



12 DE OCTUBRE DEL 2013

**Olvidar a
una**



	Tirada:	320.796	Sección:	-	
	Difusión:	264.085	Espacio (Cm_2):	715	
Nacional Suplemento Semanal	Audiencia:	924.297	Ocupación (%):	100%	Imagen: No
		12/10/2013	Valor (€):	9.975,00	
			Valor Pág. (€):	9.975,00	
			Página:	27	

en familia

A veces nos cuesta dar el primer beso de amor, pero aún más dar el último a la persona que quisiste y de la que ya no estás enamorado. Cómo y, sobre todo, por qué hay que aprender a pasar este duelo amoroso es clave para seguir adelante

Texto Luis Muñio, psicoterapeuta

En el año 123 de nuestra era el emperador Adriano conoció al joven Antínoo. A lo largo de un breve periodo de tiempo estas dos personas, diferentes en edad, estatus social y nivel cultural, protagonizaron uno de los romances más famosos que han existido. El final de la historia fue trágico y misterioso. Antínoo murió ahogado en el Nilo y nunca se pudieron desentrañar las causas reales de su muerte. Lo que sí cuentan las crónicas es que Adriano vivió desolado el resto de sus días. Dicen que llegó a divinizar a su joven amante. Fundó una ciudad a la que llamó Antinópolis y ordenó que se celebraran en ella, todos los años, competiciones para honrar al joven dios. Erigió cientos de estatuas de Antínoo y murió recordándole. Mil años después, Abelardo y Eloísa viven una historia de amor más allá de lo carnal en la que se entremezclan filosofía, teología e incluso una suerte de rebeldía social. La leyenda cuenta que cuando murió Eloísa pidió ser enterrada junto a su amado... y, al abrir la tumba, este abrió sus brazos para recibirla.

Mil años y llegamos al mundo actual, pero, hoy en día, las historias de amor con final trágico que convierten el delirio amoroso en epifanía trascendente están en decadencia. Un ejemplo: la historia de Kurt Cobain y Courtney Love, una de las últimas parejas candidatas a esa narrativa romántica,

ha degenerado en la típica historia cutre que se puede leer en algunas revistas del corazón.

¿A qué se debe este declive del síndrome de Romeo y Julieta? ¿Por qué se ha desmitificado el final del amor y se ha dejado de unir a la muerte? Simplemente por culpa de la mejora de las condiciones higiénico-sanitarias. Hasta principios del siglo XX la esperanza de vida no llegaba a los cuarenta años. La mayoría de las personas vivían una sola historia de amor a lo largo de sus días. Y era una relación que casi siempre terminaba con la muerte de uno de los cónyuges. No existió, durante miles de años, una separación entre el desconsuelo por el final de una relación y la aflicción por el fallecimiento de la otra persona: los dos procesos eran conjuntos.

Sin embargo, en la actualidad, en Europa, la esperanza de vida está en torno a los ochenta años (véase reportaje al respecto en el *ES* del 28 de septiembre). Lo previsible es que una persona tenga que afrontar, como media, dos o tres rupturas de pareja a lo largo de su vida. Aprender a pasar el duelo se ha convertido en una aptitud esencial. No tiene sentido tirar décadas de nuestra vida por no aprender a cortar relaciones cuando estas se han acabado. Sin embargo, se nos sigue preparando muy poco para un proceso que, inevitablemente, tendremos que afrontar en algún momento. El dramaturgo George Bernard Shaw se quejaba de que "cuando dos personas están bajo la influencia de la pasión más violenta, irracional, delirante y transitoria, se les pide que juren que permanecerán en ese estado anormal de excitación agotadora hasta que la muerte los separe". Aun sabiendo que el final de esa "pasión violenta, irracional, delirante y transitoria" es seguro en la gran mayoría de los casos, la sociedad nos sigue animando a utilizar metáforas del tipo de "sin ti, me muero". Aunque existen ya bastantes libros que afrontan el tema de forma sana, el imaginario colectivo y la cultura audiovisual siguen inundados de victimismo y autocompasión, algo que no ayuda en absoluto a afrontar los duelos amorosos.

Contra esta narrativa tóxica se empiezan a rebelar muchos estudiosos del tema. Un ejemplo es la psicoanalista Judith Viorst. En su libro *Pérdidas necesarias* (Plaza y Janés) nos recuerda que la

renuncia a ilusiones, dependencias y amores es parte de nuestro desarrollo. Las crisis vitales producidas por esos duelos, según esta escritora, son necesarias. En estos momentos es cuando más abiertos estamos al aprendizaje: sobre los demás, sobre nosotros mismos, sobre el amor... Y eso es lo que, a la larga, nos hará felices.

Afrontar la pérdida de una pareja supone renunciar a los estereotipos que adquirimos en nuestra juventud acerca de estos vínculos. Si no aprendemos a librarnos de ellos, no sabremos apreciar nunca cuál es el verdadero valor de estas relaciones. Por eso, según Viorst, aprender a concebir la ruptura como algo normal es liberador. Si no somos capaces de plantearnos nuestras relaciones como algo que puede acabar cuando no funcionan, no nos sentiremos libres para decidir si merece la pena seguir adelante con nuestra vida sentimental. No debemos dejar que el miedo al sufrimiento por una ruptura paralice nuestra motivación amorosa.

El primer paso para aprender a dejar de amar es saber cómo funciona el proceso. El desconsuelo emocional que sigue al final de una relación pasa por las mismas fases que el duelo por el fallecimiento de un ser querido, porque nuestro *hardware* biológico no está todavía preparado para hacer de la ruptura un proceso diferente al de la muerte. Existe, por ejemplo, una fase de negación, en la que intentamos eludir la pérdida inexorable. En esta etapa son habituales el estado de shock, la insensibilidad y la estupefacción, pero también las "salidas hacia adelante": la persona sigue su vida alegremente como si nada hubiera pasado. Estas reacciones responden a un mecanismo de protección ante la amenaza de un dolor psíquico que la persona prevé, erróneamente, como intolerable. ►

NO TIENE SENTIDO TIRAR AÑOS DE NUESTRA VIDA POR APRENDER A CORTAR

IR DE VÍCTIMA Y SER AUTO-COMPASIVO NO AYUDA A AFRONTAR LA RUPTURA

		Tirada: 320.796 Difusión: 264.085 Audiencia: 924.297	Sección: - Espacio (Cm_2): 715 Ocupación (%): 100% Valor (€): 8.715,00 Valor Pág. (€): 8.715,00 Página: 28	
Nacional Semanal	Suplemento	12/10/2013	Imagen: No	

► Es un escape natural y temporal, que amortigua el impacto inmediato y ayuda a ir asimilando la realidad. Es la etapa en la que la persona sigue hablando en tiempo presente de la relación pero sufre: como recordaba Gabriel García Márquez, “la peor forma de extrañar a alguien es estar sentado a su lado y saber que nunca lo podrás tener”.

Otro de los pasos que damos para superar el duelo amoroso (no tienen por qué seguir este orden) es el de la ira. En muchos casos, se activa cuando se recibe información nueva sobre el final de la relación que activa la rabia contra la otra persona. En esta fase aparecen sentimientos de indignación, sensación de estafa emocional. Las cuestiones que han llevado a la ruptura de la pareja se manifiestan como dramáticas y es habitual el enfado porque el otro no haya sido capaz de cambiarlas. También es habitual la elaboración de venganzas imaginarias que sirven para canalizar esa ira.

Hay, también, una etapa de depresión. En ella no sólo nos lamentamos por las pérdidas pasadas, sino también por las futuras. En esta fase se piensa mucho en todos los planes que se han deshecho, en todas las metas que se han venido abajo. Por eso es habitual pensar que el resto de las personas no entiende la magnitud de lo que está pasando. La desesperanza hace que algunas personas se resistan a volver a la vida habitual: se sienten sin fuerzas, débiles e incapaces de afrontar nuevas decisiones porque sienten que el final del amor es el final de su futuro. A veces, de hecho, la única manifestación de esta fase son los síntomas físicos: problemas de estómago, dolor de cabeza, mareos...

Poco a poco, entramos en una fase de negociación. El doliente empieza a afrontar la realidad, pasando a un momento de pacto con el mundo: se pierden de la esperanza de que la relación continúe. En esta etapa el dolor empieza a ser algo privado, que no se manifiesta delante de los demás. Además, deja de ocupar continuamente los pensamientos para pasar a convertirse en un aguijón puntual, que ocurre cada cierto tiempo.

Por último, entramos en la fase de aceptación. Gradualmente, se va abriendo paso la esperanza de seguir siendo felices sin la otra persona. Se recupera la autoestima y las pequeñas cosas que hacen que volvamos a encontrarnos con nuestro sentido vital. Las nubes se van despejando y los pequeños baches ya sólo coinciden con fechas clave o aniversarios.

Saber que vamos a vivir esas fases es esencial porque nos recuerda que todo lo que vivimos durante el duelo son sensaciones transitorias. Pasarán, porque nuestra bioquímica ha ido seleccionándose, durante millones de años de evolución, para que el olvido llegue. Pero es cierto que hay obstáculos psicológicos que pueden ralentizar el

proceso y que es conveniente que conozcamos. Si luchamos contra ellos, ahorraremos tiempo, energía y sufrimiento.

En la película *Closer*, Anna (Julia Roberts) le dice a Larry (Clive Owen), el hombre con el que vive, que quiere dejar la relación. Él no se conforma con la versión blanda que ella le da de las razones para abandonarle (“me he enamorado de Dan” (Jude Law) y la somete a un tercer grado psicológico para conseguir averiguar cuántas veces se han acostado y dónde. Larry averigua hasta los detalles más escabrosos y dolorosos... y cuando recopila todo, se marcha agradeciéndole a Anna habérselo dado. Ahora sabe lo más sucio de la persona a la que quiere olvidar y ya puede comenzar el duelo...

En la vida real, sin embargo, pocas veces sabemos toda la verdad cuando una relación se acaba. Por salvaguardar su autoimagen, la otra persona nos oculta, en muchas ocasiones, cuáles han sido sus motivos reales para la ruptura. A cambio, nos regala una serie de tópicos (“me aburro contigo”, “no estuve a la altura de las circunstancias en ciertas situaciones”, “no me motivas sexualmente”, “te has abandonado y ya no siento lo mismo que al principio”, “no prestas atención a mis cosas”...) que dificultan las fases de ira, negociación y aceptación. Es muy poco habitual saber la verdad oculta: las frases anteriores, por ejemplo, son clichés utilizados por individuos que nos han dejado porque se han enamorado de otra persona, por homosexuales que han intentado tener una pareja heterosexual y por personas que atraviesan un problema de salud mental que les hace incapaces de amar... Pero eso es algo que casi nunca averiguaremos.

“Sólo la verdad os hará libres”, se dice en los Evangelios: en pocas ocasiones eso es tan cierto como en los duelos amorosos. Pero hoy en día es algo difícil de conseguir. Los seres humanos, que no solemos ser valientes en el momento de dar el primer beso, tendemos a ser todavía más cobardes a la hora de dar el último, un momento mucho más complicado. Otro de los obstáculos para el duelo amoroso es nuestro ego. A veces nos alejamos de ciertas personas dando pasos hacia atrás para seguir mirándolas porque seguimos dando vueltas a los fallos de ese individuo. Nos negamos a aceptar la imposibilidad del cambio porque nos cuesta aceptar el hecho de que fuimos nosotros los que cometimos un error al elegir a esa persona. Para cualquier autoestima es duro reponerse de una equivocación que nos ha costado años de sufrimiento. Para las personas de tendencia narcisista ese es, de hecho, el principal problema para superar un duelo.

Afrontar una ruptura pone en juego nuestra “resiliencia”, nuestra capacidad de reponernos de los golpes de la vida y seguir adelante. Los estudiosos

EL DIABLO ESTÁ EN LOS DETALLES

El proceso de duelo sentimental supone estar, durante un tiempo, colgando de un hilo emocional. Recuerdos concretos (oler el perfume de la persona que quisimos o escuchar en boca de otros su frase cliché)

pueden disparar nuestra bioquímica e inundarnos otra vez de tristeza. Dependemos, en gran parte, de nuestra suerte para no tropezar con esos agujeros inconscientes. Pero hay algunos estímulos sobre los que conservamos cierto grado de control. Estas son algunas ideas para rediseñar nuestro paisaje emocional:

Desaprender pequeños hábitos La red amorosa está trenzada por automatismos (la forma de elegir una película o una serie, las horas en las que hacemos deporte, los ritmos de comida y de sueño...) que nos unen a la otra persona. Cuando intentamos abandonarlos vemos que no es tan fácil. Pero es esencial seguir intentándolo hasta olvidarlos.

de este tema recopilan una serie de factores que deciden que tardemos más a o menos en superar las adversidades del tipo de un duelo amoroso. Es importante trabajarlos para que el sufrimiento no se enquistase. La sensación de control sobre los acontecimientos es uno de ellos. Empezamos a superar un revés amoroso cuando comenzamos a hacer cosas para luchar contra la tristeza, cuando volvemos a coger las riendas de nuestra vida y no nos dejamos llevar por nuestro estado de ánimo momentáneo. Planificar nuestra cotidianeidad y tratar de mantener los planes aunque nos invada la nostalgia es una buena táctica. El sentido del compromiso es también decisivo. Se superan con menos dolor estas aficciones cuando nos coinci-





Cambiar el look

Cuando cambiamos físicamente, los demás empiezan a tratarnos como a una persona nueva. Es más difícil que nos pregunten por el pasado y más habitual que nos hablen de planes futuros. Por eso es tan liberador cortarse el pelo de una forma poco habitual,

cambiar la forma de vestir o hacerse (o quitarse) un tatuaje. No sólo somos nosotros los que debemos dejar ir a la persona que hemos querido: también los que nos rodean deben permitir su marcha. Y el mejor acicate que pueden encontrarse es ver que nosotros ya no somos los mismos.

Ser siempre honestos En los duelos a veces se pone en juego la capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta. Es el momento de conocer nuestros puntos débiles y trabajarlos con sinceridad. Que lo consigamos o no depende de nuestra honestidad a la hora de hablar con nosotros mismos. Las *pequeñas mentiras* son muy dañinas en este proceso: es importante acabar con ellas.

Buscar estilos musicales nuevos

La música es, quizás, el mayor impulso emocional en nuestra época. Asociamos determinadas canciones a las personas que hemos querido o a la época que pasamos con ellas. Por eso es tan eficaz descubrir, durante el proceso de duelo, nuevas expresiones melódicas. Aficionarse a un estilo nuevo redcorea nuestros recuerdos y ayuda a que las emociones dejen de estar asociadas a una determinada persona del pasado. Si además, esas canciones transmiten fuerza para abandonar una relación, mucho mejor.

EN ASUNTOS AMOROSOS A VECES HAY QUE RESTAR PARA LUEGO VOLVER A SUMAR

den en un momento en que estamos implicados en metas personales que no tienen nada que ver con nuestro momento de pareja.

Es esencial también encontrar un sentido vital que explique ese desamor como parte de una historia personal. Y también importa la apertura al cambio: llevamos mejor el duelo en las épocas en que asumimos los cambios como algo normal en nuestras vidas. La rigidez ("sin esta persona mi vida no tiene sentido") es muy poco adaptativa... aparte de ser mentira. En el mundo actual, ninguna persona es necesaria para cumplir nuestros objetivos vitales y ser felices. Las rupturas ya no constituyen una amenaza, sino una

Estresarse El amor es de los que piensan en él: cuando dejamos de atender a ese sentimiento, deja de existir. Los estímulos disparadores inconscientes sólo pueden tocarnos emocionalmente si los llegamos a ver. Focalizarnos en un determinado proyecto nos permite ignorar todo aquello que no tenga nada que ver con esa meta... incluyendo los posibles aguijones que convocarían nuestros recuerdos.

Reírse Es esencial quitar dramatismo a la situación: lo que vivimos durante un duelo amoroso son reacciones normales ante una circunstancia normal. El sentido del humor ayuda a ver que somos muy semejantes al resto y que nuestro duelo es —al igual que la gripe— una enfermedad leve que se cura con el tiempo.

constante oportunidad de crecimiento y mejora.

Y, por último, hay que cultivar la búsqueda de apoyo emocional. No sirve cualquiera: necesitamos personas que optimicen y saquen a la luz nuestros mejores recursos. La dificultad estriba, muchas veces, en que la persona que mejor nos apoyaría es, justamente, aquella a la que queremos olvidar. Es mejor buscar a otras, no hay que caer en la tentación. Porque es imposible hacer un duelo apoyándonos en la persona que queremos borrar de nuestras vidas. Cuando una persona no nos quiere como nosotros queremos que nos quiera, hay que decirle adiós. En el tema amoroso hay que saber restar para luego poder volver a sumar. ■