



## Consultorio corazón roto

de Mila Cahue

# El perdón es posible si el daño se corrige con respeto y cariño

“Aunque esté con otra mujer, siempre la amaré a ella”

Unos meses después de mi divorcio conocí a una mujer, con dos hijos, a la que amé y sigo amando con todo mi corazón, a pesar de haber dejado la relación en tres ocasiones. La causa es uno de sus hijos. Su manera de ser me provoca rechazo. Ahora tengo otra pareja que me llena y a la que quiero mucho, pero no la amo. Mi verdadero amor es aquella otra mujer. Estoy destrozado; por mucho que lo intento, no consigo olvidar-

me de ella, y por muchas relaciones que tenga con otras mujeres, solo la amaré a ella. No sé qué hacer. Me gustaría formar una familia con ella, pero también sé que es posible que nunca me perdone por el daño que le he hecho. FERRÁN

Efectivamente, Ferrán, lo que sentías por la mujer que tenía dos hijos era amor como sentimiento, algo que, al parecer, no te surge con otras mujeres con las que te has relacionado posteriormente. Pero en ocasiones el amor no es suficiente para formar pareja. Y esta mujer tiene dos hijos y la responsabilidad de sacarlos adelante, educar y querer, y ciertamente le habrá resultado doloroso comprobar la poca conexión que existía entre ese hijo en particular y tú. Aunque tú sigas pensando en ella, su hijo siempre estará presente en su mente. ¿Crees que podrás vivir con él? ¿Has reflexionado sobre de qué manera podrás integrar a esa persona en tu vida, tanto de niño como de adulto? ¿Qué papel jugará ese niño en la familia que dices querer formar con ella?

\* Por otro lado, creo que te estás encerrando en una trampa de pensamiento que te está haciendo sentir cada vez peor. Pensamientos del tipo “solo la amaré a ella”, “estoy destrozado”, etc. no te ayudan en absoluto a buscar soluciones creativas para tu vida. Lo que

has sentido por ella es precioso y ha de servirte de referente para saber qué tipo de sentimiento te gustaría experimentar con otra mujer. De momento no lo has conseguido, pero no hay que cerrarse a que no pueda ocurrir. O al menos lo llevarás siempre como un bonito recuerdo y, aunque te parezca mentira, eso siempre es una ventaja. Hay gente que no ha tenido la suerte de sentir eso en su vida.

\* Respecto al tema del perdón, te sugiero que, si crees que le has hecho daño, intenta reparar constructivamente y con amor donde ella se sintió dolida. Si tienes que corregir o abordar la relación con su hijo, demuéstrale que puedes hacerlo de otra manera. Si no sabes cómo, no dudes en pedir ayuda. De lo contrario, no servirá de nada que ella te perdone si vuelves a entrar en su vida y se provoca de nuevo el mismo dolor porque sigan ocurriendo las mismas cosas. Por el contrario, las personas estamos muy dispuestas a perdonar cuando vemos que donde se produjo el daño se corrige con sabiduría, cariño, equilibrio y respeto. Si la amas tan profundamente como nos dices, supongo que te merecerá la pena cambiar lo que haga falta. ¡Ánimo, Ferrán!

“Ha roto conmigo por sms y no lo supero”

Hace seis meses mi pareja se marchó de casa y, por mensaje, me escribó

### SU ÚLTIMO LIBRO



#### AMOR DEL BUENO.

Mila Cahue. Editorial: Actitud de Comunicación/JdeJ Editores.

Páginas: 200. Precio: 12 €.

+Info: [www.milacahue.com](http://www.milacahue.com)

## ¿Tienes problemas de pareja, te "duele el corazón" por desamor, las dudas te paralizan?

Escribe a nuestra experta en relaciones de pareja, Mila Cahue. Ella te aconsejará, a través de la revista, cómo actuar.



**que estaba con una chica y que se acabó todo. Desde entonces estoy sufriendo mucho, física y psicológicamente, aunque sigo con mi vida normal, trabajando y cuidándome. En los ratos de soledad es cuando analizo lo que ha pasado y por lo que estoy pasando, y cada día lloro más. ¿Es normal que no encuentre mejoría tras este tiempo? M<sup>a</sup> JOSÉ**

M<sup>a</sup> José, sería importante que reflexiones un poco más sobre qué es lo que más te ha dolido, si que te haya dejado, que lo haya hecho por mensaje o que esté con otra...

\* Evidentemente, la manera en la que han ocurrido las cosas no es la más elegante ni la más oportuna, y la reacción de estupefacción puede durar más de lo aconsejable. Supongo que parte de esa sorpresa y de no encontrar explicación a lo ocurrido, o a la manera de dejarlo, será lo que todavía te tiene enganchada a ese momento, del que parece no poder salir.

\* Es importante que te lo empieces a plantear de otra manera. Sí, las cosas no han salido como esperabas. Y no es de recibo un cierre de una relación de esta manera. Pero ha sucedido así y no lo puedes cambiar. Espero que no sigas enganchada

a una persona que ya te ha demostrado los pocos recursos personales que tiene para abordar problemas. Probablemente no sería el compañero ideal para afrontar situaciones más difíciles en la vida, pues te habría puesto en situaciones realmente embarazosas. Por ese lado, puedes incluso interpretarlo como que ha sido una suerte conocerlo mejor, aunque haya sido de esta manera.

\* Por otro lado, hay que reconocer que resulta algo humillante tanto la manera, como la razón por la que dice que te deja. Esto simplemente nos vale para aprender a detectar ciertas señales y, de ahora en adelante, no involucrarte emocionalmente con alguien de características parecidas. Ya sabes a dónde llevan.

\* Sé que duele y tu autoestima habrá caído al quinto sótano, pero sucedió así y en ese momento no lo pudiste evitar. Sin embargo, aprendiste lecciones que te harán más sabia. No te mereces sufrir y estar triste; deja de pensar en él, en la situación, y mira hacia el futuro. Si te vuelve a ocurrir o lo ves venir, ya sabrás qué hacer: recuperar tu vida cuanto antes. Te ayudará distraerte con cosas positivas, pensamientos agradables, música que te suba el ánimo... Verás que así pronto dejará de estar en tu cabeza y habrás dado por superada la situación.

---

### Tus preguntas a la psicóloga

Escribe a: **Revista Psicología Práctica "Consultorio Corazón Roto". C/ Príncipe de Vergara 109, 2º planta. 28002 Madrid. También puedes enviar un e-mail a la dirección: [mbellmont@globuscom.es](mailto:mbellmont@globuscom.es)**

---