



¿Puedo ser mejor amiga de mi ex?

[Consultorio]

Pregunta:

Hola! Quiero haceros una pregunta.

Hace un mes, mi novio me dejó porque decía que no me veía como su pareja, si no como su mejor amiga y yo hasta hoy, no me he replanteado la posibilidad de poder volver a ser, por lo menos amigos... Puedo ser mejor amiga de mi ex? Yo lo sigo queriendo...

Respuesta:

Hola y gracias por contactarnos. Vamos a ver, la cosa es más sencilla de lo que piensas o de lo que los demás te dirán. **La respuesta la tienes tú**, en tu corazón y en tu cabeza. Trata de poner distancia al tema y por un momento míralo con perspectiva, dejando de un lado los recuerdos, remordimientos, experiencias compartidas.

¿Sí, estás lista? Vale, ahora piensa, si tienes que pasar página de la relación porque él ya no quiere estar contigo -como pareja- **¿tener contacto con él, te va a ayudar a superarlo o te va a dificultar más esta tarea?**

Si crees que lo tienes más que superado, tal vez puedas mantener una amistad con él desde ya, si todavía tienes sentimientos de amor y realmente no ves ninguna posibilidad de recuperarlo porque él ya te ha dejado claro que no te quiere como novia, nuestro consejo es que -una vez agotada esta posibilidad- **pongas distancia**.

Eso no significa girarle la cara si le ves, eso significa: no escribirle, ni llamarle, ni revisar todos sus movimientos en las redes sociales. Eso te ayudará a ir **desconectando tu dependencia emocional de él** y este tiempo **debes obligarte** a hacer muchas cosas que te distraigan y te llenen de **felicidad y bienestar**.

Practica algún **deporte** sola o en compañía, vete al **cine o a un concierto** o a pasear con tus amigos? **Reírse** es un gran método de pasar la pena. Date algún **capricho** de ropa, mímate y vuelve a **cuidar de ti misma** -cuerpo y mente-, te volverás a sentir guapa, fuerte? Ah y **sonríe**, esta es tu mejor carta de presentación para conocer gente nueva.

Y para terminar, te lo decimos por experiencia, **nadie muere de amor aunque duela que mata**. Con un poco de tiempo y un buen respaldo de tus seres queridos y amigos **lo superarás**. Un día, mirarás hacia atrás y te darás cuenta que **en la vida pasan muchas personas, algunas son para quedarse, algunas son solo para dejarnos algún aprendizaje?**

Deja de preguntarte el porqué y **saca lo mejor de la experiencia** que has vivido. Venga, **llora tu pena pero después levántate** y a comerte el mundo! ¡No sabes que **lo mejor está por llegar!**

> Si necesitas que te aconsejemos puedes contactar con nosotros a través de un mensaje privado en cualquiera de nuestras redes sociales (no revelaremos tu identidad):

