

Mi pareja y su “ex”



Teresa Ramos Díaz
Sexóloga y terapeuta de pareja

El inicio de cualquier relación de pareja suele venir cargado de los mismos ingredientes: un poco de afinidad, un chorreón de gustos, y un sinfín de expectativas. Y a veces, este pastel que vamos construyendo viene con una guinda, o una guindilla (según cómo nos lo tomemos), cuando nos dicen: “Sigo manteniendo una relación de amistad con mi ex”.

Una relación de pareja de personas adultas, anterior o actual, va ligada a las relaciones sexuales, al deseo, a la complicidad, al coito, al compromiso social, la intimidad y la construcción de proyectos en común que se van afianzando necesariamente día a día, además del crecimiento individual de cada ser en compañía de la otra persona.

En cambio, la amistad tiene otras connotaciones: es el acompañar, estar presente en el intercambio de intereses (sobre todo aficiones), dar y recibir, y viceversa. Y todo esto se puede dar semanalmente, incluso podemos estar varias semanas sin mantener contacto con nuestras amistades y seguimos sintiendo que seguimos con el mismo vínculo. En resumen, la amistad se basa en el cuidado compartido, incluyendo la distancia sexual.

Me consta que este tema es de los más susceptibles en la relación de pareja, y dada su complejidad, me voy a centrar únicamente en aquellas que tras la ruptura no tuvieron hijos o hijas, puesto que eso da para varios artículos más.

Tras la ruptura de una pareja nos puede resultar complicado intentar desaparecer de un día para otro, como si solo quedara de la otra persona una estela de mar. Quién haya decidido finalizar, tal vez ha sido de mutuo acuerdo, no es lo importante. Seguramente habrá asuntos por los que tendremos que volver a quedar, tal vez para negociar por la vivienda compartida, el sorteo de los discos y libros, o el reparto de amistades. Y una vez que todo eso se ha esclarecido, lo más saludable y beneficioso es ir alejándose paulatinamente de esa persona.

El primer paso debería ser no utilizar el posesivo prefijo “mi ex”. Cuando llamamos así a “mi exnovia”, “mi exmarido” o “mi expareja”, le seguimos dando un valor de pertenencia

en mi vida presente. Inconscientemente el cerebro no lo asume como algo del pasado, sino que sigue integrando a esa persona en el presente, como alguien nuestro, y no le encajará una nueva “pareja” en nuestro nuevo entorno.

Puede ocurrir que después de la ruptura y de haberse llevado cada quien su libro a su nueva casa, nos creamos que a partir de ahora es más fácil la comunicación. Además en algunas ocasiones ponemos como excusa que, mientras no tengamos otra pareja, se puede seguir manteniendo un contacto. Pero lo cierto es que al seguir alimentando ese vínculo de amor con quien ya no construimos de manera conjunta, ralentizamos la posibilidad de enamorarnos nuevamente de alguien.

Tal vez no es que haya una comunicación mejor, sino que hay un intento de tener otra oportunidad y se muestre otra cara; o que la otra persona quiera seguir manteniendo contacto por interés propio (incluidos los sexuales), culpabilidad, o querer ejercer un control. Y todo esto se puede dar de manera consciente o tal vez inconsciente, pero se da. Seguramente tendríamos que reinventar una palabra nueva para ese estadio de “relación transitoria”, pero lo cierto es que no encaja con los términos que conllevan la fraternidad en la amistad.

Como he dicho, llevará un tiempo hasta que el contacto vaya desapareciendo, y suele durar más si ambos todavía no inician una nueva relación. En el momento en el que alguien empiece una nueva historia, o haya indicios de que eso vaya a ocurrir, será necesario ir alejándose por ambas partes.

Al iniciar una nueva relación de amor hay que darle un lugar adecuado a nuestra pareja, y por tanto cambian los personajes en nuestras vidas. Habrá que dejar atrás el pasado para disfrutar del presente. Si seguimos con la unión del o la “ex” viviremos una sensación parecida a la de estar en un barco con un ancla en el muelle, siempre estirando de la cuerda sin llegar a ninguna parte.

Así que para emprender un nuevo viaje en el amor, suelta ancla, deshazte de todo lo que te recuerde a lo anterior y... ¡disfruta del oleaje!