso sólo estar en la proximidad de un evento.

Antes de ver a la Vergüenza Nacional primero veamos el Orgullo Nacional. Nací en, y viví en un país de belleza natural (Escocia). Un día, un visitante americano me dijo, "¡Usted vive en un país tan hermoso. Es simplemente hermoso!" Sentí cierto orgullo agitándose dentro de mí durante unos segundos, pero luego pensé en ello. "¡Espera un minuto! Yo no tenía absolutamente nada que ver con la belleza de este país. Yo no cree las montañas a las que él tenía tanta admiración, o los ríos y el paisaje que él había disfrutado. No creo que incluso yo podría crear un pequeño montículo aunque me dedicara toda mi vida a ello. De todos modos, no es como si incluso hubiese algún curso de entrenamiento disponible sobre cómo crear montañas, valles y ríos. ¿Por qué estoy teniendo una sensación de orgullo? "

Por otro lado, mi sentido de la vergüenza nacional puede ser activado cuando a nuestro equipo nacional de fútbol no le va bien en la Copa Mundial de fútbol - que por desgracia es lo que sucede cada vez que van. Después de ver un par de juegos por lo general he tenido suficiente depresión mientras que los veía jugando no del todo bien y me daba por vencido.

Leí en alguna parte que el exitoso club de fútbol Inglés Manchester United tiene más seguidores en países fuera del Reino Unido de lo que realmente tienen en el Reino Unido. Muchos de estos "fans" son personas que nunca han estado en el Reino Unido, y probablemente nunca llegarán al Reino Unido. No tienen ninguna conexión natural con el club de fútbol Manchester United. Sin embargo, celebran cuando al Manchester United le va bien y son infelices cuando no lo hacen.

Este es un ejemplo frívolo (a menos que usted sea un aficionado al fútbol en serio), pero apunta a un problema mucho más profundo. Nuestro orgullo y la vergüenza pueden ser provocados por situaciones sobre las cuales no tenemos ningún control. O podemos elegir deliberadamente cosas – con las que de otra forma no tenemos absolutamente nada que - para su uso como una fuente de orgullo. Eso es más probable la razón por la que esos chicos de otros países están sabiamente optando por apoyar al equipo de fútbol Manchester United (que son un éxito notable) en lugar del equipo escocés de fútbol (que no es tan bien conocido por el éxito). El orgullo y la vergüenza pueden ser peculiares y arbitrarios sin embargo, son las fuerzas motrices principales que dan forma a nuestro comportamiento en maneras profundas e inteligentes. Dan forma a los acontecimientos en el plano personal y colectivamente a través de las naciones que operan a través de la escena mundial.

La culpa y la vergüenza de ninguna manera son siempre malas. Cuando trabajan en formas saludables ponen límites razonables a nuestro comportamiento y nos ayudan a encajar en las normas sociales de nuestro tiempo. La culpa sólo es útil cuando nos hace reparar algún mal que hemos hecho y nos anima a cambiar nuestro comportamiento. La culpa no es útil si sólo nos mete en un nudo de largo plazo de auto-culpa obsesionado consigo mismo que no resulta en ningún cambio positivo. La vergüenza sólo es útil cuando nos hace cuestionar nuestras actitudes y creencias y para buscar la manera de convertirnos en una mejor persona, como por ejemplo mediante el desarrollo de cualidades personales que nos faltan. La vergüenza nos puede conducir hacia el desarrollo de una mayor sensibilidad a los sentimientos de los demás, si nos falta eso, o más audacia en llevar nuestras ideas a hacerse realidad si eso es lo que nos falta.

Es una cuestión de aprender a manejar estos sentimientos primarios de culpa y vergüenza en formas que son constructivas. No es una cuestión de rendirse ciegamente a ellos, evitándolos (manteniéndote ocupado) o tratando de luchar contra ellos. No queremos quedar vinculados por los sentimientos del pasado que no están conduciendo a actitudes constructivas o acción útil. Podemos manejar la culpa y la vergüenza, por la práctica de perdonarnos a nosotros mismos por lo que damos forma a la manera en que respondemos a estos sentimientos primarios en lugar de estar a merced de ellos.

Remordimiento

El mejor remordimiento es una vida bien vivida.

Va en contra de la bondad natural de la vida para mantenerse en el pasado. La mejor manera de reparar cualquier mal que hemos hecho es vivir bien ahora. Parafraseando un viejo dicho acerca de la venganza, "El mejor remordimiento es una vida bien vivida". Si hay maneras de hacer las paces por algo que hicimos entonces eso sería naturalmente ser parte de vivir bien.

Una disculpa sincera honesta a menudo puede hacer maravillas y ayudar a reparar cualquier daño que hayamos hecho. Todo el mundo comete errores y todo el mundo tiene cosas que han dicho o hecho de las cuales se arrepienten. Se puede tomar un montón de coraje para enfrentar a aquellos que hemos herido y admitir que nos equivocamos y confesar lo mucho que lo sentimos. Sin embargo, hacerlo puede ayudar a asegurarnos de que no cometamos el mismo error otra vez. El vínculo de empatía que formamos con la otra persona cuando nos disculpamos hace que sea menos probable que vayamos a hacerles daño de nuevo.

Podemos expresar remordimiento al hacer restitución; corrigiendo cosas desagradables que dijimos acerca de alguien por hablar bien de ellos a partir de ahora, devolver el dinero robado, comportándonos de manera más honesta y abiertamente con todos para equilibrar el daño que hemos hecho, y así sucesivamente.

Si no podemos hacer la restitución a la persona que ofendimos, podríamos buscar hacer algo en beneficio de alguien en su grupo. Por ejemplo, si estuviéramos haciéndole daño a alguien por su raza podríamos hacer las paces al hacer algo para ayudar a otra persona de esa raza. Podríamos hacer enmiendas al hacer una donación anónima a una caridad apropiada. Con un poco de pensamiento e imaginación vamos a encontrar una manera de reparar el daño, incluso si la persona ofendida no está disponible para hacer las paces con nosotros directamente.

Si hemos hecho algo muy malo, como matar deliberadamente, o gravemente herir a otra persona, es, evidentemente, más difícil de hacer las paces. Sin embargo, nadie está sin esperanza. El perdón, junto con la paz y la curación que trae, es en última instancia, alcanzable por todos. En casos extremos, es mejor comenzar primero haciendo enmiendas a los pequeños errores que hemos cometido y luego sabremos mejor qué hacer con los más grandes.

Nunca decidas que necesitas ser castigado y por lo tanto empezar a castigarte a ti mismo. Castigarte a ti mismo no ayuda a aquellos a los que les has hecho daño. Simplemente añade una locura encima de otra. No se puedes corregir un error al castigarte a ti mismo. Sólo puedes corregir un error al hacer el bien. Tampoco puedes ayudar a los demás al hacerte daño. Sólo puedes ayudar a los demás haciendo bien por ellos.

Vivir bien no incluye dejar que otras personas tomen nuestros errores contra nosotros, si hemos hecho todo lo que razonablemente se puede esperar en la forma de hacer las paces. Si la gente sigue culpándonos más allá de los límites razonables, entonces eso se trata de ellos y no de nosotros. Ellos están actuando fuera de sus propios problemas y tenemos que cuestionar sus motivos, incluso si juegan a la víctima. A la víctima agresiva le gusta jugar en la culpa y la vergüenza de los demás como un intento de justificar su propio comportamiento beligerante y como cortina de humo para ocultar sus motivos dudosos.

La culpa o vergüenza pueden ser utilizadas por otros para manipularnos o controlar nuestro

comportamiento. Tales manipulaciones suelen provenir de aquellos que afirman la superioridad moral. Sin embargo, tales afirmaciones son un medio poco saludable de influencia. Los líderes morales genuinos nos guiarán en la toma de acción positiva para compensar los errores; y no utilizar este tipo de errores como una excusa para imponer su propia agenda.

Incluso gente muy confiada y competente puede colapsar hacia dentro en la cara de un Ataque de Vergüenza. Podría venir de un miembro de la familia "Recuerdo que tú orinabas la cama cuando eras un niño", o de nuestro compañero de vida, "¿Recuerdas cuando te olvidaste de nuestro aniversario?", O salir de un ataque a las acciones pasadas de nuestro país "¡Recuerda lo que tu gente hizo en la guerra!". La respuesta a todo esto es simplemente una actitud de, "Yo ya me he movido de allí, lo que otros hagan depende de ellos." Como protección adicional, siempre tenemos el derecho de dudar de la moralidad de cualquier posición que alguien está manteniendo con tales tácticas bajas.

Si nos reprenden y nos condenan por algo malo que hemos hecho, o que nuestro país ha hecho, ¿A quién sirve esto? ¿Quién se beneficia de esto? ¿Cómo es el mundo un lugar mejor por condenarnos a nosotros mismos? Puede ser útil como una medida temporal para detenernos de seguir haciéndonos más daño, pero no es útil más allá de eso. Reprendernos a nosotros mismos por mucho tiempo es sólo más del mismo tipo de enfoque demasiado centrado en uno mismo que nos metió en problemas en primer lugar. La mayoría de nuestros errores vienen de estar demasiado atrapados en nosotros mismos y no ser lo suficientemente conscientes de los deseos y necesidades de otras personas. El auto castigo es más del mismo egocentrismo. Es mucho mejor usar nuestro tiempo y energía en formas que ayuden y sirvan a las necesidades de los demás en lugar de gastarlo inútilmente en alguna forma de auto-odio, auto-culpa o autolesiones.

¿Dios me Perdona?

El Auto perdón es una de las cosas más altruistas que puedes hacer.

Si eres una persona religiosa puede que te preguntes donde Dios encaja en esto. Tú podrías estar pensando, "Corresponde a Dios que me perdone." Lo que hay que tener en cuenta es, ¿quién es el que te ha condenado? Tú ciertamente has, o no tendrías que perdonarte a ti mismo. Es necesario hacer frente a las formas en las que te culpas y tomar las cosas desde allí. ¿De verdad crees que es una buena idea el decidir cómo Dios juzgará tus acciones y tratará de prevenir eso al castigarte por adelantado? Si es así, entonces considera si es prudente asumir que conoces la mente de Dios. Es mejor aprender a perdonar mediante el practicarlo en ti mismo, o en otros, y entonces podrías tener una idea más clara de cómo es probable que Dios vea las cosas. Si sientes la necesidad de orar por el perdón entonces por todos los medios hazlo.

Había una vez un hombre que era un siervo de un gran señor de un país grande. Un día, él estaba ayudando a preparar una fiesta para celebrar el regreso de su Señor de una visita muy lejos. El sirviente corría cuando se topó con una puerta y dejó caer un tazón de servir muy delicado y muy valioso que se rompió en muchos pedazos en el suelo de piedra. El siervo estaba tan horrorizado que se escapó y se ocultó de la ira de su Señor. En su desesperación pensó mucho acerca de qué hacer para mitigar el castigo que estaba seguro de que vendría a él. Pensó que tendría que ser algo que podría causar tanto dolor a sí mismo, por lo que decidió cortar uno de sus dedos. Él lo hizo y sus gritos de agonía atraieron a otros sirvientes que lo encontraron, curaron su herida, y lo llevaron a su Señor que acababa de regresar.

Cuando el Señor se enteró de lo que había sucedido, dijo a este siervo. "Siervo Tonto que me has dado tres golpes cuando sólo uno fue por accidente. Rompiste un recipiente para servir muy valioso es cierto, pero eso es lo de menos. Después, tomaste sobre ti mismo el derecho de administrar justicia cuando este no ha sido ganado por ti. Decidiste herirte a ti mismo, y no pensaste en cómo podría reducir tu capacidad para servirme. Estos dos últimos son, con mucho, los mayores errores. Ahora tendrás que vivir con el conocimiento de que te castigaste a ti mismo mucho más grave de lo que yo hubiese y que, debido a esa herida has paralizado tu capacidad para servirme y, por tanto, has paralizado tu capacidad para avanzar en tu posición en la vida".

Un hombre que se ahoga no puede salvar a otro de ahogarse. Cualquier persona que no se ha perdonado a sí misma tendrá poca idea, o capacidad de perdonar a alguien. Es por eso que muchos encuentran difícil el perdón. Se niegan a perdonarse a sí mismos por sentirse indignos del mismo. Sentirse indigno hace incapaces de perdonar a los demás también, ya que sienten que tienen tan poco que no pueden dar. El sentimiento de ser indigno hace que sean fáciles de ofender y que tiendan a almacenar hasta un sentimiento de injusticia o resentimiento. El perdón es una forma de salir de esto.

El perdón tiene un precio hermoso. El precio de perdonarse a sí mismo es que será más difícil para usted el dejar de perdonar a los demás. El precio de perdonar a los demás es que va a ser más difícil de parar de perdonarse a sí mismo. El perdón está dando el regalo que pensamos que no podemos darnos el lujo sólo para encontrar, tan pronto como lo hacemos, que lo tenemos en abundancia.

Es fácil ver que el ser egoísta es pensar demasiado bien de uno mismo. Sin embargo, no es tan fácil de ver que ser egoísta puede incluir el pensar demasiado humilde de uno mismo. Al ego le encanta separarse por ser "especial", incluso si eso significa ser especialmente malo. No seas

arrogante, no eres peor que nadie. Cualquier cosa que bloquea la participación normal en la vida, que te impide vivir la vida al máximo por estar demasiado auto-interesado y absorto en ti mismo, es egoísta. Un enfoque en, "mis errores", "mi pesar", "lo que hice mal", es tan fuera de balance como estar demasiado absorto en la auto-promoción de suficiencia o la auto-satisfacción. Si te das cuenta de que has estado haciendo esto, no hay necesidad de ser duro contigo mismo. La verdad nunca es un palo con el cual golpearte a ti mismo.

El perdón no sólo te ayuda. Contribuye a amistades sanas, familias más saludables, lugares de trabajo más saludables, comunidades saludables, gobiernos más saludables y en última instancia a un mundo más sano. Es un paso hacia un mundo en el que cada vez más personas hacen y dicen lo correcto y pueden actuar con un sentido del bien y la rectitud; en lugar de la manipulación y la compulsividad que sale de la culpa y la vergüenza no reconocida.

El auto perdón permite poner tu energía en hacer el bien; ya sea para hacer las paces con los que has lastimado, o en tu vida en general. Energía que iba a atacarte a ti mismo ahora, puede pasar a la acción constructiva en vez de la conducta autodestructiva.

El auto perdón es una de las cosas más altruistas que puedes hacer. Te libera de las tendencias hacia el egocentrismo y la auto-obsesión y hace que sea más fácil para ti el tener un papel positivo en tu vida. El auto perdón ayuda a prevenir que seas el tipo de persona que es una carga emocional o psicológica en los que te rodean. Te permite reconocer y satisfacer tus necesidades de una manera saludable. Se te permite participar en las relaciones de manera que contribuyan de manera positiva y constructiva a la vida de otros. Te ayuda a traer a tu mejor tanto a tu vida social como a tu vida laboral. El auto perdón te permite ser alguien que sabe lo que es bueno y correcto (tal vez después de haber aprendido de la manera difícil lo que no es bueno y recto) y es capaz de tomar una posición de crear eso en tu vida y en el mundo.

Cómo Perdonarte a ti Mismo

Considera el bien que puedes hacer; en lugar de lo malo que no puedes deshacer.

Con el fin de perdonarte a ti mismo puede que tengas que pensar en una forma adecuada de hacer las paces con la otra persona. Hacer las paces puede ser una muy buena cosa que hacer, pero ten cuidado con el auto castigo disfrazado de remordimiento. Hacer las paces, o incluso pensar en hacer las paces, normalmente debería traer una sensación de alivio. Si no, entonces puede ser alguna forma de auto-daño, o auto castigo disfrazado. Hacer las paces puede costar; pero no debe hacer daño.

Si no tienes acceso a la persona (que está fuera de tu vida por la razón que sea) y aun así quieres hacer las paces, entonces hazlo a través de semejantes y sé particular, generoso o útil para alguien de la misma raza, grupo o tipo de persona - o incluso a alguien al azar.

¿Cree que Dios tiene que perdonarte antes de que puedas perdonarte a ti mismo? Si es así, pregúntate cómo sabes que ya no ha sucedido. Entonces trata de completar los cuatro pasos un par de veces y ver si eres más claro. (Ver ¿Dios me perdonará?)

En perdonarse a sí mismo Los Cuatro Pasos Para el Perdón son básicamente los mismos. Sin embargo, cambiamos Paso Tres añadiendo una sección sobre cómo otros se beneficiarán de nosotros perdonándonos a nosotros mismos.

Paso 1. Quiero perdonarme por:

Escoge una cosa en específico.

Ejemplo: Quiero perdonarme a mí mismo por conseguir y decir cosas hirientes a mi hermano

Paso 2. Quiero soltar los sentimientos de:

Enumerar los sentimientos que tienes acerca del evento. Es necesario reconocer esos sentimientos para ponerlos en libertad para seguir adelante.

Ejemplos; miedo a ser castigado, autorreproche, auto-odio, culpa, vergüenza, etc.

Paso 3A. Reconozco que perdonar a esta situación me beneficiará como yo quiero:

Enumera las ventajas que vendrán a ti conforme te vuelvas capaz de perdonarte a ti mismo. Los beneficios pueden incluir estar libre de los sentimientos que aparecen en el paso 2, y sentir su contrario. Los beneficios también incluyen el ser capaz de crear mejores relaciones, conseguir un trabajo mejor, tener más dinero, etc., dependiendo de lo que es relevante para lo que sea que te estés perdonando.

Ejemplos; sentirse más feliz, ser libre, ser más relajado y así sucesivamente.

Como se trata de un proceso de auto perdón añadimos un paso adicional, Paso 3B, a los habituales cuatro pasos. En este paso nos centramos en las formas en que otros se beneficiarán de perdonarte a ti mismo. Algunos de los beneficios podrían ser cosas derivadas de los beneficios que recibes de perdonarte a ti mismo; algunos podrían ser beneficios que vienen a otras personas conforme tú te vuelves más vivo y creativo.

Paso 3B. Reconozco que perdonarme por esto beneficiará a los demás, debido a que:

Perdonarse a sí mismo puede beneficiar a otros al ayudar a ser un mejor padre, un amigo más atento,

escuchar mejor, y una persona más tolerante y así sucesivamente. Tú puedes ser menos egocéntrico y más interesado en los demás. Tú puedes llegar a ser menos necesitado y tener más para dar. Escoge un ejemplo de un beneficio para los demás, que es probable que importe realmente a los que te rodean.

Ejemplos; Voy a ser más agradable a tu lado (menos gruñón, amargado y deprimido), me volveré en más amable y cariñoso. Tendré más para dar.

Paso 4. Me comprometo a perdonarme por _____ y acepto la paz y la libertad que trae el perdón.

Además, o en lugar de la paz y la libertad tú puedes enumerar beneficios específicos. También puedes incluir beneficios que otros recibirán también de los cambios que ocurren en tu interior a medida que aprendes a perdonarte a ti mismo. A menudo, los beneficios que recibes directamente benefician a otros también. Si te conviertes en una persona más feliz, o un mejor empleado, muchos otros a tu alrededor se benefician de ello. Sé consciente de los beneficios para los demás, conforme hacemos estos pasos de Perdón que pueden ayudar a hacer más fácil perdonarnos a nosotros mismos.

Ejemplos:

1. Me encomiendo a perdonarme por enojarme con mi esposa/esposo, así que estoy libre a la altura de mi potencial y puedo convertirme en un socio más amoroso.
2. Encomiendo a perdonarme a mí mismo por haber perdido mi trabajo, de modo que pueda seguir adelante y encontrar un mejor trabajo, con más sueldo para el beneficio de mí mismo y de mi familia.

Es mejor hacer los pasos por escrito al principio. Comienza con cosas pequeñas, sin embargo, encontrarás que con el perdón no hay cosas pequeñas. Incluso perdonarte a ti mismo por lo que parece una cosa pequeña, menor que sucedió hace mucho tiempo puede causar grandes cambios. Dale vuelta a todos los pasos por al menos un par de veces y verás como la habilidad y capacidad de perdonar se construye dentro de ti mientras lo haces. Añade cosas, cambia las palabras que usas (si quieres) a medida que avanzas. Quédate tomando los pasos donde sientes el movimiento sucediendo dentro de ti.

Por supuesto nada de esto excluye que hagas las paces o te disculpes cuando sea factible y sería de gran ayuda; siempre y cuando ello no vaya a causar a los otros involucrados más dolor. Si le das un poco de pensamiento y sientes en lo que es correcto pronto obtendrás algunas ideas en cuanto a qué hacer. Si no es posible reparar el daño; entonces vive tu vida lo mejor que puedas. Considera el bien que puedes hacer; en lugar de la pena que no puedes deshacer.

Falso Perdón

El verdadero perdón da una sensación de libertad y ligereza.

El tratar de empujar o intimidarte a ti mismo en perdonar demasiado pronto, o no usar algún tipo de proceso de perdón deliberado (como Los Cuatro Pasos Para el Perdón) lleva a un falso perdón. El Falso Perdón es donde alguna forma de reconciliación pasa, pero no se ha hecho trabajo verdadero en la reconciliación. Nos reconectamos con la otra persona como si los hubiésemos perdonado, pero en realidad no los hemos perdonado.

El Falso Perdón viene de no aceptar plenamente lo hiriente que fue una experiencia (evitando sentimientos dolorosos), apresurando el proceso de perdón, o incluso no teniendo ningún tipo de proceso de perdón y suponiendo que sólo podemos decidir perdonar y luego pretender que nada malo ha pasado.

El Falso Perdón también tiende a ocurrir cuando la gente ignora sus verdaderos sentimientos y deciden perdonar ya que creen que es la "agradable" que hay que hacer. A pesar de que saben que la otra persona es muy probable que haga lo mismo otra vez que sientan que "deben" perdonar. Ellos realmente no están perdonando ya que solo están acumulando resentimiento y creando una gran cantidad de ansiedad a la espera de que la próxima vez vaya a suceder. Están utilizando el "perdón" como una excusa para tolerar el mal comportamiento, por lo que no reciben la sensación de bienestar que trae el verdadero perdón.

El verdadero perdón da una sensación de libertad y ligereza en el que podemos ver claramente nuestro camino y podemos tomar mejores decisiones para nuestro bienestar. El falso perdón sólo nos mantiene enredados en las mismas situaciones con la misma gente. El Falso perdón viene de hablar o actuar fuera de la creencia de que no nos merecemos algo mejor o no podemos crear algo mejor, por lo que "soportamos" las cosas que no son buenas para nosotros en el largo plazo. El verdadero perdón cambia nuestra perspectiva y nos libera para que podamos crear una vida más feliz. El verdadero perdón nos conecta con nuestro propio valor y dignidad como persona; El Falso Perdón nos mantiene desconectados de nuestro sentido de ser valioso.

En una situación de co-dependiente, donde los patrones de dos personas de adicción se enganchan entre sí, hay muy poco perdón presente. Puede parecer que una pareja "perdona" a la otra sobre una base regular, pero en realidad es falso perdón ya que se reconcilian sin que ningún verdadero perdón tenga lugar. Si había un verdadero perdón sucediendo una persona se volvería libre de su enredo. Esa persona luego negociaría el tipo de relación que quisiera y si eso no fuera inminente, simplemente bendeciría a la otra persona y seguirían adelante, en la medida en que fuese práctico.

La forma de evitar El Falso Perdón es asegurarte de participar en un proceso de perdón que te permita incluir tus sentimientos más profundos.

Reconciliación

El perdón es incondicional, pero la reconciliación es a veces condicional.

En el libro El Perdón es Poder, el perdón es descrito como "Renunciar al deseo de castigar". Si te fijas bien en este texto verás que no dice nada acerca de la reconciliación. La reconciliación tiene que ver con qué tipo de relación queremos con la persona con la que estamos trabajando en perdonar. La reconciliación es un proceso de re-establecer nuestra relación con alguien. La reconciliación es a menudo parte del perdón, pero no tiene que serlo. La reconciliación es realmente un proceso separado y distinto.

El desempacar la reconciliación desde el perdón realmente nos puede ayudar a aprender a perdonar, ya que trae claridad y apreciaciones muy útiles en el proceso. Entender la diferencia entre la reconciliación y el perdón, y cómo encajan entre sí, es una gran manera para subrayar los bloqueos potenciales que podríamos tener de perdonar y permite que suceda más suavemente.

El perdón es incondicional y siempre es posible; la reconciliación a veces tiene que ser condicional y no siempre es posible.

El perdón es incondicional ya que siempre es posible dejar de lado nuestro deseo de castigar a alguien si están vivos o muertos, si siguen estando en nuestra vida o han desaparecido. Dejar ir del querer castigar a alguien únicamente depende de nosotros y se puede hacer independiente de la otra persona.

La reconciliación a veces tiene que ser condicional como podemos estar trabajando en perdonar a alguien que es un abusador persistente, muy adicto, un criminal de carrera, o está en la negación completa de su comportamiento. Lo mejor es querer poner condiciones claras y específicas sobre qué tipo de relación queremos tener con una persona así (ver Perdón Duro). Podemos perdonar, pero todavía podemos crear límites claros en torno a las formas en que nos relacionamos con ellos. La elección de perdonar a alguien es una opción diferente y separada de la elección de conciliar con ellos.

Además, la reconciliación no siempre es posible. La persona puede haber muerto hace mucho tiempo, salido de nuestra vida, o simplemente irremediamente adicta que no podemos llegar a ellos. Conciliar con alguien no sólo depende de nosotros; depende mucho de la conducta de la otra persona a partir de ahora.

Este entendimiento de que se puede perdonar a alguien y todavía decidir no tener nada más que ver con ellos (pero ten cuidado con la venganza oculta si decide eso) en realidad puede hacer que sea más fácil perdonarlos. Naturalmente queremos ser cuidadosos de perdonar a alguien que es una pesadilla para nosotros tenerla cerca si por error suponemos que significa que tuvimos que volver a una relación con ellos. Al darnos cuenta de que podemos negociar una reconciliación en términos aceptables para nosotros, o incluso decidir no hacer esa parte del todo, nos libera de perdonar tan ampliamente como nos guste.

En perdonar a las personas problemáticas por todos los medios utilizar Los Cuatro Pasos Para el Perdón y en algún momento decidir qué, si algo, quieres hacer una reconciliación. La decisión acerca de lo que quieres hacer en el camino de una reconciliación también puede esperar hasta que adquieras la perceptiva fresca que proviene del uso de los Cuatro Pasos.

Podrías encontrar que la idea de Perdón Duro es una manera útil de pensar acerca de cómo

perdonar en situaciones difíciles.

Perdón Duro

El Perdón Duro significa establecer condiciones en cualquier relación futura.

El concepto del perdón duro hace que sea más fácil perdonar en circunstancias difíciles y desafiantes. Con el perdón duro nosotros perdonamos (y hacemos trabajos de perdón como el uso de Los Cuatro Pasos Para el Perdón), pero nosotros mismos nos damos permiso para no tener ninguna relación con la otra persona, a menos que se cumplan algunas condiciones. Podríamos decidir no reconciliarnos con ellos a menos que veamos pruebas suficientes de ellos estando realmente arrepentidos, o dispuestos a cambiar.

Tú probablemente has llegado a través de la idea de amor duro. El perdón duro es una idea similar. Como se mencionó en la página sobre Reconciliación, el perdón es incondicional, pero la reconciliación es a veces condicional. El perdón duro significa que establecemos condiciones en cualquier relación futura.

Con Perdón Duro cualquier reconciliación es condicional, ya que depende en parte de cómo la otra persona se comporta a partir de ahora. Esto es importante ya que la gente suele confundir el perdón con la reconciliación y asumen que siempre van de la mano. Sin embargo, en realidad son dos cosas diferentes, que sólo a veces van de la mano. Con el perdón duro, incondicionalmente los perdonamos (es decir, nos desprendemos de querer castigarlos) pero ponemos límites claros y específicos en todo el proceso de conciliar con ellos. Esto ayuda a minimizar las posibilidades de que simplemente vayas a salir lastimado otra vez (y otra vez) de la misma manera por la misma persona.

La decisión de protegernos de los daños es muy diferente de la decisión de evitar a alguien como una forma de castigarlos. Puede parecer lo mismo para la otra persona, pero es menos probable que lo hagan si estamos abiertos acerca de lo que estamos haciendo y por qué. Con el perdón duro podemos perdonar a alguien y todavía evitarlos con el fin de protegernos a nosotros mismos.

Hay una cualidad ennoblecadora al perdón que eleva nuestra mente a un nivel superior y permite que nos liberemos.

Como me gusta decir en el libro; El perdón es Poder:
El perdón nos da la libertad de permanecer y la libertad de alejarnos.

Con el perdón duro puedes optar por perdonar y:

- + Crear acuerdos claros sobre temas específicos, de manera que estés dispuesto a seguir adelante (para que puedas sentirte seguro y respetado).
- + Especificar los tipos de conductas que no encuentras aceptable y que va a hacer que finalices o detengas el proceso de reconciliación.
- + Limitar los tipos de contacto que tengas con la otra persona, hasta que se cumplan determinadas condiciones.
- + Querer hacer un acuerdo para hacer algo para aumentar el entendimiento mutuo, tales como ir a un consejero juntos.

El núcleo del Perdón Duro es el respeto mutuo. Perdón Duro significa asegurar que la otra persona sepa y respete cómo te sientes y que sabes y respetas cómo se sienten. Si esta clase de respeto mutuo

no está presente, y la otra persona no quiere ayudar a establecerlo, entonces no hay una relación real y no hay motivos reales para la reconciliación.

La reconciliación no es sólo una decisión; se trata de un proceso. Como parte del Perdón Duro podemos querer asegurarse de que realmente entienden cómo nos sentimos acerca de lo que hicieron. Sin embargo, el perdón no significa que haya que echar la culpa de todo de lo que somos infelices. Hay una gran diferencia entre "Así es como me siento ... y todo es tu culpa." y simplemente decir, "Esto es lo que siento ...". El primero está cargado con culpa y juicio. El segundo es más una expresión de respeto mutuo de los sentimientos honestos.

También podemos decidir que la reconciliación no es sólo posible. Si alguien no tiene la intención de cambiar, ¿podemos estar seguros de que no lo harán! El cambio requiere esfuerzo y no sucede sin compromiso. No importa lo mucho que los queremos que, sin un compromiso para cambiar no van a cambiar.

El respeto mutuo incluye mostrar respeto por sí mismo, así como mostrar respeto a la otra persona. El respetarte a ti mismo incluye ser honesto contigo mismo acerca de lo que realmente sientes. Tú nunca querrás esconder de ti mismo cómo te sientes, porque si se convierte en un hábito puede conducir fácilmente al Falso perdón.

Si tú no estás dispuesto a perdonar a alguien, o no dispuesto a reconciliarte con ellos, entonces necesitas perdonarte a ti mismo y aceptar eso como lo que sientes en este momento. De esta manera, al menos, puedes reconciliarte con uno mismo. Es posible que tengas tiempo para recuperarte, para renovarte, y para restaurar tu fe en la vida y los seres humanos antes de que estés listo para perdonar a algunas de las cuestiones más importantes en tu vida. Date el tiempo que necesites. Una vez que tengas más práctica con tanto perdón y la reconciliación serás más capaz de perdonar, y tal vez incluso conciliar, con los más desafiantes.

Siguientes Pasos

Para convertirte en un maestro del Perdón, simplemente decide que es lo que quieres hacer.

Si desea explorar más a fondo por favor habla del perdón con los demás, ya sea en persona o en línea a través de redes sociales. Tú encontrarás que esto hace un excelente tema de conversación que ayuda a profundizar y enriquecer a tus conexiones.

Basta mencionar a las personas que estás leyendo un libro sobre el perdón puede provocar una conversación maravillosa. Tal vez alguien te dirá sobre algo que les gustaría perdonar, pero no saben cómo. Sólo diles los ¡Cuatro Pasos Cuatro para el Perdón! Al explicar estos cuatro pasos simples a alguien podrías cambiar por completo su vida.

Todo el mundo que está aprendiendo a perdonar es también un maestro del Perdón. Cuanto más enseñas el perdón más reconciliador te convertirás; y cuanto más practiques el perdón cuanto más lo enseñarás. Tú puedes hacerlo tu tarea (tarea secreta si lo prefieres) para que la gente sepa acerca de perdón, o incluso ser un maestro del Perdón.

Lo único que tienes que hacer para convertirse en un maestro del perdón es decidir qué es lo que quieres hacer. Tú no necesitas ser un "experto", obtener un certificado o algo por el estilo. Todos somos maestros del perdón, o su contrario, ya que todos enseñamos unos a otros con el ejemplo. Es sólo una cuestión de tomar conciencia de esto y deliberadamente tomar la decisión de enseñar el perdón en lugar de enseñar la falta de él. Sólo tienes que empezar a hacerlo y te volverás mejor en ello a medida que avanzas.

Ere bienvenido de citar de este libro y de utilizarlo como material didáctico. Pero, por favor envíame un correo electrónico para su autorización si deseas copiar más de un 10% de este libro. A todos nos gustaría dejar el mundo siendo por lo menos poco mejor de lo que lo encontramos. ¿Qué mejor manera de hacerlo que a correr la voz sobre el perdón?

También puedes estar interesado en mi otro libro El perdón es Poder, publicado por Findhorn Press, y que está disponible en muchas tiendas de libros. Está disponible en diferentes idiomas, así que por favor ve a mi sitio web y haz clic en la bandera de tu país o idioma, para obtener más información: forgiveness-is-power.com