

Material Imprimible

Curso Hipnosis

Módulo Creencias

**Contenidos:**

- Lenguaje
- Terapia regresiva
- Creencias limitantes y sus cambios
- El perdón como medio de sanación

## Lenguaje

Jeffrey Zeig, discípulo de Milton Erickson, afirma que dos formas de lenguaje constituyen las “partículas” básicas del lenguaje ericksoniano.

Como los neutrones y los protones de un átomo, los truismos y las presuposiciones forman el núcleo de las sugerencias indirectas y se convierten en bloques fundamentales.

Los **truismos** son afirmaciones simples de un hecho o experiencia que no se puede negar, con la intención de pedir al paciente una respuesta o un estado determinado.

Veamos algunos ejemplos:

- “Vos puedes escuchar el sonido que hay en esta sala”
- “Tus pies están en el suelo”
- “Vos puedes estar abierto a nuevas formas de utilizar truismos”
- “Las personas sueñan todas las noches y entran en el estado de sueño fácilmente, sin esfuerzo”
- “Esta es una experiencia muy común que podrás recordar para toda tu vida”

Por su parte, las **presuposiciones** son formas indirectas de comunicación que dan por hecho información de la que no hemos hablado.

Por ejemplo:

- “puedes estar curioso y preguntar acerca del nuevo proyecto o de la hipnosis”
- “puedes encontrar que la relajación sea una experiencia interesante”

Ahora bien. Del lenguaje ericksoniano forman parte las metáforas y las historias, y estas son un medio importante para transmitir sabiduría, principios morales y experiencias, y constituyen un medio valioso para compartir lo que hemos aprendido con los demás.

Una metáfora terapéutica no es más que una historia creada con el fin de ayudar a los pacientes a lograr sus objetivos de forma más eficaz y eficiente posible. Las metáforas en la terapia están concebidas para establecer una forma de comunicación indirecta, imaginaria e implícita con el paciente sobre experiencias, procesos u objetivos que pueden ayudarle a solucionar sus problemas literales.

Estas son muy utilizadas como una forma de expresión de un campo de la experiencia y se usa para decir algo sobre otro campo de la experiencia, por lo que implica establecer

una comparación entre cosas que no son realmente iguales. Por ello, puede utilizarse para aplicar una descripción, frase o historia a un objeto o acción que guarda un parecido imaginario, pero no literal. En esta asociación imaginaria o simbólica suele otorgarle una metáfora literaria y terapéutica.

Una historia terapéutica es construida escuchando lo que se cuenta en la consulta, y debe ser efectuada a múltiples niveles: por un lado, siempre pensar en el problema del cliente, y por otro lado, pensar en todas las metáforas que hay que construir para ayudar a nuestro paciente.

### **Hipnosis regresiva**

Su auge ha llevado a que hoy haya mitos comerciales, malas prácticas y personas haciendo hipnosis regresiva sin el cuidado y profesionalismo que se requiere.

Aunque es cierto que las técnicas de hipnosis se usan con frecuencia para recuperar recuerdos, no hay evidencia científica convincente que apoye el hecho de que la regresión hipnótica pueda ayudar a recordar hechos y episodios autobiográficos que el individuo no es capaz de recordar fuera de hipnosis. Esto, si se logra, es muy beneficioso para la terapia hipnótica.

Pero... ¿Qué es la **hipnosis regresiva**? Es un tipo de hipnosis que consiste en llevar a la persona a su pasado para que logre volver a vivir ciertos sucesos importantes con el objetivo de descubrir situaciones relevantes y poder trabajar sobre ellos y sus consecuencias al presente.

En el ámbito del psicoanálisis la regresión puede abordarse desde dos perspectivas diferentes: desde el comportamiento y desde su uso como terapia.

Sabemos que la regresión es un mecanismo de defensa que consiste en el retroceso del yo a un estadio anterior del desarrollo. Con esto se consigue afrontar sucesos, pensamientos o impulsos que resultan inaceptables para el sujeto.

Ejemplos típicos son el niño que vuelve a mojar la cama después de tener un hermano o de que sus padres se separen, las personas que fuman compulsivamente en momentos de estrés, o el joven que al irse a estudiar a otro país se aferra a su peluche de infancia en los momentos de incertidumbre.

En definitiva, la terapia regresiva consiste en que una persona alcance un estado alterado de consciencia de modo que reviva situaciones profundamente escondidas en su mente. Esta busca conectar con el inconsciente para mejorar el presente. Se trata de la búsqueda

de un consuelo, evocando de forma inconsciente esos momentos vitales que suelen haber sucedido durante la infancia en el que otra persona resolvía los problemas, acompañaba y aportaba seguridad. Y es por todo esto que podemos decir que las regresiones forman parte de nuestra vida cotidiana.

Los beneficios de las regresiones son:

- Ayuda a superar situaciones traumáticas del pasado
- Ayuda a reconocer fortalezas y debilidades personales
- Reduce miedos y sufrimientos
- Libera emociones bloqueadas
- Favorece el crecimiento personal
- Reduce el estrés

Pero, como toda terapia, puede tener riesgos. Veamos algunos de ellos:

- Trabajo de personas que realmente no son terapeutas profesionales
- Puede cronificar padecimientos de salud mental
- Puede inducir falsos recuerdos que lleven al paciente a adoptar decisiones con graves consecuencias
- Puede favorecer trastornos de personalidad

Por este mismo motivo, la terapia regresiva no está recomendada para todas las personas. De hecho, está desaconsejada en aquellas que tienen patologías caracterizadas por una pérdida de realidad, como pueden ser la psicosis, la esquizofrenia o el trastorno bipolar, entre otras. Además no se indica en aquellas personas cuya vida no fluya adecuadamente debido a alguna enfermedad física, emocional, o por cualquier otra cuestión que limite su vida.

También se desaconseja en casos de Asperger, epilépticos o anorexias agudas, además de aquellas que hayan intentado suicidarse o tomen altas dosis de ansiolíticos, neurolépticos o antidepresivos. El motivo es porque estas patologías se caracterizan por una pérdida de la realidad consciente, y una entrada tan profunda en el inconsciente como produce la regresión, puede cronificar sus síntomas.

Si vamos un poco a la historia podemos decir que la terapia regresiva se remonta a culturas ancestrales occidentales y orientales, que se unieron para tener un remedio al sufrimiento profundo del ser humano. Se trata de un método muy eficaz para eliminar

traumas, miedos y fobias, que con el paso de los años ha ido mejorando por la acción de las disciplinas, la medicina y la psicología.

Con esta terapia se busca llegar a los recuerdos que la persona no sabía que existían y se encontrará la fuente que originó el bloqueo emocional que tiene en el presente.

Las técnicas más habituales son la relajación profunda y la hipnosis. En ambos casos, al llevar la mente a un estado de reposo se llegará al inconsciente para que los recuerdos y las vivencias que atormentan a la persona salgan a la luz. De esta manera se tomará consciencia de ellos, recuperando así el control de su vida mediante todos los hechos que han sucedido.

La base del funcionamiento de este método consiste en ayudar a la persona a conseguir un estado alterado de consciencia gracias a que revive situaciones alejadas de la mente. Una vez conseguido ese estado alterado, el terapeuta guía al paciente de tal manera que las regresiones a edad temprana, como de la infancia y de la adolescencia, implican revivir hechos que pudieron provocar un impacto emocional que haya sido el causante de comportamientos y problemas actuales.

Muchos pacientes han tenido muchos traumas a lo largo de la infancia y es por ello que no está indicado para todos los pacientes o a veces cada uno tiene sus tiempos para realizarlo.

Revivir el trauma es imprescindible para desactivar de nuestro cuerpo lo que se conoce como “memorias ancladas” y, por tanto, llegar a la sanación física. Como dijimos, no todos en todo momento podemos realizarlo. Hay que conectar con la emoción que suele llevar mucho tiempo reprimida, darle un espacio y liberarla, lo que nos producirá una sanación emocional.

Ahora bien. Como toda terapia, existen mitos frente a estas ideas. Uno de los más famosos es que la hipnosis sirve para recordarlo todo. Esto no es cierto. Hay que entender que la mente no toma las experiencias para luego recordarlas con detalle, sino que los recuerdos se almacenan siempre en la memoria con base en las percepciones que estudiamos; es decir, en función de cómo hemos percibido el suceso y, por lo tanto, pueden ser distorsionados en su mayoría.

Podemos decir también que las personas son capaces de “recordar” cosas que no han ocurrido de verdad o tomar sucesos o fragmentos de experiencias que le han ocurrido a otras personas y con ellos componer un recuerdo falso. Estos recuerdos falsos, o también

llamados confabulados, son creaciones, es material proyectado en el hueco de la memoria.

Asimismo, la memoria se basa en percepciones subjetivas, y, por tanto, es maleable y dinámica. Es decir, cada recuerdo puede modificarse con el tiempo, puesto que mientras intervienen nuevas experiencias, las anteriores se van afectando y modificando.

También podemos decir que la hipnosis se asocia a las vidas pasadas y en sí tiene una línea divisoria entre fantasía y realidad que puede estar más borrosa de lo que se cree, y existe el riesgo de que el paciente se confunda o incluso que sus falsos recuerdos sean fuente de la acción del terapeuta.

Si el terapeuta puede influir en obtener ciertas respuestas por el tipo de preguntas que puede hacer, puede sugestionar los recuerdos.

Nuestra recomendación hacia quien quiere hacer la hipnoterapia regresiva lo haga con terapeutas responsables y de confianza, y a aquellos terapeutas les aconsejamos que cuenten con informaciones de la vida pasada de cada paciente mediante la realización de, por ejemplo, un árbol genealógico que permita un conocimiento de los ancestros.

Muchos autores actuales han descubierto que se puede tener acceso a ciertos recuerdos exactos o parciales siempre y cuando se puedan corroborar estos hechos. Por ejemplo, uno puede preguntar sobre la historia del paciente, su infancia, y los recuerdos pero no sabremos si son o ni ficticios o si el paciente crea en su mente una fantasía.

Algunos profesionales en el campo de la psicología y la psiquiatría creen que los trastornos de salud mental como la migraña, los trastornos de la piel y varias fobias pueden desarrollarse debido a problemas no resueltos en su vida anterior, y los mismos pueden solucionarse con una terapia de regresión a vidas pasadas. Por eso les recomendamos perfeccionarse también en esta temática a fin de que puedan complementar la acción de la hipnosis.

La terapia de regresión a vidas pasadas es una forma holística de terapia que utiliza una técnica muy útil que es la hipnosis, y de esta manera nos ayuda a retener recuerdos de la mente subconsciente. Esta forma de terapia, que siempre debe ser guiada por una persona especializada, permite al sujeto transportarlo en el tiempo anterior a su nacimiento, y se hace para tratar problemas que una persona enfrenta repetidamente en su vida actual.

Con la colaboración de la hipnoterapia, la terapia de regresión a vidas pasadas ayuda a una persona a aumentar su conciencia en su mente inconsciente y subconsciente.

Pero... ¿Cómo ayuda la regresión a vidas pasadas y para qué sirve? La técnica de regresión a vidas pasadas ayuda con la curación física, mental, emocional y espiritual, pero siempre con el acompañamiento de profesionales, y bajo ninguna circunstancia se debe suspender cualquier tipo de tratamiento médico que se esté realizando.

La terapia de regresión a vidas pasadas es un enfoque científico de la hipnoterapia, ya que en esta técnica lo que se busca es llegar a un estado de meditación profundo, lo que va a permitir conectarse con los pensamientos que están más guardados y en lo más profundo de su mente subconsciente. Se trabaja sobre situaciones de la infancia que tiene nuestro cerebro y que afecta a situaciones físicas y mentales.

Todas las personas pasan por una regresión a vidas pasadas, ya sea en busca de una experiencia espiritual o en un entorno psicoterapéutico con el objetivo de la curación psicológica o física. Siempre en algún momento de nuestra vida suele suceder, a veces en las primeras etapas de la vida y otras en las últimas.

Se cree que la regresión a vidas pasadas es una técnica vudú. Sin embargo, la misma se basa en el principio de que nuestro pasado y las experiencias que sucedieron siempre influyen en nuestro presente y nuestro presente hace nuestro futuro.

Además se manifiesta que la persona no se va a acordar nada después de ser hipnotizado, incluido la información que comparte, pero esto es un mito, ya que en estado de hipnosis, la persona es plenamente consciente de lo que ocurre a su alrededor. Es solo un estado de meditación profunda en el que se encuentra una persona durante todo el proceso, y toda la información compartida por el paciente está cubierta por una confidencialidad no dicha que todo terapeuta debe seguir.

Otro de los mitos es que una persona podría quedarse atrapada en el pasado si vuelve a visitar su experiencia de vida pasada durante la hipnoterapia. La realidad es que una persona es plenamente consciente de su entorno actual en el proceso y puede detenerse cuando lo desee, simplemente abriendo los ojos.

Veamos otro mito: La regresión a vidas pasadas puede tener efectos secundarios. Esto es totalmente falso, puesto que puede haber muchos beneficios ya que la hipnosis le proporcionará un estado mental relajado a la persona.

Otro mito muy conocido establece que la terapia de regresión a vidas pasadas no es ética, ya que se basa en volver a nuestros ancestros y a situaciones que quizá nosotros ni conocíamos de nuestros antepasados y para muchos “no es ético” llegar a lo que ha sucedido con ellos, ya que eso forma parte exclusivamente de su propia vida. La realidad frente a este mito es que se ha sugerido que la regresión a vidas pasadas no es ético ya que no hay evidencia científica que respalde sus afirmaciones, es solo el dicho o el recuerdo del paciente junto con el hecho de que una persona que se somete a la hipnosis de regresión podría implantar recuerdos falsos.

Ahora bien. ¿Cómo podemos saber sobre nuestra vida pasada? ¿Podemos saber acerca de nuestra vida pasada o experiencias de vidas pasadas? La respuesta es sí, con la hipnosis.

Lo único que necesitamos para poder llevarlo a cabo es el consentimiento de nuestro paciente. Solo basta con que él desee efectivizarlo para que nosotros podamos implementar todos nuestros recursos para poder acompañarlos en este proceso.

Finalmente diremos que es recomendable que la terapia de regresión a vidas pasadas se complemente con la hipnosis porque quizás solo haciendo hipnosis o solo regresiones nos falta algo más, nos falta esta idea de saber qué es lo que vivieron nuestros antepasados para después de eso poder comprender más exactamente por qué el paciente actúa o piensa de tal o cual manera.

### **Creencias limitantes**

En todo este trabajo hipnótico y de regresión, la función es eliminar las **creencias limitantes**. Podemos afirmar que en los primeros años de vida de un ser humano estas son cruciales y determinantes porque siembran la semilla de lo que va a creer por el resto de su vida. Además muchos científicos sostienen que hasta los 5 años, las bases de la autoestima y el autoconcepto se están formando y todo lo que sucede en esos primeros años puede ejercer una influencia poderosa durante toda la vida.

Las creencias limitantes, que hacen parte de la información recibida en la niñez, pueden convertirse en patrones arraigados en la mente. Estos patrones a menudo se mantienen a lo largo de la vida si no se identifican y cambian conscientemente, y por eso es importante identificarlos a fin de poder cambiar las conductas y las acciones que nos limitan.

Por ejemplo, si un niño crece en un entorno donde se normalizaron ciertas ideas sobre el dinero o el éxito, es probable que esas creencias influyan en sus decisiones y acciones

como adulto. Si desde pequeño un niño escucha frases como “la plata no rinde” o “el dinero se hace agua”, es posible que internalice la idea de que la riqueza es inalcanzable o efímera. De allí que estas creencias pueden llevar a una mentalidad de escasez y dificultar la búsqueda del éxito financiero. ¿Reconocen entonces la importancia de nuestras creencias limitantes y también la importancia de poder trabajarlas para desbloquear o destrabar los problemas actuales de nuestra vida?

En todos los casos, romper con las cadenas de una creencia limitante de nuestra infancia nos va a ayudar a crecer y a reencontrarnos con nosotros mismos. Si de niño han opinado sobre nuestro cuerpo es probable que más grande desarrollemos algún trastorno asociado. Si de niño nuestros padres nos han ninguneado o nos han dicho que no servimos para esto o para el otro, es muy probable que hayamos crecido en un ambiente familiar de mucha inseguridad y que seamos adultos muy seguros en todos los aspectos de nuestra vida teniendo como pensamiento real que no lo es.

Lo que hayamos vivido de niños es lo que nos va a condicionar en nuestras acciones presentes. Por eso, pudiendo hacer las regresiones cortamos el hilo que nos conduce a las acciones y temores de nuestros antepasados.

Por todo lo que estuvimos estudiando hasta ahora sabemos que uno de los métodos que más ayuda a deshacernos de todas las creencias limitantes es la hipnosis. Esta técnica se usa como un ejercicio de concentración mental sobre todos los hechos de nuestra infancia y sobre la cadena de antepasados mientras que el terapeuta nos guía suavemente a través de recuerdos pasados para identificar las experiencias que han moldeado nuestra autoestima y autoconcepto.

Es importante practicar la hipnosis con profesionales certificados porque puede ser una herramienta poderosa para el crecimiento personal y la transformación. De allí el rol del terapeuta como pieza fundamental del proceso, puesto que si este no está capacitado o no tiene experiencia quizá no pueda guiar adecuadamente al paciente.

Asimismo, en muchos casos los profesionales recomiendan poder vivir esta experiencia nosotros mismos y de allí poder tramitarla a los pacientes. No es lo mismo poder expresar lo que sentimos o lo que significa en sí un proceso de hipnosis y de regresiones cuando lo vivimos nosotros en la piel.

Así como lo dijo Buda: “No os creáis nada. No importa dónde lo leáis, o quién lo haya dicho, aunque lo haya dicho yo, a menos que concuerde con vuestra propia razón y vuestro sentido común”. Esto determinará, en buena medida, cómo será nuestra satisfacción

futura, el tipo de personas que nos acompañarán, los lugares en los que estaremos y casi todo lo que engloba nuestra vida.

Como dijimos, una creencia es una afirmación contundente acerca de algún aspecto de la realidad. Se caracteriza por la mezcla de dos ingredientes inseparables: una idea y un sentimiento de certeza que la acompaña. Sin contar con el sentimiento específico, la idea es tan sólo una opinión, y una opinión no ofrece resistencia al cambio, cosa que sí ocurre con las creencias, ya que estas son pequeños juicios y evaluaciones que hacemos nosotros mismos del mundo, de nuestro mundo y sobre lo que nos rodea, sobre nosotros mismos y los demás.

Es por lo dicho que muchas veces se manifiesta que esas creencias pueden no ser objetivas, porque a veces nosotros mismos vemos el mundo que queremos ver y no el que realmente es.

Uno de los más grandes impedimentos que alguien puede tener para cambiar es soltarse de las creencias que le están limitando y que lo mantienen estancado, impidiéndole conseguir oportunidades y posibilidades nuevas, y esto se asocia con la subjetividad de la que estamos hablando.

Hay que prestar mucha atención a este punto y a su vez el terapeuta debe realizar una buena guía para llevar al paciente a ver el mundo, su mundo, desde un lugar más objetivo, desde lo que realmente es.

Tengan en cuenta que nuestras creencias afectan a todo nuestro ser, y una vez aceptada una creencia, se transforma en una orden incuestionable para nuestro cerebro.

Nuestras creencias nos pueden potenciar en nuestro crecimiento y desarrollo personal o nos pueden limitar.

Si decimos que el “mapa no es el territorio”, lo que hace que mi mapa no sea el territorio, en gran parte, son las creencias, y nuestras creencias se reflejan en nuestros comportamientos y actitudes ante la vida y formas de ver el mundo ya que con ellas configuramos nuestra vida.

Ahora bien. Si deseamos generar cambios perdurables y consistentes en nuestras conductas, necesitamos cambiar las creencias que nos están sosteniendo. Pero... ¿qué pasa cuando eliminamos una creencia? La eliminación de una creencia deja a la persona ante un vacío, un lugar en el que no tiene nada a lo que agarrarse, provocando seguramente una crisis personal después de esto. Para ello es importante valorar a la

creencia limitante antes de sustituirla, puesto que ha tenido una función importante: mantener a la persona estable y segura con su vida.

En muchos casos suele pasar que estas creencias están muy arraigadas en las personas, sobre todo en aquellas más frágiles de personalidad, por lo que es importante tener en cuenta que una creencia solo se debe de cambiar por otra más fuerte para la persona.

Si logramos identificar las creencias que las sustentan podremos preguntarnos: ¿De dónde proviene esta creencia? ¿Es aprendida de algo que haya experimentado? ¿Es algo que considero una verdad absoluta? Es el terapeuta quien logra que el paciente pueda responder estas preguntas en una sesión de hipnosis regresiva. Además estas preguntas pueden llevarse a todas las áreas de la vida del paciente: laboral, salud, amor, etc.

Asimismo, para cambiar las opiniones y sobre todo las ideas, hay que cambiar el sistema de creencias y empezar a grabar nuevas evidencias de forma que la creencia potenciadora crecerá y la limitante se debilitará, reemplazando nuevas creencias por las viejas que tanto daño nos hacen.

Siendo así, un proceso de cambio de creencias podría tener los siguientes pasos:

- Duda sobre la anterior creencia
- Querer creer la nueva creencia en la que todavía no creo
- Creer debilitamiento de la anterior creencia
- Apertura a creer en la nueva creencia
- Tomar la nueva creencia como mía
- Certeza de que la nueva creencia forma parte de mí

## **El perdón**

Cuando en hipnosis trabajamos con las agresiones familiares pensamos en que **perdonar** es el primer paso hacia la sanación.

Perdonar es el camino de la sanación, es el dejar marchar la dureza que se tenía hacia una persona, objeto o situación, soltando todas esas cosas que teníamos de manera muy arraigada. En sí perdonar es un proceso que dura toda la vida y se va recibiendo la gracia en cada momento, lo que nos genera libertad y también liviandad en nuestra vida.

Perdonar no es lo mismo que justificar, excusar u olvidar. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse. La reconciliación exige que dos personas que se respetan mutuamente, se reúnan de nuevo.

El perdón es la respuesta moral de una persona a la injusticia que otra ha cometido contra ella. Uno puede perdonar y, sin embargo, no reconciliarse, como en el caso de una esposa

continuamente maltratada por su compañero. Y como este muchos más ejemplos de acciones que seguramente se puedan trabajar mediante las sesiones hipnóticas de las regresiones.

Estas acciones que muchas veces nos han hecho sufrir en varias oportunidades quedan en el inconsciente y nos lleva a realizar determinados actos en nuestra vida diaria. Y dado que no es fácil para el terapeuta que el paciente quiera o pueda recordar estas situaciones tan feas y desagradables que vivió, trata de dejarlas en su inconsciente para no tenerlas a diario en su vida y generar un solo mal recuerdo. Pero pese a eso esto queda en el inconsciente y se manifiesta a diario en el paciente aunque él mismo no se dé cuenta.

El perdón, ciertamente, no surge en el hombre de manera espontánea y natural. Perdonar sinceramente en ocasiones puede resultar heroico. Aquellos que se han quedado sin nada por haber sido despojados de sus propiedades, los prófugos y cuantos han soportado el ultraje de la violencia, no pueden dejar de sentir la tentación del odio y de la venganza. Estas emociones negativas son las que muchas veces no nos permiten perdonar y poder soltar lo que estamos viviendo. De allí la importancia de poder trabajarlas para poder avanzar.

La experiencia liberadora del perdón, aunque llena de dificultades, puede ser vivida también por un corazón herido, gracias al poder curativo del amor. Solo el que ha perdonado con el corazón y ha podido sanar su ser, es realmente feliz y libre. De eso se trata poder hacer regresiones hipnóticas, ya que nos ayudan en nuestra vida diaria.

Pero... ¿Qué significa perdonar? El perdón permite liberarse de todo lo soportado para seguir adelante.

Debemos ponerle fin al ciclo del dolor por nuestro propio bien y por el bien de las futuras generaciones. Además, cuando perdonamos, reconocemos el valor intrínseco de la otra persona.

Perdonar jamás va a borrar el mal hecho, y no quita la responsabilidad al ofensor por el daño realizado ni niega el derecho a hacer justicia a la persona que ha sido herida. Pero también aclaramos que tampoco le quita la responsabilidad al ofensor por el daño hecho. Perdonar es un proceso complejo. Es algo que sólo nosotros mismos podemos hacer. Paradójicamente, al ofrecer nuestra buena voluntad al ofensor, encontramos el poder para sanarnos, y al ofrecer este regalo a la otra persona, nosotros también lo recibimos.

Si vamos al Evangelio y a la religión cristiana, un discípulo de Jesús le preguntó: “¿Maestro, cuántas veces he de perdonar a mi hermano? ¿Siete veces?” “Siete veces no, setenta veces siete”, le contestó Jesús. Perdonar es un don de Dios, y la oración sincera, procedente de un corazón limpio de pecado, ayuda a “desmantelar” la ofensa, a perdonar al que nos hirió.

Ahora nos preguntamos... ¿cuáles son los primeros pasos hacia el perdón? Conozcámoslos mediante un ejemplo claro: una mujer ha sido víctima de maltratos físicos o emocionales durante mucho tiempo. Siente ira contra sí misma por todo lo que permitió que le sucediera. Quizás se sienta culpable de lo que pasó, limitada en sus actos, alejada de sus vínculos y con el ánimo muy bajo, sumado a la pérdida de su autoestima. La primera persona a quien ella debe perdonar es a sí misma. Para poder perdonar a su agresor, la víctima debe comprender que lo sucedido fue una ofensa. Debe reconocer que ella es tan valiosa como todas las demás personas, y que sus necesidades y sentimientos son importantes. Si intenta perdonar antes de valorarse, su perdón no será apropiado. Hasta que la víctima comprenda el valor que tiene como persona, no se respetará a sí misma.

Para un caso como este recomendamos aplicar una terapia hipnótica que induzca al paciente a perdonar, y comprobar que hay una mejoría considerable. Aquí se ve que la verdadera ciencia coincide con el evangelio de Cristo.

Para perdonar debemos:

- En primer lugar, confrontar la rabia interior, la vergüenza, la herida. La persona puede estar deprimida sin saber por qué, hasta que descubre la causa, oculta por muchos años o sólo por horas
- En segundo lugar siempre se debe reconocer la fuente de la herida, y descubrir el porqué
- En tercer lugar siempre hay que elegir perdonar. Aunque haya base para la ira y la venganza, no se debe elegir eso
- Y en cuarto y último lugar la finalidad es buscar una nueva forma de pensar sobre esa persona que nos ha hecho mal. Cuando lo hacemos, por lo general descubrimos que es un ser vulnerable, probablemente con heridas

Perdonar libera la memoria y nos permite vivir en el presente, sin recurrencias constantes al pasado doloroso. Y de eso se trata la vida, aunque nos duela: debemos realizar una

regresión para poder avanzar, ya que todo insulto recibido puede convertirse en una nueva oportunidad de crecimiento interior.

Ahora bien. ¿Perdonar es lo mismo que disculparse? la respuesta es no. Pedir perdón no es lo mismo que disculparse, porque disculparse es excusar los motivos por los que uno ejecutó una acción con el objeto de que la persona afectada por ella pueda comprenderla. De allí está clara diferencia entre estos dos conceptos, que no son lo mismo.

Pedir perdón es asumir la totalidad de nuestra falta, y sentir todo el mal que produjo. Es decir que aunque no podamos del todo repararla, nos produjo dolor la acción, lo sentimos, estamos arrepentidos, y queremos de vuelta procurar lo bueno. Pero esto no siempre se puede alcanzar o no es del todo fácil para el paciente, por lo que el terapeuta ayudará al paciente a que se pueda centrar en qué es lo que busca y poder perdonar a los demás.

Muchas veces nos cuesta pedir disculpas a nuestros amigos, compañeros o familiares por un mal acto que hemos cometido. No obstante, pedir perdón por una mala acción es la forma más poderosa de demostrar nuestra humildad y honestidad.

Sería interesante que hoy recordemos a aquellas personas con las que mantenemos una enemistad por nuestra culpa. Perdonar no es olvidar, es recordar sin dolor, sin amargura, sin la herida abierta; perdonar es recordar sin andar cargando eso, sin respirar por la herida.

Es por todo lo dicho y estudiado hasta ahora que el objetivo del perdón es lograr el bienestar de la persona que lo practica más allá del bien que se le pueda proveer a quien se le otorga.

Las constelaciones familiares ven en el perdón un poder sanador y liberador, pero también es la oportunidad de tomar la realidad tal y como es. Igualmente, es considerar a la persona que nos hizo daño tal y como es, quererla tal y como es, si es el caso, y asumir que el afecto que se les tiene no debe morir, sino florecer nuevamente.

Al perdonar nos liberamos de un hecho que sucedió en el pasado y que ya no es necesario seguir rememorando con resentimiento, que nos hace revivir una y otra vez el dolor. Aún mejor, nos permite mirar con un sentimiento real lo que hay debajo del enfado y nos

explica la causa del dolor. Redimensionando el sentimiento original nos permitimos soltar.

Acercarse al perdón es una experiencia que trasciende. Es como un proceso por el que la persona se transforma y aliviana la carga negativa del rencor y los paradigmas más rígidos se transmutan en algo parecido al desapego.

Sin embargo, otorgar el perdón no significa permitir que la persona de la que nos separamos vuelva a nuestra vida “libremente” para correr el riesgo de que nos vuelva a lastimar.

Para pedir perdón debemos:

- Expresar sincero arrepentimiento por el dolor que has causado
- Comprometerse a no lastimar de nuevo a esa persona
- Trabajar en cambiar el comportamiento ofensivo
- Aceptar las consecuencias

Perdonar a los otros, como padres, hijos, hermanos, pareja, amigos, o cualquier persona relacionada con nosotros, resulta fundamental para nuestra paz interior y nos ofrece la oportunidad de sanar, tanto internamente como en nuestras relaciones.

El no perdonar puede presentar manifestaciones físicas. Algunos de los síntomas son: Cansancio, estrés, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, migrañas, aislamiento social, incapacidad para adaptarse, reacciones agresivas, mal desempeño laboral, etc. Las personas pagan un costo enorme por la tensión emocional, mental, física y social que producen sentimientos como el odio y el rencor.

Perdonar también es bueno psicológicamente hablando, ya que mejora nuestra autoestima, reduce los estados depresivos, disminuye la ansiedad, nos hace ser más empáticos, más pacientes, menos rencorosos, menos rígidos, más amables, menos hostiles y más tolerantes.

Para cerrar nuestro encuentro les dejamos esta frase anónima sobre el perdón: “Perdonar y pedir perdón es dejar que actúe el espíritu y el alma de cada una de las personas, en el lugar donde existe nuestro orgullo y nuestro resentimiento”.