

EL DESAMOR

En el desamor hay sensación de muerte. Se advierte la muerte de algo que concluye, de algo que existía en nuestra fantasía o en la realidad de nuestra vida.

Cuanto mayor ha sido el vínculo amoroso, más intenso será el dolor, ya que la persona amada ha formado parte de nosotros mismos, de nuestro mundo, a la vez que nosotros del suyo. La hemos gozado también intensamente.

La vivencia del desamor raramente ocurre de manera natural y suavemente; en general, no es fácil. No sabemos estar disponibles para dejar que algo muera porque no tenemos en cuenta que cuando algo muere algo nuevo puede nacer. Se vive intensa y claramente la sensación de soledad y muerte. Soledad porque se es consciente de que nadie nos puede ayudar a pasar la experiencia, nadie nos la puede evitar; en el mejor de los casos la gente que nos rodea y nos quiere puede acompañarnos en el camino, pero el viaje ha de hacerlo cada cual.

En muchas ocasiones la vivencia que tenemos es muy dramática: es la impotencia de no poder cambiar las cosas por más que queramos, de locura (no entender por qué ha tenido que ocurrir esto o aquello), es el deseo inconsciente de estar loco/a para no asumir lo que creemos que no podemos soportar ("me vuelvo loco/a"). Algo parece desgarrarse en nuestro interior (de ahí expresiones como "sentir como si me arrancaran el corazón") o también podemos sentir un gran vacío interno.

A veces se puede experimentar un intenso dolor en las tripas y en el corazón, sintiendo como si el aliento –que parece escaparse a la altura del pecho- nos anunciara una muerte cercana. Quisiéramos escondernos, desaparecer o renacer en un nuevo lugar sin memoria histórica. Hay un coqueteo con la muerte y la enfermedad –deseo de huida- como si la persona no pudiera resistir tanto dolor y fantaseara con la idea de "descansar" tratando de escapar así de la situación.

Es el **duelo** que conlleva toda situación de muerte. Hay un duelo que hacer, un **dolor por la pérdida**, una **despedida pendiente**.

El desamor de fuera a dentro:

Generalmente la persona que no está desenamorada no puede/no quiere ver las señales que el otro/a le va dando. Algunas de éstas pueden ser no tener ganas de estar juntos, evitar el encuentro, procurar no hacer el amor acostándose antes o más tarde, o no creer que la amenaza de separación sea cierta.

La persona que no quiere ver que la relación de pareja se rompe, que desea mantener el vínculo o que ama, no puede ver estas señales, no las puede aceptar como reales, o no considera que tengan tanta importancia. De alguna forma no contempla en lo real la posibilidad de ruptura. Y así, cuando su pareja desaparece, entra en una crisis profunda porque, si bien aquél/aquella fue haciendo el duelo durante meses, quien siente el desamor desde fuera y bruscamente debe hacer el duelo "de golpe". Es como la muerte de un familiar que muere poco a poco, o de repente. Ambas situaciones son dolorosas, terribles, pero cuando muere de repente hay que hacerlo rápidamente -la realidad lo ha impuesto- con el agravante de la ausencia de quien nos tenemos que despedir.

Uno/a dice: "me voy" cuando es su momento, pero al otro/a aún pueden quedarle cosas pendientes por concluir. Por parte de quien sufre el desamor de fuera a dentro, aparece el sentimiento de abandono e impotencia: no poder hacer nada para conseguir o mantener el amor y la atracción. La pregunta es: "¿por qué?", "¿por qué ha dejado de quererme?", "¿por qué no le gusto como antes?", "¿qué ha pasado?", "¿qué he hecho?".

EL DESAMOR Y LA MUERTE

Las razones por las que alguien decide romper la relación amorosa de pareja o el vínculo establecido no importan demasiado. ¿Qué más da la causa? Si alguien realmente desea partir hay que aceptar sus razones. Comprendámoslas o no, sean razonables o absurdas, estemos o no de acuerdo, responden al deseo de partir de la persona, y **es una realidad que hemos de aceptar**.

Etapas del duelo (según Kübler Ross):

1. Negación y aislamiento:

- La negación funciona como un amortiguador después de la noticia inesperada e impresionante, permite recobrar a la persona y, con el tiempo, movilizar otras defensas, menos radicales.
- La primera reacción de la persona puede ser un estado de conmoción temporal del que se recupera gradualmente. Cuando la sensación general de estupor empieza a desaparecer y consigue recuperarse, su respuesta habitual es: "no, no puede ser".

2. Ira:

- Cuando no se puede seguir manteniendo la primera etapa de negación, es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente surgen las preguntas: "¿por qué yo?" "¡no es justo!", "¿cómo puede sucederme esto a mí?".

3. Negociación:

- Se desea recuperar la vida que se tenía antes de que ocurriera la ruptura y que la persona amada vuelva con nosotros. Se invierte gran parte del tiempo elucubrando sobre lo que se podría hacer o haber hecho diferente para evitar esta ruptura. La frase que resume esta etapa es "¿Qué hubiera sucedido si...?".
- Nos quedamos en el pasado para intentar negociar nuestra salida de la herida mientras pensamos en lo maravillosa que sería la vida si éste ser querido estuviera con nosotros.
- Esta etapa del duelo suele ser la más breve de todas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor, lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual. Por eso es importante no aislarse y sí conectarse con las personas y actividades del presente.

4. Depresión:

- El doliente empieza a comprender la certeza de la muerte y, su insensibilidad o estoicismo, su ira o su rabia serán pronto sustituidos por una gran sensación de pérdida (con sentimientos de culpa o vergüenza).

– Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá, sentimientos de vacío y profundo dolor. Esta depresión no es sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida, por lo que estas emociones deben ser experimentadas para sanar. La frase que contiene la esencia de esta etapa es "extraño a mi ser querido, ¿por qué seguir?".

5. Aceptación:

– Si una persona ha tenido bastante tiempo /.../ y se le ha ayudado a pasar por las etapas antes descritas, llegará a una en la que su "destino" no le deprimirá ni le enojará.

– No hay que confundirse y creer que la aceptación es una fase feliz. Está casi desprovista de sentimientos. Es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado y llegara el momento del descanso final antes del "largo viaje". La frase que resume la esencia de esta etapa es "todo va a estar bien".

Estas fases, que constituyen en sí mismas mecanismos de defensa frente a situaciones difíciles, duran diferentes períodos de tiempo, y se reemplazarán unas a otras o coexistirán a veces.

El desamor, cuando es irreversible, como la muerte -hay un momento en que se conoce esa irreversibilidad- tiene que poder ser aceptado. Eso requiere una preparación, un tiempo en que todo nuestro cuerpo se prepara para la despedida. Todo nuestro cuerpo está implicado. A veces quisiéramos -mental, intelectualmente- hacer una despedida rápida, pero nuestras emociones nos lo impiden y nuestro cuerpo no está preparado.

Toda la amalgama de sentimientos por los que se atraviesa, de estados de ánimo, de fantasías y fantasmas (miedos), comportamientos de búsqueda de acercamiento y alejamiento, corresponden al proceso de desajuste entre el pensar, el sentir y el actuar, entre lo corporal, lo emocional y lo mental. Cuando se integra todo ello en la despedida, podemos decir que ya hemos hecho el duelo, y a partir de ahí la persona requerirá otro tiempo para hacer una nueva apertura, iniciar una nueva etapa, renacer a otro momento.

LA DESPEDIDA Y LA TRANSFORMACIÓN

Quizás no nos demos cuenta pero a lo largo de nuestra vida estamos diciendo adiós continuamente. Adiós a nuestra infancia cuando entramos en la pubertad, a nuestra adolescencia cuando entramos en la juventud, a nuestros cuerpos cuando nos hacemos mayores, a nuestros padres –aquellos de nuestra infancia- y a la relación que tuvimos con ellos, al trabajo que hemos tenido, a la casa en la que vivimos, a una amiga que se desplaza o que ya no consideramos como tal, a un amigo que muere, a un amor que deja de serlo... Cada período de nuestra vida deja atrás cosas que son irrecuperables –lo que ha sido ha sido- porque es el pasado. El presente es otra cosa, contiene elementos del pasado pero es otra situación abierta a otras posibilidades y contiene el germen del futuro, que tampoco existe.

Frecuentemente vivimos más en el pasado o en el futuro que en el presente. Como el pasado no puede cambiar, vivimos la vida amargamente, sin darnos cuenta de que ***la llave de nuestro bienestar consiste en cómo situarnos en el presente.*** Sea como haya sido el pasado, hemos de poder integrarlo –extraer lo positivo- para nuestra vida actual, y ver cómo hacer para que nuestra vida actual sea como queramos que sea, situarnos en ella, vivirla lo mejor posible teniendo en cuenta las circunstancias externas, internas, los condicionamientos, etc.

Vivir el presente implica estar disponible para ir diciendo adiós al pasado, para cerrar episodios, etapas de nuestra vida. No para olvidarlas, sino para integrarlas como experiencia vital con todo lo bueno y malo que tuvieron, y para poder integrarlas en su conjunto como una experiencia de aprendizaje para el presente.

Lo que "olvidamos" realmente no queda eliminado, sino que queda almacenado a nivel inconsciente, enquistado y a la larga actúa sin darnos cuenta y nos hace daño. Lo que recordamos –aunque sea con dolor- y podemos perdonar tras todo el duelo que haga falta, lo reciclamos emocionalmente y lo reconvertimos en experiencia positiva.

Ejercicio para despedirte y empezar a elaborar tu duelo: “Lo que más amo de ti, lo que más detesto de ti”

Siéntate cómodamente en un sillón y coloca otro frente a ti. Imagina que está sentada en él la persona de la que te quieres despedir. Mírala y respira profundamente. Ábrete a las emociones que aparecen. Fácilmente aparece el llanto, el sentimiento amoroso, la tristeza... o por el contrario, contactamos más con la cólera, sentimos rabia... no te niegues a ninguna emoción, respira y permítete sentir las.

Empieza por aquella con la que hayas conectado en primer lugar. Supongamos que es el sentimiento amoroso y te sientes triste por la pérdida. Entonces te diriges a esa persona como si realmente estuviera presente y le dices:

- 1.** “Fulanito/a, lo que más amo de ti es...” y a continuación vas diciéndole todo aquello que te gusta de esa persona o te ha gustado, aquello que quieres agradecerle... a todos los niveles (pero ¡atención! sólo puedes decirle cosas positivas). Pueden ser cosas que ya le habías dicho en algunas ocasiones o bien que nunca te atreviste a decirle. Ahora es el momento.

Por ejemplo:

- Antonio/María, lo que más amo de ti es tu mirada.
- Antonio/María, lo que más amo de ti es cómo me animabas en los momentos difíciles.
- Antonio/María, lo que más amo de ti es que sabes relacionarte bien con la gente, ...etc.

Es importante que sean frases cortas, que digas claramente la idea, pero que no te justifiques ni trates de explicar nada.

- 2.** Al cabo de un tiempo -unos diez minutos- pasas a decirle: “Antonio/María, lo que más detesto de ti es...”
 - Y le dices todo lo que no te gusta o no te ha gustado, las recriminaciones que quieres hacerle.

Date un tiempo similar al anterior. Si en cualquiera de los dos tiempos sientes que no se te ocurre nada, simplemente repites la frase hasta que de nuevo te surja algo, y continúas.

- 3.** Después colócate enfrente de los dos sillones marcando distancia con ellos. Míralos como quien está en el cine mirando una película. Desde esa butaca del cine trata de entender la película, de entender qué ha ocurrido en esa historia.

Trata de verla sin implicarte en ella aunque puedas comprender los sentimientos de los protagonistas. No hay buenos/as y malos/as, cada cual ha participado con un rol en esa historia.

Fíjate también en la persona que hablaba (el personaje que tú representabas), cuál era su tono de voz, cómo se colocaba frente a la otra persona (ejemplo: tono de demanda, de súplica, autodepreciación, exigencia, resignación...).

Tómate el tiempo necesario para sentirte tranquilo/a y en paz interiormente, comprendiendo la historia y a la vez alejado/a de ella.

Hay que tener en cuenta que:

- ⇒ **De cualquier persona que amamos también detestamos aspectos de ella.** Y no por ello dejamos de amarla.
- ⇒ **De cualquier persona que detestamos también hay aspectos que podemos amar, valorar, apreciar o agradecer.** Y no por reconocer esto dejaremos de mantener la distancia que deseemos con esa persona.
- ⇒ Podemos reconocer **el derecho a sentir y expresar –cuando lo deseemos- lo que nos gusta o no de los demás, el derecho a sentir emociones.** Las emociones no surgen voluntariamente, están fuera de nuestro control racional. Si nos permitimos escucharlas, escucharnos, en vez de negarlas, poco a poco se van integrando, no nos harán daño y se convertirán en una fuente de autoconocimiento ayudándonos a establecer paz interior y paz con la otra persona.
- ⇒ A la vez que nos permitimos vivir esas emociones, **hay que ir marcando distancia interna con esa historia que nos emociona,** ya que precisamente porque estamos implicados/as en ella –no marcamos distancia- no podemos verla con objetividad.

El primer paso para iniciar una despedida es que **realmente deseemos despedirnos.** Parece absurdo plantearse esto cuando incluso se acude a sesiones psicoterapéuticas para conseguirlo, cuando la persona sufre tanto que parece desear por todos los medios cancelar esa etapa de su vida. Pero una cosa es lo que deseamos conscientemente –lo que se dice, o el pedir ayuda-, y otra muy distinta lo que deseamos inconscientemente, las resistencias que tenemos a cancelar esa historia de nuestra vida, a despedirnos realmente, y lo que hacemos para intentar recuperar lo perdido.

Las rupturas de las relaciones, pero sobre todo los procesos de ruptura interna y la despedida consiguiente, no suelen ser cosa fácil. Tampoco suelen ser algo uniforme y lineal; por el contrario, aparece como ambivalente y contradictorio: querer y no querer, hacer gestos de ruptura y otros de acercamiento.

Frecuentemente existe una cierta **lucha interna -y externa- para no desvincularse.** Esto puede darse antes de la separación legal o divorcio (en el supuesto de que estén casados) como después de ello. Cuando las parejas no están casadas, igualmente puede no haber aceptación de la ruptura amorosa aun después de que, de hecho, ambos consideren que dicha ruptura existe tanto física como emocionalmente.

Se puede pasar del intento de seducción del otro o la otra, a las discusiones con mayor o menor elevación de tono cuando la persona que trata de seducir se siente frustrada en su objetivo; es como si de alguna manera se mantuviera el vínculo, aunque sea para pelear.

En algunas parejas se establecen unas relaciones tóxicas que podrían llegar hasta la destrucción mutua.

Posiblemente en este tipo de relaciones pueden estar jugando varias **fantasías**: la del amor (“todavía le amo/me ama”), la de la posesión (“mía/o o de nadie”), la de la seducción (“volverá a amarme”)...

Es frecuente ver una resistencia a la desvinculación de la pareja en momentos en que parece inminente que ésta se dé, decidiendo un embarazo o casarse. Evidentemente la situación se agrava o se alarga artificialmente para acabar en el final que estaba previsto hace tiempo.

Lo mejor que puede hacerse en estos casos es constatar el momento que se está viviendo, **tomar consciencia y no autoengañarse**. Evidenciar la **contradicción entre lo que hacemos -querer mantener el vínculo- y lo que decimos desear -la ruptura-**, entre nuestro inconsciente y nuestro consciente, de forma que cada vez lo que hagamos se ajuste más a lo que queremos hacer en la realidad.

Toda despedida requiere un tiempo para poder hacer el duelo. Tiempo que, como veíamos, está lleno de altibajos, de emociones diversas; de toda una revuelta interior por la que pasamos, de los recuerdos agradables a los desagradables, al deseo de que las cosas se solucionen, al deseo de ruptura, etc.

Se requiere un cierto tiempo para despedirse, que varía de unas personas a otras y de unos contextos socioculturales a otros. Hay gente que hace el duelo en relativamente poco tiempo, y hay quienes durante años no se desprenden de ese vínculo antiguo.

Es difícil que pasemos de una relación afectiva a otra sin un tiempo de duelo. Cuando esto ocurre y una persona, tras la ruptura de una relación, vuelve a establecer otra relación rápidamente, suele ser porque ya había hecho el duelo de la relación anterior durante la misma, o porque teme la soledad y el fantasma del vacío afectivo con el dolor que hay que atravesar.

Por el contrario, **un cierto tiempo de soledad es imprescindible para hacer el duelo, integrar lo que ha pasado**, lo que hemos vivido, cerrar bien la relación -perdonar y perdonarnos por los errores cometidos-, poder estructurar otro tipo de relación con esa persona y disponernos, abrimos, a otras posibilidades afectivas.