



## ¿Qué es el perdón holístico?

Psicología, 24/09/2021



El término “holístico” hace alusión a todo aquello que conforma de manera integral al ser humano, es decir, que no estamos hechos de una sola cosa, el ser humano es en sí mismo la totalidad de un cúmulo de partes que lo conforman. Por un lado, somos materia, es decir, nuestro cuerpo físico, somos lógica, razonamiento, aprendizaje y pensamientos, somos la mente, somos emoción y estímulo, somos sentimientos y por último y no por eso menos importante, somos intuición, consciencia, somos espíritu.

Cuerpo, mente, corazón y espíritu, son las partes que conforman de manera integral al ser humano. Cada una de esas partes debe de ser atendida, trabajada y educada de manera que uno de los fines más importantes del ser humano sea evolucionar hacia una mejor versión de si mismo. Cada una de estas partes ayudan a otras entre sí a complementarse y crecer entre ellas mismas.

Uno de los más grandes impedimentos del ser humano en la actualidad, para lograr esa transformación o esa evolución hacia su mejor versión ha sido el perdón, o más bien la falta del mismo.

El perdón es una herramienta poderosa capaz de transformar grandes emociones que impiden al ser humano avanzar hacia su realización personal, emociones como la ira, la traición, la injusticia y la desilusión. Emociones que se quedan gravadas en nuestra memoria y pronto comienzan a enviar información a nuestro sistema sobre como deberían de ser las cosas, haciendo que esta información genere en nosotros un cambio de actitud, de sentir, de vivir y de ser.

Pareciera que son estos sentimientos descritos con anterioridad los que nos impiden avanzar, pero en realidad, sentir injusticia, ira, desilusión o traición, es parte del procesamiento natural del ser humano para definirse a sí mismo, ya que las emociones tienen como propósito ayudarnos a sobrevivir, dirigir nuestra conducta y guiar nuestro desarrollo de aprendizaje.

Por tanto, no podemos negarnos a sentir este tipo de emociones, es inevitable. Es entonces donde debemos aprender que estas emociones pueden ser transformadas a través de algo más grande que ellas mismas, que es el perdón.

El perdón escrito por mí o por quien sea, suena como una broma de mal gusto para el lector, porque el perdón no es algo que pudiera escribirse o platicarse en una tarde entre amigos. El perdón va más allá de ello, es una herramienta tan grande y poderosa que no basta hablar de perdón por si mismo, sino hablarlo sobre una definición más exacta, el perdón holístico.

Nos han enseñado a pedir perdón desde niños con las palabras, sin que esto sugiera la más mínima intención de realmente perdonar. Hoy en día nos aluden que el perdón es soltar, dejar ir, como si olvidar fuese un rasgo propio del ser humano que habita en el resentimiento. La falta de perdón nos habla de una barrera más grande sobre la cual, el ser humano no ha sido capaz de atravesar en si mismo porque el dolor que siente parece más grande de lo que ha sido capaz de enfrentar.

Una persona con tanto dolor es una persona que va por la vida con la creencia de que la vida debería de ser de cierta forma, y no lo fue al final. El crearse una realidad propia y no enfrentar la vida tal y como es, pareciera una manera inocente de victimizar a quien lo padece, pero siendo objetivos, quien no está dispuesto a enfrentar la vida tal y como es y se aferra a su

idea del deber ser, es una persona que se permite vivir fuertemente bajo el orgullo y la arrogancia.

El perdón, no es un acto fácil, perdonar es un proceso, es romper con la visión que se tiene de la vida y con lo que nos hace sostener esa visión, es destruir un pedazo de nosotros para aceptar que la vida no es como queremos que sea, sino como es, y es hasta entonces que podemos hablar de soltar, de dejar ir, de no aferrarnos a lo que queríamos que fuera y ser capaces de vivir la vida realmente en una total aceptación.

El perdón holístico involucra un proceso que requiere de todas nuestras herramientas humanas para llevarse a cabo, sin embargo, una vez que eres capaz de perdonar con todo lo que eres, la siguiente vez te será más sencillo y así sucesivamente hasta que perdonar se vuelva un acto de amor propio más que un acto de guerra al punto de llevarte a la extinción.