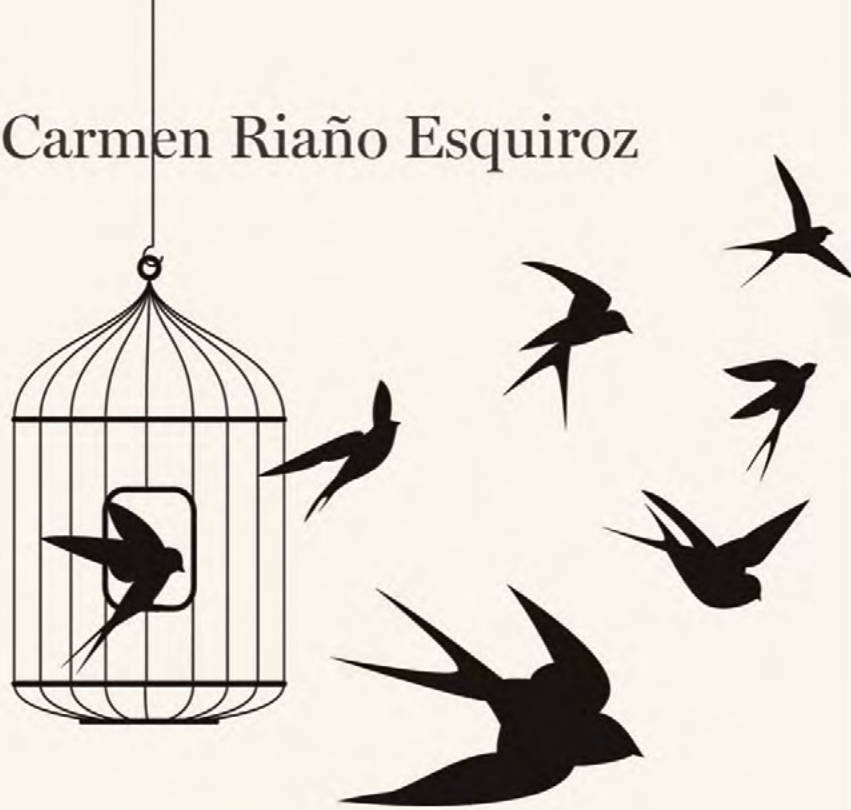
Carmen Riaño Esquiroz



EL PERDÓN

Guía para perdonar y ser más felices

RBA

EL PERDÓN

Carmen Riaño Esquiroz

EL PERDÓN

Guía para perdonar y ser más felices

RBA

© del texto: M. Carmen Riaño Esquiroz, 2021.
© de esta edición: RBA Libros y Publicaciones, S. L. U., 2021.
Avda. Diagonal, 189 - 08018 Barcelona.
rbalibros.com

Primera edición: septiembre de 2021.

REF.: ODB0904
ISBN: 978-84-9187-838-4

EL TALLER DEL LLIBRE, S. L. • REALIZACIÓN DE LA VERSIÓN DIGITAL

Queda rigurosamente prohibida sin autorización por escrito
del editor cualquier forma de reproducción, distribución,
comunicación pública o transformación de esta obra, que será
sometida a las sanciones establecidas por la ley. Pueden dirigirse
a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org)
si necesitan fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra
(www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).
Todos los derechos reservados.

EN MEMORIA DE MI MADRE, COMO INSPIRACIÓN
CONTINUA PARA SEGUIR APRENDIENDO CADA DÍA.

CONTENIDO

Introducción 15

1 EL PERDÓN, UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA 19
Qué significa perdonar 21
El perdón y la honestidad 23
El perdón y lo imperdonable 25
Unos cuantos conceptos a relacionar con el perdón 27
Compasión 27
Clemencia 27
Indiferencia 28
La magia del perdón 28
Perdonar… y pasar a la acción 30
La imposibilidad de perdonar 33
El aprendizaje del perdón 34
Hombres y mujeres frente al perdón 35
Y después de perdonar… ¿qué? 37
Perdón y comunicación 40

2 SI NECESITAS PERDONAR, NO JUZGUES 43
La injusticia que nos aplasta 45

Aunque tengas razón, nada de juicios 47
Cuatro pasos para distanciarse de la situación 49

3 LAS EMOCIONES QUE NOS IMPIDEN PERDONAR 51
La rabia no nos deja comprender 53
Aceptar la realidad 55
Perdonar nuestros errores 56
El perdón y el tiempo 58
El odio, una emoción que nos domina 59
Expresar lo que sentimos 59
Ejercicio para liberar el odio 62
El rencor nos puede deprimir 64
Tres pasos para gestionar el rencor 65
El resentimiento y la rabia encubierta 67
Claves para manejar el resentimiento 69
La amargura, un desgaste para la mente 70
Ideas para desprenderse de la amargura 72
La hostilidad, un muro que impide avanzar 73
Cuatro claves para reducir la hostilidad 75
Los celos, la envidia y el rechazo de uno mismo 77

4 LAS EMOCIONES ALIADAS DEL PERDÓN 79
Un vagón de mimos 81
Empatía, simpatía y esperanza 82
La empatía y el corazón intuitivo 82
Tres claves para ponerse en la piel del otro 85
La simpatía y los buenos deseos 86
La esperanza, hermana de la confianza 88
Amabilidad, ilusión y ternura 90
Amabilidad, eso que no cuesta tanto 90
La ilusión, el empujón que necesitamos 92
Ternura, la droga dura de los sentimientos 93

Cariño, amor y alegría 96
El cariño nos hace más liviana la vida 96
Amor, el sentimiento estrella 98
Alegría, el estado ideal 100
El termómetro de las emociones positivas 101

5 NO ASUMAS EL PAPEL DE VÍCTIMA 103
Desactivar el rencor 106
Proponerse el cambio 107
Desvictimizarse 108
Ejercicios para abandonar el rol de víctima 110

6 LO QUE NO ES PERDÓN 111
Perdonar no es reconciliarse 113
Perdonar no es olvidar 114
Perdonar no es negar el daño 115
¿Por qué nos negamos a aceptar que nos han hecho daño? 116

7 EL PERDÓN A UNO MISMO 119
Los beneficios del autoperdón 121
Los inconvenientes de no perdonarnos 122
Razones para perdonarse 124
Experiencias para practicar el autoperdón 126

8 EL CUERPO NO PERDONA 127
Cuando somos incapaces de perdonar 130
Cómo resolver los estados de ira 131
Para superar la ira hay que perdonarse 132
Entender el lenguaje del cuerpo 133

9 PERDONAR UNA TRAICIÓN 137
Heridas en la pareja 140
Traicionarse a sí mismo 142
Traicionar a los demás 143
El fértil árbol de la lealtad 144

10 EL PERDÓN Y EL EQUILIBRIO PERSONAL 147
Ampliando perspectiva para ganar equilibrio personal 149
La insatisfacción y la desorientación 150
Ejercicio para organizar las prioridades personales 152
Ingredientes para el equilibrio personal 152
Cómo optimizar recursos propios y externos 155
Salir de la rueda de la rutina 155
Afrontar conflictos 156
Ejercicio para afrontar los conflictos: 157
Perdonar y aprender a liderar nuestra vida 158
El perdón y la autoestima saludable: toda inversión es rentable 158
Ejercicio para cuidar nuestra autoestima: 159

11 EL PERDÓN Y LA VALÍA PERSONAL 161
La valía personal, nuestro tesoro escondido 163
Cuando la sociedad nos lleva a no aceptarnos 164
Cuando aniquilamos nuestra propia valía 166
Ejercicio para aprender a valorarnos: 168

12 EL LENGUAJEDEL PERDÓNY LA AUTOESTIMA 169
La importancia de nuestro diálogo interior 171
Cuando nuestras palabras nos boicotean 172
El lenguaje de la autoestima 172

La crispación impone un cambio 174
Ejercicio para construir un lenguaje respetuoso hacia uno mismo: 175
Dignidad y respeto como hilos conductores de la autoestima 175
Ejercicio para aprender a verbalizar el respeto: 176
Me quiero porque me valoro 177
Ejercicio para reforzar nuestra propia valoración: 178

ANEXO: EXISTE UN MÉTODOPARA PERDONAR, Y SE LLAMA P.E.R.D.O.N. 179

Registrar los pasos del perdón 184
Conclusión 187
Agradecimientos 189

INTRODUCCIÓN

Una de las cosas que más malestar nos provoca es tener que gestionar nuestra parte más sombría. La rabia, el rencor, la envidia, el resentimiento… Son emociones que todos hemos sentido y que seguiremos sintiendo alguna vez. Sin embargo, debido a la ausencia casi absoluta de una educación emocional en nuestra sociedad, apenas sabemos nada de ellas. Y, lo que es peor, muchas veces ni siquiera somos conscientes de que estamos siendo controlados por estas. Las emociones son la salsa de la vida, qué duda cabe, pero, si no sabemos gestionarlas, nos pueden conducir a graves dificultades.

Tanto en mi vida personal como en mi actividad profesional me encuentro con que nadie nos ha enseñado a perdonar ni a perdonarnos, por lo que tenemos un serio problema con estas emociones que nos disgustan. El trabajo que hacemos en psicoterapia tiene como objetivo poder salir de una situación traumática para que, una vez expresada y gestionada, podamos manejar sin dolor aquello que nos ha traído a consulta. Perdonar y perdonarse es un excelente recurso para liberarnos del sufrimiento y poder reconducir nuestras vidas aceptando y superando el malestar.

Vivimos en una sociedad frenética. Todo es velocidad, montañas de datos y pocos filtros para administrarlos, así como entornos laborales exigentes y competitivos donde se fomenta más la lucha que la colaboración y en los que el perdón no tiene cabida. Los psicólogos vemos en nuestras consultas la factura emocional que hay que pagar por este ritmo inhumano desgraciadamente cuando el daño ya está hecho y vivir se ha convertido en un verbo difícil de conjugar.

Me viene a la cabeza Luis, un paciente muy inteligente con un puesto de responsabilidad empresarial. Vino a mi consulta destrozado por el ninguneo al que le estaban sometiendo los compañeros, que, a pesar de ser él quien llevaba el peso del proyecto, le hicieron el vacío y criticaron duramente su tarea. Luis no podía con esta situación, no se perdonaba a sí mismo ni perdonaba a sus colegas su actuación. «No puedo soportar los pensamientos que he tenido durante y después de cada reunión», me explicó. Le respondí que era muy duro consigo mismo y con los demás, a lo que me contestó: «No soy consciente de esa dureza, el mundo laboral es así». Acepté su afirmación, pero le indiqué que los únicos que podemos aflojar esa exigencia tan tóxica, a pesar de que el entorno no nos lo ponga fácil, somos nosotros mismos. Es decir: hemos de permitirnos *ser humanos* y perdonarnos serlo aunque nuestro entorno no lo haga. Nos va la salud en ello.

La vida nos da muchas oportunidades para ser felices, y una de ellas nos llega a través del perdón. Para perdonar es importante poner en valor las emociones más difíciles como parte de la vida, pero mucho más importante aún es saber gestionarlas. Y es aquí donde

el aprendizaje del perdón como una herramienta psicológica adquiere una importancia fundamental para liberarnos del malestar y permitirnos continuar con nuestro camino liberados y optimistas. En definitiva, mucho más felices.

Espero y deseo que el libro que el lector tiene en sus manos aporte un poco de luz y calidez a una sociedad en la que se nos olvida que todos necesitamos paz y bienestar con nosotros mismos. Aprender a perdonar es el puente que hemos de cruzar para llegar a ese estado.

1

EL PERDÓN, UNA HERRAMIENTA TERAPÉUTICA