

Perdón como Herramienta de Recuperación Emocional

Muchos de nosotros hemos sufrido a lo largo de nuestra vida situaciones que nos han hecho sentir un profundo dolor, o que nos han causado daño, llenándonos de amargura y resentimiento, impidiéndonos disfrutar de la plenitud y felicidad.

En otras ocasiones, este dolor ha sido provocado por acciones intencionales o no intencionales de otras personas, que han causado daño, dejando una marca de amargura y resentimientos, que impiden el disfrute pleno de la felicidad. Y a pesar del tiempo y distancia del evento, este continúa afectando el presente de quienes los han sufrido.

Perdonar es el proceso de integrar una situación que nos causa dolor y angustia dentro de nuestra historia personal, de forma que esta sirva para nuestro aprendizaje y desarrollo; a fin de que podamos disfrutar la plenitud de nuestra vida. Es reencauzar nuestra energía emocional en el presente y futuro, en vez de dejarla fija en el pasado.

Esto nos hace conscientes de que necesitamos encontrar una respuesta que nos permita detener el dolor y la angustia que continuamos sintiendo por vivencias pasadas, y que nos permita el encontrar nuevamente plenitud en la existencia, y transformar el dolor en esperanza. Y en el perdón, es posible encontrar una herramienta para transformarnos en los protagonistas exitosos de nuestra vida.