

## “Érase una vez... el perdón”

A través del cuento de *Frozen*

### 1. Encuadre general

Qué es el perdón según...

#### EL DICCIONARIO

- Olvidar una persona la falta que ha cometido otra persona contra ella o contra otros y no guardarle rencor ni querer castigarle por ella, o no tener en cuenta una persona una deuda o una obligación que otra tiene con ella.
- Librar a una persona de una deuda, un castigo o una obligación.

#### LA PSICOLOGIA

Perdonar consiste en un cambio de conductas destructivas voluntarias dirigidas contra el que ha hecho el daño, por otras constructivas. (McCullough, Worthington, y Rachal, 1997).

Perdonar es una conducta libremente elegida de compromiso y determinación.

El perdón no es un acto único que se hace en un momento dado, es un proceso continuo que se puede ir profundizando y completando a lo largo del tiempo.

Se dan varios niveles de perdón, que se pueden considerar como una serie de tareas que van completando e incrementando el proceso hasta llegar al grado más completo de perdón.

El perdón no incluye obligatoriamente la reconciliación. Perdonar o pedir perdón son opciones personales que no necesitan de la colaboración de la otra persona. Sin embargo, la reconciliación es un proceso de dos.

#### LA FE CRISTIANA

El perdón comienza por la decisión de no vengarse, el deseo de venganza, rabia, odio, impide que llegue el perdón, nos arrastra a mantener viva la herida y el dolor, a repetir situaciones... nos priva del **derecho al cambio**, nos mantiene en nuestro rol de víctima.

El verdadero perdón supone liberarse por completo de esa conciencia de ser víctimas.

Jesús nos enseñó el auténtico perdón, demostró con contundencia lo que significa transformar el arquetipo de víctima.

Con la autoridad de Maestro, Jesús, supera las leyes y nos pone ante la más exigente norma de vida: el Amor. El Amor incondicional a Dios con todo el corazón, con todas las fuerzas...; y al prójimo, como a ti mismo.

## 2. Falsas concepciones del perdón

- *Perdonar no es olvidar*: el proceso de perdón exige una buena memoria y una consciencia lúcida de la ofensa. La memoria curada se puede liberar y emplearse en actividades distintas.
- *Perdonar no significa negar*: Ante el golpe duro una de las reacciones más frecuentes es acorazarse contra el sufrimiento y la emergencia de emociones. Es necesario reconocer la ofensa.
- *Perdonar requiere más que un acto de voluntad*: el perdón es resultado de un aprendizaje, **no es un proceso instantáneo y definitivo**. No es que yo quiero y perdono y punto.
- *Perdonar no puede ser una obligación*: **o es libre o no existe. Es gratuito y espontáneo.**
- *Perdonar no exige renunciar a nuestros derechos*. Mientras la justicia se ocupa de restablecer sobre una base objetiva los derechos de la persona perjudicada, el perdón responde en primer lugar a un acto de benevolencia gratuita, lo que no significa que al perdonar se renuncie a la aplicación de la justicia
- *Perdonar al otro no significa disculparle*, descargarle de cualquier responsabilidad moral, ni justificar los actos. Estar persuadido de que el ofensor no es responsable, es menos doloroso que soportar que saber que ha hecho daño con plena conciencia y libertad. Además puede ser un arma de doble filo: porque si por un lado produce alivio, por el otro infravalora e incluso desprecia al ofensor.
- *Perdonar no es una demostración de superioridad moral*. Algunos perdones humillan más que liberan. Bajo una apariencia de magnanimidad, puede disimular un instinto de poder. El falso perdón, sólo mantiene una relación dominante-dominado.
- *Perdonar no consiste en traspasarle la responsabilidad a Dios*. Dios no hace por nosotros lo que corresponde a la iniciativa humana. El perdón depende, a la vez de la acción humana y de la acción divina. La naturaleza y la gracia no se eliminan; al contrario, se coordinan y se complementan.

### 3. Cómo trabajar el perdón

Para poder trabajarlo vamos a analizar cada una de sus etapas.

1. **Perdón:** Comienza por la decisión de no vengarse, requiere introspección, supone un ejercicio de libertad al no dejarnos llevar por la emoción sentida en el momento de la ofensa. Supone seguir creyendo en la dignidad del que nos ha herido.

Y es reflejo de la misericordia divina, porque hay perdones que son más divinos que humanos y sólo pueden ocurrir por la Gracia de Dios. (Por ejemplo cuando los hermanos de Claudina perdonan a los soldados que los van a matar animándola a ella misma a hacer lo mismo).

2. **Reconciliación:** Depende de ambas partes, es la vuelta a la conciliación previa antes de la ofensa.

Es voluntaria, libre y gratuita.

Cuánto más pequeños son los niños, menos rencorosos y más fácil de reconciliar.

3. **Sanación:** Es individual y surge espontáneamente después de haber perdonado y tras la reconciliación.

Si no se diera la reconciliación porque una de las partes no reconcilia o no perdona, la otra puede sanar pero por medio de la voluntad de hacerlo.

Sin embargo, para que haya sanación es imprescindible que haya perdón.

¿Qué actitudes favorecen la superación de estas tres etapas?:

- Para favorecer el perdón, trabajar la empatía.
- Para favorecer la reconciliación, juntar en lugar de separar.
- Para favorecer la sanación trabajar la reflexión.

Las personas empáticas y reflexivas sanan y perdonan más y mejor.

Además, el perdón sólo puede alcanzarse desde un estado mental y emocional concreto. Es decir, el perdón sólo puede alcanzarse separado de la emoción que provoca la ofensa, separado en el tiempo de la experiencia que hace daño, no puede ser a continuación.

#### **Las claves:**

Cuando un niño realiza una ofensa a otro tenemos que trabajar con ambos niños y huir del papel de jueces supremos.

Ellos necesitan figuras de referencia y por eso vienen a que les solucionemos sus conflictos, pero tenemos que educar para que sean capaces de resolver sus cuestiones lo más autónomamente posible.

Al ofensor:

- Separarlo de la situación, para calmar la emoción
- Facilitarle la reflexión individual.
- Facilitarle la reflexión guiada para favorecer, mediante preguntas, que se ponga en el lugar del ofendido.
- Ayudarle a centrarse en el estado que la situación ha provocado en el otro y en sí mismo.
- Preguntarle su opinión al respecto.
- Plan de acción que restaure el daño cometido

Al ofendido:

- Consolarlo.
- Facilitarle la reflexión individual.
- Facilitarle la reflexión guiada para mediante preguntas, centrarse en la situación que ha culminado en la ofensa. Para favorecer, en el caso de que así haya ocurrido la propia responsabilidad en el hecho.

Cuando un niño es reiteradamente el ofensor tenemos que estudiar el porqué:

Suele ser por aprendizaje (en la familia, en la escuela, en los medios de comunicación), por falta de cariño (en las familias con poca afectividad, puede darse una carencia en cuanto a la educación de la sensibilidad, indispensable para ponerse en el lugar del otro) o por inseguridad (necesidad de mostrarse más fuerte que los demás aunque sea mediante la fuerza).

Por el contrario cuando un niño es reiteradamente el ofendido suele ser por falta de seguridad y porque tiende a asumir el rol de víctima.

En general:

El aprendizaje del perdón tanto en el aula como en la familia ha de ser algo gradual, práctico y honesto. Algunos niños repiten una y otra vez perdón cada vez que hacen algo que no deben pero, no es un perdón sincero sino que buscan salir cuanto antes del problema que han generado y han aprendido que con la famosa frase “lo siento, ¿me perdonas?” todo se soluciona de forma rápida y fácil.

Es importante que los niños aprendan a disculparse y no lo hagan como una costumbre. Por eso debemos **comprender cómo se sienten los demás** pues, una disculpa no es “lo siento” sino comprender el daño que le hemos podido ocasionar al otro. En los niños menores de 5 años es importante que mantengamos unos límites para que sepan qué pueden y qué no pueden hacer.

Desde la familia y el colegio el niño recibirá ayuda para **identificar las consecuencias** de sus actos. De esta forma, la disculpa adquirirá un significado para él (si le pego a un niño le haré daño y llorará). Además podemos enseñarles a enmendar los errores.

Como siempre, los adultos **somos referentes para los niños** y por ello debemos pedir perdón delante del niño si hemos hecho algo incorrecto.

En ocasiones podemos ayudar al niño más pequeño en el proceso del perdón pidiendo perdón juntos pues, de esta forma el niño no se sentirá solo. Además, es importante elogiar al niño cuando pida perdón, haciendo especial hincapié en lo bien que nos sentimos cuando pedimos perdón porque sabemos que hemos hecho daño a otra persona.

Tanto en el aula como en la familia, favoreceremos un clima de calma, de ayuda. Siempre hay niños más inseguros, más nerviosos más propensos a “liarla”. Es positivo hacerlos conscientes a ellos de esto y ayudarles a mejorar.