



**¿DEBERÍA
SEPARARME?**

Documento realizado por:

Dr. **Diego Castrillón Moreno**

Psicólogo, Especialista en Psicología Clínica Cognitiva, Magíster y Doctor en Psicología. Tiene más de 25 años de experiencia en Psicología Clínica, ha sido formador de Psicólogos, experto en depresión, ansiedad, relaciones de pareja, separaciones y divorcios y dificultades existenciales. Walter Riso fue su mentor hace más de 33 años. Trabajaron juntos durante 8 años, en donde el dr. Castrillón fue su coterapeuta. En la actualidad siguen viendo casos de manera conjunta y el Dr. Riso le remite casos por su amplia experiencia en tratamiento de pacientes.

Ph. D., Magíster y Especialista en Psicología Clínica

La sensación de ser infeliz con una persona con la que se ha hecho un pacto de amor, es devastadora. La certeza de que no podremos continuar juntos porque no hay una percepción de bienestar futuro, llega como un mazazo de realidad que nos agobia, nos hace dudar de nosotros mismos y de nuestra capacidad de resolverlo o de ser felices más allá de esta relación, sin importar si es de noviazgo, de unión libre o matrimonial. Es frecuente que sintamos, cuando nos enamoramos profundamente, que el amor será capaz de resolver los pequeños o grandes elementos difíciles, negativos o problemáticos que conlleva la cercanía con esa persona que, hasta hace un tiempo, era una total desconocida y con la que estamos tratando de tener la mejor vida posible, tomando en cuenta la máxima relevancia que le damos a las relaciones de pareja estables.



Cuando llegamos a la certeza de que no nos amamos lo suficiente, de que ya no somos amigos, de que no nos divertimos cuando estamos juntos, empiezan a nacer las dudas de si hay alguna solución que pueda resolverse con medidas de fondo y, con frecuencia, se acude a ayuda profesional psicológica. No es inusual que las personas, ante los desafíos que les proponen los expertos, acumulen frustración y sientan que, ellos o sus parejas, están haciendo algo mal, no se están comprometiendo lo suficiente para cambiar o ya no existe motivación, fuerza o alegría para hacerlo, y las frustraciones y nuevos enfrentamientos empiezan a aparecer, pero ahora con un carácter más desesperanzado, más costoso, más amargo.



Las relaciones de pareja requieren mucho más que emociones, necesitan decisiones, compromisos, renunciaciones y acuerdos. Si, a pesar de todos nuestros esfuerzos, no llegamos a un momento de equilibrio y satisfacción, lo mejor es romper.

Las parejas van llegando, con una tristeza a cuestas, a la certidumbre de que no tienen un futuro juntos, y esas conclusiones van generando un desgaste natural en cada uno, un sesgo confirmatorio negativo. Y se va instalando la desesperanza que acompaña las causas que van llegando a su fin; las certezas negativas se van deslizando por debajo del deseo de que todo salga bien, de la necesidad de mantener nuestra inercia sobre los asuntos propios de una relación estable, y se va llegando, suave, pero inexorablemente, a la convicción de que no tendremos más opción que el distanciamiento definitivo.

¿Cuáles son las principales variables que van provocando el deterioro de nuestra esperanza de futuro juntos? Hay muchas, pero listaré las que más aparecen en las consultas que nos hacen a los psicólogos clínicos:



- El amor se transformó o se debilitó; infidelidad no superada
- Problemas de comunicación
- Maltrato verbal o físico
- Celos insufribles
- Diferencias de personalidad
- No hay química sexual
- Crisis económicas
- Se volvieron una pareja aburrida
- Proyectos propios que compiten con el proyecto conjunto
- Problemas familiares, con los hijos o con los amigos
- Desconfianza con o sin razones objetivas
- Menor tolerancia
- Consumo de sustancias
- Entre muchas más.



Algunas de estas circunstancias tienen solución y se puede trabajar activamente en enfrentarlas y superarlas entre los dos; otras no se podrán resolver, pero se pueden negociar para generar un nuevo equilibrio; varias harán la convivencia muy difícil e irán provocando una extraña relación que languidece con el tiempo; por último, habrá variables insalvables que impidan continuar, provocando una ruptura inmediata.

Si crees que tienes alguna de estas variables en este momento en tu vida de pareja, es posible que esté en riesgo de disolverse. Entonces, ¿cómo saber en qué momento exacto divorciarme?

¿Cuándo debo divorciarme?

Cuando iniciamos una relación de pareja estable, lo hacemos buscando tener el mayor bienestar y la mayor felicidad posibles. Es así como elegimos entre millones a una persona que cumple nuestras expectativas sobre personalidad, aficiones, modos de pensar, filosofías de vida, y además nos provoca gusto, deseo, y nos da alegría de vivir. Buscamos que esa persona se ajuste a nuestro estilo de vida, tratamos de que se lleve bien con nuestra familia, con los amigos mutuos o los propios, y hasta con los hijos de relaciones previas.

El enamoramiento nos lleva a pensar que esa relación de pareja tendrá la posibilidad de sobrevivir en el tiempo, de superar las dificultades y de tener las mejores opciones para lograr la estabilidad que todos queremos dentro de una relación estable. Sin embargo, durante el tiempo que estamos dentro de la relación seguimos creciendo como personas, seguimos solidificando nuestra personalidad y contando con nuevas experiencias que nos llevan a tener una mejor forma de ver el mundo, de adaptarnos mejor a las dificultades que vamos experimentando, y construimos nuevos proyectos de vida al interior del gran proyecto de vida de la relación de pareja.



Esto nos lleva con frecuencia a distanciarnos de nuestra pareja y a sentir que la otra persona no nos entiende, no nos acompaña, y nos ataca por ser distintos a como éramos cuando nos conocimos en el noviazgo. A veces los cambios individuales hacen sentir orgullosa a la persona que las experimenta, pero otras veces los cambios generan malestar propio y ajeno (como en el caso de personas que aprenden conductas desadaptativas como el consumo de sustancias).



Si los cambios son positivos, usualmente las personas se sienten en una disyuntiva: “me siento una mejor persona, me enorgullecen mis cambios, siento que he evolucionado, pero esto me está trayendo problemas con mi pareja”. Estos cambios son inevitables, lo mejor es que las parejas busquen maneras de aceptar los nuevos estilos y creencias que se van integrando en su transcurrir como individuos en una relación estable.

A veces, los cambios son profundos, o las diferencias insalvables, o las condiciones se han deteriorado hasta el punto de no retorno. Entonces ¿cómo saber cuándo divorciarse? Tal vez un divorciado pueda decirte por qué sí al divorcio.

01 Cuando hay maltrato físico, psicológico o ambos:

Efectivamente, cuando uno de los dos se siente atemorizado e intimidado frecuentemente por el otro miembro de la pareja, cuando no se puede ser espontáneamente uno mismo por temor a las represalias, cuando han aparecido eventos en los que ha habido maltrato ocasional o continuado y el agredido siente las secuelas emocionales y psicológicas negativas de estar en una relación que le va robando la alegría, hay que empezar a pensar en lo saludable que es quedarse en ese tipo de relación.

Las secuelas por maltrato acompañan a las víctimas muchos años de su vida, así que hay que pensar rápidamente en cuál es la mejor decisión para solucionar las dificultades y, usualmente, son unilaterales. Las personas que tienen el perfil de maltratador no cambian rápidamente, necesitan psicoterapia y no se vuelven otros solo porque su pareja utilice estrategias apaciguadoras. El que maltrata lo hace porque le satisface el uso de poder dañino sobre su pareja y no dejará de hacerlo porque consigue muchas cosas en su beneficio, pero perjudica el amor que se le pudo llegar a tener. Ante el maltrato no hay mucho que pensar: hay que huir tan rápido como se pueda de esa relación. Él o ella no cambiará solo porque se lo pidan. Usualmente, el maltrato llega para quedarse y se alimenta del miedo y de la esperanza del maltratado. El miedo y el dolor fueron reemplazando al amor.



02 Cuando las diferencias son irreconciliables

Hay parejas que se adaptan a las diferencias profundas que puede haber entre los miembros. Pueden vivir con contrastes conceptuales, filosóficos o de estilos de vida que no coinciden. Pero hay parejas que no pueden vivir con alguien que tiene una religión distinta, que tiene un modelo filosófico que choca con el del otro, que tiene un estilo de vida contrario a los valores de la otra persona y, aunque lo han intentado, las pugnas por las diferencias de formas de vida son frecuentes, profundas, dolorosas y dañinas.

Llega un momento en el que se ve a la pareja como a un extraño que genera discrepancias irreconciliables sin pretenderlo y se empieza a pensar que es menos costoso alejarse que continuar en frecuente combate. La convicción fue reemplazando al amor.





03 Cuando las diferencias económicas están empobreciendo la calidad de vida de ambos en la relación

Con frecuencia uno de los miembros de la pareja percibe más dinero que el otro y la mayoría de las parejas son capaces de adaptarse a esa situación. Sin embargo, en algunas parejas, una de las personas percibe en el otro una actitud de comodidad y de aprovechamiento de la situación y empieza a sentir que el dinero que mayoritariamente aporta está siendo disfrutado de una manera poco responsable o que se valora más que la presencia del otro.

El que más aporta a la economía del hogar siente que su valor está en el bienestar que provoca su dinero y no su presencia, su amor, su compromiso, su estabilidad y ganas de construir una relación satisfactoria. El dinero fue reemplazando al amor.



04 Cuando ya no se es amigo de la pareja

Hay parejas que lentamente se van convirtiendo en desconocidos para el otro. Hay sorpresas por las decisiones individuales que se toman y se llega a la convicción que se está con una persona que cada vez se desconoce más. Puede pasar que uno de los miembros o ambos descubra que se enamoró de una persona que ya no habita más en el cuerpo que tiene al frente y que ya no se siente confidente, cercano, identificado con su pareja, sino; por el contrario, con una persona desconocida, ajena, distante, con la que ya no hay la confianza para hablar de tonterías y mucho menos para hablar de las decisiones importantes de la vida.

La relación de amistad que se construye en la pareja se va desmoronando y se siente que ese otro es justamente eso, otro que no se conoce, en el que no se confía y con el que se convive por hábito, pero no por convicción. La distancia le ganó al amor.

05 Cuando no se puede perdonar una o varias infidelidades

La confianza que se pone en el otro lleva consigo unos pactos de conducta que pueden ser explícitos o tácitos con respecto a la inhibición de la conducta de búsqueda de nuevas parejas. Usualmente, hay restricción de ambos en los intercambios afectivos y/o sexuales que podrían tenerse con terceras personas, y se espera que el otro provea la tranquilidad y la estabilidad para que eso sea posible. No obstante, pueden aparecer múltiples oportunidades de acceso a intercambios sexuales con otras personas o al inicio de relaciones afectivas paralelas.

Cuando eso ocurre puede deberse al aprovechamiento de la oportunidad, al gusto por una experiencia novedosa, por el deseo sexual que otra persona provoca, o por un vacío afectivo o una insatisfacción profunda que se tiene con la pareja actual y que lleva a uno de los dos a llenar ese vacío iniciando una relación paralela. A veces es provocado por la rutina de una relación sin adrenalina, o por las múltiples obligaciones de pareja sin espacio para el placer y el disfrute del tiempo libre entre ambos, por abandono afectivo, por maltrato o por severas discrepancias.

Pueden ser muchas las razones, pero lo que más importa cuando se descubre la infidelidad de la pareja es la sensación de haber sido burlado, de haber estado dentro de una mentira, de tener miedo a que se le vuelva a hacer daño, de haber sido poco amado o poco deseado, o ambas. Algunas personas no lo ven tan grave y lo perdonan. Otros lo ven como una situación que volverá a aparecer y que provocará mayor daño, otros no pueden aceptar que haya pasado una sola vez, y mucho menos si volvió a pasar. La herida en la confianza usualmente es irrecuperable pero puede haber algún grado de adaptación o, por el contrario, de rechazo sin negociación. La desconfianza le ganó al amor.



06 Cuando ya no hay amor

A veces, uno de los dos, o los dos, descubren qué quieren mucho a la otra persona, pero no como pareja. Los valoran, les tienen afecto, los admiran, pero no sienten la chispa del deseo ni la llama del amor romántico. Ven al otro como un ser humano valioso, pero no como una persona para amar. El amor se fue convirtiendo en valoración, en distancia emocional, en acostumbamiento.

Cuando se acaba el amor no hay muchos recursos para provocar su resurrección. El amor es veleidoso, es inmanejable, es independiente a nuestra voluntad. Hay algunos que actúan a tiempo y reestructuran sus vidas para provocarse mutuamente el amor que se profesaban un tiempo atrás. Pero hay otros que llegaron tarde o que no pudieron encontrar el camino. El desamor ocupó el espacio del amor.



07 Cuando ya no se es feliz

A veces se puede querer a la otra persona y se pueden sentir muchos bellos sentimientos por el otro, pero la relación como está concebida, no provoca felicidad, no genera esa chispa interior que se siente cuando hay plenitud. Si la persona mira al otro y algo en su interior grita calladamente: "¡ya no eres feliz!", es el momento de pensar en que se deben buscar nuevos horizontes de vida. Cuando la infelicidad derrotó al amor.

Por supuesto, pueden encontrarse otros motivos igualmente importantes, pero aquí exploramos los que son más frecuentes en la consulta de psicología clínica.

Recuerda, cuando tomes una decisión, no mires hacia atrás. Solo hacia el futuro.



<https://elartedesabervivir.com/>



+57 321 225 27 36



@sabervivir.ph



@elartedesabervivir.ph



@sabervivir_ph