

## TECNICA PARA LA ELIMINACIÓN DEL RENCOR Y LA CULPA

**INDICACIONES:** cuando existen emociones recurrentes relacionadas con el rencor, la venganza, el odio o la culpa, que están relacionadas con otra persona y que afectan a la vida diaria de quién las siente. **OJO.** Solo es aplicable cuando se siente un deseo verdadero de perdonar a la otra persona o a uno/a mismo/a (en el caso de la culpa).

### PROCEDIMIENTO:

1. **RELAJACIÓN.** Haz una relajación con los ojos cerrados; utiliza cualquier método que sepas y que te funcione. Por ejemplo: diez respiraciones profundas repitiendo una palabra mental que te proporcione relajación y sopor.
2. **ACERCAMIENTO.** Imagina un paisaje que te parezca agradable, que te inspire serenidad y tú caminas placenteramente por él. A lo lejos ves una figura de una persona que también pasea serenamente y que no acabas de reconocer. Poco a poco se va acercando. Su imagen comienza a parecerte familiar. Sigues paseando de forma tranquila y serena hasta situarte frente a esa persona. Es la persona por la que sientes ese rencor o culpa. Ambos están frente a frente.
3. **SU PERDÓN.** La persona comienza a pedirte perdón por todas las equivocaciones que cometió, por las promesas que no cumplió, por su ignorancia, por su falta de afecto adecuado hacia ti, por todo lo incorrecto que hizo, por todo lo que no supo darte, por todo lo que tú necesitabas y no supo darse cuenta, por todo lo que debió hacer y no hizo, de lo que también se siente responsable...
4. **TU PERDÓN.** Ahora tú también le pides perdón, por todo aquello que debiste hacer y no hiciste, por todo aquello que debiste decirle y no le dijiste, por todo lo que debiste ayudarlo y no lo hiciste, por todo aquello que comprendías y no le explicaste, en fin, por todo lo que creas que debes pedirle perdón...
5. **LA COMPRENSIÓN.** Al final ambos se abrazarán de manera muy profunda. Los dos os sentís ahora satisfechos por la comprensión alcanzada, y alegres por el reencuentro.
6. **LA DESPEDIDA.** Esa persona se regresa por donde vino, sonriente, agradecida y tu continúas tu paseo con satisfacción y serenidad.
7. Cuenta hasta cinco y progresivamente vas activando el cuerpo hasta abrir los ojos.