

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 17 DE ABRIL DEL 2017

EL TEMA DE HOY

MIEDOS QUE TE IMPIDEN TERMINAR UNA RELACIÓN DE PAREJA

Identificar el momento en que una relación ha terminado o debe terminar puede ser crucial para nuestra salud física y mental. Pero ¿Cómo estar seguros de que esa relación ya no tiene futuro?

Haz todo lo que esté a tu alcance para salvar una relación con problemas, habla con tu pareja desde el corazón. Toma conciencia de que una relación no se echa a perder de la noche a la mañana.

Son años de falta de exploración mutua lo que hace tambalear todo compromiso; de eso se trata una relación de "compromiso físico, mental, espiritual y emocional".

Hay amores que no pueden durar más que cierto tiempo, y aunque **nos cueste**, debemos asumir que ha llegado el momento de **terminar** con ello.

Durante el tiempo que se está con una persona se viven buenos momentos, se crea una rutina, un cariño, se tiene cierta seguridad, aspectos que a la hora de tomar la decisión de romper la relación echan por la borda todos los argumentos con los que te habías convencido de que lo mejor era poner fin.

Muchas personas cuando sienten que su relación no funciona y ha llegado el tiempo de despedirse, prefieren congelarse en la indecisión, en vez de tomar las riendas de la situación y definir las cosas.

Quizá, el "no quiero herir ni hacer sufrir a nadie", haga que muchos prefieran seguir en silencio para evitar sentirse los malos de la relación.

Postergar la decisión de cortar por no herir al otro/a es una mala idea. Terminar una relación siempre produce tristeza, pero es mucho más sensato alejarse de una relación desgastada a seguir la farsa de que las "cosas se arreglarán solas".

No es grato para nadie enterarse de que muchas veces no se es correspondido afectivamente, pero es mucho más doloroso compartir la vida con alguien por compasión.

Pensar en terminar una relación de pareja y realmente hacerlo son dos cosas muy diferentes. En algunas ocasiones simplemente nos quedamos planeando el final, pensando en la mejor opción para hacer más fácil esta decisión o simplemente se congelan por el miedo a herir a la otra persona.

Cuando alguno de los miembros de una pareja empieza a considerar la posibilidad de acabar con la relación surgen multitud de miedos que con frecuencia paralizan la decisión y eternizan el proceso.

¿Cómo voy a quedarme solo/a? ¿Qué va a hacer él/ella sin mí? ¿Y si me equivoco? ¿Cómo vamos a quedar con los hijos/casa/perros? ¿Y si no vuelvo a encontrar a nadie más? ¿Podré vivir sin él/ella?

Hay relaciones que vencen todas las probabilidades y contratiempos, y parejas que, luego de algún tiempo, simplemente ya no deberían estar juntas. Cuando la realidad de tu pareja es que **la separación es el mejor camino**, de nada sirve seguir luchando por obtener un imposible o algo no deseado, por ejemplo, cuando uno o ambos en la pareja ha perdido el amor y el enamoramiento por el otro.

Los posibles Miedos.

Pueden ser personales, como el miedo a la soledad o al mundo ajeno de las citas, o miedos de inestabilidad económica, social u otros. Hay temores peores, que requieren de acción de las entidades federales.

En cualquier caso, no dejes que el temor te impida buscar la verdadera felicidad, ya sea por tu cuenta o junto a otra persona que te aprecie y valore.

***Miedo al dolor.**

Por mucho que la sociedad tienda a criminalizar a aquél que toma la decisión de terminar con la relación, quien deja también sufre. “La sociedad ha estereotipado la idea de que el dejado lo pasa peor, pero **no es nada despreciable el dolor del que deja**, que tiene que abordar un gran cambio cuando todo es adverso a esa transformación”.

El cariño y apego desarrollados a lo largo del tiempo que haya durado el noviazgo (o el matrimonio) no se borran de un momento a otro y desprenderse de la persona con quien uno comparte su vida es doloroso.

Quien deja comienza a sufrir mucho antes de dar el paso y desde que empieza a pensarlo y a visualizar su vida independiente está de alguna forma, viviendo un duelo de ‘luto’ con la dificultad añadida de que debe disimularlo hasta que haga pública su decisión.

Pero, además, por lo general quien está pensando en dejar a su pareja no quiere hacerla sufrir, y menos aún si no hay motivos concretos (como una infidelidad o un desencuentro grave).

El sentimiento de culpa y la carga que siente el auto responsabilizarse del sufrimiento ajeno son en muchos casos lo suficientemente fuertes como para desanimar a mucha gente que quiere tomar la decisión.

Aunque por supuesto cada pareja es distinta, el miedo a hacer daño al otro lo sufren más, en general, hombres que mujeres.

***Miedo a la soledad.**

El miedo a la soledad, es más potente en las mujeres que en los hombres, es otro de los factores que mantiene unidas a cientos de parejas. Aunque alguno de los cónyuges (o incluso ambos) sea plenamente consciente de que no quiere estar con su pareja, **la**

alternativa de quedarse solo/a es tan aterradora que no se atreven a dar el paso.

El miedo a la soledad es muy común en personas inseguras y faltas de autoconfianza que temen que si dejan 'escapar' a la persona que les acompaña, no puedan encontrar a ninguna otra. Por miedo a la soledad se aferran a esa persona.

Ante la perspectiva de continuar adelante en solitario, muchos prefieren no arriesgar y permanecer acompañados, aunque sea 'mal' acompañados.

Cuando viven situaciones que les recuerda tiempos malos, saltan, se enojan, se quejan y finalmente se alejan, para ir en busca de otra vida. Son muchos a los que les cuesta abrirse, entregarse y creer.

***Estabilidad y comodidad.**

Es difícil renunciar a la seguridad que aporta una pareja estable. Y más si de por medio hay una casa, una economía compartida, un proyecto de vida firme y sobre todo, hijos. La sola idea de abandonar todo eso, **mudarse, dar explicaciones a familiares y amigos, encontrar nuevas compañías, aprender a llenar el tiempo que antes se compartía**, etc., hace que muchas personas renuncien y decidan seguir como están.

Más aún cuando alguno de los miembros de la pareja depende económicamente del otro, situación que complica todavía más las cosas.

***Miedo al fracaso**

Construir un proyecto de vida junto a una persona es una importante inversión de tiempo, energía, esfuerzos e incluso dinero. Por algo la pareja es el proyecto vital más importante de una persona, su apuesta más fuerte.

Por **eso es difícil aceptar que ese proyecto en el que tanto hemos invertido haya fracasado**. Que todas esas ilusiones con las que soñábamos al final no vayan a realizarse. Que ya no queramos estar más con esa persona sobre la que giraba todo nuestro mundo.

***Miedo a equivocarse**

Algunos lo tienen claro, pero no todo el mundo está 100% seguro de que esa persona no es “la pareja ideal”. Aunque ya no estén enamorados, aunque ya no haya deseo, aunque las discusiones sean irritantemente frecuentes, **muchos temen arrepentirse después de haber dado el paso** de dejarlo y no tener la oportunidad de deshacerlo. O darse cuenta, demasiado tarde, de que aquella persona que han abandonado sí era “la pareja ideal”.

***El temor a ser reemplazados.**

Muchas personas no quieren estar con sus parejas pero **tampoco quieren que ellas rehagan su vida**. La perspectiva de que, una vez terminada la relación, su ex encuentre un nuevo amor es simplemente insoportable para muchos que por ese motivo, deciden continuar con su pareja, manteniendo una relación dañada sólo por no ser víctimas de los celos.

De hecho, en muchos casos quien pensaba en terminar con la relación decide comprometerse a fondo cuando ve que alguien más se interesa por su pareja.

Estos son los miedos básicos a los que se enfrentan aquellos que se plantean dar por terminada su relación de pareja.

A menudo las personas impacientes y que no reflexionan sobre **la realidad de la pareja confunden las crisis y los malos momentos con desolaciones y falta de amor**. Por eso, aprendamos a saber cuándo es el momento de luchar por el amor, y cuándo debemos decir adiós.

Incluso cuando sabes que es lo correcto, finalizar una relación nunca será fácil. Sin embargo, primero debes estar seguro/a que es la decisión correcta, analizando las señales que pueden indicar que ha llegado el momento de decir adiós.

Ahora bien, si piensas que ya no hay nada que pueda salvar tu relación, haz lo que es más justo, deja en libertad a esa persona y tómate un tiempo antes de iniciar otra relación, ocúpate de sanarte emocionalmente y aclarar lo que quieres de una pareja y lo que estás dispuesto/a a brindar, y déjalo/a ir.

Si estás atrapado/a en una situación semejante cada minuto que pasas viviendo estás postergando tu vida y le estás robando estima, tiempo y energía a otra persona.

Muchas veces el miedo hace a las personas comportarse equivocadamente pero si ese sentimiento se excede en su función natural de defensa puede impedir a las personas ser felices. Por eso, **en lugar de huir de este tipo de miedos, lo mejor es enfrentarlos** con la ayuda de profesional en psicología.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.

