

# **PERDONAR AL PADRE**

**Psicología del abandono, las  
heridas familiares y la  
reconciliación**

**386 págs.**

**mas**masculino.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

|                                                                              |           |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>INTRODUCCIÓN</b>                                                          | <b>17</b> |
| <b>Preámbulo</b>                                                             | <b>24</b> |
| <b>1. Por qué resulta tan difícil perdonar al padre</b>                      | <b>24</b> |
| a. El padre como figura psicológica y familiar                               | 24        |
| b. La permanencia de las heridas infantiles en la edad adulta                | 25        |
| c. El resentimiento como vínculo con el pasado                               | 26        |
| d. La necesidad de comprender antes de perdonar                              | 27        |
| e. El perdón como proceso y no como acto instantáneo                         | 28        |
| <b>2. El objetivo de este libro</b>                                          | <b>29</b> |
| a. Comprender la herida paterna                                              | 29        |
| b. Analizar sus consecuencias                                                | 30        |
| c. Aprender a elaborar el resentimiento                                      | 30        |
| d. Explorar el perdón                                                        | 31        |
| e. Favorecer la reconciliación cuando sea posible y segura                   | 31        |
| <b>3. A quién se dirige</b>                                                  | <b>32</b> |
| a. Hijos adultos con conflictos no resueltos con sus padres                  | 32        |
| b. Padres que desean comprender el daño producido                            | 32        |
| c. Profesionales de la psicología y la intervención familiar                 | 32        |
| d. Personas interesadas en las relaciones intergeneracionales                | 33        |
| <b>4. Cómo utilizar los casos prácticos</b>                                  | <b>33</b> |
| a. Casos reales anonimizados                                                 | 33        |
| b. Casos compuestos                                                          | 33        |
| c. Protección de la identidad                                                | 33        |
| d. Diferenciación entre caso ilustrativo y evidencia científica              | 33        |
| <b>PARTE PRIMERA</b>                                                         | <b>35</b> |
| <b>EL PADRE Y LA HERIDA PATERNA</b>                                          | <b>35</b> |
| <b>Capítulo 1. La figura del padre en el desarrollo psicológico del hijo</b> | <b>35</b> |
| <b>1.1. La función psicológica del padre</b>                                 | <b>35</b> |
| a. Protección y seguridad                                                    | 35        |
| b. Reconocimiento y validación                                               | 36        |
| c. Autoridad y límites                                                       | 37        |
| d. Acompañamiento hacia la autonomía                                         | 37        |
| e. Pertenencia e identidad familiar                                          | 38        |
| <b>1.2. El vínculo padre-hijo a lo largo de la vida</b>                      | <b>39</b> |
| a. Primera infancia                                                          | 39        |
| b. Infancia                                                                  | 39        |
| c. Adolescencia                                                              | 40        |
| d. Juventud                                                                  | 40        |
| e. Relación entre adultos                                                    | 41        |
| <b>1.3. Las necesidades emocionales que el hijo dirige hacia el padre</b>    | <b>42</b> |
| a. Sentirse querido                                                          | 42        |
| b. Ser visto y escuchado                                                     | 42        |
| c. Sentirse valorado                                                         | 43        |
| d. Recibir aprobación                                                        | 43        |
| e. Saber que puede contar con él                                             | 44        |
| <b>1.4. Presencia física y presencia emocional</b>                           | <b>44</b> |
| a. El padre presente y disponible                                            | 44        |
| b. El padre presente pero distante                                           | 45        |
| c. El padre ausente                                                          | 45        |
| d. El padre intermitente                                                     | 46        |
| e. El padre idealizado desde la ausencia                                     | 46        |

|                                                                                        |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.5. La imagen interna del padre</b>                                                | <b>47</b> |
| a. El padre real                                                                       | 47        |
| b. El padre recordado                                                                  | 47        |
| c. El padre ideal                                                                      | 47        |
| d. El padre rechazado                                                                  | 48        |
| e. El padre que el hijo hubiera necesitado                                             | 48        |
| <b>1.6. Caso práctico: descubrir de adulto que todavía se espera algo del padre</b>    | <b>49</b> |
| a. Historia familiar                                                                   | 49        |
| b. Necesidad infantil pendiente                                                        | 49        |
| c. Manifestaciones adultas                                                             | 50        |
| d. Toma de conciencia                                                                  | 50        |
| e. Primeros pasos hacia la elaboración                                                 | 51        |
| <b>Capítulo 2. La herida paterna: cómo se forma y por qué puede durar toda la vida</b> | <b>52</b> |
| <b>2.1. Qué entendemos por herida paterna</b>                                          | <b>52</b> |
| a. Daño objetivo y experiencia subjetiva                                               | 52        |
| b. Acciones y omisiones                                                                | 52        |
| c. Episodio puntual y patrón continuado                                                | 53        |
| d. Gravedad y duración                                                                 | 54        |
| e. Capacidad de reparación                                                             | 54        |
| <b>2.2. Las principales heridas</b>                                                    | <b>55</b> |
| a. Abandono                                                                            | 55        |
| b. Rechazo                                                                             | 55        |
| c. Indiferencia                                                                        | 56        |
| d. Humillación                                                                         | 56        |
| e. Violencia y abuso                                                                   | 56        |
| <b>2.3. Cómo interpreta el niño la conducta paterna</b>                                | <b>57</b> |
| a. «No me quiere»                                                                      | 57        |
| b. «No soy importante»                                                                 | 57        |
| c. «Algo malo hay en mí»                                                               | 58        |
| d. «No puedo confiar»                                                                  | 58        |
| e. «Tengo que valerme por mí mismo»                                                    | 58        |
| <b>2.4. Factores que agravan o amortiguan el daño</b>                                  | <b>59</b> |
| a. Edad                                                                                | 59        |
| b. Intensidad                                                                          | 59        |
| c. Repetición                                                                          | 59        |
| d. Existencia de figuras protectoras                                                   | 60        |
| e. Explicaciones recibidas                                                             | 60        |
| <b>2.5. Del acontecimiento a la identidad</b>                                          | <b>61</b> |
| a. Qué ocurrió                                                                         | 61        |
| b. Cómo fue recordado                                                                  | 61        |
| c. Qué significado adquirió                                                            | 61        |
| d. Qué creencias produjo                                                               | 62        |
| e. Cómo acaba formando parte de la identidad                                           | 62        |
| <b>2.6. Caso práctico: «Mi padre nunca estuvo cuando lo necesité»</b>                  | <b>63</b> |
| a. Historia                                                                            | 63        |
| b. Interpretación infantil                                                             | 63        |
| c. Consecuencias                                                                       | 64        |
| d. Revisión adulta                                                                     | 64        |
| e. Posibilidad de reparación                                                           | 65        |
| <b>Capítulo 3. Padres imperfectos, padres dañinos y responsabilidad</b>                | <b>67</b> |
| <b>3.1. Ningún padre lo da todo</b>                                                    | <b>67</b> |
| a. Limitaciones humanas                                                                | 67        |
| b. Errores educativos                                                                  | 68        |
| c. Carencias emocionales                                                               | 69        |
| d. Expectativas irreales sobre la paternidad                                           | 70        |

|                                                                          |           |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------|
| e. Diferencia entre imperfección y negligencia                           | 71        |
| <b>3.2. El padre que quiso pero no supo</b>                              | <b>72</b> |
| a. Dificultad para expresar afecto                                       | 72        |
| b. Educación recibida                                                    | 73        |
| c. Masculinidad tradicional                                              | 73        |
| d. Trabajo como forma de cuidar                                          | 74        |
| e. Incapacidad para comunicarse emocionalmente                           | 75        |
| <b>3.3. El padre que no asumió suficientemente su responsabilidad</b>    | <b>76</b> |
| a. Egoísmo                                                               | 76        |
| b. Inmadurez                                                             | 76        |
| c. Ausencia                                                              | 77        |
| d. Incumplimiento de obligaciones                                        | 78        |
| e. Prioridad de otros intereses                                          | 78        |
| <b>3.4. El padre que ocasionó daños graves</b>                           | <b>79</b> |
| a. Maltrato                                                              | 79        |
| b. Violencia                                                             | 80        |
| c. Abuso                                                                 | 80        |
| d. Adicciones                                                            | 81        |
| e. Conductas destructivas reiteradas                                     | 81        |
| <b>3.5. Comprender no significa justificar</b>                           | <b>82</b> |
| a. Investigar causas                                                     | 82        |
| b. Reconocer circunstancias                                              | 82        |
| c. Mantener la responsabilidad                                           | 83        |
| d. Reconocer el daño                                                     | 83        |
| e. Exigir seguridad cuando sea necesario                                 | 84        |
| <b>3.6. Caso comparado: tres padres, tres niveles de responsabilidad</b> | <b>84</b> |
| a. Padre afectivamente torpe                                             | 84        |
| b. Padre negligente                                                      | 85        |
| c. Padre gravemente dañino                                               | 86        |
| d. Diferencias psicológicas                                              | 86        |
| e. Diferentes posibilidades de reparación                                | 87        |
| <b>PARTE SEGUNDA</b>                                                     | <b>88</b> |
| <b>LAS GRANDES FORMAS DE HERIDA ENTRE PADRES E HIJOS</b>                 | <b>88</b> |
| <b>Capítulo 4. Abandono físico y abandono emocional</b>                  | <b>88</b> |
| <b>4.1. El padre que se marcha</b>                                       | <b>88</b> |
| a. Ausencia voluntaria                                                   | 88        |
| b. Separación matrimonial                                                | 89        |
| c. Emigración o distancia                                                | 90        |
| d. Contacto esporádico                                                   | 90        |
| e. Desaparición progresiva                                               | 91        |
| <b>4.2. El padre que está pero emocionalmente no está</b>                | <b>91</b> |
| a. Falta de conversación                                                 | 91        |
| b. Ausencia de afecto                                                    | 92        |
| c. Desinterés                                                            | 92        |
| d. Frialidad                                                             | 93        |
| e. Atención exclusivamente material                                      | 93        |
| <b>4.3. Cómo vive el hijo el abandono</b>                                | <b>94</b> |
| a. Culpa                                                                 | 94        |
| b. Vergüenza                                                             | 94        |
| c. Rabia                                                                 | 95        |
| d. Idealización                                                          | 96        |
| e. Fantasías sobre el regreso                                            | 96        |
| <b>4.4. El papel de quienes crían al niño</b>                            | <b>97</b> |
| a. Madre                                                                 | 97        |
| b. Abuelos                                                               | 97        |
| c. Nuevas parejas                                                        | 98        |

|                                                                                          |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| d. Familia extensa                                                                       | 98         |
| e. Riesgos de obstaculizar o distorsionar el vínculo paterno                             | 99         |
| <b>4.5. El padre que reaparece años después</b>                                          | <b>99</b>  |
| a. Expectativas del padre                                                                | 99         |
| b. Expectativas del hijo                                                                 | 100        |
| c. Curiosidad y rechazo                                                                  | 100        |
| d. Desconfianza acumulada                                                                | 101        |
| e. Posibilidades de reencuentro                                                          | 101        |
| <b>4.6. Caso práctico: el padre que observaba a su hijo desde lejos</b>                  | <b>102</b> |
| a. Padres adolescentes                                                                   | 102        |
| b. Crianza asumida por la abuela                                                         | 102        |
| c. Contactos dificultados                                                                | 103        |
| d. Distanciamiento definitivo                                                            | 104        |
| e. Reencuentro y posibilidad de perdón                                                   | 104        |
| <b>Capítulo 5. Autoritarismo, humillación, violencia y miedo al padre</b>                | <b>107</b> |
| <b>5.1. La autoridad convertida en dominio</b>                                           | <b>107</b> |
| a. Obediencia absoluta                                                                   | 107        |
| b. Control                                                                               | 108        |
| c. Castigos desproporcionados                                                            | 110        |
| d. Intimidación                                                                          | 111        |
| e. Ausencia de diálogo                                                                   | 112        |
| <b>5.2. Humillación y desprecio</b>                                                      | <b>112</b> |
| a. Insultos                                                                              | 112        |
| b. Ridiculización                                                                        | 113        |
| c. Comparaciones                                                                         | 114        |
| d. Desvalorización                                                                       | 115        |
| e. Humillación pública                                                                   | 116        |
| <b>5.3. El padre imprevisible</b>                                                        | <b>117</b> |
| a. Cambios bruscos de humor                                                              | 117        |
| b. Miedo                                                                                 | 118        |
| c. Hipervigilancia                                                                       | 118        |
| d. Silencio defensivo                                                                    | 119        |
| e. Sumisión o enfrentamiento                                                             | 119        |
| <b>5.4. Violencia y situaciones graves</b>                                               | <b>120</b> |
| a. Violencia física                                                                      | 120        |
| b. Violencia psicológica                                                                 | 120        |
| c. Control coercitivo                                                                    | 121        |
| d. Abuso                                                                                 | 122        |
| e. Necesidad de protección especializada                                                 | 122        |
| <b>5.5. El perdón ante daños graves</b>                                                  | <b>123</b> |
| a. Reconocimiento del daño                                                               | 123        |
| b. Seguridad de la víctima                                                               | 123        |
| c. Responsabilidad del padre                                                             | 124        |
| d. Cambio verificable                                                                    | 124        |
| e. Diferencia entre perdonar y reanudar el contacto                                      | 125        |
| <b>5.6. Caso práctico: el hijo adulto que todavía escucha la voz crítica de su padre</b> | <b>125</b> |
| a. Interiorización de la crítica                                                         | 125        |
| b. Perfeccionismo                                                                        | 126        |
| c. Miedo al fracaso                                                                      | 126        |
| d. Trabajo psicológico                                                                   | 127        |
| e. Redefinición de la relación                                                           | 128        |
| <b>Capítulo 6. Divorcio, conflicto familiar, favoritismo y lealtades</b>                 | <b>129</b> |
| <b>6.1. Cuando se rompe la pareja pero continúa la paternidad</b>                        | <b>129</b> |
| a. Separar función conyugal y función paterna                                            | 129        |
| b. Pérdida de convivencia                                                                | 129        |
| c. Contacto                                                                              | 130        |
| d. Nuevas familias                                                                       | 130        |

|                                                                                               |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| e. Continuidad del vínculo                                                                    | 131        |
| <b>6.2. El hijo obligado a elegir</b>                                                         | <b>131</b> |
| a. Conflictos de lealtad                                                                      | 131        |
| b. Presión para tomar partido                                                                 | 132        |
| c. Descalificación del otro progenitor                                                        | 132        |
| d. Silencios y secretos                                                                       | 133        |
| e. Ruptura del vínculo paterno                                                                | 133        |
| <b>6.3. La influencia de terceros</b>                                                         | <b>134</b> |
| a. Madre                                                                                      | 134        |
| b. Abuelos                                                                                    | 134        |
| c. Hermanos                                                                                   | 135        |
| d. Nuevas parejas                                                                             | 135        |
| e. Familia extensa                                                                            | 135        |
| <b>6.4. Favoritismo entre hermanos</b>                                                        | <b>136</b> |
| a. El hijo preferido                                                                          | 136        |
| b. El hijo rechazado                                                                          | 137        |
| c. Comparaciones                                                                              | 137        |
| d. Competencia                                                                                | 137        |
| e. Heridas que persisten en la edad adulta                                                    | 138        |
| <b>6.5. Reconstruir la historia familiar años después</b>                                     | <b>138</b> |
| a. Escuchar versiones                                                                         | 138        |
| b. Separar hechos e interpretaciones                                                          | 139        |
| c. Descubrir información desconocida                                                          | 139        |
| d. Revisar antiguas lealtades                                                                 | 140        |
| e. Reconocer responsabilidades                                                                | 140        |
| <b>6.6. Caso práctico: «Dejé de hablar con mi padre para no hacer sufrir a quien me crió»</b> | <b>140</b> |
| a. Lealtad infantil                                                                           | 140        |
| b. Ruptura                                                                                    | 141        |
| c. Encuentro posterior                                                                        | 142        |
| d. Revisión del pasado                                                                        | 143        |
| e. Camino hacia la reconciliación                                                             | 143        |
| <b>Capítulo 7. Adicciones, irresponsabilidad, decepción moral y secretos familiares</b>       | <b>145</b> |
| <b>7.1. El padre con adicciones</b>                                                           | <b>145</b> |
| a. Alcohol                                                                                    | 145        |
| b. Drogas                                                                                     | 146        |
| c. Juego                                                                                      | 147        |
| d. Conductas compulsivas                                                                      | 147        |
| e. Impacto sobre la familia                                                                   | 148        |
| <b>7.2. El padre irresponsable</b>                                                            | <b>149</b> |
| a. Promesas incumplidas                                                                       | 149        |
| b. Problemas económicos                                                                       | 149        |
| c. Ausencias                                                                                  | 150        |
| d. Inestabilidad                                                                              | 151        |
| e. Falta de cuidado                                                                           | 151        |
| <b>7.3. Cuando el hijo tiene que convertirse demasiado pronto en adulto</b>                   | <b>152</b> |
| a. Parentificación                                                                            | 152        |
| b. Cuidado de hermanos                                                                        | 153        |
| c. Protección de la madre                                                                     | 153        |
| d. Cuidado del propio padre                                                                   | 154        |
| e. Pérdida de infancia                                                                        | 154        |
| <b>7.4. La decepción moral</b>                                                                | <b>155</b> |
| a. Infidelidades                                                                              | 155        |
| b. Mentiras                                                                                   | 155        |
| c. Doble vida                                                                                 | 156        |
| d. Conductas deshonestas                                                                      | 156        |

|                                                                                           |            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| e. Secretos familiares                                                                    | 157        |
| <b>7.5. Cuando el padre cambia</b>                                                        | <b>157</b> |
| a. Tratamiento                                                                            | 157        |
| b. Recuperación                                                                           | 158        |
| c. Reconocimiento de responsabilidades                                                    | 158        |
| d. Reparación                                                                             | 159        |
| e. Segunda oportunidad                                                                    | 159        |
| <b>7.6. Caso práctico: el padre recuperado que pide volver a la familia</b>               | <b>160</b> |
| a. Historia del deterioro                                                                 | 160        |
| b. Ruptura                                                                                | 160        |
| c. Cambio                                                                                 | 161        |
| d. Desconfianza del hijo                                                                  | 162        |
| e. Reconstrucción progresiva                                                              | 162        |
| <b>PARTE TERCERA</b>                                                                      | <b>164</b> |
| <b>LO QUE LA HERIDA DEL PADRE DEJA EN EL HIJO ADULTO</b>                                  | <b>164</b> |
| <b>Capítulo 8. Autoestima, apego, confianza y relaciones adultas</b>                      | <b>164</b> |
| <b>8.1. El rechazo convertido en una idea sobre uno mismo</b>                             | <b>164</b> |
| a. «No fui suficiente»                                                                    | 164        |
| b. «No merecía que se quedara»                                                            | 165        |
| c. «No soy digno de amor»                                                                 | 165        |
| d. «No debo necesitar a nadie»                                                            | 166        |
| <b>8.2. Necesidad de demostrar el propio valor</b>                                        | <b>167</b> |
| a. Éxito                                                                                  | 167        |
| b. Trabajo                                                                                | 167        |
| c. Dinero                                                                                 | 168        |
| d. Competición                                                                            | 168        |
| e. Perfeccionismo                                                                         | 169        |
| <b>8.3. Miedo al abandono</b>                                                             | <b>169</b> |
| a. Celos                                                                                  | 169        |
| b. Hipervigilancia                                                                        | 170        |
| c. Dependencia                                                                            | 170        |
| d. Distanciamiento preventivo                                                             | 171        |
| e. Rupturas anticipadas                                                                   | 171        |
| <b>8.4. Dificultades de intimidad</b>                                                     | <b>172</b> |
| a. Miedo a mostrar vulnerabilidad                                                         | 172        |
| b. Dificultad para pedir ayuda                                                            | 172        |
| c. Autosuficiencia defensiva                                                              | 172        |
| d. Retirada emocional                                                                     | 173        |
| e. Control                                                                                | 173        |
| <b>8.5. Repetición de patrones</b>                                                        | <b>174</b> |
| a. Pareja                                                                                 | 174        |
| b. Amistad                                                                                | 175        |
| c. Trabajo                                                                                | 175        |
| d. Autoridad                                                                              | 176        |
| e. Paternidad                                                                             | 176        |
| <b>8.6. Caso práctico: el hombre exitoso que todavía quiere demostrar algo a su padre</b> | <b>177</b> |
| a. Necesidad de aprobación                                                                | 177        |
| b. Sobreexigencia                                                                         | 177        |
| c. Insatisfacción                                                                         | 178        |
| d. Comprensión del patrón                                                                 | 179        |
| e. Construcción de autoestima autónoma                                                    | 179        |
| <b>Capítulo 9. Ira, resentimiento, tristeza y duelo</b>                                   | <b>182</b> |
| <b>9.1. La función de la ira</b>                                                          | <b>182</b> |
| a. Protección                                                                             | 182        |
| b. Protesta                                                                               | 183        |

|                                                                                             |            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| c. Defensa                                                                                  | 184        |
| d. Demanda de justicia                                                                      | 184        |
| e. Reacción frente a la impotencia                                                          | 185        |
| <b>9.2. El resentimiento</b>                                                                | <b>186</b> |
| a. Rumiación                                                                                | 186        |
| b. Conversaciones imaginarias                                                               | 187        |
| c. Necesidad de reconocimiento                                                              | 187        |
| d. Deseo de reparación                                                                      | 188        |
| e. Permanencia psicológica del padre                                                        | 189        |
| <b>9.3. La tristeza por lo que no se tuvo</b>                                               | <b>189</b> |
| a. Ausencia                                                                                 | 189        |
| b. Oportunidades perdidas                                                                   | 190        |
| c. Cariño no recibido                                                                       | 190        |
| d. Momentos irrepetibles                                                                    | 191        |
| e. Relación que nunca existió                                                               | 192        |
| <b>9.4. Emociones contradictorias</b>                                                       | <b>192</b> |
| a. Amor y rabia                                                                             | 192        |
| b. Nostalgia y rechazo                                                                      | 193        |
| c. Admiración y reproche                                                                    | 193        |
| d. Necesidad y distancia                                                                    | 194        |
| e. Culpa e indiferencia                                                                     | 194        |
| <b>9.5. Analizar emocionalmente la herida</b>                                               | <b>195</b> |
| a. Identificar                                                                              | 195        |
| b. Nombrar                                                                                  | 195        |
| c. Expresar                                                                                 | 196        |
| d. Comprender                                                                               | 196        |
| e. Integrar                                                                                 | 196        |
| <b>9.6. Caso práctico: «No deseo nada malo a mi padre, pero no quiero saber nada de él»</b> | <b>197</b> |
| a. Aparente indiferencia                                                                    | 197        |
| b. Función protectora de la distancia                                                       | 198        |
| c. Resentimiento residual                                                                   | 198        |
| d. Duelo                                                                                    | 199        |
| e. Posibles caminos posteriores                                                             | 200        |
| <b>Capítulo 10. Reconstruir la historia y comprender al padre</b>                           | <b>202</b> |
| <b>10.1. Hechos, recuerdos e interpretaciones</b>                                           | <b>202</b> |
| a. Memoria infantil                                                                         | 202        |
| b. Información incompleta                                                                   | 203        |
| c. Relatos familiares                                                                       | 203        |
| d. Silencios                                                                                | 204        |
| e. Reconstrucción posterior                                                                 | 204        |
| <b>10.2. Mirar de adulto lo vivido como niño</b>                                            | <b>205</b> |
| a. Información que entonces se desconocía                                                   | 205        |
| b. Circunstancias familiares                                                                | 206        |
| c. Decisiones de otros adultos                                                              | 206        |
| d. Recursos disponibles                                                                     | 207        |
| e. Nuevas interpretaciones                                                                  | 207        |
| <b>10.3. El padre antes de ser padre</b>                                                    | <b>208</b> |
| a. Su infancia                                                                              | 208        |
| b. Su relación con su propio padre                                                          | 208        |
| c. Sus heridas                                                                              | 209        |
| d. Su educación                                                                             | 209        |
| e. Sus limitaciones                                                                         | 210        |
| <b>10.4. Transmisión intergeneracional</b>                                                  | <b>210</b> |
| a. Patrones repetidos                                                                       | 210        |
| b. Carencias transmitidas                                                                   | 211        |
| c. Modelos masculinos                                                                       | 211        |

|                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------|------------|
| d. Dificultad para expresar afecto                                           | 212        |
| e. Posibilidad de romper la cadena                                           | 212        |
| <b>10.5. El duelo por el padre ideal</b>                                     | <b>213</b> |
| a. Padre que se esperaba                                                     | 213        |
| b. Padre que realmente existió                                               | 213        |
| c. Imposibilidad de cambiar el pasado                                        | 214        |
| d. Aceptación                                                                | 214        |
| e. Relación posible en el presente                                           | 215        |
| <b>10.6. Ejercicio práctico: contar tres veces la misma historia</b>         | <b>215</b> |
| a. Desde el niño                                                             | 215        |
| b. Desde el adulto herido                                                    | 216        |
| c. Desde el adulto que intenta comprender                                    | 216        |
| d. Comparar las tres versiones                                               | 216        |
| e. Construir una narrativa integrada                                         | 217        |
| <b>PARTE CUARTA</b>                                                          | <b>218</b> |
| <b>DEL RESENTIMIENTO AL PERDÓN Y DEL PERDÓN A LA RECONCILIACIÓN</b>          | <b>218</b> |
| <b>Capítulo 11. Qué significa realmente perdonar al padre</b>                | <b>218</b> |
| <b>11.1. El concepto psicológico de perdón</b>                               | <b>218</b> |
| a. Proceso                                                                   | 218        |
| b. Decisión                                                                  | 219        |
| c. Cambio emocional                                                          | 220        |
| d. Cambio en la relación con el recuerdo                                     | 221        |
| e. Recuperación de libertad interior                                         | 222        |
| <b>11.2. Perdonar no es olvidar</b>                                          | <b>222</b> |
| a. La memoria permanece                                                      | 222        |
| b. El daño existió                                                           | 223        |
| c. Las consecuencias pueden continuar                                        | 223        |
| d. Recordar sin vivir atrapado                                               | 224        |
| <b>11.3. Perdonar no es justificar</b>                                       | <b>225</b> |
| a. Responsabilidad                                                           | 225        |
| b. Comprensión                                                               | 225        |
| c. Explicación                                                               | 226        |
| d. Reparación                                                                | 226        |
| e. Consecuencias                                                             | 227        |
| <b>11.4. Perdonar no significa necesariamente reconciliarse</b>              | <b>227</b> |
| a. Proceso individual                                                        | 227        |
| b. Proceso relacional                                                        | 228        |
| c. Necesidad de reciprocidad                                                 | 228        |
| d. Seguridad                                                                 | 228        |
| e. Límites                                                                   | 229        |
| <b>11.5. Por qué puede resultar beneficioso trabajar el perdón</b>           | <b>229</b> |
| a. Reducir rumiación                                                         | 229        |
| b. Disminuir resentimiento                                                   | 230        |
| c. Recuperar autonomía emocional                                             | 230        |
| d. Mejorar relaciones presentes                                              | 230        |
| e. Evitar transmitir la herida                                               | 231        |
| <b>11.6. Caso práctico: «Quiero perdonarle, pero todavía estoy enfadado»</b> | <b>231</b> |
| a. Expectativas irreales                                                     | 231        |
| b. Ambivalencia                                                              | 232        |
| c. Proceso gradual                                                           | 232        |
| d. Avances                                                                   | 233        |
| e. Replanteamiento del vínculo                                               | 233        |
| <b>Capítulo 12. El proceso psicológico del perdón</b>                        | <b>235</b> |
| <b>12.1. Primera fase: reconocer el daño</b>                                 | <b>235</b> |
| a. Qué ocurrió                                                               | 235        |

|                                                                           |            |
|---------------------------------------------------------------------------|------------|
| b. Qué faltó _____                                                        | 236        |
| c. Qué se perdió _____                                                    | 236        |
| d. Qué consecuencias produjo _____                                        | 237        |
| e. Qué continúa afectando _____                                           | 237        |
| <b>12.2. Segunda fase: reconocer las emociones _____</b>                  | <b>238</b> |
| a. Ira _____                                                              | 238        |
| b. Tristeza _____                                                         | 238        |
| c. Vergüenza _____                                                        | 238        |
| d. Miedo _____                                                            | 239        |
| e. Nostalgia _____                                                        | 239        |
| <b>12.3. Tercera fase: comprender _____</b>                               | <b>240</b> |
| a. Historia del padre _____                                               | 240        |
| b. Contexto _____                                                         | 240        |
| c. Limitaciones _____                                                     | 241        |
| d. Responsabilidad _____                                                  | 241        |
| e. Diferencia entre comprender y absolver _____                           | 241        |
| <b>12.4. Cuarta fase: aceptar que el pasado no puede cambiarse _____</b>  | <b>242</b> |
| a. Infancia perdida _____                                                 | 242        |
| b. Palabras que no llegaron _____                                         | 242        |
| c. Oportunidades desaparecidas _____                                      | 242        |
| d. Límites de la reparación _____                                         | 243        |
| e. Renuncia a exigencias imposibles _____                                 | 243        |
| <b>12.5. Quinta fase: decidir cómo relacionarse con el recuerdo _____</b> | <b>244</b> |
| a. No alimentar el resentimiento _____                                    | 244        |
| b. Dejar de buscar venganza _____                                         | 244        |
| c. Reducir la rumiación _____                                             | 244        |
| d. Recuperar autonomía _____                                              | 245        |
| e. Construir una narrativa nueva _____                                    | 245        |
| <b>12.6. Sexta fase: decidir qué relación se desea con el padre _____</b> | <b>246</b> |
| a. Ningún contacto _____                                                  | 246        |
| b. Contacto limitado _____                                                | 246        |
| c. Conversación _____                                                     | 246        |
| d. Reconciliación gradual _____                                           | 247        |
| e. Reconstrucción profunda _____                                          | 247        |
| <b>Capítulo 13. La conversación pendiente entre padre e hijo _____</b>    | <b>249</b> |
| <b>13.1. Decidir si ha llegado el momento _____</b>                       | <b>249</b> |
| a. Objetivos _____                                                        | 249        |
| b. Motivaciones _____                                                     | 251        |
| c. Estado emocional _____                                                 | 252        |
| d. Seguridad _____                                                        | 253        |
| e. Expectativas realistas _____                                           | 254        |
| <b>13.2. Preparar la conversación _____</b>                               | <b>256</b> |
| a. Qué quiero decir _____                                                 | 256        |
| b. Qué necesito preguntar _____                                           | 257        |
| c. Qué no aceptaré _____                                                  | 257        |
| d. Lugar _____                                                            | 258        |
| e. Momento _____                                                          | 259        |
| <b>13.3. Expresar el daño _____</b>                                       | <b>259</b> |
| a. Hechos _____                                                           | 259        |
| b. Emociones _____                                                        | 260        |
| c. Consecuencias _____                                                    | 261        |
| d. Necesidades _____                                                      | 261        |
| e. Evitar la descalificación global _____                                 | 262        |
| <b>13.4. Las preguntas difíciles _____</b>                                | <b>263</b> |
| a. ¿Por qué te fuiste? _____                                              | 263        |
| b. ¿Pensabas en mí? _____                                                 | 263        |
| c. ¿Intentaste verme? _____                                               | 264        |

|                                                                                    |            |
|------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| d. ¿Sabías lo que estaba sintiendo?                                                | 265        |
| e. ¿Qué harías hoy de otra manera?                                                 | 265        |
| <b>13.5. Escuchar al padre</b>                                                     | <b>266</b> |
| a. Explicaciones                                                                   | 266        |
| b. Negación                                                                        | 267        |
| c. Justificaciones                                                                 | 267        |
| d. Reconocimiento                                                                  | 268        |
| e. Silencios y emociones                                                           | 268        |
| <b>13.6. Caso práctico: padre e hijo hablan después de veinte años</b>             | <b>269</b> |
| a. Preparación                                                                     | 269        |
| b. Primer encuentro                                                                | 270        |
| c. Conflicto                                                                       | 271        |
| d. Descubrimientos                                                                 | 272        |
| e. Efectos posteriores                                                             | 273        |
| <b>Capítulo 14. Pedir perdón, reparar y reconstruir la confianza</b>               | <b>275</b> |
| <b>14.1. Cómo es una disculpa verdadera</b>                                        | <b>275</b> |
| a. Reconocer los hechos                                                            | 275        |
| b. Asumir responsabilidad                                                          | 276        |
| c. Reconocer el sufrimiento                                                        | 277        |
| d. Evitar excusas                                                                  | 277        |
| e. Manifestar voluntad de cambio                                                   | 278        |
| <b>14.2. Las falsas disculpas</b>                                                  | <b>278</b> |
| a. «Si te hice daño»                                                               | 278        |
| b. «Hice lo que pude»                                                              | 279        |
| c. «Ya pasó»                                                                       | 279        |
| d. «Tú también me hiciste daño»                                                    | 280        |
| e. «Olvidemos todo»                                                                | 280        |
| <b>14.3. Reparar</b>                                                               | <b>281</b> |
| a. Palabras                                                                        | 281        |
| b. Conductas                                                                       | 282        |
| c. Presencia                                                                       | 282        |
| d. Cumplimiento de compromisos                                                     | 283        |
| e. Tiempo                                                                          | 283        |
| <b>14.4. La confianza después de años de daño</b>                                  | <b>284</b> |
| a. No exigir confianza inmediata                                                   | 284        |
| b. Coherencia                                                                      | 284        |
| c. Continuidad                                                                     | 285        |
| d. Paciencia                                                                       | 285        |
| e. Verificación mediante los hechos                                                | 285        |
| <b>14.5. Cuando el padre pide perdón demasiado tarde</b>                           | <b>286</b> |
| a. Vejez                                                                           | 286        |
| b. Enfermedad                                                                      | 286        |
| c. Soledad                                                                         | 287        |
| d. Crisis                                                                          | 287        |
| e. Urgencia emocional                                                              | 288        |
| <b>14.6. Caso práctico: «Perdóname, fui un mal padre»</b>                          | <b>289</b> |
| a. Impacto                                                                         | 289        |
| b. Desconfianza                                                                    | 289        |
| c. Esperanza                                                                       | 290        |
| d. Reparación                                                                      | 291        |
| e. Evolución de la relación                                                        | 292        |
| <b>Capítulo 15. La reconciliación: recuperar al padre y reconstruir la familia</b> | <b>294</b> |
| <b>15.1. Qué significa reconciliarse</b>                                           | <b>294</b> |
| a. Volver a hablar                                                                 | 294        |
| b. Reconocerse mutuamente                                                          | 295        |
| c. Construir confianza                                                             | 296        |
| d. Crear una relación nueva                                                        | 297        |

|                                                                                      |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| e. Recuperar vínculos familiares                                                     | 298        |
| <b>15.2. No se vuelve a la relación antigua</b>                                      | <b>299</b> |
| a. El hijo ya es adulto                                                              | 299        |
| b. El padre también ha cambiado                                                      | 300        |
| c. Nuevos límites                                                                    | 300        |
| d. Nuevas expectativas                                                               | 301        |
| e. Nueva forma de relacionarse                                                       | 302        |
| <b>15.3. Reconciliación progresiva</b>                                               | <b>302</b> |
| a. Mensajes                                                                          | 302        |
| b. Llamadas                                                                          | 303        |
| c. Encuentros breves                                                                 | 303        |
| d. Actividades compartidas                                                           | 304        |
| e. Mayor intimidad                                                                   | 304        |
| <b>15.4. La familia alrededor de la reconciliación</b>                               | <b>305</b> |
| a. Madre                                                                             | 305        |
| b. Hermanos                                                                          | 305        |
| c. Parejas                                                                           | 306        |
| d. Abuelos                                                                           | 307        |
| e. Nietos                                                                            | 307        |
| <b>15.5. Reconciliación imperfecta</b>                                               | <b>308</b> |
| a. Contacto cordial                                                                  | 308        |
| b. Relación limitada                                                                 | 309        |
| c. Diferencias que permanecen                                                        | 309        |
| d. Heridas que no desaparecen completamente                                          | 310        |
| e. Aceptar una relación suficientemente buena                                        | 310        |
| <b>15.6. Caso práctico: recuperar un padre cuando el hijo ya es un hombre maduro</b> | <b>311</b> |
| a. Distanciamiento de décadas                                                        | 311        |
| b. Primer acercamiento                                                               | 312        |
| c. Reconstrucción                                                                    | 313        |
| d. Incorporación de los nietos                                                       | 313        |
| e. Nuevo significado de la familia                                                   | 314        |
| <b>PARTE QUINTA</b>                                                                  | <b>316</b> |
| <b>CUANDO EL PASADO SE CONVIERTE EN FUTURO</b>                                       | <b>316</b> |
| <b>Capítulo 16. Cuando la reconciliación no es posible o el padre ya no está</b>     | <b>316</b> |
| <b>16.1. El padre que no quiere reconciliarse</b>                                    | <b>316</b> |
| a. Rechazo                                                                           | 316        |
| b. Negación                                                                          | 317        |
| c. Falta de arrepentimiento                                                          | 318        |
| d. Nueva frustración                                                                 | 318        |
| e. Aceptación                                                                        | 319        |
| <b>16.2. El padre que continúa siendo dañino</b>                                     | <b>319</b> |
| a. Manipulación                                                                      | 319        |
| b. Violencia                                                                         | 320        |
| c. Adicciones activas                                                                | 320        |
| d. Incumplimiento permanente                                                         | 321        |
| e. Protección                                                                        | 321        |
| <b>16.3. Perdonar manteniendo distancia</b>                                          | <b>322</b> |
| a. Libertad interior                                                                 | 322        |
| b. Límites                                                                           | 322        |
| c. Contacto mínimo                                                                   | 323        |
| d. Ausencia de contacto                                                              | 323        |
| e. Diferencia entre perdón y exposición al daño                                      | 324        |
| <b>16.4. El padre fallecido</b>                                                      | <b>324</b> |
| a. Duelo                                                                             | 324        |
| b. Preguntas sin respuesta                                                           | 325        |
| c. Cartas no enviadas                                                                | 326        |

|                                                                                         |            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| d. Reconstrucción de su biografía                                                       | 327        |
| e. Perdón sin interlocutor                                                              | 327        |
| <b>16.5. Cerrar una historia sin un final perfecto</b>                                  | <b>328</b> |
| a. Renunciar a determinadas respuestas                                                  | 328        |
| b. Aceptar incertidumbres                                                               | 328        |
| c. Construir significado                                                                | 329        |
| d. Integrar el pasado                                                                   | 329        |
| e. Continuar viviendo                                                                   | 330        |
| <b>16.6. Caso práctico: perdonar a un padre que nunca pidió perdón</b>                  | <b>330</b> |
| a. Historia                                                                             | 330        |
| b. Espera                                                                               | 331        |
| c. Frustración                                                                          | 332        |
| d. Trabajo interior                                                                     | 332        |
| e. Liberación del resentimiento                                                         | 334        |
| <b>Capítulo 17. El hijo herido se convierte en padre</b>                                | <b>337</b> |
| <b>17.1. Cuando tener hijos reactiva la propia infancia</b>                             | <b>337</b> |
| a. Recuerdos                                                                            | 337        |
| b. Comparaciones                                                                        | 338        |
| c. Rabia                                                                                | 339        |
| d. Comprensión                                                                          | 340        |
| e. Nuevas preguntas                                                                     | 341        |
| <b>17.2. «Yo nunca haré lo que hizo mi padre»</b>                                       | <b>341</b> |
| a. Juramentos internos                                                                  | 341        |
| b. Sobreprotección                                                                      | 342        |
| c. Permisividad                                                                         | 343        |
| d. Hiperexigencia inversa                                                               | 343        |
| e. Riesgo de criar contra el propio padre                                               | 344        |
| <b>17.3. Miedo a repetir</b>                                                            | <b>345</b> |
| a. Reacciones automáticas                                                               | 345        |
| b. Patrones aprendidos                                                                  | 345        |
| c. Momentos de estrés                                                                   | 346        |
| d. Culpa                                                                                | 346        |
| e. Conciencia                                                                           | 347        |
| <b>17.4. Convertir la herida en aprendizaje</b>                                         | <b>347</b> |
| a. Presencia                                                                            | 347        |
| b. Escucha                                                                              | 348        |
| c. Afecto                                                                               | 348        |
| d. Límites                                                                              | 349        |
| e. Capacidad de pedir perdón                                                            | 349        |
| <b>17.5. Los nietos y la reconciliación</b>                                             | <b>350</b> |
| a. El abuelo como nueva oportunidad                                                     | 350        |
| b. Integración familiar                                                                 | 350        |
| c. Límites                                                                              | 351        |
| d. No utilizar a los nietos como instrumento                                            | 351        |
| e. Reparación intergeneracional                                                         | 352        |
| <b>17.6. Caso práctico: «Cuando nació mi hijo comprendí lo que me había faltado»</b>    | <b>352</b> |
| a. Reactivación de la herida                                                            | 352        |
| b. Nueva ira                                                                            | 353        |
| c. Comprensión                                                                          | 353        |
| d. Contacto con el padre                                                                | 354        |
| e. Ruptura de la transmisión intergeneracional                                          | 355        |
| <b>Capítulo 18. Intervención profesional y programa práctico para perdonar al padre</b> | <b>357</b> |
| <b>18.1. Evaluación inicial</b>                                                         | <b>357</b> |
| a. Historia familiar                                                                    | 357        |
| b. Línea de vida                                                                        | 358        |

|                                                                 |            |
|-----------------------------------------------------------------|------------|
| c. Genograma                                                    | 359        |
| d. Heridas principales                                          | 359        |
| e. Funcionamiento actual                                        | 360        |
| <b>18.2. Enfoques psicológicos aplicables</b>                   | <b>360</b> |
| a. Perspectiva del apego                                        | 360        |
| b. Terapias cognitivo-conductuales                              | 361        |
| c. Trabajo centrado en emociones                                | 362        |
| d. Enfoques narrativos                                          | 362        |
| e. Intervención integradora                                     | 363        |
| <b>18.3. Herramientas de trabajo</b>                            | <b>364</b> |
| a. Carta al padre                                               | 364        |
| b. Carta que no se envía                                        | 364        |
| c. Línea de vida                                                | 365        |
| d. Revisión de creencias                                        | 366        |
| e. Preparación de conversaciones                                | 366        |
| <b>18.4. Trabajo conjunto entre padre e hijo</b>                | <b>367</b> |
| a. Indicaciones                                                 | 367        |
| b. Preparación                                                  | 367        |
| c. Mediación                                                    | 368        |
| d. Límites                                                      | 368        |
| e. Seguimiento                                                  | 369        |
| <b>18.5. Programa práctico de seis pasos</b>                    | <b>369</b> |
| a. Conocer la historia                                          | 369        |
| b. Identificar la herida                                        | 370        |
| c. Elaborar las emociones                                       | 370        |
| d. Comprender al padre                                          | 371        |
| e. Trabajar el perdón y decidir sobre la reconciliación         | 371        |
| f. Integrar la experiencia y continuar                          | 372        |
| <b>18.6. Casos finales de integración</b>                       | <b>372</b> |
| a. Abandono y reconciliación                                    | 372        |
| b. Distancia emocional y reparación                             | 373        |
| c. Autoritarismo y cambio                                       | 373        |
| d. Perdón sin reconciliación                                    | 374        |
| e. Reconciliación familiar después de décadas                   | 374        |
| <b>CONCLUSIÓN</b>                                               | <b>376</b> |
| PERDONAR AL PADRE SIN NEGAR LA PROPIA HISTORIA                  | 376        |
| <b>1. Recordar sin vivir atrapado</b>                           | <b>376</b> |
| <b>2. Comprender sin justificar</b>                             | <b>377</b> |
| <b>3. Reconocer el daño sin convertirlo en identidad</b>        | <b>378</b> |
| <b>4. Perdonar sin borrar lo ocurrido</b>                       | <b>378</b> |
| <b>5. Reconciliarse cuando existan condiciones</b>              | <b>379</b> |
| <b>6. Evitar transmitir la herida a la siguiente generación</b> | <b>380</b> |
| <b>7. Recuperar la familia que todavía pueda recuperarse</b>    | <b>381</b> |
| <b>8. Convertir el pasado en aprendizaje y no en condena</b>    | <b>383</b> |

Sí. Editorialmente tiene sentido añadir una INTRODUCCIÓN MOTIVADORA antes del contenido actual, porque la introducción que ya tenemos cumple sobre todo una función explicativa: define por qué es difícil perdonar al padre, qué pretende el libro, a quién se dirige y cómo deben interpretarse los casos.

Sin embargo, haría una precisión importante sobre el nombre.

Si la nueva INTRODUCCIÓN MOTIVADORA va antes, no resulta del todo natural llamar PREÁMBULO al texto que viene después, porque normalmente el preámbulo precede a la introducción.

Veo dos posibilidades:

#### OPCIÓN 1

##### PREÁMBULO

[actual Introducción]

##### INTRODUCCIÓN

[el nuevo texto motivador]

Es la solución más ortodoxa editorialmente, pero tiene el inconveniente de que el lector entra primero en una parte bastante explicativa y solo después encuentra el texto emocional y motivador.

#### OPCIÓN 2 — LA QUE RECOMIENDO

##### INTRODUCCIÓN

[el nuevo texto motivador]

##### ANTES DE EMPEZAR

[actual Introducción, conservando sus cuatro apartados:

1. Por qué resulta tan difícil perdonar al padre
2. El objetivo de este libro
3. A quién se dirige
4. Cómo utilizar los casos prácticos]

Me parece mucho mejor para este libro.

El lector entra directamente en el problema humano: la herida, el resentimiento, el paso del tiempo, el deseo de comprender y la posibilidad de recuperar una relación. Después encuentra una sección más explicativa que le indica qué va a encontrar en el libro y cómo debe leerlo.

Si, no obstante, quieres conservar expresamente la palabra PREÁMBULO, también puede hacerse:

##### INTRODUCCIÓN

[texto motivador]

## INTRODUCCIÓN

### PERDONAR AL PADRE: CUANDO COMPRENDER EL PASADO PUEDE CAMBIAR LO QUE TODAVÍA QUEDA POR VIVIR

Hay relaciones que pueden terminar y, sin embargo, seguir viviendo dentro de nosotros durante décadas.

La relación con el padre es una de ellas.

Un hombre puede llevar muchos años sin hablar con su padre y continuar discutiendo mentalmente con él. Puede haber formado su propia familia, haber criado hijos, construido una profesión, superado dificultades y alcanzado una edad en la que aparentemente aquella infancia debería quedar muy lejos. Y, sin embargo, una frase, una fotografía, una enfermedad, una celebración familiar o el nacimiento de un nieto pueden devolverle de pronto a una pregunta que nunca terminó de responderse.

¿Por qué no estuvo?

¿Por qué fue tan frío?

¿Por qué nunca me dijo que estaba orgulloso de mí?

¿Por qué me trató así?

¿Por qué eligió marcharse?

¿Por qué no volvió?

¿Por qué, después de tantos años, sigo necesitando algo de él?

No todas las heridas producidas por un padre proceden del abandono.

Hay padres que nunca abandonaron físicamente a sus hijos y, sin embargo, estuvieron emocionalmente ausentes. Padres incapaces de expresar afecto. Padres autoritarios. Padres críticos. Padres que humillaron. Padres dominados por una adicción. Padres irresponsables. Padres que desaparecieron después de un divorcio. Padres atrapados en conflictos familiares que terminaron separándoles de sus hijos. Y existen también situaciones mucho más graves en las que hubo violencia, abuso o conductas que hicieron necesaria la protección y la distancia.

Pero incluso dentro de historias muy diferentes aparece una experiencia común: el hijo tuvo una necesidad que dirigió hacia su padre y que no encontró la respuesta que esperaba.

Ser visto.

Ser protegido.

Sentirse importante.

Recibir aprobación.

Saber que podía contar con él.

Escuchar alguna vez:

«Estoy orgulloso de ti.»

Cuando estas necesidades no encuentran respuesta, el niño intenta explicar lo ocurrido con los recursos que posee. Y algunas de esas explicaciones pueden acompañarle durante muchos años:

«No me quiso.»

«No fui suficiente.»

«No puedo confiar en nadie.»

«No necesito a nadie.»

«Tengo que demostrar lo que valgo.»

La infancia termina.

Pero determinadas conclusiones pueden continuar.

Este libro nace precisamente en ese lugar: allí donde el pasado familiar continúa influyendo en hombres que ya son adultos.

No pretende convencer al lector de que todos los padres merecen ser justificados. Tampoco pretende convertir el perdón en una obligación moral impuesta desde fuera.

Hay daños que deben llamarse por su nombre.

Hay responsabilidades que no desaparecen porque conozcamos las circunstancias personales de quien causó el daño.

Comprender no significa justificar.

Perdonar no significa olvidar.

Y reconciliarse no significa exponerse nuevamente a una persona que continúa siendo dañina.

Pero existe otra realidad que también merece ser examinada.

A veces mantenemos durante décadas una relación con nuestro padre precisamente a través del resentimiento.

Aunque no le veamos.

Aunque no hablemos con él.

Aunque afirmemos que ya no nos importa.

Seguimos respondiéndole.

Seguimos intentando demostrar algo.

Seguimos imaginando conversaciones.

Seguimos esperando una explicación.

Seguimos deseando que algún día reconozca aquello que hizo.

En esos casos, la pregunta deja de ser únicamente qué hizo nuestro padre.

Aparece otra mucho más importante:

¿Qué queremos hacer nosotros ahora con esa historia?

Porque llega una edad en la que ya no podemos modificar nuestra infancia, pero todavía podemos decidir qué lugar ocupará en el resto de nuestra vida.

Podemos investigar.

Comprender.

Reconstruir acontecimientos.

Distinguir hechos de interpretaciones.

Conocer quién era nuestro padre antes de ser padre.

Descubrir qué recibió de su propia familia y qué fue incapaz de transformar.

Podemos reconocer el daño sin convertirlo en toda nuestra identidad.

Podemos elaborar la ira.

La tristeza.

La decepción.

El duelo por aquello que nunca ocurrió.

Y podemos preguntarnos, quizá por primera vez sin presión externa, qué significaría realmente perdonar.

No para beneficiar al padre.

No necesariamente para regresar.

No para declarar que aquello careció de importancia.

Sino para recuperar libertad.

Perdonar puede significar que nuestra tranquilidad deje de depender de que el padre admita lo ocurrido.

Puede significar recordar sin volver a vivir emocionalmente cada escena.

Puede significar dejar de construir nuestra vida como respuesta contra él.

Y en algunas historias, además, puede abrir una posibilidad extraordinaria: la reconciliación.

Padres e hijos pueden pasar veinte o treinta años separados y descubrir, cuando ambos son ya hombres maduros, que todavía existe algo que merece ser recuperado.

No la infancia.

La infancia no vuelve.

No el padre ideal.

Quizá nunca existió.

Lo que puede aparecer es una relación nueva.

Una conversación.

Una explicación.

Una disculpa.

Una llamada semanal.

Una comida.

La posibilidad de que unos nietos conozcan a su abuelo.

La posibilidad de que un hijo deje de mirar exclusivamente al hombre que le falló y pueda conocer también al hombre que existe ahora.

No todas las historias terminarán así.

Algunos padres no reconocerán nada.

Otros habrán fallecido.

Otros continuarán siendo dañinos.

En esos casos, el trabajo psicológico tendrá otro objetivo: cerrar una historia sin un final perfecto y continuar viviendo sin que el resentimiento siga ocupando un lugar desproporcionado.

Este libro recorre todo ese camino.

Comenzaremos comprendiendo qué significa psicológicamente la figura del padre y cómo pueden formarse las heridas paternas.

Analizaremos después las grandes formas que pueden adoptar esas heridas: abandono, distancia emocional, autoritarismo, humillación, violencia, divorcio, conflictos de lealtad, favoritismo, adicciones, irresponsabilidad, decepción moral y secretos familiares.

Veremos cómo estas experiencias pueden influir posteriormente en la autoestima, el apego, la confianza, la intimidad, el perfeccionismo, la necesidad de aprobación y el miedo al abandono.

Nos detendremos en emociones que a menudo permanecen durante años: ira, resentimiento, tristeza y duelo.

Después llegará una parte esencial: reconstruir la historia.

Comprender quién fue realmente nuestro padre.

Qué circunstancias existieron.

Qué decisiones tomó.

Qué responsabilidad tuvo.

Qué pudo hacer y qué quizá no supo hacer.

Desde ahí entraremos en el núcleo del libro: qué significa perdonar, cómo puede desarrollarse ese proceso, qué conversaciones pueden quedar pendientes, qué distingue una disculpa verdadera de una falsa disculpa, cómo se repara una relación y cómo puede reconstruirse la confianza.

También examinaremos los límites.

Cuándo mantener distancia.

Cuándo no existe una reconciliación segura.

Cómo perdonar a un padre que ha muerto.

Cómo continuar cuando nunca pidió perdón.

Y finalmente miraremos hacia la generación siguiente.

Porque llega un momento en que el hijo herido puede convertirse en padre.

Y entonces aparece una pregunta decisiva:

¿Vamos a transmitir aquello que recibimos o podemos transformar la historia?

Quizá esta sea la razón más profunda para afrontar determinadas heridas.

No podemos elegir la infancia que tuvimos.

Sí podemos decidir qué hacemos con ella.

Podemos repetir.

Podemos reaccionar haciendo exactamente lo contrario.

O podemos comprender, integrar y elegir de una manera más consciente.

Perdonar al padre no consiste en declarar inocente a quien nos hizo daño.

Consiste, cuando sea posible, en dejar de entregar al pasado un poder que ya no necesita tener.

Y reconciliarse, cuando existan las condiciones necesarias, tampoco significa volver atrás.

Significa construir algo nuevo con el tiempo que todavía queda.

Tal vez nuestro padre cambie.

Tal vez no.

Tal vez podamos hablar.

Tal vez la conversación llegue demasiado tarde.

Tal vez descubramos que algunas cosas que creíamos eran más complejas de lo que parecían cuando éramos niños.

Tal vez confirmemos que realmente hubo una injusticia que nunca debió ocurrir.

En todos esos casos existe una tarea que pertenece ya al hijo adulto:

conocer su historia sin quedar encerrado en ella.

Este libro quiere acompañarle precisamente en ese recorrido.

Desde la herida hacia la comprensión.

Desde la comprensión hacia el perdón, cuando sea posible.

Desde el perdón hacia la reconciliación, cuando sea segura y deseada.

Y, finalmente, desde el pasado hacia una vida que no tenga que continuar organizada alrededor de lo que un padre hizo o dejó de hacer.

Porque quizá no podamos recuperar los años perdidos.

Pero todavía podemos decidir qué hacer con los años que quedan.