

< SUBCAPÍTULO 1.1 DISCULPAR PARA REINTERPRETAR TU PASADO >

“Perdona a quien te lastime, no porque lo merezca, sino porque tu no mereces cargar con odio en tu corazón”

[Dra. Rosa Rivas]

Hace muchos años en la universidad, conocí de una corriente de la psicología llamada Gestalt, la cual consiste en graficar tu vida a partir de círculos. Imagina tu vida, cada etapa, cada situación como un círculo. Es posible que durante algunas etapas hayas tenido roces y situaciones de desagrado con otras personas. De acuerdo al nivel de desarrollo y de madurez en el que estabas, es el tipo de inconveniente que tuviste, como reaccionaste, lo que hiciste, lo que dijiste, cómo lo dijiste, etc. Según estos y muchos otros factores es como concluyó la situación. El punto al que debemos llegar es el siguiente: ¿Te has dado cuenta que hoy en día esas tragedias que tuviste ya no te afectan tanto? De seguro en el momento en que las sufriste sólo querías que te tragara la tierra.

Hoy en día hasta te ríes de tanta importancia que le diste a dicho tema. Pero hay algunos problemas que marcaron tu vida, esos que por más que lo intentas, no pueden salir de tu mente. Esa conversación que no terminaste, esa relación que no cerraste, ese negocio que no concretaste, ese proyecto que no continuaste. Muchos casos, muchas situaciones, según la Gestalt muchos círculos abiertos, episodios de tu vida que necesitan un fin.

Dicen que el tiempo cura todo, es como cuando extrañas a un familiar con el que discutiste, pero luego sin saber cómo, el tiempo solucionó todo ya que tuvieron que juntarse para arreglar un tema mayor y más urgente como el funeral de un ser querido en común o la tragedia de un terremoto. Aparentemente todo se arregló, pero en realidad lo que pasó es que tácitamente dejaron el tema en stand by y no lo solucionaron.

Es posible que la otra persona te haya desilusionado, defraudado, ofendido u olvidado, lo importante es saber que ***“una cosa es lo que sucede y otra muy distinta es como reaccionas frente a lo que te sucede”***. Un perdedor se pondría en el rol de víctima para culpar a todas las situaciones y personas que le rodearon en su pasado. Sin embargo un ganador, que se que eres tú, debe tomar el control de la situación de tal forma que en su mente pueda imaginar y reconstruir esa conversación para disculpar a la otra persona. Solo házlo. Más adelante, llegando al final de este capítulo, entenderás cómo funciona tu mente y el poder de la visualización creativa, por ahora, confía en las primeras actividades, confía en ti.

Haz el siguiente ejercicio mental: piensa en todos los problemas y disgustos que traes del pasado con personas, agrupaciones, empresas, trabajos y familiares. Tómate diez minutos e imagínate en un gran sitial rojo, símbolo de poder. Rememora cada situación en tu mente, luego trae a esa persona delante de tu sitial, conversa con ella y luego dile que le disculpas, que apareció en tu vida para que aprendieras valiosas lecciones o para aprender cómo no se deben hacer y decir las cosas, déjale ir y toma de tu espalda tu cargada mochila. Por cada persona que disculpes, sacas una gran bolsa oscura de ella, entrégasela y dile que en su camino de vuelta la arroje en un basural, **pues ninguno de los dos necesita cargar con este mal recuerdo**. Dile a cada persona que está perdonada y su recuerdo se habrá evaporado en el aire.

Ya puedes sentir como se aliviana una carga innecesaria en tu alma, como se desatan esos nudos en la mente y como poco a poco te sientes libre, mientras más liviano más alto y más lejos llegarás.

Te sugiero que busques un lugar solitario y con música acorde para realizar este ejercicio. Házlo, confía en que puedes lograrlo, imaginando la situación con lujo de detalle, a todo color, en primera persona, con amor en tu corazón, compasión en tus palabras y un **perdón real** que se sienta y se transmita hasta con el último gesto.

Borra el pasado para no repetirlo, para no tratarte mal a ti mismo como te trataron tiempo atrás, no culpes a nadie, porque nadie puede enseñar lo que no sabe, ni hacer el bien sin saber como. Perdónales y libérate de las cadenas que te atan al rememorar hechos sin sentido para ti hoy en día.

Si a la altura de este libro ya tienes el coraje para acercarte a las personas en cuestión, debes tener en claro que si el error fue protagonizado por ti debes pedir las disculpas correspondientes siguiendo estos pasos efectivos:

1. En primer lugar, debes pedir perdón de corazón.
2. En segundo lugar, debes reconocer el error a partir de los hechos concretos que esperas jamás volver a repetir.
3. El tercer paso y más importante es preguntar que puedes hacer al respecto para que la situación quede subsanada y así podrás compensar.

A la hora de acercarte a solucionar situaciones pasadas, no te enojés si a veces el otro no te entiende. A veces el que lo hayas explicado mil veces no basta, simplemente porque los canales de percepción tuyos y los de tu interlocutor son diferentes. Mientras tanto, recuerda que hay quienes tienen facultades para ser líderes y otros para seguidores, esto no significa por ningún motivo que ambos no sean compatibles o que un seguidor decida

capacitarse para convertirse en líder, sin embargo quien no se prepare es muy posible que tenga una mentalidad estrecha con un mapa mental acotado y metafóricamente un océano rojo en donde habitar, por ende, **mantener rencillas y rencores por años para buscar la venganza sea parte de su involucionada alma**. Recuerda también que no todos tienen los mismos valores, creencias y procedimientos de vida, es más, muchos que te sonreirán y te abrazarán, en otras esferas te criticarán, eso pasa en todo orden de cosas y en todas partes, tu procura de una u otra forma cerrar los círculos abiertos y cumplir con tu parte, de no ser posible, suelta en tu mente lo que te aferra al pasado para no afectar a quienes están en tu presente.

Cabe señalar que al terminar este libro, tendrás el poder de ser lo suficientemente inteligente tanto cognitiva como emocionalmente para poder saber que arrastrar heridas o malos recuerdos del pasado sólo hará más difícil el camino hacia tu futuro, tendrás la fortaleza suficiente para entender que nadie es indispensable en la vida. Todos tenemos tiempos definidos en las vidas de otros y los otros también en la nuestra.

Quien se aleja es porque debe alejarse, pero también quien se aleja es quien no está en tu misma sintonía. Debes agradecer a la vida por poner a las personas precisas en los tiempos precisos tal como aprendiste en el primer capítulo, pero a su vez, si las circunstancias o personas dejaron una huella negativa profunda en tu alma y tu mente, debes disculparlas para, de esta forma, realizar una reinterpretación en tu pasado. Una vez realizado esto, debes anclarte a tu presente valorando cada situación, cada circunstancia y persona que te rodea. Créeme que no hay nada más difícil que vivir en el presente, sin embargo, es posible a través de la práctica y entrenamiento de la voluntad para dominar la mente que constantemente nos lleva hacia el pasado o el futuro.

¿Tienes deseos de proyectarte al futuro a partir de ahora? ¿Prefieres disculpar tu pasado para avanzar o prefieres revolvarte en lo que pudo ser y no fue? ¿Quieres construir una nueva vida orientada hacia el logro o prefieres culpar a tu pasado por tu presente quedándote en una vida quejumbrosa? ¿Quieres aferrarte al pasado reviviendo antiguos dolores o prefieres disculpar para engrandecerte y surgir?

Si prefieres siempre la opción de salir adelante, entonces en este punto hemos encontrado la segunda clave: **Disculpa y cambia tu pasado, dejando atrás todo aquello que te lleve a su recuerdo negativo, cambiándolo por la interpretación más positiva que puedas construir**. Cada vez que tu mente te lleve a tu pasado negativo, has un gesto de sonrisa y busca en tu mente la interpretación que te lleve a pensar que, gracias a Dios esto ocurrió ya que

hoy eres más fuerte gracias a lo sucedido. Finalmente reconocer las siguientes estrategias para reinterpretar tu pasado:

a. Imagínate por un momento en cada situación pasada en que alguien cometió un error contigo, vuelve a ese escenario mentalmente en forma de una persona más grande y superior a condecorar a quien te hizo sufrir, y agradecerle porque lo que te hizo, te convirtió una mejor persona, más grande, **más poderosa.**

b. Disculpa de todo corazón ya que todo pasa para algo mejor. Si no disculpas tus errores y el de otros que te dañaron, solo atraerás más de lo mismo a tu vida, debes cortar el hilo que te amarra a esa situación.

c. Perdonar y disculpar el pasado **te libra de él y te trae hacia el presente,** donde está tu actual realidad que puedes mejorar día a día.

d. Quedarse anclado al pasado te roba energía vital y quita posibilidades de surgir, ya que desarrolla en ti las creencias limitantes.

e. Imagina por un momento las situaciones de tu pasado como una hoja de árbol en otoño, písala con gran energía y siente el placer de haber convertido una hoja dura y marchita en tierra y polvo que generará nutrientes para una futura especie vegetal linda, brillante y valiosa. Eso es metafóricamente tu pasado. Cuando logras perdonar, adquieres nuevos nutrientes para tu futuro así como el viento que esparce la tierra transformado la muerte de una hoja en terreno fértil que acompañará a tantas semillas, sean o no de su especie, en su germinación, crecimiento y fructificación.

¿Qué situaciones del pasado te hicieron una persona más fuerte en la actualidad? ¿Qué situaciones debes perdonar en tu alma para poder avanzar? El tiempo pasa, la vida continúa. ¿Estás dispuesto a disculpar, perdonar, agradecer y soltar tu pasado para avanzar?

