

Cómo dejar a tu pareja, 8 puntos para hacerlo bien.

Cómo dejar a tu pareja

Cómo dejar a la pareja, puede suponer el comienzo de un angustioso camino, una odisea personal y familiar que en ocasiones acaba minando psicológicamente durante meses y hasta años en algunos casos.

No es una cuestión baladí, el momento en que una persona empieza a vislumbrar la distancia emocional, o física y la necesidad de hacerla formal.

¿Cómo sabes que es el momento de dejar a tu pareja?

Te damos 7 puntos para afrontar la ruptura sentimental.

Empecemos por saber y asimilar que “nunca es buen momento”, siempre habrán circunstancias que nos parecerán poco adecuadas para la ruptura:

- la edad de los niños
- problemas con la familia extensa
- problemas económicos
- una fecha o momento inadecuado, como la navidad
- época de exámenes, u oposiciones,
- ...

Tantas como excusas y penas podemos sentir...

Generalmente empezamos cuestionándonos lo que sentimos, hay un momento que empezamos a verlo claro, entramos entonces en ese estado de esperanza: “Que pasa algo muy bueno: que me enamore de nuevo, que la chispa aparezca un día de estos y todo no sea más que una estúpida pesadilla...”, Miramos a la otra persona y vemos todo lo bueno que nos puede ofrecer (y que ya no queremos) y nos sentimos realmente mal, apenados, culpables por no poder corresponder al otro.

O bien esperamos la catástrofe: “Si hiciese algo horrible... “ Es entonces cuando de una tontería , una insignificancia hacemos un drama en un intento de justificar: “ lo ves... me haces daño, te tengo que dejar”.

A veces esperamos que sea la otra persona: “Y si me fuese infiel... y si encontrase a otra persona...” Pero no ocurre, no suele suceder, ocurre que se nos van los días conscientes de que estamos en un lugar y con una persona equivocada.

Este tipo de situaciones se dan en parejas que no han tenido graves problemas, donde la relación ha ido avanzando sin mucha dificultad, y uno de los dos ha cambiado o han cambiado sus necesidades, prioridades...

Entre todo esto, **aparecerán una retahíla de miedos, que harán las veces de muro, en ocasiones casi infranqueable, impidiendo dar el salto a la independencia:**

- y si me quedo sólo y no encuentro a nadie
- y si me estoy equivocando y no es más que una crisis
- y si la familia me rechaza
- si mis hijos no lo llevan bien
- y si pierdo a mis amigos
- y si...

Terapia para dejar a tu pareja

La ayuda de un profesional llega a ser necesaria en ocasiones para que nos de estrategias que puedan contrarrestar los miedos, que nos permitan liberarnos, y liberar al otro bien.

Cómo dejar a mi pareja entonces, de nuevo cuando he vencido la indecisión y el miedo, es conveniente tener en cuenta que:

1. La situación será dolorosa, para ambas partes, creer lo contrario o pretender que no se produzca dolor es absurdo. **No luches contra lo inevitable.**

2. **Avísale**, probablemente ya se haya dado cuenta de que algo no funciona, no lo desmientas, la frustración será mayor.

3. **No hagas planes de futuro**, no le muestres sentimientos o comportamientos que indiquen la continuidad de la relación.

Aunque parezca absurdo, algunas personas tienen serios problemas a la hora de cerrar capítulos en la relación. Creyendo que es mejor, por no hacer daño, emiten comportamientos y hablan a la otra persona dejando una puerta entreabierta constantemente, dando posibles a un futuro juntos y hasta haciendo planes conjuntos días antes de dejar la relación. Lo que genera en el otro es una horrible confusión, incertidumbre, frustración y serias dificultades para asimilar la ruptura posteriormente, así que :

4. **No des esperanzas y tiempos para lo que no lo hay**, si no le quieres como pareja no le hagas creer improbables futuros.

5. Cuando abordes el tema no utilices tópicos y clichés que te harán parecer ambiguo o pueden generar incertidumbre.

6. **Deja que la otra parte exprese sus sentimientos**, no

los juzgues en ese momento, sólo dales tiempo.

7. **No alargues en exceso la conversación**, no es el momento de discutir sobre bienes, familia, niños... es una situación difícil dale su tiempo y date tiempo para asimilar lo que está sucediendo y la mejor forma de abordar los cambios.

8. **Sé cercano y sincera**, ya todo ha acabado, no es necesario incidir en situaciones pasadas.

La ruptura, por dura que sea, debe contemplarse como la oportunidad de mejorar, de estar donde queramos estar, es la oportunidad también de que la otra parte pueda tener a su lado a quien realmente le quiere como pareja, o como mínimo derecho para encontrar.

No siempre es como nos gustaría, pero sin duda donde no se quiere estar es mejor no estar , que estar y molestar.

Y si aún tienes dificultades para verlo claro, consulta con un especialista que te ayude,

tienes derecho a hacerlo lo mejor posible.

Prepararte para el duelo es fundamental, no solo el que conlleva la ruptura de la pareja, también la vida que has construido alrededor de ésta, en ocasiones esta parte se hace aún más compleja. Del mismo modo, tu pareja tendrá que elaborar ese duelo, **que tú estés preparado/a para afrontarlo ayudará también a que la otra parte lo sobrelleve.**

Si tienes dudas, o no encuentras la fuerza para hacerlo, puedes consultarnos, estamos a tu disposición, somos especialistas en **terapia de pareja en Murcia.**