

## PAUTAS PARA DEJAR UNA RELACIÓN

Poner fin a una relación es algo doloroso para quien toma la determinación: sabe que va a herir a la otra persona. Este es motivo más que suficiente para que muchas personas demoren la finalización de una relación con otra persona, y continúan durante meses “atrapados” en una situación que va minando emocionalmente a ambos miembros de la pareja.



A continuación, exponemos algunas pautas para poner fin a una relación:

- **Asegúrate de que quieres terminar:** Este tipo de decisiones no se pueden tomar a la ligera. No pueden ser fruto de un momento de rabia o decepción, que llevaría en cualquier caso a un “enfado” con la pareja pero no a una ruptura definitiva. Si amenazas con una ruptura porque estás en un momento de enfado, cabe la posibilidad de que en el fondo busques manipular a tu pareja, o “castigarla”, pero no se trataría de una ruptura madura y serena.

- **Conciénciate:** el que deja la relación pasa a ser “el malo de la película”. Es cierto que vas a ser la persona que ponga fin a la relación, la que abre la caja de los truenos, sin embargo, a veces hay que tomar este tipo de decisiones por el bien de ambos. Puede ser un momento doloroso, pero a largo plazo es algo bueno para ambos, incluso para el abandonado. Nadie quiere que otra persona permanezca a su lado por pena, nadie merece eso.

- **Escoge un buen momento:** No escojas un momento especial, no hay buen momento para esto, pero sí hay mejores momentos. No lo hagas coincidir nunca con una celebración, no busques como aliados “un par de copas”, no lo hagas en un sitio muy concurrido, ya que las lágrimas son normales en estos momentos.

- **Visualiza en tu mente la escena:** Imagina que estás hablando con él/ella, y visualiza las posibles respuestas, contraargumentos y réplicas que puede hacer. No está de sobra que prepares lo que dirás en cada posible escenario. Podrás

decir que es un poco calculador el asunto, pero he aprendido que quien no planea no sabe predecir o prever posibles formas de hacer mejor las cosas

- Antes de tener la conversación que pone fin a la relación, **busca objetivamente los motivos que te llevan a esta ruptura**. Busca la manera de exponerlos en la que tu pareja se sienta menos dolida, bastante tiene con el momento que se le avecina. Intenta apelar al cariño pero no amor, y ante todo, sé honesto y claro en los motivos. Las medias palabras, la falta de argumentos concretos para el fin de la relación, hundiría más a tu pareja.

- **Explicar de forma clara los motivos** que ponen fin a la relación no significa que tengas que justificarte. Se supone que es una decisión con motivos que la avalan y es lo único que tienes que exponer. No caigas en ambigüedades respecto a que sigues queriendo a tu pareja, son cosas que se dicen y sólo sirve para que la persona a la que se abandona albergue falsas esperanzas de reconciliación.

- Tras la ruptura debe existir una **pausa en la comunicación entre ambas personas** (algunas veces es una ruptura de comunicación definitiva). No es cierto que podáis “terminar como amigos”: los amigos no son pareja, son amigos. A ambos os puede herir comportamientos que tengáis después de la ruptura, y la comunicación sólo retrasará el proceso de cicatrización de las heridas. Daros un largo tiempo para poner en orden vuestra vida.

- **No permitas que esta conversación una vez finalizada prosiga durante horas**, sólo servirá para que brote el rencor, para que pierdas los nervios, o tal vez para que te debilites y cedas ante ruegos de una reconciliación que lo único que hará es demorar el momento de la ruptura

Estas pautas pueden servirte para finalizar una relación, algo que sin duda causará daño a tu pareja, pero al menos puedes tener la tranquilidad de saber que habéis hecho lo mejor para ambos, y que lo has hecho de la mejor forma posible.

Y ante todo: sé maduro. No utilices una amenaza de ruptura para que la relación cambie: eso no funciona así. Si realmente quieres terminar, hazlo, evitando herir el amor propio del otro y siendo firme en tu decisión: las dudas, las actitudes equívocas pueden hacer albergar falsas esperanzas a la otra persona, cuando tú estás actuando de forma egoísta: intentando un distanciamiento progresivo que a ti no te duela.