

En familia

Núm. 74 • Marzo 2010



Fundación Solidaridad Humana



Amar en tiempos difíciles

EDITORIAL

Los tiempos que corren en la educación afectivo-sexual

Y SEGUIMOS CAMINANDO...

Testimonios de nuestros voluntarios

ARTÍCULOS

Basta ya de abusar. Más sobre abuso sexual
Aprender a perdonar

Y COMO SIEMPRE

Bibliografía recomendada
Agenda de actividades FSH
Para compartir en familia



Revista trimestral
Número 74
Marzo 2010



Amar en tiempos difíciles

Los tiempos que corren en la educación afectivo sexual.	3
Basta ya de abusar. Más sobre abuso sexual	6
Aprender a perdonar	7
Y seguimos caminando	9
Película y bibliografía recomendada	10
Agenda de actividades	11
Para compartir en familia	12

**En las cosas necesarias la unidad,
en las dudosas la libertad
y en todas la caridad.**

(SAN AGUSTÍN DE HIPONA)

DIRECCIÓN

Fernando del Castillo

FORMACIÓN

Carmen Bustillo

COLABORADORES

Sandra Jimeno

Amparo Fernández

Redacción, Administración y Suscripciones:

Fundación Solidaridad Humana

c/Oña, 175. Local.

28050 Madrid

Tel. y Fax. 91 766 89 66

E-mail: info@fsh.es

www.fsh.es



EDITORIAL

“Los tiempos que corren en la educación afectivo-sexual.”

Queridos amigos y colaboradores de FSH:

Ante la acuciante crisis de valores y relativismo aparente nos vemos en la necesidad de centrar nuestro boletín en la crítica de políticas de mínimos que pretenden reducir el ejercicio de la vida afectiva y sexual a mera genitalidad, a mínimo esfuerzo y máximo placer en nombre de la libertad individual, lanzando a las nuevas generaciones al sinsentido y vacío existencial.

Por eso, proponemos para este año 2010 adentrarnos en la transmisión de un ideal de vida que posibilite la madurez, la responsabilidad, la libertad creativa, y el desarrollo de la personalidad de manera íntegra e integral, lo que pasa por caer y hacernos caer en la cuenta de que la sexualidad configurará toda mi personalidad y no es algo aislado que no me afecte. Cuando yo doy la mano, doy mi persona entera igualmente ocurre en la sexualidad¹. Cuando doy un beso me expreso con toda mi persona, no sólo con mi cuerpo, también con mi corazón y mi inteligencia.

Pretendemos así potenciar la importancia que tiene la sexualidad como configuradora de mi personalidad, que unida al afecto y siendo expresión de amor, hacen que las personas de manera responsable puedan vivir satisfechas y felices sabiéndose amadas y amando sinceramente a los demás.

No es nada fácil en los tiempos que corren defender estas ideas, más aún , cuando la manipulación de los medios reducen y confunden el amor humano y lo cosifican.

En nuestro trabajo cotidiano no dejamos de percibir como cala este mensaje de falsas libertades, de haz lo que creas mejor, de tú decides.

Empezamos ya a ver las consecuencias de estas políticas: desamor, desengaños, vínculos inestables , etc. cuando no, jóvenes y no tan jóvenes desencantados de la vida, arrepentidos de lo vivido, con falta de sentido, y cada vez con más adicciones (para llenar vacíos existenciales).

Políticas de educación sexual basadas en derechos y libertades, sin deber alguno bajo la idea de que *“todas las personas tienen derecho a adoptar libremente decisiones que afecten a su vida sexual y reproductiva sin más límites que los derivados del respeto a los derechos de las demás personas”*² es lo que viene y lo que se pretende imponer.

En FSH , por nuestra experiencia en estos 18 años, sabemos que sin una visión profunda, trascendente, integral y sistémica que levante la mirada más allá de uno mismo (lo que afecta a padres, profesores y agentes de formación) lo tenemos difícil, aunque sabemos que hay esperanza y mucho trabajo por delante. Así pues en estos tiempos que corren para la educación afectivo-sexual, la fórmula que proponemos es la claridad pero con caridad -es el amor siempre la solución- Caridad con claridad: Firmes en nuestras propuestas y formación pero transmitirlo con amor. Movidos por este empeño, intentando respetar el proceso evolutivo personal de aquellos a los que nos dirigimos os animamos a acompañarnos en este nuevo reto que, si no afrontamos ya, tiene consecuencias imparables para los más frágiles.

Muchas gracias.

Fernando del Castillo- Director de FSH

1. Cfr. LÓPEZ QUINTÁS, A. *Inteligencia Creativa. El descubrimiento personal de los valores*. Madrid, BAC, 2003.

2. *Anteproyecto de ley de salud sexual y reproductiva y de la interrupción voluntaria del embarazo versión 14 de mayo de 2008*

Basta ya de abusar. Más sobre abuso sexual

Por fin no son pocas las personas e instancias que están pidiendo tolerancia cero ante los abusos sexuales. Nos alegramos por ello y desde FSH queremos aplaudir toda iniciativa y denuncia. A la vez que también pedimos coherencia a todas estas personas e instituciones, políticas de educación sexual, campañas y medios de comunicación- pues el fuego no se apaga echando más gasolina- nos referimos a la relación entre telebasura e Internet y los abusos sexuales. Pero veamos primero qué es el abuso sexual y sus consecuencias psicológicas.

¹“Se define el abuso sexual a menores como la actividad encaminada a proporcionar placer sexual, estimulación o gratificación sexual a un adulto, que utiliza para ello a un niño/a, aprovechando su situación de superioridad. Consideramos además que existe abuso sexual cuando se dan las circunstancias de asimetría de edad entre víctima y agresor, lo que supone una diferencia de aproximadamente cinco años; cuando existe asimetría de poder, pues el abusador es el que controla o tiene algún tipo de autoridad con respecto a la víctima; cuando aparece asimetría de conocimientos pues se supone que el que abusa utiliza su astucia, y cuando existe asimetría de gratificación.

Las formas más comunes de abusos sexuales a menores son: el incesto, la violación, la vejación y la explotación sexual (Gallardo 1997a).

Algunos de estos comportamientos por parte de los agresores pueden consistir en exhibir sus órganos sexuales, tocar, besar, o manosear a los menores, conversar con ellos de forma obscena, exhibir películas pornográficas o fotos, hacer fotos de los menores desnudos, inducirlos a realizar actividades sexuales o eróticas, etc., todo ello con el objetivo de obtener una gratificación sexual. Una relación más detallada sobre los diferentes tipos de abuso sexual la podemos encontrar en Martínez y de Paúl (1993) y también en ADIMA (1993).

López y del Campo (1999), expresan que existen falsas creencias en este tema pues se considera que los abusos ocurren raramente, que sólo lo sufren las niñas, que actualmente se dan más abusos que en el pasado, que se dan en clase social baja y que los niños no suelen decir la verdad. Todas estas opiniones, bastante extendidas son discutidas por estos dos autores que explican claramente cómo los abusos son más frecuentes de lo que pensamos, que se dan en todas las clases sociales y que es conveniente creer a los niños o al menos prestarles toda la atención necesaria cuando dicen que han sufrido un abuso. También Topper (1988) destaca en un informe de FUNCOE (Fundación Cooperación y Educación) y la Alianza internacional “Save the Children”, la peligrosa frecuencia con la que se producen los abusos sexuales infantiles y aboga para que esta cuestión deje de considerarse un tema tabú. Un 23% de las niñas y un 15% de los niños sufre abuso sexual en España según un estudio de FUNCOE. Este informe fue presentado en Valencia con motivo de un Seminario sobre Prevención del Abuso Sexual (Revista Escuela Española, 1998).

CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL ABUSO SEXUAL

En la mayoría de los casos el abuso sexual provoca en las víctimas numerosas secuelas negativas a nivel físico, psicológico o comportamental.

Podemos distinguir consecuencias a corto y a largo plazo. ADIMA (1993) indica que, a largo plazo, los abusos determinan una presencia significativa de los trastornos disociativos de la personalidad como son alcoholismo, toxicomanías y conductas delictivas, aparte de graves problemas en el ajuste sexual.

Las consecuencias son diferentes si el abusador es un familiar, un extraño u otro niño (aunque se habla de abuso cuando el agresor es significativamente mayor que la víctima o cuando está en una posición de poder o control sobre ella); también es diferente si la relación sexual ha sido violenta o no. Los abusos en familia suelen ser más traumáticos, ya que para el niño suponen además sentimientos contradictorios en cuanto a la confianza, la protección, y el apego que esperamos y sentimos con relación a nuestros propios familiares.

Personalmente opino que no todos los niños manifiestan el mismo grado de afectación, para algunos, el abuso, puede significar un trauma y para otros las consecuencias pueden ser diferentes. En algunas ocasiones, puede suceder que el grado de sufrimiento no esté relacionado o en proporción con el suceso en el que el niño ha estado involucrado.

El trauma es el resultado de un acontecimiento al que la persona no encuentra significado, y que experimenta como algo insuperable e insufrible. Finkelhor y Browne (1985) definen la dinámica traumagénica como aquella que altera el desarrollo cognitivo y emocional de la víctima, distorsionando su autoconcepto, la vista del mundo y las habilidades afectivas. El trastorno de estrés postraumático se manifiesta en las personas después de un acontecimiento catastrófico e inhabitual. Ullmann y Werner (2000) exponen en su obra los distintos tipos de traumas que pueden sufrir los niños por causas muy diferentes como pueden ser la separación de los padres, la muerte de estos, la vivencia de una guerra o el abuso sexual. Los síntomas más frecuentes del trauma son, vueltas al pasado y sueños con representación del suceso ocurrido, insomnio y depresión. Síntomas que suelen persistir durante mucho tiempo, años, y a veces, durante toda la vida. Sobre el tratamiento del trauma, Malacrea (2000) hace una amplia disertación acerca de niños que han sido víctimas de abuso y expone su larga experiencia en este tipo de tratamiento.

Topper (1988), indica que Félix López, catedrático de Sexo-

¹ Tratamiento psicológico de niños víctimas de abuso

Remedios Portillo Cárdenas
Equipo de Orientación Educativa Malaga-Centro.
remepc@teleline.es

CONVERSACIONES Y ACTITUDES CON EL NIÑO

El tratamiento debería incluir una serie de conversaciones y actitudes con el niño (Tabla 2), en las que conviene tener en cuenta lo siguiente:

a) En cuanto al abuso sufrido

- Explicar que ellos no son culpables del abuso, aunque así lo crean.

Para Nogueiras y otros (1994), el adulto aprovecha la ventaja que le da su posición de poder o autoridad para envolver a la menor en la actividad sexual. Ésta carece de capacidad para negarse, o incluso, criterios para saber si este tipo de conductas son las que hay que esperar de las personas adultas. Su desarrollo emocional y cognitivo, todavía no se lo permite, y en, otros, son las mismas estrategias utilizadas por el adulto las que minan su capacidad de decisión. En estos casos, "el consentimiento" es una falacia.

- Es preciso asegurar al niño que el abuso no se repetirá, puesto que se han tomado las medidas oportunas. Significa además dotar al niño de estrategias para la prevención y para afrontar el abuso si volviese a ocurrir.

- Decirle que saldrá adelante, asegurando también nuestra ayuda. Explicarle que el abuso podrá superarse y que no determinará toda su vida. Nyman (1998) insiste en que debemos a ayudar al niño a aceptar. La vida debe continuar y normalizarse todo lo posible en el caso de los niños víctimas de abusos sexuales. El terapeuta debe ocuparse de que el niño no quede atascado en su identidad de víctima. Las experiencias difíciles no pueden ser totalmente olvidadas y quizás no deberían olvidarse completamente, pero sí deben ser asimiladas, integradas y transformadas, pasando de ser algo insoportablemente vergonzoso a un triste recuerdo que no tiene por qué suponer una memoria constante y un tormento sin fin.

- Motivarle para que hable del suceso y/o los sucesos de abuso que el niño ha sufrido, diciéndole que es conveniente para él, aunque sin obligarle a que lo haga. No juzgar cuando el niño relate los hechos e insistir en que ellos no son culpables.

b) En cuanto a conductas sexuales

Según Arruabarrena (1996), hay que tener en cuenta que, cuando los niños han sido víctimas de abuso es posible que se den en ellos conductas de precocidad sexual o que se conviertan a su vez en abusadores, e incluso, lo que es más grave, que continúen manteniendo una relación con el abusador/a. Por esto, además, de una adecuada educación sexual ajustada a su edad y nivel cognitivo, es necesario hablar con el niño de los temas que siguen.

- La Sexualidad en relación con otros

Indicarle que las conductas sexuales pueden ser adecuadas si cumplen las siguientes condiciones:

. Las relaciones sexuales pueden darse entre personas adultas, no entre niños.

. Es conveniente que sean entre personas de aproximadamente la misma edad.

. Deben ser con consentimiento mutuo.

. Fuera del ámbito de la familia.

. En una relación de pareja estable.

- La conducta sexual de la masturbación:

Esta puede ser una de las conductas hipersexualizadas de las que hemos hecho referencia.

. Es conveniente explicar al niño que estas conductas son íntimas y no deben manifestarse en público.

. En nuestra opinión es una opción que no ayuda a la persona en su autocontrol y en su desarrollo socioafectivo.

Arruabarrena (1996) expresa que la intervención terapéutica en este tipo de problemas se centra en corregir las distorsiones cognitivas del niño respecto a la conducta sexual, reforzar las inhibiciones internas y los controles externos en relación a las conductas sexuales inaceptables, y asegurar que el niño adquiera las habilidades necesarias para controlar su

conducta y satisfacer sus necesidades sexuales de una manera culturalmente aceptable.

Algunos niños, que han sido abusados por varones, tienen miedo a sentirse homosexuales (Glaser y Frosh, 1997); habría que mitigar la ansiedad sexual de estos niños insistiendo en la no culpabilidad del menor, aunque haya habido consentimiento por su parte. Insistir en que su consentimiento no es válido ya que aunque a él le parezca no tiene la madurez suficiente para decidir ya que ésta se alcanza con la edad adulta.

c) Resumimos, a partir de los escritos de Camp (1985) y de López (1995), una serie de temas que conviene trabajar con los niños:

- Tu cuerpo es bueno y te pertenece.- La sexualidad también lo es.- Ningún niño está obligado a besar a nadie ni a dejarse tocar, abrazar o besar. Y esto no es sólo para los extraños, también para los familiares.- Tienes derecho a decir no. Si alguien trata de tocarte de forma que te haga sentir "raro", di "no" y cuéntamelo de momento.

En resumen para López (1998), lo anterior significa que tendríamos que hablar de forma positiva de la sexualidad, advirtiéndole al niño que algunas personas pueden utilizar la sexualidad de forma equivocada. Sería también imprudente inculcar excesivo miedo o sospechas inadecuadas cuando establezcan lazos emocionales o afectivos "normales" con sus amigos o adultos. Es muy importante que los niños vivan la sexualidad sin relacionarla con el abuso sexual.

Enseñar a los niños que el respeto a los mayores no quiere decir que tengan que obedecer ciegamente a los adultos. Hablar a los niños de lo que significa la "obediencia responsable".

Para Juvonen (1999) los niños esperan que los agresores tengan un aspecto determinado, no piensan que éstos puedan parecerse a su padre o amigos de familia. Es bueno que los niños sepan que los pedófilos suelen darse consejos como "No intentes forzar al niño. Coge sus cosas y te seguirá". Se pretende también enseñar a los niños que ellos son más valiosos que cualquier bien o propiedad.

d) Una vez que el niño ha dicho "no", puede aparecer un tema más sutil y que quizás pueda ser entendido por niños mayores. Se trata del tema del acoso sexual. En el acoso, el abusador intenta conseguir los favores sexuales de la víctima, quizás de forma abierta o tal vez de forma solapada. Cuando recibe el rechazo suele pasar a otra forma de acoso, que podría ser el acoso moral. Puede que se dedique a desprestigiar, a minusvalorar a esa persona o a descalificar e infravalorar sus trabajos. Defenderse de esta situación es más difícil pero no imposible (Hirigoyen, 1999).

Aprender a perdonar (*)

Sumario

Prólogo. I. **¿Qué quiere decir «perdonar»?**: 1. Reaccionar ante un mal.- 2. Actuar con libertad.- 3. Recordar el pasado.- 4. Renunciar a la venganza.- 5. Mirar al agresor en su dignidad personal. II. **¿Qué actitudes nos disponen a perdonar?**: 1. Amor.- 2. Comprensión.- 3. Generosidad.- 4. Humildad. III. **Reflexión final.**

Todos hemos sufrido alguna vez injusticias y humillaciones; algunos tienen que soportar diariamente torturas, no sólo en una cárcel, sino también en un puesto de trabajo o en el entorno familiar. Es cierto que nadie puede hacernos tanto daño como los que debieran amarnos. "El único dolor que destruye más que el hierro es la injusticia que procede de nuestros familiares," dicen los árabes.

¿Cómo reaccionamos ante un mal que alguien nos ha ocasionado con cierta intencionalidad? Normalmente, deseáramos espontáneamente pegar a los que nos han pegado, o hablar mal de los que han hablado mal de nosotros. Pero esta actuación es como un bumerán: nos daña a nosotros mismos. Es una pena gastar las energías en enfados, recelos, rencores o desesperación; y quizá es más triste aún cuando una persona se endurece para no sufrir más.

Sólo en el perdón brota nueva vida. Por esto es tan importante educar en el "arte" de practicarlo.

I. ¿Qué quiere decir "perdonar"?

¿Qué es el perdón? ¿Qué hago cuando digo a una persona: "Te perdono"? Es evidente que reacciono ante un mal que alguien me ha hecho; actúo, además, con libertad; no olvido simplemente la injusticia, sino que renuncio a la venganza y quiero, a pesar de todo, lo mejor para el otro. Vamos a considerar estos diversos elementos con más detenimiento.

1. Reaccionar ante un mal

En primer lugar, ha de tratarse realmente de un *mal* para el conjunto de mi vida. Si un cirujano me quita un brazo que está peligrosamente infectado, puedo sentir dolor y tristeza, incluso puedo montar en cólera contra el médico. Pero no tengo que perdonarle nada, porque me ha hecho un gran bien: me ha salvado la vida. Situaciones semejantes pueden darse en la educación. No todo lo que parece mal a un niño es nocivo para él. Los buenos padres no conceden a sus hijos todos los caprichos que ellos piden; los forman en la fortaleza. Una maestra me dijo en una ocasión: "No me importa lo que mis alumnos piensan hoy sobre mí. Lo importante es lo que piensen dentro de veinte años." El perdón sólo tiene sentido, cuando alguien ha recibido un daño objetivo de otro.

Por otro lado, perdonar no consiste, de ninguna manera, en no querer ver este daño, en colorearlo o disimularlo. Algunos pasan de largo las injurias con las que les tratan sus colegas o sus cónyuges, porque intentan eludir todo conflicto; buscan la paz a cualquier precio y pretenden vivir continuamente en un ambiente armonioso. Parece que todo les diera lo mismo. "No importa" si los otros no les dicen la verdad; "no importa" cuando los utilizan como meros objetos para conseguir unos fines egoístas; "no importan" tampoco el fraude o el adulterio. Esta actitud es peligrosa, porque puede llevar a una completa ceguera ante los valores. La indignación e incluso la ira son reacciones normales y hasta necesarias en ciertas situaciones. Quien perdona, no cierra los ojos ante el mal; no niega que existe objetivamente una injusticia. Si lo negara, no tendría nada que perdonar⁽¹⁾.

Si uno se acostumbra a callarlo todo, tal vez pueda gozar durante un tiempo de una aparente paz; pero pagará finalmente un precio muy alto por ella, pues renuncia a la libertad de ser él mismo. Esconde y sepulta sus frustraciones en lo más profundo de su corazón, detrás de una muralla gruesa, que levanta para protegerse. Y ni siquiera se da cuenta de su falta de autenticidad. Es normal que una injusticia nos duela y deje una herida. Si no queremos verla, no podemos sanarla. Entonces estamos permanentemente huyendo de la propia intimidad (es decir, de nosotros mismos); y el dolor nos carcome lenta e irremediadamente. Algunos realizan un viaje alrededor del mundo, otros se mudan de ciudad. Pero no pueden huir del sufrimiento. Todo dolor negado retorna por la puerta trasera, permanece largo tiempo como una experiencia traumática y puede ser la causa de heridas perdurables. Un dolor oculto puede conducir, en ciertos casos, a que una persona se vuelva agria, obsesiva, medrosa, nerviosa o insensible, o que rechace la amistad, o que tenga pesadillas. Sin

que uno lo quiera, tarde o temprano, reaparecen los recuerdos. Al final, muchos se dan cuenta de que tal vez, habría sido mejor, hacer frente directa y conscientemente a la experiencia del dolor. Afrontar un sufrimiento de manera adecuada es la clave para conseguir la paz interior.

2. Actuar con libertad

El acto de perdonar es un asunto libre. Es la única reacción que no *re-actúa* simplemente, según el conocido principio "ojo por ojo, diente por diente"⁽²⁾. El odio provoca la violencia, y la violencia justifica el odio. Cuando perdono, pongo fin a este círculo vicioso; impido que la reacción en cadena siga su curso. Entonces libero al otro, que ya no está sujeto al proceso iniciado. Pero, en primer lugar, me libero a mí mismo. Estoy dispuesto a desatarme de los enfados y rencores. No estoy "re-accionando", de modo automático, sino que pongo un nuevo comienzo, también en mí.

Superar las ofensas, es una tarea sumamente importante, porque el odio y la venganza envenenan la vida. El filósofo Max Scheler afirma que una persona resentida se intoxica a sí misma⁽³⁾. El otro le ha herido; de ahí no se mueve. Ahí se recluye, se instala y se encapsula. Queda atrapada en el pasado. Da pábulo a su rencor con repeticiones y más repeticiones del mismo acontecimiento. De este modo arruina su vida.

Los resentimientos hacen que las heridas se infecten en nuestro interior y ejerzan su influjo pesado y devastador, creando una especie de malestar y de insatisfacción generales. En consecuencia, uno no se siente a gusto en su propia piel. Pero, si no se encuentra a gusto consigo mismo, entonces no se encuentra a gusto en ningún lugar. Los recuerdos amargos pueden encender siempre de nuevo la cólera y la tristeza, pueden llevar a depresiones. Un refrán chino dice: "El que busca venganza debe cavar dos fosas."

En su libro *Mi primera amiga blanca*, una periodista norteamericana de color describe cómo la opresión que su pueblo había sufrido en Estados Unidos le llevó en su juventud a odiar a los blancos, "porque han linchado y mentido, nos han cogido prisioneros, envenenado y eliminado"⁽⁴⁾. La autora confiesa que, después de algún tiempo, llegó a reconocer que su odio, por muy comprensible que fuera, estaba destruyendo su identidad y su dignidad. Le cegaba, por ejemplo, ante los gestos de amistad que una chica blanca le mostraba en el colegio. Poco a poco descubrió que, en vez de esperar que los blancos pidieran perdón por sus injusticias, ella tenía que pedir perdón por su propio odio y por su incapacidad de mirar a un blanco como a una *persona*, en vez de hacerlo como a un miembro de una raza de opresores. Encontró el enemigo en su propio interior, formado por los prejuicios y rencores que le impedían ser feliz.

Las heridas no curadas pueden reducir enormemente nuestra libertad. Pueden dar origen a reacciones desproporcionadas y violentas, que nos sorprendan a nosotros mismos. Una persona herida, hiere a los demás. Y, como muchas veces oculta su corazón detrás de una coraza, puede parecer dura, inaccesible e intratable. En realidad, no es así. Sólo necesita defenderse. Parece dura, pero es insegura; está atormentada por malas experiencias.



II. ¿Qué actitudes nos disponen a perdonar?

Después de aclarar, en grandes líneas, en qué consiste el perdón, vamos a considerar algunas actitudes que nos disponen a realizar este acto que nos libera a nosotros y también libera a los demás.

1. Amor

Perdonar es amar intensamente. El verbo latín *per-donare* lo expresa con mucha claridad: el prefijo *per* intensifica el verbo que acompaña, *donare*. Es dar abundantemente, entregarse hasta el extremo. El poeta Werner Bergengruen ha dicho que el amor se *prueba* en la fidelidad, y se *completa* en el perdón.

Sin embargo, cuando alguien nos ha ofendido gravemente, el amor apenas es posible. Es necesario, en un primer paso, separarnos de algún modo del agresor, aunque sea sólo interiormente. Mientras el cuchillo está en la herida, la herida nunca se cerrará. Hace falta retirar el cuchillo, adquirir distancia del otro; sólo entonces podemos ver su rostro. Un cierto desprendimiento es condición previa para poder perdonar de todo corazón, y dar al otro el amor que necesita.

Una persona sólo puede vivir y desarrollarse sanamente, cuando es aceptada tal como es, cuando alguien la quiere verdaderamente, y le dice: "Es bueno que existas"⁽¹³⁾. Hace falta no sólo "estar aquí", en la tierra, sino que hace falta la confirmación en el ser para sentirse a gusto en el mundo, para que sea posible adquirir una cierta estimación propia y ser capaz de relacionarse con otros en amistad. En este sentido se ha dicho que el amor continúa y perfecciona la obra de la creación⁽¹⁴⁾.

Amar a una persona quiere decir hacerle consciente de su propio valor, de su propia belleza. Una persona amada es una persona aprobada, que puede responder al otro con toda verdad: "Te necesito para ser yo mismo."

Si no perdono al otro, de alguna manera le quito el espacio para vivir y desarrollarse sanamente. Éste se aleja, en consecuencia, cada vez más de su ideal y de su autorrealización. En otras palabras, le mato, en sentido espiritual. Se puede matar, realmente, a una persona con palabras injustas y duras, con pensamientos malos o, sencillamente, negando el perdón. El otro puede ponerse entonces triste, pasivo y amargo. Kierkegaard habla de la "desesperación de aquel que, desesperadamente, quiere ser él mismo", y no llega a serlo, porque los otros lo impiden⁽¹⁵⁾.

Cuando, en cambio, concedemos el perdón, ayudamos al otro a volver a la propia identidad, a vivir con una nueva libertad y con una felicidad más honda.

2. Comprensión

Es preciso comprender que cada uno necesita más amor que "merece"; cada uno es más vulnerable de lo que parece; y todos somos débiles y podemos cansarnos. Perdonar es tener la firme convicción de que en cada persona, detrás de todo el mal, hay un ser humano vulnerable y capaz de cambiar. Significa creer en la posibilidad de transformación y de evolución de los demás.

Si una persona no perdona, puede ser que tome a los demás demasiado en serio, que exija demasiado de ellos. Pero "tomar a un hombre perfectamente en serio, significa destruirle," advierte el filósofo Robert Spaemann⁽¹⁶⁾. Todos somos débiles y fallamos con frecuencia. Y, muchas veces, no somos conscientes de las consecuencias de nuestros actos: "no sabemos lo que hacemos"⁽¹⁷⁾. Cuando, por ejemplo, una persona está enfadada, grita cosas que, en el fondo, no piensa ni quiere decir. Si la tomo completamente en serio, cada minuto del día, y me pongo a "analizar" lo que ha dicho cuando estaba rabiosa, puedo causar conflictos sin fin. Si lleváramos la cuenta de todos los fallos de una persona, acabaríamos transformando en un monstruo, hasta al ser más encantador.

Tenemos que creer en las capacidades del otro y dárselo a entender. A veces, impresiona ver cuánto puede transformarse una persona, si se le da confianza; cómo cambia, si se le trata según la idea perfeccionada que se tiene de ella. Hay muchas personas que saben animar a los otros a ser mejores. Les comunican la seguridad de que hay mucho bueno y bello dentro de ellos, a pesar de todos sus errores y caídas. Actúan según lo que dice la sabiduría popular: "Si quieres que el otro sea bueno, trátale como si ya lo fuese."

3. Generosidad

Perdonar exige un corazón misericordioso y generoso. Significa ir más allá de la justicia. Hay situaciones tan complejas en las que la mera justicia es imposible. Si se ha robado, se devuelve; si se ha roto, se arregla o sustituye. ¿Pero si alguien pierde un órgano, un familiar o un buen amigo? Es imposible restituirlo con la justicia. Precisamente ahí, donde el castigo no cubre nunca la pérdida, es donde tiene espacio el perdón. El perdón no anula el derecho, pero lo excede infinitamente. Es por naturaleza incondicional, ya que es un don gratuito del amor, un don siempre inmerecido. Esto significa que el que perdona no exige nada a su agresor, ni siquiera que le duela lo que ha hecho. Antes, mucho antes que el agresor busque la reconciliación, el que ama ya le ha perdonado.

El arrepentimiento del otro no es una condición necesaria para el perdón, aunque sí es conveniente. Es, ciertamente, mucho más fácil perdonar cuando el otro pide perdón. Pero a veces hace falta comprender que en los que obran mal hay bloqueos, que les impiden admitir su culpabilidad.

Hay un modo "impuro" de perdonar⁽¹⁸⁾, cuando se hace con cálculos, especulaciones y metas: "Te perdono *para que* te des cuenta de la barbaridad que has hecho; te perdono *para que* mejores." Pueden ser fines educativos loables, pero en este caso no se trata del perdón verdadero que se concede sin ninguna condición, al igual que el amor auténtico: "Te perdono porque te quiero -a pesar de todo."

Puedo perdonar al otro incluso sin dárselo a entender, en el caso de que no entendería nada. Es un regalo que le hago, aunque no se entera, o aunque no sabe por qué.

4. Humildad

Hace falta prudencia y delicadeza para ver cómo mostrar al otro el perdón. En ocasiones, no es aconsejable hacerlo enseguida, cuando la otra persona está todavía agitada. Puede parecerle como una venganza sublime, puede humillarla y enfadarla aún más. En efecto, la oferta de la reconciliación puede tener carácter de una acusación. Puede ocultar una actitud farisaica: quiero demostrar que tengo razón y que soy generoso. Lo que impide entonces llegar a la paz, no es la obstinación del otro, sino mi propia arrogancia.



Por otro lado, es siempre un riesgo ofrecer el perdón, pues este gesto no asegura su recepción y puede molestar al agresor en cualquier momento. "Cuando uno perdona, se abandona al otro, a su poder, se expone a lo que imprevisiblemente puede hacer y se le da libertad de ofender y herir (de nuevo)"⁽¹⁹⁾. Aquí se ve que hace falta humildad para buscar la reconciliación.

Cuando se den las circunstancias -quizá después de un largo tiempo- conviene tener una conversación con el otro. En ella se pueden dar a conocer los propios motivos y razones, el propio punto de vista; y se debe escuchar atentamente los argumentos del otro. Es importante escuchar hasta el final, y esforzarse por captar también las palabras que el otro *no dice*. De vez en cuando es necesario "cambiar la silla", al menos mentalmente, y tratar de ver el mundo desde la perspectiva del otro.

El perdón es un acto de fuerza interior, pero no de voluntad de poder. Es humilde y respetuoso con el otro. No quiere dominar o humillarle. Para que sea verdadero y "puro", la víctima debe evitar hasta la menor señal de una "superioridad moral" que, en principio, no existe; al menos no somos nosotros los que podemos ni debemos juzgar acerca de lo que se esconde en el corazón de los otros. Hay que evitar que en las conversaciones se acuse al agresor siempre de nuevo. Quien demuestra la propia irreprochabilidad, no ofrece realmente el perdón. Enfurecerse por la culpa de otro puede conducir con gran facilidad a la represión de la culpa de uno mismo. Debemos perdonar como pecadores que somos, no como justos, por lo que el perdón es más para *compartir* que para *conceder*.

Todos necesitamos el perdón, porque todos hacemos daño a los demás, aunque algunas veces quizá no nos demos cuenta. Necesitamos el perdón para deshacer los nudos del pasado y comenzar de nuevo. Es importante que cada uno reconozca la propia flaqueza, los propios fallos -que, a lo mejor, han llevado al otro a un comportamiento desviado-, y no dude en pedir, a su vez, perdón al otro.

III. Reflexión final

Hemos hablado de una labor interior auténtica y dura. No podemos negar que la exigencia del perdón llega en ciertos casos al límite de nuestras fuerzas. ¿Se puede perdonar cuando el opresor no se arrepiente en absoluto, sino que incluso insulta a su víctima y cree haber obrado correctamente? ¿Puede una madre perdonar jamás al asesino de su hijo? Podemos perdonar, por lo menos, a una persona que nos ha dejado completamente en ridículo ante los demás, que nos ha quitado la libertad o la dignidad, que nos ha engañado, difamado o destruido algo que para nosotros era muy importante? Quizá nunca será posible perdonar de todo corazón, al menos si contamos sólo con nuestra propia capacidad. Pero un cristiano cuenta, además, con la ayuda todopoderosa de Dios. "Con mi Dios, salto los muros," canta el salmista. Podemos referir estas palabras a los muros que están en nuestro corazón. Con la ayuda de buenos amigos y, sobre todo, con la gracia de Dios, es posible realizar esta tarea sumamente difícil y liberarnos a nosotros mismos. Perdonar es un acto de fortaleza espiritual, un gran alivio. Significa optar por la vida y actuar con creatividad.

Sin embargo, no parece adecuado dictar comportamientos a las víctimas. Hay que dejar a una persona todo el tiempo que necesite para llegar al perdón. Si alguien le acusara de rencorosa o vengativa, engrandaría su herida. Santo Tomás de Aquino, el gran teólogo de la Edad Media, aconseja a quienes sufren, entre otras cosas, que no se rompan la cabeza con argumentos, ni leer, ni escribir; antes que nada, deben tomar un baño, dormir y hablar con un amigo⁽²⁰⁾. En un primer momento, generalmente no somos capaces de aceptar un gran dolor. Antes que nada, debemos tranquilizarnos, aceptar que nos cuesta perdonar, que necesitamos tiempo. Seguir el ritmo de nuestra naturaleza nos puede ayudar mucho. No podemos sorprendernos frente a tales dificultades, tanto si son pro-

pias, como si son ajenas.

Si conseguimos crear una cultura del perdón, podremos construir juntos un mundo habitable, donde habrá más vitalidad y fecundidad; podremos proyectar juntos un futuro realmente nuevo. Para terminar, nos pueden ayudar unas sabias palabras: "¿Quieres ser feliz un momento? Véngate. ¿Quieres ser feliz siempre? Perdona."

Aprender a perdonar (*)

Jutta Burggraf
(Diálogos Almudí, 2004)



Notas

1. Se ha destacado que la justicia, junto con la verdad, son los presupuestos del perdón. Cfr. JUAN PABLO II, Mensaje para la Jornada Mundial de la Paz *Ofrece el perdón, recibe la paz*, 1-I-1997.
2. Mt 5,38.
3. M. SCHELER, *Das Ressentiment im Aufbau der Moralen, en Vom Umsturz der Werte*, Bern ⁵1972, pp.36s.
4. P. RAYBON, *My First White Friend*, New York 1996, p.4s.
5. Cfr. D. von HILDEBRAND, *Moralia, Werke IX*, Regensburg 1980, p.338.
6. A. KOLNAI, *Forgiveness*, en B. WILLIAMS; D. WIGGINS (eds.), *Ethics, Value and Reality. Selected Papers of Aurel Kolnai*, Indianapolis 1978, p.95.
7. Cfr. S. WIESENTHAL, *The Sunflower. On the Possibilities and Limits of Forgiveness*, New York 1998. Sin embargo, la cuestión del perdón se presenta abierta para este autor. Cfr. IDEM, *Los límites del perdón*, Barcelona 1998.
8. P. LEVI, *Sí, esto es un hombre*, Barcelona 1987, p.186. Cfr. IDEM, *Los hundidos y los salvados*, Barcelona 1995, p.117.
9. Se suele atribuir esta frase al filósofo estoico Epicteto, que era un esclavo. Cfr. EPICTETO, *Handbüchlein der Moral*, ed. por H. Schmidt, Stuttgart 1984, p.31.
10. El odio no se dirige a las personas, sino a las obras. Cfr. Rm 12,9. Apoc 2,6.
11. A. CAMUS, *Carta a un amigo alemán*, Barcelona 1995, p.58.
12. Cfr. M. CRESPO, *Das Verzeihen. Eine philosophische Untersuchung*, Heidelberg 2002, p.96.
13. J. PIEPER, *Über die Liebe*, München 1972, p.38s.
14. Cfr. *ibid.*, p.47.
15. S. Kierkegaard, *Die Krankheit zum Tode*, München 1976, p.99.
16. R. SPAEMANN, *Felicidad y benevolencia*, Madrid 1991, p.273.
17. Pero también existe un no querer ver, una ceguera voluntaria. Cfr. D. von HILDEBRAND, *Sittlichkeit und ethische Werterkenntnis. Eine Untersuchung über ethische Strukturpro-*

Y SEGUIMOS CAMINANDO... VOLUNTARIOS FSH

Gracias a una amiga conocí la Fundación. Participé en el Curso de Amor Humano y sucesivamente tuve la oportunidad de estar de voluntaria en la Fundación.

Para mí fue una experiencia muy importante a nivel profesional y sobretodo a nivel personal.

Poder participar en las actividades y tomar parte en la vida diaria de la Fundación me hizo tomar conciencia del gran trabajo y la importancia de transmitir valores tan esenciales como los que enseña la Fundación, sobretodo en estos tiempos tan difíciles que vivimos.



Cuando acompañaba a la monitora en los colegios como voluntaria, en el proyecto de educación afectiva- sexual; lo que más me hizo reflexionar fue ver la necesidad de los adolescentes de encontrar personas entregadas y comprometidas en estos valores que les indiquen el camino a recorrer y que les sepan marcar límites.

Hoy en día no es fácil desarrollar un proyecto educativo, como el que lleva a cabo la Fundación, donde el eje central es el crecimiento de la persona.

La oportunidad que se me ofreció al hacerme voluntaria me permitió, sobretodo, la posibilidad de compartir valores, experiencias, inquietudes, dudas, esperanza e ideas con cada miembro de la Fundación y encontrar personas que comparten mi misma mirada de la vida.

Michela Curti

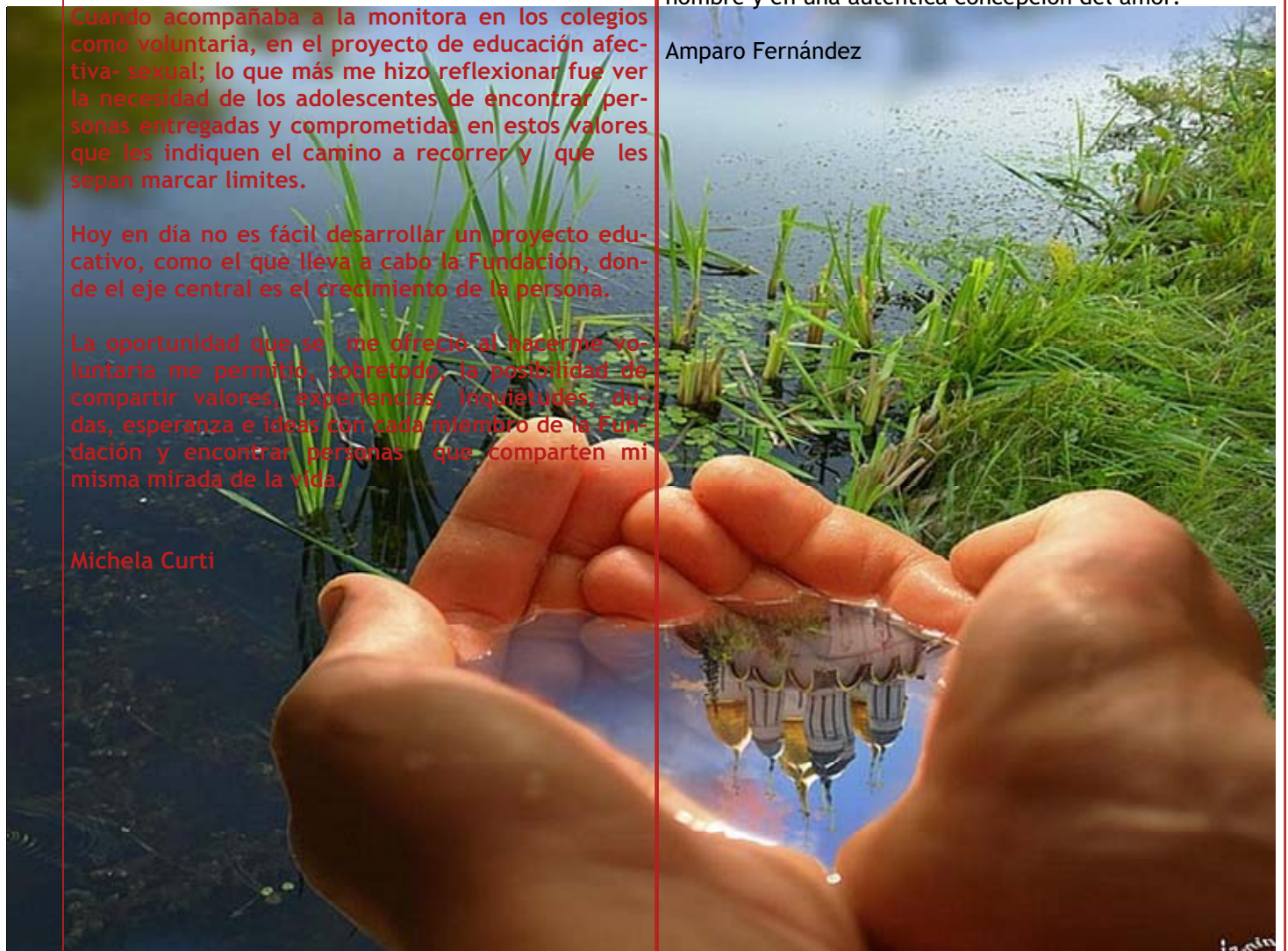
En Septiembre empecé a trabajar colaborando en este proyecto como voluntaria. Llevo toda mi vida en el campo de la educación y trabajar en nuevos aspectos me está ayudando a ver desde otra perspectiva la labor educativa, descubriendo una nueva dimensión en la formación para el desarrollo personal y social.

Para mejorar mi tarea docente participé en Noviembre en el curso sobre "amor, comunicación y sexualidad" que imparte la Fundación. Me sorprendió descubrir el enfoque desde el que se hablaba del amor como comunicación, y la importancia de ésta en las relaciones sociales.

Me resultó muy enriquecedor compartir con el resto de los participantes sus propias vivencias y hablar con el conferenciante, que iba buscando soluciones con la ayuda de todos.

Agradezco esta oportunidad que estoy teniendo, que me ayuda personalmente y me proporciona las herramientas y la ocasión de poner un grano de arena en la construcción de un mundo más humano, basado en la verdad del hombre y en una auténtica concepción del amor.

Amparo Fernández



PELÍCULA RECOMENDADA



INVICTUS (THE HUMAN FACTORY)
 Director: Clint Eastwood
 Año: 2009

Película, llena de valores como el esfuerzo, el trabajo bien hecho, la labor de equipo y la confianza y fe en los demás y en sus recursos, basada en el libro de John Carlin "El factor humano" (Playing the enemy: Nelson Mandela and the Game That Changed the World) y ambientada después de que Nelson Mandela saliera de la cárcel y se convirtiera en presidente de Sudáfrica. Poco después, en 1995, el país celebró el campeonato del mundo de rugby, tras años de ser excluidos de las competiciones debido al apartheid. Evento que Mandela (Morgan Freeman) impulsó y utilizó, con la ayuda de la estrella de rugby Francois Pienaar (Matt Damon), como vía para acabar con el odio y la desconfianza existente durante décadas entre la población blanca y negra del país.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

COMPRENDER Y SANAR LA HOMOSEXUALIDAD

Autor: Richard Cohen
 Editorial: Libroslibres
 Año: 2007



Richard Cohen, M. A. (*Master of Arts*), es psicoterapeuta y educador. Es uno de los mayores expertos en el campo de la reorientación sexual y es autor de este libro (en inglés: *Coming out straight: understanding and healing homosexuality*). Cohen es el director de la Fundación Internacional para la Curación (IHF), una organización sin ánimo de lucro que él mismo fundó en 1990. El IHF tiene su sede en la región de Washington D. C. y proporciona programas educativos, consultas, supervisión y seminarios de curación para individuos, familias, terapeutas y religiosos. Como director del IHF, Cohen realiza numerosos viajes por todos los Estados Unidos y por Europa dictando conferencias acerca de las relaciones matrimoniales, habilidades de comunicación, formación de padres, reorientación sexual y curación de adicciones y de abusos. Con frecuencia acude como profesor invitado de varias universidades y participa en congresos terapéuticos y religiosos.

Cohen es licenciado en Psicología terapéutica por la Universidad de Antioch y la Universidad de Boston. Ha participado en servicios de atención y tratamiento para niños que han sufrido abusos, servicios de reconciliación familiar, grupos de asesoramiento general y grupos de apoyo. Durante tres años trabajó como educador sobre VIH/sida para la Cruz Roja americana.

Cohen es un experto en terapia de reorientación sexual: es terapeuta y además ha experimentado personalmente la transición desde la homosexualidad hasta la heterosexualidad. Por ese motivo ha sido entrevistado muchas veces en periódicos, radio y televisión, incluyendo apariciones en programas de tanta difusión en Estados Unidos como *20/20*, *Larry king live* y *The O'reilly factor*. Es presidente del comité directivo de la asociación de Padre y Amigos de Ex gays y Gays (PFOX) y es miembro de la Asociación Nacional para la Investigación y Terapia de la Homosexualidad (NARTH). Además de otras presentaciones académicas y de este libro, Cohen es autor de *Alfie's home* ("El hogar de Alfie"), un libro ilustrado para niños que aborda varias causas que provocan atracción hacia las personas del mismo sexo. Cohen vive en el área metropolitana de Washington D. C. con su esposa y sus tres hijos.


AGENDA DE ACTIVIDADES
ACTIVIDADES REALIZADAS 2009

Octubre	9 Talleres de educación afectivo sexual Primaria y Secundaria: Fundación San Patricio, Colegio Apóstol Santiago (Aranjuez)
	1 Sesiones a padres: Colegio Ntra Sra del Recuerdo
	Jornadas sobre abuso sexual Pto de Sta. María (Cádiz)
Noviembre	12 Talleres de educación afectivo sexual Primaria y Secundaria: Ntra Sra del Recuerdo, San Viator.
	1 Curso de Amor Humano: Parroquia San Germán Promoción nº 67
	1 Sesión a Padres: Colegio La Inmaculada Concepción (El Escorial)
	1 Sesión a Profesores: Colegio La Inmaculada Concepción (El Escorial)
	3 Sesiones de adultos en la semana del Bienestar de AXA
Diciembre	3 Talleres de educación afectivo sexual en Secundaria: Sta María de las Rozas, La Inmaculada
	1 Plan de Continuación: Colegio Padre Manyanet
	1 Curso de comunicación para adultos: Ayuntamiento de Madrid.

ACTIVIDADES REALIZADAS 2010

Enero-Marzo	15 Talleres de educación afectivo sexual Primaria y Secundaria: Colegio Cristo Rey, Sagrado Corazón, Ntra Sra del Pilar.
	4 Sesiones de Diálogo familiar: Colegio Sagrado Corazón
	2 Sesión a Padres: Colegio La Inmaculada Concepción (El Escorial), Ntra Sra del Pilar
	1 Talleres de educación afectivo sexual de postconfirmación: Parroquia Sta Catalina de Alejandría

ACTIVIDADES PREVISTAS 2010

Abril -Junio	28 Talleres de educación afectivo sexual Primaria y Secundaria
	15 Sesiones de Diálogo familiar
	1 Curso de comunicación para adultos: Ayuntamiento de Madrid.
	1 Curso de Amor Humano: 15 y 16 de abril
	1 Curso a Profesores

PARA COMPARTIR EN FAMILIA

LA MIRADA DEL AMOR

El rey estaba enamorado de Sabrina: una mujer de baja condición a la que el rey había hecho su última esposa.

Una tarde, mientras el rey estaba de cacería, llegó un mensajero para avisar que la madre de Sabina estaba enferma. Pese a que existía la prohibición de usar el carruaje personal del rey (falta que era pagada con la cabeza), Sabrina subió al carruaje y corrió junto a su madre.

A su regreso, el rey fue informado de la situación.

-¿No es maravillosa?-dijo-Esto es verdaderamente amor filial. No le importó su vida para cuidar a su madre!! Es maravillosa!

Cierto día, mientras Sabrina estaba sentada en el jardín del palacio comiendo fruta, llegó el rey. La princesa lo saludó y luego le dio un mordisco al último durazno que quedaba en la canasta.

-¡Parecen ricos!-dijo el rey.

-Lo son- dijo la princesa y alargando la mano le cedió a su amado el último durazno.

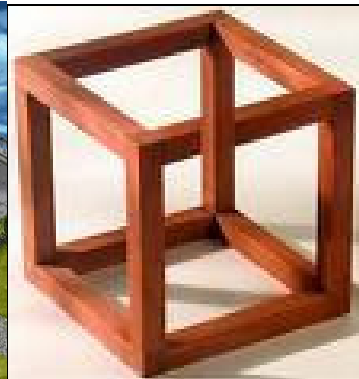
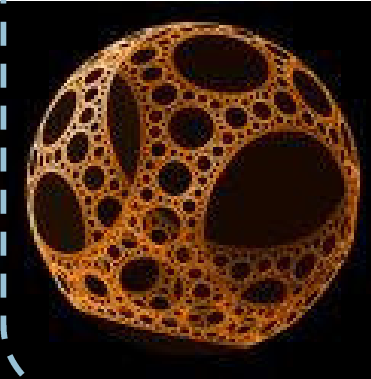
-¡Cuánto me ama!-comentó después el rey-, Renunció a su propio placer, para darme el último durazno de la canasta ¿no es fantástica?

Pasaron algunos años y vaya a saber por qué, el amor y la pasión desaparecieron del corazón del rey.

Sentado con su amigo más confidente, le decía:

-Nunca se portó como una reina...¿acaso no desafió mi investidura usando mi carruaje? Es más, recuerdo que un día me dio a comer una fruta mordida.

Jorge Bucay



fundación solidaridad humana

FICHA DE INFORMACIÓN / SUSCRIPCIÓN FSH

Deseo ser Socio de la FSH y recibir el Boletín trimestral "En Familia", Información de las acciones de la FSH y beneficiarme de descuentos en los cursos que imparta la FSH.

Rellenar para hacerme socio y recibir el Boletín "En familia":

Por e-mail; Por correo postal.

Nombre: Apellidos:

Dirección:

Localidad: Provincia:

Teléfono:..... Móvil:

E-mail: NIF: (1)

Importe colaboración económica: € (mínimo recomendado: 75 €/año)

Forma de Colaboración:

• **Aportación única/donativo:**

- Talón bancario
- Transferencia bancaria a FSH: 2038-1053-98-6000609854

• **Aportación periódica:**

- Periodicidad: Anual Semestral
- Domiciliación bancaria. Titular de la cuenta:

Enviar por fax: 91.766.89.66 o por correo postal a: Fundación Solidaridad Humana C/ Oña, 175, local – 28050 Madrid

(1) Desgravación fiscal del 25% (Ley 49/2002 de 23 de diciembre)

Le informamos de que, conforme a la LOPD 15/1999, sus datos serán incorporados al fichero de la Fundación Solidaridad Humana con el fin de informarle de sus proyectos y actividades. Puede acceder, modificar, cancelar u oponerse al uso de los mismos dirigiéndose por escrito a la sede: c/ Oña 175-local. 28050 Madrid.

Deseo recibir información de las siguientes actividades sin compromiso:

- Todas las acciones de la FSH
- Curso de Amor Humano
- Monográfico de Comunicación
- Monográfico de Vida en Pareja
- Monográfico de Autoestima y Asertividad
- Relación de Ayuda y Terapia
- Talleres de educación afectivo-sexual
- Fin de semana de crecimiento espiritual y familiar