Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

Pido disculpas ¿y todo olvidado?

Buscar nunca equivocarnos, nunca lastimar a algún ser querido a alguna otra persona es lo deseable, será poco probable conseguirlo. En el momento en que nos relacionamos y paradójicamente entre más estrecha sea nuestra relación vincular con algún ser, más cerca estamos de lastimar consiente o inconscientemente a ese otro.

O sea, el tema no es ser perfecto, eso es imposible, el tema es reconciliar, sanar el vínculo lastimado. Por lo tanto saber pedir una disculpa y que esa disculpa sea aceptada y obre su efecto de reconciliación será medular para un buen existir.

Se dice fácil no siempre lo es, lo primero a tener en cuenta es la jerarquía existente entre las partes. Si el que ofendió tiene mayor rango jerárquico: un jefe, un sacerdote, el director, etc. deberá cuidar mucho la forma de hacerlo, una disculpa mal dada le podría restar autoridad y confianza. Peor aún, una disculpa necesaria y no planteada por orgullo, por ceguera o por narcisismo podría ser el golpe que rompa la posibilidad de un trabajo en equipo fluido. Así mismo una autoridad que logra reconocer con honestidad su equivocación y asertivamente sin dudas se disculpa ante quien sea necesario puede ganar respeto e integridad frente a sus subalternos.

En torno a la jerarquía y las disculpas en el ámbito personal, Constelaciones Familiares propone para la pareja, que la disculpa deberá venir desde la honestidad buscando resolver y pasa por tomar conciencia del daño ocasionado al otro. Esto es “ponerme en los zapatos” de la pareja e intentar mirar el evento desde sus ojos, sus sentimientos, no es lo mismo llegar tarde, que no llegar y no es lo mismo no llegar al cine, que no llegar al evento familiar; pero sobre todo tomar en cuenta lo que le significa al otro mi llegada tarde, tomar conciencia del malestar o incluso herida que pudo haber sentido la pareja y desde ahí pedir disculpas.

En cambio en la relación con los hijos lo que se debe cuidar fundamentalmente; es no cargarlos con mis errores; cuando le planteamos a un hijo un perdona**ME,** disculpa**ME,** lo estoy cargando, primero lo lastimo y después lo cargo. El **ME** equivale y entre más pequeño es peor, a un “yo te lastimé ahora tu decide si lo dejamos pasar!! lo equilibrado sería lo sien**TO** mucho” o “me hubiera gustado hacer**LO** diferente” esto es un “yo me

Dra. Ma. Luisa Rivera García
Facebook: Dra. Ma. Luisa Rivera
Corrreo electrónico: marialuisarg0505@gmail.com

equivoque y yo lo lamento" ahí no te paso carga a ti hijo, lo lamento y me hago cargo de mi error.

Además de la jerarquía plantear una buena disculpa deberá llevar un honesto propósito de enmienda; asumir con claridad la responsabilidad propia; mostrar arrepentimiento y respeto por los sentimientos del otro.

Ponerse a discutir quien lo hizo más mal no resuelve. Descalificar la percepción o sentimientos ajenos, no sirve, ¿¿Cómo le demuestro al otro que lo que él siente no es verdad?? Lo que el otro sienta es válido por que él lo siente. Asumir una culpa justificándola como respuesta a lo que el otro hizo, no es una disculpa, es un intento de evadir o minimizar. Pedir disculpas por una situación repetitiva le quita valor a la disculpa.

En realidad lo que se diga, las palabras que se usen, no pesa tanto como el lugar, la intención, la honestidad y la integridad con la que se plantee la disculpa.

Por ultimo por honesta que sea la disculpa deberemos tener en cuenta que tal vez el ofendido necesite tiempo para elaborar la ofensa, dependerá de la dimensión de lo lastimado que pueda sentirse, aunque siempre será un buen primer paso.