

Rafael E. Cuellar, M.D.

**Certificado por el American Board de
Medicina Interna y Gastroenterología**

ENDOSCOPIA-COLONOSCOPIA- DESTRUCCION DE HEMORROIDES RAYOS INFRAROJOS

www.Gihealer.com

2341 S. Melrose Drive

Vista, CA 92081

Teléfono: 760-599-1222

Fax: 760-599-1221

EL PERDONAR COMO PARTE DE LA HIGIENE PERSONAL. EL ASEO MENTAL.

Desde chicos nuestros padres y maestros nos han educado a bañarnos diario, si es posible, a lavarnos las manos antes de comer, a lavarnos los dientes después de cada comida y antes de acostarnos. Esto es con el fin de disminuir la posibilidad de adquirir infecciones y mantener nuestro cuerpo más sano. También se nos ha enseñado a respetar a los demás y así poner el ejemplo de cómo quisiéramos ser tratados por ellos. Aunque muchos de nosotros crecemos respetando a nuestros semejantes, nos enojamos porque ellos no nos respetan. Nos enojamos todavía más cuando, en voz alta les decimos que nos respeten. El problema es que entre mas nos enojamos, mas afectamos nuestra salud física y mental.

La ira y las preocupaciones hacen que el estomago fabrique mas ácido y eso puede empeorar problemas del estomago como las ulceras, o del intestino, como la colitis. También, entre mas enojados o preocupados estamos, mas cansado se pone nuestro cuerpo. Estos sentimientos negativos llevan a no poder dormir bien, a no poder descansar cuando queremos sentarnos a gusto después de un día de mucho trabajo, y afecta tanto a la mujer como al hombre. Frecuentemente entre los hispanos, la mujer se vuelve más corajuda y come demás, se lamenta porque nadie la comprende, y culpa al primero que se le pone enfrente. Muchas veces el hombre, también se enoja muy rápido y es impaciente y lleno de tensión interior se vuelve compulsiones como el alcohol, a la comida, a regañar a la familia o a todo en conjunto y el asunto se pone todavía peor. El objetivo aquí no es el culpar al hombre o a la mujer, a los padres o a los hijos. Cuando las palabras de una persona enojada o impaciente se interpretan mal pueden ser utilizadas como lanzallamas entre todas las personas involucradas. El resultado es frecuentemente dañino y equivale al “poner mas leña en la hoguera de nuestras relaciones con los demás”.

El principal objetivo de estas palabras es el despertar reflexión y ver si en nuestro día existe la posibilidad de mejorar nuestra higiene personal emprendiendo un programa de “aseo mental” contra los resentimientos a través del perdón. Si, el perdonar es parte del aseo mental humano.

Por ahí alguien dijo que es mejor perdonar en lugar de ser perdonado, comprender en lugar de ser comprendido y amar en lugar de ser amado. **El diccionario define la palabra perdonar como el dejar de estar enojado por algo.** Usted puede preguntarse ¿Cómo es posible perdonar a la gente que no merece ser perdonada? Bueno, yo no soy Dios y no le puedo decir que usted “debe” perdonar a todo mundo. Usted será el/la juez cuando practique el perdón y vea que resultados esto le dá.

Todo se puede adquirir con práctica, hasta el perdonar. Un músico muy famoso dijo una vez, “he practicado el violín diez horas al día por 16 años y ahora la gente me dice que soy un genio”. Quizás, eso de ser un genio en perdonar esta fuera de la realidad, pero lo que si podemos hacer es el practicar concientemente el perdonar.

Posiblemente podríamos empezar el practicar el perdonar con cosas pequeñas. Por ejemplo, podríamos perdonar a la cajera del mercado por ser un poco lenta, o al que va manejando el automóvil que se nos atraviesa en nuestro camino al mercado o al trabajo, a la esposa porque la comida no esta caliente o porque nos sirvió las sobras de la comida de ayer. Quizás, ustedes puedan perdonar al esposo porque llego tarde a comer, o porque llego muy enojón a la casa y ni siquiera dijo “gracias por la comida”. Quizás podríamos perdonar al los jefes en el trabajo porque andaban medio histéricos y le gritaron a medio mundo; o a los empleados por haber empacado mal la fruta, o por no dar los recados correctamente.

Hablo de ambos lados, de la esposa y el esposo, del trabajador y del jefe, etcétera porque **TODOS** queremos “ganar”, todos nos sentimos incomprendidos, y **NINGUNO QUIERE DAR NUESTRO BRAZO A TORCER**. El punto a aprender aquí es que ninguno de nosotros, incluyéndome a mí, somos unos santitos; y además, que el perdonar no significa “perder” o “ganar” sino “asear” nuestra mente para así dormir mas a gusto, disfrutar de nuestros compañeros en esta vida tan corta. Dicen que nuestro propósito en la vida es el ubicarnos de cierta forma para servir a Dios y a nuestro prójimo. Recuerde también que nuestro prójimo incluye a nuestra pareja y a nuestros hijos.

Por ultimo, es bueno saber que si “fallamos” al no poder perdonar el día de hoy, el solo hecho de haber hecho el sincero esfuerzo de perdonar es suficiente para que usted tome una doble dosis de **AUTOPERDONAMIENTO**. Quizás, usted se diga “yo no puedo perdonarme, solo Dios perdona”. Sin embargo, si Dios perdona todo, esto quiere decir que El ya lo/la perdono, así que la única o el único que falta perdonarse a si mismo es usted. Seamos bondadosos(as) con nosotros mismos(as) y así aprenderemos a ser bondadosos (as) con los demás ¿Qué le parece?