

Fani Ramos: «Pedir perdón es lo que mantiene la conexión entre las personas»

«Entiendo que se puede pasar página cuando tú te has permitido atenderte a ti mismo, antes no», asegura la psicóloga sobre el proceso de dejar atrás el pasado



MATÍAS STUBER

Sábado, 12 diciembre 2020, 01:29



La conversación con **Fani Ramos** se realiza en una recién estrenada consulta, ubicada en uno de los nuevos bloques de pisos que se han

levantado en Teatinos. La psicóloga se muestra relajada y acompaña sus explicaciones de una sonrisa agradable que transmite cercanía. La idea es abordar el perdón y saber qué es todo lo que hay detrás de un acto tan universal, que para muchos representa la cima de toda comunicación y civilización.

–¿A quién ha sido la última persona a la que usted le ha pedido perdón?

–A uno de mis hijos. Le pedí perdón porque en ese momento tenía mucha prisa y le dije las cosas de una manera muy brusca. En realidad, él no estaba siendo tan lento. La que estaba más acelerada de la cuenta era yo.

–¿Pedir perdón es un hecho que se repite todos los días?

–Sí, es cotidiano y es muy reparador. Pedir perdón restablece el vínculo después de que se haya producido un choque. Es lo que mantiene la conexión entre las personas.

–¿De qué depende y cuánto tiempo tiene que pasar hasta que se pueda perdonar?

–Es muy difícil. Depende de la idea que tenemos de nosotros mismos, de si lo que se nos ha hecho alimenta una historia sobre nosotros mismos. También depende de la historia previa de daño causado. Estoy muy en contra de recetas tipo: piensa positivo, es mejor pasar página... Entiendo que se puede pasar página cuando tú te has permitido atenderte a ti mismo. Antes, no.

–¿El perdón está relacionado con nuestro nivel de autoestima?

–Una autoestima sana, al final, es una aceptación de todas nuestras facetas. Cuando conseguimos tener una versión de nosotros mismos y estar de acuerdo con ella, el perdón es más sencillo. Ojo, se puede

perdonar, pero al mismo tiempo buscar un alejamiento, al entender que la otra persona no tiene la capacidad para tratarme bien en estos momentos.

-¿Hay quien llega a sentirse cómodo en el rol de víctima?

-Hay determinadas personas que sí pueden estar cómodas en ese rol. A las que le cuesta asumir su propia responsabilidad sobre las cosas. Igual que también hay personas que no soportan estar en ese rol de víctima, que no aceptan que son vulnerables. Esas personas nunca van a pedir ayuda.

-¿Qué significa el perdón para nuestra salud mental?

-Es algo muy beneficioso porque consigue que algo del pasado se quede en el pasado. El perdón es de lo más sanador, permite reparar las heridas.

-A veces, cuesta tragarse el orgullo.

-¿Qué representa el orgullo? ¿De qué te estás protegiendo cuando te muestras orgulloso? Estaría bien tratar de respondernos a nosotros mismos esas preguntas. Detrás del orgullo hay una necesidad. Saber cuál es nos ayuda a entendernos mejor. Luego hay otro aspecto. Darle la razón a otra persona implica que hay un autocuestionamiento.

-¿El rencor es una manera de esconder nuestras debilidades?

-El rencor es una forma de no olvidar la herida. A veces, hay heridas que duelen mucho y necesitan justicia. Luego está la sensación en muchas personas de que si perdono todo pasa al olvido. Detrás hay una reivindicación: ¡Ojo, que yo fui dañado!

-¿Qué hay que hacer si una persona dice alto y claro: no, esto no te lo voy a perdonar?

–Depende. Si la persona está muy inflexible, hay que intentar entender cuáles son sus motivos. Pero muchas veces, yo sí tengo que perdonarme, independientemente de la otra persona. Si no, lo que hacemos es compartir ese lastre. Si yo soy capaz de reconocer mi autoaprendizaje, no tiene sentido no perdonarme.

–En una relación de pareja, ¿cuántas veces se puede pedir perdón hasta agotar el cupo?

–Hasta que se frivoliza el uso del perdón. Depende de la capacidad que queda para ponerme en el lugar del otro. El perdón debería ser un reconocimiento de que me he equivocado y de que he generado un daño. Si pido perdón para defenderme de la culpa, pero no aprendo, esto es algo negativo.

–¿Por qué se perdonan las infidelidades?

–Hay varias razones. Puede ser por una relación de dependencia. También puede ser porque las parejas siempre encuentran algún recurso para salir adelante si realmente quieren. Hay muchos tipos de infidelidades y muchos tipos de relaciones. Hasta en una infidelidad se puede ser leal a tu pareja.

–Los perdones que más llaman la atención son los relacionados con actos execrables. ¿Por qué una víctima del holocausto o de ETA, por ejemplo, perdona a quien ha sido su verdugo?

–Siempre va a depender de qué es lo que está buscando esa persona. Un reconocimiento sincero del propio error puede ser muy reparador para la víctima. Porque ese reconocimiento, si es sincero, viene acompañado de una voluntad de cambio. Lo más cruel es dañar a una persona y que no se reconozca que ha sido dañada. El reconocimiento del daño causado puede servir a la persona para empezar a disolver el rencor que siente.

–Pedir perdón está relacionado con el sentimiento de culpa. ¿Qué es exactamente?

–El sentimiento de culpa es una evaluación negativa de algo que hemos hecho. Esa evaluación genera luego una opinión perjudicial sobre nosotros mismos. A veces, hay que aceptar que cada equivocación forma parte de un aprendizaje. La vida es aprender continuamente hasta que nos morimos. Y si aceptamos eso, la culpa se vuelve responsabilidad y crecemos como persona.

–¿Por qué a veces preferimos ahogar nuestra culpa o mirar para otro lado?

–La táctica de barrer para otro lado está asociada a una dificultad para asumir la propia responsabilidad. El sentimiento de culpa significa llevar todo el lastre del pasado durante el presente. Es algo que puede llegar a ser inmovilizador.

–¿Perdonar depende del sexo? ¿Mujeres y hombres lo hacen de una manera diferente?

–Erich Fromm hablaba de un estilo de amor más materno: tú eres digno de ser querido, hagas lo que hagas. Y que el amor paterno depende más de una cierta aprobación. Yo conecto esto con el perdón. En la mujer suele haber una aceptación más incondicional. Para ellas son más fáciles determinados tipos de perdón.

–¿Hay asuntos que usted no perdonaría?

–Por lo que veo en mi trabajo, me costaría mucho perdonar determinados tipos de abandono, además de ese tipo de manipulación que lleva a las personas a la sumisión. Esas personas nunca pueden sentirse ni bien ni mal porque están bajo ese dominio. Y eso genera mucho daño.