

“Me engañó, pero ahora somos amigos”: tres historias que prueban que llevarse bien con los ex es posible

14/12/2024



Cuando hay una separación, ambas partes viven el duelo, y la duración de esta etapa depende de muchos factores. La sexóloga Claudia Doddo dice que lograr una amistad con la expareja depende de la comunicación que tengan.

Soledad y Ludmila: dos ex que se apoyan incondicionalmente

Sole y Lud estuvieron juntas durante 7 años. Un mes antes de separarse, Sole notó que su pareja empezó a tener más afinidad

con otra persona: “Le dije que si quería algo ocasional con ella, que lo haga y vuelva, pero me dijo que no”.

Un mes más tarde, Lud se confesó. “Me dijo que no podía dibujarla más, que le interesaba esta chica, pero que aún no había pasado nada hasta que no blanqueara conmigo”, contó Soledad.

Entonces iniciaron el duelo por la separación. “**Ambas sufrimos y tratamos de contenernos.** Con mucho esfuerzo, conversación, llanto, silencio y terapia logramos este nuevo vínculo”, explicó.



Sole y Lud se separaron, pero mantienen una relación de amistad en la que se apoyan mutuamente. (Foto: Soledad Quintero)

Sole y Lud **mantienen una relación de amistad en la que se apoyan mutuamente**: “Con ella me siento bien, el amor sigue intacto y estamos presentes siempre. Seguimos apoyándonos en decisiones, como en el trabajo, por ejemplo”.

María y Edwin: de la infidelidad a la amistad

En el caso de María y Edwin, la separación fue un poco más abrupta. **Una infidelidad fue la razón por la que decidieron separarse**. Después de cinco años de relación y convivencia, ella descubrió que estaba con alguien más, y no era simplemente el juego de una noche, sino que, Edwin tenía una relación paralela desde hacía un año.

Luego de que María descubriera la mentira, sacara la bronca y descargara su llanto, **vino la separación**. Edwin conformó formalmente una relación con la “amante” y María decidió alejarse.

Tres años más tarde, **cuando lograron superarlo, decidieron volver a juntarse para charlar**. Con una comunicación amorosa y comprensiva lograron resignificar su vínculo: “Me engañó, pero ahora somos amigos. Lo charlamos y entendimos que ambos fuimos culpables. Priorizamos que nos llevábamos muy bien, y que el cariño por el otro estaba intacto. Nuestra relación debió ser de amistad siempre”.

Todo cambia cuando hay hijos de por medio

Cuando los hijos están de por medio es diferente, ya que están obligados a mantener un vínculo. Esta es la historia de

Virginia, que no solo se lleva bien con su ex, sino también con la ex de su marido. Ella les da una mano con los chicos y hasta ayudó con la organización de la fiesta de casamiento.



La foto del casamiento de Virginia y Diego, con su ex y su nueva pareja. La ex pareja de Diego organizó parte de la fiesta. (Foto: Virginia)

Virginia se separó de David cuando quedó embarazada: **“Al principio no nos llevábamos, pero cuando nació mi hija prioricé siempre el vínculo entre ellos”.**

Ella sabía exactamente el tipo de relación que quería con las exparejas: **“Desde el día uno le planteé a Diego, mi marido, que dejar la nena y cruzar info desde la puerta, no.** No es la relación que yo tengo con mi ex y tampoco la que quiero para él”.

Entonces, **lograron ensamblar la familia de la mejor manera,** a tal punto que la ex de su marido, Viviana, cumple un rol muy importante en sus vidas: **“Ella cuida a mi hija desde los dos años. Yo trabajo todo el día, así que cenan en casa o vamos a**

la de ellos. Siempre están presentes en cumpleaños, fiestas y eventos escolares”.

Incluso, **cuando su hija está enferma y ella está trabajando, le piden ayuda a su ex:** “Le da el remedio y la ‘mañosea’ un rato. La verdad es una persona que cuando pasa algo y está conmigo siempre”.

La relación entre todos es tan sólida, que **la ex pareja de su marido le organizó la fiesta de casamiento:** “Siempre hubo predisposición desde el otro lado, por eso fue algo muy fácil en nuestra casa”, cerró Virginia.

La mirada de un especialista: ¿cómo llevarnos bien con un ex?

A pesar de que las tres historias previas demuestran que es posible lograr una buena relación con un ex, **no siempre es así y tampoco es necesario que lo sea.** La sexóloga especialista en terapia de parejas, Claudia Doddo (MN 53.592), recomienda mantener una buena comunicación y una marcada distancia durante la separación.

Lo que dura la etapa del duelo depende de muchos factores: “Quién tomó la decisión, cuánto tiempo de desgaste hubo, qué hechos intervinieron en la decisión y si fue una decisión abrupta por eventos traumáticos (como infidelidad)”.

Cuando se toma la decisión de separarse es indispensable el contacto cero. Luego, hay que evaluar los riesgos de hacerte amigo de ex: “Muchas veces una relación que no termina sostiene el ‘fantasma’ de lo que fue o pudo haber sido. Por eso es importante mantener la distancia durante esta etapa”.

La sexóloga indica que si no hay hijos no hay obligación de mantener un vínculo. Pero cuando los hay, la prioridad es su bienestar: “Es indispensable encontrar un modo vincular respetuoso, sobre todo porque hijos de ambos van a ser toda la

vida. Tener armonía y conservarla es más fácil que perderla y tratar de reconstruirla”.

Es necesario anteponer las necesidades de los hijos: “Entre ellas el estar en ambientes armónicos. Que hayan dejado de sentir amor de pareja no implica dejar de ser coequipers/socios de crianza”.

Fuente: TN