Hoy te quiero hablar de algo bastante impopular.

Sentir cosas como:

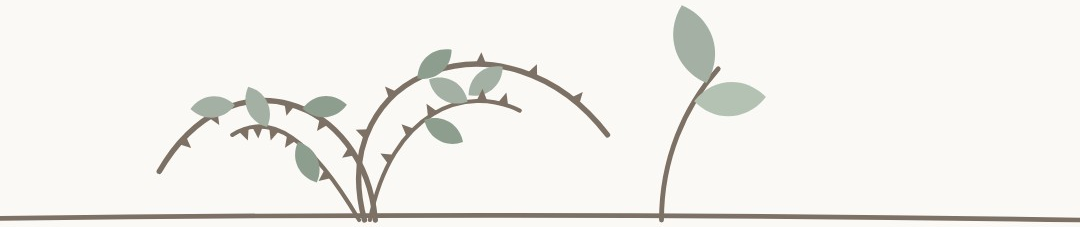
«Mi madre no quiso cuidarme.»

«Con mi padre siempre salgo perdiendo.»

«Después de ver a mi hermana, necesito días para recuperarme.»

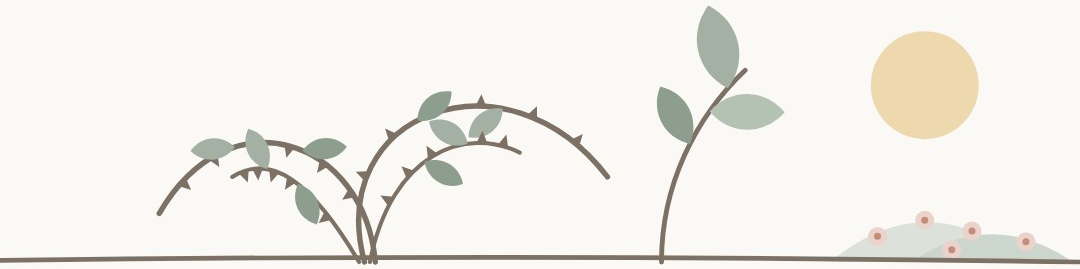
«Siento alivio cuando mi hijo no está.»

Raquel · Tendresa Psicología



También es impopular querer mantener la distancia con alguien de nuestra familia, o incluso irnos para siempre de ese vínculo.

Y puede que jamás nos hayamos atrevido a nombrarlo.

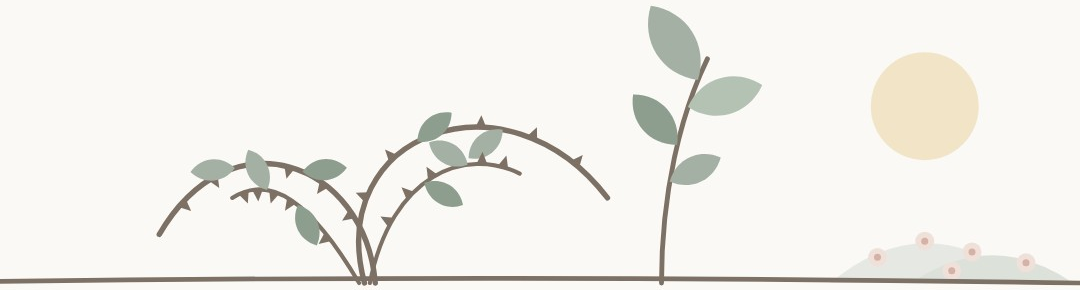


A nuestro alrededor vemos familias con calidez y cariño, donde se cuidan, se acogen y se acompañan.

Donde cada cual tiene su lugar y puede ser quien es.

Y duele descubrir que era posible... pero no nos tocó.

Raquel · Tendresa Psicología

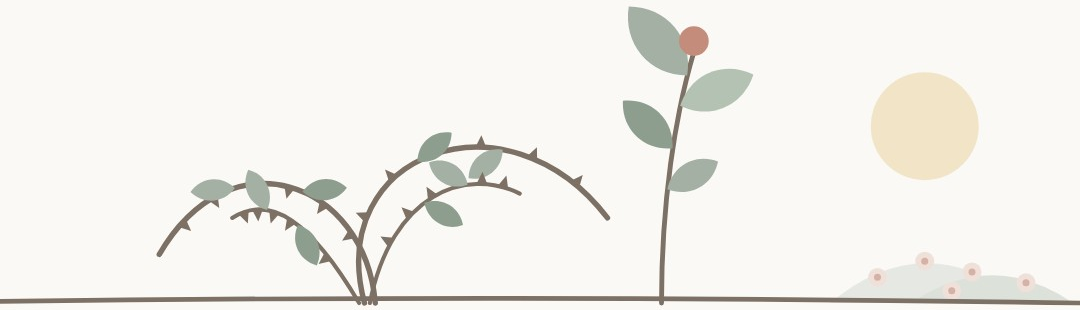


No elegimos a nuestra familia.

Y los vínculos familiares no siempre son buenos. A veces, incluso, dañan.

Abrirnos a reconocerlo, con todo lo que eso nos hace sentir, ya es un buen primer paso.

Raquel · Tendresa Psicología



Y a la vez, puede seguir ahí un amor casi biológico, que tampoco se elige.

No hay que hacer nada con él.

Sentir no obliga a actuar.

Reconocernos en toda nuestra complejidad es suficiente: no elegir lo que es, pero sí dejar de pelearnos con ello.



Y es posible que tengamos que hacer un duelo: el de lo que nunca fue, y quizá nunca será.

Un duelo que puede ser profundo e intenso, porque, en el fondo, es la pérdida de alguien que nunca llegó a ser como necesitábamos.

Y eso puede haber dejado heridas muy hondas, que merecen tiempo, cuidado y acompañamiento.

Raquel · Tendresa Psicología
tendresapsicologia.com