

# SOS Détresse

## Juego limpio en caso de separación

No hay nada peor que verse confrontado sin previo aviso con la ruptura de la pareja. Los hombres tienden a no hablar de su disgusto o su insatisfacción en la relación, sino que espera hasta que ya prácticamente es imposible recuperar nada. Pero también las mujeres evitan las confrontaciones aclaratorias. Uno se retrae, se distancia y da por finalizada la relación en su fuero interno, poniendo al otro ante hechos consumados cuando ya es impensable la vuelta atrás. Algunas personas siguen mucho tiempo viviendo con su pareja sin afrontar la situación, aun pensando en la separación —con frecuencia, por los hijos— hasta que se hace insoportable. Entonces, la separación repentina le cae al cónyuge como un rayo y puede tener consecuencias desastrosas para el afectado: de la desesperación a la crisis nerviosa, pasando por un autoconcepto hecho trizas.

Por todo lo dicho, la persona que piensa seriamente en la separación debería plantearle abiertamente a su pareja las dudas que tiene sobre la relación. Cuanto antes lo haga, más posibilidades tendrá la relación de mantenerse, pues tal vez sea posible aclarar en qué radica el problema y si hay soluciones alternativas. Si, con todo, se llega a una separación, el cónyuge habrá tenido la oportunidad de luchar por la relación. Además, al explicar las razones de la ruptura le resulta más fácil al otro asumir la pérdida.

Asimismo, es importante no destruir todo lo que hemos compartido con el otro, por grandes que hayan sido las dificultades al final de la relación. La ira y la desvalorización suelen ser medios de distanciarnos del cónyuge y de la relación, destinados a facilitar el paso hacia la separación. Porque esta decisión tampoco suele ser fácil para el que se va. Pero este modo de facilitarse uno la ruptura le pone al otro más difícil todavía hacer frente a la pérdida. Desvalorizar el tiempo que se pasó en común es extremadamente hiriente e insultante para el que no desea la ruptura. De cara a quien una vez amamos, deberíamos sentirnos obligados a mantener la rectitud y el respeto. Hay juego limpio en una separación cuando se mantienen la honradez, la estima y el reconocimiento de lo que se vivió en común, por difícil que nos resulte.

