

# **El largo y duro camino hacia el perdón.**

## **Una autoetnografía destinada a sanar.**

*Trabajo de Fin de Grado de Psicología*  
*Universidad de La Laguna*  
*Curso Académico 2021-22*

Autora: Zuleica Elizabeth Trujillo Hidalgo

Tutora: Ángela Esther Torbay Betancor

## **AGRADECIMIENTOS**

*Gracias a mi madre, por formar parte de este trabajo, por apoyarme, ayudarme y empujarme cuando lo veía todo cuesta arriba.*

*Gracias a mi pareja, por caminar conmigo de la mano desde el primer instante que comencé esta aventura y por ser luz cuando había oscuridad.*

*Gracias a mis amigos y amigas, por escucharme, apoyarme, abrazarme y alentarme en todo momento.*

*Por último, pero no menos importante, gracias a Ángela, mi tutora, por guiarme, aconsejarme y sobre todo, animarme con esas palabras tan afectuosas que siempre tenía para ofrecer.*

## ÍNDICE

Agradecimientos.....	2
Resumen.....	4
Abstract.....	4
Introduciéndome.....	5
Un pedacito de mí.....	10
Afrontar para sanar.....	12
Con el corazón en la mano.....	18
Referencias.....	20
Anexo.....	23

## **RESUMEN**

El presente trabajo analiza en primera persona el afrontamiento a un suceso del pasado que requiere del proceso del perdón. Para ello se ha utilizado como vía de análisis la autoetnografía, un enfoque de investigación y escritura que busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) la experiencia personal (auto) para comprender la experiencia cultural (etno) (Ellis, 2004; Holman, 2005). Esta autoetnografía habla de una situación de mi pasado que siempre me ha atormentado, el abandono de mi padre. Dicha situación también influyó en mi madre y en mi hermana, por lo que en este trabajo he contado con una entrevista realizada a mi madre, en la cual averiguo cómo han vivido ella y mi hermana la situación de abandono de mi padre y cómo el dolor de ellas ha influido en mí, en mi dolor y en mi incapacidad para perdonarlo. Además, el rencor hace parte de esta historia, porque soy una persona que guarda mucho rencor y ello hace de intermediario en el camino del perdón. En el transcurso del trabajo no pude llegar al final del camino, pero logré entender el porqué de no haber podido perdonar aún.

**Palabras claves:** autoetnografía, perdón, rencor, familia.

## **ABSTRACT**

This study analyses the first-person coping with a past event that requires the process of forgiveness. For this purpose, has been use as a means of analysis autoethnography, a research and writing approach that seeks to systematically describe and analyse (graph) personal (auto) experience in order to understand cultural (ethno) experience (Ellis, 2004; Holman, 2005). This autoethnography speaks of a situation in my past that has always haunted me, the abandonment of my father. This situation also influenced my mother and my sister, which is why in this work I have included an interview with my mother, in which I find out how she and my sister have experienced the situation of my father's abandonment and how their pain has influenced me, my pain and my inability to forgive him. Moreover, resentment is part of this story, because I am a person who holds a lot of resentment and this acts as an intermediary on the road to forgiveness. In the course of the work I was not able to reach the end of the road, but I managed to understand why I have not been able to forgive yet.

**Key words:** autoethnography, forgiveness, resentment, family.

## INTRODUCIÉNDOME

El perdón, ¿Qué es el perdón? ¿Por qué a algunas personas les resulta más fácil perdonar que a otras? ¿Es necesario perdonar para poder vivir “en paz”? ¿Cómo influye la familia en la concepción del perdón? Son muchas preguntas las que rondan por mi cabeza. Pero no ha sido fácil llegar hasta aquí. Todo empezó con el famoso y “temerario” (digo temerario porque desde el inicio de la carrera se escucha por todos los rincones como si de una sombra monstruosa se tratara) Trabajo de Fin de Grado (TFG). Yo no tenía nada claro, pero sabía que “el perdón” era algo que me llamaba mucho la atención. Además, les adelanto que “el rencor” es un sentimiento que me persigue habitualmente, y puede que este también sea un factor importante.

Ese interés me hizo llegar a mi tutora de TFG, Ángela, la cual, tras varias conversaciones, en las que yo seguía con muchas dudas, me propuso que me planteara realizar una autoetnografía. ¿Qué es una autoetnografía se preguntarán? pues yo también me lo preguntaba, nunca había escuchado hablar sobre ella. La autoetnografía es un enfoque de investigación y escritura que busca describir y analizar sistemáticamente (grafía) la experiencia personal (auto) con el fin de comprender la experiencia cultural (etno) (Ellis, 2004; Holman, 2005).

Este maravilloso método literario me llevó hasta Mamen, que fue como una luz al inicio de este camino. Mamen terminó de aclarar mis ideas. Tanto Ángela como Mamen fueron las que hicieron que me generara todas las preguntas que me hago al inicio de esta autoetnografía, al inicio de este camino. Un camino que comienzo con ganas, ilusión y con una taza de chocolate (como me aconsejó Mamen que hiciera). Vengo a confesarles mi interés por el perdón y a adentrarles en el mundo de la autoetnografía. Dispuesta a compartir cómo llegué hasta aquí y cuál es mi historia.

En ocasiones los seres humanos olvidamos el valor de lo que sentimos y vivimos, y es al cabo de los años, cuando nos cuestionamos acerca de nuestra vida, sobre lo maravilloso, lo fugaz, lo duradero, y sobre todo lo doloroso, nos encontramos con nosotros mismos decididos a hablar del

pasado, entender el presente y desafiar el futuro (Robles y Galindo, 2021, p. 326).

Antes que nada, me presentaré. Me llamo Zuleica Elizabeth Trujillo Hidalgo, tengo 21 años y nací en Gran Canaria, una isla maravillosa donde crecí hasta los 17 años. A esa edad decidí estudiar el grado de Psicología, y como no había más opción, me vi en la obligación de tener que mudarme a Tenerife para estudiar la carrera que tanto me apasionaba y que tanto sigue apasionándome. Les confieso que me fui de Gran Canaria llorando, sin querer irme por nada del mundo y hoy en día lloro porque no quiero irme de Tenerife al finalizar la carrera. Cómo cambian las cosas. Formo parte de una increíble familia, tengo una hermana de 19 años, Melisa; un hermano de 11 años, Giovanni; y una madre de 40 años, Vanessa. Además, con mucha vergüenza, les cuento que estoy enamorada de una chica impresionante que se llama Christelle y que conocí en Tenerife.

Uno de mis hobbies es el fútbol, y más que un hobby, realmente es una pasión, desde pequeña iba con un balón a todos lados y con la ropa del Real Madrid puesta. Siempre jugué al fútbol, desde que empecé a caminar, hasta que llegué a la etapa del instituto. No lo dejé porque quise sino por la sociedad, por las críticas, por los típicos comentarios despectivos que te hacen sentir vulnerable y que hacen que tomes decisiones que realmente no quieres tomar. Pero por suerte en primero de carrera retomé el fútbol, y fue una de las mejores decisiones que he tomado (junto con irme a estudiar a Tenerife). Formo parte de un gran equipo, de una gran familia que llevaré en el corazón siempre (Tenerife me ha dado muchas cosas buenas, entendible que no quiera cerrar esta etapa).

En esta etapa universitaria también conocí a mi grupito de confianza, Alberto, Jaime y Carla, que han sido parte de estos cuatro años llenos de momentos inolvidables y de los cuales tampoco me quiero desprender. Ellos también formarán parte de esta historia, porque durante todo este tiempo ellos han sido testigos de mi “incapacidad” para perdonar(me). Nunca ha faltado el consejito de ellos tres, tras reunirnos y compartir con ellos mis preocupaciones. Como relata Romero (2018), los/as verdaderos/as amigos/as no solo pasan por nuestra vida formando parte de

ella, sino que, además, dejan una huella difícil de borrar. De esta manera, hablar de la vida en sí misma sería hablar de amistad.

Mi madre, Vanessa, será una persona muy relevante a lo largo de esta historia (voy a llamar "historia" a esta autoetnografía que compartiré con todos y todas ustedes). Así como también lo será mi pareja, Christelle. Mi madre ha sido mi referente durante mis 21 años, ha sido la figura de madre y de padre a la vez, ya que mi padre desde los 7 años se desentendió totalmente de mi hermana y de mí, y esta es una de las razones por las que decido hablar sobre el perdón, porque les adelanto que esta es una de las vivencias que no he logrado perdonar.

Mi madre, ¿qué significa mi madre para mí? ella significa paz, honestidad, generosidad, refugio, sabiduría, caridad, resiliencia, amor, etc. En definitiva, todo lo bueno que se puedan imaginar, todo eso y más es lo que define a la maravillosa persona que es Vanessa. Típico relato de una mujer luchadora, la cual cría a tres hijos/as sola, pero de la mejor manera posible. Una mujer que da todo de sí para que sus "pequeños/as" crezcan de la mejor manera, con bienestar y con todas las necesidades cubiertas. Siempre he dicho que quiero ser como ella y que ojalá ser la mitad de buena persona y buena madre que ella es.

También quiero hablarles de mi pareja, Christelle, les cuento que llegó a mi vida inesperadamente, una chica increíble con la que llevo compartiendo mi vida desde hace 2 años y 5 meses. No fue difícil enamorarme de ella, una chica guapa, simpática, amable y con una sonrisa radiante. Desde el primer momento ha sido una persona muy importante para mí, como cuando acabas de conocer a alguien y sientes como si se conocieran de hace mucho tiempo, esa sensación de seguridad, calidez y refugio. Con ella he compartido inseguridades, situaciones desagradables y muchas cosas que nunca antes había compartido con nadie. ¿Entienden por qué es tan importante para mí? Durante todo este tiempo a su lado ella ha sido como el mítico angelito en el hombro, el cual me ha recordado que guardar rencor solo me hace más daño a mí misma, que tengo que ver las cosas de manera menos negativa y que tengo que soltar esos fantasmas del pasado para poder avanzar.

Decido compartir todo esto (y mucho más) con todos y todas ustedes porque como dice Ellis et al. (2015), el escribir una historia personal aparte de ser terapéutico para el/la escritor/a, también lo puede llegar a ser para el/la lector/a.

Y aquí vengo, a afrontar una de las situaciones que tanto me han afectado y que tanto ha influido en mi vida. Se trata de una de esas situaciones que requieren de un perdón que yo no he sabido dar. Como dice Irene Villa en una de sus entrevistas, “huimos, el ser humano, de la adversidad, de la dificultad. Y es al revés, hay que meterse de lleno y afrontar esa adversidad porque vas a conocer a un nuevo yo muchísimo más fuerte que el que tenías antes” (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 7m58s). Y por eso estoy aquí, escribiendo mi historia, para afrontar, para buscar soluciones y para intentar perdonar (puede que lo consiga o puede que no, pero lo intentaré). Yo siempre he sido de evadir, de dejar pasar el problema y olvidar que está ahí. Por eso decido afrontar, decido iniciar el proceso del perdón, el que sé que no será fácil, pero el cuál considero que es necesario.

Una de las definiciones más relevantes sobre el *perdón interpersonal* es la de McCullough, Worthington y Rachal (1997), que hablan del perdón cómo:

Una serie de motivaciones para sentirse (a) menos motivado para vengarse de la persona que ha dañado una relación, (b) menos motivado para mantener alejados a los que nos han dañado y (c) cada vez más motivados para reconciliarse y tener actitud positiva hacia el transgresor (pp. 321-322).

Como ya saben, deseo llegar a ese apartado “c”, en el que pueda conseguir el perdón, tanto hacia las personas que me han hecho daño, como el de las personas a las que yo les he hecho daño. En las relaciones interpersonales, ya sea con amigos, familiares, conocidos o extraños, son inevitables los conflictos y las transgresiones; y esto puede hacer que las personas salgan heridas o lastimadas (Karremans y Van Lange, 2004).

“En ocasiones, la vida nos golpea con tanta dureza que nuestras opciones para recuperarnos del golpe se reducen considerablemente, pero jamás he encontrado nada tan efectivo como el perdón para sanar las heridas profundas”



(Enright, 2017, p.12). El perdón puede ir dirigido a uno mismo, a una situación o a una persona (Fincham, 2000). Estoy de acuerdo con Serrano y Cázares (2019), en que para perdonar a quien nos ha dañado hace falta la superación o la desaparición del resentimiento y junto a estas otras posibles actitudes como el deseo de venganza, el desprecio, la ira, la indignación etc. Como ya comenté brevemente al principio, yo soy una persona muy rencorosa, y ese rencor que guardo desde hace muchos años no me ha dejado sumergirme en la posibilidad de perdonar, por eso creo que es necesario que los sentimientos negativos como el rencor, el resentimiento, la culpa, el enfado, etc. desaparezcan o disminuyan a la hora de comenzar el camino del perdón (desde mi humilde punto de vista como persona a la que dichos sentimientos la han arrastrado al fondo de un “pozo” en el cual no existe la palabra “perdón”). Como expresa Irene Villa “el que no perdona, tiene de alguna forma, el corazón dañado. Cuando uno perdona, vuelve a tener su corazón entero y con mucha fuerza y mucha luz” (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 25m50s). Y eso es lo que vengo a buscar, volver a tener el corazón entero.

Decido hablar del perdón, de mis vivencias, de mis experiencias, de mi vida personal a través de la autoetnografía. Y seguramente muchos/as de ustedes no lo conocerán en profundidad, o no sabrán casi nada o nada sobre este método cualitativo, por lo que mi deber es introducirlos un poco en este mundillo. “¿Qué es la autoetnografía?” te puedes preguntar. Mi respuesta en breve: investigación, escritura, historia y método que conectan lo autobiográfico y personal con lo cultural, social y político” (Ellis, 2004, p. xix). Ellis y Bochner (1996), fueron fundadores y activos promotores del género de la autoetnografía, la consideraron una de las vías por las que poder “entender el significado de lo que la gente piensa, siente y hace” (Ellis, 2004, p. 68).

Richardson (2003) afirma que: “Las autoetnografías son altamente personalizadas, textos reveladores en los cuales los autores cuentan relatos sobre su propia experiencia vivida, relacionando lo personal con lo cultural” (Richardson, 2003, p. 512). Además de considerar la investigación como una cuestión socialmente justa y socialmente consciente, la visualizan como un acto político (Adams y Holman, 2008). “Así, la autoetnografía amplía su concepción para dar cabida tanto a los relatos personales y autobiográficos como a las experiencias del

etnógrafo como investigador —ya sea de manera separada o combinada— situados en un contexto social y cultural” (Blanco, 2012, p. 172). La autobiografía es un método literario de tipo autobiográfico que une lo personal con lo cultural a través de distintos niveles de consciencia (Ellis y Bochner, 2000). “Es una mirada que recorre un camino de ida y vuelta entre lo social y lo personal. En esta ida y vuelta, la frontera entre lo personal y lo social se diluye” (Feliu, 2007, p. 267).

Por todo ello, realizo esta autoetnografía, con el objetivo de poder darle voz a un suceso que no he logrado perdonar y que necesito afrontar. En el transcurso de este camino seguramente lloraré, reiré, caeré, me levantaré, pero estoy segura de que al final de este proceso seré una persona más fuerte y la cual pueda decir que ha afrontado todo aquello que siempre ha evitado. La autoetnografía es un medio para conseguir este fin. Es un medio por el cual deseo llegar a los receptores desde mi más profunda transparencia. Espero que disfruten conmigo de este largo, doloroso y maravilloso camino.

## UN PEDACITO DE MÍ

Siempre he sido una persona muy reservada, pero Irene Villa dice que “el apoyo social es fundamental. Siempre hay que contar lo que nos ocurre para que otras personas nos puedan echar una mano” (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 3m49s). Sin embargo, mi pensamiento es el siguiente:

*“¿qué va a solucionar que cuente lo que me pasa y como me siento?” “¿para qué voy a molestar a los demás si realmente no van a poder ayudarme?” “no sirve de nada hablar lo que me pasa, ni contar como me siento si finalmente voy a seguir teniendo el problema, e incluso el hablarlo va a hacer que lo externalice y me sienta aún peor”.*

(Esta es mi voz interior, mis pensamientos más profundos)

Y creo que ahí está el quid de la cuestión, que siempre intento tapar los problemas, enterrarlos, evadir como me siento, y simplemente decir “ya pasará”.

Pero sé (y la mayoría de ustedes también lo sabrá) que ese no es el camino, que esa no será la solución a ningún problema.

Como postulan Amarís et al. (2013), las estrategias de afrontamiento resultan ser recursos psicológicos que la persona utiliza para hacer frente a situaciones estresantes. Dichos autores también mencionan que:

El afrontamiento sería una forma de gestionar situaciones que pueden resultar estresantes para un individuo, permitiendo o minimizando más allá de sus capacidades mediante estímulos de resignación, conducta, pensamientos, afectos o emociones, intentos de aceptar o ignorar. Utilizado por individuos para hacer frente a situaciones desbordantes (Amarís et al., 2013).

Carr (2007), señala la clasificación de tres categorías de afrontamiento “las estrategias centradas en el problema, las estrategias centradas en las emociones y las estrategias basadas en la evitación” (Carr, 2007, p. 271). Y como ya saben la estrategia que predomino es la basada en la evitación. Como señalan en su estudio Fantin et al. (2005), a modo paliativo, la persona al hacerse ilusiones consigue evitar el problema obteniendo una reducción de la tensión, y, por consiguiente, eso genera en la persona una sensación de bienestar. Esto quiere decir, que las personas que se hacen ilusiones, por ejemplo, en mi caso, pensando “esto pasará pronto y dejará de importarme”, lo que se consigue es evitar el problema, a la par que se logra reducir la tensión y generar una sensación de bienestar temporalmente.

Entonces, ¿cómo aprender a afrontar tus problemas cuando tu solución a cada problema ha sido “la evitación”? (tampoco quiero que interpreten que evadir es lo peor, al final es un recurso, una vía como muchas otras, a veces es funcional pero mucha otra no lo es). No es nada fácil, porque cuando tu estrategia de afrontamiento siempre ha sido esa, aprender una nueva y totalmente diferente resulta un poco complicado, pero nadie ha dicho imposible. Por lo que decido dejar de evadir y empezar a afrontar.

Como han podido ver, Irene Villa es una persona relevante en mi TFG. Para quienes no la conozcan, ella es una periodista, psicóloga, escritora y conferenciante española. A los doce años sufrió un grave atentado de ETA junto a su madre, en el cual perdió las dos piernas y tres dedos de la mano izquierda. Yo no tenía ni idea de la existencia de Irene, hasta que en una clase de la asignatura Programas y Estrategias de Intervención Psicoeducativa (PEIP), Ángela nos puso un pedacito de vídeo (el mismo que he mencionado hasta ahora) donde aparecía hablando sobre cuál era su historia, sobre su proceso de sanación tras el atentado y sobre el perdón. El vídeo me conmovió enormemente, pero sobre todo la parte del perdón, como hablaba sobre la necesidad de perdonar, porque ella hace referencia a que perdonar consiste en la felicidad, la tranquilidad y la paz interior de uno/a mismo/a, no es por los demás sino por uno/a mismo/a (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 26m10s). Y es que “cuando alguien te hace daño, se crea como un hilo invisible que va de ti a esa persona que te ha hecho daño. Y, en cierta manera, tú sigues tu vida, pero te sigue doliendo. En alguna forma te acuerdas de: fijate, esta persona, lo que me ha hecho y no me ha pedido perdón [...]. Y entonces tienes a esa persona con ese vínculo, en tu casa, en tu trabajo, en tu vida diaria, en tu familia. Y aunque estés bien, porque la vida sigue, tienes ahí ese comecome. Pensando: ¿y por qué lo habrá hecho? ¿se arrepentirá? ¿algún día me llamará? Bueno, pues cuando tú le perdonas, ¿sabes lo que haces con ese hilo? lo cortas, como con unas tijeras, cortas ese vínculo con quien te ha hecho daño, y le dejas ir” (Aprendemos Juntos 2030, 2018, 26m30s).

Escuchar a Irene Villa hablar sobre el perdón, sobre la liberación que se siente cuando perdonas, es una de las razones por las que he decidido embarcarme en esta aventura que no tengo ni idea de cómo saldrá, pero más vale intentarlo que quedarse con la duda, ¿verdad?

## **AFRONTAR PARA SANAR**

Como les comenté al principio, mi madre es una persona imprescindible en mi vida, porque supo llenar el vacío que te deja un padre cuando te abandona. Y eso es lo que pasó, “mi padre” (realmente nunca he sabido cómo dirigirme a él) se

desentendió de mi hermana y de mí cuando éramos pequeñas, yo no logro recordar cuándo fue el momento exacto en el que él dejó de estar, pero sé que fue a muy temprana edad. Era tan pequeña que no entendía porque él no estaba presente, no lograba entender porque a veces si lo veía y otras tantas no sabía nada de él.

Mi padre era ludópata, y como la mayoría de las personas con una adicción, invertía todo su dinero en su adicción. Por lo que nunca cubrió las necesidades básicas de mi hermana ni de mí. No fue un padre atento, tampoco cariñoso. Como afirma Ruiz (2021), “la introducción en el sistema familiar de un factor extraño y destructor como es la adicción al juego debilita tan fácilmente las relaciones familiares” (Ruiz, 2021, p. 20). La visión que tengo de él es de un desconocido, un desconocido que nunca se ha preocupado en saber nada de sus hijas, ni siquiera una llamada, nada. “Sin un ápice de duda, todos/as apuntan que las familias son las que más directamente van a sufrir las consecuencias de la ludopatía” (Blanco, 2017, p. 38).

Una parte de mí siempre quiso olvidarse de que esa persona existía, quise convencerme de que no hacía falta su cariño, ni su atención, de que me daba igual y que no quería saber nada de él jamás. Sin embargo, otra parte de mí no entendía porque mi padre me hizo eso, no entendía porque nunca estuvo.

Hasta ahora solo he hablado de mí, de mi voz, sin tener en cuenta que la voz de mi madre y de mi hermana también son importantes. Por eso, decido hablar con mi madre, hacerle una entrevista, en la que pueda entender su dolor y como ese dolor que han sentido tanto ella como mi hermana, ha influido en mi imposibilidad para perdonar.

Le dije a mi madre que tenía que hablar con ella, que tenía que ayudarme con mi TFG. Ella aún no sabía de qué iba mi TFG, porque yo no había encontrado el momento ni la manera de decírselo, supongo que no supe cómo hacerlo porque cómo le decía a mi madre que mi Trabajo de Fin de Grado iba sobre mí, sobre mi historia, sobre el enorme trabajo que me cuesta perdonar. No era fácil hacerlo. Por lo que resultó un poco más complicado, ya que mi madre no sabía sobre qué teníamos que hablar y al yo tener que contarle sobre qué estaba haciendo el

trabajo. Tuvimos la conversación a través de videollamada, mediante el portátil, porque mi madre vive en Gran Canaria y yo no podía ir en ese momento para allá, pero era un contexto familiar, ya que solemos hablar constantemente por esa vía. Anteriormente le había dicho que debía estar en una habitación sola, con tranquilidad y que ambas debíamos tener bastante tiempo para hablar, sin prisas.

Así que una mañana la llamé, empecé hablándole sobre cosas cotidianas que solemos hablar, y después de crear un buen clima en el que estábamos cómodas y tranquilas, comencé a contarle el motivo de la conversación. Empecé comentándole cómo fue el camino por el cual tomé la decisión de hacer este tipo de TFG (lo mismo que les he contado a todos/as ustedes). Le conté que mi motivación por el tema del perdón comenzó con una simple clase en la universidad, en la que una profesora, mi tutora del TFG, puso un vídeo relacionado con el perdón, y que ese era un tema que me llamaba mucho la atención como propuesta para mi Trabajo de Fin de Grado. Le dije que mi tutora me había propuesto realizar una autoetnografía y le expliqué el significado de la misma. Además, le comenté que mi TFG iba sobre mí, sobre mi historia, porque mi interés por el perdón radicaba en que soy una persona que le cuesta mucho perdonar y que quería intentar hacerlo. Por lo tanto, le conté que quería empezar por el primer acontecimiento por el cual guardo rencor y que no he perdonado, que es el abandono de mi padre.

*En ese instante, unas sigilosas y disimuladas lágrimas salieron de los ojos de mi madre.*

Seguidamente comencé con las preguntas que tenía pensadas. Decidí formular esas preguntas porque consideré que serían las preguntas que me harían comprender lo que pasó y que pensé que me acercarían al camino del perdón.

La primera pregunta que le hice a mi madre fue “¿cómo viviste tú la situación con mi padre?”. Mi madre, entre lágrimas, empezó a contarme que incluso antes de yo nacer ya tenía problemas con mi padre, que mi padre era una persona paranoica que se imaginaba que ella estaba con otros hombres. Siempre tenían discusiones hasta que un día, en la calle, mi padre le dijo a mi madre que porque le estaba haciendo señales a un hombre a lo que posteriormente le siguió un golpe. El

primero de varios. Yo no tenía conocimiento de ello, mi madre nunca me había contado nada, por lo que ante esto me llené de rabia y coraje. Esa rabia y ese coraje que te produce saber que tu madre sufrió durante mucho tiempo. Mi padre, aparte de ser un ludópata que se gastaba su sueldo el mismo día que cobraba, era un maltratador obsesivo que vigilaba, agredía e insultaba a mi madre. Yo estaba sin palabras, porque ¿qué se le dice a una madre que ha pasado por situaciones tan injustas durante tantos años de su vida? En el transcurso de todos los acontecimientos que mi madre me contó, yo ya había nacido y 19 meses después nació mi hermana, y los problemas entre ellos permanecían, hasta que mi madre decidió irse a otra isla con nosotras, a mis 5 años. Y mi padre también se fue a otra isla distinta. Pero a pesar de todo, como dice Irene Villa “el único camino para pasar página y para tener una vida plena es perdonar” (Pedro del Castillo, 2018, 12s).

La segunda pregunta fue “¿cómo crees que lo viví yo?”. A lo que mi madre me respondió que mi padre no era malo conmigo, que algunas veces me llevaba al parque y me compraba golosinas, y pues un/a niño/a pequeño se conforma con eso. Mi padre era muy descuidado conmigo y con mi hermana, por ejemplo, mientras mi madre trabajaba y mi hermana y yo estábamos despiertas él se quedaba durmiendo; además nos llevaba a la sala de máquinas. Y como esas, hubo más situaciones de descuido. Al ellos separarse yo lloraba porque quería ver a mi padre, y a pesar de que mi madre no quería verlo más lo llamaba para que viniera a vernos. Mi padre aparecía y desaparecía cuando quería, a veces estaba en la misma isla que nosotras y otras veces volvía a irse a otra isla. Yo lo pasaba mal, al querer verlo y él no estar. Lo veía de manera intermitente, y no porque mi madre no le dejara vernos sino porque él decía cuando sí y cuando no. Hubo un tiempo en el que desapareció durante dos años en el que no supe nada de él, y volvió a aparecer porque lo tuvieron que operar. Mi madre nos llevó al hospital a verlo, porque mi padre nos había llamado y yo quería ir a verlo. Al recuperarse volvió a desaparecer, volví a no saber nada de él, a no tener una llamada, nada. Y posteriormente, un año después volvió a llamar, porque lo habían vuelto a operar, mi madre nos volvió a llevar al hospital a mi hermana y a mí, pero yo ya no quise acercarme a él. Al parecer, en ese momento, ya era consciente de lo que pasaba y de que mi padre no se preocupaba por mí. Entre tantas idas y venidas mi madre opina, y está en lo cierto, que me sentí abandonada por parte de mi padre. Y finalmente, la última vez

que lo vi fue el día de mi comunión, a los 9 años. Desapareció y nunca más supe nada de él.

Yo no recuerdo ninguna situación de las que me relata mi madre, no tengo ningún recuerdo agradable ni desagradable en el que aparezca mi padre, ni siquiera en las ocasiones que él apareció y desapareció en las que yo ya era relativamente grande. Es como un mecanismo de defensa que ha creado mi mente, porque no solo me ha pasado con la situación de mi padre, sino con otras situaciones desagradables en mi vida, mi cabeza lo olvida, es como si lo borrara total o parcialmente. “El olvido activo de sucesos traumáticos cargados de dolor o de emociones negativas (vergüenza, odio o culpa) puede ser una reacción protectora natural para mantener el equilibrio emocional” (Echeburúa y Amor, 2019, p. 73).

La siguiente pregunta que le hice a mi madre fue la siguiente: “¿tú crees que lo has perdonado?”. La respuesta de mi madre fue: “claro que no”. Yo le dije que no se trataba de que el perdón fuese para él, sino para que ella estuviera tranquila consigo misma y no guardara ese rencor dentro, para que se desvinculara de esa persona. Mi madre me dijo que lo entendía, que sabía que tenía que perdonar por ella misma, pero que es muy complicado. Y es que “perdonar es tratar de abandonar el resentimiento” (Enright, 2017, p.27).

La cuarta pregunta que formulé fue “¿cómo crees que yo puedo perdonarlo?”. A lo largo de la entrevista me di cuenta de que posiblemente mi madre no podía ayudarme en este aspecto. No podía esperar que mi madre me dijese como intentar perdonar a mi padre cuando ella tampoco lo había perdonado y había sufrido tanto. Mi madre me respondió de manera muy superficial, diciéndome que a lo mejor intentando pensar que conmigo no se portó mal, aunque tuviera sus descuidos y los problemas con ella, a mí y a mi hermana no nos trató mal como lo hacía con mi madre.

Decidí que la voz de mi hermana la voy a poner yo, es decir, voy a hablar yo sobre como creo que lo ha vivido ella y también con la pregunta que le formulé a mi madre. Por tanto, la última pregunta, en relación a mi hermana, fue “¿cómo crees que lo vivió Melisa?”. Según mi madre, al principio Melisa era pequeña y no lloraba,



no lo reclamaba. Pero más adelante, cuando mi padre volvió a aparecer porque estaba en el hospital, ya mi hermana empezó a echarlo en falta y empezó a sentir la carencia de nuestro padre. Mi madre y yo opinamos que a mi hermana le afectó mucho más que a mí la ausencia de esa figura paterna. Mi hermana siempre ha sido una persona que ha necesitado mucho cariño, y el cariño que mi madre le daba no le era, ni le es suficiente. Ella ha tenido una serie de problemas tanto en la adolescencia como actualmente, que posiblemente han estado influidos por esa carencia y ese dolor que ella ha sentido. Creo que, para ella, este es un tema muy delicado, por eso preferí no tener una conversación con ella y ser yo quien hablara por ella, aunque ello no fuese igual de representativo.

A lo largo de toda la conversación mi madre lloró en muchas ocasiones, sobre todo cuando me relataba los momentos en los que ella había sufrido tanto, su llanto aumentaba en esos momentos. Me hablaba desde lo más profundo de su corazón, un corazón que se notaba profundamente herido.

Tras finalizar la conversación con mi madre me envió un mensaje que decía “me está doliendo todo el cuerpo, el cuello, los hombros y la cabeza, como si fuera a ponerme mala con gripe. Creo que será de lo que removí. Siento que escucharas esas cosas feas. No pensé que fueras tú la persona con la que iba a compartir esas situaciones vividas”. A lo que yo le contesté “Gracias por contarme las cosas que me contaste, siento yo que hayas tenido que pasar por todo lo que pasaste porque no te lo merecías, eres una persona muy valiente, fuerte y te admiro mucho. Te quiero mucho mamá”.

Como podrán imaginarse, la conversación que tuvimos mi madre y yo, no fue nada fácil para ninguna de las dos, ambas lloramos, mi madre mucho más que yo, yo siempre intento “hacerme la dura” y no llorar delante de los demás. Pero siendo sincera, hubo muchas cosas que me rompieron, aunque no se lo mostrara. Ver a mi madre llorar con tanto sentimiento, con tanto dolor guardado, acumulado, me rompió el corazón en mil pedazos. Algunas de las cosas que ella me contó yo ya las sabía, pero muchas otras no, y el escuchar desde la voz de mi madre todo lo que ella vivió me ayuda a entender porque guardo tanto rencor y porque no puedo perdonar. Y sinceramente, creo que va a ser muy complicado perdonar a mi padre después de

todo lo que le escuché a mi madre y después de ver todo el dolor que ella ha soportado.

En la conversación con mi madre, buscaba entender el dolor de ella y de mi hermana, para lograr entender por qué me ha costado tanto perdonar y por qué lo recuerdo con odio y rencor. Aunque Irene Villa expresa que “el rencor hace daño a quien lo siente” (Pedro del Castillo, 2018, 18m23s), es un sentimiento superior a mí, casi incontrolable. Y es que el sufrimiento de mi madre y de mi hermana también ha influido en mí, en mi sufrimiento, por lo que parte de mi dolor se ha visto aumentado e influido por el dolor y el sufrimiento de ellas dos. Además, en dicha conversación, quería averiguar si mi madre sería capaz de ayudarme a perdonar. Pero llegué a la conclusión de que dudo mucho que mi madre pueda ayudarme a ello. Quería avanzar de la mano con mi madre hacia el camino del perdón, pero creo que ninguna de las dos está preparada aún para ello.

## **CON EL CORAZÓN EN LA MANO**

Comencé este trabajo con la idea principal de comprobar si era capaz de perdonar aquellos sucesos de mi pasado que no he logrado perdonar y que necesitaba afrontar, además buscaba conocerme a mí misma más profundamente y poder sanar. Principalmente quería darles voz a varios sucesos de mi vida, pero con el transcurso de este TFG me di cuenta que cada cuestión requiere de su espacio, su debido tiempo y su delicadeza. Por tanto, esta autoetnografía me llevó a darle voz a un único suceso, un suceso que afronto para intentar perdonar y sanar.

El camino para llegar hasta aquí no ha resultado nada fácil, como el propio título de esta autoetnografía lo dice, ha sido un largo y duro camino hacia el perdón. He tenido muchos sentimientos encontrados, he sentido dolor, rencor, rabia, cansancio, agotamiento e incluso en ocasiones alivio, alivio de escribir, de expresar lo que había guardado durante tantos años. Así como también en muchas ocasiones evitaba sentarme a seguir con la realización del TFG, porque eso suponía recordar y sentir dolor.

Al comenzar el TFG, me hice muchas preguntas, a algunas de ellas no les he encontrado respuesta, pero a otras sí lo he hecho. He logrado saber por qué me ha resultado tan complicado perdonar a mi padre, así como también he descubierto el papel de la familia en el perdón. Y es que, en mi caso, mi familia ha sido un factor importante, porque el abandono de mi padre influyó en mí, pero también en mi madre y en mi hermana. Por tanto, eso supone que el dolor de ellas, de manera directa o indirecta, ha influido en el dolor que yo he sentido y también ha influido en mi dificultad para perdonar. Y esto es algo que este trabajo me ha hecho ver. Posiblemente, si no hubiese realizado esta autoetnografía no me hubiese planteado algunas de las preguntas que aquí me planteo y no hubiese llegado a la conclusión que he llegado: mi padre nos abandonó a mi madre, a mi hermana y a mí, mi padre nos hirió a las tres. Por lo tanto, tengo que perdonarlo por el dolor que hemos sufrido las tres y no solo por mi dolor individual.

Por otro lado, basado en la historia personal de este TFG, opino que se debería ahondar más en el ámbito de la autoetnografía en relación con otros ámbitos. Por ejemplo, en mi caso, considero que se debería investigar, escribir, relatar sobre el perdón, sobre los vínculos afectivos que intervienen en el perdón, a través de la autoetnografía. Personalmente, me resultó bastante complicado refutar a través de la autoetnografía cuestiones relacionadas con el perdón y la familia.

Irene Villa ha sido una persona fundamental en la realización de este TFG. Sus relatos me han transmitido que el perdón es necesario para lograr vivir en paz, que es necesario para desvincularse de esa persona que tanto daño ha causado. Gracias a ella, gracias a la entrevista con mi madre y gracias a la realización de este trabajo he cambiado mi percepción sobre el perdón. Ahora considero que necesito perdonar para deshacerme de esas sombras del pasado.

Finalmente, siendo sincera, no he logrado llegar al final de ese camino hacia el perdón. Pero en medio del camino me he encontrado con una versión de mí mucho más valiente, más fuerte y dispuesta a desvincularme de todo lo que tanto daño me ha causado. También me encontré con una relación madre e hija mejorada, mucho más fuerte, afianzada y consolidada. Así mismo, relato que no he llegado al final del camino porque no he podido perdonar a mi padre, pero seguiré

caminando de la mano de mi madre, mi hermana, mi pareja y amigos/as para lograrlo.

---

*Ahora entiendo por qué no he logrado perdonar.*

---

## REFERENCIAS

- Adams, T. y Holman, S. (2008). Autoethnography is queer. En N. K. Denzin, Y. S. Lincoln y L. Smith (Eds.), *Handbook of Critical and Indigenous Methodologies* (pp. 373-390). Sage.
- Amarís, M., Madariaga, C., Valle, M., y Zambrano, J. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*, 30(1), pp. 123-145. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/213/21328600007.pdf>
- Aprendemos Juntos 2030. (29 de octubre de 2018). *Cuando ser fuerte es la única opción. Irene Villa, periodista y psicóloga* [Archivo de Vídeo]. Youtube. [https://www.youtube.com/watch?v=FLTRgs3k\\_Mk&t=1583s](https://www.youtube.com/watch?v=FLTRgs3k_Mk&t=1583s)
- Blanco, M. (2012). ¿Autobiografía o autoetnografía?. *Desacatos*, 38. 169-178.
- Blanco, P. (2017). Problemática Familiar y Adicción al Juego. Consecuencias familiares derivadas de la adicción al juego. *Revista española de drogodependencias*. Recuperado de: [https://www.aesed.com/upload/files/v42n4\\_pblanco.pdf](https://www.aesed.com/upload/files/v42n4_pblanco.pdf)
- Carr, A. (2007). *Psicología positiva*. Barcelona, Paidós.

- Echeburúa, E. y Amor, P. J. (2019). Memoria traumática: estrategias de afrontamiento adaptativas e inadaptativas. *Terapia psicológica*, 37(1), 71-80. Recuperado de: <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000100071>
- Ellis, C. y Bochner, A. P. (1996). *Composing Ethnography: Alternative Forms of Qualitative Writing*, Rowman Altamira.
- Ellis, C. y Bochner, A. P. (2000). Autoethnography, Personal Narratives, Reflexivity: Researcher as Subject. En N. K. Denzin e Y. S. Lincoln (Eds.). *Handbook of Qualitative Research* (2ª ed., pp. 733-768). Sage.
- Ellis, C. (2004). *The ethnographic I: A methodological novel about autoethnography*. Rowman Altamira.
- Ellis, C., Adams, T. y Bochner, A. P. (2015). Autoetnografía: un panorama. *Astrolabio*, (14), pp. 249-273. Recuperado de: <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/astrolabio/article/view/11626>
- Enright, R. (2017). *Las 8 claves del perdón*. Barcelona: Elefthería.
- Fantin, M., Florentino, M. y Correche, M. (2005). Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, (11), pp. 163-180.
- Feliu, J. (2007). Nuevas formas literarias para las ciencias sociales: el caso de la autoetnografía. *Athenea Digital: revista de pensamiento e investigación social*, (12), pp. 262-271.
- Fincham, F. D. (2000). The kiss of porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7(1), pp. 1-23.
- Holman, S. (2005). Autoethnography: Making the personal political. En N. K. Denzin e Y. S. Lincoln (Eds.), *The Sage Handbook of Qualitative Research*. Sage.

- Karremans, J. C. y Van Lange, P. A. M. (2004). Back to caring after being hurt: The role of forgiveness. *European Journal of Social Psychology*, 34, pp. 207-227.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. y Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, pp. 321-336.
- Pedro del Castillo. (15 de febrero de 2018). *El lado bueno de las cosas. Irene Villa parte 1* [Archivo de Vídeo]. [https://www.youtube.com/watch?v=7wAJP2N\\_uhk](https://www.youtube.com/watch?v=7wAJP2N_uhk)
- Richardson, L. (2003). "Writing. A Method of Inquiry", en N. K. Denzin e Y. S. Lincoln (Eds.), *Collecting and Interpreting Qualitative Materials*. Sage.
- Robles, Y. y Galindo, S. (2021). Reencuentros con el dolor: autoetnografía. *Horizonte De Enfermería*, 32(3), 322–340. Recuperado de: [https://doi.org/10.7764/Horiz\\_Enferm.32.3.322-340](https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.32.3.322-340)
- Romero, A. M. (2018). Apuntes sobre el papel de la amistad en la construcción de la ciudadanía hoy. *Edetania*, (53), 169-183. Recuperado de: <https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/539/341>
- Ruiz, N. (2021). *Trabajo social en entornos familiares afectados por la ludopatía*. Universidad Pontificia Comillas. Madrid. Recuperado de: <http://hdl.handle.net/11531/51440>
- Serrano, F. J., y Cázares, M. D. R. (2019). ¿Qué y por qué perdonar? Una revisión deflacionaria de la moralidad del perdón. *En-claves del pensamiento*, 13(25), pp. 83-103.

## ANEXO

### Resumen de la entrevista a mi madre

La conversación mantenida con mi madre fue por vía telemática, a través del google meet, en un espacio aislado y tranquilo. Para la entrevista tenía programadas una serie de preguntas:

1. “¿Cómo viviste tú la situación con mi padre?”
2. “¿Cómo crees que lo viví yo?”
3. “¿Tú crees que lo has perdonado?”
4. “¿Cómo crees que yo puedo perdonarlo?”
5. “¿Cómo crees que lo vivió Melisa?” (mi hermana)

Todas las preguntas fueron respondidas por mi madre de manera dolorosa, en cada palabra que mi madre pronunciaba se notaba un inmenso dolor, una persona totalmente herida y resentida.

El objetivo de la conversación fue averiguar cómo habían vivido mi madre y mi hermana la situación de abandono de mi padre, y que ello me ayudase a entender porque yo seguía guardando tanto rencor hacia mi padre.

En el transcurso de la conversación mi madre me contó muchos sucesos de los que yo no tenía conocimiento, como por ejemplo, que mi padre la maltrataba tanto física como psicológicamente, que la insultaba y que estaba obsesionado con ella. Además, me contó sucesos que yo no recordaba, como que mi padre antes de irse definitivamente, antes de que nos abandonara, había desaparecido y vuelto a aparecer. Otra cosa que mi madre me contó y de la que yo no era consciente, es que yo siempre lloraba por mi padre porque no entendía porque él no estaba con nosotras.

Mi madre sufrió mucho en la relación que mantuvo con mi padre, y como consecuencia de ello también sufrimos mucho mi hermana y yo. Y al igual que yo, mi madre tampoco ha sido capaz de perdonar a mi padre.

En cuanto a mi hermana, de pequeña parecía que no notaba la falta de la figura paterna, pero al llegar la adolescencia se notó en ella la carencia paterna. Mi hermana padeció mucho más que yo la falta de un padre, y eso afectó a su desarrollo y evolución.

En cuanto a mí, fue al contrario, sufrí mucho más su pérdida cuando era pequeña, siempre reclamaba la presencia de mi padre cuando él no estaba y siempre lloraba. Pero con el paso del tiempo el llanto se convirtió en rencor, hasta día de hoy, que no he logrado perdonarlo y esa es la finalidad de este TFG y de esta entrevista, buscar el perdón en este camino.