



MINI-TERAPIA · DOLOR #41

Relaciones on-off: cuando se va y vuelve

Hay relaciones que no terminan: se apagan y se vuelven a encender. Esta guía es sobre el vaivén: por qué el ciclo se sostiene, qué te cuesta la espera, y cómo se sale sin quedarte en el medio.

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 21 de septiembre de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

La relación que no termina y no empieza

Empieza con algo chico. Un mensaje corto a medianoche, una foto que aparece en el carrete, una pregunta práctica sobre algo que quedó en su casa. Y de ahí no vuelve la relación: vuelve la espera. Revisas el teléfono sin motivo, dejas el fin de semana libre por si acaso, y cuando por fin llega el mensaje, contestas en menos de un minuto sin saber qué esperar.

Eso no es amor con mala suerte. Es un ciclo, y tiene una mecánica reconocible: se corta por algo concreto, se vuelve por un impulso, y ninguno de los dos movimientos toca la causa del corte anterior. La relación no avanza ni se cierra: se reinicia.

Por qué la vuelta se siente bien y cobra caro

La vuelta da un alivio inmediato y real. La culpa de haber cortado baja, la casa se siente menos vacía, el domingo se llena. Ese alivio es lo que te hace creer que volviste por amor.

Lo que no hace la vuelta es resolver el motivo del corte. Y aquí está lo que cuesta: cada regreso sin cambio concreto deja la relación en el mismo punto con un poco más de desgaste encima. La intensidad que sientes viene de la incertidumbre, no de una virtud romántica, y se paga en atención, en sueño y en planes que dejas de hacer.

Cómo lo vamos a trabajar

No vas a decidir hoy si vuelves o si cierras. Vas a hacer algo más chico y más útil: entender qué pieza te mueve a ti, separar el regreso que suma del regreso que solo reinicia el reloj, y ponerle nombre a lo que hoy no tiene nombre.

Esta guía trae tres cosas: un traductor de frases que te dices cuando llega el mensaje, una tarjeta-áncla para leer en el momento exacto, y un plan de 7 días para pasar del vaivén a una decisión que puedas sostener. Dosis pequeñas, repetidas.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificas con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

FRASE 1 · «SI VOLVIÓ, ES PORQUE ME QUIERE»

"Volvió a escribir. Algo de cariño debe haber, nadie escribe a medianoche por alguien que le da igual."

Traducción: Querer y sostener son cosas distintas. Una persona puede extrañarte de verdad y no estar disponible para lo que exige una relación: tiempo, decisiones, un lugar en su semana que no se mueva. El mensaje prueba el impulso, no la capacidad.

FRASE 2 · «NO ES PARA TANTO, ASÍ ESTAMOS BIEN»

"Tampoco estamos tan mal. Nos vemos cuando podemos y nadie se está quejando."

Traducción: Un estado sin nombre no es un acuerdo, es una ausencia de conversación. Nadie se queja porque nadie ha dicho qué es esto. Lo cómodo de no nombrarlo es que nadie tiene que responder por nada.

FRASE 3 · «EL PROBLEMA ES QUE NO ME DECIDO»

"Si yo me decidiera de una vez, esto se terminaría de resolver."

Traducción: Decidir exige un estado de la relación, y ese estado lo define la pareja, no una sola persona. Tu decisión no produce el cambio que buscas si la otra mitad del sistema no está en la mesa.

FRASE 4 · «MEJOR CORTO EL CONTACTO Y YA ESTÁ RESUELTO»

"Lo bloqueo, borro las fotos, y con eso esto se termina de una vez."

Traducción: Bloquear es una maniobra de acceso: quién puede llegar a ti. Cerrar es otra cosa: qué fue, qué no va a ser, qué te llevas tú. Se puede bloquear sin cerrar, y entonces el ciclo no termina: cambia de canal y pasa del celular a la memoria.

FRASE 5 · «ESTA VEZ VA A SER DISTINTO»

"Cambió algo en él, o cambié yo. Esta vez sí puede funcionar."

Traducción: Cambiar de verdad deja rastro verificable: una decisión de ciudad, cada cuánto se ven, una terapia empezada, una fecha en el calendario. Si entre una vuelta y la siguiente no hay nada de eso, lo único distinto es el número de la vuelta.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"La vuelta da alivio; el cambio da salida."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	Escribe el estado de la relación en una sola frase, con las palabras que usarías frente a alguien que no conoce la historia. Si no te sale, ese es el primer dato.
Día 2	Cuenta las rupturas y los regresos de los últimos dos años. Número exacto: dos cifras bastan para saber si esto es una crisis o una mecánica.
Día 3	Al lado de cada regreso, anota qué cambió antes: una mudanza, un trabajo nuevo, un mes libre. Si no aparece ningún cambio concreto, el regreso fue solo tiempo.
Día 4	Marca las tres cosas que dejaste de hacer por sostener el ciclo. Un viaje, un curso, una amistad. La agenda paralela se ve solo cuando la escribes.
Día 5	Formula la pregunta que vas a hacer en voz alta: «¿qué somos hoy?» o «¿esto va a tener un nombre este mes?». Escríbela y ensáyala una vez hablando.
Día 6	Ponle fecha a esa conversación. Dentro de los próximos siete días, con hora. Una pregunta sin fecha es una intención, y las intenciones no mueven un ciclo.
Día 7	Define qué harás con cada respuesta posible. Si dice que sí, qué cambia desde el lunes. Si dice que no, cómo te cuidas esa semana. Así la respuesta no te toma desprevenido.

Herramienta: separar el regreso que suma del que reinicia (12 min)

No vas a cerrar la relación hoy ni a jurar que no vuelves. Vas a construir una distinción que después puedes aplicar en el momento exacto, y dejarla lista.

- 1 **Escribe la última vuelta tal cual pasó.** Quién escribió, qué dijo, cuánto tardó en aparecer. Sin interpretar: los hechos del último regreso.
- 2 **Marca si trajo una pieza nueva.** Un cambio verificable y con fecha: una decisión de ciudad, un acuerdo sobre el tiempo, una terapia empezada. Si no hay ninguna, ya sabes qué tipo de vuelta fue.
- 3 **Nombra lo que sentiste en las primeras 48 horas.** Alivio, culpa que baja, miedo a que vuelva a irse. Ponle una palabra a cada cosa.
- 4 **Separa lo que se resolvió de lo que se tapó.** El alivio resolvió la noche. Pregúntate qué problema de fondo sigue igual que antes del regreso.
- 5 **Escribe la frase de corte para la próxima vez.** Corta y sin acusación: «no contesto esto hoy» o «si quieres hablar, hablemos el jueves». Ensáyala una vez en voz alta.
- 6 **Define el cambio mínimo que pedirías.** Una sola cosa concreta que tendría que pasar para que el próximo intento fuera distinto del anterior. Escríbela tal como la dirías.
- 7 **Revisa a la semana.** Anota si la vuelta trajo ese cambio o si solo reinició el reloj. Esa nota es la que va a sostener la próxima decisión.

LA FRASE QUE TE LLEVAS

"La vuelta da alivio; el cambio da salida."

SI AHORA MISMO NO ESTÁS BIEN

Si en este momento estás en crisis, con pensamientos de hacerte daño, con una desesperación que no baja, o después de una escena que se fue de las manos, no tienes que esperar. Estas líneas están atendidas por personas que pueden escucharte ahora, gratis.

123 / 106 (Colombia) · emergencia nacional y atención psicológica, gratuita.

988 (EE. UU.) · Suicide & Crisis Lifeline, 24/7, en español e inglés.

116 123 (Reino Unido) · Samaritans, disponible 24/7.

Llamar es un acto de cuidado, no de debilidad.