

		Tirada: 1.331.036	Sección: -	
		Difusión: 1.081.043 (O.J.D)	Espacio (Cm_2): 520	
Nacional	Dominical	Audiencia: 3.783.650 (E.G.M)	Ocupación (%): 100%	
Semanal		22/05/2010	Valor (€): 19.850,00	
			Valor Pág. (€): 19.850,00	
			Página: 60	Imagen: No

VIVIR EN POSITIVO

Perdonar o pedir perdón significa cortar con energías de odio y violencia, que pueden llegar a ser muy intensas y perpetuarse durante años, para transformarlas en otras mucho más poderosas: paz interior, compasión, amor... ¡y ligereza! Porque el rencor, el resentimiento y el agravio son pesadas losas que cargamos en la espalda propia y en la ajena. Llevarlas nos debilita física y emocionalmente, y nos encadena a una historia repetitiva: "el daño que me hizo", "la terrible injusticia que se cometió conmigo"...

Optar por el perdón implica aceptar el dolor desde la conciencia. ¿Hay algo que pueda hacer para que la herida deje de sangrar? Romper la cadena, dejar de repetirnos mentalmente la historia, es una liberación. En cuanto dejamos de identificarnos con ella, nos fortalecemos. Decimos adiós a la tentación de ir de víctimas, mártires o justicieras. Le decimos al otro (o a un recuerdo) que ya no tiene el poder de hacernos sentir mal. Elegimos vivir aquí y ahora.

Borrón y cuenta nueva

Desgraciadamente, el perdón es un ejercicio en el que no estamos demasiado adiestrados. El lado positivo es que se puede entrenar. Estos pasos te ayudarán a ponerlo en práctica:

Escríbelo. Un consejo que aparece en cualquier terapia sobre el perdón: expresa por escrito cómo te sientes, sin reprimir la ira, la confusión o la necesidad de disculparte. Déjalo salir en tu diario o en una carta, que no tiene por qué llegar a su des-



Foto: GETTY IMAGES

Poderoso perdón

Es una de las actitudes que nos permiten crecer. Libera, ayuda a pasar página, abre el corazón y aligera cargas. *Por PALOMA CORREDOR*

tinario, hazlo sólo para sentirte mejor. Aunque enviarla puede actuar como un bálsamo para ambas partes.

Perdónate. El proceso empieza por uno mismo. Acepta tus zonas "oscuras", aprende a no culparte o reprocharte por cometer errores o no ser perfecta y, si tiendes a mirar atrás y decirte "debería haber hecho...", comprende que en cada momento haces lo que puedes con el conocimiento y el nivel de conciencia que tienes.

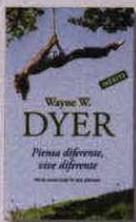
Libérate. No podemos controlar lo externo, así que no te culpes por el mal humor del jefe, la mala

cara de tu suegra o el atasco que te hace llegar tarde. En consecuencia, no pidas perdón por asuntos en los que no has intervenido; tampoco por disponer de tu tiempo libremente o por hacer elecciones que las personas de tu alrededor no aprueban.

Exorciza. Inventa tu propio ritual para echar de tu vida el recuerdo de una situación o persona que te pesan. Rompe fotos, compón una canción, imagínate que eres un actor y recrea una escena dolorosa para alterarla a tu gusto. Mejor aún: busca la parte cómica de tus dramas y riete de ellos. No se puede estar de buen humor y ofendida al mismo tiempo.

Acéptate. Perdonar o pedir perdón son lecciones muy difíciles. Si, por más que lo desees, no puedes perdonar y cuanto más piensas en tu historia más se fortalece tu dolor... entonces perdónate por ello. Todavía no estás preparada y de nada sirve forzarte o reprocharte. No acumules rencor sobre rencor. ■

TRES LIBROS QUE INSPIRAN



Edit.: Obelisco.
Precio: 8,95 €.

Piensa diferente

Wayne W. Dyer
Cuando los conflictos nublan nuestra visión, la solución está a un pensamiento de distancia, a un pensamiento positivo. Dyer nos invita a sumergirnos en él y a no permitir que el rencor obstaculice el crecimiento personal.



Edit.: Urano.
Precio: 14 €.

Vivir sin arrepentimiento

Arnaud Maitland
El autor de este libro practicó el budismo durante años, pero su prueba de fuego llegó con la muerte por Alzheimer de su madre. En estas páginas narra cómo transformó la rabia, la impotencia... en paz.



Edit.: Obelisco.
Precio: 13,25 €.

Conquista tu felicidad

Maite G. Bayona
¿Dónde se encuentra la felicidad? En un lugar más allá de la ansiedad, el estrés y el miedo. Para llegar hasta él, debemos aprender a "desenchufar" las creencias que nos limitan y escuchar la voz de nuestro interior.