

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 3 DE DICIEMBRE DEL 2015**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUANDO LAS PAREJAS VIVEN EN LA MISMA CASA ESTANDO SEPARADAS**

La separación y el divorcio son los procesos por los cuales una pareja pasa para disolver su relación y comenzar una nueva etapa en su vida. Cada uno de los miembros vive su duelo y despierta a nuevas vivencias y sensaciones, nuevos proyectos y nuevas personas con quien vincularse.

La relación con los ex pueden tener diversos matices pero, generalmente, si no hay hijos de por medio, termina desapareciendo para siempre después de unos años.

**Hay casos, sin embargo, en los que la pareja, aún separada sigue conviviendo bajo el mismo techo. Esta situación no es aconsejable ni buena para la pareja ya que es como vivir en una desestabilidad emocional.** No se es pareja pero no se disuelve el vínculo. Ninguno de los ex esposos puede continuar con su vida de forma plena y completa.

Lo perjudicial de continuar bajo el mismo techo, cuando el amor se ha terminado y no hay vuelta atrás, es que uno de los dos quiera seguir imponiendo sus reglas, creando de esta manera un clima tenso e insoportable para todas las personas que viven en el hogar.

Hay varias razones por las que parejas separadas siguen compartiendo el mismo techo:

### **Por razones económicas.**

La relación está rota y ninguno de los dos quiere seguir adelante con el vínculo emocional. Es más, desearían no seguir conviviendo pero no hay recursos para que uno de los dos se sostenga por separado. **No hay posibilidades de comprar o alquilar una segunda vivienda y no existe un lugar donde se pueda vivir.** En este caso las dos personas comparten el mismo espacio físico pero llevan vidas completamente separadas, cada uno por su lado.

Pueden incluso comer en diferentes horarios y no tener absolutamente ninguna actividad juntos. **Pero viven en la misma casa y este es un gran problema a la hora de iniciar nuevas relaciones. La intimidad es nula y la normalidad e independencia nunca llegan.**

### **Por el qué dirán.**

Muchas parejas de dinero o por tener un cargo importante deciden vivir en la misma casa aun estando separados, esto es por temor al qué dirán, sus familiares, sus amigos o la gente con la que se relacionan o para que los demás no se den cuenta de sus problemas, **por eso deciden quedarse en la misma casa y fingir un matrimonio feliz puertas afuera.**

### **Por los hijos.**

La existencia de hijos menores es otra de las causas por las que la pareja separada sentimentalmente decide continuar viviendo en el mismo hogar. **Para que los hijos no sufran las consecuencias de la ruptura.**

Sin embargo,  **fingir un matrimonio feliz no es una buena idea en ningún caso, pero lo es aún menos cuando hay hijos en casa.** Los niños y adolescentes son muy listos, entienden y perciben todo lo que sucede en el ámbito del hogar.

Si sus padres no se llevan bien pero pretenden ser una pareja buena fuera de casa, los hijos están aprendiendo a mentir y disimular las cosas. También aprenden que el desamor es normal y esperable, que no hay pasión en el matrimonio. **Por eso es mejor explicar los porqués de una separación y que los hijos entiendan que sus padres son dos personas adultas y sanas que buscan más opciones para ser felices en sus vidas, que son capaces de separarse y seguir siendo sus padres, porque estos roles son independientes de los de pareja.**

Los hijos agradecen la honestidad y la sinceridad, están aprendiendo de sus padres todo el tiempo, de la comunicación verbal y de la no verbal. Por eso es tan importante saber qué hacer y decir en el momento adecuado.

### **Por razones emocionales.**

Otras parejas siguen conviviendo juntas porque uno, o ninguno, de los dos es capaz de superar y aceptar la separación. Se teme dañar profundamente al otro, que se quiere aunque no se ama como pareja, **El miedo a la soledad y el gusto por la cómoda rutina de la casa tiene mucho que ver con esta decisión,** es un intento de tener lo mejor de dos mundos, pero no es una solución saludable.

## **Qué pierde una pareja al vivir bajo el mismo techo.**

Separarse y quedarse a vivir en la misma casa con el otro es una pérdida en muchos sentidos. La separación es dolorosa en sí misma, es un fracaso emocional y sentimental y la pareja necesita aire fresco, una renovación en muchos aspectos, desde el espiritual, al físico y el sexual. Seguir en la órbita del ex es no dar ese paso tan necesario hacia adelante, hacia lo que está por venir. **Cierran la puerta a su libertad y viven en un espiral, ni son felices ni dejan que la otra persona lo sea.**

Cuando se vive bajo el mismo techo estando separados, la separación puede ser difícil, pero es necesaria. **Incluso hasta para una posible reconciliación es necesaria la distancia que solo te puede dejar ver las cosas en una perspectiva clara.**

Más allá de salvar las apariencias, y porque a la larga los hijos también se van a dar cuenta de ello, es importante que la pareja establezca reglas claras sobre su separación y busquen la asesoría psicológica de un profesional que los ayude a tomar una buena decisión respecto a su separación y asistir a terapia para que puedan salir adelante emocionalmente.

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](http://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