Publicado en Madrid el 15/11/2018

# [GrupoLaberinto explica cómo decir 'ya no te quiero'](http://www.notasdeprensa.es)

## Son diversos los factores que pueden deteriorar una relación de pareja y las razones son múltiples, unas más serias que otras pero la estadística lo confirma: la chispa se termina, las discusiones se multiplican etc. y normalmente, lejos de poder o saber cómo reconducir la crisis, uno de los dos toma la decisión de 'hasta aquí'. Pero: ¿es tarea fácil?, ¿sólo sufre el dejado?, ¿cuál es la 'mejor' manera de decir 'ya no te quiero'? GrupoLaberinto, el último concepto en psicoterapia, lo explica

 Hay que cuidar el tono y las formas: cuando se vaya a hablar de la ruptura lo mejor es pensar que se está interactuando exactamente con la misma persona de la que uno se enamoró. De esta manera, las formas, los gestos y las miradas harán mucho más fácil la conexión con la otra persona. Es importante no huir: este acto es completamente desolador y cruel para la persona dejada, especialmente si no se da ningún tipo de explicación. No se debe hacer nunca. Hay que ser honesto: es muy importante ser claro con la pareja a la hora de terminar una relación. Se deben exponer los motivos que han llevado a la decisión de cortar, empleando las palabras que hacen referencia a la ruptura al comienzo de la conversación. Cuando se deja a alguien se le está diciendo indirectamente que ya no se le quiere como antes o que ya no aporta. Lo más lógico es que el dejado se frustre y enfade y que, probablemente, adquiera un tono hiriente. Lo mejor es no entrarle al juego y si las cosas se pasan de castaño a oscuro, continuar la conversación cuando las aguas se hayan calmado. Uno debe ser consciente de que en el proceso de and #39;dejar and #39; pasará por las siguientes fases: aceptación y valentía, culpa y liberación y que ha de ser consciente de que no a todo el mundo le supondrá el mismo tiempo o esfuerzo. Para llegar a la fase de aceptación, primero habrá que aclarar las ideas y tomar conciencia de que los sentimientos han cambiado. Fase de valentía: desde que se toma la decisión hasta que se da el paso, aquí puede aparecer el miedo o las resistencias al cambio. Fase de culpa, dejar es visto a veces como and #39;ser el malo de la película and #39;, aquí aparecen remordimientos por hacer daño a la otra persona. Finalmente se irá alcanzado la fase de liberación. Hay que tener en cuenta que las RRSS no son un escaparate: cuando una relación toca a su fin no hace falta publicarlo en RRSS, lanzar indirectas en pies de fotos o colgar imágenes recurrentes. Una ruptura ya es lo suficientemente dolorosa como para que se sumen más personas al carro por el mero hecho de and #39;cotillear and #39;. Lo importante es aceptar la decisión y tomar cada uno su senda: esto es muy fácil de decir y muy difícil de hacer, porque aunque se tome la decisión de romper con alguien, la mayoría de las veces se echarán de menos cosas, pero uno debe recordar porqué ha puesto fin a la relación y mirar con optimismo hacia el futuro. Porque todo pasa. Acerca de GrupoLaberintoGrupoLaberinto nace con vocación de acercar a España el último concepto de psicoterapia, desde un claro compromiso con la felicidad y el bienestar, junto a la mejor atención al cliente. Con un destacado equipo de más de 10 psicólogos y psiquiatras especialistas en los diferentes campos de la salud y la psicología, GrupoLaberinto marca la diferencia con una nueva forma de hacer terapia que, además, quiere compartir a través de sus constantes talleres y cursos profesionales y divulgativos. GrupoLaberinto interviene en todos los ámbitos de la psicoterapia y en todos los momentos evolutivos de las personas: adultos, niños, adolescentes o tercera edad; terapia individual o grupal, de pareja o familiar; y con diverso nivel de gravedad de los problemas, que abarcarían desde la atención a los colectivos más vulnerables, como son las personas con enfermedad mental grave, hasta el apoyo a estudiantes o situaciones de insatisfacción transitorias. GrupoLaberinto está comprometido con la investigación y la formación de nuevos profesionales, manteniendo convenios de colaboración con distintas universidades (Universidad Complutense UCM, Universidad Europea UE, Universidad Internacional de Valencia UE, Universidad Internacional de la Rioja UNIR etc.). Cada área de intervención está dirigida por un especialista en la materia, contando con uno de los equipos más prestigiosos a nivel nacional. Calle de Francisco Silvela, 3028028 Madrid638 10 51 32 Seguir a GrupoLaberinto en:Facebook: GrupoLaberinto Linkedin: GrupoLaberintoTwitter: @GrLaberintoPsi

**Datos de contacto:**

GrupoLaberinto

910 66 51 78

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/grupolaberinto-explica-como-decir-ya-no-te](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Madrid



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)