

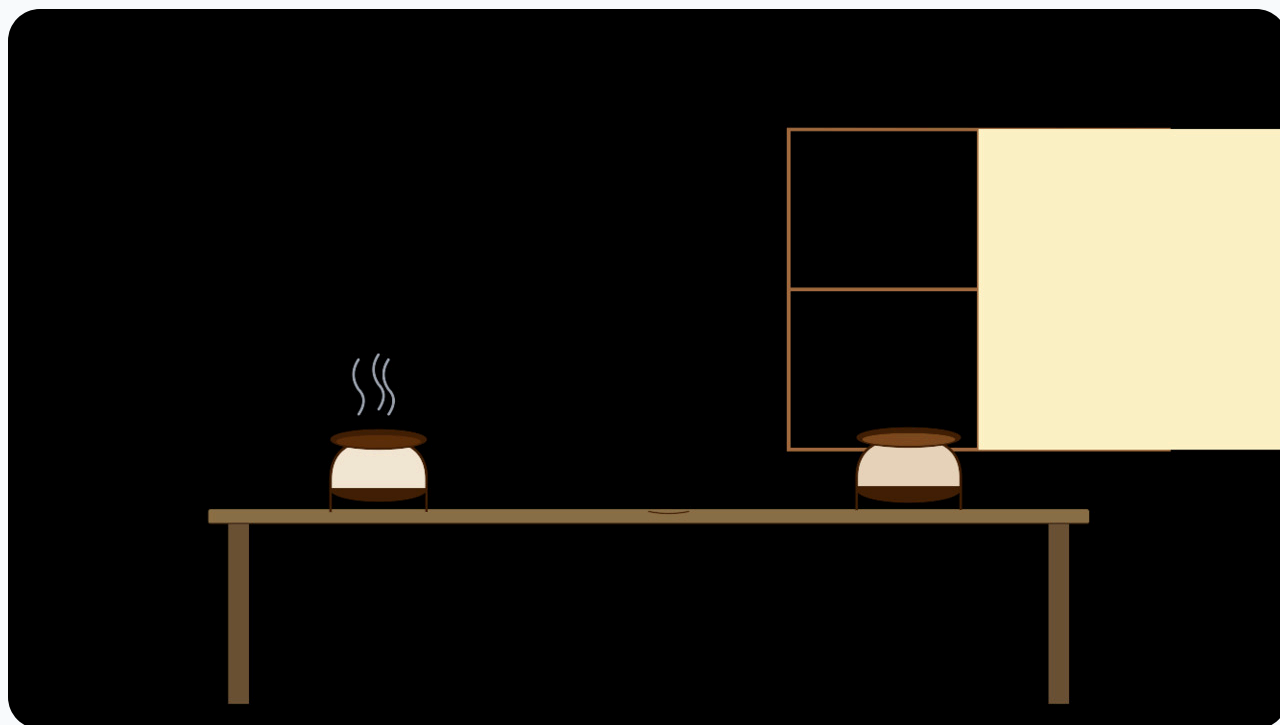


[Inicio](#) > [Momentos](#) > Ya no siento nada por mi pareja pero no quiero dejarla

Ya no siento nada por mi pareja pero no quiero dejarla

No es que seas mala persona. Es que algo se apagó, y lo que te sostiene a quedarte (culpa, cansancio o miedo) merece ser mirado de cerca, no como enemigo, sino como mapa. Hoy construimos ese mapa juntos, sin pedirte que decidas nada todavía.

23 de julio de 2026 • 9 min • Ricardo De Castro King · Psicólogo



Dos tazas de café: una caliente, otra vacía a medio tomar. Apagado. SinDrama.

Son las tres de la mañana. Tu pareja duerme —o finge dormir— del otro lado de la cama, y tú estás despierta con la mirada en el techo, sintiendo eso que ya no puedes nombrar:

¿esto todavía es amor, o solo costumbre? La pregunta te visita a esa hora porque de día hay ruido suficiente como para no escucharla. De noche, sin nada más que el sonido de su respiración, vuelve. Y vuelve. Y vuelve. Y lo que antes era "te quiero" hoy se siente como una frase en otro idioma que ya no traduces.

Y al mismo tiempo, no quieres terminar. No te imaginas diciéndolo, no te imaginas armando las valijas, no te imaginas contándole a tu familia. Algo te sostiene ahí, y ese algo no es el amor que ya no sientes, sino algo más blando y más difícil: la culpa de dejarlo, el cansancio de empezar de nuevo, o el miedo a estar sola/o después. Vamos a mirar todo eso hoy —sin pedirte que decidas nada todavía, sin pedirte que te quedes ni que te vayas—. Solo te vamos a pedir una cosa: *mira con honestidad lo que sientes y lo que no, y permite que el mapa se arme solo.*

Lo que no sientes no es lo que te sostiene

Hay una trampa muy común en este tipo de situaciones, y la trampa es esta: creer que lo que te sostiene a quedarte es lo que alguna vez sentiste. Como si el vínculo actual fuera una versión debilitada del amor de antes, y tu trabajo fuera "reactivarlo". Pero no es así. Lo que te sostiene a quedarte hoy casi nunca es el amor —porque ese ya no está, o está dormido—. Lo que te sostiene es otra cosa, con otro nombre, y mientras no la nombres, no puedes decidir con libertad. Lo que está pasando se llama, en terapia de pareja, una **inversión-afectiva-prestada**: pusiste tiempo, energía y proyecto emocional en una relación como si fuera una cuenta de ahorro que te devolvería lo invertido con intereses, y ahora descubres que la cuenta está vacía —pero sigues sintiéndote obligada a mantenerla abierta porque ya "invertiste" tanto. La trampa de la inversión-afectiva-prestada es que confunde lo que diste con lo que la relación te debe. No te debe nada. Y tú tampoco le debes quedarte.

Esas otras cosas tienen, en general, tres nombres. **Culpa**: la idea de que dejarlo sería hacerle daño a alguien que no te hizo nada malo. **Cansancio**: la magnitud práctica de desarmar una vida en común —casa, cuentas, proyectos, familia, amigos en común, el "qué dirán"—. **Miedo**: la imagen exacta de estar solo/a después, el volver a dormir en una cama que solo es tuya, el vacío de las noches que ya nadie te pregunta cómo te fue. Las tres son humanas. Las tres merecen respeto. Pero solo una es una elección libre: si lo que te

sostiene a quedarte es, genuinamente, un lazo vivo que todavía late. Si no, no estás eligiendo quedarte: estás eligiendo no irte.

No sentir nada y no querer terminar pueden convivir perfectamente, porque responden a cosas distintas: una es el vínculo, la otra es el miedo al vacío que deja irse.

Las tres raíces de "no quiero irme"

Te propongo algo: en vez de preguntarte "¿lo quiero o no lo quiero?" —que es una pregunta falsa, porque la respuesta casi nunca es sí o no—, pregúntate "*¿qué me sostiene a quedarme hoy?*". Y date permiso de mirar la respuesta sin asustarte. Las tres raíces que mencioné no son mutuamente excluyentes: muchas veces las tres están mezcladas, y la mezcla es lo que te tiene paralizado/a. Vamos a separarlas para que puedas verlas.

Si lo que te sostiene es la culpa (dejarlo sería hacerle daño a alguien que no te hizo nada malo), merece la pena mirar de cerca esa culpa, porque suele ser más complicada de lo que parece. Quedarte por no hacer daño a alguien termina lastimándolo de otra forma: la de sostener una relación a medias sin que lo sepa. El daño que se evita hoy con el silencio suele ser más grande cuando se descubre después, sostenido durante más tiempo del necesario. No es crueldad decirlo: es amarte también a tú, y amarlo/a también a él/ella, con la verdad que ambos se merecen.

Si lo que te sostiene es el cansancio (toda la vida en común que armarías pedazos si te fueras), también es profundamente humano, y también merece mirarse con cuidado. La pregunta útil no es "¿puedo con todo esto?", porque la respuesta honesta suele ser "no, no puedo con todo esto ahora mismo". La pregunta útil es: "*¿estoy eligiendo quedarme por amor, o estoy eligiendo quedarme porque irme es demasiado trabajo y demasiado vértigo?*". Son dos decisiones distintas, con consecuencias muy distintas. Solo la primera es libre.

Si lo que te sostiene es el miedo (a estar solo/a, a la cama vacía, a empezar de cero, a no encontrar a nadie más), te quiero decir algo que suena duro pero es tierno: ese miedo no

va a desaparecer por quedarte. Se va a instalar en tu relación como un inquilino más, y va a empezar a cobrarse cosas —la espontaneidad, el deseo, la conversación real, los silencios que ya no son cómodos sino teneres—. El miedo a estar solo/a se trata mirándolo de frente, no esquivándolo con una relación que ya no vibra. Y mirarlo de frente no significa hacerlo solo/a.

Hay una cuarta raíz, más blanda y más difícil de nombrar, que también sostiene a muchas personas en relaciones que ya no sienten: **la inercia**. No es el miedo a estar solo/a, no es la culpa, no es el cansancio práctico — es algo más simple y más pegajoso a la vez: la costumbre. Te levantas a la misma hora, le hablas como si nada, sigues los mismos ritos, y un día te das cuenta de que llevas años sin decidir quedarte, simplemente porque quedarte es la opción que no exige elección. La inercia no es mala en sí misma — muchas relaciones buenas sobreviven gracias a ella — pero cuando se vuelve el único motivo para seguir, ya no es sostén, es anestesia. La diferencia entre inercia sana e inercia que anestesia es que la primera se construye sobre cosas vivas (un proyecto compartido, una risa que todavía sale, una curiosidad que sigue ahí), y la segunda solo se sostiene sobre la incomodidad de imaginar un después distinto. Si quieres un test rápido: ¿puedes recordar la última vez que decidiste, con todas las letras, que querías quedarte en esta relación, y no que simplemente no querías irte? Si la respuesta es que ya no recuerdas, la inercia probablemente está haciendo el trabajo que le corresponde a una decisión.

De dónde sale esto: la idea de que lo que sostiene una decisión no siempre es lo que decimos que la sostiene viene de la distinción, en terapia breve centrada en soluciones, entre la queja y la demanda subyacente (de Shazer, S. & Berg, I. K., 1985). La observación de que el miedo a estar solo/a tiende a cronificarse dentro de relaciones que ya no eligen estar juntas es un patrón clínico bien documentado en la terapia de pareja (Markman, H. J., Stanley, S. M., & Blumberg, S. L., 1994, *Fighting for Your Marriage*). *Nota de honestidad:* estas referencias son por cita bibliográfica, no por DOI verificado; las dejamos así para no inventar un identificador.

HERRAMIENTA · EL INTERROGATORIO AL REVÉS

No te voy a preguntar "¿lo quieres?". Te voy a hacer las preguntas que el "¿lo quieres?" esconde. Anda eligiendo lo que más se acerque a lo que tú sientes — sin

apuro, sin juez—. Cada respuesta arma una tarjeta del mapa. Al final, vas a ver el cuadro completo: motor, vínculo real, plazo. La decisión no la tomamos hoy.

"Si imagino terminar, lo primero que siento es miedo."

"Si imagino terminar, lo primero que siento es culpa."

"Si imagino terminar, lo primero que siento es cansancio."

"En realidad no decidí quedarme. Solo dejé de pensar en irme."

"A veces todavía siento algo, aunque sea pequeño."

"No le he dicho a esta persona lo que siento. Lo cargo en silencio."

Lo que sí puedes hacer, con honestidad

Nada de "decidite ya" ni "esto se resuelve hablando con tu pareja esta noche". Casi todo lo que sirve en este momento consiste en *aflojar el puño* sobre la pregunta, y dejar que las piezas se ordenen solas. Acá van algunas dosis, del tamaño de este día, para usar la que te quede a mano.

Date un mes para mirar, sin decidir

Si la decisión se siente imposible ahora, no la tomes ahora. Date un mes —solo un mes, no un año, no una década— para sentir esto sin decidir nada. Durante ese mes, tu único trabajo es mirar con honestidad lo que sientes (y lo que no), y anotar lo que aparezca. Al final del mes, el mapa va a estar más claro. A veces, lo

Preguntate si todavía hay vínculo real

No te preguntes "¿lo quiero?". Preguntate: *"¿hay algo, aunque sea pequeño, que todavía siento por esta persona —un recuerdo que me ablanda, un gesto que extraño, una versión de él/ella que todavía me da algo?"*. Si la respuesta es sí, hay un hilo vivo, y vale la pena tirar de él antes de cortar. Si la respuesta es un silencio total,

único que necesitamos es dejar de exigirnos una respuesta inmediata.

también es información válida: no es una falla tuya, es el mapa diciéndote algo.

Preguntate qué le dirías a un amigo

Imaginate que un amigo cercano te cuenta, palabra por palabra, lo que tú estás viviendo. ¿Qué le dirías? No le darías un consejo en treinta segundos. Le harías más preguntas. Le darías permiso de no saber. Le dirías que está bien tomarse el tiempo. Date a tú mismo/a esas mismas palabras. La autocompasión no es debilidad: es hablarte con la misma ternura que le darías a alguien que quieres.

Y una dosis más, no para hoy sino para las semanas que vienen: si este "no siento nada" se vuelve un muro que no te deja funcionar —dormir, trabajar, sentirte viva/o en general—; si llevas meses o años en este silencio y la inercia ya se siente más cómoda que la decisión; o si el silencio emocional empieza a afectar tu salud —insomnio, ansiedad constante, irritabilidad, sensación de vivir una vida que no es tuya—; en eeres caeres, hablar con alguien formado no te da la respuesta, pero te ayuda a ver con más claridad lo que ya sabes. Pedir acompañamiento no es confirmar el final. Es mirarlo con honestidad. Lo dejo al final, por si en algún momento lo necesitas.

Antes de cerrar esta página

Si te llevas una sola idea de todo esto, que sea esta: **no decidir todavía también es decidir. Y mirarte con honestidad —sin exigirte una respuesta inmediata, sin culparte por no sentir lo que "deberías"— es ya una forma de cuidarte, y de cuidar a quien está del otro lado.** El vínculo apagado no te hace mala persona; te hace humana, en un momento donde la vida te pide algo que todavía no sabes nombrar. Hoy no te toca decidir. Te toca ver con más claridad, y dejar que el mapa se arme solo.

Lo que la gente se pregunta en silencio

¿Es normal dejar de sentir por tu pareja pero no querer irte?



¿Eso significa que ya no lo/la quiero?



¿Quedarme por no lastimarlo/a es cuidarlo/a?



¿Y si el problema soy yo, que no sé sentir cosas bonitas?



¿Cuándo este "no siento nada" necesita ayuda profesional?



¿Está bien no querer terminar aunque ya no siento nada?



PARA LLEVAR CONTIGO

La guía de bolsillo para decidir sin apuro

5 páginas: las tres raíces de "no quiero irme" (culpa, cansancio, miedo), las preguntas del interrogatorio al revés, y las dosis exactas para este mes —darte plazo, mirar el vínculo real, hablar con honestidad cuando estés lista/o— para tener a mano cuando vuelva la confusión. Te la mando por correo, gratis.

[Recibir la guía en mi correo →](#)

Si esto te tocó, quizá también esto

MOMENTO

Deseo sexual desigual en la pareja

MOMENTO

Miedo al abandono que sabotea la relación

EXPLORAR

Ver todos los momentos

SI ESTO TE TOCÓ

Otros momentos que pueden acompañarte

- Un año después y sigo sin superar la pérdida
- Me hablo peor de lo que le hablaría a nadie
- Vivir la vida que otros esperaban de ti

ACOMPANIAMIENTO PROFESIONAL

¿Y si esta culpa ya no te deja vivir?

Leer ayuda a entender; hablar con alguien formado ayuda a sostenerte. Este es mi consultorio: Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. La primera es una sesión de valoración para conocer tu caso, a tu ritmo y sin compromiso.

[Conocer la terapia online →](#)

Este contenido tiene fines educativos e informativos y no sustituye una evaluación o tratamiento por parte de un profesional de salud mental. Está escrito por Ricardo De Castro King, psicólogo, Tarjeta Profesional 106127. Si estás

en crisis o tienes pensamientos de hacerte daño, busca ayuda profesional inmediata o contacta una línea de emergencia en tu país.

[Ver todos los momentos](#)

[Volver a Inicio](#)



MomentoVital

El amigo que ya pasó por eso.

CAMINOS

[Ruptura](#)

[Insomnio](#)

[Ansiedad](#)

[Empezar de nuevo](#)

[Duelo](#)

[Procrastinación](#)

LEGAL

[Privacidad](#)

[Términos](#)