

intro PSICOLOGÍA



CUANDO YA NO NOS Quieren

En casos de abandono, la tristeza es inevitable. Instalarse en ella o vivirla hasta adaptarse a la nueva situación depende de nosotros y de afrontar la separación de forma racional.

Por *Patricia Ramírez*. Ilustración de *Javier Olivares*

Ante un desengaño, ruptura o abandono amoroso, es inevitable pasar por fases de tristeza, desesperación, impotencia... Los sueños, las ilusiones, se rompen para una parte u otra de la pareja y suele empezar un calvario, cuya duración depende de cada afectado, que pasa por varias fases:

FASE DE SÚPLICA. La primera reacción puede ser llorar e implorar su amor. No se pierde la dignidad por decirle a alguien que le ama, pero sí se hace cuando le están diciendo que no le quieren a usted y sigue insistiendo como si no tuviera valor, como si en su vida no fuera a tener otra oportunidad de encontrar a alguien que le merezca.

FASE DE RAZONAMIENTO. En ella, la persona desechada, que no entiende cómo todo funcionaba bien y de repente todo se desmigaja, intenta a través de razonamientos hacer ver a la otra parte que se ha equivocado, que no va a encontrar a nadie igual, que todo vale la pena por el tiempo invertido y que hay posibilidad de corregir lo que no funcionó.

FASE DE LOCURA, en la que se pasa del amor al odio. Se verbaliza que no se

quiere saber nada del otro, pero contradictoriamente se buscan mensajes, llamadas o algún indicio de que su ex puede haber recapitado y volver.

FASE DE ADAPTACIÓN. Poco a poco, la vida se va ordenando. Como todo proceso de pérdida, uno empieza a encajar en esta nueva etapa de su vida. Empieza a normalizar su rutina, duerme mejor, trabaja como siempre, se relaciona con sus amigos, su ex deja de ser el protagonista de todas las conversaciones y comienza a tener ilusión.

FASE DE INDIFFERENCIA. Ya se está preparado para vivir sin la presencia del ex, no lo recuerda, y por fin ha pasado a un segundo plano. Esto no significa que si se lo encuentra por la calle no le dé un vuelco el corazón o vuelva a despertar los buenos y malos recuerdos, pero por la general vive ajeno a su ruptura. Ya no hay desamor, sino un periodo en el que usted se abre y se siente seguro.

FASE TRANSVERSAL. Se vive a lo largo de todo el proceso de pérdida y desamor. Y los protagonistas de ella son su apoyo social, aquellos que no le dejan ni a sol ni a sombra para animarle. Son los buenos amigos, esa parte de la familia que siempre está para todo, aquellos que desean siempre su felicidad. Escúcheles, tienen una visión distinta de lo que ha ocurrido y ahora le dirán todo lo que pensaban de forma sincera, opiniones que igual llevaban tiempo callando por respeto a su relación y sus decisiones. Déjese arrastrar por ellos.

Normalmente vivimos instalados en la velocidad, pero cuando uno se ve inmerso en una ruptura amorosa, parece que todo se ralentiza, que no pasan las horas. Se deja de vivir el presente porque es donde se convive con la tristeza y

*“Escuche a aquellos que desean su felicidad.
Ellos tienen una visión distinta de lo
ocurrido y ahora le dirán lo que piensan”*

ADICTOS A LOS BESOS

PELÍCULA

- 'La guerra de los Rose', de Danny DeVito, con Michael Douglas, Kathleen Turner y Danny DeVito.

FRASE

- "Lo bueno de los años es que curan las heridas; lo malo de los besos es que crean adicción", de Joaquín Sabina.

CANCIÓN

- 'Me cuesta tanto olvidarte', de Mecano.

nos dedicamos a contemplar el pasado como si se pudiera alterar. Existen personas que le dan vueltas y vueltas, fantasean con la posibilidad de regresar en el tiempo y lo verbalizan.

Pero no es posible volver y se puede asegurar que tras unos meses, superado el infierno, a lo mejor la pérdida se ve con otros ojos, incluso se llega a atisbar su parte positiva.

EL MUNDO NO SE ACABA

"Es tan corto el amor y tan largo el olvido..." (Pablo Neruda)

No viva la separación de forma irracional, como si el mundo se acabase después de esa persona amada. La emoción dominante en estos momentos es tan intensa que se piensa que es la única verdad que existe. La forma de evaluar, de interpretar y de plantear la ruptura va a ser la clave para luchar y seguir adelante dignamente. Acepte la pérdida, deje de hacer reproches, de buscar culpables, de sentirse un miserable... la vida sigue.

Salvo que se sea feliz en la relación de pareja, nadie tiene la obligación de permanecer al lado de alguien a quien no valora ni ama. Usted es libre de estar solo o buscar con quién sentirse vivo. Su pareja también. Raras veces se rompe el amor de mutuo acuerdo.

Si se encuentra en esta situación o conoce a alguien que lo esté, aquí tiene unos consejos que le ayudarán a tener más autonomía y a contemplar el mundo desde otro punto de vista.

REINTERPRETE. Realmente no es la ruptura lo que no le deja vivir, sino el resultado de la evaluación que hace de ella. Creer que la situación es catastrófica e insalvable es solo un estilo negativo de afrontar las cosas. Pero si cree que realmente la situación es así, seguramente ocurrirá así. Empiece a focalizar la atención en lo que todavía le hace sentir bien. Salir adelante o no, depende de usted; si usted no se salva, nadie lo hará. Lo que piense, lo que haga y lo que siente se influyen mutuamente. Hay que aceptar



"Realmente no es la ruptura lo que no le deja vivir, sino el resultado de la evaluación que hace de ella"

que se va a pasar una mala racha y que todo volverá a su sitio.

APROVECHE LAS EMOCIONES. Es necesario aprender a tolerar la frustración y las otras emociones negativas, porque con ellas se madura. Durante días cambiará su intensidad y variedad porque se trata de un proceso de duelo por la persona perdida. No tienen más protagonismo del que se les quiera dar. Es bueno aliviar esos sentimientos a través del ejercicio físico, expresándolos por escrito o a través de la pintura, la música...

HABLE Y ESCUCHE. Hablar con sus amigos de lo que le ocurre es importante, pero hágalo si puede con varios, para

no torpedear siempre al mismo, también cuénteles otras cosas de su vida, pregúnteles por ellos y no convierta las conversaciones y los ratos con amigos y familiares en un monotema: "su ex". No es la única persona con problemas, ni su problema es el más grave, solo se dará cuenta si escucha a los demás. Es el momento de implicarse en causas y proyectos solidarios. Su dolor pierde valor cuando convive y es empático con el de otros.

ACTÚE SOBRE SU COMPORTAMIENTO. Atrévase a conocer a gente nueva, visite ambientes que siempre le hubiese gustado frecuentar. No espere a estar bien para hacer cosas. Esta regla funciona al revés: tiene que hacer cosas para poder llegar a estar bien.

CUÍDESE Y MÍMESE. Vigile su aspecto, alimentación, higiene y salud. Dedique más tiempo a esto y menos a pensar. Sobre todo al principio, dese caprichos que le hagan sentir mejor y que habitualmente no se concede.

RODÉESE DE GENTE QUE LE QUIERE. El apoyo social es importantísimo en estas circunstancias. No caiga en la trampa de buscar la soledad constantemente, no le ayudará a distanciarse del pasado.

EL PASADO SIRVE PARA APRENDER. Si está arrepentido de algo, es mejor buscar su propio perdón que seguir intentando que le perdone el otro, porque si ya no le ama, da igual que haga muchos méritos por demostrar lo que vale: sencillamente no le atraen porque ya no le quiere. Guarde esos valores para personas que puedan apreciarlos y derroche su energía en otras actividades. Tampoco parece buena idea de cara a superar una ruptura pensar que "podemos ser amigos". Si eso es posible, ya llegará solo; por el momento, la distancia es lo más sano en la mayoría de los casos. ●