

Sanar y Crecer CON AMOR

SESIÓN 13

Perdonar a quien te
HIZO MUCHO DAÑO

RELATO DE UNA PERSONA HERIDA

Una persona con dolor y lágrimas expresó:

“Durante 52 años esa persona traicionó y destruyó mi amor y buena fe. Sus malas intenciones y mentiras me sumieron en una tristeza profunda. Lo que más agravó mis heridas y dolor en mi corazón fue que se confabuló con familiares y amigos para hacerme más daño. Estoy rodando de un lado para otro sin saber cómo salir del hoyo profundo en el que me encuentro. Esa persona acabó con mi autoconfianza, con mi alegría y mi deseo de vivir. Quiero encontrar la medicina para sanar todas mis heridas que siguen sangrando cada día”.

Oh... ¡Qué tragedia! ¿Se puede perdonar 52 años de daño permanente?

Ten presente lo siguiente: lo que te hace daño y te abre heridas en tu corazón, y te hace sufrir mucho y por mucho tiempo, no son los hechos en sí, sino la manera que aprendiste a interpretar esos hechos.

La terapia que te recomiendo a continuación, es recomendada para personar a una persona que te hizo daño, puede ser una ex pareja, un familiar o cualquier otra persona.

PARA REFLEXIONAR

En algún momento de la vida todos, de una forma u otra, nos encontramos en la difícil situación de haber sido traicionados o engañados por una persona cercana, ya sea un amigo, un familiar o nuestra propia pareja. En el momento que sucede o cuando lo descubrimos, nos cuesta aceptar que alguien a quien le entregamos toda nuestra confianza pasó por encima de nuestro amor. Que ese ser al que amamos desde lo profundo del corazón, fue capaz de atacarnos de la manera más baja y vil. Y aunque todos merecemos una segunda oportunidad, quiero invitarte a que te pongas a ti primero en la lista de tus prioridades. Que elijas tu dignidad, tu autoestima, tu amor propio; aun cuando eso signifique sacar a alguien de tu vida para siempre.

Perdonar es necesario para cerrar el ciclo y avanzar, pero no estás en la obligación de guardar un lugar en tu corazón a quien no supo valorarte. En lugar de eso te animo a perdonar para que puedas liberarte de las cadenas del pasado, y darte la oportunidad de elegirte a ti, por encima de cualquier cosa.

No puede ser que permitas que tu vida se vaya por un tubo solo porque alguien te hizo daño en algún momento de tu vida. No importa si la traición duró un momento o 50 años. He preparado una carta de perdón, mejor aún, es una poderosa terapia que te ayudará a superar ese mal momento, si es que acaba de suceder; sanar tus heridas, si sucedió hace mucho tiempo; pero, en cualquier caso, poner tus pies en el camino correcto para empezar un nuevo trecho de tu vida. Para que hoy sea el fin de una historia que ya pasó, pero al mismo tiempo, hoy puede ser el comienzo de tu nueva historia. Solo el perdón tiene ese poder de permitirte un nuevo comienzo.

¿Qué es el perdón?

La palabra “perdón” en hebreo significa, literalmente, “levantar o quitar la culpa”, en griego el significado indica “soltar”, “enviar” o “dejar ir” y en latín hace referencia a “dar o donar con insistencia”.

En definitiva, el verdadero significado de perdón tiene que ver con soltar o dejar ir aquello que te hace daño, liberar de manera voluntaria y definitiva a la persona que te ofendió, dar el regalo más grande que una persona puede ofrecer, porque dicho ofensor por sus propias acciones ha quedado amarrado al que sufrió el agravio; pero visto de otro ángulo, el ofensor ha causado una herida pequeña o muy grande en el alma de la víctima y esa herida solo puede ser sanada por el perdón que se ofrece de corazón.

En el antiguo oriente los leñadores cortaban árboles para utilizar sus troncos para construir sus casas, y estos troncos resultaban ser muy valiosos para ellos. Sucedió que en algunas ocasiones dichos troncos rodaban por la ladera y entraban a la corriente de un río, los leñadores corrían y se abrazaban a los troncos para no perderlos, pero los compañeros que estaban en la ribera viendo que corrían el peligro de perder sus vidas les gritaban, “¡perdónalo!”, “¡perdónalo!”, “¡perdónalo!”. Dicho de otra manera: ¡déjalo ir!, ¡déjalo ir!, ¡déjalo ir!

Y esto mismo sucede hoy, la vida que posees se quebranta y puede extinguirse cuando sufres por los daños que alguien hizo contra ti. Pero ten presente, tú viniste a este mundo para ser feliz y tener éxito, el diseño de tu propia naturaleza está alineado para la prosperidad; por lo tanto, es irrefutablemente necesario que te liberes de ese peso, de esa carga que llevas a cuestas y con mucho dolor; para sanar, liberarte y tener un nuevo comienzo, “perdónalo”, “déjalo ir”.

CARTA DE PERDÓN

Hubo un tiempo en que te consideré la persona más cercana a mi corazón, como el mejor amigo@ que alguien puede tener, mi confidente, una parte inseparable de mi vida. Por un momento pensé que estarías ahí siempre. En las buenas y en las malas, como yo para ti. Hoy sé que la vida da giros inesperados y nunca sabemos cuál será el final de una historia. Solo queda aceptar el resto y seguir adelante, confiando en que dimos lo mejor de nosotros, que hicimos lo correcto, aunque los demás no lo hayan hecho. Te di tanto de mí que todavía me cuesta entender tus acciones.

¿Cómo pudiste hacer lo que hiciste?, cuando te entregué toda mi confianza. Pero no quiero seguir dando vueltas en círculo. He pasado mucho tiempo pensando en lo que ocurrió, y ahora solo quiero avanzar, superar todo esto y, tal vez un día entender tus decisiones.

Después de todo lo que hiciste pensé que nunca habría espacio en mi corazón para perdonarte. Ahora sé que culparte no cambiará nada, llevar la cuenta de tus errores, solo traería amargura a mi vida, y no pienso dejar que el pasado me arrebathe la dicha del presente. No es que no me duela lo que pasó. Me duele y mucho. Pero el perdón es la única manera de seguir adelante cuando ya no hay marcha atrás. El resentimiento solo haría más profunda la herida, y no, yo no merezco sufrir, y de eso estoy segur@.

Y aunque ya no serás parte de mi vida tengo muchas razones para sentirme una persona afortunada. Hay personas que me aman y valoran, y ellas se merecen la mejor versión de mí. Alguien que esté libre de resentimiento y pueda amarlas con el corazón. Por eso hoy decido perdonar todo el mal que me hiciste. Te perdono por traicionar mi confianza, por mentirme, por dejar que tu orgullo fuera más importante que mis sentimientos. Pero, aunque te perdone sinceramente por lo que pasó, también he decidido sacarte de mi vida. Y a partir de hoy ya no serás aquella persona a quien se le abrían las puertas de mi casa, tampoco habrá un lugar para ti en mi corazón. No sonreiré cuando piense en ti, ni te buscaré en mis pensamientos. A partir de hoy nuestra relación será una cicatriz en la piel de mi memoria, el recuerdo de una historia con tonos claros y grises. Ambos sabemos que ya nada volverá a ser lo mismo, porque hay heridas que aun después de sanar dejan marcas para siempre. Por eso, (PON EL NOMBRE DE ESA PERSONA) te pido que no intentes buscarme y que respetes mi última decisión. Te perdono porque es lo mejor para ambos, pero te saco de mi vida porque es lo mejor para mí.

RECOMENDACIONES FINALES

No necesitas entregarle esta carta personalmente, tampoco verle la cara de nuevo a esa persona que te lastimó, todo lo harás a solas.

Cuando hayas terminado de escribir, haz un barquito con el papel donde escribiste tu carta, luego ve y ponlo sobre las aguas corrientes de un río y dile adiós.

Esto es lo correcto. Darte la oportunidad de decir, “No, gracias, ya no hay espacio para ti en mi vida”. Llegará un día en el que entenderás que esa fue la mejor decisión, y que nada ni nadie es más importante que tu bienestar.

A veces no es fácil ver tu luz en los momentos más oscuros, por ello, confía que esta terapia te dará los resultados que estabas necesitando.