



COLEGIO SUIZO PESTALOZZI
Departamento Psicopedagógico

Blog La Vaca Roja
Post N° 04 Año V
27 de setiembre del 2013

LOS IMPERDONABLES



Cuando una persona está resentida con alguien, suelo preguntarle ¿quién tiene el control sobre tu vida y tus emociones? mi hipótesis es que el control lo tiene la persona con quien estás resentido y es probable que ésta ni lo sepa, a pesar de que le estás regalando el mando de tus sentimientos y le has dado un poder que no pidió sobre ti.



Alguien tiene que retomar el control de tu vida y sobre lo que quieres sentir y hacer. Es decir, volver a ser el protagonista de tu vida y no un personaje secundario de la historia de otro.

Las últimas investigaciones asocian el resentimiento con el cáncer. Es un sentimiento que afecta a quien lo vive, lo oscurece, lo envilece, le hace vivir con una percepción de sufrimiento y de que es una víctima perpetua, paradójicamente, a la larga lo convierte en insensible y cruel, haciéndolo sacar lo peor de él, incluso la manipulación y la autodestrucción.

Muchos adolescentes y jóvenes se refieren así de sus padres: expresan insatisfacciones, resentimientos, rencores porque sus

progenitores no son como ellos quisieran que sean o no están a la altura de sus expectativas, a veces irrealistas acerca de lo que realmente les pueden ofrecer.

En ese contexto de desolación ¿cómo no sintonizar con filosofías que los desvinculen de sus familias (a veces de índole religioso) o los induzcan a pensar que no hay esperanza ni futuro o que valen poco, incluso como para provocarse lesiones en el cuerpo (como cortes en los brazos y otras cosas más graves)?

En las entrevistas que tengo, me es difícil consolar y más difícil me resulta inducir al perdón. Nunca puedo decir que para alguna de ellas tenga las palabras adecuadas. Sin embargo, creo en la importancia de la recuperación de uno mismo y en la importancia de luchar contra todo aquello que signifique una

limitación para el crecimiento personal.

El perdón no significa olvidar lo sucedido, es tomar la decisión de que aquello que nos sucedió ya no nos afectará más. Es más, no importa si quienes nos ofendieron reconocen o no su falta.

El hecho es que uno se sintió ofendido y ahora está perdonando: "Lo que me hiciste ya no me afecta tanto, no lo olvido, pero ya no me afecta como antes", "Puedo perdonarte, bajarle el volumen y entender lo sucedido, pero la justicia debe seguir su proceso".

Al perdonar a quienes son objeto de nuestros resentimientos, recuperamos el control de nuestra vida emocional y esto nos da el espacio para reconstruirnos.

Algunas veces nos toca perdonarnos a nosotros mismos, por no ser todo lo que quisiéramos ser, por ser desleales a nuestros propios planes, por habernos descuidado en tantas cosas, etc.

"No one can make you feel inferior without your consent."

Eleanor Roosevelt

José Antonio Panduro P.
joseantonio@pestalozzi.edu.pe