

PERDONAR AL HIJO LO IMPERDONABLE

**Psicología del distanciamiento, el
rechazo, las heridas familiares y la
reconciliación**

856 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	19
PERDONAR AL HIJO LO IMPERDONABLE: CUANDO AMAR YA NO SIGNIFICA SOPORTARLO TODO	19
UN LIBRO PARA UNA HERIDA DE LA QUE SE HABLA POCO	21
CUANDO PERDONAR PARECE IMPOSIBLE	22
COMPRENDER QUÉ OCURRIÓ ANTES DE DECIDIR QUÉ HACER	24
LA FAMILIA TAMBIÉN PUEDE QUEDAR ATRAPADA	25
LA PARTE MÁS DIFÍCIL: MIRARSE TAMBIÉN A UNO MISMO	27
PERDONARSE POR HABER PERDONADO DEMASIADO	28
RECONCILIARSE SIN VOLVER A LO MISMO	29
Y CUANDO EL HIJO NO VUELVE	30
UN LIBRO PARA PASAR DEL MIEDO AL AMOR ADULTO	31
¿POR QUÉ LEER ESTE LIBRO HASTA EL FINAL?	32
DAR EL SIGUIENTE PASO	33
EL OBJETIVO FINAL	34
PREÁMBULO	37
CUANDO EL AMOR DE UN PADRE SOBREVIVE A UNA HERIDA QUE PARECE IMPERDONABLE	37
1. La paradoja de perdonar a un hijo	37
a. El vínculo parental	37
b. El daño producido por alguien a quien se sigue queriendo	38
c. Conductas que quizá no se perdonarían a otra persona	40
d. Amor y protección propia	41
e. La pregunta sobre los límites del perdón	43
2. Este libro no parte de que los padres siempre tengan razón	44
a. Padres realmente heridos	44
b. Hijos que necesitan legítimamente poner distancia	45
c. Errores parentales	47
d. Responsabilidades compartidas y responsabilidades desiguales	48
e. Analizar cada historia sin tomar partido de antemano	49
3. Las grandes heridas que puede causar un hijo adulto	50
a. Distanciamiento	50
b. Rechazo	50
c. Maltrato	51
d. Explotación y traición	52
e. Ruptura familiar	52
4. Perdonar no significa permitirlo todo	53
a. Amor	53
b. Perdón	54
c. Confianza	54
d. Ayuda	55
e. Reconciliación	55
5. A quién se dirige este libro	56
a. Padres y madres	56
b. Hijos adultos	56
c. Familias	57
d. Profesionales	57

e. Personas interesadas en las relaciones intergeneracionales	58
6. Cómo utilizar los casos	58
a. Casos reales anonimizados cuando existan	58
b. Casos compuestos	59
c. Protección de identidad	59
d. Caso ilustrativo frente a evidencia	59
e. Evitar generalizaciones	59
PARTE PRIMERA	62
CUANDO UN HIJO ADULTO HIERE A SUS PADRES	62
Capítulo 1. El vínculo con un hijo adulto y el nacimiento de la herida	62
1.1. De criar a relacionarse entre adultos	62
a. Dependencia infantil	62
b. Adolescencia	64
c. Emancipación	66
d. Autonomía	67
e. Nueva relación	69
1.2. Lo que permanece cuando el hijo ya no necesita ser criado	71
a. Afecto	71
b. Pertenencia	72
c. Memoria	73
d. Preocupación	75
e. Disponibilidad	76
1.3. Lo que necesariamente cambia	77
a. Autoridad	77
b. Decisiones	78
c. Intimidad	78
d. Límites	79
e. Expectativas	80
1.4. Expectativas parentales sobre la vida adulta del hijo	81
a. Cercanía	81
b. Gratitud	81
c. Contacto	82
d. Reciprocidad	83
e. Continuidad familiar	83
1.5. Cuándo aparece la herida	84
a. Decepción	84
b. Rechazo	84
c. Traición	85
d. Maltrato	86
e. Ruptura	86
1.6. Caso práctico: «Le crié para que fuera libre y ahora siento que le he perdido»	87
a. Historia	87
b. Emancipación	88
c. Distanciamiento	88
d. Interpretación parental	89
e. Nueva comprensión	90
Capítulo 2. Qué significa que un hijo haga algo «imperdonable»	92
2.1. Daño, decepción y transgresión	92
a. Conductas que disgustan	92
b. Conductas que decepcionan	93
c. Pérdida de confianza	95
d. Daño grave	97
e. Riesgo	99
2.2. Por qué duele especialmente cuando quien hiera es un hijo	100
a. Historia de cuidado	100

b. Sacrificios	101
c. Expectativas	103
d. Identidad parental	104
e. Amor persistente	105
2.3. Conducta imperdonable y persona imperdonable	106
a. Separar actos y persona	106
b. Responsabilidad	107
c. Dignidad	108
d. Límites	108
e. Posibilidad de cambio	109
2.4. Los límites de la palabra «imperdonable»	110
a. Juicio moral	110
b. Experiencia emocional	111
c. Protección	112
d. Evolución del significado	113
e. Tiempo	114
2.5. Lo que no puede exigirse a unos padres heridos	115
a. Olvidar	115
b. Perdonar inmediatamente	115
c. Recuperar la confianza	116
d. Reconciliarse	117
e. Exponerse nuevamente	117
2.6. Caso comparado: tres daños y tres posibilidades distintas	118
a. Distanciamiento	118
b. Traición económica	119
c. Maltrato grave	120
d. Diferentes límites	121
e. Diferentes posibilidades de reparación	122
Capítulo 3. El amor parental y sus límites	124
3.1. «Siempre será mi hijo»	124
a. Identidad parental	124
b. Vínculo	126
c. Memoria	128
d. Amor	129
e. Dificultad de desvinculación	131
3.2. Amar no significa aprobar	132
a. Conducta	132
b. Responsabilidad	133
c. Valores	134
d. Consecuencias	135
e. Criterio propio	136
3.3. Amar no significa confiar	137
a. Confianza perdida	137
b. Prudencia	138
c. Verificación	139
d. Tiempo	139
e. Recuperación parcial	140
3.4. Amar no significa ayudar siempre	141
a. Ayuda	141
b. Rescate	142
c. Dependencia	142
d. Manipulación	143
e. Decir no	144
3.5. Amar no significa permitir que vuelva	145
a. Seguridad	145
b. Vivienda	145
c. Dinero	146

d. Contacto	147
e. Protección de otros familiares	148
3.6. Caso práctico: «Le quiero, pero no puedo volver a tenerlo en casa»	149
a. Historia	149
b. Repetición del daño	150
c. Culpa	151
d. Límite	152
e. Nueva forma de amar	153
Capítulo 4. Culpa parental: «¿En qué me equivoqué?»	156
4.1. La búsqueda de una explicación	156
a. Crianza	156
b. Decisiones	158
c. Errores	160
d. Comparaciones	162
e. Necesidad de encontrar una causa	163
4.2. Culpa real y culpa excesiva	165
a. Responsabilidad propia	165
b. Limitaciones humanas	166
c. Circunstancias	167
d. Decisiones del hijo adulto	168
e. Factores externos	170
4.3. El mito de que unos buenos padres garantizan un buen resultado	171
a. Temperamento	171
b. Entorno	172
c. Amigos	172
d. Parejas	173
e. Elecciones personales	174
4.4. Padres que sí necesitan revisar su comportamiento	175
a. Autoritarismo	175
b. Control	176
c. Humillación	177
d. Violencia	178
e. Negación	179
4.5. Padres que asumen responsabilidades que no les corresponden	180
a. Adicciones del hijo	180
b. Fracasos adultos	181
c. Relaciones	181
d. Dinero	182
e. Rupturas	183
4.6. Ejercicio práctico: un balance parental honesto	184
a. Lo que hice bien	184
b. Lo que hice mal	185
c. Lo que no comprendí	186
d. Lo que reparé	187
e. Lo que ya no depende de mí	188
PARTE SEGUNDA	191
LAS GRANDES HERIDAS PRODUCIDAS POR UN HIJO ADULTO	191
Capítulo 5. Distanciamiento, rechazo y ruptura de contacto	191
5.1. El distanciamiento progresivo	191
a. Menos llamadas	191
b. Menos visitas	193
c. Exclusión	195
d. Frialidad	197
e. Desaparición progresiva	199
5.2. La ruptura explícita	200

a. «No quiero volver a verte»	200
b. Bloqueo	201
c. Silencio	203
d. Intermediarios	204
e. No contacto	205
5.3. Por qué puede distanciarse un hijo	207
a. Conflictos acumulados	207
b. Heridas anteriores	208
c. Autonomía	209
d. Pareja	210
e. Decisiones que los padres consideran injustas	212
5.4. Lo que viven los padres	213
a. Incredulidad	213
b. Culpa	214
c. Rabia	215
d. Vergüenza	216
e. Espera	217
5.5. Respetar una distancia sin desaparecer emocionalmente	218
a. No perseguir	218
b. Reducir presión	219
c. Mantener un canal prudente	220
d. Revisar responsabilidades	221
e. Aceptar incertidumbre	222
5.6. Caso práctico: «Mi hijo lleva cinco años sin hablarme»	223
a. Historia	223
b. Ruptura	224
c. Intentos de contacto	226
d. Revisión	227
e. Posibles caminos	228
Capítulo 6. Desprecio, humillación, manipulación y maltrato a los padres	232
6.1. El desprecio del hijo adulto	232
a. Insultos	232
b. Ridiculización	234
c. Descalificación	235
d. Hostilidad	237
e. Trato degradante	238
6.2. Manipulación emocional	239
a. Culpa	240
b. Chantaje	241
c. Amenaza de ruptura	242
d. Silencio punitivo	243
e. Condicionamiento del contacto	244
6.3. Inversión de poder cuando los padres envejecen	245
a. Fragilidad	245
b. Dependencia	246
c. Control	247
d. Venganza	248
e. Riesgo de abuso	249
6.4. Violencia y situaciones graves	250
a. Violencia física	250
b. Violencia psicológica	251
c. Amenazas	252
d. Coacción	253
e. Necesidad de protección especializada	254
6.5. Poner límites sin negar el vínculo	255
a. Nombrar la conducta	255
b. Interrumpir el abuso	256

c. Limitar contacto	257
d. Pedir ayuda	258
e. Revisar límites según la evolución	259
6.6. Caso práctico: «Es mi hijo, pero tengo miedo cuando viene»	260
a. Historia	260
b. Escalada	261
c. Protección	263
d. Culpa parental	264
e. Relación futura posible	266
Capítulo 7. Explotación económica, engaño y abuso de confianza	270
7.1. Cuando la ayuda se convierte en dependencia	270
a. Préstamos	270
b. Deudas	273
c. Vivienda	275
d. Gastos	277
e. Ayuda reiterada	278
7.2. El hijo que utiliza económicamente a sus padres	280
a. Promesas incumplidas	280
b. Manipulación	281
c. Ocultación	283
d. Exigencias	284
e. Dependencia permanente	285
7.3. Patrimonio y conflictos familiares	285
a. Vivienda	286
b. Ahorros	287
c. Empresa familiar	288
d. Donaciones	290
e. Herencias	291
7.4. Engaño y apropiación	292
a. Mentiras	292
b. Uso indebido de bienes	293
c. Documentos	294
d. Pérdida de confianza	295
e. Necesidad de asesoramiento cuando proceda	296
7.5. Decir no al dinero sin dejar de querer	297
a. Culpa	297
b. Miedo	298
c. Presión	299
d. Comparación con hermanos	300
e. Límites económicos	301
7.6. Caso práctico: «Le ayudamos durante años y terminó aprovechándose de nosotros»	302
a. Historia	302
b. Escalada	303
c. Descubrimiento	305
d. Ruptura	306
e. Protección y posible reparación	308
Capítulo 8. Adicciones, conductas destructivas y el ciclo de rescatar al hijo	312
8.1. El hijo adulto con una adicción	312
a. Alcohol	312
b. Drogas	314
c. Juego	316
d. Conductas compulsivas	318
e. Impacto familiar	319
8.2. Padres convertidos en rescatadores	320
a. Pagar	320
b. Encubrir	322

c. Mentir	323
d. Resolver crisis	324
e. Evitar consecuencias	325
8.3. Por qué cuesta dejar de rescatar	326
a. Amor	326
b. Culpa	327
c. Miedo	328
d. Esperanza	329
e. Temor a una tragedia	330
8.4. Ayudar sin sostener la conducta destructiva	331
a. Tratamiento	331
b. Límites económicos	332
c. Vivienda	333
d. Protección familiar	334
e. Ayuda profesional	335
8.5. Recuperación y reparación	336
a. Tratamiento	336
b. Cambio sostenido	337
c. Reconocimiento	338
d. Restitución	339
e. Confianza gradual	340
8.6. Caso práctico: el hijo recuperado que pide volver	341
a. Deterioro	341
b. Ruptura	343
c. Tratamiento	344
d. Desconfianza	346
e. Reintegración progresiva	347
PARTE TERCERA	351
LA FAMILIA ROTA Y EL SUFRIMIENTO DE LOS PADRES	351
Capítulo 9. Parejas, hermanos, nietos y conflictos de lealtad	351
9.1. La pareja del hijo y la reorganización familiar	351
a. Nuevas prioridades	351
b. Autonomía	353
c. Intimidad	354
d. Límites	356
e. Expectativas	357
9.2. Cuando los padres culpan a la pareja de todo	358
a. Influencia real	358
b. Proyección	360
c. Celos familiares	361
d. Pérdida de centralidad	362
e. Diferenciación	363
9.3. Cuando existe una influencia verdaderamente destructiva	364
a. Aislamiento	364
b. Manipulación	365
c. Conflicto	367
d. Descalificación familiar	368
e. Dificultad de intervención	369
9.4. Hermanos y división familiar	370
a. Alianzas	370
b. Comparaciones	371
c. Resentimiento	372
d. Roles	373
e. Rupturas	374
9.5. Nietos y exclusión	375
a. Pérdida de contacto	375

b. Duelo	376
c. Uso de los nietos en el conflicto	377
d. Respeto a la autoridad parental	378
e. Posibilidad de reencuentro	380
9.6. Caso práctico: «Perdimos a nuestro hijo y también a nuestros nietos»	381
a. Conflicto	381
b. Ruptura	383
c. Dolor doble	384
d. Límites	385
e. Posibles caminos	387
Capítulo 10. Mentiras, traiciones, acusaciones y versiones enfrentadas de la familia	391
10.1. La mentira continuada	391
a. Ocultación	391
b. Historias contradictorias	393
c. Manipulación	395
d. Promesas	397
e. Pérdida de confianza	398
10.2. Traiciones familiares	400
a. Intimidad revelada	400
b. Alianzas	401
c. Dinero	402
d. Secretos	403
e. Daño relacional	404
10.3. Acusaciones graves	406
a. Acusaciones verdaderas	406
b. Acusaciones discutidas	407
c. Recuerdos diferentes	408
d. Prudencia	410
e. Necesidad de escuchar antes de concluir	411
10.4. Cuando el hijo cuenta una infancia que los padres no reconocen	412
a. Memoria parental	412
b. Memoria del hijo	413
c. Intenciones y efectos	414
d. Puntos ciegos	415
e. Posibilidad de revisar	416
10.5. Evitar una guerra de versiones	417
a. Clarificar hechos	417
b. Preguntar	418
c. No difamar	419
d. Proteger intimidad	420
e. Buscar mediación cuando proceda	420
10.6. Caso práctico: «Mi hijo describe una familia que yo no recuerdo así»	421
a. Conflicto	421
b. Defensa	423
c. Escucha	425
d. Reconocimiento parcial	427
e. Nueva narrativa	428
Capítulo 11. Duelo, culpa, vergüenza e ira de los padres	431
11.1. El duelo por un hijo que está vivo	431
a. Ausencia	431
b. Falta de cierre	433
c. Esperanza	435
d. Fechas señaladas	437
e. Duelo ambiguo	438
11.2. «He fracasado como padre»	440

a. Identidad	440
b. Culpa	442
c. Comparación	443
d. Vergüenza	445
e. Juicio personal	446
11.3. La ira	447
a. Injusticia	447
b. Impotencia	449
c. Protesta	450
d. Dolor	451
e. Defensa	452
11.4. El resentimiento	453
a. Rumiación	453
b. Conversaciones imaginarias	454
c. Necesidad de reconocimiento	455
d. Deseo de reparación	456
e. Permanencia psicológica del hijo	458
11.5. Esperar sin dejar de vivir	459
a. Teléfono	459
b. Fechas	460
c. Fantasías de regreso	461
d. Esperanza realista	462
e. Recuperación de la propia vida	463
11.6. Caso práctico: «No quiero vengarme; quiero que comprenda lo que nos ha hecho»	464
a. Herida	464
b. Resentimiento	466
c. Necesidad de reconocimiento	467
d. Cambio de objetivo	469
e. Elaboración	471
Capítulo 12. Cuando toda la familia vive alrededor del hijo que está en crisis	475
12.1. Padres que reaccionan de manera diferente	475
a. Uno perdona	475
b. Otro se distancia	477
c. Uno ayuda	479
d. Otro pone límites	481
e. Conflicto conyugal	482
12.2. Reproches entre los propios padres	484
a. «Le consentiste»	484
b. «Fuiste demasiado duro»	485
c. Culpa	486
d. Defensa	487
e. Necesidad de cooperación	488
12.3. Hermanos afectados	489
a. Atención desigual	489
b. Resentimiento	491
c. Obligaciones	492
d. Cansancio	493
e. Distanciamiento	494
12.4. La familia organizada alrededor de la crisis	495
a. Urgencias	495
b. Dinero	496
c. Mentiras	497
d. Rescates	498
e. Agotamiento	499
12.5. Recuperar el funcionamiento familiar	500
a. Límites	500

b. Comunicación	501
c. Responsabilidades	502
d. Protección	502
e. Vida propia	503
12.6. Caso práctico: una familia entera pendiente del próximo problema	504
a. Historia	504
b. Roles	506
c. Crisis	508
d. Reorganización	509
e. Evolución	511
PARTE CUARTA	515
COMPRENDER, PERDONAR Y DEJAR DE RESCATAR	515
Capítulo 13. Reconstruir la historia y comprender al hijo sin justificarle	515
13.1. Hechos, recuerdos e interpretaciones	515
a. Memoria	515
b. Relatos familiares	517
c. Diferencias de perspectiva	519
d. Silencios	521
e. Información desconocida	522
13.2. La infancia vista por padres e hijo	524
a. Intenciones	524
b. Experiencia subjetiva	525
c. Necesidades	526
d. Errores no percibidos	528
e. Consecuencias	529
13.3. Lo que el hijo pudo vivir sin que los padres lo comprendieran	530
a. Soledad	530
b. Presión	531
c. Comparaciones	533
d. Conflictos	534
e. Experiencias externas	535
13.4. El hijo adulto detrás de la conducta dañina	536
a. Historia	536
b. Vulnerabilidades	537
c. Relaciones	539
d. Decisiones	540
e. Responsabilidad	541
13.5. Comprender sin diagnosticar ni excusar	542
a. Evitar etiquetas	542
b. Evitar simplificaciones	543
c. Reconocer sufrimiento	544
d. Mantener responsabilidad	545
e. Buscar ayuda profesional cuando corresponda	545
13.6. Ejercicio práctico: reconstruir la historia desde tres perspectivas	547
a. Padres	547
b. Hijo	548
c. Observador	549
d. Diferencias	550
e. Narrativa integrada	552
Capítulo 14. Revisar la responsabilidad de los padres y pedir perdón cuando corresponda	555
14.1. Padres que causaron heridas reales	555
a. Autoritarismo	555
b. Control	557
c. Humillación	558
d. Favoritismo	560

e. Distancia emocional	562
14.2. «Lo hice por tu bien»	563
a. Intención	563
b. Consecuencia	564
c. Paternalismo	566
d. Falta de escucha	567
e. Revisión	568
14.3. Cuando la queja del hijo contiene una verdad incómoda	569
a. Escuchar	569
b. Preguntar	570
c. No defenderse inmediatamente	571
d. Reconocer	572
e. Reparar	573
14.4. Cuando la acusación parece injusta	574
a. Examinar hechos	574
b. Diferenciar interpretación	575
c. No asumir culpas falsas	576
d. Mantener respeto	577
e. Evitar contraataque	578
14.5. Pedir perdón correctamente	579
a. Concreción	579
b. Responsabilidad	579
c. Reconocimiento del daño	580
d. Ausencia de exigencias	581
e. Cambio	582
14.6. Caso práctico: «Pensaba que era ingrato hasta que escuché lo que tenía que decirme»	583
a. Defensa	583
b. Conversación	585
c. Descubrimiento	586
d. Responsabilidad	587
e. Reparación	588
Capítulo 15. Amar sin rescatar: límites, consecuencias y autonomía	593
15.1. Cuando proteger demasiado impide crecer	593
a. Sobreprotección	593
b. Resolución de problemas	595
c. Evitación de consecuencias	596
d. Dependencia	598
e. Falta de autonomía	600
15.2. El hijo permanentemente rescatado	601
a. Dinero	601
b. Vivienda	602
c. Trabajo	604
d. Relaciones	605
e. Crisis	606
15.3. El miedo parental a decir no	607
a. Culpa	607
b. Miedo al rechazo	608
c. Temor a una tragedia	609
d. Necesidad de sentirse necesario	610
e. Confusión entre amor y sacrificio	611
15.4. Permitir consecuencias sin abandonar	612
a. Responsabilidad	612
b. Límites	613
c. Presencia	614
d. No interferencia	615
e. Apoyo adecuado	616

15.5. Convertir la relación en una relación entre adultos	617
a. Respeto	617
b. Autonomía	618
c. Reciprocidad	619
d. Límites	619
e. Responsabilidad	620
15.6. Caso práctico: «Cada vez que le salvamos, todo vuelve a empezar»	621
a. Ciclo	621
b. Rescate	623
c. Repetición	624
d. Nuevo límite	626
e. Transformación	627
Capítulo 16. Qué significa realmente perdonar a un hijo	633
16.1. El perdón como proceso	633
a. Decisión	633
b. Cambio emocional	635
c. Relación con el recuerdo	637
d. Renuncia a la venganza	638
e. Libertad interior	640
16.2. Perdonar no es olvidar	641
a. Memoria	641
b. Daño	642
c. Consecuencias	643
d. Prudencia	644
e. Aprendizaje	645
16.3. Perdonar no es justificar	646
a. Comprender	646
b. Responsabilidad	647
c. Consecuencias	648
d. Reparación	648
e. Límites	649
16.4. Perdonar no significa confiar	650
a. Confianza	650
b. Hechos	651
c. Tiempo	652
d. Prudencia	652
e. Posible recuperación parcial	653
16.5. Perdonar no significa reconciliarse	654
a. Proceso individual	654
b. Proceso relacional	655
c. Reciprocidad	655
d. Seguridad	656
e. Distancia legítima	657
16.6. Caso práctico: «Le he perdonado, pero ya no puede entrar en mi vida como antes»	658
a. Daño	658
b. Perdón	659
c. Límite	660
d. Culpa	662
e. Nueva relación posible	663
PARTE QUINTA	668
REPARACIÓN, RECONCILIACIÓN Y VIDA DESPUÉS DE LA HERIDA	668
Capítulo 17. Perdonarse por haber perdonado demasiado	668
17.1. La culpa por haber dado demasiadas oportunidades	668
a. No haber puesto límites	668

b. Haber vuelto a confiar	670
c. Haber pagado	672
d. Haber protegido	674
e. Haber perjudicado indirectamente a otros	675
17.2. Por qué los padres vuelven a creer	676
a. Amor	676
b. Esperanza	677
c. Memoria del niño	678
d. Miedo	679
e. Deseo de salvar	680
17.3. La vergüenza de sentirse utilizado	681
a. Manipulación	681
b. Engaño	682
c. Dinero	683
d. Promesas	685
e. Advertencias ignoradas	686
17.4. Responsabilidad sin autodestrucción	687
a. Reconocer	687
b. Aprender	688
c. Cambiar	689
d. Reparar	690
e. Protegerse	690
17.5. Perdonarse sin volver a repetir el patrón	691
a. Límites	691
b. Condiciones	692
c. Prudencia	693
d. Decisiones compartidas	693
e. Observación de hechos	694
17.6. Caso práctico: «Me avergüenza haberle perdonado siempre»	695
a. Historia	695
b. Culpa	697
c. Comprensión	698
d. Autoperdón	700
e. Nueva posición parental	701
Capítulo 18. La conversación, la disculpa y la reparación	706
18.1. Decidir si ha llegado el momento de hablar	706
a. Objetivos	706
b. Motivación	708
c. Estado emocional	709
d. Seguridad	710
e. Expectativas	711
18.2. Preparar la conversación	713
a. Qué quiero decir	713
b. Qué quiero preguntar	714
c. Qué puedo escuchar	715
d. Qué no aceptaré	716
e. Cuándo terminar	717
18.3. Expresar el daño	718
a. Hechos	718
b. Emociones	719
c. Consecuencias	720
d. Necesidades	721
e. Evitar la descalificación global	721
18.4. Cómo es una disculpa verdadera	722
a. Reconocimiento	722
b. Responsabilidad	723
c. Comprensión del daño	723

d. Ausencia de excusas	724
e. Voluntad de cambio	725
18.5. Reparar y reconstruir confianza	726
a. Restitución	726
b. Conductas	727
c. Cumplimiento	727
d. Tiempo	728
e. Verificación	729
18.6. Caso práctico: padres e hijo hablan después de años de ruptura	729
a. Preparación	730
b. Encuentro	731
c. Conflicto	733
d. Reconocimiento	734
e. Evolución	735
Capítulo 19. Reconciliarse o aceptar que la reconciliación no llegará	740
19.1. Qué significa reconciliarse con un hijo adulto	740
a. Volver a hablar	740
b. Reconocerse	742
c. Crear una relación nueva	743
d. Recuperar confianza	744
e. Reintegrar vínculos	746
19.2. Reconciliación progresiva	747
a. Mensajes	747
b. Llamadas	748
c. Encuentros	749
d. Celebraciones	750
e. Mayor intimidad	751
19.3. Reconciliación imperfecta	752
a. Contacto cordial	752
b. Relación limitada	753
c. Confianza parcial	754
d. Diferencias persistentes	754
e. Relación suficientemente buena	755
19.4. Cuando el hijo no quiere reconciliarse	756
a. Rechazo	756
b. Silencio	757
c. No contacto	758
d. Nueva frustración	759
e. Aceptación	760
19.5. Cuando la reconciliación no es segura	761
a. Violencia	761
b. Manipulación	762
c. Adicción activa	763
d. Explotación	764
e. Distancia protectora	764
19.6. Caso práctico: perdonar a un hijo que nunca pidió perdón	765
a. Historia	765
b. Espera	767
c. Frustración	768
d. Trabajo interior	769
e. Liberación	770
Capítulo 20. Intervención profesional y programa práctico para perdonar al hijo	775
20.1. Evaluación inicial	775
a. Historia familiar	775
b. Línea de vida	777

c. Genograma	779
d. Heridas	780
e. Funcionamiento actual	782
20.2. Evaluación de riesgo y necesidad de protección	783
a. Violencia	783
b. Coacción	784
c. Adicciones	786
d. Vulnerabilidad de padres mayores	787
e. Derivación especializada	788
20.3. Enfoques psicológicos aplicables	789
a. Apego	789
b. Terapias cognitivo-conductuales	790
c. Trabajo centrado en emociones	792
d. Perspectivas sistémicas y narrativas	793
e. Intervención integradora	794
20.4. Herramientas de trabajo	795
a. Carta al hijo	795
b. Carta no enviada	796
c. Línea de vida	798
d. Revisión de creencias	799
e. Preparación de conversaciones	800
20.5. Programa práctico de seis pasos	801
a. Conocer la historia	801
b. Identificar la herida	802
c. Revisar responsabilidades	803
d. Elaborar emociones	805
e. Trabajar perdón, límites y posible reconciliación	806
f. Integrar la experiencia y continuar	807
20.6. Casos finales de integración	808
a. Distanciamiento y reconciliación	808
b. Adicción y recuperación	810
c. Maltrato y límites	812
d. Perdón sin reconciliación	813
e. Reconciliación familiar después de años	815
CONCLUSIÓN	822
PERDONAR AL HIJO SIN MIEDO, SIN RENCOR, SÓLO CON AMOR	822
1. Amar sin justificar	824
2. Comprender sin negar el daño	826
3. Reconocer los propios errores sin asumir toda la culpa	829
4. Perdonar sin olvidar lo aprendido	831
5. Ayudar sin rescatar	832
6. Mantener límites sin dejar de amar	834
7. Perdonarse por haber dado demasiadas oportunidades	836
8. Recuperar la confianza solo cuando los hechos lo permitan	837
9. Reconciliarse cuando existan responsabilidad, seguridad y cambio	839
10. Aceptar que algunas reconciliaciones no llegarán, pero se intentará hasta el último día	841
11. Recuperar la familia y la vida que todavía puedan recuperarse. El amor a los hijos todo lo puede	843
12. Seguir queriendo a un hijo sin entregar nuevamente la propia dignidad, seguridad y libertad, pero recuperar el amor del hijo es lo único importante. El único objetivo de este libro	845

Introducción

PERDONAR AL HIJO LO IMPERDONABLE: CUANDO AMAR YA NO SIGNIFICA SOPORTARLO TODO

Hay dolores que pueden explicarse y otros que parecen desafiar cualquier explicación.

Entre estos últimos se encuentra el sufrimiento de unos padres que descubren que la persona capaz de causarles una de las heridas más profundas de su vida es precisamente su propio hijo.

Un hijo puede distanciarse.

Puede desaparecer durante años.

Puede mentir.

Puede utilizar económicamente a sus padres.

Puede despreciarlos.

Puede humillarlos.

Puede romper la relación con sus hermanos.

Puede impedir el contacto con los nietos.

Puede atravesar una adicción que arrastre a toda la familia.

Puede acusar a sus padres de hechos que estos no reconocen.

Puede recordar la infancia de una forma completamente distinta.

Puede exigir ayuda una y otra vez y reaccionar con hostilidad cuando finalmente escucha un no.

En situaciones especialmente graves puede incluso existir maltrato, intimidación, amenazas o violencia.

Y, sin embargo, continúa siendo su hijo.

Aquí comienza el conflicto que este libro quiere abordar.

Porque la reacción que sería relativamente clara ante cualquier otra persona deja de serlo cuando existe un vínculo parental.

Un padre puede saber perfectamente qué recomendaría a un amigo:

«Aléjate.»

«No vuelvas a prestarle dinero.»

«No permitas que te trate así.»

«No puedes seguir salvándole.»

Pero cuando intenta aplicar esas mismas frases a su propio hijo aparece algo mucho más poderoso que cualquier razonamiento.

El amor.

La memoria.

La culpa.

La esperanza.

El miedo.

La imagen de aquel niño al que sostuvo entre sus brazos.

La pregunta de si todavía puede cambiar.

Y, sobre todo, una frase que puede seguir existiendo después de todo:

«Pero es mi hijo.»

Este libro nace precisamente dentro de esa contradicción.

No pretende convencer a los padres de que deben soportarlo todo porque se trata de un hijo.

Tampoco pretende enseñarles a endurecerse hasta conseguir que deje de importarles.

La propuesta es mucho más difícil y mucho más humana:

aprender a seguir queriendo sin dejar de protegerse.

Comprender sin justificar.

Perdonar sin olvidar.

Ayudar sin rescatar.

Reconocer los propios errores sin asumir toda la culpa.

Poner límites sin convertirlos en venganza.

Mantener una puerta abierta sin permanecer toda la vida arrodillados delante de ella.

Y, cuando todavía sea posible, reconstruir una relación distinta entre padres e hijos adultos.

UN LIBRO PARA UNA HERIDA DE LA QUE SE HABLA POCO

Existe abundante reflexión sobre las heridas que los padres producen en los hijos.

Es necesario que exista.

La infancia importa.

Los padres tienen una responsabilidad especial durante los años en que el hijo depende de ellos.

Pueden equivocarse.

Pueden controlar demasiado.

Ser autoritarios.

Estar emocionalmente ausentes.

Humillar.

Comparar.

Sobreproteger.

No escuchar.

Y un hijo adulto tiene derecho a revisar su historia y a hablar de aquello que le hizo daño.

Pero existe otra realidad de la que se habla mucho menos.

Los hijos adultos también pueden causar un daño profundo a sus padres.

La adultez introduce una responsabilidad nueva.

El niño que un día dependía de sus padres se convierte en una persona capaz de decidir.

Puede actuar bien o mal.

Puede reparar o negarse a reparar.

Puede cuidar un vínculo o destruirlo.

Puede mantener límites legítimos o utilizar el silencio para castigar.

Puede pedir ayuda o explotar.

Puede expresar una herida o convertirla en justificación permanente para dañar.

Este libro se ocupa precisamente de ese territorio.

No para invertir el juicio y convertir ahora al hijo en culpable universal.

Sería repetir el mismo error desde el lado contrario.

La intención es comprender la relación completa.

Qué ocurrió durante la infancia.

Qué hicieron los padres.

Qué vivió el hijo.

Qué decisiones fueron tomando todos después.

Qué heridas son reales.

Qué acusaciones permanecen discutidas.

Dónde hay responsabilidad parental.

Dónde empieza la responsabilidad del hijo adulto.

Y, finalmente, qué puede hacerse con todo eso.

CUANDO PERDONAR PARECE IMPOSIBLE

Hay conductas que unos padres quizá no perdonarían a ninguna otra persona.

Una apropiación económica.

Una traición.

Años de desprecio.

Amenazas.

Manipulación.

Mentiras repetidas.

Abandono cuando eran mayores o estaban enfermos.

Uso de los nietos dentro de un conflicto.

Revelación de intimidades.

Agresiones.

Una ruptura total después de décadas de vínculo.

Entonces aparece una pregunta que atraviesa este libro:

¿Cómo se perdona a un hijo algo que consideraríamos imperdonable en cualquier otra persona?

La respuesta no consiste en reducir la gravedad.

No consiste en decir:

«Como es mi hijo, tengo que olvidar.»

El perdón que se propone en estas páginas no elimina la realidad.

La mira de frente.

Puede decir:

«Esto que hiciste estuvo mal.»

«Me dañó.»

«No puedo permitir que vuelva a ocurrir.»

Y después añadir:

«Pero no quiero que el odio ocupe el resto de mi vida.»

Ese movimiento cambia profundamente el significado del perdón.

Ya no es rendición.

No es volver a entregar las llaves.

No es regresar automáticamente a la relación anterior.

No es fingir confianza.

No es retirar consecuencias.

Es dejar de vivir completamente dominado por la herida.

En ocasiones conducirá a la reconciliación.

En otras, a una relación limitada.

Y en determinados casos, a un perdón interior acompañado de distancia.

Todas estas posibilidades tienen cabida en el libro.

COMPRENDER QUÉ OCURRIÓ ANTES DE DECIDIR QUÉ HACER

Una relación rota rara vez puede comprenderse observando únicamente su último episodio.

Por eso el libro empieza mucho antes del perdón.

Empieza por la historia.

Analiza el vínculo con el hijo adulto y la transformación que exige pasar de una relación basada en autoridad y dependencia a otra entre personas adultas.

Examina qué significa realmente que un hijo haya hecho algo que los padres califican como imperdonable.

Se detiene en la culpa parental y en la pregunta que aparece casi inevitablemente:

«¿En qué me equivoqué?»

Después aborda las grandes heridas.

Distanciamiento.

Ruptura de contacto.

Desprecio.

Humillación.

Manipulación.

Maltrato.

Explotación económica.

Engaño.

Adicciones.

Rescate permanente.

Conflictos con parejas.

Hermanos.

Nietos.

Mentiras.

Traiciones.

Acusaciones.

Versiones familiares enfrentadas.

No se trata de acumular situaciones dramáticas.

Se trata de comprender cómo cada una modifica el vínculo y exige respuestas diferentes.

No necesita el mismo tratamiento una discusión familiar grave que una agresión.

Ni una distancia necesaria para preservar autonomía que un silencio utilizado para castigar.

Ni una ayuda económica ocasional que años de explotación.

Ni una adicción activa que un proceso estable de recuperación.

El libro intenta introducir precisamente estas distinciones.

Porque cuando todo se llama simplemente «problemas con mi hijo», resulta muy difícil decidir qué hacer.

LA FAMILIA TAMBIÉN PUEDE QUEDAR ATRAPADA

Una de las ideas fundamentales de este libro es que la crisis de un hijo puede terminar organizando la vida de toda una familia.

Los padres discuten entre ellos.

Uno quiere ayudar.

Otro quiere poner límites.

Uno perdona.

Otro todavía no puede.

Los hermanos sienten que toda la atención se dirige siempre a la misma persona.

Las celebraciones cambian.

El dinero familiar empieza a utilizarse para apagar crisis.

Los teléfonos se convierten en sistemas de alarma.

Cada nueva llamada provoca la pregunta:

«¿Qué ha pasado ahora?»

Poco a poco todos viven alrededor del hijo que está mal.

Y entonces ocurre algo importante:

aunque el hijo no cambie, la familia puede empezar a cambiar su propia respuesta.

Puede dejar de rescatar.

De mentir por él.

De resolver automáticamente.

De utilizar a los hermanos como intermediarios.

De permitir que una crisis ocupe todas las conversaciones.

Puede recuperar pareja, amistades, actividades y proyectos.

Esto no significa abandonar.

Significa dejar de confundir presencia con sustitución.

El libro dedica una parte esencial a este aprendizaje:

amar sin rescatar.

LA PARTE MÁS DIFÍCIL: MIRARSE TAMBIÉN A UNO MISMO

Sería cómodo escribir un libro en el que los padres fueran siempre víctimas inocentes y los hijos adultos responsables absolutos.

No sería verdadero.

Los padres pueden haber causado heridas.

Pueden haber sido demasiado controladores.

Duros.

Autoritarios.

Poco disponibles emocionalmente.

Pueden haber favorecido a un hermano.

No haber escuchado.

Haber utilizado ayudas económicas para influir.

Haber confundido protección con intromisión.

Por eso una parte fundamental del proceso consiste en mirar atrás sin miedo.

Escuchar lo que el hijo cuenta de su infancia.

Preguntar.

Distinguir intención y efecto.

Reconocer aquello que hoy puede verse mejor.

Y pedir perdón cuando corresponde.

Pero esta revisión tiene un límite igualmente importante.

Reconocer errores no significa aceptar toda la culpa.

Los padres influyen.

No determinan completamente.

El hijo adulto tiene también una historia fuera de la familia, relaciones, circunstancias y decisiones propias.

Puede haber sufrido y seguir siendo responsable del daño que causa.

Puede tener razones para estar enfadado y no tener derecho a maltratar.

Puede necesitar distancia y no necesitar humillar.

Puede haber tenido padres imperfectos y continuar siendo responsable de las decisiones de su vida adulta.

El equilibrio entre estas dos verdades es uno de los ejes fundamentales del libro.

«Esto fue responsabilidad nuestra.»

«Esto ya no.»

PERDONARSE POR HABER PERDONADO DEMASIADO

Algunos padres llegan a estas páginas no preguntándose únicamente cómo perdonar al hijo.

Se preguntan cómo perdonarse a sí mismos.

Por haber creído tantas veces.

Por haber pagado.

Por haber ocultado.

Por haber protegido.

Por no haber escuchado las advertencias de otros hijos.

Por haber abierto otra vez la puerta.

Por haber dicho:

«Esta será la última oportunidad.»

Y haber dado después otra.

Puede aparecer una vergüenza profunda.

«¿Cómo pude permitirlo?»

El libro aborda también esta herida.

Porque castigarse indefinidamente no repara nada.

El objetivo no es negar los errores.

Es convertirlos en aprendizaje.

Los padres pueden llegar a una posición diferente:

«Hoy sé algo que entonces no sabía.»

«Hoy veo un patrón que entonces no veía.»

«Hoy puedo poner un límite que entonces no fui capaz de poner.»

Perdonarse no significa volver a repetir.

Significa dejar de necesitar autodestruirse para demostrar que se ha aprendido.

RECONCILIARSE SIN VOLVER A LO MISMO

Este libro defiende la reconciliación cuando existen condiciones para ella.

Porque recuperar a un hijo puede ser uno de los deseos más profundos de unos padres.

Volver a escuchar su voz.

Volver a verle.

Compartir una comida.

Recuperar poco a poco la relación con los nietos.

Poder celebrar algo juntos.

Dejar de vivir como extraños.

Pero reconciliarse no debería significar regresar exactamente al punto anterior.

Si aquella relación contenía control, rescate, dependencia, manipulación o ausencia de límites, volver a ella no sería reparar.

Sería repetir.

La reconciliación verdadera necesita construir algo nuevo.

Más lento.

Más prudente.

Más libre.

La confianza se recuperará mediante hechos.

No únicamente mediante promesas.

Puede comenzar con mensajes.

Después llamadas.

Encuentros.

Alguna celebración.

Mayor intimidad.

No tiene que ocurrir todo de una vez.

Y quizá nunca vuelva todo.

Puede existir una reconciliación imperfecta.

Una relación cordial.

Limitada.

Con confianza parcial.

Y ser suficientemente buena.

No necesitamos convertir cada familia reconstruida en una familia ideal.

Y CUANDO EL HIJO NO VUELVE

Este libro tampoco promete aquello que nadie puede prometer.

No todos los hijos volverán.

No todos pedirán perdón.

No todas las reconciliaciones serán posibles.

Algunos padres pueden hacer un trabajo profundo, reconocer errores, escribir una carta, cambiar conductas y dejar abierta la puerta.

Y no recibir respuesta.

¿Qué hacer entonces?

Seguir viviendo.

No dejar de querer.

No necesariamente cerrar para siempre.

Pero tampoco entregar toda la existencia a una espera.

Este puede ser uno de los aprendizajes más difíciles del libro.

Mantener una puerta abierta sin vivir permanentemente delante de ella.

Los padres pueden conservar esperanza.

Pero una esperanza realista.

«Me gustaría que volviera.»

No:

«Mi vida no empezará hasta que vuelva.»

El hijo sigue siendo importante.

No puede convertirse en la única condición para que los padres puedan vivir.

UN LIBRO PARA PASAR DEL MIEDO AL AMOR ADULTO

El miedo aparece muchas veces detrás de las decisiones parentales.

Miedo a que el hijo se vaya.

Miedo a que recaiga.

Miedo a que se haga daño.

Miedo a quedarse sin nietos.

Miedo a morir sin reconciliarse.

Miedo a decir no.

Miedo a poner un límite.

Miedo a dejar de ayudar.

Ese miedo puede llevar a los padres a hacer cosas que ya saben que no funcionan.

El propósito de este libro es ayudar a sustituir poco a poco ese miedo por otra forma de amor.

Un amor adulto.

Capaz de soportar que el hijo se enfade.

Capaz de respetar su autonomía.

Capaz de reconocer los propios errores.

Capaz de pedir perdón.

Capaz también de decir:

«Esto no.»

Un amor que no necesita comprar cercanía.

Ni imponerla.

Ni perseguirla.

Un amor que desea profundamente la reconciliación, pero comprende que solo será verdadera si existe libertad.

¿POR QUÉ LEER ESTE LIBRO HASTA EL FINAL?

Porque cuando una familia está atrapada en una herida profunda es muy difícil pensar con claridad desde dentro.

Cada decisión parece definitiva.

Cada llamada parece urgente.

Cada no parece abandono.

Cada sí parece esperanza.

El libro ofrece un recorrido para ordenar esa experiencia.

Comprender qué está ocurriendo.

Distinguir culpa de responsabilidad.

Reconocer patrones de rescate.

Evaluar límites.

Escuchar la versión del hijo.

Revisar la propia.

Aprender a pedir perdón.

Aprender también a esperar una disculpa sin depender completamente de ella.

Trabajar el resentimiento.

Preparar conversaciones.

Reconstruir confianza cuando los hechos lo permiten.

Aceptar distancia cuando todavía es necesaria.

Y, sobre todo, recuperar la capacidad de decidir desde algo más profundo que el miedo.

No existen recetas capaces de garantizar el regreso de un hijo.

Sí existen formas de prepararse para que, si vuelve, la relación no repita exactamente aquello que la destruyó.

Y existen formas de continuar viviendo si todavía no vuelve.

DAR EL SIGUIENTE PASO

Leer sobre estas cuestiones no modifica por sí solo una familia.

Pero puede producir algo previo y esencial:

ver.

Ver el patrón.

Ver el propio miedo.

Ver qué parte del dolor pertenece al hijo y cuál a los padres.

Ver dónde termina la ayuda y empieza el rescate.

Ver qué límite lleva años necesitándose.

Ver qué disculpa quizá nunca se pronunció.

Ver que puede seguir existiendo amor incluso después de una herida enorme.

Ese conocimiento permite elegir.

Y elegir de otra manera puede cambiar una relación.

A veces una sola frase diferente modifica una conversación.

«¿Qué piensas hacer tú?»

En lugar de:

«Déjame a mí.»

«Quiero entenderte.»

En lugar de:

«Eso nunca ocurrió.»

«No.»

En lugar de volver a pagar.

«Lo siento.»

En lugar de defenderse.

«Si algún día quieres hablar, estaré aquí.»

En lugar de perseguir.

Son cambios pequeños.

Pero una relación familiar se construye y se destruye muchas veces mediante pequeñas conductas repetidas.

También puede empezar a reconstruirse así.

EL OBJETIVO FINAL

Este libro tiene un objetivo profundamente sencillo detrás de toda su complejidad.

Que unos padres puedan volver a mirar a su hijo sin miedo y sin rencor.

Que puedan quererle sin justificar aquello que no debe justificarse.

Que puedan comprenderle sin dejar de protegerse.

Que puedan reconocer sus errores sin asumir una culpa que no les pertenece.

Que puedan perdonarse por todas las oportunidades que dieron intentando salvarle.

Que puedan dejar de rescatar y empezar a acompañar.

Que sepan cuándo acercarse.

Cuándo esperar.

Cuándo poner distancia.

Cuándo pedir ayuda.

Y cuándo volver a abrir una puerta.

Sobre todo, que estén preparados para una posibilidad:

que después de todo todavía exista amor suficiente para empezar otra vez.

No desde cero.

Eso no existe.

Se empieza desde lo aprendido.

Desde la memoria.

Desde los límites.

Desde la verdad.

Desde dos personas que ya conocen cuánto puede doler perderse.

Quizá la relación no vuelva a parecerse nunca a la anterior.

Puede llegar a ser diferente.

Más adulta.

Más libre.

Más consciente.

Puede que tarde.

Puede que haya pasos hacia delante y hacia atrás.

Puede que durante mucho tiempo parezca imposible.

Pero mientras la reconciliación pueda buscarse con seguridad, respeto y dignidad, merece la pena conservar esa posibilidad.

Porque este libro no está escrito para enseñar a unos padres a dejar de amar a su hijo.

Está escrito para ayudarles a amar mejor cuando amar se ha convertido en algo extraordinariamente difícil.

A perdonar sin desaparecer ellos mismos.

A poner límites sin convertirlos en muros.

A esperar sin perder la vida esperando.

Y, si llega el día del reencuentro, a poder decir:

«No podemos cambiar lo que ocurrió.

Pero todavía podemos decidir qué hacemos a partir de ahora.»

Ese puede ser el principio.

No de la familia que fue.

De la familia que todavía puede llegar a ser.