

Capítulo 6.

Educación en el perdón

María del Rosario González Martín

marrgonz@ucm.es

Profesora Contratada Doctora Departamento de Estudios Educativos

Universidad Complutense de Madrid

1. El perdón, una experiencia fundamental

Existen una serie de experiencias que podemos llamar fundamentales. Toda la humanidad en algún momento de su vida pasa por ellas de un modo u otro. Aprender a afrontarlas de un modo positivo es fundamental para crecer sana y éticamente.

Experiencias de este calado son, por ejemplo, el sufrir un mal o recibir un don. ¿Cómo nos situamos ante el mal sufrido? Éste puede destrozarnos la vida o puede ayudarnos a crecer, afrontar y descubrir nuevas formas de estar implicado en la vida. La actual pandemia nos lo está demostrando. Lo que es cierto es que no todos damos la misma respuesta al mal sufrido. La libertad de cada uno y la interpretación del mal y de las posibilidades después de él son muy variadas. Uno de los factores que más influye en la respuesta que damos a ese mal sufrido es la educación recibida. En la mayoría de los casos esa educación viene del ámbito familiar e informal, de las personas a las que pedimos ayuda en esas situaciones. El que proceda esa educación del ámbito familiar e informal no excluye la necesidad de profundizar rigurosa y pedagógicamente en ella. Es más, en la comprensión adecuada de esta experiencia y su divulgación nos jugamos parte de la salud personal, comunitaria, social e incluso política de nuestra sociedad.

Ciertamente podríamos alegar que el perdón no es la única respuesta al mal sufrido. Esto es cierto, pero también es cierto que sí podemos defender que es la respuesta libre más saludable en todos los ámbitos: personal, comunitario, social y político. En este capítulo no expondremos lo que se refiere a lo social o lo político, ya que no es el objetivo de nuestro texto, pero sí es conveniente caer en la cuenta de las repercusiones sociales y políticas de determinadas actitudes que comienzan a enseñarse desde lo personal y comunitario.

1.1. Indicios que confirman el perdón como respuesta saludable y ética ante el mal sufrido. El perdón se descubre como una de las claves para la felicidad según los resultados del estudio longitudinal dirigido por Vaillant desde la Universidad de Harvard¹, estudiando a 824 hombres durante más de 50 años, y también diferentes investigaciones recogidas por Worthington².

Se ha encontrado que el perdón puede tener saludables beneficios tanto físicos como emocionales³, que el perdón es una oportunidad de avance en el desarrollo de la

¹ VAILLANT, George E. *Aging well*. Little, Brown and Company, Boston, 2002.

² WORTHINGTON, Everett.L. *Handbook of forgiveness*. Taylor & Francis, New York, 2005.

³ MCCULLOUGH, Michael. E. WORTHINGTON, Everett. L., Jr., & RACHAL, Kenneth. C. <<Interpersonal forgiving in close relationships>> *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1997, pp. 321-336. WITVLIET, CHARLOTTE. V., LUDWIG, Thomas.E., & VANDER LAAN, Kelly

personalidad⁴, y que déficits en el perdón pueden contribuir a incrementar los niveles de psicopatología⁵.

Todas estas investigaciones avalan lo saludable del perdón a nivel psíquico y el riesgo del rencor como generador de patología. Pero perdonar también es una respuesta ética. Perdonar es no permitir que el mal defina mi vida y que la esperanza y la posibilidad del bien esté más presente en mi proyecto de vida, la comprensión de mí mismo y la relación con los demás. Perdonar es decirle al mal: *no tienes la última palabra sobre mi vida*. Por ello, el perdón es, a la vez, salud psíquica y ética.

1.2. Indicios que confirman como, respuestas tales como el rencor, el olvido o la justificación generan problemas a nivel ético y de salud.

Las investigaciones que señalábamos anteriormente confirman que un nivel deficiente de capacidad de perdón correlaciona con más patología. Ciertamente no podemos diferenciar del todo qué es causa de qué. Es posible que el rencor genere más patología o que sea más difícil perdonar si existe más patología previa, aunque esta esté en letargo. Lo que sí podemos afirmar es que, si desde la infancia educamos en un sano perdón, será un factor de protección de salud psíquica.

El rencor, por ejemplo, favorece las ideas obsesivas, la desconfianza y el miedo al otro y permite definir la propia vida más desde el mal sufrido que desde el bien recibido y las posibilidades creativas.

Tampoco es sano el olvido ingenuo del mal sufrido ya que correlaciona con el mantenimiento de relaciones tóxicas y dependientes. Otra cosa será llegar al olvido genuino del que nos habla Derrida, que no es “un olvido reprimido que promueve repeticiones y eterniza al sujeto en la misma página de su historia”⁶, el genuino sí es saludable.

La justificación o la condonación tampoco son reacciones equiparables al perdón. De hecho, cuando éstas priman y toman un papel protagonista en nuestras vidas frente al perdón, generan también el mantenimiento de la toxicidad de las relaciones o

L. <<Granting forgiveness or harbouring grudges: Implications for emotion, physiology, and health>> *Psychological Science*, 12, 2001, pp. 117–123.

TOUSSAINT, Loren L., & WEBB, Jon R. <<Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being>> En WORTHINGTON (Ed.) *Handbook of forgiveness* Routledge New York, 2005, pp. 340–362. TOUSSAINT, Loren L., WILLIAMS, David R., MUSICK, Marc A., & EVERSON, Susan A. <<Forgiveness and health: Age differences in a U.S. probability sample>> *Journal of Adult Development*, 8, 2001, pp. 249–257.

⁴ ENRIGHT, Robert. D., & HUMAN DEVELOPMENT STUDY GROUP. <<Piaget on the moral development of forgiveness: Reciprocity or identity?>> *Human Development*, 37, 1994, pp. 63–80.

WOLBERG, Arlene R. <<The borderline patient>> *Intercontinental Medical Book Co*, New York, 1973.

⁵ MAUGER, Paul A., PERRY, Jaqueline E., FREEMAN, Tom, GROVE, Dianne C., et al. <<The measurement of forgiveness: Preliminary research>> *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 1992, pp. 170–180.

⁶ En Jaques DERRIDA entrevista. http://www.jacquesderrida.com.ar/textos/justicia_perdon.htm <<Justicia y perdón>> Entrevista a Jacques Derrida de Antoine Spire en Staccato, programa televisivo de France Culturel, del 17 de septiembre de 1998; traducción de Cristina de Peretti y Francisco Vidarte.

mantienen la parte negativa de las mismas. Un grado adecuado de justificación y condonación es saludable, pero han de distinguirse claramente del perdón. Estas posibles reacciones ante el mal sufrido las abordaremos más detenidamente en el punto tres de este capítulo.

1.3. Conscientes de las ideas y creencias ante el perdón.

Lo que es cierto es que es necesario hacer conscientes las ideas y las creencias sobre el perdón que están más arraigadas en nuestra tradición, cultura general o familiar. Esas tradiciones no siempre albergan una idea sana de perdón y, en el caso de las más positivas, muchas veces tienen adheridas creencias que distorsionan el perdón. Tomar conciencia de ellas es fundamental. Las creencias están tan arraigadas, en muchos casos, que la argumentación, incluso en contextos culturales acostumbrados a lo argumentativo, no es capaz de generar los cambios deseados en la vivencia de las relaciones y, con ellos, el sano perdón. Es clave que la familia recién formada, incluso ya desde el momento más inicial de la constitución de la pareja, se haga consciente de las creencias adheridas a la idea de perdón que sean saludables o perjudiciales. Así será posible iniciar la educación de los hijos y la autoeducación en pareja, de los adultos, desde los momentos más tempranos de la convivencia. Creencias insanas en el perdón podrían ser algunas como: perdonar es volver a los inicios de la relación como si no hubiera pasado nada, se debe perdonar todo y siempre, si no, no me amas... Veremos más adelante en qué sentido pueden ser erróneas y los riesgos que pueden conllevar.

2. Los pasos para un perdón sano

Diferentes autores han señalado pasos para un proceso adecuado de perdón. Enright y el *Human Development Study Group*⁷ definen el perdón como “la buena voluntad de abandonar el resentimiento de uno, el juicio negativo y el comportamiento indiferente hacia alguien que injustamente nos ha herido, mientras fomentamos las inmerecidas cualidades de la compasión, generosidad, e incluso amor hacia el otro”. Conceptualizan el perdón como un proceso que se desarrolla en 4 fases: la fase del descubrimiento (rabia, angustia, enfado, miedo), la fase de decisión (cuestionamiento, planteamiento del perdón como una opción), la fase del trabajo (empatía, comprensión, aceptación) y la fase de profundización (tríada del perdón). Enright y el *Human Development Study Group* conceptualizan el perdón como una tríada (perdonar a otros, recibir el perdón de otros, perdonarse a uno mismo) y diferencian claramente el perdón de la reconciliación, que requiere un cambio de comportamiento por parte del ofensor. Enright es un interesante autor que lleva trabajando sobre el perdón desde un punto de vista psicológico desde hace más de 30 años. Por tanto, referenciarle es indiscutible y sus trabajos son relevantes. Ahora, ciertamente posiciona el perdón en un punto que considero puede ser peligroso, y que no tiene en cuenta lo que podríamos llamar, según Derrida, lo imperdonable⁸. La propuesta de proceso de perdón que proponemos⁹ quiere partir del perdón tanto en lo que se refiere a los “perdones

⁷ ENRIGHT, Robert D. & HUMAN DEVELOPMENT STUDY GROUP. <<The moral development of forgiveness>> En W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development*. Vol. 1, 1991, pp. 123-152. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

⁸ DERRIDA, Jacques. El siglo y el perdón. Derrida en Castellano. Disponible en: https://redaprenderycambiar.com.ar/derrida/textos/siglo_perdon.htm

⁹ GONZÁLEZ MARTÍN, María del Rosario., RODRÍGUEZ GONZÁLEZ, Martiño Y GÉNOVA FUSTER, Gonzalo <<Forgiveness in Marriage: Healing or Chronicity. A Dialogue

cotidianos” asumibles, que se dan en el ámbito de la reciprocidad del perdón, donde la empatía es positiva, como aquellos que se refieren a *lo imperdonable*, a daños que rompen toda posibilidad de reciprocidad y que afectaron, con mal y daño, lo más sagrado de una persona. Aquellas cuestiones ante las cuales no hay reciprocidad, ni empatía posible. Relaciones abusivas, humillaciones por parte de las personas que deberían cuidar y proteger, violencia o ensañamiento, violaciones, difamaciones o revelaciones de la intimidad por envidia y por supuesto todos aquellos abusos de conciencia, autoridad o sexuales que se pueden dar en diferentes contextos pertenecen al ámbito de lo imperdonable. Esto es importante destacarlo, si nos acostumbramos a tener que apelar a la empatía hacia el agresor por parte de la víctima, podemos estar generando una doble violencia sobre la víctima: el mal y daño sufrido y, además, tener que compadecerle y hacerse cargo de su historia. Esto es profundamente injusto para la víctima ya que puede parecer que si no lo consigue se hace, de algún modo, mala ella misma, produciéndose una culpabilización. Por ello es conveniente apartar de la comprensión del proceso del perdón la necesidad de la empatía por el agresor, que sólo es conveniente de un modo colateral al perdón, cuando, sin embargo, Enright lo considera un paso necesario. Conviene precisar que el *don perfecto*, el perdón, *es posible incluso ante lo imperdonable*. Lo que defiende es que el principio del perdón no está en la empatía sino en *el deseo de liberarse del mal*, que, a su vez, es capaz de liberar de él, si quisiera, incluso al agresor. Expondré y justificaré los pasos que propongo:

El primer paso es el reconocimiento del mal y el daño. Sólo puedo perdonar si soy consciente del mal que se me ha hecho. Aquellas personas que viven en un contexto de abuso, por ejemplo, no son conscientes del mal y del daño que les están provocando. El paso cero, en este caso, sería ayudar a tomar conciencia de ese mal, independientemente del grado de daño que éste le provoque. Por ello, primero es tomar conciencia del mal y distinguir entre el mal infligido y el daño provocado. ¿Por qué esta distinción? Porque alguien puede quererme, hacer mucho mal y no conseguir dañarme o puede no quererme provocar ningún daño, ni quererlo, ni promoverlo y, fortuitamente, causarlo. En el primer caso tendré que ser consciente de la búsqueda y la intención de provocarme daño y, en la segunda, saber que no se buscó y que, por tanto, no podré reprochar la intención, sino la consecuencia de un acto desde lo involuntario.

Una vez que se ha dado el reconocimiento del mal y del daño me hago consciente de que el causante del mal, al infligirme mal, me está humillando, abajando, considerando en menos, no respetando. Es importante entonces *recuperar la dignidad* y hacerla valer, sobre todo ante uno mismo: no merezco ese mal, ese daño, no hay razón que lo justifique. Esto es fundamental, muchos males y daños son justificados por el agresor: la víctima los merece, los provocó de alguna manera. Esto no hace más que hundir a la víctima y permitir más agresiones. *Tomar conciencia de la propia dignidad* es un paso necesario para desengancharse del vínculo que teje el agresor activando la culpabilidad de la víctima. Una vez que la víctima recobra la dignidad *aparece* a la vez *la esperanza*, la posibilidad de que la propia vida y el vínculo dañado no se definan por el mal o por el daño sino por el bien de un presente y futuro mejor, viable y más saludable y positivo. De algún modo, cuando aparece esta esperanza en la víctima, ella misma posibilita al agresor desenredarse del mismo mal provocado. Para ello, la víctima no necesita empatía con el agresor ni compasión ni condescendencia, necesita decirse que hay esperanza, posibilidad de definirse, ella misma, y, por lo tanto, el agresor, más allá del mal sufrido o cometido. Por ello considero que, al recobrar la dignidad y la esperanza la víctima, superando el riesgo de vivir atrapada en el

Between a Philosophical and a Psychotherapeutic Understanding>> *Human Studies*, 34, 4, 2011, pp. 431-449.

GONZÁLEZ MARTÍN, María del Rosario, Fuentes, Juan Luis <<Los límites de las modas educativas y la condición humana. Un hueco para la educación de las grandes experiencias: el perdón>> *Revista Española de Pedagogía*, 253, 2012, pp. 479-493.

rencor, ofrece esa misma posibilidad de dignidad y esperanza al agresor. El segundo paso, por tanto, es el de **la dignidad y la esperanza**.

Esa esperanza no es ingenua, sino realista. El perdón no se asienta en una mentira o en la ingenuidad. El tercer paso que sucede no es el olvido, como si no hubiera pasado nada, ni un volver a ser como antes. No. El perdón se asienta en la realidad, por ello lo que ocurre es el *olvido genuino y la toma de conciencia del perdón*. Pongamos un ejemplo sencillo yo no sé qué me he olvidado de las llaves hasta que me doy cuenta de ello, ese olvido no es ingenuo, es olvido genuino, tampoco es intencional, no puedo obligarme a olvidar. El olvido propio del perdón ocurre cuando sucede que el mal deja de estar presente, deja de recordarse, y entonces acontece que, sorpresivamente, recuerdo que ya no estoy atrapada por la fuerza de ese mal, por la obsesión por ese mal. Es entonces cuando me enfrento fundamentalmente a la decisión de perdonar o no: una vez que tomo conciencia de ese olvido, decido si efectivamente quiero olvidarlo, quiero no permitir que ese mal defina mi vida, o una relación concreta. Ese daño deja de atraparme constantemente. Por ello, el tercer y último paso es **el olvido genuino, la toma de conciencia y decisión de perdonar**. En muchas ocasiones hay personas que se empeñan en recordar el daño, y cuando se dan cuenta que olvidaron se prometen a sí mismas no hacerlo. Parece como si olvidarlo fuera ocasión de quedarse expuesto, vulnerable ante el otro. En parte podría ser así, pero hay también que prometerse no permitir volver a las circunstancias que condujeron a ese daño sin cercenar las buenas posibilidades que ofrece el presente y el futuro desde el aprendizaje del pasado.

Es, por tanto, importante distinguir entre lo que supone que el mal marque mi vida a que la defina. El mal deja rastro en la vida, esa huella permite que no seamos ingenuos y, por tanto, construyamos desde la realidad. Esa huella permite que me pueda olvidar de él y recordarlo cuando sea necesario para protegerme, función que hace excelentemente la emoción. Esto es diferente a permitir que defina mi vida, que quede atrapada por ese mal y usurpada de posibilidades valiosas futuras en lo que afecta ese mal. Así funciona el rencor.

Cuando se ha dado el olvido genuino y acontece un suceso que recuerda el mal sufrido la emoción despierta el recuerdo: lo hace acertadamente para no quedar expuesto de nuevo al daño. A veces lo exagera y provoca un bloqueo y falta de libertad, en ese caso la situación dolorosa provocó un daño excesivo y ha de abordarse con cuidado. En algunos casos es necesaria la terapia, para que la emoción se sosiegue. Otras lo hacen adecuadamente alertándonos para activar la atención y así poder afrontar la situación desde una libertad madura y consciente.

Lo que se deriva de lo anterior es que el perdón es un proceso, nunca es un instante, aunque se pueda ser consciente de ello en un instante. El perdón es libre, no se puede obligar a nadie a perdonar, ni si quiera por imperativo moral o religioso o en nombre del amor. *La falta de libertad roba la esencia del perdón*. Por ejemplo, en la tradición cultural cristiana, el perdón sano se propone desde la abundancia de bien, de donación y de perdón sobreabundante, no desde la obligatoriedad.

3. Los riesgos de los “malos perdones”.

Es tan importante perdonar sanamente como arriesgado perdonar mal. Esto es así porque nos jugamos en ello el núcleo del vínculo y la dinámica de la relación. Es decir, que lo bueno alimenta el vínculo y, el mal y el daño vaya siendo superado y retirado de la dinámica de la relación, del trato cotidiano y de la forma de unión y configuración de proyectos en común. Así, aventuramos una vida con el otro, en pareja, amistad, trabajo, sociedad... en la que está lo mejor de nosotros y del otro plenamente presente y se va superando lo dañino de cada uno. ¿Cuáles son los malos perdones?

Señalemos aspectos importantes sobre el perdón y distingámoslos de sus riesgos:

- Perdonar es un proceso libre y diferente de la reconciliación:
Una cosa es el convencimiento de la bondad de perdonar para la propia vida y otra la obligatoriedad moral o religiosa. La obligatoriedad arrebata la esencia de la liberación que el perdón ofrece a mi vida. Por tanto, puede ocurrir que lo viva como una imposición moral sobre mi estado afectivo, juzgándome negativamente ante los sentimientos de rabia, miedo, enfado... por lo que se provoca un doble daño: he sufrido el mal y sufro el juicio por mis sentimientos “negativos”. Podríamos llegar a vivir la situación en dos planos: el moral y el afectivo. Esto no favorece la integración personal y tampoco la salud psíquica. Esto es distinto a la superposición de pasos en el proceso. El perdón es un proceso no lineal y, como tal, al avanzar ocurren retrocesos saludables en la medida que la persona va cayendo en la cuenta de aspectos de la vivencia que antes se le ocultaban. Por tanto, es fundamental reconocer que el perdón es un proceso libre, conveniente porque conduce a la liberación del mal que uno sufre y libera de la negatividad la relación en la que se produjo, distinguiéndose de la reconciliación que no siempre es conveniente ni requerida.
- Perdonar no es desprotegerse ingenua e insensatamente.
Como hemos comentado, perdonar es liberarse y lo característico es el olvido genuino. Lógicamente se activa el recuerdo cuando las condiciones se asemejan al daño, y la protección de uno mismo ha de atenderse especialmente.
- Perdonar no es justificar:
Justificar es entender lo que me han hecho de tal manera que lo hace razonable y, casi, inevitable. Va acompañada, la justificación, en muchas ocasiones, de la empatía al agresor. Eso sólo es adecuado en “perdones cotidianos menores” y aun así hay que tener cuidado porque favorece que el mal se cronifique. Comprender sin justificar y buscar la transformación del mal, cambiando la dinámica, exponiendo la vivencia de un modo asertivo, sí es positivo. Esto no tiene por qué suponer llevar cuentas de los pequeños roces.
- Perdonar no es condonar:
Condonar es no tener en cuenta el daño por lo positivo que ofrece esa persona en el total de la relación. Esto, en un principio, puede parecer bueno, clemente, positivo, pero tiene el riesgo de convertir las relaciones en una especie de juego de cálculo de pesos en la balanza. Cuando la relación pierde su satisfacción básica se quiebra el equilibrio. La condonación sólo es positiva para aplicarla a momentos, no a relaciones en su conjunto.
- El objeto de perdón es un mal o un daño, no el roce propio de las diferencias personales:
Otro riesgo es colocar en la lista de males y agravios lo que es propio de las diferencias personales y la sana libertad de cada uno. Es fundamental distinguir entre el mal y el daño o desengaño de una expectativa que más bien es fruto de la ilusión de mi deseo. El objeto de perdón no es la aceptación de las diferencias.
- El que perdona no se instala en la decepción:
Otro riesgo es sumirse en la decepción y la falta de esperanza. Se perdona, pero uno queda atrapado, en cuanto a su proyección de futuro, por la experiencia del mal, como si ya no pudiera esperar una novedad positiva en su vida. Perdonar supone recobrar la esperanza de un presente y un futuro no atrapado por el mal: el perdón no es ingenuo, pero tampoco es hermano de la decepción.
- Perdonar no implica reconciliarse:
Cuando la relación no es sana, es tóxica, cuando el daño se mantiene, cuando no hay reconocimiento de la ofensa por parte del agresor, cuando no hay forma de que reconozca la dignidad, lo propio es la no reconciliación.
- Perdonar no es una decisión instantánea:

Perdonar no es una mera decisión, es un proceso, que puede alentarse decidida y sabiamente. La decisión, el conocimiento, del proceso y los pasos, no evitan el trabajo necesario y lo que de acontecimiento tiene el perdón. El perdón no es controlable.

- La herida narcisista:

Hay personas que valoran la gravedad del daño por el *a mí*. Consideran irrelevante la misma acción realizada a otros, pero lo terrible es que me lo ha hecho a mí. Esto sólo tiene sentido sano cuando lo específico de la relación modula la gravedad: que una madre humille es más grave que lo haga un hermano, por lo específico de la relación. Lo característico del narcisismo es colocar la gravedad en el *a mí*, cuando no está justificado por lo específico de la relación.

4. La familia que enseña a perdonar

Una vez comprendido lo que es el proceso de perdón y lo que no es, los beneficios de un perdón sano y los riesgos de uno tóxico, veamos cómo se enseña a perdonar en la familia. Lo ideal es que ya, desde la formación de la pareja, se establezcan procesos sanos de perdón y no se comience la relación con justificaciones y condonaciones excesivas, lo que podría ser característico de una cierta fase de idealización del otro que se puede dar al comienzo del enamoramiento. En buena medida, el germen de la educación que posteriormente se dará a los hijos está en la misma relación que se establece en la pareja. Si ésta es desequilibrada, uno aporta y cede mucho más que el otro, probablemente se aprendan estrategias de afrontamiento de los hijos semejantes a uno de los dos, según cómo se establezcan las identificaciones. Así en múltiples aspectos. Lo positivo es que todo lo que la pareja avance en su relación será el mejor regalo para los hijos. Pedirse perdón en las relaciones de pareja, supone reconocer que no se hace todo bien, que hay tensiones en la relación e internamente en cada uno, que hay que hacer conscientes y superarlas, y que eso hace daño al otro y a la relación, eso es el mejor modo de afrontar un vínculo duradero y consistente, y no desde una perfección inhumana y, por tanto, engañosa. Habiendo destacado la importancia de la salud de la relación de la pareja nos centraremos en el proceso educativo.

Una de las primeras palabras que enseñamos a un niño, una niña es *gracias*, quizás una de las segundas más importantes es *perdón*. Habituarse a estas dos grandes palabras para la vida es importante pero no puede hacerse a base de obligatoriedad o de vaciarse de sentido, provocando que se hagan huecas. No es malo habituarse desde pequeños. De hecho, es normal que hagamos cotidianas en la infancia cosas de gran alcance: abrazamos con naturalidad, acariciamos con amor, y al hacerlo les enseñamos aspectos relacionales de la vida fundamentales.

Cuando hacemos cotidiano el perdón en la infancia ayudamos a entender que no sólo existe el niño: existen los otros, los demás, los padres y los hermanos y tienen que respetar a todos y procurar no herir. Si se hiere a alguien no tiene por qué estar todo perdido: es posible reparar tomando conciencia del daño que se ha hecho y pidiendo perdón. Es importante también pedirles perdón: así entienden que se tienen que respetar a sí mismos, aprenden que el adulto, por ser adulto no hace siempre y todo bien. Parte de la madurez afectiva está en discriminar en acciones e intenciones buenas y malas y no tanto en personas buenas y malas. Es bueno que se acostumbre a los dos procesos, pedir perdón y otorgar perdón. También es importante que se dé cuenta que el conceder el perdón no es consentir el mal o el daño, sino ayudar a que esté menos presente, afectiva y efectivamente. Aprender a perdonar sanamente en un contexto familiar amable, es positivo porque favorece que se mejoren aún más las buenas relaciones. A los padres les ayuda a no acostumbrarse a faltas de respeto o consideración de los hijos, que se justifiquen por las tensiones del momento. En una familia así, puede haber momentos de cierta dificultad al reconocer el daño, pero, sobre todo, se crece y no se cronifican los problemas, y se llama sano a lo que es sano.

Muchas de las relaciones abusivas en las que entran nuestros adolescentes tienen que ver con acostumbramientos a acciones abusivas, aunque sean menores, en las familias. Se justifican porque es papá, mamá, tu hermano, porque te quiere, y con ello se aprende que el amor se calla, aguanta y tolera. Sin embargo, cuando se pide o se otorga perdón, entonces al mal se le llama mal y roce al roce por ser diferente, diferencias que enriquecen y con las que se convive y aprende. Diferenciarlo adecuadamente es muy necesario.

Conviene diferenciar los perdones cotidianos de los graves e incluso de lo imperdonable. No hacer drama de daños menores es tan importante como dar importancia a lo grave o lo imperdonable. Es importante entender que el perdón no es instantáneo, pero sí se puede continuar la relación *como si nada* esperando el gesto que lleve al olvido genuino y la reparación del pequeño daño entre los hermanos, por ejemplo, activando todo lo bueno de esa relación. También es importante no otorgar roles estáticos en las respuestas afectivas: acércate a tu hermano que ya sabes que él nunca dará el primer paso... Estos relatos y fijaciones de los papeles en hermanos o parejas hacen que se mantengan y reafirmen en vez de flexibilizarse y enseñar recursos relacionales variados y diferenciados según momentos situaciones y personas implicadas.

Otro de los riesgos es apelar a la “paz familiar” como un bien ante el cual es posible tolerar cualquier mal, abuso o cesión. La paz familiar es un bien, pero no a costa de los derechos o las faltas de respeto. También es importante la flexibilización de las respuestas en lo que se refiere a los roles de género. En ocasiones una de las actitudes tolerantes o de cesión se entienden como características de uno de los roles, normalmente se espera de la mujer, por ejemplo, dulzura y actitud conciliadora y suave, cuando ésta se expresa con vehemencia o contundencia se la descalifica y provoca rechazo, cuando, si lo hace un hombre, se considera una manifestación de claridad y solidez en su posicionamiento. Podríamos destacar así otras dinámicas que afectan a esa definición y aceptación y rechazo de actitudes según los roles, sin que tenga por qué ser así, fomentando perfiles asociados a lo femenino o lo masculino y dificultando que se puedan tener actitudes diversas y variadas sin que afecte a la identificación como varón o mujer. Esto es importante para que las relaciones sean maduras y los roles familiares o de género no atrapen a ninguno de los miembros en unas actitudes concretas abusivas o victimarias. Lo que favorezca que el contexto familiar sea sano prevendrá para que en otros contextos no se dé o tolere el abuso: en pareja, relaciones laborales o de amistad.

Es importante conocer la originalidad y el carácter propio de cada uno de los hijos para cualquier aspecto de la educación, por supuesto, también en este. Las tendencias naturales a la introversión, extroversión, carácter primario o secundario, obsesivo o rumiante o no, tendencias a la positividad o negatividad supondrán que unas actitudes serán fáciles para unos y otras difíciles. Tomar conciencia de uno mismo, como padre o como madre, ayuda también a ser consciente de estos rasgos en los hijos. Pensemos, por ejemplo, que el hijo con carácter extrovertido, primario y no obsesivo tendrá facilidad para expresar si se ha sentido mal, pero a lo mejor no se hace consciente de determinadas faltas de respeto y tolera en exceso, sin embargo, el rumiante obsesivo, más negativo, puede ser susceptible en exceso.

No podemos educar a cada uno igual, aunque sí a todos para liberarse del mal, cultivar la salud relacional, el respeto y la prevención del abuso.

Una de las tareas más importantes y duraderas de la vida es estar en paz con el origen: estar en paz con lo vivido en la infancia y la relación con los padres y hermanos. No es un proceso fácil y puede durar toda la vida. No es lo mismo que no haber sufrido un problema o un mal, va mucho más allá. No existe relación sin problemas, por tanto, no es posible una paz con el origen sin un proceso de aceptación y perdón, también de agradecimiento.

Así, cuánto más desde el principio se establezcan buenas bases, más fácil resultará generar dinámicas saludables y preventivas.

5. Lecturas y películas que nos hablan del perdón

Muchas películas nos hablan del perdón y nos muestran su efecto saludable y sus aspectos tóxicos. Podemos aprovechar ocasiones diferentes a través de lecturas incluso visionado de series televisivas actuales para ser más conscientes nosotros mismos y educar a nuestros hijos en un perdón y unos vínculos saludables. En la famosa saga de libros de C. S. Lewis *Las Crónicas de Narnia* (1956) se recogen varias experiencias de perdón entre los protagonistas cuya visualización y comentario puede ser un buen recurso. Interesante es la lectura de *La venganza del perdón* de Eric-Emmanuel Schmitt (2018) enseña, en cierto modo, la perversión que se puede dar en el perdón, usar el perdón para atrapar y hacer sufrir al agresor y no como liberación del mal. Por supuesto, no podemos ignorar la capacidad del cine como instrumento formativo. *Un hombre para la eternidad*, *Crash* (2004), *Gran Torino* (2008), *Hace mucho que te quiero* (2008) o *El estudiante* (2009) pueden ayudar a ilustrar situaciones vitales difíciles donde la posibilidad de perdonar puede suponer un verdadero avance personal en contraste con la venganza como, por ejemplo, en *El secreto de sus ojos* (2009). También el rencor puede definir la vida de un hombre, aunque le llene de coraje no se desprende nunca del mal que le encadenó como en la obra clásica de Dumas *El Conde de Montecristo* (1844). La discusión sobre el trato que debe recibir un preso que carga con tres asesinatos, la posibilidad de verle más allá de la ofensa cometida y el reconocimiento del daño realizado son temas claves de la película basada en hechos reales *Horas de luz* (2004). Series actuales de tanto éxito mundial en este momento como *Los Bridgerton* (2020), su hilo argumental, envuelto en comedia romántica subida de tono, muestra como un daño familiar imperdonable encadena el futuro de un hombre; resolver o no el estar atrapado en ese mal sufrido o querer embarcarse en una vida que es capaz de superarlo es parte fundamental de la trama, decidir, en definitiva, si la vida está marcada por el odio o se deja guiar por el amor.

El mayor regalo (2018) es una perfecta película documental para profundizar en el perdón, sus riesgos y posibilidades desde testimonios de personas afectadas de modos diversos por el mal en su vida.

6. Conclusiones

Enseñar a perdonar en el ámbito familiar es enseñar el núcleo, el corazón de la salud de los vínculos. Es prevenir el abuso porque requiere enseñar a detectar las faltas de respeto, o el daño infligido sobre uno mismo, por ello no justifica, ni condona cronificando o potenciando relaciones abusivas. Perdonar requiere la toma de conciencia de uno mismo que permite distinguir el daño de los roces propios de la diferencia, favoreciendo el reconocimiento del otro, como otro, y de uno mismo. El reconocimiento de personas diferentes a uno mismo y su respeto favorece el reconocimiento de un amor no posesivo ni fusional y, por tanto, protege de idealizaciones más graves, entre otras, las del llamado amor romántico. Perdonar es decirle al mal: *no tienes la última palabra sobre mi vida*. Por ello, el perdón es, a la vez, salud psíquica y ética, es el *don perfecto incluso ante lo imperdonable*, independientemente que concluya o no en reconciliación. Un daño familiar imperdonable, encadena el futuro de un hombre, de una mujer. Sin dejarse atrapar por el engaño ni por la ingenuidad, es necesario decidirse entre el estar atrapado en ese mal sufrido o querer embarcarse en una vida que es capaz de superarlo. Esto es parte fundamental de cualquier historia, de algunas más que de otras, de algunas más dolorosamente, pero, en definitiva, de todas las historias: decidirse si finalmente nuestra vida está definida por el daño o nos dejamos guiar por el amor, el respeto, la dignidad, la esperanza, la paz y el gozo. Esta es la puerta que abre el perdón.