

Tras el término de una relación hay varios ciclos que la pareja tendrá que vivir

# Después de la ruptura de un pololeo: ¿Lo bloqueo por un tiempo, lo corto para siempre o podemos ser amigos?

Para la sexóloga Karen Figueroa, lo primero que hay que establecer es el contacto cero cuando no hay hijos de por medio. "Consiste en que se cierra toda relación en un plazo de, al menos, seis meses".

MARCELO POBLETE

Así como la economía, la tecnología, la ciencia y un sinnúmero de otras áreas se han vuelto más complejas, las relaciones humanas no pueden ser la excepción. Estar en pareja es complicado. Así lo experimentaron la modelo Estefanía Galeota y Mario Velasco en su reciente silencio. "Quedamos en términos cordiales, no amigos", declaró Galeota sobre su ruptura. Muchos se enfrentan al dilema de si es mejor cortar todo tipo de relación después de terminar. Pero, al parecer, eso ocurre cuando hay algún daño, algún trauma o seguir enganchado para no alargar el sufrimiento de manera innecesaria. Cuando se termina en buenos términos, no es necesario ser tan radical, según los expertos.

## Ciclos

El estudio "Staying friends with ex-romantic partners" (lo puede leer aquí <https://goo.su/bM-f32kd>), de la psicóloga Rebecca Griffith, profesora de la Universidad de Kansas, explica que las relaciones románticas, en general, pasan por cuatro etapas: inicio, desarrollo, mantención y disolución. La investigación indica que las razones de seguridad y practicidad suelen dar buenos resultados; dan apoyo emocional y beneficios claros, mientras que los sentimientos románticos no resueltos suelen provocar problemas y dificultan seguir adelante. Factores como el motivo de la ruptura, el tiempo y la personalidad de cada persona influyen en la decisión. ¿Es posible mantener una amistad? Se puede, aunque lo recomendable, como el caso Galeota-Velasco, es la cordialidad.

## Contacto cero

Para la sexóloga y psicóloga Ka-



Hay que eliminar todo tipo de contacto durante seis meses es lo recomendable, dicen los expertos.

ren Figueroa, lo primero que hay que establecer es el contacto cero cuando no hay hijos de por medio. "Consiste en que se cierra toda relación en un plazo de, al menos, seis meses, que es un período que se sufre bastante, sobre todo si es una relación que ha durado más de ocho meses o más de un año", explica. "Durante ese tiempo es como estar en la UCI, que es el período de cuidados intensivos donde es más doloroso el tiempo de separación", menciona. "Los siguientes tres meses también son dolorosos, pero bastante menos; cuando se llega a los nueve meses, pasamos lo peor. Este tiempo va a variar en cada persona, porque cada uno vive el duelo de manera distinta. Depende de si el duelo se hace dentro de la relación, fuera de la relación y quién termine la relación", explica.

## Cordialidad

Muchos consideran que formalizar o ponerle nombre a la relación, es, a la larga, condenar la relación a la frialdad. Como la rutina y monotonía genera un desgaste

natural, ahí o llega un tercero o se producen las peleas en las que es mejor dar término al vínculo, plantean los expertos. Para la psicóloga Judith Álvarez, en general, "lo evolucionado, lo mejor para abordar un proceso que quedó resuelto, es quedar con una buena relación", comenta. "Saludarse para el cumpleaños o en Navidad, eso cuando no hay hijos no hay ningún problema", asegura. "No al odio, no al bloqueo, que es como el grito de que todavía me duele. Cuando ya no duele, no pasa nada. Puedes quedar como un conocido, como alguien que pasó por tu vida, hablarse de vez en cuando. El borrarse de todos lados no es bueno", recomienda.

## Decisión personal

Para Cristina Alcayaga, psicóloga de Clínica Indisa, hay relaciones en que ambos se dan cuenta que ya no da para más la relación, porque ya es solo costumbre, porque se acabó el amor entre los dos, porque ya no es fascinante, "en esos casos, son personas que se alejan limpiamente, mantienen el

contacto natural, a veces conocen a sus nuevas parejas y no tienen ningún inconveniente", plantea. "Cuando hay intervención de terceros", dice, en referencia a infidelidades, "ahí la relación suele romperse completamente". Para la psicóloga no hay una decisión más adecuada que la otra. "Lo mejor es no dejarse presionar por el entorno, es hacer lo que uno siente que es mejor. Tomar la decisión solo o sola, sin influencias externas", propone.

## Desventaja

Si una de las partes continúa sintiendo cosas por la otra, mantener el contacto no es lo recomendable: es una clara desventaja, comenta Luis Pino, director de Carrera de Psicología de Universidad de Las Américas. "Si se mantiene el contacto, se puede generar confusión en una o en ambas partes, porque cualquier actitud cariñosa se puede interpretar como una actitud amorosa y de que esa persona quiere volver a la relación. Aquello es contraproducente y es una desventaja", opina.