

## ¿Cuándo deberías dejar una relación?

- 1- Si a veces está bien que tu pareja no te guste, **¿cuándo sabes que te has pasado de la raya a la verdadera infelicidad?**
- 2- Encontrar soluciones a problemas difíciles requiere hacer preguntas difíciles.
- 3- Quedarse cuando quiere irse puede significar quedarse atascado o atrapado.

Por Lázaro Castillo Jr  
[lcastjr@outlook.com](mailto:lcastjr@outlook.com)



En mayo de 2021, Extra Gum lanzó un comercial que mostraba a personas que se despertaban con un anuncio de que podían salir: la pandemia había terminado. Con el ritmo de "*It's All Coming Back to Me Now*" de Celine Dion, el comercial muestra a personas exhaustas y desaliñadas que emergen de sus lúgubres hogares, en un caso, levantándose como muertos vivientes fuera de un ataúd hecho con cajas de pizza, para salir corriendo, disfrutar de la luz del sol y el aire fresco, y se besan con entusiasmo con extraños en un parque. Lo más sorprendente, sin embargo, es que nadie sale de la monotonía de sus hogares en parejas o

familias. Implícito en la fantasía está que son libres no solo de sus hogares, sino también de las personas que están dentro de ellos.

Si bien la pandemia podría haber hecho que la sensación de estar atrapado en una relación sea literal, la ambivalencia es una parte normal de las relaciones. El experto en relaciones Terry Real a veces se refiere a esto como "odio matrimonial normal", lo que puede sonar un poco intenso. Pero cuando presenta este término frente a una audiencia, invariablemente recibe risas de complicidad.

Si a veces está bien que tu pareja no te guste, entonces, ¿cuándo sabes que has cruzado la línea de la verdadera infelicidad? En otras palabras, **¿cuándo deberías irte?**

En mi práctica de terapia, con frecuencia veo personas que luchan con esta pregunta. Sabes que eres infeliz, pero tratas de aguantar porque te sientes cómodo. O se da cuenta de que no lo están tratando bien, pero no puede enfrentar la perspectiva de estar solo o tratar de comenzar de nuevo con alguien nuevo. Aún más confuso es cuando una sociedad es buena, pero aún tienes la sensación persistente de que la relación no es para ti.

Encontrar soluciones a problemas difíciles requiere hacer preguntas difíciles. Aquí hay algunas preguntas para ponerlo en el camino hacia la toma de una decisión.

### **1. ¿Nuestros problemas se basan en lo que estamos pasando o en quiénes somos?**

Es fácil quedarse atascado en la mentalidad de que la vida se suavizará una vez que un factor estresante en particular haya pasado, y su relación será mejor. Todos somos culpables de este pensamiento mágico: si tan solo tuviera un trabajo específico, ganara más dinero o me mudara de mi ciudad natal, todo sería perfecto. En las relaciones, a veces proyectamos este pensamiento mágico en nuestra pareja: si tan solo cambiara esto, tendríamos la relación que quiero.

A veces esto es cierto. Las parejas superan todo tipo de tiempos difíciles y salen del otro lado más fuertes y más profundamente unidas. Pero debe ser honesto consigo mismo: ¿se trata de un incidente aislado o de un patrón arraigado? Y si es un patrón, ¿es uno que puede tolerar con el tiempo, o se siente como si le estuviera quitando la vida? Si ha estado esperando durante años, o incluso décadas, que su pareja se comporte de manera diferente, y siempre parece haber una experiencia de vida que impide que ocurra este cambio, es posible que se esté engañando a sí mismo.

## **2. ¿Qué le diría a un amigo cercano en mi situación?**

Por lo general, es fácil de adivinar porque probablemente sea lo que tus amigos cercanos te están diciendo ahora. Es posible que tenga algunos amigos que se quejan sin cesar de su pareja u operan de acuerdo con creencias inútiles como "Todos los hombres son inútiles", "Las mujeres nunca están satisfechas" o "Ningún matrimonio es verdaderamente feliz". Puedes tomar lo que dicen estos amigos con pinzas. Pero con suerte, también tienes amigos que creen que mereces aprecio y que tu pareja puede apreciarlo y amarlo, y ser feliz en su relación. Cuando estos amigos expresan su preocupación, es hora de sentarse y prestar atención.

## **3. ¿Cuántas cosas he probado?**

Incluso las mejores relaciones experimentan dolores de crecimiento. Combinar vidas con otra persona requiere compromiso, buena voluntad y la capacidad de dejar pasar las quejas menores. Antes de terminar una relación seria, tiene sentido hablar, tener conversaciones difíciles y colaborar y estar abierto al cambio de su parte también. Tal vez busque un consejero de relaciones. Si amas a alguien, no te sientes en silencio esperando que las cosas mejoren por sí solas.

## **4. ¿Qué pasa si las cosas van bien excepto cuando tenemos peleas?**

No podemos simplemente considerar quiénes somos cuando nuestras relaciones están en su mejor momento. Necesitamos analizar detenidamente cómo son cuando estamos en nuestro peor momento. El conflicto es saludable y productivo: solo las personas que no tienen límites nunca se enojan. Pero es necesario contener el conflicto y la ira.

Si usted o su pareja no pueden regular su comportamiento cuando están molestos, no están en una relación sana. Los argumentos no deben ser asuntos de tierra arrasada. Todos somos responsables de todo lo que decimos y hacemos, incluso cuando estamos molestos. Incluso si el resto de la relación se siente bien, podría ser hora de irse si temes los desacuerdos porque siempre terminan sintiéndote destrozado.

## **5. ¿Me quedo quieto porque ya he invertido mucho?**

En finanzas, la falacia del costo hundido es cuando sigues invirtiendo en un esfuerzo debido a cuánto ya has invertido, incluso cuando los costos actuales superan con creces los beneficios. En las relaciones, es posible que te sientas reacio a dejar una conexión insatisfactoria no porque creas que puede mejorar, sino porque te sientes mal por la cantidad de tiempo que ya has

invertido. Si te arrepientes de no haberte ido antes o piensas: "Si este [insertar incidente terrible] vuelve a ocurrir, lo terminaré", toma nota. Puede significar que estás tirando buen dinero después del malo. Permanecer en una situación infeliz porque ya ha estado en ella durante tanto tiempo es una razón terrible para aguantar aún más.

## 6. ¿Me gusta la persona que necesito ser para permanecer en esta relación?

Una de las mejores razones para dejar una relación es que a tu pareja no le gustan los lados tuyos que más amas. Si siente que tiene que atenuar su brillo, ocultar sus intereses o reprimir sus opiniones, esta no es la relación para usted. Si tratas de eliminar quién eres realmente solo para ser la persona que tu pareja quiere, lentamente perderás esas partes de ti mismo. Y perder las partes de ti mismo que más aprecias es una pérdida mucho mayor que el final de una relación.

Terminar una relación es doloroso y no tienes garantías sobre lo que vendrá después. Pero quedarse cuando tienes que ir significa permanecer en *una prisión, o en cuarentena, de tu propia creación.*

### **Artículos de interés**

Entérate: [Cuatro claves](#)

[El arte de hacer más fuerte tu vínculo](#)

[Presión de Grupo](#)

[¿Cuánto tiempo dura tener sexo? Los terapeutas profesionales tienen una buena hipótesis.](#)

[El narcisismo](#)