

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**La tristeza es un sentimiento natural en cualquier proceso de duelo, no es permanente y no es saludable negarse a expresarla. Fotograma de la película Inside Out Autor: Tomado de Internet Publicado: 07/05/2019 | 07:51 pm**

## El duelo por desamor no es lineal

Superar la ruptura de una relación amorosa nunca es tarea fácil, porque implica dejar atrás muchos momentos buenos que presumíamos eternos

**Publicado: Martes 07 mayo 2019 | 08:26:28 pm.**

**Publicado por: Jorge Sánchez Armas**

Superar la ruptura de una relación amorosa nunca es tarea fácil, porque implica dejar atrás muchos momentos buenos que presumíamos eternos, y esa pérdida inesperada hace creer que el mundo se nos viene encima.

A veces perder a la pareja es un trayecto imperceptible. Ante las señales de alejamiento afectivo, tendemos a restarle importancia y activamos una estrategia de evitación defensiva para no encararlo mientras no sea francamente ostensible, alertan los sitios Psicología y mente y Rehacer tu vida.

Incluso si la relación es tóxica para ambos, casi siempre uno de los miembros toma la iniciativa de disolverla, y podría parecer que ese sufre menos, pero no es así. Aceptar el desamor tiene varias fases que cada quien vive a su ritmo. La mayoría de los especialistas las agrupan en cinco: negación y aislamiento, ira, negociación, depresión y aceptación.

La primera transcurre mientras intentamos anular la inminencia de la pérdida y actuamos como si todo continuara igual. Es una etapa generalmente breve, de protección, para asimilar el impacto de la realidad. Es importante hacernos conscientes de esas emociones contradictorias para ver la situación con mayor claridad y avanzar.

En la fase de ira predominan el resentimiento y la frustración. Se suele culpar a la otra parte de los males que acarrearón el rompimiento, incluso si la decisión es nuestra, y se maquinan actos de venganza para causar más dolor. A veces esa ira se vuelve contra uno mismo, hacia las personas cercanas o hacia todo el mundo.

La siguiente fase, bien empleada, abre nuevas puertas que conducen a buenos términos, si ambos se muestran objetivos en su análisis. Sin embargo, puede resultar frustrante cuando no se negocia correctamente. Hay quien comete el error de hacer cualquier cosa por recuperar el idilio y termina arruinando un posible vínculo fraterno futuro.

Durante la fase de depresión se comienza a ver que no hay marcha atrás y se pierden las esperanzas. Esa tristeza, bien manejada, puede dar paso a la fase de aceptación, en la que ya visualizamos un nuevo futuro sin esa persona, lo cual puede traernos la paz que tanto necesitamos.

## Salir del círculo

El dolor emocional de la separación puede llegar a ser peor que un dolor físico para aquellas personas apegadas a la expareja, de cuyas acciones y criterios viven muy pendientes, como si fuese de una droga.

De hecho, las drogas son tan adictivas porque emplean los mismos circuitos neuronales que el amor, explica el siquiatra cubano Oscar Ojeda. Por eso, ante una ruptura que pretende ser definitiva, se recomienda no tener contacto con esa otra persona durante un tiempo prudencial para evitar recaídas estériles.

La duración de ese período de fragilidad es variable, en función de la fortaleza emocional y otros factores psicológicos, culturales y hasta económicos. Cuando la dependencia es muy lacerante, la única opción es cortar el vínculo de raíz, pues cada encuentro con el ser «amado» te regresa a etapas del duelo supuestamente superadas, sobre todo si esa persona ya decidió reiniciar su vida en brazos ajenos a los tuyos.

Si los rencuentros son inevitables porque hay una familia en común, amistades, un entorno laboral o proyectos que necesitan el esfuerzo de ambos, es importante manejar el duelo sin caer en la tentación de manipular a terceros, cuya salud emocional también puede dañarse. Nadie merece estar en medio de esas incómodas situaciones de supuesta lealtad dividida, y mucho menos ser usado en aras de atraer o alejar a tu expareja.

Puede que por momentos creas muy difícil cerrar el ciclo porque te mueves en círculos viciosos o te estancas en un estado depresivo profundo. Si te sucediera, asúmelo como parte del proceso, pide ayuda y confía en tu naturaleza para recuperarte sin cambiar aquella dependencia por otra igual de dañina: sicofármacos, sexo vacío o autocompasión.

Todos esos confusos sentimientos, bien entendidos y canalizados, encontrarán su lugar en tu vida. Aunque buscar ayuda profesional es una buena opción, ningún problema se resolverá solo por visitar especialistas. Sus consultas te proveerán de nuevas herramientas para superar la crisis, pero te toca a ti esmerarte en utilizarlas con ese fin.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2019-05-07/el-duelo-por-desamor-no-es-lineal>