

¿POR QUÉ TE QUEDAS EN UNA RELACIÓN NEGATIVA?



Romper una relación y tener que empezar de nuevo, es una situación que provoca mucho miedo. Por eso encontramos miles de razones para no hacer nada y dejar que todo siga como está. Éstas son algunas de las justificaciones más frecuentes:

- a) **Estoy exagerando; no es para tanto. Siempre hay cosas peores.** Sólo valoras lo positivo de la relación y evitas ver lo negativo. Cuesta ser objetivos: tal vez miras al pasado que ya no existe y no te atreves a valorar lo que realmente estás viviendo ahora: miras a la persona que fue y no a la que es. Seguramente te acostumbraste a una persona que te empeñas en seguir viendo... y ya no existe. Tienes una percepción equivocada, una imagen ilusoria de lo que te gustaría que fuese.
- b) **Todavía le quiero.** Piensas que queda un sentimiento de amor por tu pareja. ¿Puede el amor basarse en el sacrificio de uno solo de los dos? ¿Se puede amar a otra persona sin amarse un@ a sí mism@? Intenta sincerarte y decir lo que realmente sientes: ¿Es amor o más bien necesidad, agradecimiento, lástima, comodidad, culpa...? Sustituye la afirmación por la que te parezca más cierta: *Le estoy agradecida, Me he acostumbrado a vivir a su lado, Siento lástima, L@ necesito...*
- c) **Más vale malo conocido, que bueno por conocer.** Comenzar una nueva etapa da miedo. ¿Quién va a confiar en una persona que viene de una relación fracasada? ¿Cómo se puede vivir en pareja con quien no sabe hacerlo? Entonces miro hacia el presente, reconozco que al menos ya conozco los defectos y las virtudes de esta persona con la que vivo y prefiero quedarme tal como estoy. No estás teniendo en cuenta que la experiencia de tu vida te has convertido en alguien más profund@... Ahora ya sabes lo que significa vivir en pareja y tienes una mayor conciencia de lo que quieres.
- d) **¿Y los niños?** Te pones en el lugar de ellos y te cuestionas el daño que le harás a tus hijos si pierden la unión de sus padres. Pero esa

unión no existe, aunque viváis juntos. Y vuestros hijos están intentando que no os peleéis, que os llevéis bien... ¡y no lo consiguen! Sufre más un niño con padres que se pelean que con padres separados. En ocasiones los hijos se convierten en la excusa para dilatar la decisión a la que me enfrento y que no quiero asumir. Cuando te das cuenta tus hijos ya son mayores, han pasado muchos años y tú has asumido con tristeza tu relación.

- e) **Si me voy le haré mucho daño.** Y si te quedas también, porque estás permitiendo su manipulación y su ceguera. Cediendo a la lástima sólo puedes construir una relación desigual e infeliz, producto del sacrificio y que genera mucha rabia contenida.
- f) **No quiero sentirme fracasad@.** Después de tantos años de vida en común, con unos hijos, la casa, la estabilidad económica, los amigos... ¿Qué va ser de mí si tiro todo por la borda? Y ¿cuántas cosas has tirado ya por mantenerte en esta relación? Dejaste esos estudios que tanto querías, algunos viejos amigos que no encajaban con tu pareja, aquella empresa en la que ganabas menos pero que te gustaba el ambiente, la casa pequeña y coqueta... ¿Por qué no aceptas también la parte de fracaso que ha supuesto vivir con el otro? No te engañes: tomar decisiones y resolver conflictos no es de fracasados.
- g) **No me daré por vencid@.** Y sigo luchando dentro de la pareja, porque todavía se puede hacer algo por ella, con la condición de resistir dentro de ella. Más bien queremos decir, *no seré yo quien tire la toalla*; que se vaya el otro, así no se siente un@ culpable. El *yo puedo con todo* nos irá minando poco a poco pues continuaremos cargando y arrastrando una situación dolorosa y dañina. No es extraño que acabemos rotos, agotados o depresivos.

Pero sólo son justificaciones que están taponando una decisión que tu corazón sabe que es inevitable.

