

REACE

Trabajo realizado por Worthington (2003), y que Seligman (2002) validado científicamente.

Se trata de seleccionar a alguien que te haya ofendido recientemente y que estés dispuesto a perdonar.

Siguiendo estas cinco etapas del acrónimo "REACE":

1. R: Recuerdo del daño. Comenzamos intentando recordar de la forma más objetiva posible en qué consistió el daño que nos hicieron. No hay que pensar en la otra persona como un ser malvado. Intentamos tranquilizarnos y respirar profunda y lentamente, mientras se visualiza interiormente el suceso.

2. E: Empatía. Se trata de ponerse en el punto de vista de la otra persona y pensar por qué razones actuó así.

3. A: Altruismo. Recordamos otra situación en la que hicimos daño a alguien y fuimos perdonados. Consideramos que, en aquel momento, el perdón que nos otorgaron fue como si recibiéramos un regalo que nos hizo sentir mejor. A partir de esta reflexión, intentamos regalar nuestro perdón a quien nos ha ofendido en esta ocasión; lo haremos de modo sincero y para beneficiar a la otra persona, no por interés personal nuestro.

4. C: Compromiso de perdonar públicamente. Podemos redactar un "certificado de perdón", escribir una carta de perdón a la otra persona, componer un poema o una canción, contarle lo que hemos hecho a un amigo de confianza, etc. Se puede enviar lo que hemos escrito a quien queremos perdonar, aunque no es estrictamente necesario.

5. E: Engancharse al perdón. En esta fase final, nos ratificamos en el hecho de que hemos perdonado y, más que olvidar, lo que hacemos es cambiar las etiquetas que llevaban asociadas nuestros recuerdos anteriores, tratando de sentir paz y satisfacción por haber comprendido mejor a la otra persona y haberla perdonado.