

Decir adiós sin dramas a una relación es posible, incluso cuando hay hijos de por medio. Si no, que se lo pregunten a Gwyneth Paltrow y Chris Martin, quienes siguieron las instrucciones de Katherine Woodward Thomas, terapeuta y autora del *best seller Separación consciente* (ed. Urano). En su libro explica cómo poner fin a una historia de amor desde la dignidad, el buen rollo y el respeto, todo eso que tantas veces olvidamos cuando nos encontramos en esta situación. «La pérdida de cualquier persona (e incluso objeto) a la que hemos estado vinculados es siempre dolorosa», destaca Arantxa Coca, doctora en Psicología, especialista en pareja y familia, y coautora de *Parejas al borde de un ataque de nervios* (ed. Zenith). Sin embargo, hay formas de minimizar ese sufrimiento para evitar, en la medida de lo posible, que tú y tu futuro ex lo paséis horriblemente mal. Además, como apunta Silvia C. Carpallo, sexóloga y autora de *Sexo para ser feliz* (Libros Cúpula), «hay personas que se desenamoran poco a poco y, al final, rompen de forma consensuada y quedan como amigos». Si no es tu caso, ficha las claves para hacerlo como una auténtica *pro*.

Sé consciente de tus actos para no acabar en tragedia

Analizar detenidamente cómo ha sucedido todo te servirá para conseguir que la ruptura sea respetuosa y amable para ambos. «Es normal sentir pena al perder el contacto con alguien a quien hemos amado, al margen de quién haya tomado la iniciativa. Pero si añades más drama al proceso, querrá decir que de alguna manera vuestra vida amorosa estaba maldita. Cuando te veas dando un paso en falso, respira hondo y retrocede. No olvides nunca que eres una persona digna de ser amada, incluso cuando alguien a quien quisiste no pudo o no supo quererte», recomienda Katherine Woodward Thomas, quien recuerda que aprender a gestionar las emociones es fundamental si buscas tomar decisiones sabias y saludables para todos los involucrados.

Fórmula infalible: «Lo he pensado mucho y quiero que lo dejemos»

«Para mí, esta frase sigue siendo la más acertada», afirma Arantxa Coca. Lo importante es hablar con honestidad y de forma clara para que no haya confusiones, y no dejar en el aire una puerta abierta, porque si el otro sigue enamorado, pueden surgirle dudas. Dicho esto, Coca considera que hay que cumplir unas reglas básicas. La primera

es evitar cualquier tipo de vía intermedia o el uso de terceros, ya sea una amiga o un *whatsapp*: «Olvídate de mensajitos y habla con él cara a cara. Así asumirás la responsabilidad sin ambigüedades ni malos entendidos», dice la psicóloga, que aconseja «ser sensible pero sin convertirte en su *enfermera*. Puedes lamentar su tristeza si le encuentras muy afectado, aunque sin excederte. Recuerda que acabas de cortar y quizá no sea adecuado que le consueles. Un abrazo tuyo podría incomodarle muchísimo».

Ten un plan para tu separación... y todo lo que vendrá después

No se trata de organizarlo todo al milímetro ni de memorizar las frases que vas a decir, pero cuanto más planifiques la situación, más saludable será el resultado. «Antes de nada debemos hacer un estudio de nuestros sentimientos y de los de la otra persona, para que la conversación fluya de la mejor manera posible. Igual que la buena comunicación, la asertividad y la empatía son vitales para que una relación funcione, también lo son para que la pareja se separe y evitar un sufrimiento innecesario», explica Silvia C. Carpallo, quien además recomienda ser previsora en otros aspectos más prosaicos pero igualmente importantes. ▶

'TIPS' PARA SUPERAR UNA RUPTURA

¿Y si es a ti a quien dejan? Con estas pautas te recuperarás.

No supliques

«No se puede obligar a alguien a estar donde ya no quiere o a mantener una relación si no se siente querido», explica Silvia Carpallo.

Resuelve tus dudas

«En el futuro, esas preguntas sin respuesta pueden impedirte avanzar», apunta la sexóloga.

Retira sus cosas

«Devuélveselas o guárdalas en cajas. Y quita sus fotos, pero no las destruyas (aún). Espera a estar mejor para decidir con cuáles te quedas... o no», aconseja Arantxa Coca.

No mires sus redes

«Nada de seguimiento virtual. Si es mejor para ti bloquearlo, hazlo. No es debilidad, sino sentido común», dice la experta.

Mima tu autoestima

Pensarás que no habrá más amor para ti. Coca pone plazos: «El sufrimiento agudo suele durar seis meses –el segundo y el tercer mes son los peores–». Pero luego, la vida fluye.

«Por ejemplo, si se vive bajo el mismo techo, conviene reflexionar sobre cómo solventar el problema. Esto permitirá tener un margen para que cada uno asuma su decisión por su lado», indica Carpallo. A veces, pensar dónde puedes ir o que tu ex siga en casa dos meses después de haberlo dejado puede ser un suplicio mayor incluso que la separación.

No culpes al otro por lo que ha pasado, el final es cosa de dos

Aunque creas que el 97% de la culpa se le puede imputar a él/ella, mejor céntrate en ese 3% que corresponde a tu responsabilidad (si lo piensas con calma, seguramente debería ser un porcentaje bastante mayor). «Hasta que no entiendas cómo has contribuido a crear la dinámica de pareja que os ha llevado a la ruptura, no podrás confiar plenamente en ti misma para amar a otra persona –explica Katherine Woodward Thomas–. Asumir tus fallos y aprender a hacer las cosas de una manera diferente será una de las claves para que te des cuenta de que puedes volver a enamorarte en un futuro y avances en tu próxima relación amorosa». Algo muy positivo de estas situaciones es que, si las miras objetivamente (¡de verdad!), te enseñan a ser y hacer mucho más feliz a otra persona.

Sé muy sincera, habla sólo por ti y no te excuses: a lo hecho, pecho

No saques la conclusión de que, por asumir tú todas las culpas, tu *partenaire* –ese al que vas a dejar en tres, dos, uno– se va a sentir mejor. Nada más lejos de la realidad. De hecho, generarás el efecto contrario: el abandonado se encontrará aún más triste porque puede llegar a pensar que su pareja –esa que le está diciendo «hasta siempre» o «hasta nunca»–, no valoraba en absoluto su relación.

«No te disculpes. O si consideras que debes hacerlo, hazlo sólo una vez», indica Arantxa Coca. Porque con las justificaciones pasa como con las excusas: una quizá cuele, más de dos huelen a chamusquina. Además, has de tener en cuenta que, como dice Coca, «estás tomando una decisión muy difícil que os afecta a ambos, y una disculpa reiterada da a entender que la culpa es exclusivamente tuya, cuando lo más probable es que sólo signifique que tú llevas la voz cantante». Coca recomienda encarecidamente centrarse en una misma y

evitar la tentación de hablar por los dos. «Nada de “creo que es mejor para los dos que lo dejemos” o “estamos mal y eso afecta a nuestra relación”. Sé valiente y explica lo que te está ocurriendo y lo que necesitas», aconseja. Por tanto, se acabaron los plurales mayestáticos como si fueras un miembro de la realeza. Recuerda que le estás diciendo a la otra persona que lo vuestro ha concluido y que debes de ser consecuente y coherente. Hablar como si siguierais siendo una pareja puede provocar equivocaciones y acrecentar la aflicción. Y tú





no quieres eso, ni para ti, ni para tu ex. Romper como una auténtica profesional conlleva un alto grado de congruencia. Y ya sabes: si metes la pata, rectificar es de sabias.

Olvida las ganas de hundirle: esta actitud os hará daño

Si bien es tentador demoler a tu futuro ex para amortiguar el golpe o para vengarte, debes saber que esto no te brindará el alivio que buscas. «Odiar a alguien a quien

una vez amaste para sacarle de tu mente es como hacer una lobotomía a alguien para librarle de la depresión. Quizás a corto plazo te sirva para hacerte fuerte frente a la otra persona, pero a la larga, te quedarás con el corazón congelado», aclara Katherine Woodward Thomas. Arantxa Coca corrobora esta teoría: «Los finales basados en el resentimiento son *fáciles* porque uno no tiene dudas, pero también corren el peligro de convertirse en una guerra interminable. Por el contrario, cortar con afecto y respeto (y mantenerlo) os ayudará a no crear vínculos tóxicos». Practicar una dosis sensata de generosidad te liberará del característico ciclo de dolor y te ayudará a construir un hipotético futuro amistoso porque, como recuerda Silvia C. Carpallo, «la separación no debería ser nunca el resultado de una venganza. Puede que dejemos a alguien con mal rollo, pero igual que hemos terminado de querer a esa persona, quizás algún día paremos de aborrecerla y nos arrepintamos de haber hecho las cosas de la peor manera». No se trata sólo de ser generosa de palabra, sino también de obra, siempre que no salgas perdiendo. Quizá puedas cederle uno de los juegos de vasos para su nueva casa, si es él quien se muda (el que menos te guste, claro).

Dialoga y, sobre todo, escúchale sin rencores

Pasa de malos rollos y céntrate especialmente en lo bueno que hubo. Así resultará menos traumático. «Aunque sea complicado, debemos intentar ser fríos y lógicos, exponer nuestros motivos y mostrar claramente nuestra postura sin entrar en una batalla de la que nadie va a salir vencedor y en la que seguro que ambos acabaríamos heridos», aclara Silvia C. Carpallo. Pero ojo, «sin imponer ni esperar que el otro sienta igual. Cada uno lo llevará a su manera».

No le digas que seréis amigos, haz lo correcto para que así sea

Despedirse con cariño es clave para poder ser colegas más adelante. Pero, ojo, hay que dejar pasar una temporada, y mejor no mencionarlo en el momento, porque abrirá un torrente de pena. «Estad un tiempo aislados: no os llaméis ni os escribáis. La distancia será dura al principio, pero después cambiará la mirada que tienes sobre tu ya ex», explica Arantxa Coca. Además, como apunta Silvia C. Carpallo, «necesitamos pasar el duelo. Luego, si ambos lo desean, pueden profundizar posteriormente en una nueva forma de relación». Así, con todos estos consejos, lograréis acabar siendo la expareja más *pro* del barrio. ●

¡ALERTA! CONOCE LOS ERRORES MÁS HABITUALES

A veces, por querer quedar bien o por pensar mal, metemos la pata. Arantxa Coca te explica las equivocaciones *buenrollistas* más frecuentes al romper.

Hacer promesas del tipo «podemos seguir haciendo cosas juntos»

No es el momento. O llamar para preguntar: «¿Cómo lo llevas?». «No harán que sea menos angustioso; al contrario, no hay nada más inquietante que un ex reciente preocupándose por ti. La ilusión de que hay posibilidades de volver no dejará que asuma que se acabó», resume Coca.

Mantener el contacto con la familia política

«Tu ex necesita que su apoyo sea exclusivo y es normal que el trato con sus antiguos *suegros* se resienta. Lo mismo pasa con amigos comunes», explica Coca. Asímelo: ambos dejaréis atrás a mucha gente.

Creer que si te dejan, hay otra persona

«Aceptar que ya no eres atractivo para el otro supone muchas veces un ejercicio durísimo y el argumento más consolador», advierte Arantxa Coca, que aconseja obviar el modo *no lo perdí yo, es que me lo robaron*.