

**D**ecir 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.



