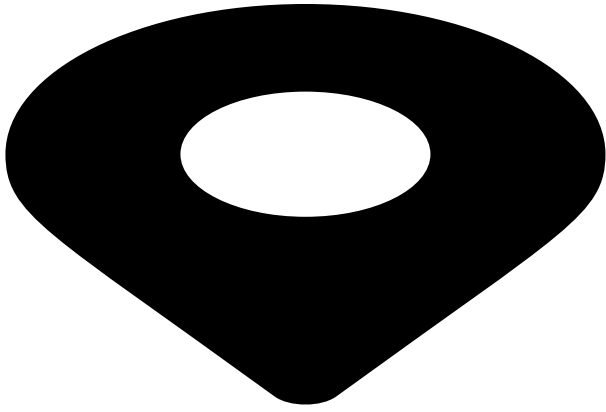


Perdón y culpa de una partida



Perdón y culpa de una partida.

La culpa es el enojo dirigido hacia uno mismo. En un nivel menor, el remordimiento tiene por propósito llevarnos a la reflexión profunda sobre lo pasado para poder corregir, enmendar, pedir disculpas, pedir perdón. Sin embargo, cuando son sostenidos y crónicos, los remordimientos no nos llevan más que al debilitamiento energético y agotamiento emocional. La culpa desempodera, mientras que la responsabilidad nos da poder.



Perdonar, es tomar responsabilidad, que es la capacidad de responder ante un evento. Perdonar es saber que la persona hizo lo mejor que supo, lo mejor que pudo, de acuerdo a las variables dadas por las circunstancias, información, nivel de consciencia, valores. Para poder perdonar a alguien más, es preciso antes perdonarnos a nosotros mismos. Se dice que el perdón no existe, pues para que exista una ofensa, ésta debe ser reconocida como tal. Hay eventos dolorosos, sí, pero depende de cada quién cómo interpretarlos.

Sucede a veces, que nos arrepentimos de no haber pedido perdón a la persona antes de que muriera. Sobre todo cuando la muerte llega de forma inesperada. Vienen a la memoria momentos que se habían olvidado, vemos lo que hicimos mal. Pudieron ser faltas graves, pero también momentos como faltas de amor, impaciencias con los hijos, esposo, pequeñas faltas que pueden causarte un gran dolor que genera culpa o angustia. Incluso hay veces que no se siente la culpa como tal, sino tienen esa impresión dolorosa, *“Se ha ido antes de que pudiéramos llegar a entendernos mejor.”* Hubiéramos querido amar más.

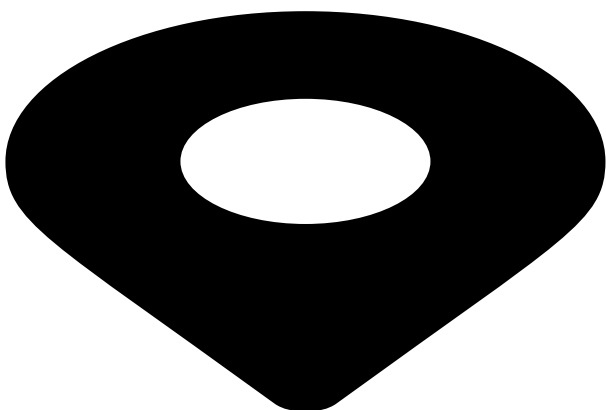
Existen diferentes formas de liberar estos sentimientos de culpa y del manejo del perdón.

- Escribir una carta, puede ayudarte a expresar lo que sientes y poder liberar esos pensamientos y sentimientos que se tiene.

- Orar te ayudará a encontrar la paz, a encontrar tu estado zen.
- Asistir al psicólogo, es recomendable buscar ayuda profesional ya que se necesita de una persona externa que te ayude a liberar ese peso emocional.
- Existen otras alternativas para sanar, como lo son las constelaciones familiares que pudieran ayudar a cerrar esos ciclos.

En conclusión, es de suma importancia tomar acción ante estos sentimientos que nos pueden llevar a una depresión profunda, afortunadamente en la actualidad se cuentan con muchas herramientas para afrontar la culpa y otorgar el perdón.

Cuando asumo la responsabilidad, cuando me perdono y perdono, tomo mi poder. Me libero, me transformo.



Referencias

N/A (N/F)¿Podemos pedir perdón a un difunto?, Cuestiones del hombre. Sitio web:

http://www.1000questions.net/es/Podemos_pedir.html