

COMENÇAR DE NOU

Sesió 4: Resentimiento. Culpabilidad

Practicar el Perdón.

Cuando alguien te cae mal, ese alguien vive en tu cabeza sin pagar alquiler.

Desconocido.

Una vez tuve la oportunidad de trabajar al lado de un hombre que estaba pasando un doloroso divorcio. Al principio yo procuraba ayudarlo a olvidar sus preocupaciones hablándole de otras cosas, pero pronto me resultó obvio que se sentía tan atormentado, que no podía pensar en nada más.

Una y otra vez criticaba amargamente a su ex esposa por las cosas con las que “pretendía quedarse”, al abogado de su ex esposa por apoyar las demandas de la mujer, a su propio abogado por no mostrarse más sensible a la angustia de su cliente, a todo el sistema judicial, a sí mismo por haberse casado.

Era fácil ver lo que pasaba. No sólo una persona, sino todo un reparto de personajes habían fijado su residencia en la cabeza de aquel hombre. No había espacio siquiera para un breve intervalo de serenidad, ni para alguna clase de pensamiento racional. Aunque hubiera sido capaz de modificar el orden de sus prioridades, le habría resultado imposible pensar en reconstruir su vida.

Huelga decir que aprendí más sobre el resentimiento presenciando del sufrimiento de aquel hombre, que si hubiera pasado yo mismo por experiencias parecidas. Cuando estás lleno de resentimiento suele ser difícil ver lo que te haces a ti mismo. Cuando ves que le pasa a otra persona a veces resulta mucho más fácil captar el mensaje.

PENSAMIENTO

La persona que causa tu resentimiento probablemente ni siquiera es consciente de ello.

Odiar a la gente es como incendiar tu casa para librarte de una rata.

Harry Emerson Fosdick.

El odio es una flaqueza humana demasiado frecuente. Todo el mundo sabe cómo es odiar a alguien. La próxima vez que sintamos que el odio va creciendo dentro de nosotros, procuremos recordar lo que sucede cuando estalla esta peligrosa emoción.

Cuando odiamos a alguien nosotros somos los que realmente sufrimos. La persona a la que odiamos con frecuencia es del todo inconsciente de nuestros sentimientos y, en cualquier caso, en cambio, experimentamos un dolor y una infelicidad reales.

Nuestro odio puede inducirnos a actuar irracionalmente; puede que acabemos haciendo algo que luego vamos a lamentar. Entonces el tormento que ya sentimos se ve agravado por sentimientos de culpa y remordimiento.

La acometida de esta potente emoción puede empujar al abismo a la persona que empieza a recuperarse.

Cuando nos detenemos a pensar en el potencial destructivo del odio pronto nos resulta obvio que nos encontramos ante una emoción que reacciona en cadena. El odio no sólo nos consume, impidiéndonos pensar y comportarnos de manera racional, sino que también obstaculiza nuestra espiritualidad porque bloquea la línea entre nosotros y Dios.

PENSAMIENTO

Cuando odiamos sufrimos.

El que no es capaz de perdonar a los demás destruye el puente por el que debe pasar él mismo.

George Herbert.

La importancia de practicar el perdón ha sido un axioma espiritual a lo largo de los siglos. Los profetas, los santos y las Escrituras nos exhortan a perdonar; el principio del perdón es uno de los soportes principales de virtualmente todas las doctrinas religiosas y filosóficas.

¿Por qué es tan importante perdonar a una persona que nos ha agraviado? Cuando ofrecemos perdón podemos afrontar constructivamente nuestros sentimientos de dolor, inquina y compasión de nosotros mismos...y es menos probable que agravemos estas dificultades. Pero si guardamos rencor a alguien, acabamos llevando una carga pesada que limita nuestra libertad y nos impide crecer espiritualmente.

Pocas personas negarán la importancia y la conveniencia del perdón. Sin embargo, al igual que muchos conceptos, a menudo cuesta llevarlo a la práctica.

Podemos preparar el terreno para perdonar tratando primero de comprender a quienes nos han perjudicado. Para llegar a esta comprensión, es útil reconocer que, por ser humanos y falibles, somos de todo punto capaces de cometer agravios parecidos. Así pues, cabe que en algún momento futuro también necesitemos que nos perdonen. Si Dios puede perdonar a quienes nos han hecho daño, nosotros también podemos.

PENSAMIENTO

El perdón produce libertad.

Esto es seguro: que un hombre que piensa en vengarse hace que permanezcan abiertas las heridas que, de no ser por ello, se curarían.

Francis Bacon.

He aprendido que cuando estoy muy disgustado tengo que tranquilizarme rápidamente, sin que importe de quién o de dónde crea que procede el motivo del disgusto. Esto es especialmente cierto cuando alguien o algo me ofende.

Cuando estoy indignadísimo yo soy el que sufre. Ese sufrimiento puede presentarse bajo varias formas que tienden a la destrucción de uno mismo. Casi siempre me obsesiono y pierdo la serenidad y el bienestar que pueda tener. Lo único en que puedo pensar es en cómo me han hecho daño...y en cómo puedo desquitarme. Por consiguiente, mi “ahora mismo” se echa a perder y empiezo a expulsar a Dios de mi vida.

La indignación también ofusca mis pensamientos y me empuja a hacer cosas que dañan a las personas que me rodean y a mí mismo.

Quizá lo más peligroso de todo sea que mi orden de prioridades sufre una alteración. Vuelvo a afrontar las situaciones igual que en otros tiempos. Y cuando sucede esto corro un grave peligro de olvidar las cosas que deben ocupar el primer lugar en mi vida.

Cuando me dé cuenta de que me estoy disgustando, ¿haré una pausa y procuraré recordar lo que me sucede cuando me dejo llevar por mis emociones?

PENSAMIENTO

Tranquilízate; recuerda tus prioridades.

Odia el pecado y ama al pecador.

Mahatma Gandhi.

Cuando alguien nos ofende, automáticamente tendemos a tachar a esa persona de ruin o mala. Esta costumbre tiene muchas consecuencias negativas, sobre todo si la persona en cuestión es alguien a quien hemos estado muy unidos.

Probablemente la relación saldrá perjudicada. Y pronto nos sentimos incómodos cerca de dicha persona, especialmente en el lugar de trabajo. Aparte de todo eso, cuando “odiamos al pecador” perdemos una oportunidad importante de practicar la compresión y el perdón.

Desde luego, es difícil evitar una reacción hostil cuando nos han ofendido. Todavía es más difícil convertir una situación negativa –una situación que induce a emplear epítetos- en una experiencia de crecimiento positiva. Pero es posible y vale la pena intentarlo.

Primeramente, debemos considerar la posibilidad de que la persona que nos ofendió sufriera algún desequilibrio emocional o espiritual. En segundo lugar, debemos tratar de evitar desquitarnos o discutir, pues con ello destruiríamos nuestra oportunidad de ayudar. Finalmente, debemos pedir a Dios que nos ayude a demostrar a esa persona la misma tolerancia, la misma compasión y la misma empatía que gustosamente ofreceríamos a un amigo que padeciera una enfermedad física.

PENSAMIENTO

Es al perdonar que se nos perdona.

El odio no cesa por odio, sino sólo por amor; ésta es la regla eterna.

Buda.

Poco después de embarcarme en mi viaje espiritual me vi metido en una encarnizada disputa jurídica. Durante las actuaciones me puse furioso con mi adversario. Mi inclinación inmediata fue criticarle duramente, como hacía siempre en otro tiempo. Pero no me atreví, pues sabía que no podría pagar el precio emocional.

En vez de ello, me esforcé mucho por aplicar soluciones que había empezado a aprender poco antes. Intenté “dejarlo y dejar hacer a Dios”, practicar el perdón y apartarme de la persona amistosamente. Pero el tiempo pasaba y el resentimiento seguía atormentándome.

Presa de desesperación, recurrí a una amiga inteligente. Me sugirió que añadiese una dimensión nueva a mis esfuerzos espirituales rezando por la persona. En varias ocasiones mi amiga había pedido a Dios que concediera “salud, felicidad y prosperidad” a personas que le disgustaban. Además de ello, según me dijo, en cada uno de los casos había imaginado a la persona en cuestión rodeada de un aura de “pura luz blanca”.

Durante varias semanas seguí su consejo. Con gran asombro y alivio por mi parte, la inquina desapareció. Hoy día cuando debo rezar por un adversario la cosa no funciona menos eficazmente que la primera vez. Creo que lo que sucede es que mis plegarias “transportan” a la otra persona del reino de mis pensamientos hostiles al reino del Espíritu, como hija de Dios que es.

PENSAMIENTO

La plegaria, especialmente si es por otra persona, puede librarnos de las ataduras del resentimiento.

Si pudiéramos leer la historia secreta de nuestros enemigos, encontraríamos en la vida de todos los hombres penas y sufrimientos suficientes para hacer que desapareciera toda hostilidad.

Henry Longfellow.

Juzgar a los demás: puede ser uno de los defectos más persistentes de nuestro carácter. Pero esto no quiere decir que no hayamos progresado mucho. Por de pronto, hemos descubierto que tendemos a juzgar en los demás las mismas cosas que nos disgustan en nosotros mismos. Lo que es más, la creciente sinceridad con nosotros mismos nos ha mostrado que juzgar a otra persona nos permite sentirnos superiores.

También hemos aprendido que este defecto obstaculiza el crecimiento de cualidades tales como la tolerancia, la comprensión y la amabilidad. Por eso es tan importante que nos libremos de él.

Al tomar medidas a tal efecto, puede que nos sea utilísimo recordar que nuestros juicios suelen basarse en muy poca información. La mayoría de las veces apenas sabemos algo de las personas a las que juzgamos. No tenemos una verdadera idea de su procedencia emocional, ni de lo que han tenido que soportar y superar para llegar adonde están ahora.

Así pues, es en verdad injusto juzgar automáticamente a los demás de acuerdo a nuestras pautas; puede que nuestro marco de referencia no nos sirva para nada en estos casos. De hecho es muy posible, relativamente hablando, que hayan progresado mucho más que nosotros.

PENSAMIENTO

Nuestros juicios injustos de los demás se basan casi siempre en demasiada poca información.

El hombre celoso envenena su propio banquete, y luego se lo come.

Duque de la Rochefoucauld.

Cuando nos volvemos celosos entramos en una especie de competición torcida. Prescindiendo del cuál sea el blanco de nuestros celos, en cuanto entramos en liza hemos perdido. Tenemos todas las desventajas en esta competición unilateral, porque nosotros somos el único adversario.

Nuestros celos nos llevan invariablemente a sentimientos y comportamientos corrosivos tales como la ira, la obsesión, la autocompasión e incluso la irracionalidad. Es claro que el problema está dentro de nosotros y tiene poco que ver con acontecimientos e influencias externas. Los celos reflejan inmadurez, un sentimiento deformado de orgullo, y sobre todo, inseguridad.

Algunos defectos de carácter tienden a disminuir en un período relativamente corto. Muchos hemos comprobado que los celos son menos dados a ceder; librarse de esta emoción autodestructiva parece depender del crecimiento personal a largo plazo.

Andando el tiempo, podemos llegar a ser menos celosos practicando principios espirituales, pues con ello potenciamos la humildad, es decir, una percepción más fiel de nosotros mismos y una perspectiva más fiel de nosotros mismos también en relación con los demás. Al edificar nuestra seguridad interior, nos inclinamos menos a reaccionar ante las fuerzas externas con emociones que nos envenenan a nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Los celos nacen más a menudo de nuestra propia inseguridad que de influencias externas.

Los celos siempre ven las cosas como un cristal de aumento, que hace grandes las cosas pequeñas, gigantes de los enanos, verdades de las sospechas.

Cervantes.

Al morir sus padres, un amigo mío heredó una gran fortuna. Varios meses después describió algunos de los cambios que habían empezado a tener lugar en su vida. Antes de ello me dijo que había sido una persona muy celosa. Al enriquecer, tuvo la oportunidad de verlo claramente por primera vez, mediante el comportamiento de dos amigos de toda la vida.

El primero se mostró sinceramente preocupado y comprensivo por medio de su actitud y sus acciones. “Se dio cuenta de que yo estaba pasando por una serie de grandes cambios emocionales y me apoyó y ayudó. Pero nuestra relación básica no cambió ni un ápice. Siguió tratándome igual que antes, cosa que yo aprecié de verdad”.

La segunda persona se mostró celosísima de la riqueza de mi amigo. Se volvió ligeramente hostil y con frecuencia hacía comentarios sardónicos en el sentido que él necesitaba “vigilar la calderilla”. La relación, que antes era fácil y efusiva, se volvió fría y tensa.

“Lo que más me llamó la atención –dijo mi amigo- fue lo mucho que él sufría a causa de sus celos. Me vi a mí mismo reflejado en él y lo sentí mucho por él, porque sabía exactamente cómo se sentía”.

PENSAMIENTO

Cuando veas un defeco del carácter en otra persona aprende lo que puedas de él....acerca de ti mismo.

No hay testigo tan terrible – ni acusador tan poderoso- como la conciencia que mora dentro de nosotros.

Sófocles.

La culpa es como el polvo tóxico que permanece en la atmósfera después de una erupción volcánica. Mucho tiempo después de que hayamos entrado en erupción, ya sea de pensamiento o de acto, esta emoción poderosa y ponzoñosa puede impedir que llegue a nosotros el sol de la felicidad.

A veces la culpa nos persigue durante meses e incluso años. El acto causante de la misma hace ya mucho tiempo que cayó en el olvido, en lo que se refiere a los demás interesados, pero nosotros seguimos sintiéndonos culpables. Nos parece que no es justo. Después de todo, hemos hecho todo lo posible para compensar nuestro comportamiento reprehensible.

Hemos perdido perdón y dado cumplida satisfacción, de cara a cara siempre que ello ha sido posible. Hemos restituido dinero, si de eso se trataba. Hemos seguido el consejo de otras personas y hemos buscado en nuestro pensamiento y en nuestra conducta pautas que dieran lugar a los actos, y desde entonces nos hemos hecho nada comparable, siquiera remotamente. Así qué, ¿por qué todavía nos sentimos culpables?

Quizá es porque hemos pedido perdón de Dios y - cosa no menos importante- no nos hemos perdonado a nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Perdonarnos a nosotros mismos puede ayudarnos a librarnos de culpa.

El hombre que tiene esperanza ve éxito donde los demás ven fracaso, sol donde los demás ven sombra y tormenta.

O.S. Marsden.

Es comprensible que sintamos remordimiento por cosas que hemos hecho en el pasado. Hasta puede que deseemos cerrar la puerta del recuerdo y bloquear de forma permanente períodos enteros de nuestra vida. Sin embargo, es posible llegar a sentir agradecimiento por el pasado, en vez de seguir eternamente arrepentidos. Muchos hemos podido transformar los aparentes defectos de años anteriores en útiles cualidades actuales.

Hemos aprendido que esto puede hacerse abandonando nuestra antigua forma de mirar el pasado por nuevas perspectivas que nos permitan aceptarlo. Con frecuencia comprobamos que nuestra actitud arrepentida no reside en las cosas que hicimos en aquel momento, sino en lo que esas cosas nos hacen sentir hoy.

Quizá todavía llevamos una pesada carga de culpa y aún no nos hemos perdonado. O puede que no hayamos reconocido lo suficiente nuestro mérito por ser disciplinados y trabajadores al cambiar antiguas pautas de comportamiento y edificar una vida nueva.

PENSAMIENTO

Los defectos de ayer pueden convertirse en las cualidades de hoy.

La vida debe entenderse hacia atrás. Pero debe vivirse hacia delante.

Soren Kierkegaard.

Sólo cuando logramos aceptar el pasado y estuvimos dispuestos a aprender de él pudimos avanzar libremente. Cuando nos dimos cuenta de ello sentimos el vivo deseo de embarcarnos en un viaje de descubrimiento.

Primeramente, echamos un vistazo sincero y revelador tanto a nuestro pasado como a nuestro presente. Pusimos nuestras averiguaciones por escrito para ver de forma más clara las pautas de comportamiento que nos causaban dificultades. Muchos pudimos ver por primera vez que nos esforzábamos en “complacer a la gente”, por ejemplo, o la medida en que el miedo gobernaba nuestra vida.

Con el objeto de librarnos de la carga de nuestros “secretos” y de empezar a adquirir humildad, compartimos lo que habíamos escrito con alguien de confianza. Después de que esa persona nos ayudara a identificar nuestros principales defectos del carácter, generalmente nos sentíamos muy dispuestos a librarnos de ellos. Nos dijeron que no podíamos eliminarlos a base de “fuerza de voluntad”, pero que Dios podía hacerlos desaparecer y que eso haría si se lo pedíamos. Seguidamente, pusimos manos a la obra de dar cumplida la satisfacción por los agravios que habíamos causado y, donde fuera posible, reparar las relaciones perjudicadas.

Si hemos sido honrados y diligentes en nuestra “limpieza de la casa”, ya hemos empezado a recibir beneficios. Hemos podido quitarnos de encima mucha culpa. También hemos descubierto una serie de instrumentos espirituales que funcionan realmente y que pueden aplicarse y volver a aplicarse a nuestra vida cotidiana.

PENSAMIENTO

Reconciliarnos con el pasado nos ayuda a vivir bien en el presente.

Primero dite a ti mismo lo que querrías ser y luego haz lo que tengas que hacer.

Ralph Emerson.

Es probable que nuestros esfuerzos obstinados por llevar la voz cantante perjudicasen o destruyeran nuestras relaciones. Quizá también vamos cargados con la culpa de las cosas que hicimos en el pasado. Cuando tratamos de reparar los daños dando cumplida satisfacción nos embarcamos en una especie de versión a escala personal y espiritual de la limpieza de la casa.

Aunque reconozcamos la necesidad de limpiar la casa, puede que seamos reacios a empezar la tarea. Tal vez no queremos que la gente recuerde nuestro comportamiento pasado. Quizá tememos que se enfade o que no quiera aceptar nuestras satisfacciones.

Cuando expresamos estas preocupaciones a nuestros amigos o a nuestros consejeros espirituales nos dicen que la reacción que obtengamos no tiene importancia. Nuestro objetivo no es ganarnos la aprobación ajena. Nos recuerdan que en realidad estamos dando cumplida satisfacción por nosotros mismos. Nuestro propósito es librarnos de la culpa de acciones pasadas con el fin de vivir más a gusto hoy. Dar cumplida satisfacción a las personas a las que hemos hecho daño puede ser una de las empresas más difíciles de nuestra vida, pero también puede proporcionarnos algunas de las recompensas más ricas.

PENSAMIENTO

Dar cumplida satisfacción nos ayuda a seguir viviendo.

Tener la conciencia tranquila te da serenidad.

Lord Byron.

Una de las formas más eficaces de librarse de los sentimientos de culpa consiste en dar cumplida satisfacción por los agravios que hemos cometido. Sin embargo, en ciertas situaciones con ello podemos hacer más daño a alguien a quien ya hemos perjudicado. Como no queremos intranquilizar, debemos hacerlo de forma juiciosa. Es necesario que tengamos buenos motivos, así como un exquisito sentido del momento oportuno.

Si hemos sido infieles, por ejemplo, lo último que queremos es revelar bruscamente los detalles a una pareja o cónyuge que no sospecha nada. Un procedimiento más sabio y más considerado sería reconocer lo que hemos hecho ante un amigo o un consejero espiritual... y pedirle a Dios que nos perdone y nos ayude a reincidir. Si bien hay veces en que es necesario revelar nuestro mal comportamiento, también entonces podemos ser discretos y procurar no hacer daño a terceros.

La razón principal por la cual damos cumplida satisfacción es quitar de en medio los escombros del pasado y aceptar toda la responsabilidad por nuestro comportamiento anterior con el objeto de poder vivir cómoda y serenamente hoy. Dar cumplida satisfacción no es una forma de castigarse a uno mismo, sino una acción enriquecedora que puede beneficiarnos a nosotros y a los demás de los días venideros.

PENSAMIENTO

No tranquilices tu conciencia a costa de otra persona.

Formidable es ese enemigo que se encuentra escondido en el propio corazón de un hombre.

Publilio Siro.

Si alguna vez alguien me hubiese tratado tan mal como yo me trataba a mí mismo, le hubiera considerado un archi-enemigo. Resultó que yo era ese enemigo. Debido a la forma en que me sentía acerca de mí mismo, caí en mi propia red de odio, destrucción y recriminación dirigidos contra mí mismo.

Cuando finalmente pude dejar de comportarme y pensar de un modo que exacerbaba el odio que sentía por mí mismo aquellos sentimientos disminuyeron en gran medida. Sin embargo, nunca han desaparecido por completo, y sospecho que nunca desaparecerán.

Con el fin de afrontar de forma constructiva estos sentimientos profundamente arraigados y frecuentes de odio contra mí mismo, una y otra vez me vuelvo hacia Dios tal como le entiendo. Me recuerdo a mí mismo que el amor que Dios siente por mí es permanente, prescindiendo de lo que sentía por mí mismo.

Además de ello, he aprendido que yo solo hago progresos muy lentos en la tarea de librarme de mis sentimientos negativos. Pero cuando pido a Dios que me libre de ellos responde a mi ruego una y otra vez. Me acepta y me ama totalmente tal como soy y hace mucho tiempo que perdonó mis pecados reales o imaginarios del pasado.

PENSAMIENTO

El amor de Dios trasciende el odio contra uno mismo; el poder de Dios puede ayudar a suprimirlo.

No temo el mañana, porque he visto el ayer y amo el hoy.

William Allen White.

Nuestro pasado se está transformando de aparentes desventajas en valiosas ventajas. Esto tiene lugar gracias a los arduos esfuerzos por quitar las ruinas de ayer y, mientras se lleva a cabo esta tarea, aprender todo lo posible de las experiencias anteriores.

Adquirimos conocimiento haciendo un repaso completo y valiente de nuestra vida. Nuestras percepciones se hacen más profundas mediante la franca comunicación con otras personas que están deseosas de compartir su experiencia y su conocimiento.

Durante la comunicación con los demás van revelándose más y más cosas. Ahora resulta de lo más obvio, por ejemplo, que nuestros problemas eran en gran parte el resultado de nuestras propias acciones y actitudes. También podemos ver fácilmente cómo nuestro comportamiento orientado al ser contribuía a perjudicar e incluso a destruir relaciones en todos los campos. Hemos podido descubrir e identificar los defectos de carácter que requieren solución para que nuestra vida continúe mejorando.

Éstas son algunas de las percepciones que nos ayudan a vivir cómodamente hoy. Aprendiendo las lecciones del pasado –incluso de nuestro pasado más reciente- y aplicándolas con prontitud de forma práctica a las situaciones que se presenten, a menudo podemos evitar repetir los errores e impedir que las situaciones se desmanden. Debido al pasado, podemos gozar del presente y afrontar el futuro con confianza.

PENSAMIENTO

El pasado puede convertirse en una de tus ventajas más valiosas.

La persona que obra mal suele ser la que ha dejado algo por hacer, más que la persona que ha hecho algo.

Marco Aurelio.

Todavía nos estremecemos al recordar aquellas crisis emocionales. La ansiedad era nuestra compañera constante y nos rodeaba como una niebla espesa. Con frecuencia teníamos la sensación de que íbamos a encallar. El problema consistía en una acumulación de asuntos pendientes entre nosotros y otras personas. Llevábamos encima una carga cada vez más pesada, una carga hecha de malos sentimientos y problemas que no acababan de resolverse.

La solución ha resultado sorprendente por su sencillez. Hemos aprendido a dedicar tiempo –cada día- a examinarnos a nosotros mismos, con honradez y franqueza, y a repasar los asuntos personales que siguen pendientes. Con cierta regularidad nos preguntamos a nosotros mismos si hemos sido poco amables, orgullosos o egoístas. Comprobamos si hemos de dar cumplida satisfacción a alguien, si es necesario que aclaremos algún malentendido o deshacer algún entuerto. Si la respuesta a alguno de estos interrogantes es afirmativa, trazamos un plan para rectificar cuanto antes.

Cada vez nos resulta más fácil pedir perdón, reconocer los errores y ponerles remedio y hacer un examen regular de nuestras virtudes y nuestros defectos. Y ahora que hemos encontrado una forma de impedir que estos asuntos pendientes se acumulen y hagan daño, nuestra tranquilidad de espíritu es mucho mayor.

PENSAMIENTO

No puedes pagar el precio de un exceso de equipaje emocional.

El fuego que más cerca se vigila es que más arde de todos.

William Shakespeare.

Todos hemos hecho y sentido cosas que nos llenaron de embarazo y culpa, incluso al recordarlas. Se convirtieron en secretos profundos y dolorosos. Pero decidimos vivir con ellos, a pesar de que continuaban atormentándonos.

Ahora nos damos cuenta de que al correr un velo para ocultar nuestras acciones y nuestros sentimientos anteriores nos hicimos un flaco servicio a nosotros mismos. Nuestros secretos permanecieron encerrados dentro de nosotros, hasta el punto en que no podíamos dejar el pasado atrás y continuar viviendo. Dejamos de crecer y durante mucho tiempo sufrimos con una imagen de nosotros mismos que estaba desfasada.

Finalmente aprendimos que la mejor manera de quitarle el poder de nuestros secretos consistía en revelárselos por completo a otra persona. Escogimos a una persona que nos merecía confianza: un consejero espiritual, un familiar o un profesional que fuera comprensivo además de discreto.

Cuando reunimos el valor suficiente para dar este paso liberador experimentamos una tremenda sensación de alivio. Muchos fuimos finalmente capaces de perdonarnos a nosotros mismos y esto, a su vez, abrió la puerta a una libertad todavía más grande. Pronto la imagen que teníamos de nosotros mismos se puso a la altura de la realidad de nuestra vida de hoy; por primera vez desde hacía años podríamos respetarnos a nosotros mismos.

PENSAMIENTO

Quitándonos de encima nuestros secretos, podemos poner al día la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Algunas de las mejores lecciones que aprendemos en la vida las recibimos de nuestros errores y fracasos... El error del pasado es la sabiduría y el éxito del futuro.

Tryon Edwards.

Es imposible vivir en el mundo y no cometer errores; eso lo sabemos todos. Lo que a veces olvidamos es que necesitamos decidir lo que vamos a hacer después de cometer el error. Podemos actuar de una forma que agrave el error del principio, o podemos tomar medidas constructivas. A nosotros nos toca decidirlo.

Todos conocemos a personas que se apresuran a reconocer sus errores y piden perdón profusamente. Pero nada cambia realmente; repiten los mismos errores una y otra vez.

También hay personas que reaccionan con orgullo. Defienden sus acciones, inventan excusas y buscan constantemente formas de justificarse. El resultado es que se niegan empeñadamente a reconocer sus errores y enmendar su comportamiento.

Algunas personas, cuando cometen un error, no pueden o no quieren perdonarse a sí mismas. Buscan un castigo y se convierten en sus propias víctimas durante toda la vida.

Todos nos hemos equivocado por lo menos una vez al hacer frente a nuestros errores. Y en cada ocasión se nos ha hecho evidente que había una forma mejor. Reconociendo y aceptando personalmente el error, nos resultará más fácil reconocerlo ante otra persona. Entonces podemos pedir perdón o dar cumplida satisfacción. Aprendiendo todo lo que podamos del error, probablemente no estaremos condenados a repetirlo.

PENSAMIENTO

Lo que hacemos después de cometer un error es más importante que el error mismo.