

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 13 DE MARZO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

ETAPAS DEL DESAMOR

Una ruptura sentimental, especialmente cuando hablamos de una relación larga y significativa, genera situaciones y sentimientos que a menudo resultan muy difícil manejar.

Debido a la añoranza del reencuentro o a que la ex pareja se enamoró de alguien más, el duelo por rompimiento amoroso en ocasiones es más difícil de superar que la pérdida por muerte.

La pérdida de una relación da lugar a un proceso de duelo en el que la persona ha de aceptar la pérdida, convivir con ella, rehacer rutinas, etc.

Todo ello acompañado de un conjunto de emociones y conductas: miedo, ansiedad, rabia, desesperación, culpa, nostalgia, frustración, decepción, impotencia, adaptación, reacciones hostiles, depresión, desorganización de sí mismo/a, hasta cambios en sus patrones de alimentación, son algunas de las más comunes.

En cuanto a los pensamientos predomina el anhelo, la negación, la esperanza, la suspicacia y la reorganización.

Es un **periodo de adaptación al cambio y de preparación para una nueva etapa que es necesario afrontar sin la relación que se ha perdido**. El duelo es necesario para aceptar lo sucedido, elaborar las emociones que generó y normalizar la situación posterior.

Las diferentes etapas de este proceso y sus manifestaciones a partir del motivo del término de la relación son:

1. Primero es la confusión, tú sabes perfecto que si los dos tuviesen el mismo compromiso, y sintieran lo mismo el uno por el otro, las cosas hubieran funcionado. Pero el hubiera no existe, y lo que pasó pasó. Terminó la relación.

En esta etapa tienes la ilusión de que esa persona se arrepienta y regrese a tus brazos para volver a empezar su amor. En verdad, ¿crees que pasará? lo o la sigues viendo como un ser divino que tomó una mala decisión.

2. Segunda etapa, la persona no mostró arrepentimiento alguno, pareciera que su vida marcha de manera tranquila, y tú ya entendiste que la ilusión de regresar no pasará.

Depresión, desilusión, tristeza, el no entender qué sucedió, y el saber que esa persona decidió alejarte de su vida te hace sentir muy mal. Sientes en su totalidad el corazón roto y te duele. Pareciera que caes a un vacío.

3. Viene el coraje. Enojo con aquella persona que te despreció, el coraje de haber dado todo y te hayan votado, sigues sin entender el porqué, pero empiezas a ver por ti.

El coraje, para bien o para mal, te levanta. Secas las lágrimas y empiezas a buscar actividades que te hagan sentir mejor, cosas nuevas, quieres renovarte.

4. Vas avanzando y poco a poco dejas de sentir el desconsuelo, la tristeza y el enojo, dejas de dar importancia al “por qué”. Empiezas a darte cuenta que tal vez es lo mejor para ti, te das cuenta de signos que indicaban que no eran precisamente el uno para el otro.

5. Por primera vez respiras, has estado luchando por salir adelante y ha dado frutos. Aprendes a valorarte, a amarte más, gracias a esta terrible experiencia has madurado. Esa persona deja de convertirse en tu enemigo/a.

6. Aprecias tu momento de soltero/a, ahora sabes qué quieres en tu próxima relación, qué te gusta, qué no, y te das cuenta que caerse es parte de la vida y que levantarse es todavía mejor.

A esa persona ya no le guardas ningún rencor, sigue y seguirá siendo parte sólo de tu pasado, una persona que te ayudó a crecer y a madurar.

7. Cuando menos lo esperas, estás libre de un corazón roto. Te sientes feliz, pleno/a, el vago recuerdo del pasado ya no te molesta ni duele más, aquella cicatriz te recuerda no lo que sufriste, si no, lo fuerte que ahora eres.

Las etapas del duelo amoroso tienen similitudes a las observadas en el duelo por muerte, ya que los individuos presentan en ambas situaciones ira, negación, depresión y seudoaceptación.

La pérdida por muerte enfrenta al individuo a un final definitivo, sin las expectativas de nuevo comienzo que a menudo acompañan al proceso por rompimiento amoroso y que conducen a prolongar el duelo.

Es importante destacar que cada persona maneja de manera diferente su duelo, dependiendo de la situación que llevó a término la relación.

La infidelidad ha sido la principal causa de rompimientos. Quienes terminan su relación por este motivo tienden a la seudoaceptación, el desaliento, y dejan de lado la negociación. Esto indica que cada condición define el proceso de duelo que vivirá una persona.

Si en la pareja una de las dos partes está fuertemente vinculada en lo emocional o en lo físico a la otra persona, le será mucho más difícil sobrellevar un duelo.

El tiempo de recuperación varía de una persona a otra. Es también muy importante tener en cuenta las circunstancias personales de cada uno. Mientras algunos tardan pocos meses en recuperarse, otras personas sufren las **fases del desamor** durante varios años.

Cabe decir que es una necesidad vivir ciertos procesos, pues la experiencia de enfrentar un duelo amoroso puede ser una lección de vida para los seres humanos, aunque duela.

Sin embargo, hay algunas cosas que puedes hacer para **aliviar el duelo del desamor**:

1. Evita cualquier contacto con la expareja (por ejemplo, llamadas o encuentros).
2. No recabes información sobre la posible nueva pareja.
3. Evita el contacto con los familiares y amigos de la expareja.
4. Evita el consumo de drogas y alcohol con el objetivo de mejorar el estado de ánimo.
5. Busca distracción en actividades divertidas como realizando aficiones o participando en actividades deportivas y culturales.
6. Si te es posible vete de viaje con otras personas, por ejemplo, en un viaje organizado con amigas/os
7. Se claro/a sobre las circunstancias de la separación.
8. Acepta los sentimientos actuales.
9. Date tiempo para superar el desamor.

10. Expresa tus sentimientos, por ejemplo, en un diario, escribiendo poesías, pintando o hablando con familiares y amigos de confianza.

11. Deja de pensar en el futuro lejano, vive el momento.

En **casos de desamor graves**, se puede considerar el cambiar de lugar de residencia.

Si no has superado la pérdida de una pareja tras un tiempo razonable y sientes que los efectos adversos del desamor están afectando tu vida cotidiana, no debes tener miedo de pedir ayuda a un profesional en psicología.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de

interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.