



# PERDONA . . . OTRA VEZ

*TRASFONDO BÍBLICO*

Jean-Luc Krieg





Valor #8: PERDONA... OTRA VEZ - Trasfondo Bíblico

# Extender Perdón a Otros y a Nosotros Mismos

Así como Dios nos perdona, busca sanar las relaciones en tu vida extendiendo gentilmente el perdón, incluso a ti mismo. Perdona a todos, incluyendo a las iglesias, instituciones u organizaciones que te han hecho daño. Empieza orando por aquellos a los que resientes u odias, y pide que Dios los bendiga. Recuerda, el perdón no tiene que ver con aprobar el comportamiento o la acción de la otra persona o grupo. No se trata de ellos, sino de ti. Es para que seas libre de resentimiento y amargura.





## Introducción

Cada uno de nosotros pasa por experiencias en la vida que nos causan dolor. Puedes haber sido herido muy profundamente, sobre todo si los que te hirieron lo hicieron intencionalmente o si tu vida ha sido tocada por un trauma severo, actos criminales, negligencia o cualquier otra acción dañina en contra de ti. Incluso si la forma en que fuiste perjudicado se hizo sin querer, puede haber efectos duraderos al encontrarte guardando rencores, sintiendo amargura o resentimiento, queriendo tomar venganza y quizás incluso rompiendo relaciones.

No debe sorprender, entonces, que muchas personas digan que les cuesta perdonar a una persona, iglesia, institución u organización que le han hecho daño, que tal vez ni siquiera quieran hacerlo, o que deseen vengarse de ella. Como cristianos se nos ordena que perdonemos, sin embargo, también nosotros parecemos tener la misma dificultad para perdonar que muchos otros, incluso nos cuesta bastante perdonarnos a nosotros mismos. ¿Cómo es esto posible si somos nuevas creaciones en Cristo? La respuesta está en nuestra humanidad. Sentimos dolor como cualquier otra persona y es la sensación de dolor lo que nos lleva a la falta de perdón.<sup>1</sup> El problema, sin embargo, es que la falta de perdón hacia los demás y hacia ti mismo afectará profundamente tu salud emocional. De hecho, el pecado no confesado, la amargura o las situaciones en las que no hemos perdonado a otros pueden afectar profundamente nuestro bienestar y conducir a enfermedades emocionales e incluso físicas.<sup>2</sup>

Esto nos deja con una elección. O bien permanecemos amargados y resentidos y nos aferramos a nuestra pena y dolor, o mostramos misericordia y perdonamos a la persona culpable de la ofensa, incluso si esa persona eres tú mismo. Cuando no perdonamos, permanecemos atrapados y atados a la persona o agrupación que nos ha afligido. Cuando perdonamos, es como liberar a un prisionero y descubrir que el prisionero eras tú.<sup>3</sup> Recuerda, el perdón no tiene que ver con aprobar el comportamiento o la acción de la otra persona o grupo. No se trata de ellos, sino de ti. Es para que seas libre de resentimiento y amargura. De hecho, "Perdonar a los demás no sólo te da paz. Te da paz con Dios", porque la verdad es que no importa las circunstancias, Dios desea que perdonemos totalmente, porque cuando lo hacemos, vivimos más serenamente, más plenamente y con más alegría.<sup>4</sup>

A continuación, trataremos lo que es y lo que no es el perdón, cómo funciona el perdón y lo que se necesita para perdonar a los demás y a uno mismo. A medida que leas este artículo, reflexiona sobre sus implicaciones en tu vida, y empieza a aceptar la necesidad de extender y recibir el perdón total. Cuando lo hagas, algunas de tus actitudes y quejas comenzarán a cambiar y te volverás más íntegro y sano.

## Perdonar a Quienes nos han Herido

### Cuando nos cuesta perdonar

La falta de perdón comienza cuando alguien te ofende. El insulto, la ofensa o las heridas causan daño y, como resultado, se siente dolor. El incidente puede ser algo que viola la ley o no. En el caso de que se rompa una ley civil o penal, el sistema de justicia proporciona un proceso donde existe un recurso legal. Pero a menudo la ofensa es de naturaleza personal y no existe un proceso legal para buscar justicia. Así que tomamos las cosas en nuestras propias manos. Nos decimos a nosotros mismos: *"Esa persona me está causando dolor y, sin embargo, él o ella no está experimentando ningún dolor. Esto es injusto. Se sale con la suya, pero yo no voy a permitirlo. Me aseguraré de que esa persona pague lo debido: ojo por ojo. Le voy a humillar y hacer que todos sepan lo que me hizo. El dolor que sentirá será el pago por el dolor que me infligió"*. A veces, ese tipo de pensamientos nos pasan hasta inconscientemente por la cabeza. El problema es que lo que puede comenzar sonando como justicia rápidamente se transforma en venganza y hace que nos vinculemos emocionalmente con el agresor. Este enredo emocional produce una variedad de frutos negativos que van desde el resentimiento y la amargura, hasta la ira, la rabia e incluso el odio.<sup>5</sup>

El problema es que el dolor es un sentimiento real y hace que una persona quiera contraatacar. Puede que nos hayan pedido que le demos la otra mejilla, pero la respuesta natural es devolver a la persona lo que nos ha dado, y hacerle pagar de la misma manera:<sup>6</sup> *"Si me golpeas, te devolveré el golpe. Si me hieres, te heriré. Te castigaré, humillándote ante los demás y haciéndote sentir culpable de tus hechos."* Mientras una persona se aferra a la falta de perdón, la ira emocional se acumula y la amargura se fortalece. En efecto, aunque la venganza puede traer un sentimiento de alivio y vindicación temporal, es, en última instancia, una victoria agridulce que trae poco consuelo





al corazón y al espíritu de una víctima devastada, ya que el problema y el daño tal cual, no han sido tratados. De hecho, el acto vengativo causa más daño aún, incluso en nosotros. La única forma de ser libre es invitar a Jesús a nuestro dolor mediante un proceso de perdón que nos permite abandonar el deseo de cobrar factura y a jugar a ser "Dios" en la vida de otros.

Es importante tomar en cuenta que como cristianos se nos ordena perdonar y dejar la venganza a Dios. De hecho, el libro de Romanos nos dice: *"No pagues el mal por el mal. Nunca devuelvan a nadie mal por mal. Compórtense de tal manera que todo el mundo vea que ustedes son personas honradas. Hagan todo lo posible por vivir en paz con todos. Queridos amigos, nunca tomen venganza. Dejen que se encargue la justa ira de Dios. Pues dicen las Escrituras: Yo tomaré venganza; yo les pagaré lo que se merecen, dice el Señor. En cambio, Si tus enemigos tienen hambre, dales de comer. Si tienen sed, dales de beber. Al hacer eso, amontonarás carbones encendidos de vergüenza sobre su cabeza."* (Romanos 12:17-20). Pero, si vamos a dejar la venganza a Dios, ¿qué se supone que debemos hacer? ¿Cómo entonces podemos lidiar con nuestro dolor y enojo, sin la alusión de perdonar bajo la pretensión de la madurez espiritual, cuando todavía hay mucha rabia y dolor no resuelto en nuestras vidas?

### ¿Qué es el verdadero perdón?

La palabra griega para perdonar es "aphiami", que significa "dejar ir". La dirección de Dios para nosotros es soltar nuestra ira y amargura y perdonar a los que nos han herido. Él tiene un mejor plan para nosotros, porque el fruto del perdón es la libertad y la paz. Él quiere que seamos emocionalmente libres; pero la forma de alcanzar esta libertad es a través del perdón. La gente a menudo no entiende que el perdón es una cuestión de decisión y no una cuestión de emociones. Piensan que deben sentirse de cierta manera con respecto a la situación o al ofensor antes de poder perdonar. O que serán capaces de perdonar una vez que el ofensor diga o haga algo que demuestre que merece el perdón. Cierto, "Puede ser mucho más fácil perdonar cuando sabemos que los que nos difamaron o traicionaron están arrepentidos de lo que hicieron, pero si debo tener este conocimiento antes de poder perdonar, puede que nunca tenga la victoria sobre mi amargura."<sup>7</sup> El problema en cualquier caso, es que te haces dependiente de ciertos sentimientos o del comportamiento de tu agresor, convirtiéndote efectivamente en prisionero de cualquiera de ellos. Sin embargo, nuestra confianza no debe estar en lo que la otra persona hace o no hace, o en cómo nos sentimos acerca de la situación. Debe estar en Dios, en su capacidad de curar y proporcionar la justicia necesaria.

El perdón, entonces, no es un sentimiento, es una "elección voluntaria" para pasar por alto el dolor y dejar ir los propios esfuerzos para hacer que la otra persona pague. R.T. Kendall lo pone así: "Como el amor es una elección, el perdón total es una elección. No es un sentimiento, sino más bien un acto de la voluntad. Es la elección de romper el registro de los errores que hemos estado guardando."<sup>8</sup> De hecho, el acto de perdón permite a la persona desconectarse emocionalmente de su agresor y sustituir el deseo de venganza y retribución por una renovación de la esperanza en Dios, en los demás y en nosotros mismos. Por eso, el resultado del perdón a menudo se puede describir como "liberación".<sup>9</sup> El verdadero perdón, de esa manera, levanta el peso de la ira, el dolor, la vergüenza, el miedo, la angustia y la desesperación, repara y reintegra la mente y el espíritu del corazón, y nos permite volver a estar completos.

En su maravilloso libro sobre el *Perdón Total*, R.T. Kendall, hace la siguiente útil distinción entre tres tipos de perdón que vale la pena mencionar:<sup>10</sup>

- Perdón desapegado: Hay una reducción de los sentimientos negativos hacia el ofensor, ya que se han cortado los lazos emocionales negativos, pero no se produce una reconciliación relacional.
- Perdón con una reconciliación limitada: Hay una reducción de los sentimientos negativos hacia el ofensor, y la relación se restablece parcialmente, aunque hay una disminución de la intensidad emocional de la relación, a veces por razones apropiadas.
- Perdón y reconciliación total: Hay un cese total de los sentimientos negativos hacia el ofensor, y la relación se restablece totalmente, si, por supuesto, el agresor también ha asumido toda la responsabilidad y se ha arrepentido de sus acciones.

En cualquiera de los tres escenarios, mientras que el perdón no puede cambiar el pasado, al perdonar puedes cambiar el futuro. Eso no significa que ya no sintamos el dolor relacionado con la ofensa. El perdón alivia el dolor, pero pensar que el perdón simplemente eliminará todo nuestro dolor es un deseo irreal. No debemos permitir que





otras personas actúen como si nuestras heridas no dolieran. En este sentido, el perdón es lo opuesto al olvido. Perdonar no es olvidar. Es una elección consciente de cancelar la deuda y ya no elegir condenar a la otra persona por su pecado o por el daño que nos hizo. Es permitir que la otra persona no tenga que ser perfecto, como Dios, y aceptar que la acción de la otra persona no tiene la última autoridad y poder sobre nuestras vidas. De hecho, perdonar no tiene tanto que ver con la persona que nos vulneró, sino más bien con nosotros mismos, porque nos permite romper los vínculos emocionales negativos que hemos establecido con esa persona. Aunque el infractor se niegue a ser conciliador o ni siquiera se dé cuenta del daño que ha causado, hay que perdonar para que nuestro propio daño se desvanezca.

El perdón total, entonces, incluye creer que nuestro futuro se llenará de más misericordia, gracia y esperanza, permitiéndonos transformar el dolor y la ira en misericordia y compasión para otras personas heridas. El beneficio que conlleva esta elección para nosotros es nuestra curación emocional, la liberación de ser atado a la persona que nos hirió, la eventual eliminación del dolor que venimos sintiendo, y, cuando es posible, la completa restauración relacional con la persona que nos dañó.<sup>11</sup> El perdón, sin embargo, no siempre significa la reconciliación relacional. De hecho, existen situaciones donde es poco sabio y es mejor no reconstruir una relación con la persona que nos injurió; en este caso, el perdón simplemente es el acto que nos permite liberarnos de las ataduras emocionales que el daño provocó y avanzar con nuestra vida.

Sin duda, casi siempre el verdadero perdón implica un proceso largo y difícil. Nunca es totalmente claro y ordenado, pero implica dolor y confusión y muchos altibajos. En el caso de una ofensa muy grave, el perdón puede convertirse en un proceso que puede durar muchos años, si no toda la vida. De hecho, el verdadero perdón significa expresar una y otra vez, y a niveles cada vez más profundos a Dios y a personas cercanas, las cosas que una vez más desencadenan los recuerdos del pasado y traen emociones dolorosas a la superficie. Esto es normal y forma parte del proceso de sanación, por lo que el verdadero perdón es también un esfuerzo espiritual en el que permites a Dios acceder a los lugares más profundos de tu corazón, haciéndote vulnerable ante Él y confiando en que Él hará lo imposible y te ayudará a perdonar.

### **Lo que no es el perdón**

El tiempo no cura las heridas, contrario a lo que dice el dicho popular. Puede hacer que el dolor sea menos intenso, pero a menos que hayamos buscado consciente e intencionadamente perdonar a la persona que nos ha hecho daño, el dolor y la ira estarán hirviendo a fuego lento bajo la superficie, listos para abrumarnos una vez más como resultado de cualquier número de desencadenantes. Además, perdonar no es olvidar, como se ha mencionado anteriormente. El pasado es pasado, pero ciertamente nos afecta. No puedes pretender que lo que pasó no ocurrió. Así que, mientras el perdón rompe el vínculo emocional negativo que tenemos con el perpetrador, no olvidaremos lo que no fue bueno. El perdón simplemente nos permite reducir e incluso eliminar los efectos negativos del daño que se nos ha hecho. Además, perdonar no significa que consientas no hablar más de la ofensa. Aceptar lo que ha ocurrido, requiere tiempo y espacio. Sobre todo, necesitas hablar con personas de confianza de lo que ha ocurrido. Sin ello, la sanación probablemente se estanca o no se dará. Para perdonar completamente, por ende, la víctima debe enfrentarse a la realidad de todo lo que ha sucedido y ser capaz de hablarlo libremente y con total confianza. Este es un paso necesario en el camino hacia la sanidad.

El perdón, además, no es una garantía de reconciliación, como se mencionó anteriormente. Aunque la reconciliación relacional siempre es deseable, cuando es posible, no siempre es recomendable. A veces, por razones de seguridad o de sentido común, ni siquiera es deseable volver a la situación anterior a la ruptura relacional. El consejo equivocado, de que el perdón también significa que hay que volver a llevarse bien con la persona que nos hizo daño, es simplemente erróneo y a veces muy contraproducente. Permitir que vuelva a suceder lo mismo al ponernos una vez más en una situación vulnerable, es una estupidez, no el perdón. Dicho de otra manera, mientras que el perdón es el cimiento sobre el que puede ocurrir la reconciliación, puede haber perdón verdadero sin reconciliación relacional. De hecho, la verdadera reconciliación sólo puede producirse si el ofensor asume la plena responsabilidad de sus actos, reconoce la destructividad de su conducta y muestra un arrepentimiento genuino produciendo el fruto que demuestra el arrepentimiento (Mateo 3:8, Lucas 3:8, Hechos 26:20, 2 Corintios 7:9-10). Sólo entonces es posible encontrar un camino hacia la restauración relacional. En este sentido, es vital no confundir una disculpa superficial con un arrepentimiento genuino, ya que esto implicaría que la ofensa no fue un gran problema, incluso cuando lo fue. Las acciones hirientes nunca se convierten en buenas. Hacerle daño a otro nunca está bien. Siempre causa daño y ofensa y puede cambiar la vida de la víctima para





siempre. Decir que no fue gran cosa (a menos que realmente no lo fue), es minimizar el daño hecho y negar la realidad del impacto y los efectos continuos que ha tenido en la vida de la víctima. Minimizar el daño, por lo tanto, impide que se produzca una verdadera reconciliación y un verdadero arrepentimiento. En griego, la palabra "arrepentimiento" significa literalmente "cambiar de mente". Indica un cambio radical de perspectiva, implica asumir humildemente la plena responsabilidad de nuestros pecados y supone cambiar nuestro comportamiento para evitar repetir conductas abusivas en el futuro. El arrepentimiento significa además aprender de nuestros errores, caminar una milla en los zapatos de aquellos a los que hemos herido y sentir el dolor que hemos causado a los demás y a nosotros mismos. Este es el significado del verdadero arrepentimiento.

En ese sentido, el perdón no libera al infractor de las consecuencias de sus actos. Las acciones tienen consecuencias y el perdón no consiste en dejar al ofensor libre y protegerlo de los resultados legales, morales, sociales y espirituales de sus acciones. El perdón no significa que no se pueda involucrar al sistema de justicia penal para decidir cómo tratar las consecuencias de los actos delictivos. Dicho esto, el perdón tampoco significa que se tenga permiso para avergonzarse al que nos perjudicó. Si bien la idea de avergonzarse públicamente al ofensor bajo el disfraz del perdón puede parecer una idea atractiva, esto no producirá el fruto que puede producir el verdadero perdón. El verdadero perdón corta el vínculo que une a la víctima con el infractor. Además, aunque avergonzarse y sentirse culpable para asumir la responsabilidad puede ser un comienzo, el verdadero arrepentimiento requerirá que el ofensor esté realmente preparado y dispuesto a enfrentarse a su verdadera culpa.

En resumen, el perdón, no es fácil y simple. Es una de las acciones más complicadas, dolorosas y difíciles que debemos tomar como humanos, si queremos estar completos y sanos, ya que involucra nuestras emociones y asuntos relacionales más profundos. Es un proceso espiritual que va más allá de lo que te hace sentir bien, más allá de lo que es cómodo, y más allá de lo que inicialmente parece posible. Sin embargo, una vez abrazado, el verdadero perdón puede ocurrir y los resultados en la vida de una víctima son asombrosos.

### **¿A quién necesitamos perdonar?**

Las personas con más posibilidades de lastimarnos son aquellas con las que pasamos más tiempo y las que están más cerca de nosotros. Simplemente tienen más oportunidad de ofendernos. Entonces, cuando una persona reflexiona sobre el pasado, los padres suelen ser las primeras personas a quienes debemos perdonar, en virtud del hecho de que han tenido más oportunidades de causar dolor. Los hermanos son las personas más cercanas. A medida que el círculo se extiende, otros que pueden haber causado dolor son: amigos, parientes, maestros, compañeros, novios, novias, cónyuges, jefes en el trabajo y, por último, conocidos casuales. Sin embargo, no solo son personas físicas que nos pueden causar aflicción. También son instituciones, organizaciones o agrupaciones que nos pueden herir profundamente. El sexismo en las iglesias, por ejemplo, no simplemente es un acto causado por un individuo, sino es un marco cultural que trasciende las acciones sexistas de ciertos particulares o iglesias. Por lo tanto, el sexismo puede causar un daño y un dolor que afecta a millones de personas. Lo mismo pasa con el racismo sistémico, el elitismo y clasismo que tanto existe en nuestras culturas, o el favoritismo del cual nos advierte Santiago 2:1-13.

Aun así, para ser libres, debemos perdonar a cada persona que nos haya lastimado y a cada agrupación o institución que nos haya causado dolor. El principio espiritual es que Dios sana de manera divina mediante el perdón y cada vez que sentimos amargura e ira hacia una persona o agrupación, debemos perdonarla.<sup>12</sup> De hecho, algunos de nosotros también necesitamos perdonar a Dios. Algunas personas desarrollan ira y resentimiento hacia el Señor porque Él permitió tales dificultades en su vida. Por eso también necesitan incluir a Dios en la lista de personas y relaciones que deben perdonar.

### **¿Porque se nos hace tan difícil perdonar?**

Incluso cuando comprendemos lo que es y lo que no es el perdón, un proceso de perdón puede llevar días, meses e incluso años, porque muchos de nosotros tenemos que superar primero obstáculos muy arraigados en nuestro interior, antes de estar preparados para perdonar. Estos obstáculos y bloqueos parecen ser diferentes para cada persona, pero vale la pena enumerar algunos de los más comunes:

Lamentablemente, un buen número de víctimas sienten que han hecho algo para merecer o invitar el abuso. Sus heridas se profundizan aún más con un abrumador sentido de vergüenza, inferioridad y dudas. A menudo, creen





que son malos, sucios, inútiles, incluyendo muchos otros sentimientos y actitudes que destruyen el espíritu. Mientras la culpa se refiere a lo que he hecho en mis pensamientos y en mis acciones, la vergüenza se refiere a lo que soy. La culpa dice: he hecho algo malo. La vergüenza dice: soy malo y no merezco la plenitud. El primer paso para muchas víctimas, entonces, es renunciar a la vergüenza y abrazar la verdad de que son dignos de amor, dignos de alegría y dignos de vivir en abundancia. Sólo así es posible la restauración completa.

De manera similar, algunas víctimas han abrazado una falsa narrativa que caracteriza su situación como permanentemente terrible y catastrófica. No hay duda de que los hechos pueden ser terribles, perjudiciales e incluso catastróficos. Sin embargo, una persona herida debe encontrar el coraje de superar la idea de que lo que ha sucedido ha sido tan perjudicial que no podrá recuperarse de esta situación. Hay un equilibrio muy delicado y difícil entre quedarse atascado y ahogarse en remordimientos, y evaluar francamente el daño causado. El autocuidado puede reemplazar la lástima por uno mismo cuando las personas se dan cuenta de que nada de lo que hacen puede disminuir lo que realmente son - amados y apreciados hijos de Dios.

Otros exigen el derecho a sentir odio por las cosas terribles que les han ocurrido. Creen que tienen derecho a sentir ira, miedo y dolor incesante, por lo que han desarrollado un nivel de comodidad y familiaridad con los sentimientos no resueltos que acompañan a su ira y dolor. De hecho, están utilizando sus sentimientos de falta de perdón para bloquear sus sentimientos de pena y pérdida; los sentimientos de falta de perdón se han fusionado tanto con su identidad que ya no saben quiénes serían sin esos sentimientos. El problema, por supuesto, es que la ira nunca hace desaparecer el mal, no ayuda al corazón herido y puede convertirse en su propia prisión. La falta de reconocer la ira y rabia por lo que realmente son, hace imposible permitirnos experimentar el duelo por nuestra pérdida y dejar del lado nuestra ira para que pueda ser transformada. También nos volvemos inconscientes de cuánta energía gastamos para aferrarnos a nuestro odio, ira y miedo no resueltos. Y con el tiempo, la ira y la rabia a menudo empeoran y crecen, aprisionando nuestros corazones, nuestros espíritus y nuestras mentes. Sólo cuando el miedo, la ira y la rabia se ven y se reconocen por lo que son, puede una persona atravesar la oscuridad para llegar a un lugar diferente de mayor valor y nueva vida.

Otros aún, deciden silenciar los pensamientos, sentimientos, emociones e impactos profundamente negativos que han surgido como resultado de la ofensa. Se sienten incómodos compartiendo su dolor con cualquiera y por eso deciden tragarse su angustia y soportarla en silencio. Sin embargo, soportar el dolor de uno mismo en aislamiento, sólo profundiza la agonía. No ser consolado, no sentirse escuchado, no ser reconocido, intensifica el dolor y hace que el corazón se vuelva cada vez más sombrío, sofocando a la víctima y haciendo más difícil que salga de los ciclos de desesperación cada vez más profundos. Con el tiempo, el dolor se convierte en todo lo que la víctima puede ver, y el paso a la plena desesperación y pérdida de cualquier esperanza para el futuro es corto. Sin embargo, no hemos sido diseñados para vivir la vida en aislamiento. Sólo cuando nos abrimos y le decimos a una persona de confianza la verdad sobre nuestro dolor y las heridas experimentadas, podemos comenzar el viaje hacia la sanidad.

### **¿Por qué deberíamos perdonar a los que nos han herido?**

Cuando alguien se siente emocionalmente herido, la confusión, el dolor, el miedo y mucho más comienzan a distorsionar la capacidad de la víctima para pensar con claridad y tomar decisiones buenas y justas. El dolor no procesado, se convierte en dolor proyectado, o dicho de manera más simple: las personas heridas a menudo lastiman a otros, propiciando más el círculo vicioso. Así pues, a menos que quieras continuar en un ciclo de dolor y daño, que puede convertirte de víctima en victimario, es imperativo que priorices el perdón y la reconciliación.

¿Por qué Jesús dice solemnemente que a quienes se niegan a perdonar se les negará el perdón? ¿No va esto en contra del mensaje del Evangelio? Aparentemente no. El perdón es como el aire en tus pulmones. Sólo hay lugar para que inhales el siguiente respiro cuando acabas de exhalar el anterior. Si insistes en retener el perdón, negándote a dar a alguien el aliento de vida que necesita desesperadamente, no podrás tomar otro respiro tú mismo y te sofocarás muy rápidamente.

Pero cuando lo haces, obtienes muchos beneficios. En primer lugar, te liberas de la necesidad y el deseo de venganza, ya que has abdicado la responsabilidad de administrar justicia a Dios y, cuando es necesario, a la ley del Estado. Como dice R.T. Kendall: "Renunciar a la amargura es una invitación abierta para que el Espíritu Santo te dé su paz, su alegría y el conocimiento de su voluntad."<sup>13</sup> ¿Cómo puedes saber que ya no queda amargura? Cuando a)





no hay deseo de vengarse o castigar, b) no haces o dices nada que dañe la reputación o el futuro de tu infractor, y c) le deseas verdaderamente el bien en todo lo que busca hacer, hasta el punto de poder bendecirlo.<sup>14</sup>

El perdón, además, permite renovar la esperanza, abre el corazón para recibir amor, llena de paz el lugar donde se alojó la herida y renueva la capacidad de confiar. Tu corazón y tu mente se reenfozan en el camino hacia la curación en lugar del odio, la angustia y la ira, mientras creas la capacidad de elegir una respuesta que no sea el dolor, el miedo y la venganza. En otras palabras, cuando miras atrás a tu dolor, cuando lo reconoces y lo liberas, puedes avanzar a vivir con más libertad. De hecho, a medida que experimentas la gracia, la misericordia y la sanidad, puedes empezar a decidir que las experiencias que han causado tanto dolor tienen el potencial de convertirse en herramientas muy poderosas para ayudar a otros que han sido igualmente agraviados y afectados por las acciones de las personas que les han hecho daño. En ese sentido, tu capacidad de perdonar y dejar ir, se convierte en una fuente de redención y en un mensaje muy poderoso para aquellos que aún viven en agonía y dolor. Finalmente, perdonar abre tu corazón para comunicarte de nuevo con Dios, ya que entregas todo el dolor, la ira y el miedo a Aquel que realmente entiende a los quebrantados de corazón y puede acusar plenamente al infractor sin condenarlo. La confianza hacia Dios es, en última instancia, de lo que se trata el perdón total; es confiar en Él y creer que Él convertirá el mal en una bendición. Es por eso que estamos invitados a complacerle a Él.<sup>15</sup>

## Perdonarnos a nosotros mismos

### Introducción: La dificultad de auto perdonarse

El caso de José ilustra una verdad profunda que se presenta en la vida de muchas personas. Él había estado en consejería y ya había experimentado bastante sanación a través de la confesión de los pecados, perdonando a los demás y pasando por un proceso de sanidad interior. Sin embargo, llegó a un momento donde estaba bloqueado y atascado. En ese momento, se le presentó la invitación de auto perdonarse, pero su respuesta fue: "¡No! ¡El perdonarme a mí mismo no es un problema!" José realmente creía que no tenía problemas de perdonarse a sí mismo. Sin embargo, cuando habló más con su consejero, surgió el tema de cómo había abandonado a su familia y a su hijo por un tiempo en el pasado. Aunque ya había regresado a vivir con su familia y se había reconciliado con ellos, resultó que la culpa relacionada con este abandono años atrás fue tan fuerte que sintió que Dios nunca le perdonaría. Su propio fracaso como padre le pesaba tanto que siguió sintiéndose culpable por los errores que cometió. El conocía el perdón de Dios en un nivel cognitivo, pero cuando se trataba de la realidad vivida, el "sentimiento" de culpabilidad relacionado con este abandono de su hijo era tan abrumador que inhibía su capacidad de recibir la libertad que Dios quería que el tuviera. Si bien la falta de auto perdón no es un problema de cada individuo, cuando es un problema, puede ser muy fuerte y asfixiante. De hecho, como José, hay muchas personas que luchan con el auto perdón. Como se puede ver en su historia, José ni siquiera era consciente de que era un problema. Sin embargo, le afectó mucho.

A menudo existe una relación directa entre el estado emocional de un individuo y su tendencia a negarse el perdón a sí mismo. Cuanto mayor es el pecado percibido, más difícil se vuelve el perdón de sí mismo. Este principio se aplica tanto para perdonar a los demás como para perdonarnos a nosotros mismos. La gente parece ser capaz de hacer frente a pecados menores, pero algunos pecados más grandes pueden parecer tan grandes que el perdón parece una imposibilidad. De hecho, aunque mostrarán compasión por otras personas que cometieron lo mismo, se les dificulta profundamente perdonarse a sí mismos. En el ejemplo anterior, José percibió el abandono de su hijo como un pecado imperdonable. Dios podía perdonar a otras personas y otros pecados, pero José pensó que su pecado era tan inmenso que incluso el amor de Dios no podía ayudar. Inicialmente, parecía que el auto perdón no era un tema importante, pero resultó que, para este hombre, el perdonarse a sí mismo era uno de los puntos más importantes de su proceso de sanidad.<sup>16</sup>

### Cuando no nos perdonamos

El segundo mandamiento del Nuevo Testamento nos dice que amemos a los demás como nos amaríamos a nosotros mismos. Entonces, la conclusión lógica es que se espera que nos amemos a nosotros mismos. El amor cristiano por uno mismo no se trata de auto engrandecimiento, sino de valorar la verdad de que Dios nos hizo. Se relaciona con la autoestima y un crecimiento saludable versus la auto adoración y auto elogio.<sup>17</sup>







Nos damos cuenta, entonces, que el campo de batalla está en la mente. Lo que pensamos es fundamental para nuestra autoimagen. Los pensamientos que tenemos sobre nosotros mismos son centrales para nuestra salud mental. Por lo tanto, si la autoimagen de una persona está distorsionada, la autoestima de esa persona también lo será. La autocondenación, el odio propio y el autocastigo impiden que las personas reciban el perdón de Cristo. En lugar de encontrar sanación, la gente se aparta de Dios, abusa verbalmente de sí misma y se autocritica excesivamente.<sup>18</sup> R.T. Kendall lo pone así: "El perdón no tiene valor para nosotros emocionalmente si no podemos perdonarnos a nosotros mismos."<sup>19</sup>

La verdad es que, por la muerte sacrificial de Jesús en la Cruz, Dios ha eliminado todos los pecados del creyente y no los mira más. El problema, en el caso de José, es que él no creía que su pecado se había ido porque todavía estaba culpándose en su mente. No podía sacarlo de la mente, porque en su inconsciente estaba "siempre frente a él". Sin embargo, Dios no es el que se detiene en la transgresión. Mientras José rumiaba y se revolcaba en su pecado, su mente estaba ocupada y consumida por la culpa y el remordimiento. En esencia, no creía en la siguiente verdad: *"Dios nos ha mostrado cómo podemos ser justos ante él sin cumplir con las exigencias de la ley. Dios nos hace justos a sus ojos cuando ponemos nuestra fe en Jesucristo. Y eso es verdad para todo el que cree, sea quien fuere. Pues todos hemos pecado; nadie puede alcanzar la meta gloriosa establecida por Dios. Sin embargo, Dios nos declara justos gratuita y bondadosamente por medio de Cristo Jesús, quien nos liberó del castigo de nuestros pecados. Pues Dios ofreció a Jesús como el sacrificio por el pecado. Las personas son declaradas justas a los ojos de Dios cuando creen que Jesús sacrificó su vida al derramar su sangre. Ese sacrificio muestra que Dios actuó con justicia cuando se contuvo y no castigó a los que pecaron en el pasado, porque miraba hacia el futuro y de ese modo los incluiría en lo que llevaría a cabo en el tiempo presente. Dios hizo todo eso para demostrar su justicia, porque él mismo es justo e imparcial, y declara a los pecadores justos a sus ojos cuando ellos creen en Jesús."* (Romanos 3:21-26)

La verdad es que la muerte de Jesús expía el pecado del creyente. El cristiano está perdonado. El problema es que los sentimientos de culpa, vergüenza y remordimiento hacen que la persona aún no se sienta "perdonada". Cuando basamos el perdón en sentimientos, sobre todo cuando todavía sentimos culpabilidad, esto nos induce a pensar que se necesita un castigo para liberarnos del pecado. Estamos tan acostumbrados a recibir consecuencias por nuestro comportamiento que la gracia y la misericordia de Dios parecen más allá de lo comprensible. Pero, si Dios nos ama, y se nos dice que lo hace, y si Jesús nos perdona, y las Escrituras nos dicen que sí, entonces ¿quiénes somos para oponernos a esa verdad? Aun así, muchas personas hacen exactamente eso. Intervienen en el proceso de recibir el perdón de Dios y bloquean el amor que Dios les quiere mostrar al no perdonarse a sí mismos. Leanne Payne lo llama "nuestra incapacidad de recibir el perdón de Dios".<sup>20</sup>

Desafortunadamente, para muchos que llevamos nuestro pecado a Dios en confesión, en lugar de recibir su perdón, nos detenemos allí y regresamos al juego de la culpabilidad. Después de la confesión, muchos de nosotros no aceptamos plenamente recibir el perdón que Jesús ofrece. Cuando una persona rechaza el perdón de Dios y se mueve hacia la culpa, la persona tiende a terminar en un lugar oscuro, solitario y desconectado de Dios. Algunos lo describen como una prisión. Algunos lo ven como un pozo oscuro. Otros lo describen como una caja. Si bien la experiencia de cada persona puede ser visualmente diferente, la sensación es la misma: solo, abatido, oscuro e incapaz de escuchar o relacionarse con Dios.<sup>21</sup>

### **¿Por qué es tan importante perdonarse a sí mismo?**

La condenación no es la manera como actúa Dios. "Por lo tanto, ya no hay ninguna condenación para los que están en Cristo Jesús." La verdad es que Dios se dedica, más bien, a eliminar la culpa. Él quiere que seamos libres. Si eso es cierto, entonces, ¿cómo seguimos tan engañados? Una explicación es lo que algunos denominan el masoquismo moral. Para algunos cristianos, el sufrimiento se interpreta como "madurez espiritual". Si sentirse mal consigo mismo se considera una señal de humildad y espiritualidad, concentrarse en la propia culpa es un medio confiable para lograr un objetivo espiritual muy falso.<sup>22</sup>

Además, en nuestra sociedad orientada al mayor rendimiento, trabajar más y servir más se ve como algo bueno. El valor de uno es condicional. Hemos aprendido de nuestros padres, maestros y amigos que la aceptación y el logro se basan en lo que hacemos. Por lo tanto, intuitivamente creemos que debemos "hacer algo" para enmendar. Esta actividad distorsionada de autocastigo es el fruto de falsa culpa y solo hace que la persona se sienta peor. Dios no requiere que nos auto castigemos. Él nos acepta con base en lo que Él hizo, no con base en lo que estamos tratando de hacer. El perdón de Dios es gratis. Negar su perdón es un castigo autoimpuesto que es lo opuesto a lo





que Dios quiere para nosotros.<sup>23</sup> El auto perdón, entonces, es necesario para abandonar todas las formas en que bloqueamos el amor de Dios. El fin es poder recibir el amor de Jesús y sanar estas heridas autoimpuestas.<sup>24</sup>

El resultado de cargarnos a nosotros mismos, en lugar de entregarle a Dios nuestros fracasos e imperfecciones, es la esclavitud autoimpuesta. Mientras mentalmente creamos la prisión y nos ponemos en cautiverio, Satanás nos ayuda a mantenernos allí al reproducir continuamente los mensajes destructivos que Dios ya ha olvidado. Charles Stanley describe este proceso en su libro, *Gift of Forgiveness* de la siguiente forma: "Cada vez que nos decimos a nosotros mismos: 'Sé lo que dice la Biblia sobre el perdón, pero...' Cada vez que incluimos un 'pero' [en la oración], ponemos una barra más en nuestra prisión de culpa."<sup>25</sup> La alternativa a la culpa es la gracia. La culpa produce esclavitud, la gracia produce paz. La falta de perdón para uno mismo requiere grandes cantidades de energía, ya que la atención se desvía del verdadero problema del arrepentimiento, al castigo autoimpuesto. La gracia libera a una persona para buscar un cambio productivo. La culpa crea una deuda en la que la única forma de salir del pozo es salir de allí con un comportamiento compulsivo excesivo, o como lo hizo Judas, tratar de poner fin a la desesperación con la muerte. Una vez más, en Isaías 61:3, reconocemos las buenas nuevas de que Jesús vino a liberar a los cautivos: *"El Espíritu del Señor Soberano... me ha enviado para consolar a los de corazón quebrantado y a proclamar que los cautivos serán liberados y que los prisioneros serán puestos en libertad. Él me ha enviado para anunciar a los que se lamentan que ha llegado el tiempo del favor del Señor junto con el día de la ira de Dios contra sus enemigos para consolar a todos los que lloran y se lamentan en Israel, dándoles una corona de belleza en lugar de cenizas, una gozosa bendición en lugar de luto, una festiva alabanza en lugar de desesperación."*

### **Breves consejos pastorales para acompañar a otros en su proceso de perdonar**

¿Cómo podemos ayudar a otros en el camino del perdón? En esta última sección, encontrarás un breve resumen de los puntos clave que debes tener en cuenta cuando ayudes a las personas a trabajar en su proceso de perdonar a los demás y a sí mismos.

En primer lugar, escucha, escucha y escucha una vez más. Deje que la gente que acompañas cuente su historia. Sus heridas son muy profundas y hay que darles espacio para contar su historia tantas veces como sea necesario. Mientras escuchas, sé paciente. Es posible que hayas escuchado la historia hasta el punto de tenerla casi memorizada. Sin embargo, sólo escucha. La víctima se sanará con el tiempo si siente que ha sido escuchada y abrazada.

Segundo, nunca juzgues. La víctima será extremadamente sensible a la más mínima noción de que la estás juzgando. Ya tienen un sentido profundamente arraigado de autojuicio, así que, si añades un insulto a la herida, se cerrarán inmediatamente. Incluso si no entiendes claramente lo que quiere decir, escúchala, sé paciente, y trata de no juzgar. Nunca dudes de la historia que la persona está contando; tampoco sugieras que está mintiendo. Incluso si dudas de la exactitud de la historia, no es el momento de cuestionar la forma en que la víctima la está contando, ya que, para la víctima, esta es su verdad. En ese sentido, ten cuidado con tus preguntas y deje que la historia salga por sí misma y con el tiempo. Asegura a la víctima que estás comprometido a ayudarlo y a su favor.

Además, no presiones a la víctima para que perdone prematuramente. Cuando la víctima se sienta escuchada y cuidada, y se le haya dado la oportunidad de contar la historia a su manera tan completamente como sea necesario, estará abierta a la posibilidad de perdonar. No antes. Por lo tanto, no acortes el proceso, por querer obtener resultados rápidos o porque te sientes incómodo con el desorden de todo este proceso.

Por último, no asumas un trauma vicario, como si la sanidad de la víctima dependiera completamente de que tú asumas sus cargas. Ese es el trabajo de Jesús, no el tuyo. En su lugar, cuidate a ti mismo, ya que no puedes cuidar de la víctima, si te sientes muy afectado y desencadenado por el dolor de la víctima. Si se vuelve algo demasiado difícil para ti y no puedes sobrellevarlo todo, no pretendas ser fuerte, pero ayuda a la víctima a encontrar el apoyo adecuado en otro lugar. Le harás a todo el mundo un mejor servicio.

En resumen, cuando sigues estos cuatro breves consejos, te convertirás en una persona de confianza, que permitirá que aquellos que te confíen sus historias de vida y su dolor, se sanen más rápidamente.







## Preguntas de Reflexión

Inicia este tiempo de reflexión con unos momentos de oración y pide a Dios que te ayude a explorar el estado real de tus relaciones y actitudes hacia los demás, incluso hacia ti mismo.

1. ¿Cómo definirías tú el perdón verdadero?
2. ¿El perdón siempre resulta en una reconciliación relacional?
3. ¿Porque se nos hace tan difícil perdonar?
4. ¿A quiénes necesitas perdonar?
5. ¿Hasta qué punto has podido *perdonar de corazón* a todos los que te han hecho daño?
6. ¿Por qué deberíamos perdonar a los que nos han herido?
7. ¿Por qué nos cuesta tanto perdonarnos a nosotros mismos?
8. ¿Por qué es tan importante perdonarse a sí mismo?
9. ¿En qué áreas de tu vida aun te falta auto perdonarte?
10. ¿Cuáles puntos respecto a la consejería pastoral deberías tomar en cuenta y practicar más aún?





## Apéndice: Hojas de Trabajo

### Actividad #1: ¿A quienes necesitas perdonar?

| Los nombres de las personas que son importantes para mí   | La medida en que las he perdonado |                  |            | Lo que siento frente a cada uno hoy |
|---|-----------------------------------|------------------|------------|-------------------------------------|
|   | En Nada                           | En Algunas Cosas | Plenamente |                                     |
| Mi padre  |                                   |                  |            |                                     |
| Mi madre  |                                   |                  |            |                                     |
| Mi madrastra / padrastro                                  |                                   |                  |            |                                     |
| Mis hermanos  |                                   |                  |            |                                     |
| Mis parientes cercanos                                    |                                   |                  |            |                                     |
| Mi novio(a)   |                                   |                  |            |                                     |
| Mi ex-novio(a)  |                                   |                  |            |                                     |
| Mi cónyuge  |                                   |                  |            |                                     |
| Mi excónyuge  |                                   |                  |            |                                     |
| Mi (ex-) amigo(a)   |                                   |                  |            |                                     |
| Mi (ex-) jefe   |                                   |                  |            |                                     |
| Mi (ex-) compañero(a) de trabajo/escuela                  |                                   |                  |            |                                     |
| Otras personas  |                                   |                  |            |                                     |
| Personas difíciles o enemigos                             |                                   |                  |            |                                     |
| Personas de otras etnias o razas                          |                                   |                  |            |                                     |
| Líderes de mi comunidad cristiana                         |                                   |                  |            |                                     |
| Miembros de mi comunidad cristiana                        |                                   |                  |            |                                     |
| Líderes de la Iglesia en general / la Iglesia en general  |                                   |                  |            |                                     |
| Líderes / personas de otras organizaciones / agrupaciones |                                   |                  |            |                                     |
| Yo mismo(a)   |                                   |                  |            |                                     |

Veo que necesito perdonar a \_\_\_\_\_ (inserte los nombres).

Las personas que más me cuesta perdonar son \_\_\_\_\_ (inserte los nombres).

La persona que estoy dispuesto a perdonar hoy es: \_\_\_\_\_ (inserte los nombres).





## Actividad #2: Encaminar el Proceso de Perdonar a Otro

Voy a trabajar en mi relación con: \_\_\_\_\_ (inserte los nombres).

| Haz una lista más o menos cronológica de todas las ofensas que has recibido de esta persona. | Trata de ponerte en contacto con los sentimientos de dolor que cada ofensa provocó en ti: rechazo, abandono, soledad, tristeza etc. | Pídele al Señor que te revele tus reacciones poco saludables (Resentimiento, deseos de venganza, juicio, crítica, etc.) |
|--|---|---|
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |
|  |   |   |

**Cuando todos los recuerdos y eventos dolorosos estén en la hoja ora:** "Señor, ato todos estos recuerdos dolorosos en la hoja en un gran paquete de ataduras y te pido que vengas y te llesves esta carga. No quiero aferrarme a ellos por más tiempo, así que los deajo ir y te pido que te los llesves ahora."

### Cuando la carga se ha ido:

"Señor, también confieso y renuncio a cualquier pecado de juicio que aún tenga contra (inserte el nombre): \_\_\_\_\_ . Me arrepiento de ese juicio y lo ato a la cruz. Elijo ahora vivir con gracia, misericordia y perdón. Oro esto en el nombre de mi Salvador, Jesucristo. Amén." Nota: *Repita este proceso para cada persona a quien necesitas perdonar.*<sup>26</sup>





### Actividad #3: La Oración del Auto-Perdón

Reflexiona si aún existen áreas en tu vida donde no te has perdonado a ti mismo. Apunta las áreas que todavía necesitan de auto perdón: \_\_\_\_\_

En caso de que existen áreas donde aún necesitas perdonarte a ti mismo, encamina la siguiente oración de auto perdón para poder experimentar la libertad y salud emocional que Dios te quiere dar:

*"Proclamo mi fe en Jesucristo como mi Señor y Salvador. Confieso que no he vivido de la libertad de la cruz de Jesucristo. En cambio, he permitido que mi orgullo me lleve a la creencia de que podría justificarme y expiar mis propios pecados a través de las obras y el autocastigo. Además, confieso que mis sentimientos de culpa me han llevado a actos de autocrítica, auto odio y auto condena. Señor, renuncio a mi elección de tratar de ganar mi perdón a través del autocastigo, el trabajo y el rendimiento. Quiero ser libre de esta esclavitud autoimpuesta hoy. Ato mi pecado a la cruz de Jesucristo y me arrepiento de todos mis esfuerzos de autojustificación. Elijo recibir tu perdón ahora. El Espíritu Santo me revela ahora todas las formas en que no he permitido que el perdón de Jesucristo me llegue. (Ejemplos: autocrítica, auto ira, auto juicio, odio a sí mismo, autoacusación, autodesprecio, auto maldición, autocastigo, autodestrucción y otros.) Ahora pongo ante mí una gran sábana blanca y la pongo de las siguientes maneras en que me he lastimado y me he enfrentado a mí mismo: Señor, elijo perdonarme a mí mismo por:*

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Elijo en este momento liberarme de la prisión a la cual la culpa me ha condenado. Ahora me acepto a mí mismo como perdonado y amado por Dios. *"Señor, por favor quita todo el dolor que me he traído a mí mismo, para que pueda ser libre para amarte y amar a los demás. Oro esto en el precioso nombre de Jesucristo. Amén."*

### Notas Finales

<sup>1</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 30

<sup>2</sup> MacNutt, Francis. *Healing*. Notre Dame, IN: Ave Maria Press, 1999. p. 135

<sup>3</sup> Lewis B. Smedes

<sup>4</sup> R.T. Kendall, 40 Days to Total Forgiveness: A Journey to Break Free

<sup>5</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 30-31

<sup>6</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 31

<sup>7</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 40

<sup>8</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 33

<sup>9</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 32

<sup>10</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 10

<sup>11</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 36

<sup>12</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 36

<sup>13</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 42

<sup>14</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 9

<sup>15</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 41

<sup>16</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 43-44

<sup>17</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 44

<sup>18</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 44

<sup>19</sup> R.T. Kendall, Total Forgiveness, 64

<sup>20</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 46

<sup>21</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 51

<sup>22</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 47

<sup>23</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 47

<sup>24</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 44

<sup>25</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 57

<sup>26</sup> Davis, Alfred C.W./Agape Healing International Inc., Small Group Program for Personal Transformation & Inner Freedom, Facilitator Guide, 42

