

# estilo



23°

27°

13°



¿Que buscas?



## Rastreo Satelital Vehicular



Localice de Inmediato su Vehículo y Mercadería. Monitoreo 24 hs. Infórmese Ahora  
Ir a [seguridadcontrol.com.ar/GPS+Vehicular](http://seguridadcontrol.com.ar/GPS+Vehicular)



Miércoles, 12 de octubre de 2016

Edición impresa

# Quando los ex te hacen la vida imposible

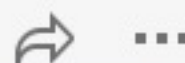
Un clásico de todos los tiempos que va en aumento, es cuando un -o una- ex hace todo lo posible para romper el vínculo de tu nueva pareja. ¿El plus?: además tienen hijos en común, excusa perfecta para entrometerse en todo momento. Te ayudamos, con algunos consejos, a sobrevivir a esta odisea; más común de lo que parece.



Poner los límites con claridad es uno de los pilares esenciales para evitar posteriores riñas o desentendidos con la pareja que ya no es tal.

Carla Lioi - Especial para Estilo





## Carla Lioi - Especial para Estilo

A

A



Compartir



22



0



Llaman a cualquier hora, irrumpen en el hogar con excusas absurdas y hasta inventan unas líneas de fiebre de un hijo para que el ex salga corriendo a la casa. Si es un sábado a la noche, mejor.

La realidad es que muchas veces, con un niño en común, es difícil mantener la distancia con una ex pareja y es el compañero/a actual quien tiene que soportar, de algún modo, este tipo de episodios. Pero: ¿quién debe poner el límite? Por un lado, el lazo con un ex con el que se tiene un hijo en común será de por vida, pero esto no quiere decir que el otro tenga derecho sobre nuestra intimidad las 24 horas del día. Cuanto más lo/a dejemos avanzar, más se entrometerá.

Por este motivo, es importante marcar cierta distancia; sobre todo si la ex pareja tiene intenciones de reconciliarse. Se trata de un episodio desgastante, fundamentalmente para la compañía actual. Pero lo más importante es tener un diálogo con nuestra pareja, para que deje espacio para el vínculo familiar poniendo en claro quién ocupa cada rol y haciéndole entender a ese otro del pasado que no tiene derecho a todo, cuando quiere y como le plazca.

“En el abordaje terapéutico, cuando trabajamos con la persona afectada por su ex, es conveniente focalizarnos en lograr modificar actitudes del paciente frente a la situación generada, de tal manera que se pueda evitar el desgaste emocional, la confrontación innecesaria y posibles daños en su nuevo vínculo y con sus hijos”, explica la licenciada en Psicología Clínica y Terapeuta Familiar Mónica Muruaga.

Lo cierto es que en el camino aparece una manipulación por parte de la ex pareja en donde, en algunos casos, le habla al hijo en común en contra del padre o madre; e incluso lo utilizan como chivo expiatorio para averiguar cosas que no pueden saber a través de su ex.

También, en casos más extremos, sucede que un ex cargado por el resentimiento de haber sido desplazado, o habiéndole marcado este límite, le habla mal a su propio hijo acerca de su madre o padre con el objeto de que el pequeño o adolescente se aleje de su nueva familia.

Lo más importante es no alarmarse y saber que siempre existe una solución por más complejo que parezca.



### Consejos útiles para aplicar

Existen algunos consejos para solucionar este problema y sobrellevar una buena relación con un ex con la mayor armonía posible, según indica la licenciada Muruaga:

\*Aprender a registrar y detectar los posibles mensajes subliminales, no manifiestos, que se esconden detrás de múltiples demandas y reclamos innecesarios, utilizando supuestas necesidades o problemáticas de los hijos, con la intención de manipular y llamar la atención de su ex.

\*Colocar límites claros. Hacerlos saber y sostenerlos en el tiempo.

\*Evitar las discusiones y conflictos innecesarios. Aquí vale la pregunta: ¿Tiene sentido responder este mensaje? ¿Por qué estoy dándole explicaciones? O me abstengo y no respondo, evitando de este modo que invada los espacios que ya no le pertenecen.

\*No trasladar las discusiones de la ex pareja al espacio de la nueva relación. Logrando de este modo, quitarle el protagonismo buscado. Asimismo, se podrá preservar y cuidar la vida emocional de sus hijos y de su nueva pareja.