



Feminismo - Vs. - Machismo

“A mis hijos, herederos de mi amor y custodios de mi memoria; en vosotros mi vida perdura y mi esperanza se hace eterna.”

Prólogo

Nadie nos enseñó a amar cuando el miedo aprieta.
Nadie nos explicó qué hacer cuando el corazón se llena de rabia
o cuando la soledad parece más fuerte que nosotros.

Aprendimos frases bonitas, canciones, promesas.
Pero no aprendimos a perder,
ni a aceptar un “no”,
ni a sostener el dolor sin convertirlo en daño.

La violencia no nace de la nada.
Nace cuando el otro deja de ser alguien
y se convierte en algo que necesito, que temo, que quiero controlar.

Este texto no señala.
Invita a mirar.

Vivir en la Verdad, Morir en la Esperanza.

Vivir en la Verdad es no mentirse sobre lo que duele.
Morir en la Esperanza es no rendirse a la idea de que estamos rotos para siempre.

Si aquí encuentras palabras para algo que no sabías nombrar,
entonces ya estás empezando a cuidarte.

FEMINISMO - Vs. - MACHISMO

Vivir en la Verdad, Morir en la Esperanza, me obliga, antes que nada, a mirarme sin excusas y sin disfraces.

Me obliga, a no esconderme detrás de consignas cómodas ni de banderas que, aun naciendo de luchas legítimas, pueden terminar sustituyendo la responsabilidad personal. Desde ahí nace mi posicionamiento: no quiero ni deseo ser machista, pero tampoco deseo definirme como feminista.

No es una postura de indiferencia ni de equidistancia fácil. Es, más bien, una elección consciente de partir de lo que soy: un hombre y una persona que se va descubriendo a sí misma en relación con las demás personas. Porque nadie se conoce en soledad. Nos vamos revelando en el encuentro, en el vínculo, en la fricción y también en el cuidado mutuo.

En ese camino de descubrimiento y crecimiento, algo se me ha ido haciendo cada vez más evidente, casi con la fuerza de una verdad elemental: no hay respeto verdadero sin amor. El respeto que no nace del amor se vuelve norma fría, obligación impuesta o miedo a equivocarse. En cambio, cuando el respeto brota del amor, se transforma en reconocimiento profundo de la dignidad del otro.

Por eso busco —a veces con dudas, a veces con claridad— comprender qué significa realmente querer y amar. No como un sentimiento pasajero o una emoción intensa, sino como una actitud vital. Querer es desear el bien del otro; amar es apostar por su dignidad, incluso cuando piensa distinto, incluso cuando su historia no coincide con la mía, incluso cuando no encaja en mis esquemas.

Desde ahí intento mirar al otro: sin imponer, sin levantar trincheras, sin defender identidades cerradas que necesitan un enemigo para afirmarse. Mirar desde la verdad de uno mismo y desde la dignidad del otro. Quizá sea ahí, en ese espacio sin banderas ni consignas absolutizadas, donde pueda nacer la relación humana más auténtica.

No rechazo las luchas históricas del feminismo ni ignoro sus aportaciones. Reconozco el dolor, la injusticia y la desigualdad que han sufrido y aún sufren muchas mujeres. Pero también siento que las etiquetas, cuando se convierten en identidad total, acaban separando más de lo que unen. Cuando la ideología sustituye al encuentro, la persona queda eclipsada.

Prefiero partir de algo más básico y más humano: soy un hombre, y como cualquier ser humano, estoy en proceso. No me construyo contra nadie, sino con los demás. Cada encuentro, cada vínculo y cada conflicto me devuelve una imagen de mí mismo y del otro.

Y en ese proceso, una convicción se ha ido asentando con fuerza: la humanidad no se impone, se comparte.

Como hombre, la Vida me ha regalado lo que me corresponde: aportar los espermatozoides y todas mis características masculinas.

A la mujer, la Vida le ha regalado aportar los óvulos y todas sus características femeninas.

No hay en ello jerarquía ni superioridad, ni categorías de mejor o peor, ni juicios morales. Hay diferencia. Y la diferencia, cuando es reconocida y no combatida, puede convertirse en riqueza.

Somos dos realidades distintas que, al encontrarse desde la verdad, pueden complementarse y enriquecerse mutuamente. Cuando hombre y mujer se relacionan sin imposturas, sin guerras de poder, sin miedo y sin etiquetas ideológicas que los enfrenten, y cuando lo hacen desde el respeto y el Amor, entonces sucede algo extraordinario: la vida vuelve a estallar, vuelve a abrirse camino.

Surge una nueva sinfonía: de colores, de sonidos, de energía, de **VIDA**. Una vida nueva, irrepetible, libre, con su propia identidad y su propio misterio. Así llegaron hijas e hijo... Cada una, cada persona, como un capítulo único que la Vida escribe a partir del encuentro entre dos personas que, desde su diferencia, decidieron amarse y respetarse.

Cada ser humano es eso: una promesa frágil y poderosa nacida no del enfrentamiento, sino del reconocimiento mutuo. Esa es, para mí, la belleza profunda: que, de la relación viva, y no de la guerra de identidades, nazca algo tan vulnerable y tan sagrado como una vida humana.

Como hombre, como padre, como persona concreta con nombre propio —como Salva—, así me posiciono ante el machismo y el feminismo.

No desde la negación ni desde el desprecio, sino desde la verdad que intento vivir y la esperanza con la que deseo morir: la esperanza de que el amor, y no la imposición, sea el lugar desde el que aprendamos a convivir, a respetarnos y a humanizarnos juntos.

¿Qué diferencia hay entre defender una causa justa y convertirla en una identidad cerrada?

Defender una causa justa implica sensibilidad ante la injusticia y compromiso con la dignidad humana. Convertirla en identidad cerrada, en cambio, puede llevar a que la causa deje de ser un medio y se convierta en un fin en sí misma. Cuando eso ocurre, el diálogo se empobrece: ya no escuchamos para comprender, sino para confirmar lo que creemos. La pregunta nos invita a revisar si la causa sigue al servicio de la persona o si la persona ha quedado al servicio de la causa.

¿Cómo educamos en igualdad sin negar la diferencia ni generar enfrentamiento?

Educar en igualdad no significa homogeneizar ni borrar las diferencias, sino reconocerlas sin jerarquizarlas. La igualdad se refiere a dignidad y derechos; la diferencia, a la riqueza de lo diverso. El reto educativo consiste en mostrar que ambas pueden convivir sin contradicción. Cuando no se trabaja esta distinción, la diferencia se percibe como amenaza y la igualdad como imposición. Esta pregunta abre el camino a una educación que integra, en lugar de enfrentar.

¿De qué manera influyen nuestras palabras, gestos y silencios en la construcción del respeto mutuo?

No solo educamos con lo que decimos, sino con cómo lo decimos y con lo que callamos. Los gestos cotidianos, el tono de voz, la capacidad de escuchar o de interrumpir, crean climas de respeto o de desconfianza. Incluso los silencios —cuando no nombran una injusticia o cuando evitan un conflicto— transmiten mensajes. Esta pregunta nos devuelve a la responsabilidad concreta: el respeto no es un concepto abstracto, se construye en lo pequeño.

¿Qué papel juegan el amor y la responsabilidad personal en la prevención de cualquier forma de discriminación?

Las normas y los discursos son necesarios, pero insuficientes. Sin amor entendido como reconocimiento del otro, y sin responsabilidad personal, la discriminación puede simplemente cambiar de forma. El amor humaniza la norma; la responsabilidad la encarna. Esta pregunta nos recuerda que **ningún cambio social es sostenible si no pasa por la transformación interior de las personas**.

¿Estamos enseñando a dialogar o solo a posicionarse?

Posicionarse es importante, pero dialogar exige algo más: escuchar, dudar, reformular, aceptar límites propios. Cuando solo enseñamos a posicionarse, corremos el riesgo de formar personas muy seguras de sus ideas, pero poco abiertas al encuentro. Esta pregunta interpela directamente a los espacios educativos: **¿formamos ciudadanos capaces de convivir con la diferencia o solo expertos en defender su punto de vista?**

¿Qué modelo de relaciones queremos transmitir a las próximas generaciones: uno basado en la lucha o en el reconocimiento mutuo?

Las generaciones futuras no solo heredarán nuestras palabras, sino nuestros modos de relacionarnos. Si normalizamos la confrontación permanente, les enseñamos que el otro es un adversario. Si apostamos por el reconocimiento mutuo, les mostramos que la diferencia puede ser lugar de encuentro y de creación. Esta pregunta abre una perspectiva de esperanza: todavía estamos a tiempo de ofrecer un modelo de humanidad más reconciliado.

Preguntas para seguir caminando:

Este texto no pretende cerrar un debate ni fijar una posición definitiva. Nace, más bien, del deseo de vivir en la verdad de lo que somos y de morir en la esperanza de que todavía es posible encontrarnos sin destruirnos. Por eso, más que respuestas, dejo abiertas algunas preguntas que pueden ayudarnos a pensar, a dialogar y a educarnos mutuamente.

¿Qué diferencia hay entre defender una causa justa y convertirla en una identidad cerrada?

¿En qué momento una lucha necesaria deja de estar al servicio de la persona y pasa a exigir adhesión incondicional?

¿Cómo educamos en igualdad sin negar la diferencia ni convertirla en motivo de enfrentamiento?

¿Somos capaces de transmitir que la igualdad habla de dignidad y derechos, y que la diferencia no es una amenaza, sino una riqueza?

¿De qué manera nuestras palabras, gestos y silencios cotidianos construyen —o erosionan— el respeto mutuo?

¿Qué estamos enseñando cuando hablamos, cuando callamos y cuando evitamos el conflicto?

¿Qué papel juegan el amor y la responsabilidad personal en la prevención de cualquier forma de discriminación?

¿Confiamos más en las consignas y las normas que en la capacidad humana de reconocer la dignidad del otro?

¿Estamos educando para el diálogo o solo para el posicionamiento?

¿Formamos personas capaces de escuchar, dudar y encontrarse, o únicamente individuos entrenados para defender su lugar?

Y, finalmente, ¿qué modelo de relaciones queremos legar a las próximas generaciones? ¿Uno basado en la lucha permanente, o uno que nazca del reconocimiento mutuo, del respeto y del Amor?

Tal vez vivir en la verdad consista en no esquivar estas preguntas. Y tal vez morir en la esperanza sea creer que, si nos atrevemos a sostenerlas juntos, algo nuevo —más humano— todavía puede nacer entre nosotros.

La violencia entre mujeres y hombres, entre hombres y mujeres, es una realidad, que, en ocasiones, conlleva ¡¡MUERTE!!

La violencia entre mujeres y hombres —y entre hombres y mujeres— es una realidad innegable.

Una realidad dura, incómoda, que en ocasiones llega hasta la muerte.

Negarla sería una forma de mentira; reducirla a un solo relato, una forma de empobrecimiento humano.

Si queremos afrontarla con honestidad, debemos mirarla **a la luz de la Verdad**, sin instrumentalizarla, y **sostenerla en la Esperanza**, sin resignarnos a que sea inevitable.

1. Vivir en la Verdad: nombrar la violencia sin trampas

Vivir en la Verdad exige reconocer que la violencia adopta muchas formas: física, psicológica, simbólica, estructural, cotidiana.

Exige también aceptar que **la violencia no pertenece a un solo sexo**, aunque se manifieste de maneras distintas y con consecuencias diferentes.

Cuando la verdad se selecciona, se manipula o se convierte en arma ideológica, deja de ser verdad y se transforma en otra forma de violencia.

Una pedagogía humana comienza por aquí:

- enseñar a **nombrar los hechos sin odio**,
 - a **reconocer el dolor sin utilizarlo**,
 - a **escuchar a la víctima sin fabricar enemigos automáticos**.
-

2. La violencia como ruptura del vínculo

En el fondo, toda violencia es una ruptura del vínculo humano.

No es solo un golpe, un insulto o un abuso: es la negación del otro como persona. Cuando el otro deja de ser “**alguien**” y pasa a ser “**algo**”—una propiedad, una amenaza, un símbolo—, la violencia ya ha comenzado, aunque todavía no haya sangre.

Educar desde el respeto implica enseñar que **el conflicto es humano**, pero **la deshumanización no lo es**.

Que sentir rabia no convierte a nadie en violento, pero justificarla sí puede hacerlo.

3. Morir en la esperanza: no resignarse a la violencia

Morir en la esperanza no significa cerrar los ojos al mal, sino negarse a aceptarlo como destino. La esperanza pedagógica no es ingenua: sabe que la violencia existe, pero cree que **puede ser transformada**.

Una pedagogía desde la esperanza:

- no se limita a castigar, también **previene y repara**
- no solo señala culpables, también **forma conciencias**
- no educa desde el miedo, sino desde la **responsabilidad personal**

Esperanza es creer que hombres y mujeres pueden aprender a relacionarse sin dominarse, sin anularse, sin destruirse.

4. Educar para el respeto y el Amor

Hablar de Amor en un contexto pedagógico no es sentimentalismo.

El Amor, entendido humanamente, es **reconocimiento radical de la dignidad del otro**.

Sin Amor, el respeto se convierte en norma fría;
con Amor, el respeto se convierte en cuidado.

Una pedagogía humana enseña:

- a **poner palabras al dolor** antes de que se convierta en violencia
 - a **reconocer límites** propios y ajenos
 - a **pedir ayuda sin vergüenza**
 - a **reparar el daño**, no solo a castigarlo
-

5. Pregunta pedagógica final (abierta)

Quizá la cuestión no sea solo
¿cómo erradicar la violencia?
sino algo más profundo y más incómodo:

¿Qué tipo de hombres y mujeres estamos educando para relacionarse entre sí?
¿Desde el miedo, desde la culpa, desde la confrontación...
o desde la verdad, el respeto y la esperanza?

Porque solo desde ahí —desde una pedagogía verdaderamente humana— la violencia puede dejar de ser destino y empezar a ser transformación.

- **Interpelar sin polarizar**
 - **Invita a mirarse sin señalar**
 - **Educa sin dividir**
-

La violencia entre mujeres y hombres, y entre hombres y mujeres, es una realidad que nos atraviesa como sociedad.

A veces se manifiesta de forma visible y extrema, llegando incluso a la muerte.

Otras veces es más silenciosa, cotidiana, casi normalizada.

Negarla sería faltar a la verdad; convertirla en un campo de batalla ideológico sería añadirle más violencia.

La pregunta no es solo **quién golpea o quién muere**, sino **qué nos está pasando como seres humanos cuando dejamos de reconocernos**.

La violencia comienza mucho antes del daño físico.

Empieza cuando dejamos de escuchar, cuando reducimos al otro a una etiqueta, cuando creemos que comprender es lo mismo que justificar o que señalar es lo mismo que sanar. Ahí, en ese punto invisible, el vínculo humano ya se ha roto.

Una pedagogía verdaderamente humana no busca vencedores ni vencidos.

No educa desde el miedo ni desde la culpa colectiva.

Educa desde la responsabilidad personal: cada persona es llamada a hacerse cargo de lo que siente, de cómo lo expresa y de cómo se relaciona con el otro.

Vivir en la Verdad implica atrevernos a mirar la violencia sin simplificaciones: reconocer el dolor de las víctimas sin utilizarlo,

reconocer los errores sin negar la posibilidad de cambio,
reconocer que todos, en algún momento, podemos herir si no aprendemos a cuidar.

Morir en la Esperanza es negarse a aceptar que la violencia sea inevitable.
Es confiar en que hombres y mujeres pueden aprender a convivir sin dominar, sin someter, sin destruir.
Es creer que el respeto no nace de la imposición, sino del reconocimiento mutuo.

Hablar de Amor en este contexto no es ingenuo.

El Amor, entendido humanamente, es la decisión consciente de no deshumanizar al otro, incluso en el conflicto.

Sin Amor, la ley se vuelve fría;
sin Amor, la justicia se queda incompleta;
sin Amor, la pedagogía pierde su alma.

Tal vez la pregunta que deberíamos hacernos no sea

¿de qué lado estás?

sino algo más exigente y más humano:

¿Cómo estoy aprendiendo a relacionarme con quienes son distintos a mí?

¿Qué hago con mi miedo, mi rabia, mi frustración?

¿Contribuyo a sanar o a romper el vínculo?

Ahí, en esas preguntas silenciosas, comienza una educación que no divide, sino que transforma.

¿Qué mecanismos psicológicos, qué necesidades básicas no cubiertas, pueden llevar a una mujer o a un hombre a matar a su pareja?

Responder a esta pregunta exige **seriedad, cuidado y profundidad**, porque no hay una causa única ni simple.

Matar a la pareja no es un “arrebato aislado”, sino casi siempre el resultado de **procesos psicológicos prolongados y necesidades humanas gravemente dañadas o no cubiertas**.

Explicarlos **no es justificar**, es intentar comprender para prevenir.

1. Ruptura del vínculo y deshumanización

El mecanismo más peligroso es la **pérdida del reconocimiento del otro como persona**. Cuando la pareja deja de ser “alguien” y pasa a ser “algo”—una propiedad, una amenaza, una fuente de humillación o abandono—, el límite moral se rompe.

Esto suele ir acompañado de pensamientos como:

- “Sin mí no es nadie”
- “Si no es mía, no será de nadie”
- “Me ha destruido la vida”

Aquí ya no hay relación, hay **posesión o guerra**.

2. Miedo extremo al abandono y al vacío

Muchas conductas violentas están ligadas a un **apego inseguro** o desorganizado:

- miedo intenso a quedarse solo/a
- terror a perder identidad sin la pareja
- sensación de vacío interno

Cuando la relación se vive como el único sostén de la propia existencia, la ruptura se experimenta como una **amenaza vital**, no emocional. En algunos perfiles psicológicos, ese miedo puede transformarse en agresión extrema.

Necesidad no cubierta:

☞ **seguridad emocional y sentido propio**, independiente de la pareja.

3. Incapacidad para gestionar emociones intensas

La violencia extrema suele aparecer cuando una persona:

- no sabe identificar lo que siente
- no ha aprendido a expresar rabia, celos o frustración
- confunde sentir con actuar

La emoción se vuelve mandato.

El pensamiento se estrecha.

La capacidad de freno desaparece.

Necesidad no cubierta:

☞ **educación emocional y autorregulación**.

4. Humillación, vergüenza y pérdida de identidad

Para algunas personas, la pareja sostiene su autoestima.

Cuando sienten rechazo, traición o ridiculización, aparece una **vergüenza insoprible** que se convierte en odio.

No es tanto “te odio”, sino:

“No soporto lo que soy cuando tú me miras así”.

En estos casos, matar puede vivirse (erróneamente) como una forma de **recuperar poder o borrar la humillación**.

Necesidad no cubierta:

☞ **autoestima sana y dignidad interior**, no dependiente del control del otro.

5. Creencias profundas de dominio o fusión

Algunas personas han interiorizado ideas como:

- amar es poseer
- la pareja me pertenece
- sin el otro no existo

Estas creencias pueden darse tanto en hombres como en mujeres, aunque se expresen de manera distinta.

Cuando se combinan con celos, control y miedo, el riesgo es máximo.

Necesidad no cubierta:

☞ **diferenciación personal**: poder amar sin anular ni anularse.

6. Aislamiento y ausencia de apoyo

Muchos casos extremos ocurren cuando la persona:

- está aislada
- no tiene redes
- no pide ayuda
- vive su conflicto en soledad cerrada

La mente se vuelve circular, obsesiva, sin contraste con la realidad.

Necesidad no cubierta:

⇨ pertenencia sana y apoyo social.

7. Un punto clave: la violencia no aparece de golpe

Antes del homicidio suele haber:

- control
- amenazas
- violencia verbal o psicológica
- escaladas progresivas

Por eso, **la prevención real empieza mucho antes**, cuando aún hay palabras y no sangre.

Una mirada desde: Vivir en la Verdad, Morir en la Esperanza.

Vivir en la Verdad es aceptar que **nadie mata por amor**, sino por amor deformado, miedo extremo y humanidad herida.

Morir en la Esperanza es creer que, **si esas heridas se atienden a tiempo**, si se educa en vínculo, límites y cuidado, la tragedia puede evitarse.

La pregunta final, no polarizante, podría ser:

¿Qué estamos enseñando —o no enseñando— a hombres y mujeres sobre amar, perder, frustrarse y pedir ayuda?

¿En qué momento dejamos sola a una persona hasta que su dolor se volvió destructivo?

Comprender para prevenir

Una pedagogía humana frente a la violencia en la pareja

Hablar de violencia extrema en la pareja —hasta llegar a la muerte— provoca miedo, rechazo y, a menudo, simplificaciones.

Sin embargo, **educar exige ir más allá del impacto** y atrevernos a comprender, no para justificar, sino para **prevenir**.

Desde Vivir en la Verdad, Morir en la Esperanza, la pedagogía comienza reconociendo que la violencia no surge de la nada, ni pertenece a un único perfil, ni a un solo sexo.

Surge cuando **necesidades humanas básicas quedan gravemente dañadas** y no encuentran cauces sanos de expresión.

1. La necesidad de ser reconocido como persona

Toda persona necesita sentirse vista, escuchada, reconocida en su dignidad. Cuando esa necesidad se sustituye por control, posesión o dependencia extrema, la relación deja de ser encuentro y se convierte en amenaza.

Educar es enseñar que:

- nadie pertenece a nadie
 - amar no es poseer
 - el otro no existe para sostener mi identidad
-

2. Aprender a estar sin el otro

Muchas tragedias se gestan en una incapacidad profunda para tolerar la soledad, la pérdida o la frustración.

Cuando la pareja se vive como el único sentido de la vida, cualquier ruptura se experimenta como un derrumbe total.

Una pedagogía humana enseña:

- a construir identidad propia
 - a diferenciar amor de fusión
 - a comprender que perder una relación no equivale a perder la vida
-

3. Alfabetización emocional: poner palabras antes que golpes

Gran parte de la violencia extrema aparece donde **no hay palabras para lo que se siente**. Rabia, celos, miedo, vergüenza... emociones legítimas que, sin educación emocional, se transforman en actos destructivos.

Educar no es eliminar emociones, sino:

- aprender a nombrarlas
 - aprender a pedir ayuda
 - aprender a detenerse antes de actuar
-

4. El manejo de la humillación y la vergüenza

La humillación no expresada puede convertirse en odio.

Cuando alguien siente que su valor depende de la mirada del otro, cualquier rechazo se vive como aniquilación.

Por eso es clave educar en:

- autoestima no dependiente
 - dignidad interior
 - capacidad de soportar el “no” sin destruir
-

5. La importancia del entorno

El aislamiento es un factor de alto riesgo.

Las personas que no hablan, no piden ayuda y no tienen espacios de contraste quedan atrapadas en su propio dolor.

Una pedagogía preventiva fomenta:

- comunidades que escuchan
 - adultos disponibles
 - espacios donde el conflicto pueda decirse sin miedo
-

6. Vivir en la Verdad: no idealizar ni demonizar

Educar en la verdad implica:

- no idealizar el amor romántico
- no demonizar a personas, sino a conductas
- no reducir la violencia a consignas simples

La verdad compleja no divide: **responsabiliza**.

7. Morir en la Esperanza: creer en la transformación

La esperanza pedagógica no es ingenua.

Sabe que hay daño, pero cree que **la educación puede intervenir antes del desastre**.

Esperanza es enseñar que:

- pedir ayuda no es fracasar
 - separarse no es destruir
 - cuidar el vínculo empieza por cuidarse uno mismo
-

Preguntas pedagógicas finales:

- ¿Qué estamos enseñando sobre amar, perder y frustrarse?
- ¿Dónde aprenden hoy niños y jóvenes a gestionar la rabia y el miedo?
- ¿Qué señales ignoramos “porque no parecen graves”?
- ¿Estamos educando en relaciones o solo en normas?

Porque la violencia no se previene solo con leyes,
sino con **personas capaces de reconocerse, ponerse límites y cuidar al otro sin anularse.**

Cuando el amor se rompe por dentro

Para hablar de violencia sin gritos ni bandos

La violencia en la pareja no empieza con un golpe.

Empieza mucho antes: en cómo miramos al otro, en cómo nos hablamos por dentro, en lo que creemos que es amar.

A veces pensamos que la violencia es cosa de “monstruos” o de “gente muy mala”.

La verdad es más incómoda: la violencia nace cuando una persona no sabe qué hacer con lo que siente.

1. Amar no es poseer

Si alguna vez has pensado:

- “sin ti no soy nada”
- “si no estás conmigo, me hundes”
- “si me dejas, me destruyes”

ojo. Eso no es amor, es **“dependencia”**.

Amar es elegir al otro, no necesitarlo para existir.
Nadie es tu propiedad. Tú tampoco eres de nadie.

2. El miedo al abandono puede hacer mucho daño

Cuando alguien vive con **terror a quedarse solo**, cualquier discusión parece una amenaza enorme.

Ese miedo puede transformarse en control, celos, insultos o violencia.

Aprender a estar solo un rato, a tener tu propio espacio y tu propia vida, **también es aprender a amar mejor**.

3. Sentir rabia no te hace mala persona

Todos sentimos rabia, celos o frustración.

El problema no es sentirlo, sino **no saber qué hacer con eso**.

Si no sabes decir:

- “estoy dolido”
- “tengo miedo”
- “me siento humillado”

la emoción busca salida por otro lado.

Y a veces sale haciendo daño.

Hablar a tiempo es una forma de valentía.

4. Cuando el otro deja de ser persona

La violencia aparece cuando el otro deja de ser alguien y pasa a ser:

- un objeto
- un enemigo
- alguien a quien controlar

En ese momento ya no hay relación, hay lucha.

El respeto empieza cuando aceptas que el otro puede decir “no”, irse, pensar distinto... y **sigue siendo persona**.

5. El aislamiento es peligroso

Cuando te guardas todo:

- no hablas con nadie
- no pides ayuda
- te lo comes solo/a

la cabeza se llena de pensamientos que nadie corrige.

Pedir ayuda no es debilidad.
Es **inteligencia emocional**.

6. Nadie nace sabiendo amar

Amar se aprende.
Y se aprende fallando, hablando, escuchando, poniendo límites.

Vivir en la verdad es reconocer lo que sientes.
Vivir con esperanza es creer que puedes aprender a hacerlo mejor.

Preguntas para pensarte

- ¿Qué hago yo con mi rabia o mis celos?
- ¿Me siento dueño/a de alguien o libre con alguien?
- ¿Sé pedir ayuda cuando algo me supera?
- ¿Qué señales pequeñas no debería normalizar?

Porque el amor que mata no es amor.

Es miedo, dependencia y dolor mal gestionado.

Y eso se puede aprender a cuidar antes de que sea tarde.



Aós (Lónguida)

2026

Comentarios:

Documento elaborado con la colaboración de I.A. ChatGPT.