

Aprender a disculparse

El perdón: carretera de doble sentido

POR ANA VEIGA SORIA

22/10/2014



Una mala palabra, un juego que termina sin reglas, la competencia entre compañeros, el sentido de la propiedad sobre sus juguetes... los niños se pelean y se abrazan a partes iguales. Pero cuando cuando una pelea termina en un enfado real, ¿saben cómo pedir perdón? ¿Podemos enseñarles?

Decía Paulo Coelho que “el perdón es una expresión de amor”. Sin embargo, eso no significa que sea fácil. No en vano Gandhi lo definía como “el valor de los valientes”. Y es que el valor y el perdón suelen ir de la mano. ¿Por qué nos cuesta tanto perdonar?

“Pedir perdón implica reconocer que te has equivocado y algunas personas temen que sea herido su orgullo o autoestima, sobre todo quienes tiene una autoestima más frágil”. Quien habla es Ana Muñoz, directora del portal de psicología y medicina Cepvi.com.

La autoestima es muchas veces la clave ya que suele ser el ingrediente secreto detrás de muchos sentimientos, tanto buenos como malos. La propia Real Academia de la Lengua la define como “la valoración, generalmente positiva, de uno mismo”. Es decir, la imagen que cada uno tenemos de nosotros, un espejo interno al que no podemos engañar y que muestra lo que realmente creemos de nosotros mismos.

Ana Muñoz lo define como “pensamientos, conductas y emociones dirigidas hacia uno mismo. Lo que pienses de ti en cada momento, cómo te hablas, cómo te tratas, lo que haces cuando cometes un error”. Así, al pedir perdón son la autoinculpación y malestar los que surgen en el niño como un “crítico interno” construido sobre su opinión de sí mismo.

Rosario Linares, directora de El Prado Psicólogos, lo relaciona con el ego:

“Disculparse produce una herida a nuestro ego. Sentimos que le damos poder a la otra persona, tememos que si reconocemos nuestro error estemos validando el enfado del otro y tememos las represalias”. Pero insiste en que, en realidad, sucede al contrario: **“Pedir perdón es tan liberador como perdonar. Nos permite liberarnos de emociones tan desagradables como la culpa o el rencor, y es el camino hacia la reconciliación”.**

Sin embargo, y aunque Muñoz explica que **“no hace falta que los niños se sientan culpables sino que basta con que reconozcan su error”**, sí insiste en que debemos diferenciar entre la culpa y la vergüenza: **“Nunca debemos hacer que un niño se sienta avergonzado por haber cometido un error. La vergüenza es una emoción sumamente desagradable que no trae nada bueno; mientras que la culpa es el reconocimiento de un error y es más probable que vaya asociada al intento de reparación y a que se aprenda del fallo”.**

De hecho, aprender de uno mismo es una de las finalidades del proceso del perdón.

¿Pero podemos enseñar a nuestros hijos a pedir perdón? **Podemos instruirle.**

“Primero hay que explicarle por qué lo que ha hecho ha estado mal y luego es recomendable decirle, en primera persona, lo que esperas que le diga a la otra persona. Por ejemplo: Dile a tu hermana: lo siento, ha estado mal que escondas tu juguete, ¿me perdonas?” explica Muñoz.

Por su parte, Linares matiza que **lo importante de este proceso de aprendizaje es no enseñarle a disculparse “de forma mecánica”.** E insiste en que lo más importante es que sea **“consciente de que su comportamiento ha causado un daño a alguien”** y **“hacerle consciente de cómo se siente la otra persona”** para **“fomentar su empatía”.** **Los niños deben hacerse “responsables del daño causado” para que lleguen a pedir un perdón sincero y no mecanizado.** Y aunque siempre es difícil disculparse, explica que la edad más complicada suele ser **“antes de los cinco años los niños están en la fase egocéntrica y les cuesta ponerse en el lugar de los demás”.** Por supuesto, la mejor forma de enseñarles será dando ejemplo.

Linares nos da unas pautas para enseñarle a disculparse. **“Si ha pegado a otro niño, conviene interesarnos por cómo se encuentra el otro niño, preguntarle ¿te duele mucho? Siento que “x” te haya pegado. Luego podemos dirigirnos a nuestro hijo y explicarle cómo nos hace sentir que pegue a otro niño, decirle que eso no nos gusta, preguntarle qué ha pasado, validar su emoción y explicarle cómo podría haber resuelto la situación sin tener que recurrir a pegar, o explicarle que la próxima vez que le quiten un juguete puede pedirle al niño que se lo devuelva o “puedes llamarme”.** Después debemos darle a nuestro hijo la posibilidad de enmendar su error pero no debemos presionarle”, explica.

También es importante que seamos conscientes de que lo justo es que el perdón sea una carretera de doble sentido. No sólo los niños deben pedir perdón sino que nosotros también debemos disculparnos con ellos si nos equivocamos. **“Pedir perdón a los hijos es un buen modo de mostrarles que no deben tener miedo a cometer errores. Todo el mundo puede equivocarse, no es ninguna tragedia. Tenemos derecho**

a cometer errores y eso no nos convierte en malas personas ni en incompetentes. Además, así pueden aprender el modo de reparar el daño causado al ver cómo o hacen sus padres”, dice Muñoz.

Y Linares añade: “Muchos padres tienen miedo a perder su autoridad si piden perdón pero por el contrario, pedir perdón evita que el niño se rebele ya que se siente comprendido y respetado”.