

[SOCIEDAD](#) |

Teresa Ramos, sexóloga humanista

"Está sobrevalorado tener pareja"



(Foto: Óscar Pipkin)

Por Cristina Suárez

[Más artículos de este autor](#)

sábado 07 de mayo de 2016, 09:30h

Por mucho que Gianni Bella y su piano de cola insistan en que "si de amor ya no se muere, yo sin ti no viviré", la vida sigue después de toda ruptura, y llegan las nuevas relaciones. "Por eso es necesario cerrar etapas y recuperar la libertad emocional", explica la sexóloga humanista Teresa Ramos, con más de 20 años de experiencia en el terreno. El próximo 14 de mayo organiza en su Centro de Terapia y Pareja de Palma el taller "¿Cómo olvidarme de mi 'ex'?". Aún hay plazas disponibles.



Muy fácil decirlo pero, ¿cómo se olvida a un 'ex'?

Tomando conciencia, decirme "Yo quiero despedirme". Ésa es la clave para iniciar el proceso.

¿Por qué organiza este taller?

He detectado una demanda. Hay muchas personas que no saben como desligarse de su relación anterior. Lo veo en mis terapias individuales, de parejas, en la calle, en amigos... El gran tema es que muchas parejas vienen y plantean "es que él/ella sigue manteniendo una relación de amistad con su ex".

¿Hay que desligarse por completo del ex para avanzar en una nueva relación?

Cuando empezamos una relación no partimos de cero, todos traemos una mochila, y en ella puede estar el recuerdo desde el cariño de tu ex pero no puedes estar comparando constantemente tu pareja con la anterior. Ocurre en muchas ocasiones que empiezas y tu pareja te dice que sigue manteniendo una relación de amistad con el ex, que no pasa nada, que no te preocupes, que además necesita esa atención. Y todo ésto no es sano para una relación. Lo mismo que el "nos llevamos como hermanos". Eso nos lastra e impide que nos distanciamos de esa persona para avanzar.

No es negociable.

Desde mi punto de vista, si queremos tener una relación sana en el presente, es así.

¿Ni como amigos?

Es que son cuestiones diferentes. Con una pareja formas un proyecto en común y hay una parte sexual. Con un amigo no, no es tu equipo de vida ni hay intencionalidad sexual. Sin embargo, cuando tú lo has dejado con una persona puede quedar una connotación implícita del recuerdo sexual. Los cuerpos han estado desnudos, en todos los sentidos. Por eso, se puede pasar de la amistad a ser pareja pero si tú ya has tenido un encuentro sexual, está esa expectativa inconsciente. Evidentemente, si te lo encuentras por la calle no pasa nada si lo saludas y conversas con naturalidad. No es realista cortar con una persona y decir "no quiero volver a verlo nunca más". Una ruptura no es una muerte. Es un *destete* paulatino que lleva al momento de sanación.

¿Cuál es el tiempo medio de duelo para un ex? Algo razonable y sano.

Tomar la decisión es inmediato, el desenganche es corto. Los duelos, en cambio, duran más. Entre seis meses y un años. Eso sí, uno puede estar enganchado a la otra persona el tiempo que le dé la gana pero será un proceso insano.

¿Las redes sociales lo complican más? Lo de perseguir a tu ex por Facebook, Instagram...

Hay que tomar conciencia de que lo elimino y no pasa nada. No le voy a contestar a este mensaje o hasta aquí la conversación. Voy a tomar conciencia de que no voy a entrar en su Facebook para ver si está con alguien porque me hace daño. A veces hay miedo al vacío, otras, cuesta desengancharse a una relación tóxica.

¿Es más complicado dejarlo o que te dejen?

Depende de cada caso. Pero yo siempre digo que el que deja la relación es el que deja dos veces: la primera, cuando toma la decisión, y la segunda cuando lo comunica. Suele posponerse para “cuando pase el viaje a Roma” o “cuando pasen las Navidades” o “cuando pase nuestro aniversario porque ¡vaya palazo!”. La cantidad de personas que cortan el 15 de febrero...

Hemos hablado de uno y del ex, pero ¿qué ocurre con la nueva pareja si no hay ese desenganche?

Pues que será una relación que no avanzará. Es un trío. Hay que dar espacio al nuevo. Si es una convivencia, hay que desligarse de las cosas que se compartían con la otra persona, redecorar la casa, pintarla. Y por supuesto, no hace falta decirle a la nueva persona lo que hacías con el otro o la otra, dónde ibais, lo que comíais...

¿Cuál cree que es el nivel de prioridad de la pareja en la sociedad actual?

Tiene un valor social y cultura importantísimo, la pareja no va a extinguirse. Está bien visto tener pareja, de hecho, a los que no tienen, decimos que están solos, con ciertas connotaciones negativas y estigmas. "Algo tendrá, algún falló..." Y no es así, tener pareja es una opción igual de válida que la de no tenerla. Está sobrevalorado. Siguen existiendo esos estigmas de hace años y aún hoy los tipos de familia posibles desde la soltería siguen chirriando.

<http://www.mallorcadiario.com/esta-sobrevalorado-tener-pareja>