

Limites para mi ex

Boletín No. 234 01 Febrero 2013

Dirección Gral. y Edición: Mtra. Eveline González Producción: Centro Liber Hidalgo Red: Mtro. Miguel Espinosa

Por: Mtra. Eveline González Dublán

La falta de límites a los/as ex es un tema de vital importancia para relacionarte contigo y con tu nueva o futura pareja de manera saludable. *Descubramos, abierta y honestamente, que sucede con eso y algunas alternativas para solucionarlo... Cerrando ciclos, iniciando nuevos y mejores.*

El tema de tener una pareja, representa por supuesto también, la *posibilidad* de perderla, y *generalmente*, una separación saca a flote las carencias que se *construyeron* durante la misma, falta de comunicación, miedos, desconfianza y por supuesto, el tema de los límites. La mayoría de las personas asume que con finalizar la relación, los problemas quedaran *automáticamente* solucionados, sin embargo, no es así.

La separación comienza *precisamente* en ese punto, en como la/s persona/s establecer un límite entre *la relación* que existía y la que se plantea ahora. Si yo no soy capaz de establecerlo, los problemas, por supuesto *continuaran*. Por ejemplo: si terminan porque una de las partes presiona a la otra, seguramente, sin *un límite claro*, la presión continuara, aunque esta vez para volver a la relación.

La capacidad de diferenciar la pareja de la no pareja es indispensable, ya que nos librara de exigencias, malentendidos, enojos, dolor y reclamos. Cuando la persona logra percibirse como un ser fuera de una relación amorosa con el/la otro/a, es más sencillo el proceso, ya que tengo el tiempo y sobretodo, el espacio para reconstruirme *en base a mi bienestar*, sin viciar la relación conmigo, con mi ex, y con mis futuras parejas. Por supuesto, que si logro *tener esa claridad* hacia mí, lo más seguro, es que proyecte eso a mi ex y *poco a poco lo vaya digiriendo*.

Desafortunadamente, una de las circunstancias más comunes, es la manera en que los seres humanos nos resistimos al cambio, aunque estemos convencidos de desear la separación, dentro de nosotros (casi siempre) se presenta la lucha entre perderlo todo o quedarse con “aunque sea algo”, me explico, *seguramente* has escuchado el típico “Pero seamos amigos”. Esto no funciona, siento ser tan tajante, pero es el mejor ejemplo de la falta de límites hacia tu ex, por no decir sabotaje a *tu propia decisión*. ¿Qué te hace pensar que si no pudieron construir una relación de noviazgo, si podrán hacerlo de amigos/as? Cuando finalizamos un lazo, debemos *ser sinceros/as* con lo que puedo darle al otro/a y lo que no. Siendo honesta, las personas no terminan porque todo está *maravilloso e increíble*, sino porque no funcionan, y pretender que si lo harán en una relación igual de íntima como lo es la amistad es un autoengaño. Puede ser, que pasado el tiempo, dependiendo de su circunstancias personales y de cómo se haya realizado el proceso de duelo y reconstrucción individual, que esa posibilidad, se abra, y ahora sí, *verdaderamente*, serlo, pero intentarlo cuando recién han terminado, resultara en un experimento que alargara la separación y con ella, el dolor, dañando aún más lo que podía quedar entre los dos.

Pero ¿Qué pasa si hay hijos? Bueno, el asunto es casi el mismo, con un contraste, la persona no tiene que establecer la diferencia entre pareja y no pareja, sino entre pareja y socio de paternidad, respóndete: de mis acciones ¿Cuáles, *honestamente*, si tienen que ver con el bienestar de mis hijos y cuales con mi situación de ex pareja?

Entonces... ¿Qué hago para ponerle un límite a mi ex? Aquí van algunas sugerencias:

1. *Céntrate en la realidad*: verdaderamente puedo permanecer en contacto, comunicación (celular, teléfono, mail, FB, TW, etc.) con esa persona, quizá me daña más de lo que me ayuda a ponerme un límite a mí misma/o para dejar de estar enganchada/o con el/la.

2. Utilidad: ¿de qué te sirve mantener una relación de amistad o cercanía con esa persona? Muchas veces el mayor beneficio que se obtiene es sentir que “aún queda algo” y no sentirme tan vacío/a o solo/a. Pero pueden existir muchas respuestas.
3. Beneficio: ¿Cómo te sirve mantener una relación de no pareja con el/la? Observa los beneficios, por supuesto entre ellos está el que aprendas de la sabiduría de la soledad, *desarrollarte* personalmente y hasta tener, *en un futuro*, lista la vacante para una nueva pareja, que se adapte más a tus intereses.
4. *Honestidad*: quizá no ponerle un límite tiene que ver con guardar la esperanza de volver, o incluso, muchas personas quedan tan lastimadas de esa experiencia, que estar cerca de su ex, *se vuelve el lugar más seguro*, ya que así, no pueden, iniciar una nueva relación, una por supuesto que los coloca en riesgo de sentir dolor nuevamente. Tener esta relación “no relación” les funciona para no tener otra.

Recuerda por qué motivo terminaron. Recupera tu espacio personal donde esa persona ya no puede estar así, reconcíliate contigo misma/o y respeta tu espacio, tu dolor, y tus decisiones. Veras que así, muy pronto, estarás listo/a *para sentirte plenamente feliz*.

La Frase...

“La libertad se extiende
sólo hasta los límites
de nuestra conciencia”

Jung

