



LA IMPORTANCIA DE LA RESPONSABILIDAD AFECTIVA

Por Ana Julia Zárate B.

 [ajzarate1](#)

 [@ajz_b](#)

 [@lanegraesa_](#)

¿Qué rol ocupas tú en una relación?
Dar amor y cuidado o buscar la libertad y descuidar al otro. La forma de relacionarse actual. ¿Es saludable? ¿Realmente las personas disfrutan de estos vínculos? ¿Quién se ve beneficiado y quién sale perdiendo?



De todas esas dudas nace lo que llamamos RESPONSABILIDAD AFECTIVA. Este término implica tener en cuenta las consecuencias de las acciones propias en el otro y pensar en la pareja, en un amigo o familiar antes de tomar una decisión que pueda afectarlos.

Esto no significa que responsabilidad afectiva nos asegure que «nadie nos dañe», «que nada nos de dolor» y «que se haga lo que queremos». Tanto como el derecho a la defensa de un acusado no es «que siempre me declaren inocente de todo acto». Son herramientas para establecer relaciones que tiendan a una mayor igualdad, en contextos profundamente desiguales; porque efectivamente, los roles de género sí nos oprimen aunque la sociedad trate de negarlo.

Construir una relación desde la empatía se ha tornado difícil en esta sociedad llena de prejuicios y estigmas que nos rodea, es difícil para algunos ver a los demás como una persona que también tiene sus cargas, esto no quiere decir que vamos a solucionarlas, pero si hacerlas más livianas.

La responsabilidad afectiva contemplaría hacerse cargo de no enamorar a alguien que no se está dispuesto a amar, no abusar de la

vulnerabilidad de el amigo, no pasar sobre los derechos de tus familiares o los que te rodean solo porque te sientes superior y crees que tienes ese derecho, etc.

El concepto de responsabilidad afectiva no es algo sencillo. Pero en términos generales podemos acordar en algo: ser responsable es muy distinto a ser culpable. Que alguien sea responsable no lo hace el culpable o el causante. La responsabilidad nos permite asumirnos como sujetos activos y no meros objetos del arbitrio y del poder que nosotros mismos le damos al otro”.

Solemos pensar las cosas en términos de víctimas y victimarios y ese paradigma es el que nos impide pensar los modos en los que nos relacionamos. Doy por hecho que esto no tiene nada que ver con el reparto de culpas. En este sentido, creo que pensarse a sí mismo siempre es un buen ejercicio.

por lo anterior, creo que siempre es interesante pensarse y revisarse ahí

donde sufrimos justamente porque hay cierto grado de ese sufrimiento que podría aliviarse cuando nos revisamos. Pero eso sólo es posible suspendiendo la cómoda idea de que no estamos conciente en eso que nos afecta. Siempre es más cómodo y menos inquietante suponer que el otro me hace cosas. Es más cómodo, sí, pero al y al cabo es muchísimo más difícil en términos de padecimiento.

Muchas veces cargamos con sentimientos y emociones que nos impactan por el contexto que vivimos a diario, pero es necesario asumirlas e interiorizar sobre ellas para no atribuir las a la otra persona, o sea, no echarle la culpa a las personas con las que nos relacionamos (pareja, amigos, compañeros) sino hacer trabajo en nosotros mismos y, si es algo que nos afecta frecuentemente, ir a terapia.

Además, en esta búsqueda de entablar relaciones en donde cada vez nos sintamos mejor con nosotros mismos, tenemos que darnos cuenta del papel que cada persona tiene en ellas.

Y sí, sabemos que es difícil salir de esa alienación, por eso es importante acudir y formar nuestra propia red de apoyo.

La solución puede empezar por practicar la empatía y revivir la vieja frase 'no hagas lo que no quieres que te hagan'. Es tarea de cada uno seguir profundizando en la temática y cuestionarse sobre qué tipo de vínculos tienes y cómo desearías que fueran. También es posible si se ensaya el ponerse en el lugar de la otra persona. Crear vínculos más igualitarios, donde no existan roles dominantes, te hará sentir mejor a ti y a quien comparta la vida contigo.

