



# Enseñar EL ARTE DE PEDIR PERDÓN

*Equivocarse es humano, aunque a veces no es fácil reconocerlo, sobre todo si esto implica pedir perdón.*

El orgullo, el miedo, la vergüenza... pueden ser razones para no pedir disculpas y la alternativa es dejar pasar el tiempo creyendo que todo lo cura, sin darnos cuenta de que ese daño que no hemos reparado ha dejado una cicatriz más o menos profunda que sí que tiene consecuencias. Enseñar a nuestros hijos a pedir perdón es importante, pero, para eso, tenemos que aprender nosotros primero.

## ¿POR QUÉ NO PEDIMOS PERDÓN?

La razón principal por la que no pedimos perdón es el ego. Lo podemos disfrazar de vergüenza, de miedo, o de resentimiento..., pero al final si sabemos positivamente que hemos herido al otro y aún así somos incapaces de disculparnos, es porque nos valoramos mucho más a nosotros mismos que al otro.

Partimos de la base de que, en nuestra cultura, el error se trata siempre como algo malo y rara vez como una oportunidad a mejorar. Así que desde pequeños nos castigan si cometemos un error hasta que aprendemos a mentir, o a mentirnos, acerca de los fracasos. Es decir, que nos cuesta mucho admitir que hemos cometido un error porque en ningún caso lo vemos como una oportunidad de mejora, sino como algo que no debería haber ocurrido y tenemos que ocultar. Ese mecanismo también funciona de adultos y, cuando cometemos un error, nos cuesta muchísimo admitirlo. ¡Nos lo ocultamos a nosotros

mismos! A veces, podemos tardar tanto en darnos cuenta que ya creemos que pedir perdón no tiene sentido. Pero sí lo tiene.

Si en ese evento nosotros también hemos resultado heridos, entonces podemos tender a valorar el daño recibido como mucho más grave que el que hemos provocado nosotros. En realidad, es indiferente quién resulta más herido. Si dañas, deberías pedir perdón.

Entender el pedir perdón como un signo de debilidad es otra de las razones por las que no llegaremos a hacerlo. En realidad, admitir los errores y pedir perdón es signo de madurez,

*La razón principal por la que no pedimos perdón es el ego. Lo podemos disfrazar de vergüenza, de miedo, o de resentimiento...*

honestidad y respeto a la otra persona y muchas veces se requiere una gran valentía para hacerlo.

## ¿CÓMO PEDIR PERDÓN?

Si estás dispuesto a esforzarte en reconocer tus errores, pero crees que no sabrías como empezar para pedir perdón, te doy algunos consejos que pueden ayudarte.

- **Expresa lo más claramente posible el error que has cometido.** Hay personas que piden perdón “a lo loco”. En cuanto ven a la otra persona ofendida, se disculpan y no saben ni porqué. Esto no sirve de nada, por eso lo primero que tienes que hacer es reconocer tu error verbalmente.

- **No te hagas la víctima.** Omite frases del tipo: “Soy un desastre” o “Me siento fatal, no he dormido en toda la noche”. Si la persona a la que pides perdón acaba consolándote, no lo estás haciendo bien.

- **Cuida el lenguaje no verbal.** Ponte de frente a la persona, mírala a los ojos y evita cruzar brazos o piernas. Mejor si colocas las palmas de las manos hacia arriba. De esta forma te muestras interesado en conectar y reparar el error.

- **Pregunta si puedes hacer algo por arreglarlo.** Es fundamental que digas algo como: “Dime si puedo hacer algo para que te sientas mejor”. Lo que no es imprescindible es que la otra persona te conteste, quizás solo necesita tiempo. Es importante también que seas paciente.

- **No vuelvas a hacerlo.** Lógico. Si se repite la misma acción mañana, todo esto no sirvió de nada.

## ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS A PEDIR PERDÓN

Si nosotros no sabemos pedir perdón, no podremos enseñarlo a nuestros hijos. A veces, les exigimos pedir perdón a ese niño al que empujó en el parque o a nosotros por tirar el vaso de agua. Pero si nuestros hijos rara vez nos ven pedir perdón, ¿cómo saben lo que tienen que hacer y, sobre todo, su valor?



## NUNCA TE RÍAS

**D**ebemos aprender y enseñar a aceptar disculpas. No a perdonar si no lo sentimos así, pero sí a escuchar a la persona que está pidiendo perdón y valorar su acción. Nunca te rías de alguien que se disculpa delante de tu hijo, aprovecha para admirar su valentía.

Debemos empezar por reconocer nosotros los errores delante de ellos, especialmente los que cometemos en nuestra interacción con nuestros hijos. Recuerda todas esas veces que te has sentido culpable porque quizás fuiste demasiado duro con tu hijo, pero lo has dejado pasar. A partir de ahora acércate a él y dile sinceramente que no deberías haberte enfadado

tanto con él y que lamentas haberle asustado.

No te cortes si has de pedir perdón a tu pareja o a otra persona con el niño delante. Es una maravillosa oportunidad para que te observe y pueda imitarte en el futuro. Si pregunta qué ha ocurrido y es adecuado, puedes aprovechar para explicarle tu error y la importancia de disculparse.

Si se da el caso de que tengas que enseñarle *in situ* a pedir perdón, hazlo de forma sencilla. Primero trata de que empatice con la otra persona: “Mira, la niña está llorando porque la has hecho daño, ¿recuerdas como te sientes tú cuando alguien te empuja?”, no le regañes, dilo con calma y mirándole a los ojos. Después invítale a pedir perdón y no olvides que no debe quedarse solo en palabras, en este caso, por ejemplo, sugiere que la ayude a levantarse o que le dé un pañuelo. ■