

Sicólogos y terapeutas la tienen clara y se puede sorprender

¿Una semana, un mes o un año?: especialistas entregan plazo fatal para darse un tiempo en la pareja

Desde la psicología se advierte que hacer un break en el vínculo sentimental puede ser un arma de doble filo, y que, en caso de adoptarse, ambos involucrados deben estar de acuerdo.

RODRIGO CASTILLO

Conversaciones que se escuchan en cualquier parte: “Últimamente andaban distanciados, salían cada uno por su lado, ya no se les veía en el parque, tomados de la mano”. “¿Terminaron su relación?”. “No exactamente. Lo que pasa es que se dieron un tiempo”. No es raro que las parejas se separen temporalmente, de manera más o menos intencional. Como bien dijo, esta semana, la cantante y figura televisiva, Karen Paola: “Los breaks sirven para darse cuenta de que uno necesita un respiro y plantearse las cosas de nuevo”.

Break

El “break” puede ser un distanciamiento provisorio, con promesa de retorno en alguna fecha indefinida, pero esa estrategia siempre implica unos cuantos riesgos. Como que, por ejemplo, en ese lapso uno de los dos encuentre, ahora sí, a una persona de la que ya no se quiera alejar. Y el otro termine llorando por los pasillos del desamor.

¿Sirve?

La gran pregunta, en esta materia, es si el recurso de “darse un tiempo” sirve para algo o sólo es una manera de darle una muerte lenta a una relación que ya venía flaqueando. Para Solange Manzur, terapeuta de pareja, la respuesta es “depende”. “Darse un tiempo puede ser un arma de doble filo. Puede sanar o sepultar la relación según cómo y para qué se haga. Puede ser algo beneficioso cuando la relación está saturada de conflictos o desgaste emocional y ambos necesitan claridad mental, o cuando uno o ambos están pasando por procesos personales intensos, como duelo, crisis de identidad, estrés extremo. Si aún hay amor, pero no claridad”, explica.



Como dijo la cantante y figura televisiva, Karen Paola: “Los breaks sirven para darse cuenta de que uno necesita un respiro y plantearse las cosas de nuevo”. En la foto, con su marido, Juan Pedro Verdier, con el que lleva un tiempo separado.

Tiempo

Pero el tomarse un tiempo también puede ser perjudicial cuando se usa como excusa para no enfrentar lo que duele. Si uno de los dos lo pide con la intención de explorar otras opciones sin el coraje de cerrar la relación, o si se convierte en una forma de huir del compromiso. Ahí el “tiempo” no cura, sino que confunde, enfra y desgasta. Y muchas veces termina siendo el inicio del final”, advierte.

¿Cuánto sería un tiempo razonable para tomarse un descanso en la pareja?

“Un tiempo de 30 días, máximo 45 días, con revisión al final. Si después de eso todavía no hay claridad, tal vez ya la hubo. Y durante ese tiempo, se recomienda que exista un espacio real, pero no abandono emocional. No es necesario romper contacto por completo, pero sí reducirlo drásticamente para enfocarse en uno mismo; no en controlar al otro. Y si después de ese período aún no se eligen, es mejor un cierre digno que una prolongación agónica.

¿Alivio?

Viviana Steiner, especialista en coaching de parejas, opina que estos alejamientos con plazo por definir “no sirven absolutamente de nada si no hay, de por medio, una terapia, un trabajo de elaboración de lo que está sucediendo”. “Muchas veces ocurre que la pareja se separa, se distancia, observa, pero en el 90 por ciento de los casos vuelven a los mismos patrones de vinculación que tenían antes de hacer ese paréntesis. Según mi experiencia profesional, esa distancia lo único que produce es un alivio momentáneo. Necesitan entender la crisis para obtener herramientas que les permitan manejar esa crisis”, plantea.

El poder

También ocurre que, tal como sucede en la política internacional, en asuntos de pareja se producen equilibrios de poder que, cuando se alteran, pueden dar origen a situaciones catastróficas. Para la psicóloga Isabel Puga, del

Centro de Salud de la Universidad de Santiago, el problema ocurre cuando, en vez de pactar el break a través de un acuerdo equitativo, es uno de los dos quien, de manera unilateral, exige ese periodo de distanciamiento. “La otra persona, a la que se le impone este tiempo a solas, puede experimentar sensación de rechazo o abandono, lo que puede generar inseguridad, sobre todo si no hay claridad sobre lo que se espera de ese tiempo separado”, comenta.

De acuerdo

“Para que funcione eso de darse un tiempo, los dos tienen que estar de acuerdo en el propósito, las reglas, la intención de trabajar en la relación. Si no es así, aumenta el riesgo de una ruptura disfrazada. Y si además se acepta que en ese periodo van a ver a otras personas, entonces ahí el caso tiene muy mal pronóstico, porque la separación no respondería a los propósitos para los que se había pensado”, concluye Puga.