Mi pareja no sabe si quiere estar conmigo

Noticias 24hs | 21/02/2025 | 00:04



Dentro de una pareja en la que ocurre esto, siempre hay uno que sufre más, viendo cómo su vida se convierte en un torbellino de ansiedad y angustia mientras espera a que la otra persona tome una decisión

Como en toda relación, hay altibajos. El conflicto surge cuando uno de los dos empieza a cuestionarse si realmente desea seguir con el otro.

Dentro de una pareja en la que ocurre esto, siempre hay uno que sufre más, viendo cómo su vida se convierte en un torbellino de ansiedad y angustia mientras espera a que la otra persona tome una decisión.

Si necesitas orientación para fortalecer la comunicación en tu relación, busca ayuda con nuestras sesiones de terapia de pareja online.

El dolor de la incertidumbre

Como hemos mencionado en otros artículos, una ruptura amorosa puede generar emociones similares a la pérdida de un ser querido. Sin embargo, la intensidad del sufrimiento varía en función de cada individuo, ya que hay múltiples factores en juego. Buscar el apoyo de un psicólogo especializado en separaciones puede ser una buena opción cuando lo necesites.

La forma en que se comunica la decisión de terminar la relación y las palabras utilizadas para expresarlo pueden influir en cómo la persona afectada procesa el duelo.

Si la persona que decide finalizar la relación no es clara en sus razones y deja mensajes ambiguos, puede generar confusión y alimentar la esperanza de una reconciliación en algún momento.

Las rupturas que quedan a medias, sin un cierre definitivo, son las más complicadas, ya que pueden generar síntomas de ansiedad, depresión e incluso obsesión. Esto ocurre porque la otra persona sigue creyendo que existe la posibilidad de volver, impidiéndole avanzar y cerrar esa etapa.

Mensajes que nos envía nuestra pareja cuando no tiene claro lo que quiere

Cuando se atraviesa una situación así, es normal preguntarse qué salió mal o qué pudo haber sucedido para llegar a este punto. Se leen y releen los mensajes una y otra vez, buscando respuestas que disipen la incertidumbre, pero en lugar de aclarar la situación, terminan generando más confusión.

Cuanto más se analizan, más interpretaciones surgen, llevándonos a dudar aún más. Estas palabras pueden ser contradictorias, poco claras y, al final, no sabemos si pensar que hay una oportunidad de volver o si la historia realmente ha terminado.

Algunos ejemplos de estos mensajes son:

“Tengo dudas, quiero dejarlo, pero quizás en el futuro podamos regresar”.

“No sé exactamente lo que quiero, pero necesito un tiempo”.

“No estoy seguro de que seas la persona adecuada para mí. A veces me siento genial contigo, pero otras siento que no puedo seguir. Prefiero terminar”.

“No puedo decirte nada con certeza. Todo es posible, pero en este momento no sé qué hacer”.

Este tipo de frases generan confusión porque no nos permiten saber si en algún momento esa persona querrá volver. Si aún tienes sentimientos por ella, es probable que decidas esperar, sumiéndote en una incertidumbre que solo te causa dolor y evita que sigas adelante con tu vida.

Nos aferramos a la única posibilidad que vemos, sin darnos cuenta de que, con este tipo de mensajes, es difícil encontrar una dirección clara sobre qué hacer para que esa oportunidad realmente se materialice.

¿Qué hacer cuando tu pareja te deja, pero no cierra la puerta del todo?

Cuando alguien decide terminar la relación pero deja abierta la posibilidad de volver en el futuro, corres el riesgo de quedar atrapado en una espera interminable, condicionando tu bienestar a una respuesta que quizás nunca llegue.

Cuando el presente es un "no", pero el futuro sigue siendo incierto, es fácil caer en la tentación de mantener la esperanza, evitando cerrar el ciclo con la idea de que quizás no sea necesario.

Si al final regresa, habrás pasado un tiempo de angustia e incertidumbre para, finalmente, estar bien.

Si desde el principio decides avanzar, el dolor será intenso al inicio, pero después alcanzarás la felicidad.

En cambio, si la otra persona no vuelve y tú te quedaste esperando, habrás atravesado un largo periodo de sufrimiento por la incertidumbre y, finalmente, volverás a experimentar el dolor de la ruptura definitiva.

La decisión es tuya

Ante esta situación, lo mejor es que tomes el control y pienses en tu bienestar. ¿Realmente merece la pena sufrir por alguien que no tiene claro si quiere estar contigo?

Aunque esta idea pueda asustarte, tener el control te permitirá avanzar. Imagínate esperando con ansiedad y dolor, solo para que al final esa persona no regrese. No solo habrás perdido un valioso tiempo, sino que además enfrentarás una decepción aún mayor.

Por el contrario, si decides tomar las riendas y seguir adelante sin esperar, el dolor será temporal, pero luego recuperarás tu estabilidad emocional. Y, en el caso de que esa persona decida volver, serás tú quien tenga el poder de decidir qué hacer.

¿Hasta cuándo hay que esperar?

Si estás en esta situación, es normal que te preguntes cuánto tiempo más debes esperar.

Pero la verdadera pregunta debería ser:

¿Por qué seguir en este desequilibrio?

¿Por qué debo ser yo quien sufra mientras la otra persona se toma su tiempo sin comprometerse?

¿Acaso no merezco que me elijan con la misma seguridad con la que yo elegiría a alguien?

¿Por qué conformarme con alguien que duda sobre su amor por mí cuando yo lo tengo claro?

Lo más importante es recordar que el amor debe ser una elección libre. Si insistimos en que esa persona tome una decisión, lo más probable es que, si regresa, lo haga por nostalgia, culpa o por no encontrar a alguien más, en lugar de hacerlo por un verdadero deseo de estar contigo.

Debemos priorizarnos a nosotros mismos y fortalecer nuestro amor propio. Así, no nos conformaremos con un "tal vez en el futuro", sino con alguien que nos elija con determinación y compromiso.

No se trata de presionar a nuestra pareja o expareja para que tome una decisión apresurada. No podemos exigirle una respuesta inmediata ni insistir hasta obtener la respuesta que queremos escuchar.

¿Desde dónde prefieres ser elegido?

La clave es entender que tenemos el derecho de decidir cómo queremos ser elegidos. No podemos convencer a alguien de que nos ame ni hacer que regrese solo porque insistimos. Este es un momento para pensar en ti, en lo que realmente necesitas y, sobre todo, en lo que mereces.

Nadie puede garantizar cuánto durará una relación si hay una reconciliación, pero lo que sí está claro es que si alguien te elige, debería hacerlo desde la convicción y no desde la indecisión.

Es normal sentir tristeza, impotencia y confusión en este proceso. Sin embargo, todos merecemos ser elegidos con la misma certeza con la que elegiríamos a alguien. Si una persona no tiene claro si te quiere, es porque en realidad no lo hace.

Cuando alguien realmente quiere estar contigo, no hay dudas. Por más discusiones o momentos difíciles que enfrenten, las personas que se aman saben que desean seguir juntas.

Si surge la incertidumbre sobre si se quiere estar con la otra persona, es porque, en el fondo, la respuesta es negativa. Cuando amamos a alguien de verdad, no lo cuestionamos.

El psicólogo Walter Riso lo explica con claridad:

"Si alguien duda de que te ama, es porque no te ama. A los enamorados hay que detenerlos, no empujarlos. ‘No estoy seguro’ o ‘Necesito tiempo’ son expresiones de inseguridad afectiva. Cuando el amor nos impacta, nos atraviesa de forma absoluta, sin lugar a dudas. Es una evidencia que se sostiene por sí misma. En este sentido, se parece al orgasmo: si alguien no está seguro de haberlo tenido, es porque no lo tuvo."

Nadie merece vivir en un estado de sufrimiento constante, esperando a alguien que no sabe si quiere estar a su lado, y mucho menos cuando nosotros sí lo tenemos claro.

Si te encuentras en esta situación y necesitas apoyo, nuestros psicólogos online de Siquia están aquí para ayudarte.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/noticia/262488-mi-pareja-no-sabe-si-quiere-estar-conmigo.htm