

Volver a elegirnos

Cuando el amor necesita nuevas conversaciones

Nilson Granados Moreno

MUESTRA EDITORIAL GRATUITA

Texto promocional original inspirado en los temas del libro; no corresponde a un fragmento literal del manuscrito.

¿Cuándo dejamos de escucharnos?

Hay distancias que no comienzan con una despedida. Aparecen lentamente, en las conversaciones que se acortan, en las preguntas que dejamos de hacer y en las respuestas que comenzamos a dar antes de escuchar.

Quizás seguimos compartiendo una casa, una rutina y muchas responsabilidades. Sin embargo, algo de la experiencia de encontrarnos se ha ido debilitando. Lo que antes era una conversación ahora parece una discusión anticipada; lo que antes despertaba curiosidad hoy activa defensas.

En ocasiones creemos que el problema es la falta de amor. Pero las relaciones también pueden deteriorarse cuando se repiten formas de comunicarse que dejan de proteger el vínculo. Una persona reclama cercanía; la otra percibe crítica y se distancia. Quien observa esa distancia insiste con más intensidad. Y ambos terminan sintiéndose solos, aunque ninguno haya querido construir esa soledad.

La pregunta terapéutica no es únicamente quién comenzó el conflicto, sino cómo lo mantienen, sin proponérselo, las respuestas de ambos.

No siempre necesitamos volver a ser quienes éramos. A veces necesitamos aprender a relacionarnos de una forma que todavía no conocemos.

Reparar no es borrar lo vivido

Reconocer el dolor de la otra persona no exige renunciar al propio. Reparar implica poder mirar el impacto de nuestras acciones, nombrar aquello que fue difícil y preguntarnos qué necesitaría cambiar para construir una experiencia diferente.

Decir «perdón» puede ser un primer gesto, pero no sustituye la responsabilidad. Del mismo modo, aceptar una disculpa no significa recuperar automáticamente la confianza. Esa confianza suele reconstruirse mediante acciones concretas, coherentes y sostenidas en el tiempo.

La intimidad emocional necesita momentos en que podamos expresarnos sin anticipar un juicio. No se trata de evitar cada desacuerdo; se trata de aprender a sostenerlo sin convertir al otro en un adversario.

Tal vez hoy puedas hacer una pregunta distinta: «Cuando discutimos de esta manera, ¿qué es lo que más necesitas que yo comprenda?»

La respuesta podría abrir una conversación que no habrían podido tener desde el reproche.

Tres preguntas para comenzar

Esta breve práctica no reemplaza una terapia. Es una invitación a observar la relación con mayor apertura.

1. ¿Qué patrón se repite cuando intentamos hablar de algo importante?

Observa qué hace cada persona, qué siente y cómo responde la otra. Intenta describir la secuencia sin buscar culpables.

2. ¿Qué emoción o necesidad suele quedar oculta detrás de nuestra reacción?

Detrás del enojo pueden existir temor, tristeza o deseo de cercanía. Nombrar esa experiencia puede modificar el tono del encuentro.

3. ¿Qué gesto pequeño y posible podría ayudarnos esta semana?

Elige una acción concreta: escuchar diez minutos sin interrumpir, expresar gratitud o acordar un momento para

conversar con calma.

No todas las relaciones deben continuar a cualquier costo. Cuando hay daño, coerción o violencia, la seguridad y los límites personales son prioritarios.

La historia puede continuar de otra manera

Volver a elegirnos no debería entenderse como la obligación de permanecer juntos ni como una promesa de que todo volverá a ser como antes. Es la posibilidad de examinar, con libertad y respeto, si existe espacio para construir un nuevo modo de encontrarse.

A veces comienza con una conversación pendiente. Otras, con la decisión de dejar de responder desde una herida conocida. Y, en ocasiones, con el reconocimiento de que se necesita acompañamiento profesional para comprender lo que la pareja no ha logrado resolver por sí sola.

Si alguna de estas páginas te ha recordado algo de tu propia relación, quizás valga la pena seguir explorándolo.

Conoce Volver a elegirnos

nilsongranados.com/volver-a-elegirnos/

© Nilson Granados Moreno · Muestra editorial de difusión. No se presenta
como transcripción del libro publicado.