

Dejar ir lo que (ya no) me pertenece

Con la primera clave de resiliencia, ya has empezado a practicar la aceptación, porque de todos modos no podemos deshacer las cosas que ya han pasado. Sin embargo, a menudo arrastramos algún tipo de carga, herencia o legado. Esto pasa especialmente en las relaciones interpersonales, ya se trate de vecinos, colegas, familiares o ex parejas.

Por eso, no es adecuada una visión en blanco y negro de víctimas y victimarios.

Todo el mundo ha vivido rupturas. Y casi siempre surgen heridas durante esas fases. Con el corazón herido recordamos el tiempo que pasamos juntos, reproches mutuos y, sobre todo, verdades subjetivas se toman su espacio y se instalan.

Definitivamente, deberías limpiar estas viejas cargas de malos recuerdos y dolor. Lo que no sueltas sigue teniendo poder sobre vos y puede afectarte una y otra vez. Soltar se consigue apreciando y perdonando.

Limpiar los recuerdos dolorosos

Para limpiar esas experiencias y heridas, el coaching suele trabajar con la imagen de un puente en el que se encuentran las dos personas implicadas.

La imagen del puente representa una conexión entre diferentes lados, un lugar donde dos personas que estaban conectadas pueden encontrarse, pero ahora cada persona se acerca desde un lado diferente y también se separan de nuevo en diferentes direcciones.



El **primer paso** en este ejercicio mental es **tomar conciencia de todo lo positivo** que has vivido y aprendido en la relación y dar gracias por ello.

El **segundo paso** tiene que ver con las heridas, la ira y las decepciones. Una vez que has tomado **conciencia de tu propio comportamiento y del de la otra persona**, es más fácil entender por qué la otra persona actuó como lo hizo.

El **tercer paso** es **perdonar a la otra persona y también a uno mismo / una misma por su parte de responsabilidad en lo sucedido**. Esto no significa que tenga que aprobar lo ocurrido. Simplemente significa que ya no exijo que la otra persona haga algo diferente, que ya no le acuso de su comportamiento y que también me reconcilio conmigo mismo(a).

Perdonar cuesta mucha fuerza y fortaleza, pero cuesta al menos la misma fuerza permanecer en el papel de víctima y resentirse con el destino.

Este ejercicio puede ayudar a comprender a la otra persona en su mundo y posiblemente también en su angustia. Si no dejamos ir, las emociones perduran.

Dejar ir es la condición para que algo nuevo sea posible, para que volvamos a responsabilizarnos de nuestra propia vida y podamos abrirnos a nuevas experiencias.

¡¡¡Recomendación importante!!!

Si es la primera vez que haces este ejercicio, empieza más bien con un caso que te haya causado heridas menos graves. Aprender a perdonar es un proceso de aprendizaje.

Fuente: Heller, Jutta. 2013. Gräfe und Unzer Verlag GmbH. Múnich. p 106-109
Traducido y adaptado por Rita Muckenhirn. 28.06.2023

Ejercicio: Perdonar y dejar ir

Busca un lugar agradable para hacer este ejercicio.

Sólo necesitas papel y lápiz.

En lugar de escribirlo todo, puedes simplemente decirlo en voz alta.

Paso 1:

- ¿A quién y qué quieres perdonar?
- ¿Qué no puedes olvidar, qué te sigue doliendo?
- ¿Con quién sigues enojado(a), por quién te sigues sintiendo amenazado(a)?

Paso 2:

- Imagina un hermoso paisaje y un puente en él.
- Imagina que estás de pie en el puente y que enfrente de vos está la persona a la que quieres perdonar.

Paso 3:

- Nombra todo lo que fue hermoso en la relación con esta persona, incluso las cosas pequeñas.
- Dale las gracias por esas experiencias.

Paso 4:

- A continuación, observa lo que no fue tan agradable.
- Describe cómo te comportaste en esas situaciones.
- Revisa tu evaluación de tu comportamiento en ese momento. Probablemente fue la mejor elección posible que pudiste hacer en ese momento y, por lo tanto, un gran logro (en una situación de amenaza, quedarse quieto también puede ser la mejor solución).

Paso 5:

- Nombra cómo se comportó la otra persona.
- ¿Cuál crees que fue el motivo de ese comportamiento?
- Intenta empatizar de verdad con la otra persona.

Paso 6:

- Revisa cuál fue tu contribución a la situación difícil (por ejemplo, a través de un comportamiento anterior haciendo creer a la otra persona que podía conseguir algo mediante la presión).
- Formula una frase y dila en voz alta: "Me perdono por...".
- Observa el efecto que tiene esta frase en vos.

Paso 7:

- Formula una frase que describa cómo se ha comportado la otra persona y dila en voz alta: "Te perdono por...".
- Observa y percibe cómo recibe la otra persona esta frase.

Paso 8:

- Quédate con tu imagen del puente.
- Mira a tu interlocutor(a) a los ojos, quédate un momento y despídete.

Paso 9:

- Escribe lo que has aprendido de esta experiencia y lo que harás de forma diferente a partir de ahora.