

No rompas tu relación hasta que respondas a estas 5 preguntas

Rebeca Renaud

Muchas personas terminan arrepintiéndose de sus decisiones precipitadas, por eso si estás pensando terminar tu relación considera antes estas reflexiones

Muchas personas terminan **precipitadamente** sus relaciones aumentando así su sufrimiento. A veces se observa que la separación no ha estado bien resuelta. La herida es muy grande y por eso no logran entenderse solos, eso sucede muchas veces porque **la decisión fue tomada en un momento de rabia o gran dolor**. Por eso si estás desanimada/o, cansada/o de intentar y piensas en la separación, no lo hagas de inmediato, **respira hondo y reflexiona** sobre estas cuestiones a continuación:

1. ¿Te traicionó?

Primero, es necesario tener la certeza y no pensar que es obvio. Hace algunos días hice una mediación con una pareja separada desde hacía dos años y sólo entonces lograron hablar, él dice que nunca supo por qué ella lo dejó y **cuando ella habló de traición él lo negó categóricamente**.

Yo me quedé pensando si aquella mujer había terminado el matrimonio antes de aclarar toda esa historia.

Teniendo la certeza es necesario analizar las propias condiciones para lidiar con eso, pues no sirve mantener la relación y continuar sufriendo por lo que ocurrió.

Conozco a muchas parejas que después de ese trauma decidieron reconstruir la relación y lograron vivir incluso mejor que antes. Pero eso sólo es posible con el cambio de ambos y el arrepentimiento sincero de quien ha traicionado.

2. ¿El/ella te desprecia?

¿Te resientes a causa de algunos comportamientos que él/ella tiene que te hacen sentir despreciada/o o como dicen por ahí, "mal querida/o"?

Las **crisis** son comunes en la relación de dos e incluso es frecuente sentir rabia, pero es necesario que sea algo **pasajero**, situaciones puntuales y breves que se resuelven por el empeño de ambos.

Pero si tú eres objeto de **insultos y desprecio**, si la persona que te debería admirar vive haciendo que te sientas inferior, entonces las cosas están al contrario en tu vida.

3. ¿Desde hace cuánto tiempo las cosas no están bien entre ustedes?

Cuando estamos heridos tendemos a no mirar nada positivo en nuestro alrededor, parece que todo está mal. Entonces, es necesario poner de lado las emociones y **evaluar si existen razones para todo ello o si las emociones se están apoderando de nuestra mente**.

Vale la pena también **recordar los buenos momentos y analizar si es posible reconquistarlos**.

4. ¿No estás fantaseando?

Muchas mujeres y hombres están en una relación, pero imaginan con encontrar a otra persona que les guste más. Miran a las parejas de los demás y se llenan de admiración, les gustaría encontrar un compañero/a como el/la de alguna de ellas.

Acuérdate de que "la hierba de mi vecino siempre es más verde" y **cuidado con dejarte llevar por las apariencias.**

5. ¿No estás siendo influenciado/a?

¿Los familiares y amigos que no simpatizan con él no te estarán influenciando? Piensa, esta persona no necesita agradar a todos, sino a ti.

Claro que es importante que él tenga consideración con las personas con las tu convives, pero eso no significa que él tenga que agradar siempre.

Vale mucho la pena prestar atención a eso, pues **las personas seguirán con su vida tras tu separación, tu vida es la que sufrirá una gran sacudida.**

Si después de mucho análisis estuvieras convencida de que lo mejor es optar por romper, entonces estarás tomando una decisión madura y no corres el riesgo de arrepentirte más tarde.

Artículo originalmente publicado en portugués en Catholicus, en Moral y Luces y en <http://amorynoviazgo.wordpress.com/>