

6

HISTORIAS DEL
FARERO DE
CAVALLERIA

SERIE 4

FERRAN
RAMON-
CORTÉS



ó

VALIDAR LOS SENTIMIENTOS

UN VIAJE POR LA COMUNICACIÓN PERSONAL

© 2023 TODOS
LOS DERECHOS
RESERVADOS

Era mi tercer día de estancia en el faro, y tras el desayuno con el Farero me fui de excursión. Había oído hablar maravillas del “Camí de Cavalls”, un camino que recorre todo el perímetro de la isla de Menorca, y elegí el tramo que va desde Addaia a Favàritx. Fui en coche a Addaia, y allí empecé mi excursión siguiendo las indicaciones del camino. No había nadie, y tuve el privilegio de poder pasar más de dos horas en completa soledad y rodeada de una naturaleza preciosa. Al llegar al faro de Favàritx (muy distinto al de Cavallería) busqué un rincón para sentarme y sumergirme en mis pensamientos.



Estaba aprendiendo muchas cosas, y sobre todo estaba conociéndome más. A aquellas alturas ya entendía que aquel viaje estaba destinado a marcar un antes y un después en mi vida. Y tras todo lo compartido con el Farero en los dos primeros días, ahora me asaltaba el recuerdo de un episodio que no lograba explicarme: tenía una estrecha relación con un compañero de trabajo, un enfermero joven, apasionado por su trabajo, muy pasional y que solía acudir a mi en busca de consejo profesional y personal. Yo le dedicaba tiempo y le ayudaba en sus conflictos. Sin embargo, hacía unas semanas un día me dijo: “es que no me entiendes”. Y desde entonces habían sido muy pocas las veces en que había acudido a mi.

Estaba desconcertada, porque precisamente siempre le ayudaba a relativizar sus problemas, a “quitarles hierro”, y le daba una mirada más serena. No entendía qué había sucedido.

Pasé un largo rato inmersa en mis pensamientos. Me hubiera encantado tener al Farero al lado para hablar de ello, pero no era el caso. Decidí aparcar el tema ya que me estaba obsesionando, así que lo que hice fue enviarle un mensaje: “¿Podemos tomar una cerveza antes del encendido del faro?” El emoticono del pulgar hacia arriba me confirmó la cita.

Hice el camino de vuelta, absorbiendo cada imagen, cada escena del recorrido, logrando dejar mi mente en blanco. Ya en el coche, me dirigí a un supermercado a comprar las cervezas para mi cita. En media hora más me planté en el faro donde el Farero ya me esperaba.



Sentados en la valla exterior (el tiempo invitaba a hacerlo) le conté mi historia, y él me dijo:

- Vamos a hacer un paseo por el acantilado.

Fuimos hasta el mismo borde del acantilado, y a medida que nos acercábamos al abismo, un sudor frío empezó a recorrerme la espalda. Él caminaba alegremente por las piedras. Yo lo seguía cada vez más ansiosa. En un momento dado lo paré para decirle.

- Me lo estoy pasando fatal. Me muero de miedo cada vez que miro el acantilado.
- No te preocupes. No te puedes caer.
- Pero es que me lo estoy pasando mal. Me siento muy insegura.
- Respira hondo y concéntrate en el camino, cálmate y todo irá bien.

En un momento dado me planté. Me encaré a él para decirle, con cierta intensidad:

- No, no es tan fácil ¿sabes? Ya veo que no me entiendes.

Una sonrisa socarrona se le dibujó en la cara. Retrocedimos unos metros, y en zona -para mi- segura, nos sentamos a hablar.

- ¿Qué crees que ha ocurrido?- me preguntó.
- Pues que no te dabas cuenta de lo que estaba sintiendo.
- Si, me daba cuenta, y te daba soluciones. Respira hondo, concéntrate en el camino...
- Pero yo necesitaba sentir que te dabas cuenta de lo que me pasaba.
- O sea, necesitabas que validase tu sentimiento.

Las palabras quedaron resonando en mi mente, hasta que pasados unos largos segundos le dije:

- Que es precisamente lo que no hago con mi compañero.

A partir de ese momento, me dio la explicación completa:

- Laura, cuando alguien está enfadado, o triste, o frustrado, o lo que sea, lo primero que necesita es que le validemos ese sentimiento. Nuestro instinto nos llevará a intentar calmarlo, o a hacerle razonar, y antes que esto es necesario que sienta que su sentimiento es legítimo. Necesita un “tiene sentido que te sientas así”, o un “no es para menos” o un “eso tiene que molestar”. Sin esa validación las recetas no llegan bien, no son



adecuadas, porque emocionalmente no nos sentimos comprendidos.

El Farero me había hecho vivir en propia piel lo que mi compañero sentía conmigo. Ahora lo entendía. Aunque mi intención era sin duda ayudarlo, mi ayuda no le llegaba porque faltaba un paso previo: sentirse comprendido. El Farero le puso palabras a mi pensamiento:

- Cuando alguien está preso de una emoción, necesitamos actuar en dos pasos. El primero es validar su sentimiento, para que lo sienta legítimo, y para que sienta que lo que hablemos parte del reconocimiento de ese sentimiento. Y el segundo es trabajarlo, que ahí es en dónde llegan los mensajes de relativización o el hacerle comprender al otro el porqué de lo sucedido. Tu, con la mejor de tus intenciones, te saltas el primer paso.
- Pero ¿no alimentamos el sentimiento con esa validación previa?
- Al contrario. Aceleramos el poder pasar a trabajarlo. Porque cuando vemos nuestro sentimiento reconocido, inmediatamente baja de intensidad, y dejamos de estar presos de él. Podemos empezar entonces a razonar.

Tenía todo el sentido del mundo, y estaba completamente decidida a probar la estrategia. Ahora cobraba sentido el comentario de mi compañero diciéndome “es que no me entiendes”. Un comentario que me había parecido totalmente injusto en su momento.

Nos fuimos a recuperar nuestras cervezas, que se habían quedado en la valla de piedra del faro. Y distendidamente hablamos de mi miedo a las



alturas. El Farero me preguntó por ese miedo, y noté que lo captaba. Me explicó algunos episodios que él había vivido y cómo los había superado. Ahora si, me sentí comprendida. Le pedí de volver al borde del acantilado. Respiré hondo, me concentré en el camino, y pude llegar al borde y contemplar la impactante escena. Ahora -tras sentirme validada en mi miedo- sus recetas si funcionaban.





WWW.LAISLADELOS5FAROS.COM

© 2023 TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

DISEÑO GRAFICO JÚLIA RUIZ