

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 25 DE JULIO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **¿POR QUÉ ES DIFÍCIL PEDIR PERDÓN?**

Pedir perdón implica reconocer nuestros errores y otorgar más atenciones a los demás que a nosotros mismos, por eso a veces esa palabra nos suena humillante. Pero cuando te arrepientes y quieres pedir perdón al mismo tiempo sientes que eres incapaz de disculparte.

#### **¿Por qué nos cuesta tanto trabajo?**

La persona que tiene o que quiere pedir perdón siente un poco de orgullo y un poco de molestia, ingredientes que al mezclarse crean una situación incómoda. Es por esto que el proceso de pedir perdón se torna de alguna manera en una situación complicada y dolorosa.

Preferimos no tener razón y mantener la relación haciendo que sea el otro el que cargue con la responsabilidad de la situación. Pues pedir perdón es dar un paso hacia atrás con respecto a nuestro propio ego, otorgar más atenciones a una relación común que a nosotros mismos. Es difícil abandonar nuestro propio orgullo, abandonar la posición de víctima y reconocer nuestra parte de culpa.

A veces, nuestros fallos perjudican o van en contra de las personas que queremos, por contradictorio que pueda parecer. ¿Quién no ha herido alguna vez con un comentario fuera de tono, con una acusación infundada, ha juzgado a alguien sin tener el menor derecho a hacerlo o ha tenido un enfado de sí mismo con la primera persona que ha encontrado? Cuando pasa esto y nos damos cuenta, nos enfrentamos a la tarea de pedir perdón o disculpas.

## **Motivos por los que puede ser más difícil.**

Algo que desde fuera parece tan sencillo a menudo se convierte en un proceso complicado:

- Pensamos que pidiendo perdón estamos reconociendo no solamente nuestro fallo sino también mostrando nuestra debilidad.
- También puede suceder que la persona que ha recibido el daño nos haya dañado a nosotros antes y no se haya disculpado. ¿Por qué deberíamos de hacer ese esfuerzo si la otra persona no lo ha hecho?
- Otras veces son las propias circunstancias, simplemente no volvemos a coincidir con la persona a la que hemos dañado.
- En ocasiones la vergüenza también actúa como barrera limitante.
- Finalmente, un motivo que se puede unir a los anteriores es que no sepamos cómo hacerlo. Sobre todo si hemos evitado pedir perdón durante años. La dificultad llega a depender de la falta que hemos cometido y de la relación con la persona que hayamos herido.

**“Sin embargo, pedir perdón es un acto de valor y humildad, de fortaleza y sensibilidad, de prudencia y respeto”**

No importa qué tipo de sentimientos estén combinados: un poco de vanidad, ego, problemas reales, falta de sensibilidad etc, el pedir perdón es una acción importante por preservar la relación que se ha dañado.

Hay que aprender a pedir perdón y reparar las relaciones que se dañan cuando uno las lastima. El pedir perdón demuestra madurez y responsabilidad.

## **Las tres partes del perdón.**

–**Lo siento:** cuando pides perdón le dices a la otra persona que haberla herido de alguna forma te ha hecho daño a ti también, que no es lo que querías que pasara y que si pudieras volver atrás el tiempo lo harías de otra forma.

Con esta parte, de alguna manera abres el canal empático con la otra persona y preparas un canal de diálogo en el que los principales protagonistas sean los sentimientos. Si consigues esto, vas a poder acceder a lo más profundo de la herida que has causado y curarla desde dentro.

–**Ha sido mi culpa:** cuando pides perdón asumes la responsabilidad de lo que ha pasado. Asumes que has sido tú y no otra persona la que carga con esa parte de la responsabilidad de lo que ha pasado. Esta parte, refleja la madurez que tienes como persona al disculparte y la persona que la recibe le trasmite confianza.

– **¿Cómo hago para corregirlo?:** a veces el daño que hemos hecho no se puede reparar de manera inmediata otras veces sí, pero no sabemos cómo hacerlo. Restituir a la persona dañada o mostrarle que deseamos hacerlo evidenciara que le damos toda la importancia que merece.

La persona dañada necesita saber que la disculpa que estamos haciendo no es un mero formalismo, si no que en realidad queremos reparar el daño.

Toma en cuenta, que cuando alguien pide perdón, debe de estar consciente que ella es la persona que ha lastimado, por lo tanto, aunque ella ya esté lista para pedir perdón, y lo haga, no quiere decir que la persona que se siente mal, porque la han lastimado esté lista para perdonar, quizá ella necesita más tiempo para procesar lo sucedido y solo así después podrá aceptar la disculpa.

Aquí no se trata de juzgar ni de reclamar, el único fin de pedir perdón es, el sanar y restaurar una relación que se lastimó.

Si tu perdón contiene estas tres partes tendrás muchas más posibilidades de que sea efectivo y de que la persona que lo recibe entienda y se sienta reconfortada por lo que quieres transmitir.

El pedir perdón sinceramente mejora la calidad de vida de la persona que pide perdón, repara la relación que se dañó, mejora el sentir del otro y por si fuera poco, nutre y ayuda a la autoestima personal.

**“Pedir perdón nunca quita, sino todo lo contrario siempre da más, nunca esperes a que sea demasiado tarde para reparar algo que lastimaste”**

**Si consideras que el pedir perdón te cuesta mucho trabajo y por eso sigues mal con tus amistades, familia, hijos, pareja. Etc.**

**Es importante que asistas a terapia psicológica, para que puedas salir adelante y no te quedes en un futuro, con “el hubiera sido”, “lo hubiera hecho” etc.**

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**

