

DOSSIER

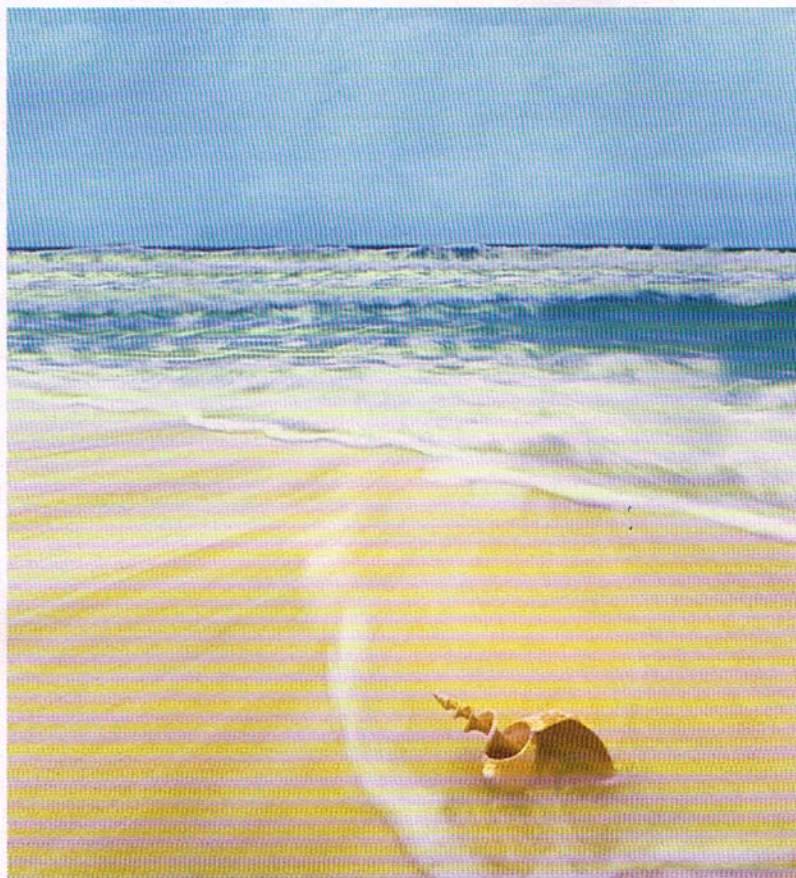
‘Ya no te quiero a mi lado’

En una sociedad en la que el pilar fundamental es la familia, que teóricamente nace y se sustenta gracias a un amor que permanece en el tiempo, nos cuesta admitir que nuestra relación de pareja pueda, algún día, llegar a ver su final. Pero en ninguna parte está escrito que el amor sea, por definición, eterno. Nada está hecho para durar para siempre si no se alimenta.

Afrontar nuestros propios sentimientos y decirle a la persona con la que tanto hemos compartido que hemos dejado de quererla es cosa difícil. Y es que el miedo es una reacción natural, que, como la niebla, sólo se disipa a medida que se avanza. El temor en sí mismo es siempre peor que aquello que se teme.

Para superar el miedo a nuestros propios sentimientos es esencial ponerles un nombre—sin juzgarnos ni culpabilizarnos—y reconocer cuáles son las creencias que nos impiden pasar a la acción.

Superar el miedo a herir los sentimientos del otro es, sobre todo, una cuestión de empatía y responsabilidad. Empatía porque el otro, como nosotros, es un ser



en crecimiento, en búsqueda de su propio camino, que no tiene por qué coincidir con el nuestro. Responsabilidad porque, incluso por encima de lo anterior, está el hecho de que no somos responsables de sus sentimientos sino de los nuestros.

Así pues, elijamos un buen momento, respiremos hondo y dirijámonos al otro utilizando todo el tiempo la primera persona. Esto es, centrémonos en describir lo que experimentamos, sin juzgar ni culpar. Combinemos la contundencia con la ternura, pues ser sincero no implica ser grosero ni insensible.

Y pensemos que, si no nos enfrentamos a la situación sin dilación, estamos sustrayendo también al otro el derecho que tiene a conocer la realidad de nuestra relación, la responsabilidad de hacerse cargo de sus propios sentimientos y la posibilidad de que ambos podamos abrirnos, en el futuro, a otra persona más afín con la que compartir nuestra vida. ■



VANESSA GIL
Coordinadora del
Servicio de orientación
del centro de crecimiento
personal
Descubriéndonos.