

La práctica del perdón

El siguiente ejercicio es una traducción y adaptación de: Walser, R.D. & Westrup, D. (2009). *The mindful couple: How acceptance and mindfulness can lead you to the love you want*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.

Desde la perspectiva de ACT, perdonar es una elección donde la pareja se abre a perdonar a la otra persona para avanzar hacia nuevas posibilidades en la relación. El perdón es un regalo perfecto para la pareja con la que planeamos pasar nuestras vidas.

- *La acción del perdón es tan poderosa que no depende de que la montaña rusa emocional se calme para que funcione. Hay que detenerse a reflexionar sobre la relación y de preguntarse si todavía te mantienes pensando y enganchado por algo que sucedió en el pasado, algo que no has dejado ir, pero que podrías dejar ir ahora.*
- *Pregúntate qué pasaría si dejarás a tu pareja libre de culpas. ¿Qué sería diferente entre ustedes dos si te liberarás del pasado?*
- *¿Cuán dispuesto estarías a perdonar?*
- *¿Qué emociones, pensamientos, memorias y sensaciones te mantienen enganchado en el pasado?*
- *¿Qué acciones harías para acercarte a tu pareja, sin defensas y/o argumentos?*

Cláusula de responsabilidad: Este ejercicio fue traducido y adaptado del inglés al español para promover autores, terapias y técnicas de psicoterapia al mundo hispanohablante. No recibimos ninguna remuneración económica por la traducción y adaptación del mismo. Este ejercicio es para ser utilizado por profesionales de la salud mental, no pretende curar y/o tratar alguna condición de salud mental, de necesitar ayuda profesional para el manejo de síntomas psicológicos o psiquiátricos favor de contactar a un profesional de la salud mental. Si usted es un profesional de la salud mental deberá utilizar este ejercicio según sus conocimientos, destrezas y competencias clínicas. Este material es para apoyar la buena práctica clínica, no para remplazarla. Para continuar aprendiendo sobre diferentes modelos de terapia te invitamos a visitar nuestro book club y talleres en **relaciones flexibles:** es.talaveraphd.com