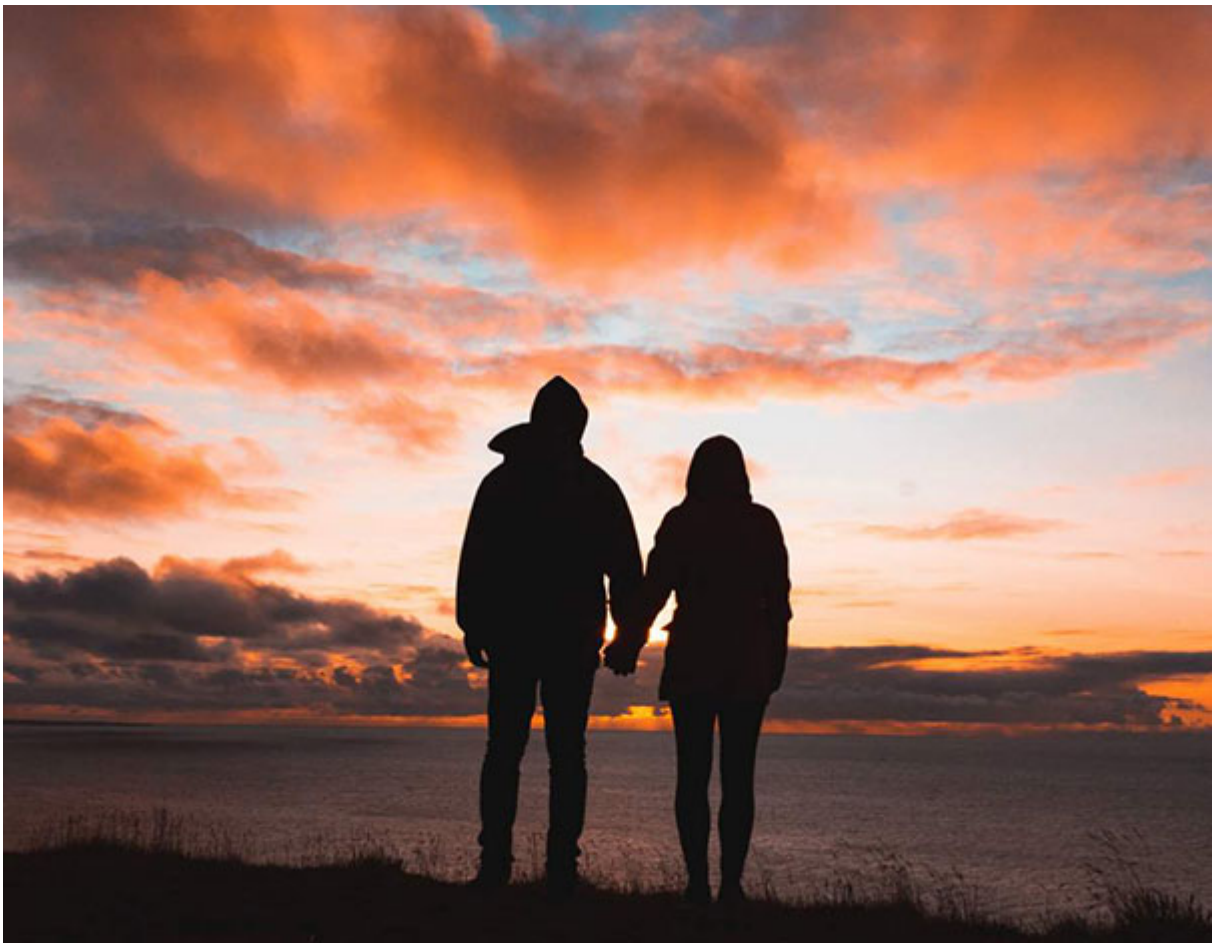
Responsabilidad afectiva



FOTOS: Internet

Sexo + psique

Por Andrea Elizabeth Martínez Murillo

La Paz, Baja California Sur (BCS). Desde hace muchos años, han existido diversas formas de vincularse emocional y/o sexualmente con los demás, sin embargo, es relativamente reciente términos como relaciones abiertas, poliamor, triejas, entre otras. Y pareciera que, cuando hablamos de estas formas de vinculación o de **amor libre**, damos por hecho que el otro no importa.

Sin embargo, aunque las relaciones sean casuales, breves, o

*efímeras, es necesario aprender a respetar a la otra persona y ser conscientes de que, lo que nosotros hagamos repercute en la mente y/o emociones del otro. A esto se le conoce como **responsabilidad afectiva**, ¿sabes cuáles son sus implicaciones?*

También te podría interesar: Agosto, mes del orgasmo

La **responsabilidad afectiva** es hacerte cargo de los vínculos que generas, aunque no tengan nombre. Es comprender que se generan afectos, sea o no recíproco. No se vale decir "es que no somos nada" para justificar el egoísmo de no considerar que la otra persona tiene sentimientos[1]. Viene a decirnos que cuidemos a la otra persona para evitar no el sufrimiento, pero si el dolor innecesario. Se trata de hacerse cargo, enfrentar las situaciones, ser claros con los vínculos que deseamos formar y hacernos responsables de éstos. La **responsabilidad afectiva,** en este sentido, implica que, si uno está en una

relación con otra u otras personas, todo acto que realice va a tener una consecuencia en esa o esas personas. Tiene que ver con la empatía[2] y el no tratar al otro como un objeto de consumo, que desecho una vez que ya no me sirva o me sea incómodo.

Si bien se habla más frecuentemente de responsabilidad afectiva en vinculaciones erótico-afectivas, aplica para **todas** las relaciones humanas en mayor o menor grado. El ser honestos, hablar sobre lo que sentimos y queremos, no jugar con las emociones de la otra persona, ser auténticos con quienes somos y con lo que esperamos del otro con el que nos vinculamos.

Por otro lado, si lo que uno quiere es una relación física, sólo hay que decirlo. El *endulzar la oreja, crear castillos en el aire* o simplemente mentir para obtener sexo es manipulación, en muchas ocasiones chantaje y, depende de lo que se diga, podría ser considerado violencia. Y son estas

cosas las que comienzan a complicar las relaciones humanas.

Recupero algunos ejemplos que da la psicóloga Valeria Manzanilla[3] para ejemplificar la **responsabilidad afectiva**:

× Pues no somos exclusivos, así que coquetear frente a ti no tiene nada de malo	✓ Tal vez no somos exclusivos, pero eso no me evade de cuidar los sentimientos de la otra persona
× Puedo desaparecerme y volver cuando yo quiera porque nadie es dueño de nadie	✓ No uso el alejamiento como chantaje. Necesito un tiempo para mí y te diré por qué. Si me necesitas, aquí estaré
× No me interesa escuchar tus problemas porque para eso tienes amigas(os)	✓ Me interesa escuchar atentamente lo que quieras compartirme porque te valoro como persona y respeto tus sentimientos
× No te voy a decir que salgo con otras personas, pero te voy a tratar y hacer sentir como si fueras única(o)	✓ Vamos a establecer los términos en conjunto y respetarlos para no herirnos
× Si hiero tus sentimientos no es mi culpa porque yo nunca te dije que esto es serio	✓ La naturaleza de la relación no imite el procurar a la otra persona. No actuaré de formas hirientes o desconsideradas

× No estaré presente es tus esfuerzos, ni en tus logros, ni en tus fracasos	□ En realidad, estaré ahí alentándote y acompañándote en tus metas y en los resultados que obtengas

Todo lo anterior suena muy bien, pero, ¿cómo lograrlo? Podría hacer una lista bastante larga sobre lo que se necesita, pero me concentraré en las que considero son las más esenciales:

En primer lugar, aunque sea un encuentro de una sola noche, es importante establecer acuerdos en donde ambas o todas las partes se sientan cómodas, estos deben girar en torno a lo que te gusta y las expectativas que tienes sobre ese momento o persona y sobre todo respetar el acuerdo al que se llegue

En segundo lugar, ser empático con la otra persona; que a mí no me afecte una situación/comentario/pensamiento no significa que no sea importante y que por eso le reste valor a lo que mi vínculo me externa. El comprender que mis palabras y actos pueden desencadenar reacciones en los demás que no esperaba, me puede ayudar a ser menos directo – recordemos que la sinceridad sin empatía es crueldad– y, por lo tanto, pensar o medir mejor lo que digo.

En este punto va de la mano el ser responsables de nosotros mismos, no podemos esperar ser responsables del otro si no nos conocemos o si le queremos entrar a una relación sin saber qué es lo que quiero en realidad, cuando sucede esto por lo general escuchamos la tan trillada frase *no eres tú, soy yo.* Y efectivamente, es uno el que no debió meterse en una relación basada en autoengaños.

Por último, ser honesto siempre, aunque a veces no sepamos cómo abordar el tema, temamos que se enojen, nos de pena o nos de miedo que se alejen, siempre hay que ser sinceros con nuestros deseos y expectativas.

Bibliografía

1. María Francisca Valenzuela. (2020, febrero, 16). [Tuit]. Recuperado de https://twitter.com/franfeminista/status/1229213834617016321?l

ang=es
2. ESI para vivir. (2019, diciembre, 11). Responsabilidad afectiva. Recuperado de https://www.facebook.com/2270034433063672/photos/a.2275604575839991/2603328736400905/?type=3&theater
3. Página de Facebook de Valeria Manzanilla. https://www.facebook.com/psicologa.manzanilla/

—

AVISO: CULCO BCS no se hace responsable de las opiniones de los colaboradores, esto es responsabilidad de cada autor; confiamos en sus argumentos y el tratamiento de la información, sin embargo, no necesariamente coinciden con los puntos de vista de esta revista digital.