

¿Qué hacer si ya no l@ amo?

Proceso de Separación Consciente



Cuando la pareja está en los inicios de la relación siente que es omnipotente, que todo lo puede, que todo lo va a lograr y que estarán para siempre. Es inmune ante cualquier opinión negativa. Se da inicio al esperado cuento de hadas, y al conjunto de vivencias propias de una película romántica en que el príncipe y la princesa viven felices para siempre. Pero poco a poco la luna de miel se va acabando cuando no crecen emocionalmente como pareja, cuando dejan de invertir su energía y pasión en enamorarse y entenderse como seres humanos, cuando no manejan adecuadamente los conflictos propios del día a día con un ser del

que no fuiste hecho a imagen y semejanza, quien no comparte tu mismo punto de vista, y de repente volvieron a la realidad, y llega lo inevitable: la separación, o lo peor aún la incertidumbre de no saber si separarse o no de la pareja es la mejor opción.

Algunos llegan al momento de no saber si continuar con la relación, sea por el sentimiento de culpa, porque no se debe de faltar al compromiso pactado, porque una parte dice que no debo de hacerlo, que el amor o el matrimonio es para siempre y debo de soportar como buen samaritano.

¿Cuándo separarse de la pareja?

Lo importante es identificar qué es lo que está ocurriendo con la pareja, con ese grupo de personas, con la interacción entre ellos. **¿le dejó de atraer a tu pareja la idea de pasar una vida juntos?** Mientras haya amor, habrá la motivación necesaria para aprender y crecer juntos. Sin embargo, como dice la portada de un libro: con el amor no basta.

- Debes de separarte de tu pareja cuando sientas que no estás sincronizado con él o ella en objetivos, metas o proyectos en común, o cuando tus principios y valores no son negociables.
- Cuando sientas que la tristeza o alegría de tu pareja te es indiferente, cuando dejaron de ser amigos, confidentes. Antes eras la primera persona a quien corrías a contarle tus miedos, tus fracasos y ella o el de igual manera; ahora te es indiferente si está triste o está feliz, su sufrimiento ya no te duele.
- Cuando sientas que el día a día con tu pareja se volvió una rutina insoportable.
 - Cuando sientas que has agotado todas las posibilidades.
 - Cuando hay maltratos de por medio, en cualquiera de sus modalidades: psicológica, física, sexual. Deja de justificar su

conducta, cual haya sido el motivo, no es causa suficiente para seguir permitiendo este daño a tu persona.

- No es recomendable tomar la decisión cuando hayan terminado de pelear o en el momento de la pelea, porque serán decisiones superficiales, en las que no se está pensando con claridad, es mejor que la cólera pase...

Para decidir separarte de tu pareja, primero agota todas las posibilidades, conversa, y si sientes que no puedes controlar la situación, pide ayuda, quizás tu decisión puede ser aun reformulada, y estarás perdiendo una gran oportunidad de aprender de la situación.

¿Cuál es el proceso de la separación de la pareja?

Nos han enseñado y hemos visto que las separaciones son con caos, pleitos y conflicto. No repitamos los patrones, él o ella han sido nuestros compañeros de toda una vida, han sido personajes muy entrañables en nuestra historia, dale la mano, abrázala y despídete de una manera amorosa. Agradeciendo el tiempo tan hermoso compartido y de todo lo vivido y aprendido.

Cuántas cenas y brindis tuvimos en nombre de nuestro gran amor, que se despida también a lo grande, **con perdón y paz**, no con rencor y resentimiento, quédate con lo más hermoso de la historia, para que no te quedes con ninguna herida emocional.

La primera etapa es conocida como **el desenamoramiento**, algo está ocurriendo con la pareja, no lo puedes explicar, pero sientes “que ya nada es como antes” se perdió la magia y los conflictos aumentan con el día a día y se vuelve insoportable la situación, y es donde surge la idea de separación.



Cuadro de Shock en esta etapa no puedes creer lo que está pasando, a pesar de que las peleas han sido continuas no crees en realidad que la separación sea un hecho, y buscas la manera de remediar algo que hayas hecho, o tratas de encontrar alguna otra alternativa.

La decisión está tomada: Finalmente ya se decidió y es una realidad lo que está ocurriendo, ya no hay un soporte emocional entre ambos; por el contrario, el distanciamiento se ha incrementado, son casi como dos personas desconocidas, si es que viven juntos cada uno hace su vida por su lado. Si hay hijos de por medio comienzan a notar esa falta de trabajo en equipo, los familiares notan la separación física y emocional entre ambos.

Aceptación: Finalmente ante la situación real que está viviendo la pareja, se va adoptando nuevas actitudes, nuevas posturas que permiten entablar acuerdos.

Cada individuo pasa cada una de estas etapas a su propio ritmo, y otras se quedan estancadas en una de ellas, y pueden quedarse en esa situación por años ...

No te apresures en tomar una decisión, conversa con tu pareja y busquen ayuda, a veces se necesita de un especialista para ver aspectos que no estamos viendo y que son la solución a tanto malestar.

¿Cómo afrontar la separación?

- Aceptando la separación como tal, es el único medio con el cual saldrás victorioso, porque cuanto más te ciegues a ver la realidad, más daño te estás causando, no importa cuán doloroso sea, aprende a vivir con ese dolor, no lo niegues, no lo rechaces, es parte de tus vivencias, es parte de tu vida.
- Aceptando también las emociones que genera esta separación, respetando tu propio tiempo, cada uno tiene su propio ritmo, no te apresures en que esto pase rápido, tu dolor y tu tristeza merecen su propio espacio. ¿Por qué está mal estar triste? ¿Por qué apresuras a que tu tristeza se vaya rápido?
- Deja de estar buscando culpables o los necesitados “por qué”, no los necesitas porque no te ayudarán si no por el contrario aumentarán tu vana esperanza.
- Recuerda que no hay una manera única de estar bien, a tus amigas quizás le haya funcionado salir a las discotecas, pero no siempre el mismo remedio es bueno para todos.
- No estés al pendiente de lo que hace tu pareja, puede que le vaya mejor que a ti, pero no te atormentes pensando que no favorecías a su vida.
- Benefíciate de la compañía de tus seres queridos, devuélveles el tiempo que no les diste.
- No busques desesperadamente cambiar tu etiqueta de “soltero”, la persona ideal llegará a tu vida como una opción no como una necesidad.
- No tomes decisiones apresuradas, como dejar el trabajo donde estás, o irte al extranjero, como manera de huir de tu realidad.

Y si sientes que nada de esto funciona y te sientes estancada en esta situación, pide ayuda algunos necesitan de un apoyo especial para salir adelante.

Autor: Psicóloga Elizabeth Diaz (2021)