



Asociación Mexicana
de Tanatología, A.C.

“EL DUELO POR DIVORCIO”
(RUPTURAS SENTIMENTALES)

TESINA
QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA:

JUAN PONCE TORRES

DIRECTORA DE TESINA:

PSIC. MA.DEL CARMEN ALONSO Y CORONADO



Asociación Mexicana
de Tanatología, A.C.

ÌNDICE

Dedicatorias.....3
Agradecimientos.....4
Objetivo.....5
Justificación.....7
Presentación.....8
Introducción.....9

TANATOLOGÌA

¿Qué es la tanatología?12

CAPÌTULO 1

EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO..... 14
1.1 Carta a un amigo que se alejó..... 15
1.2 Cuando una relación termina y los amores
no Correspondidos..... 16
1.3 “la traicionada” 19
1.4 Acerca de Los Limites Del Amor.....21
1.5 Cambio de situación y sufrimiento.....25

CAPITULO 2

ALGUNOS FACTORES QUE CAUSAN EL
ROMPIMIENTO EN UNA RELACION.....27
2.1 Abuso de sustancias.....28
2.2 ¿Por qué fracasan las relaciones?.....28
2.3 *engaño*.....29
2.4 conflictos.....29

CAPITULO 3

SALIENDO DEL ABISMO DE LA SOLEDAD,
EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO.....31
3.1 Proceso de Recuperación.....31

3.2	Cómo empezar una nueva etapa?.....	35
		2
3.3	Claves para enfrentarse a la separación.....	35
3.4	Aceptación.....	42
3.5	<i>Saber que hacer</i>	51
3.6	Adicción hacia la otra persona.....	54
3.7	La importancia de tener en mente un proyecto.....	56
3.8	La niña de la calle.....	58
	Conclusión.....	62
	Bibliografía.....	64

DEDICATORIAS:

A mis dos queridas hijas Hortensia y Adriana, por su valioso apoyo y valor demostrado al quedarse a mi lado cuando nuestro hogar fue sacudido y desmoronado como consecuencia de una separación.

AGRADECIMIENTOS:

A Dios, en primer lugar por permitirme ser lo que soy.

A todos y cada uno de los Maestros y Maestras que participaron en los diferentes módulos de preparación.

Al Dr. Felipe Martínez Arronte, por transmitirme sus conocimientos y estar al pendiente durante el desarrollo del diplomado.

A todos mis compañeros y compañeras de grupo, por brindarme su amistad y transmitirme su gran entusiasmo.

Incluyo en estos agradecimientos a la secretaria de la AMTAC Sra. Marina, por su eficiencia, amabilidad y atenciones.

Así mismo un agradecimiento mas a la Lic. Ma. Del Carmen y Coronado, por su valioso apoyo y asesoramiento en la elaboración de la presente tesina.

OBJETIVO.

Ayudar en el conocimiento del duelo y en el proceso de aceptación por el cual tienen que pasar las personas involucradas ante las cuales llega a su vida la cruda realidad de tener que enfrentar una ruptura en sus relaciones ya sea de pareja o de amistad y la tarea con ellas es ayudarles a ver que con el tiempo se vencen los obstáculos y se convierten en desafíos gracias a la experiencia vivida y se obtiene el coraje y la decisión de salir adelante.

Fomentar y desarrollar de la mejor manera sus esperanzas para enfrentar mediante la aceptación, el dolor de la pérdida y la ruptura de su relación, tratando de que entiendan y sientan la diferencia entre resignación y aceptación.

Ayudar a que las personas que están pasando por esta situación puedan vivir y sentir que todo esto pasará y que se puede salir adelante encontrando de nuevo un sentido a la vida por el cual caminar llenos de esperanzas y proponerse metas y objetivos a lograr a corto, mediano y largo plazo.

Hacer un llamado a los Tanatólogos y a todas las personas que trabajan en el mejoramiento de la salud mental, física y espiritual, para enfocarse más a estas personas para ayudarlas en sus problemáticas que son primeramente de tipo emocional, viviendo en un constante estado de sufrimiento y aflicción, teniendo en cuenta que de seguir en este estado, puede llevarles a complicar aún más la situación también en lo fisiológico y en lo social.

Por lo tanto se requiere de la elaboración de un duelo encaminado de la mejor manera a que las personas encuentren como salir de este abismo en el cual sienten que han caído ya que si la elaboración del duelo no es la correcta, será difícil salir de esta

situación y se puede complicar aun mas con las consecuencias a que esto las lleva.

6

Ayudarles a encontrar y sentir la fortaleza que tanto necesitan y hacerles ver que la vida debe continuar y que mas allá de todo esto donde pareciera que todo está perdido, la vida esta llena de sueños, anhelos y esperanzas.

Fomentar en los grupos de personas separadas una convivencia a través de las experiencias vividas ya que esto da fortaleza tanto a los grupos como en lo individual a cada uno de los miembros de estos grupos haciendo sentir que si se puede y que a la vez esos grupos sean una luz en el camino de aquellas personas que caminan solitarias por la vida como consecuencia de una ruptura en su relación.

JUSTIFICACIÒN

Este tema es con la intención de mejorar aun más la atención que se da al duelo que viven las personas que están pasando por un proceso de separación.

Sabemos que el duelo no es únicamente por la muerte de algún familiar, amistad o mascota, sino también va enfocado a todo tipo de pérdidas como pueden ser el trabajo, el status, la salud, una relación amorosa, una propiedad, etc.

En todos estos casos la Tanatología juega un papel muy importante y en lo que respecta a una separación de pareja, contribuye a un mejor trabajo de duelo comprendiendo a cada una de las partes de esa relación como lo que son formando estas una unidad bio-psicosocial y espiritual.

Todo esto es tomado en cuenta para la mejor elaboración del duelo sin descuidar la dignidad y el respeto que cada una de las partes se merece conduciéndole desde el inicio hasta el final, hacia el objetivo que es el de subsanar el sinnúmero de pérdidas que se vive cuando se llega a la ruptura de una relación. *Se busca responder a las múltiples reacciones emocionales como: estupor, miedo, tristeza, rabia, frustración, desesperanza, impotencia, culpa, ideas suicidas etc.*

PRESENTACION:

Un divorcio pone fin al vínculo entre una pareja, pero no a la relación de ambos con los hijos; de hecho, lo que realmente puede traumatizar a los hijos es la hostilidad entre los padres divorciados, ya que los niños siguen necesitando de un padre y de una madre que los quieran, les apoyen y estén siempre a su lado, haciéndose cargo de su educación y orientándoles durante el proceso de separación y autorizarlos con sinceridad a que los quieran a los dos por igual, crear un hogar estable en el que se sientan apoyados, mantener una actitud positiva por difíciles que sean las situaciones que vayan surgiendo y cuando el proceso de divorcio haya pasado a ser un mero recuerdo, los hijos lo agradecerán que se haya vivido sin dramatismos ni tensiones, y respetarán a los padres por ello.

INTRODUCCIÓN

El ser humano le huye al dolor como a la peste y no está acostumbrado a aceptarlo tal vez porque nadie nos ha enseñado como manejarlo y por lo tanto lo único que hemos aprendido con respecto al dolor es a reprimirlo por prejuicios y miedo a ser criticados por el medio en que nos desenvolvemos.

Y por si fuera poco la expresión de dolor tiene que ser ocultada por ser ésta mal vista y tenemos que superar la crisis tratando de que los demás no se enteren de nuestro sufrimiento, olvidándonos de que la tristeza, el dolor y la nostalgia son reacciones tan normales al enfrentar una pérdida y que lo mejor es tomarse el tiempo que sea necesario para expresar libremente lo que sentimos.

El ser humano se ve muchas veces enfrentando el dolor y qué mejor que enfrentarlo con el apoyo de un profesional que sepa de debilidades humanas y a si poder superarlo y de esto depende que se haga un duelo bien elaborado o querer llevársela solo ya sea negando o huyendo del dolor como queriendo evitarlo y sin aceptar las cosas que no se pueden cambiar.

Debemos estar conscientes de que hay cosas que si podemos cambiar pero hay otras que no podemos y para esto tenemos que pedirle a Dios como cada quien lo conciba, que nos ayude a encontrar serenidad.

Dios concédenos serenidad para aceptar las cosas que no podemos cambiar, valor para cambiar las que si podemos y sabiduría para reconocer la diferencia.

Esta oración fue compuesta un domingo de 1943 durante la Guerra Mundial, su autor era un teólogo estadounidense de

izquierda, socialista en su juventud, antifascista y antiestalinista llamado Reinhold Niebuhr.

10

Lo anterior, desde luego cuando se tiene la creencia en un poder superior o Dios como cada quien lo concibe pero si no fuera el caso y se tratara de que las partes involucradas no creyeran en nada (ateos) de cualquier manera el apoyo de un Tanatòlogo sería de gran utilidad ya que la Tanatología solo trata de pérdidas de todo tipo, desde un divorcio, una jubilación, un trasplante de órganos, hasta la muerte de una persona o una enfermedad terminal, sin imponer creencias de ningún tipo y en cambio, sí respetar las del paciente y las de su familia.

Lo más importante para aliviar el sufrimiento de las personas que han sufrido una ruptura sentimental es hacer que se sientan queridos y comprendidos.

Tratar de huirle al dolor y no aceptarlo, puede complicar todavía mas la situación ya que con esto lo único que se hace es posponer o prolongar el sufrimiento ya que este nos acompañará hasta que aprendamos a enfrentarlo y buscar una solución y para encontrarla, el primer paso es la aceptación.

Debemos estar conscientes de que tarde o temprano tenemos que llorar la pérdida de un ser querido y es algo que no se puede evitar por lo que debemos estar preparados para cuando llegue el momento y esto es menos complicado si se cuenta con la asistencia de un profesional en ayudar al ser humano que sufre ya sea por la pérdida de un ser querido o por la ruptura de una relación de cualquier tipo ya sea laboral, amorosa o de una amistad que termina. Ya sea que el mundo exterior nos coloque en una actitud evasiva o que lo hagamos por desconocimiento, nos cuesta trabajo aceptar la palabra duelo y preferimos evadirla pero lo mejor es que la incluyamos en nuestra vida porque se viven cambios constantes en los cuales quedamos en situaciones de pérdidas sin saber como

enfrentar las diferentes etapas de un duelo para ubicarnos en la realidad y seguir adelante.

11

Casi siempre se nos ha enseñado que en la vida hay que ser triunfadores refiriéndose a lo material y el éxito va enfocado en esa dirección, haciendo a un lado lo emocional y lo espiritual por lo que si el individuo no triunfa en esos terrenos, se le considera un fracasado ocasionando con esto que se le tenga tanto miedo al fracaso.

Cuando se presenta una situación de divorcio o ruptura en la relación, ambas partes se sienten fracasadas y que todo se derrumba y junto con esto viene la negación como mecanismo de defensa pero si esta negación se prolonga, algunas personas buscan salidas falsas como son el alcoholismo y la drogadicción, olvidándose de si mismos. Es preciso recuperarse física, mental y espiritualmente para volver a encontrarse consigo mismo y a si recuperar los valores que junto con la persona que se ha ido, estos también se han perdido y es aquí donde es de mucha utilidad la mano amiga del profesional como puede ser un Tanatólogo, un Psicólogo o un Psiquiatra si el caso a si lo requiere.

Es necesario vivir el duelo tomándose el tiempo que sea necesario para liberarse de esa sensación de dolor y angustia, para poder ajustar nuestra vida a la nueva situación aprendiendo con esto que no podemos huir del dolor pero si podemos enfrentarlo de la mejor manera y cuando esto se logra habrá sido una experiencia vivida tomando en cuenta que el dolor es la piedra angular del crecimiento.

TANATOLOGIA

¿Que es la Tanatología?

Tanatología deriva del nombre griego Thanatos: muerte y logos: estudio; es decir se refiere al estudio científico de la muerte, a si lo definió también el ruso Metchnikoff premio nobel de Medicina en 1908 y es un término que fue acuñado por él, desde 1901, como la ciencia encargada del estudio de la muerte.

Al estar haciendo una investigación por internet al respecto, me encontré con información que me parece muy interesante la cual se encontró en uno de los volúmenes de la Revista Digital Universitaria y nos habla ampliamente de lo que es la Tanatología, la cual es copiada tal cual a continuación:

“La muerte es hermana del sueño, al cual se daba el nombre de *Hipnos* o *Somnus*, que también era hijo de la noche (Eufrone), pero él si tenía padre y este era Erebo o el infierno quién, además de esposo, era hermano de la noche y tanto él como ella eran hijos del caos.

De ahí que la Muerte o Thanatos sea sobrina de Erebo o el infierno y nieta del Caos. Thanatos (la muerte) es representada con una guadaña, una ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son cegados en masa como las flores y las yerbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas, y la mariposa que vuela es emblema de *esperanza en otra vida*.

A la muerte se le ubicaba geográficamente en una región comprendida entre dos territorios de la antigua Hélade, (territorio Griego Helénico) a la derecha el territorio de la noche (su madre) y a la izquierda el territorio del sueño (su hermano). La muerte o Thanatos es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dádivas, nunca cura a nadie.

LOGOS deriva del griego logos, tiene varios significados: palabra, razón, estudio, tratado, discurso, sentido, etcétera. La gran mayoría de los filósofos griegos le daban la acepción de *sentido*, pero el que haya prevalecido como estudio, tratado u otro, se debe a errores interpretativos con el transcurso del tiempo. Para efectos de esta investigación, retomaremos para el vocablo logos el significado de *sentido*. De ahí que la Tanatología pueda definirse etimológicamente como la ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte”.

El título de esta tesina es “ El duelo por divorcio” (rupturas sentimentales) y por lo tanto, la mayor parte del contenido estará enfocado sobre este tema que es tan extenso de acuerdo a las experiencias vividas por cada una de las personas que en algún momento ha sentido la triste realidad de ver derrumbarse su hogar, al ver que la relación con su pareja llega a su fin ya sea por un divorcio ,o simple y sencillamente porque la relación no funcionó.

CAPITULO 1

EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO

Fisher, (1999) menciona que en una relación amorosa hay tres entidades: las dos personas y la relación entre ellas. Algo equivalente a un puente: las dos personas son las bases de la sustentación y la relación, es el tramo que las une. Este ejemplo resulta muy claro con respecto a la importancia que tiene la relación entre dos personas, sobre todo cuando entre ellas existen sentimientos de amor y depende mucho de cómo sea la relación entre ambos para que esos sentimientos de amor continúen y la pareja se mantenga unida o si la relación se deteriora, se terminará optando por una separación.

Si una de las dos partes falla, el amor pierde su reciprocidad y como consecuencia viene el sufrimiento, sobre todo para quien resulta ser botado, pero como ya sabemos que en la ruptura de una relación (divorcio) no hay ganador, por lo tanto al que bota le sobrevienen grandes sentimientos de culpa por haber tomado la decisión.

El dolor que causa una ruptura sentimental, es muy grande para la persona que le toca experimentar la pérdida y muchas veces hasta el rechazo de la persona en quien confió y a quien entregó su amor, sintiéndose defraudada, con una gran frustración y esto no deja de ser doloroso aunque la relación solo sea de una amistad que termina.

Traiciones personales por un amigo o amante, ataques inesperados de una fuente confiable, la crueldad y la violencia que destruye la confianza en nuestra propia capacidad para dirigir el curso de nuestra propia existencia, se encuentran entre los tipos de incidentes que pueden dañarnos a nosotros directamente.

A propósito de todo esto, me parece muy oportuno compartir aquí una carta que me encontré investigando por internet acerca de la ruptura de relaciones ya sea de parejas o de amistades y creo que esta carta expresa en su contenido todo el dolor que es sentido cuando una relación termina. La carta se titula: carta a un amigo que se alejó y es la siguiente:

1.1 **Carta a un amigo que se alejó**

Escrito por Te Kiero el 28 ene, 2011 en Amistad y Amor

“**TeKiero** dedica esta carta a un amigo que no supo serlo y que en el lugar que se encuentre alguna vez la leerá...

Me parece mentira escribirte una carta después de tanto tiempo, especialmente cuando nuestras vidas tomaron un rumbo tan distinto.

Pero te escribo porque quiero quitarme esta pregunta que me quedó del por qué te alejaste de mi....

Recuerdo los lugares que solíamos frecuentar, aunque ya no he regresado ahí... recuerdo los buenos momentos que compartimos cuando nos reíamos de las ocurrencias, cuando me contabas lo que te angustiaba, los miedos que tenías. Incluso recuerdo cuando me confiaste un secreto que nadie más supo. Te aseguro que siempre me acuerdo.

Fue muy duro al principio, cuando te llamaba y te hacías negar, esas miles de veces que no me quisiste escuchar, cuando me quedé esperándote por horas en el lugar donde siempre coincidíamos y jamás llegaste, ni dijiste algo para justificarte después... fue muy duro cuando todos me decían que mejor te deje en paz, fue difícil entender que no debía insistir en buscarte ni llamarte.

Me hacías mucha falta, los, primeros días, realmente me partiste el corazón... Confié tanto en ti, como si fueras un hermano

y te confesé lo mucho que valoraba tu compañía, tú lo sabías... por eso me duele más!

Sin embargo eso fue hace cinco años, el tiempo pasó y cambió mi situación; ya dejé de vivir sola, ahora tengo familia, aunque claro, no lo sabes. Ya no te pienso como en ese tiempo, pero me viene a la mente el recuerdo de lo mucho que te consideré y todo lo que intenté que volvieras a ser mi amigo... Lo mejor de todo es que con el tiempo aprendí que tal vez nunca fuiste un amigo de verdad, y esa idea me hizo superar el dolor que tenía porque te alejaste de mí, te alejaste sin compasión, ni titubeos.

Si lees esta carta, sólo quiero que sepas que si quieres ser feliz en la vida alguna vez, *nunca debes traicionar una amistad*, que aprendas a ser amigo en las buenas y en las malas y que no abandones cuando más te necesiten como lo hiciste conmigo. Lo bueno es que me di cuenta que sí tengo amigos, porque ellos no me fallaron y estuvieron a mi lado cuando les necesité... mi madre y mi hermana! No te deseo mal alguno, pero se que mi amistad te ha de estar haciendo falta...!, especialmente cuando quieras contar la historia de quién tanto mal te hizo... y necesites de una voz amiga que te haga reaccionar!."

1.2 Cuando una relación termina y los amores no correspondidos

Sin duda cuando una relación termina la vida de quien experimenta esa ruptura cambia totalmente y se sufre cuando no se es correspondido. Cuando una de las dos partes decide terminar la relación, ya sea que le de la noticia a quien ya no ama, o que el engaño o traición sean descubiertos, la persona que es botada siente el impacto tan fuerte y mas si esto sucede de forma súbita, en ese momento todo cambia sintiendo como si se le hundiera el piso y a partir de ese momento, todo se sale de control; las horas,

días, meses y pueden ser años los que se tenga que vivir sufriendo y soportando pérdida tras pérdida; se pierde el empleo, se pierden amistades, se pierde la estabilidad física, mental, emocional y espiritual y se pierden hasta las ganas de seguir viviendo.

Pareciera entrarse a un abismo de locura donde se siente como un ser extraño donde nadie le entiende ni le comprende ; es mas ni siquiera él mismo alcanza a entenderse ni comprenderse, porque pareciera que vive fuera de la realidad y las personas que tratan de ayudarlo dándole consejos y diciéndole como le haga para olvidar, si no han vivido la experiencia de una situación similar , solo podrán imaginar ese sufrimiento por el cual ésta persona está pasando pero jamás podrán comprenderlo y por muy buena que sea la intención no podrán ayudarlo a no ser que sea canalizado a un grupo de auto ayuda o con un profesional pero éste último tiene que saber de debilidades humanas si no, tampoco podrá entenderlo.

Los dos párrafos anteriores están fundamentados en experiencias vividas y como complemento para entender un poco mas esto, es recomendable ver la película: NO ERES TU SOY YO, es su titulo original, es una película mexicana de 2010 y dura 95 minutos con un reparto de: Eugenio Derbez, Alejandra Barros y Martina García, entre otros. En esta película se ve todo un proceso por el cual pasa alguien que sufre la ruptura de su matrimonio y todos los esfuerzos por reconquistar al ser amado que se ha marchado fallan porque la relación fue fracturada y luego rota, teniéndose que vivir las consecuencias que deja una traición y se ve cómo su Psiquiatra a quien acude buscando ayuda pareciera no alcanzar a entender y comprender el dolor por el cual se pasa cuando hay una ruptura de esta magnitud por lo tanto pareciera no saber nada de debilidades humanas, mientras tanto el paciente se

encuentra desesperado por la situación y la crisis por la que está pasando.

Los amores no correspondidos, las relaciones que terminan de forma imprevista, y las desilusiones amorosas que surgen por diversas razones; traen como consecuencia la tristeza, el desánimo, y por supuesto, la baja autoestima; situaciones más que difíciles de superar.

Aquellos que sufren por penas de amor, no son seres especiales o raros por el contrario, este fenómeno es más común que cualquier otro y a todos nos toca vivirlo en algún momento de nuestra vida.

Hay cicatrices que marcan el alma y que quien sufre una decepción amorosa o una traición por alguien en quien confiaba, le dejará marcado y le pondrá al borde del abismo colocándolo entre la vida y la muerte de donde únicamente saldrá si cansado de sus gritos de desesperación y cuando pareciera que todo está perdido, busca la ayuda de un Poder Superior a sus propias fuerzas (Dios) hay gritos de dolor desesperados en el abismo de la soledad, donde se le llora al ser amado que se ha marchado, con la esperanza de que algún día regrese y se le ve por todas partes y en todas las gentes y mas en aquellos lugares donde se solía pasar juntos largos y agradables ratos conversando de sueños, anhelos y esperanzas, cuando parecía que no habría nada que fracturara la relación entre los dos.

No hay respuesta a esos gritos desesperados de dolor, o no, al menos la respuesta que se espera porque cuando se cae al abismo de la soledad, el silencio es mayor y se pierde la diferencia entre el día y la noche y más bien pareciera que no habrá un amanecer.

Fisher, (1999) escribe al respecto lo siguiente:

El búho está cantando desolado en la soledad.

Anoche lo escuché llamar a su pareja. Junto con el, aguardé para oír el canto de respuesta tan conocido.

Y mi corazón se estremeció al igual que el suyo,

Cuando respondió el silencio, todavía mas fuerte que el canto.

Esta noche todavía está llamando,

Únicamente para que le respondan silencios más largos.

Nunca he visto al búho.

Solo he escuchado que llama...y aguarda...

El sufrir el dolor de una ruptura sentimental no está reservada para ser vivida y sentida únicamente por el hombre que por alguna razón desconocida para el, ha elegido casi ingenuamente a una compañera que no era la adecuada para que la relación fuera duradera; el dolor y el sufrimiento de una ruptura sentimental existe para ser vivido y sentido para ambos sexos y es algo arriesgado el afirmar que a uno no le podría ocurrir algo similar a lo que otros han vivido con respecto a una ruptura sentimental; acabo de enterarme de un matrimonio que se separó al cumplir sus cincuenta años de casados .

Podría ser fácil criticarlos si no se entiende lo que la ruptura de una relación significa y mas aun si no se ha sentido alguna vez el dolor de una separación, pero solo ellos saben lo que están sintiendo ; cuando se tiene que vivir una situación de estas, el dolor y el sufrimiento hacen acto de presencia sin importar si se es joven o viejo ni el ser hombre o mujer y para entender un poco mas esto, veamos la carta de una chica que nos comparte su experiencia por internet , suplicando y pidiendo ayuda, esperando ser comprendida y se auto nombra la traicionada.

1.3 “la traicionada”:

“Aquél día que me confesó que no me amaba, pero que siempre sería para él su “ chiquitita” sentí que me aplastaba el cielo

con la tierra y que había quedado suspendida entre el cielo y el infierno. No podía creer que el amor de mi vida me estuviera hablando así, después de que dejé todo por él y le di mi vida entera me sentí fulminada, no se puede seguir viviendo cuando la sangre se congela en tus venas y el corazón deja de latir.

Se dice fácil cuando aceptas que tienes que volver a empezar, pero volver a empezar mi vida sin él, me parece un sueño de niña ingenuamente pretenciosa. Es como tratar de tomar con mis manos, toda el agua del océano, o tratar de llegar a la luna en una avioneta de corto vuelo. No sé cómo voy a reconstruir mi vida sin tenerlo a mi lado...

¡Él era mi vida entera!, me consagré a él en cuerpo, alma, sentimiento y razón, no conozco otra forma de vivir, ni tengo más mundo que aquél que giraba todo entorno a él. Me siento como una liebre atrapada en el cepo de la vida, no sé qué a hacer ni por dónde empezar, me siento abatida, sin ánimos de nada, lastimada, devastada, derrotada por mi propio desaliento. A Dios lo veo llorar, ¡Le fallé!, me fallé a mí misma y me pregunto: ¿En qué me equivoqué? Si nunca hice nada más que atenderlo en todas sus solicitudes, y cumplirle todos sus caprichos, ¿qué más podía darle si le di mi vida entera? No dejé nada para mí, agoté mi tanque de reservas, toda yo le pertenecía con el aire que respiraba por su aliento.

Perdí mis fuerzas, mi honor, mi dignidad, mi valor y hasta mis ganas de vivir. Me convertí de pronto en una marioneta barata, jalada por los invisibles hilos del destino y de una vida vacía, sin luz, sin sentido, sin nada, donde sólo aplaude el escenario lleno de soledad y con las butacas vacías de sueños rotos e ilusiones fallidas. ¡Apaguen las luces, que caiga el telón, la función ya terminó!.

Ayúdame... ¡Me estoy muriendo y no puedo morir!, salpico a los míos con mi agonía y no puedo irme de este mundo ya no sé ni por qué, ¿para qué seguir viviendo, si me asesinaron el corazón y saquearon mi alma de tantos sentimientos hermosos que cultivé durante toda mi vida?

Ustedes hablan de tantas cosas bonitas en TodaMujerEsBella.com y yo me cultivaba con ellas cada vez más para ser mejor para él cada día ¿y todo para qué?... ¡al señor se le acabó el amor!, no le importó botarme a un cesto de basura, como si yo fuera un trapo viejo ¿cómo crees que me siento?, ayúdame por favor, ¿qué voy a hacer con tantas cosas que ya no me serán útiles para nada?... ¡Ayúdame por favor, ya no quiero vivir!, pero dime si aún hay algún motivo para seguir viviendo.

Llanto y desesperación como el compartido por nuestra amiga la traicionada, se oyen a diario por todas partes por seres que la vida misma ha colocado en una situación de dolor y sufrimiento por haber perdido al ser amado y sentir que con el , se va la vida misma y lo que es peor aun, hay quienes ni siquiera pueden dar estos gritos desesperados por miedo a ser criticados y censurados por aquellos que no han sufrido y se burlan del dolor ajeno y por lo tanto se tiene que ir por la vida arrastrando el dolor y llorando en silencio, sintiendo que la vida ya no tiene ningún sentido.

1.4 Acerca de Los Limites Del Amor

No importa qué digan los poetas, no amamos con el corazón, sino con el cerebro. Podemos inventar el amor de pareja en el día a día, construirlo a nuestra imagen y semejanza, e incluso trascenderlo o abandonarlo. Si el amor sólo fuera sentimiento y emoción pura, quedaríamos inevitablemente a la merced de sus altibajos y fluctuaciones. Sin embargo, los consultorios psicológicos están repletos de mujeres y hombres valientes que rebaten la idea

de que el amor es incontrolable y totalmente irracional. El amor completo, el que incluye pasión (Eros), amistad (philia) y ternura (ágape), no llega de improviso como un demonio o un ángel que se apodera de nosotros, también existe la voluntad de amar o de no amar. No sólo el amor nos posee también lo poseemos a él: nadie es víctima del amor sin su propio consentimiento consciente o inconscientemente.

“Morir de amor, despacio y en silencio”, Coincidir con una persona, mental y emocionalmente, es una suerte, una sintonía asombrosa y casi siempre inexplicable Aristóteles decía que amar es alegrarse, pero también es sorprenderse y quedar atónito ante un *clic* que se produce con alguien que no estaba en tus planes.

De ahí la pregunta típica de un enamorado a otro: “¿Dónde estabas antes de encontrarte?” o “¿Cómo puedes haber existido sin yo saberlo?”. ¿Por qué fallamos tanto en el amor? ¿Por qué nos resignamos a tener relaciones dolorosas?

Nos guste o no, algunas maneras de amar son francamente insoportables y agotadoras, así tengamos instinto masoquista y vocación de servicio.

El ser humano ha reconocido que necesita al otro, a la pareja, porque la relación amorosa tiene un significado trascendental e insustituible para su propio crecimiento personal. Con todo, una relación amorosa no será jamás armónica ni desinteresada, siempre será egoísta y estará cargada de tensión. Los miembros de la pareja se provocan entre sí, son los críticos más competentes y los provocadores más implacables, porque cada uno resulta afectado directamente por el desarrollo del otro. Cuando en la pareja no se producen fricciones ni se evoluciona, es porque se ha estancado. En una relación vital, cada miembro de la pareja seguirá siendo un misterio para el otro y durante toda una vida se seguirán buscando.

El comienzo de la pareja, es una aventura. Una aventura sentimental, por supuesto, que separa de la existencia anterior, pero es también una aventura de lo cotidiano, porque hay que inventar un mundo íntimo que redefine profundamente las dos identidades y que tanto el éxito y la estabilidad acaban dependiendo de múltiples sucesos minúsculos de la cotidianidad de la pareja.

¿Te dejó y no puedes vivir sin él o sin ella? Hasta antes de conocerlo o conocerla estabas viva o vivo ¿verdad? Por lo tanto sí puedes vivir sin él o sin ella; el problema es como lograr vivir sin el o ella cuando el dolor de la separación no ha sanado y se vive con el corazón sangrando por dentro y llorando muchas veces en silencio al amor que se ha ido, con ese dolor emocional intenso que aparece cuando perdemos a nuestra pareja, sea por el motivo que sea. De un día para otro nos falta su compañía, su cariño, su apoyo; echamos de menos las actividades que hacíamos juntos, las rutinas; nos falta la posibilidad de dar y recibir amor.

Y entonces afloran sentimientos de ira: yo no quería cortar; de resentimiento: hubiera preferido haber tomado yo la decisión; de rencor: me ha traicionado; de tristeza: le echo de menos; de impotencia: no quiere escucharme; incluso de miedo al futuro por quedarnos solos, por no volver a encontrar pareja, por tener que enfrentarnos a una nueva vida solos y llenos de temor, angustia e incertidumbre a lo que vendrá.

Atravesar el proceso de una ruptura familiar y conseguir encontrar el equilibrio posterior no es una tarea fácil. Tanto los padres como los hijos se enfrentan a sentimientos dolorosos y situaciones complicadas que impiden y/o dificultan la readaptación familiar, una vez que se consuma una ruptura matrimonial; son situaciones auténticamente dolorosas, donde la frustración de la relación truncada, el reparto económico, la custodia de los hijos y la presión ambiental despiertan el resentimiento y el despecho,

llegando a cegar a los cónyuges hasta el punto de no pararse en consideraciones sobre los descomunales daños y sufrimientos infringidos al otro miembro de la pareja y sobre todo, a los hijos , víctimas colaterales de esa ruptura sentimental, convertida ya en toda una batalla cegada por el odio y el rencor, entrando cada vez más en juego fenómenos de violencia y con posibilidad de destruir al compañero o compañera no sólo con palabras, miradas o insinuaciones convirtiéndose en lo que se llama violencia perversa o acoso moral.

Denuncias falsas, trastornos que afectan a los hijos y cada vez se tiene menos en cuenta la posibilidad del acuerdo, de la salida extrajudicial y los efectos positivos de cara al interés y felicidad del otro y de los hijos, siendo algo a si como una especie de espiral depresiva y en ocasiones hasta suicida, que arrastra irrevocablemente a las víctimas en su caída mortal.

¿Por qué nos hace sufrir tanto el amor?, ¿por qué se acaba?, ¿es tan difícil llevarnos bien, pasadas las primeras fases de la relación?... lo cierto es que cuando el amor empieza a fallar nos sentimos solas o solos y pasamos de la admiración al dolor, sintiendo que no recibimos lo que esperamos y nos sentimos injustamente tratadas o tratados.... y lo peor de todo esto es que aunque nos produce más dolor que alegrías seguimos colgados a esa relación que no sabemos como manejar y lo que podemos esperar de nuestra pareja porque, en realidad, desconocemos cómo es de verdad, cómo siente, en qué nos parecemos, en qué nos diferenciamos, qué nos aleja, qué nos acerca, qué nos une o qué nos separa.

Todo esto es muy difícil cuando el desamor ha hecho acto de presencia, al menos en uno de los miembros de la pareja y se viven emociones que hieren y no solo a una de las partes sino a los

dos incluyendo a los hijos...recordemos que en una separación de este tipo no hay ganador.

¿Nos han enseñado alguna vez a conocer a las personas, con las que nos relacionamos a saber lo que determina nuestras relaciones? ¿Hemos logrado entender el porqué de nuestros sentimientos, los orígenes de nuestros miedos, los factores que nos ayudan o bloquean en nuestra búsqueda de la felicidad?... ¿Es posible amar sin equivocarnos tanto y que el sufrimiento sea la excepción y no la regla? ¿Cómo amar sin morir en el intento y aun así disfrutarlo y sentir su irrevocable pasión? ¿Qué es lo que hace que un miembro de la pareja maltrate a su compañera o compañero?

Al romperse un relación de pareja , nuestra vida se llena de incertidumbre e interrogaciones que se anidan en nuestra mente y atormentan nuestro diario vivir si es que a esto se le puede llamar vivir, porque mas bien pareciera nuestro diario morir; y a si vamos por la vida sin saber por que cuando creemos haber encontrado a la persona que elegimos como compañera o compañero, para formar un hogar o simplemente una amistad con la cual nos sentimos a gusto, nos ganan nuestras emociones y soñamos con el amor ideal siempre anhelado sin saber lo que nos espera, para finalmente sentirnos traicionados.

1.5 Cambio de situación y sufrimiento.

A nivel general, se sabe que el fin de una relación romántica es uno de los hechos que más dolor provocan en las personas adultas y en los jóvenes; por ejemplo las rupturas sentimentales aumentan el riesgo de padecer diversos trastornos mentales, como depresivos severos. Cuando se mantiene una relación de pareja estable, los miembros de ésta tienden a desarrollar amistades compartidas, actividades, e incluso, a confundir el auto concepto de cada uno con el del otro, pero cuando una relación de pareja se

rompe, la claridad del auto concepto o de la percepción que se tiene de uno mismo, se ve reducida y una de las razones por las que el final de una relación sentimental provoca tanto sufrimiento es el impacto que sobre el auto concepto recae, como consecuencia del cambio de situación y los miembros de una pareja rota presentan una claridad también menor respecto a su concepto de sí mismas. Esta confusión podría deberse a que existen aspectos de las relaciones que potencian la interdependencia cognitiva y esto no quiere decir que la confusión en el auto concepto posterior a una separación sea la única fuente de dolor que provocan estas situaciones, dado que otros factores, como los sentimientos de rechazo, también hacen mucho daño por lo tanto el proceso de auto-reestructuración conlleva tiempo, puesto que, en muchos casos tras varias semanas después de la ruptura, aún puede estar presente el problema de falta de claridad en la conciencia de sí mismos.

CAPITULO 2

ALGUNOS FACTORES QUE CAUSAN EL ROMPIMIENTO EN UNA RELACION

Son varias las causas que pueden hacer que una relación se fracture y a si como hay varios factores que intervienen para que una relación se inicie, también los hay para que la relación termine y cuando pareciera que todo está resuelto como lo podemos ver en la película “la provocación “match point.

La Provocación, del famoso director Woody Allen. Chris (Jonathan Rhys Meyers) es un ex-jugador profesional de tennis que para solucionar sus problemas económicos se enlista como instructor en un exclusivo club de Londres; ahí su vida cambiará radicalmente cuando se haga amigo de Tom, hijo de un poderoso empresario inglés.

De la noche a la mañana Chris descubrirá los placeres de una vida perfecta dentro de la alta sociedad inglesa. Cuando todo parece haberse resuelto, su corazón e instintos se debatirán entre la sensible belleza de Chloe (hermana de Tom) y la sensualidad irresistible de Nola (Scarlett Johansson) la prometida del propio Tom.

En esta película podemos ver como se inician ciertas relaciones de amistad, luego se involucran sentimentalmente y por supuesto con todas las consecuencias a que esto las lleva y pareciera fácil encontrar culpables, pero también podemos ver que hay personas que nada tienen que ver con estos líos y sin embargo sufren las consecuencias y son victimas del resultado de relaciones fracturadas.

Una película del 2005 que llega al corazón, con frases profundas sobre la vida, la muerte y el amor.

2.1 **Abuso de sustancias**

Uno de los principales factores que mas interviene en las rupturas sentimentales y de todo tipo, es el consumo de alcohol y otras drogas y puede aumentar considerablemente en las personas que han sufrido una separación , aumentando el consumo hasta llegar a las ideas suicidas y consumir el suicidio.

El trastorno por uso de sustancias, fundamentalmente el alcoholismo y en menor medida otras drogas, frecuentemente se ha asociado al suicidio, tanto como factor de riesgo como precipitante de conductas suicidas; el consumo de alcohol, además, puede ir asociado a enfermedades médicas, trastornos del ánimo , graves trastornos mentales y de personalidad siendo éstas unas de las principales causas por las que una relación termina.

Pero puede haber otras causas como pueden ser: la ineptitud, el engaño, el cansancio o aburrimiento de la relación, el involucramiento de una tercera persona en la relación y el conflicto.

2-2 **¿Por qué fracasan las relaciones?**

Puede ser por ineptitud o falta de habilidad en la auto expresión; las personas solitarias que se aíslan en términos sociales, tienen una conversación pobre y deficiencias para indicar sus intereses en otras personas, con frecuencia evitan el contacto visual, sonríen poco y en general son poco recompensantes para otros en la interacción frente a frente, otras personas que no las conocen perciben a los individuos tímidos como distantes, reservados y aun hostiles. Uno de los miembros o el otro está demasiado ocupado en ver que tanto precisamente es que envía mensajes o percibe mensajes verbales en especial aquellos que tienen que ver con los sentimientos, lo cual puede conducir a ciclos de negatividad, donde

cada uno de los miembros de la pareja en su momento atacan a la otra por alguna falla, siendo muy comunes las disputas y alteraciones, llevándose cuenta de la ofensas de cada uno.

2-3 Engaño

Es probable que esta sea la regla en la que se debe mantener más cuidado de no violarla porque si no se puede confiar en la propia pareja, la relación está casi condenada a morir ya que es devastador descubrir un engaño por parte de un amigo o pareja durante la relación.

Cansancio, aburrimiento, falta de estimación.

Si la estimulación es una de las principales consideraciones en el inicio y mantenimiento, se puede estar bastante seguro de que la falta de estimulación será una razón para el rompimiento de relaciones, por lo tanto es fundamental para su existencia de modo que la falta de desarrollo, en particular en el cortejo, se considera como una razón suficiente para que se le dé término.

Otra persona (dificultad de mantenimiento) Cuando uno de los miembros cambia de lugar de residencia es inevitable que se produzcan tensiones en la relación de modo que las vidas dejan de estar "entrelazadas" y con frecuencia hay oportunidades para nuevas relaciones y esas tentaciones pueden ser mayores que continuar.

2-4 Conflictos.

Es probable que sea inevitable cierto tipo y grado de conflictos en todas las relaciones y con frecuencia el proceso de solución de conflictos es positivo, ya que promueve al crecimiento de la relación, sin embargo, si el conflicto se repite, lo cual indica la falta de acuerdo, las partes pueden llegar a dudar uno del otro como personas razonables, lo que conduce a que cada una se aferre a su posición.

Los conflictos aparecen cuando se dan circunstancias importantes de cambio, es decir, situaciones estresantes como cambios laborales tanto negativos como positivos como pueden ser: paro, ascensos, jubilación, enfermedades, problemas económicos, paternidad, maternidad, entre otros y cuando los hijos se van de casa o simplemente se hacen mayores y dejan mas tiempo libre a la pareja.

Los conflictos ya sean positivos o negativos, son fuentes de estrés que exigen a la pareja poner en marcha sus habilidades de comunicación y de resolución, además de la motivación para mantenerse juntos y la capacidad de reconocer las debilidades delante del otro y que el otro las reciba sin castigarlas, de lo contrario cuando se producen los conflictos y se enquistan, se producen patrones de comunicación que perpetúan el problema y conducen finalmente a la separación.

CAPITULO 3

SALIENDO DEL ABISMO DE LA SOLEDAD, EL DOLOR Y EL SUFRIMIENTO.

“El destino es el que baraja las cartas, pero nosotros somos los que jugamos.” William Shakespeare.

Terminar una relación es sin duda algo muy doloroso, pero también supone un nuevo comienzo, aunque no sepamos verlo. Es así que el hecho de estar sin pareja, además puede generar un crecimiento personal y transformar todo lo malo que percibes en estos momentos tan duros, en nuevos horizontes promisorios, a los que abocar tu energía, ganas y creatividad.

3.1 Proceso de Recuperación

Trabajando de forma sistemática, cuando ocurren rupturas graves, las personas se pueden recuperar en un lapso de días meses o años.

La Salida: La decepción ofrece una clara puerta de salida antes de seguir cayendo y podemos auxiliarnos de los siguientes cinco pasos a seguir:

Primero: Superar la negación

La negación es el bloqueo psicológico experimentado ante circunstancias sorprendentes indeseables; No, no, no, puede ser... esto es mentira simplemente no puede estar sucediendo. La negación es una etapa normal que debe ser superada lo más rápidamente posible. Esto se logra haciéndolo frente a la verdad. Las cosas son así. Todo terminó y no hay marcha atrás. Es necesario aceptar la pérdida, como si se tratara de un ser amado cuyo cuerpo ha sido depositado en el ataúd.

Segundo: Superar la crisis depresiva

Al abandonar la negación, la persona se viste de luto, hace

pública su tragedia, se debilita, enferma y llora; la embargan sentimientos de culpa por temor y piensa que nunca va a recuperarse. Hay quien suele pasar mucho tiempo deprimido y deprimido es como una paloma herida en descampado vulnerable y fácil de agarrar; quienes están deprimidos y caen, arrastran a otros a la caída.

La decisión es un piso resbaladizo. Nos hace caer en el alcohol o riesgosos amoríos; por más grande que sea la tentación de una fuga o de un nuevo romance para olvidar, debe olvidarse a toda costa, la pena de caer en una degradación psicológica y sexual de la que será mucho más difícil de recuperarse. Para superar la depresión se requiere vivir el dolor sin evasiones lamentarse a solas y no reprimir el llanto: es conveniente llorar hasta que se sequen las lágrimas y se logre el completo desahogo.

Tercero: Superar la ira.

Como reacción natural cuando el decepcionado deja de compadecerse, comienza a sentir enojo. “Mi ex esposo dejó de ser un gran hombre para pasar a ser ese cerdo con el que me case” la ira es un reflejo sano de todo ser humano que ha sufrido; es fuego que quema repentinamente al deprimido y lo sacude, es indicio de que ha superado la ira y ha comenzado la recuperación de la dignidad. Cuando no se consume por completo o se encausa mal, puede originar graves estragos.

Cuarto: Llegar al perdón.

El perdón verdadero son las cenizas de la ira extinguida. Se perdona cuando ya no se recrimina a nadie ni se guarda rencor, cuando no se recuerda el ayer con nostalgia y sin tratar de encontrar culpable. El perdón es la aceptación pacífica de los hechos la conciencia de que todo lo ocurrido nos ha dado mayor madurez, la renovación del amor propio y del amor de Dios. Una prueba inequívoca es cuando una persona que ha sufrido una decepción

amorosa es capaz de bendecir a su ex amante, brindarle ayuda desinteresada si la necesita y desearle sinceramente lo mejor en su vida.

Quinto: Lograr entusiasmo y libertad.

Regresa la sonrisa al rostro. La persona asume el control total de su tiempo, se vuelve fuerte, autónoma, jovial, etc. una prueba inequívoca es encontrarse frente a frente con la persona y sin causar alguna exaltación emocional. Sonreír pero sin percibir que el corazón late más rápido ni que el sistema nervioso registra la más mínima emoción.

La persona responsable de si misma puede vivir sin ninguna atadura emocional ni se encuentra a la caza desesperada de un compañero/a porque le ha encontrado un sentido trascendente a su vida. Si crees estar enamorado/a, pero mal correspondido/a, despreocúpate y olvídale. No se trata de amor, solo es un capricho, un invento tuyo que terminará destruyéndote si te aferras a la persona; el amor se da solo entre dos y necesariamente entre dos; para conformar una molécula de H₂O se requiere hidrógeno y oxígeno por lo que cada persona es un complemento.

Es casi inevitable que suceda en algún momento, es una de las leyes de la vida, en algún momento alguien herirá tu corazón y tendrás que lograr superar una ruptura sentimental. Es probable que llores amargamente varias noches, y que los días te parezcan insulsos, y que estés todo el tiempo pensando en llamarle, o en la manera de saber algo de él o ella. Sin embargo, poco a poco te irás convenciendo de que al fin y al cabo, lo que sucedió fue lo mejor para ambos. Si algo fallaba en la relación, si alguno de los dos cometió errores que costaron el fracaso de la relación entre ustedes, seguramente ya no había nada que hacer y todo debía terminar.

Por supuesto que aunque lo razonemos de esta manera, el dolor no desaparecerá. Muchas veces la realidad duele, y sólo con el paso del tiempo las heridas sanarán, y serás nuevamente una persona totalmente feliz.

Superar una ruptura sentimental lleva tiempo, para algunas personas más, para otras menos, depende de varios factores. Has de ser paciente y tener la convicción de que lograrás salir adelante.

Además, es probable que esta experiencia de la separación influya sobre el modo en que establecerás una nueva relación en el futuro. Uno comienza una relación muchas veces temiendo sufrir nuevamente, temiendo un nuevo fracaso amoroso. Sin embargo, parte del proceso para superar una ruptura sentimental también consiste en perder esos miedos, debemos aprender a confiar nuevamente en otra persona, a tener fe en que todo va a salir bien esta vez. De otra forma, no podríamos tener una vida feliz. No se puede disfrutar de la vida teniendo miedos. Tendrás que ser paciente, para que la tristeza se vaya con el tiempo, y valiente, para confiar nuevamente en el éxito de una nueva relación. Terminar una relación nunca es agradable pero, saber enfrentarse a la nueva etapa sin culpa ni rencor nos va a permitir volver a empezar.

Continuamos buscando salidas.

En el primer capítulo vimos como el dolor y el sufrimiento causado por una ruptura sentimental, desconcierta a las partes involucradas confundiéndolas y haciéndolas sentir el dolor al máximo luego en el segundo capítulo vimos algunos factores que ocasionan las rupturas sentimentales y ahora en este tercer capítulo, tratamos de ver la mayor parte de posibilidades de salir de ese fondo de sufrimiento, por lo que en la investigación hecha al respecto encontramos también las siguientes recomendaciones:

3.2 ¿ Cómo empezar una nueva etapa?

Conviene evitar recrearse amargamente en lo que hubiera podido ser y no fue y empezar a reconstruir nuestra vida con optimismo, autonomía y libertad. Y para todo ello, es fundamental enfrentarse de verdad al dolor y asumir los propios sentimientos.

Es muy importante tener en cuenta que no se debe pretender superarlo todo en dos días. Atravesar tu dolor con calma y paciencia te permitirá quedarte con lo mejor de la relación.

La distancia y el tiempo son necesarios en muchos casos para comprender mejor las causas de la separación y hallar fuerzas para superarla.

3.3 Claves para enfrentarse a la separación.

Evitar la dependencia. Lo que hay que evitar a toda costa es la dependencia, cuando ya no hay una relación amorosa. Es decir, intentar alargar el lazo con la esperanza de que todo vuelva a ser como antes, cuando ya nos han expresado el deseo de separarse de nosotros.

La tristeza es el sentimiento que más nos paraliza en una ruptura sentimental. Todo nos recuerda a esa persona: lugares, situaciones, canciones etc.... nuestros planes, deseos y sueños se han ido con nuestra pareja y eso nos llena de inseguridad y tristeza con respecto al futuro.

Nos preguntamos si alguna vez encontraremos a alguien con quien compartir nuestra vida o si estaremos solos para siempre y como en este capítulo estamos viendo como salir del dolor y del sufrimiento, me parecen muy interesantes las siguientes claves para ponerlas en práctica, desde luego sin descuidar la ayuda y el apoyo profesional como puede ser la de un Psicólogo, Tanatólogo, Psiquiatra, según sea el caso.

El primer paso para superar el dolor será aceptar que estamos tristes y permitirnoslo. Por consiguiente, si tienes ganas de llorar hazlo,

desahógate y exterioriza todo lo que puedas la pena que llevas dentro. No olvides que lo peor que puedes hacer es reprimir las emociones. Sin embargo, no te permitas caer en una depresión o en la amargura.

- Evita pensamientos del tipo: "sin él o ella nada merece la pena", "nunca lo superaré"

- Expresa tu enfado. Otra forma de exteriorizar lo que sentimos en ese momento es visualizar a nuestra ex pareja sentada frente a nosotros y expresarle nuestro enfado.

- Escribe una carta y luego quémala. También puedes escribirle una carta, explicándole todo el daño que te ha hecho y lo enfadado/a que estás. Una vez te hayas desahogado, quema la carta ya que, el simple hecho de contemplar tu enfado convertido en humo te ayudará a sentirte mejor.

- Escribe un diario y libérate. Una manera de saber como nos sentimos es escribir un diario. En él podremos liberar nuestros sentimientos y pensamientos sobre la ruptura y aceptar nuestra nueva situación... Escribir algo cada día te ayudará a comprenderte y te hará sentir mejor al instante.

- Sé positiva/o. Trata de ver el lado positivo y repítete: saldré adelante. Sé consciente de que puedes conseguirlo.

- No te castigues. Es posible que no puedas evitar torturarte pensando que todo habría sido distinto si tú no hubieras trabajado tanto, si hubieras cuidado más tu aspecto, si hubieras sido más cariñoso/a... Pero no puedes cambiar el pasado, así que no te castigues con ese tipo de pensamientos y pon toda tu energía en el presente. Si fuiste tú quien puso fin a la relación o propiciaste la ruptura no te sientas culpable y asume tu decisión.

En las recomendaciones anteriores, se habla de escribir una carta sacando el enojo y quemar esa carta; algo muy parecido y que

da un muy buen resultado y que por cierto es un ejercicio que hacen los alcohólicos anónimos, cuando llegan a la elaboración de un cuarto paso, es hacer un inventario de si mismo con el propósito de encontrar y reconocer los defectos y virtudes que cada ser humano posee en el momento de hacer dicho inventario y que se comienza precisamente sacando todo ese resentimiento que se lleva dentro hacia la persona o personas que de alguna manera sentimos que nos han lastimado como es lo que sucede cuando hay una ruptura sentimental y en el libro titulado alcohólicos anónimos en el quinto capítulo, viene un ejemplo de cómo realizar ese inventario sacando el resentimiento y es el siguiente:

Estoy resentido(a) con: (se escribe el nombre de la persona con la que se está resentido/a) porque: (se escribe la causa por la cual se está resentido(a) y esto me afecta en: (se escriben las situaciones en las cuales se ve afectado(a) puede ser en lo económico, en lo social, en lo emocional, en lo sexual, Etc. Se recomienda hacerlo sintiendo el odio y el resentimiento a la hora de escribirlo inclusive usar un lenguaje altisonante hacia la persona con la cual hay resentimiento y si esto se hace con la guía de un psicólogo o terapeuta que tenga la experiencia en este tema, los resultados serán sorprendentes ya que posteriormente a esto viene la fase del perdón; por eso es importante la guía de alguien que tenga la experiencia en el tema que se esta tratando. Se recomienda hacer este ejercicio de escritura a solas y quemarlo antes de pasar a la fase del perdón, de acuerdo a las sugerencias del psicólogo o terapeuta que esté asesorando en este ejercicio.

También se recomienda leer libros y revistas del Centro de filosofía SEICHO NO IE, en los cuales se encuentran verdaderos tips

para aprender a perdonar y a practicar pensamientos positivos ya que de acuerdo a lo que pensamos es lo que atraemos a nuestra vida. En fin, estamos tratando de salir adelante y superar todo ese dolor y sufrimiento por el que pasamos cuando la persona a quien amamos se va y deja en nosotros una gran tristeza y sentimos como si ya no hubiera nada bueno para nosotros, pero que gran sorpresa cuando empezamos a superar el dolor y a salir de ese abismo en el cual habíamos caído.

Es hermoso cuando se encuentra una mano amiga que nos ayude a superar esa crisis y ponernos de pie nuevamente y empezar a caminar por caminos seguros y confiando en un Poder Superior (Dios) y cuando eso sucede, se empieza sentir esa fe que en algún momento creíamos haber perdido junto con el ser amado que se ha ido. Se empieza a recuperar también la confianza en si mismo y se abren nuevos caminos y nos damos cuenta que no estamos solos, que hay personas e instituciones dispuestas a darnos la mano y apoyarnos en nuestro caminar en busca de esa superación al dolor y al sufrimiento y en casos así, pueden ser de mucha ayuda instituciones como son la Asociación Latinoamericana de desarrollo Humano (ALADEH) así como el centro de filosofía SEICHO NO IE y el centro de meditaciones PRO SER que estaba a cargo de Ricardo Picard en los 90s .

Actualmente se han derivado algunos otros centros con diferentes nombres pero es fácil ponerse en contacto buscando en google: Ricardo Picard Procer. Si se quiere profundizar aun mas en el encuentro consigo mismo, está el Circulo de investigación de Antropología Gnóstica de Samael Aun Weor , donde a través del conocimiento de si mismo se llega a entender el por qué del sufrimiento.

Oh! Hombre concóctete a ti mismo y conocerás al universo y a los Dioses. Frase inscrita en el templo de Delphos.

Con respecto a esta frase, se dice que en la antigüedad estas palabras estaban inscritas en la puerta del templo de Delfos y posteriormente fueron adoptadas por Sócrates y por otros filósofos, como uno de los principios de enseñanza; incluso se cree que mucho antes que Sócrates, esta frase fue usada por Pitágoras y con ello, estos filósofos se proponían demostrar que su enseñanza no era estrictamente personal y que provenía de un punto de partida mas antiguo o sea de un punto de vista mas elevado que inclusive podía confundirse con la fuente misma de la inspiración original, espontánea y divina.

Todo lo anterior, es porque si se está buscando una salida al dolor y al sufrimiento, podemos ver que hay muchos lugares donde se nos puede ayudar a vivir de manera diferente superando el dolor y encontrándonos a nosotros mismos y encontrando respuestas a algunas interrogaciones como la de quienes somos, de donde venimos y hacia donde vamos.

Como Tanatòlogos creo que debemos estar lo mejor preparados y dispuestos a ayudar a aquellos que se nos acerquen en busca de ayuda sea cual sea el motivo del sufrimiento por el que estén pasando ...creo que en esto se fundamentan los principios de la Tanatología y el objetivo de la misma es ayudar en todo tipo de pérdidas llevando un poco de luz a los seres que se encuentran perdidos y confundidos entre el dolor y el sufrimiento, que les ha dejado la pérdida de un ser querido o la ruptura sentimental con alguien a quien amaron y como consecuencia, solo han encontrado dolor, tristeza y desesperanza.

El objetivo de un Tanatòlogo debe ser ayudar a todo aquel que extienda su mano pidiendo ayuda, proporcionándole la orientación adecuada a sus necesidades de búsqueda, para de alguna forma mitigar el dolor por el cual esté pasando, haciéndole sentir que no está solo y si es necesario, canalizarlo a alguno de los centros antes mencionados; inclusive a la misma Asociación Mexicana de

Tanatología, dándole la seguridad de que será escuchado y se le podrá ayudar como se nos ha ayudado a todos los que hemos tenido la fortuna de estar en contacto con la misma.

Cuando se esta pasando por una situación de dolor y desconsuelo, es muy re confortable encontrar una mano amiga que le ayude y que le guie pasándole la experiencia de cómo le ha hecho para superar ese fondo de sufrimiento, a si como los lugares o instituciones las cuales le han ayudado a encontrarle un nuevo sentido a la vida.

Hay quienes se quitan la vida o se la quitan a su pareja, y están los que se agotan y van secándose como un árbol en la mitad del desierto, porque el amor les pide demasiado. ¿Para qué un amor así? Esa es la verdad: no todo el mundo se fortalece y desarrolla su potencial humano con el amor, muchos se debilitan y dejan de ser ellos mismos en el afán de querer mantener una relación tan irracional como angustiante. Hay que vivir el amor y no morir por su culpa. Amar no es un acto masoquista donde te pierdes a ti mismo bajo el yugo de alguna obligación impuesta desde fuera o desde dentro.

Morir de amor no es irremediable, como dicen algunos románticos desaforados. Las relaciones afectivas que valen la pena y alegran nuestra existencia transitan un punto medio entre la esquizofrenia (el amor es todo "locura") y la sanación esotérica (el amor todo "lo cura").

Amar es vivir más y mejor, si el amor no es enfermizo ni retorcido. En el amor sano, no cabe la resignación ni el martirio y si tienes que anularte o destruirte para que tu pareja sea feliz, estás con la persona equivocada..Para amar no hay que "morir de amor", sufrir, desvanecerse, perder el norte, ser uno con el otro o perder la identidad ; eso es Intoxicación afectiva.

Cuando confundimos el enamoramiento con el amor, justificamos el sufrimiento afectivo o su conmoción/arrebato/agitación y terminamos enredados en relaciones negativas que nos amargan la vida, porque erróneamente pensamos que, “así es el amor” hay parejas tan incompatibles que uno llega a preguntarse como diablos llegaron a estar juntos. ¿Es que acaso estaban ciegos? y la respuesta es que, en cierto sentido, sí lo estaban. No una ceguera física, sino emocional: el sentimiento decidió por ellos y los arrastro como un río salido de su cauce.

El amor tiene una inercia que te puede llevar a cualquier sitio, si no intervienes y ejerces tu influencia y te das un tiempo para ver los terrenos que estas pisando y analizas hacia donde te va llevando una relación. Morir de amor, asimismo, es morir de desamor: el rechazo, el insoportable juego de la incertidumbre y de no saber si te quieren de verdad, la espera, el imposible o el “no” que llega como un baldado de agua fría, es humillarse, rogar, suplicar, insistir y persistir mas allá de toda lógica, esperar milagros, reencarnaciones, pases mágicos y cualquier cosa que restituya a la persona amada o la intensidad de un sentimiento que languidece o que ya se nos fue de las manos.

Infinidad de personas en el mundo han quedado atrapadas en nichos emocionales a la espera de que su suerte cambie, sin ver que son ellas mismas quienes deben hacer su revolución afectiva. Cada quien reinventa el amor a su manera y de acuerdo con sus necesidades y creencias básicas, cada quien lo construye o lo destruye, lo disfruta o lo padece. Morir de amor no es un designio inevitable, una determinación biológica, social o cósmica: puedes establecer tus reglas y negarte a sufrir inútilmente, sobre todo cuando esa relación no te lleva a nada o no hay reciprocidad por ambas partes de esa relación.

3.4 Aceptación.

Hay que aceptar que estar en pareja no es cosa fácil y que todos debemos “sacrificar” algo (se entiende, en un sentido constructivo) para que la relación prospere; no obstante, los modos de amar en algunos casos son *especialmente difíciles de tolerar*, incluso para los “enamorados del amor” que padecen todo estoicamente. Estos estilos afectivos disfuncionales desgastan al otro y le quitan su energía vital, lo acaban lentamente o lo confunden, hasta el punto de sentirse irracionalmente culpable o creer que sufrir por amor es un hecho normal y generalizado (como si *amar* y *ser víctima* fuera la misma cosa).

Es cierto que todos poseemos “pequeñas locuras” personales y que nadie es perfecto, pero las formas de relacionarse se diferencian y van mucho más allá de una simple e inofensiva preferencia; no se trata de simples experimentos: son actitudes altamente tóxicas para quienes deciden entrar en su juego afectivo y reconocerlas, nos permitiría tomar decisiones más sanas e inteligentes frente a nuestro futuro afectivo, ya sea evitando las relaciones, si aún no hemos sido flechados, o enfrentándolas, si ya estamos emparejados o involucrados afectivamente.

Es importante prevenir y afrontar estrategias de supervivencia guiadas por la razón ya que se nos ha insinuado que hay que aceptar a la pareja tal y como es y que no es conveniente pedirle que haga cosas que “no le nacen” o que no quiera hacer; es decir, que hay una esencia que debe acatarse por respeto al otro. En esto hay acuerdo, pero también hay condiciones y esto sería aceptar el modo de ser de la pareja, siempre y cuando no tengamos que inmolarnos psicológicamente en el intento. Te acepto como eres, si esto no implica autodestruirme por hacerte feliz, por que si tu felicidad es inversamente proporcional a la mía, algo está funcionando mal entre nosotros.

Frente a una incompatibilidad no suelen ser suficientes la voluntad y las buenas intenciones para resolver el problema de raíz.

¿Cómo sostener una relación sana y apacible con alguien que se cree especial y único y solo es capaz de quererse así mismo? ¿cómo lograr una relación siquiera decorosa con quien te considera una persona desechable o con alguien cuyos sentimientos hacia ti oscilan constantemente entre el amor y el odio? ¿cómo sobrevivir a un amor hostigante que no te deja respirar o a un amor subversivo y ambivalente que no puede vivir “ni contigo ni sin ti”? ¿cómo mantener una relación recíproca y cariñosa cuando tu pareja te impide expresar afecto? ¿cómo vivir el amor en paz con alguien que te controla porque cree que eres un ser inútil e incapaz? ¿te entregarías en cuerpo y alma a quien te considera un enemigo potencial y se arrepiente de amarte cada día de su vida? ¿seguirías con una persona infiel que no es capaz de dejar a su amante?

¡Hay tantos mártires venerados por la cultura del amor incondicional! es innegable que no todos tenemos la misma concepción sobre lo que debe ser una buena relación de pareja. Hay quienes consideran que un vínculo basado en el amor es para toda la vida y en consecuencia, no habrá límites para la tolerancia y están los que piensan que no es necesario morir con la botas puestas y que el amor nada tiene que ver con aguantar la irracionalidad y la patología del otro.

Cada quien decide que hacer y hasta donde llegar, de acuerdo con su visión del mundo y sus creencias. No obstante, podemos llegar a un acuerdo sobre lo fundamental: una relación bien establecida será aquella en que ambos se encuentran satisfechos ya que pueden realizar sus proyectos de vida y no ven pisoteados sus derechos, fortaleciéndose así la relación de la pareja.

Lo negativo en estos estilos afectivos se refiere a un grupo selecto y no tan cèlebre, porque la mayoría opera tras bambalinas y quizás hayamos tenido contacto con algunos de ellos (ya sea por que fuimos víctimas directas de esos modos de amar o porque conocemos a alguien enganchado en una relación traumática de la cual no es capaz de salir) o nos resulten totalmente nuevos, así los tengamos rondando nuestras vidas y acechándonos en silencio.

A saber hay ocho estilos afectivos, que son considerados lesivos y peligrosos para el bienestar emocional de las personas:

- Histriónico/teatral (amor hostigante),*
- Paranoico/vigilante (amor desconfiado),*
- Pasivo-agresivo (amor subversivo),*
- Narcisista/egocéntrico (amor egoísta),*
- Obsesivo/compulsivo (amor perfeccionista),*
- Antisocial/pendenciero (amor violento),*
- Esquizoide/ermitaño (amor desvinculado o indiferente) y*
- Limítrofe/inestable (amor caótico).*

Cada uno de ellos lleva implícito uno o varios antivalores que se oponen a un amor pleno y saludable. Quienes poseen estas maneras de amar pueden llegar a desempeñarse muy bien en ciertas áreas específicas y por eso, la sociedad los acepta, e incluso los exalta como modelos a seguir. Pero su mayor incidencia íntima, básicamente, se da en el ámbito familiar y de pareja. Como dice un viejo refrán popular: "Luz de la calle, oscuridad de la casa". De puertas para adentro, en el mundo privado del amor, las máscaras se caen y la alteración se destapa. Por ejemplo, los individuos narcisistas suelen ocupar cargos importantes en empresas o en política, gracias a su enorme competitividad y afán por el poder, pero lastiman profundamente a sus parejas debido al egoísmo y egocentrismo crónico que los caracteriza.

Los sujetos obsesivo/compulsivos alcanzaran un excelente rendimiento en aquellas tareas en donde el perfeccionismo y el control sean un requisito importante; sin embargo su verdadera problemática, se hace evidente en las relaciones interpersonales, cuando trasladan a su hogar el mismo patrón de exigencia, terminarán presionando a sus seres queridos y creando un clima supremamente estresante.

Las personas histriónicas poseen grandes habilidades para realizar actividades relacionadas con el teatro, el cine, la televisión o cualquier otro medio donde sean el centro de atención y les permita “conectarse” con el público, pero en la vida amorosa tendrán serias dificultades para relacionarse tranquilamente y respetar los límites de la pareja. Un individuo paranoico se destacará en tareas donde la vigilancia y la desconfianza sean requisitos fundamentales para un buen desempeño, pero la convivencia con ellos puede convertirse en una experiencia aterradora y asfixiante. Se calcula que la suma de todos estos estilos, en su caso extremo (trastornos de la personalidad), ocupa entre un 20 y un 30% de la población. Y si se consideran los casos moderados, la cifra aumenta considerablemente.

Las parejas víctimas de los individuos que poseen este tipo de personalidades, a veces tratan de equilibrar la cuestión recurriendo a la táctica del “perismo”, una estrategia por compensación muy apreciada por la cultura casamentera que proclama el aguante a cualquier costo: “Es egoísta, pero no tanto”, “Le gusta coquetear, pero no es tan grave”, “Es bastante celosa, pero yo se manejarla”, “No es una persona muy expresiva, pero debo entender que es su manera de ser”, “Es agresivo pero va mejorando”, “Es bastante inestable, pero yo trato de acoplarme y tener paciencia”.

La mayoría de estos peros no son otra cosa que formas amañadas de autoengaño y justificación ante el miedo o la imposibilidad de resolver el desacople afectivo. ¿O acaso deberíamos mantener el amor en cuidados intensivos toda la vida? no se está afirmando que hay que tirar la toalla ante el primer desacuerdo con el otro ni se defiende a las relaciones desechables lo que se sugiere es la aplicación de un realismo afectivo que permita definir hasta cuando seguir esperando la metamorfosis del ser amado.

Las personas que deciden romper con alguna de las formas de amar mencionadas, no lo hacen de la noche a la mañana. Por el contrario, la gran mayoría de ellas luchan, piden ayuda profesional y van mas allá de sus fuerzas, buscando dar segundas, terceras, cuartas y hasta quintas oportunidades, incluso cuando su integridad física y psicológica está en juego, pero no hay que exagerar hay determinadas batallas que no son nuestras, no nos corresponden, o simplemente no nos convienen.

Las personas que han tenido la oportunidad de profundizar en estos temas y aplicarlos a su vida cotidiana se sienten mas seguras a la hora de resolver sus problemas de pareja y aprenden a tomar decisiones basadas en la evidencia. No obstante, hay cuatro preguntas sobre los estilos afectivos que se repiten con regularidad y que parece ser importante aclarar:

¿Es posible tener características de los distintos estilos al mismo tiempo? Sí, si es posible; algunos perfiles pueden superponerse en ciertos aspectos; por ejemplo, la indiferencia es común al estilo antisocial, al narcisista y al esquizoide, pero solo en este ultimo alcanza su máxima expresión. De todas maneras, aunque se puedan poseer ciertos rasgos de los diferentes estilos al mismo tiempo, siempre habrá algunos que se destaquen sobre otros y lo que define cada manera de amar es una “esencia psicologica”

especifica por lo que es mejor tomar los estilos afectivos como una guía para pensar realmente en esos asuntos del amor. Los estilos que se presentan no responden a un listado categórico y definitivo (lista de síntomas); mas bien, representan la dinámica interna de cómo algunas personas viven y sienten el amor, su modus operandi, sus motivaciones y su estructura cognitivo/afectiva; investigaciones recientes muestran la siguiente variación: (a) los amores caóticos y subversivos son mas frecuentes en mujeres (mas en el primer caso que en el segundo); (b) en el estilo histriónico/teatral, ambos sexos se pelean el primer puesto (como veremos, el “histeriquismo” ya es unisex); y (c) los demás estilos afectivos son mas comunes en hombres (una vez mas, el sexo masculino lleva la delantera en cuestiones de insalubridad) para entender un poco mas con respecto a los estilos afectivos, el estilo afectivo es una manera de procesar la información afectiva: sentirla, evaluarla e incorporarla a la vida de la relación. Si el modo de procesar dicha información es distorsionado y está guiado por esquemas negativos frente a uno mismo, el mundo y el futuro, dicho estilo será dañino para la propia salud mental y emocional, a si como para la salud mental y emocional de la pareja.

Lo anterior sin duda nos lleva a hacer un espacio de reflexión para comprender mejor la relación de pareja y dilucidar hasta donde se justifica luchar por ella o no. Incluso podría descubrirse que el problema está en uno mismo y no en la persona que se ama. Las tres preguntas que guían este recorrido son simples y a la vez profundas: ¿Cuál es la manera de amar de mi pareja? ¿Cuál es mi manera de amar? ¿Hasta dónde podemos estar juntos, sin hacernos daño?. Si vemos las cosas como son, sin sesgos ni esperanzas ingenuas, podremos tomar decisiones correctas orientadas a mejorar nuestra calidad de vida, así a veces nos duela o incomode el camino a seguir.

Recordemos que amar no es sufrir y que tenemos el derecho a ser felices. Este es el bien supremo que nadie podrá quitarnos, aunque sea en nombre del amor. No es justo querer estar con alguien que no nos quiere y nos lo dice sin tapujos y no ve la hora de irse o de que nos vayamos, pero seguimos allí, esperando el milagro que no llega y soportando un rechazo que no nos da respiro; nos preguntamos todo el día qué hacer, aunque en realidad algunas veces sí lo sabemos, pero no sabemos cómo hacerlo, nos falta el coraje para poder tomar una decisión y se vive en un martirio perpetuo por querer resolver los problemas de la pareja y nos olvidamos de nuestra persona.

Reflexiona: Si ya no te quieren, aprende a perder y retírate dignamente. Evita el sacrificio irracional y no te anules para que tu pareja sea feliz.

Pero no solo la ayudas e intentas sacarla adelante a cualquier costo, sino que utilizas una manera de sacrificarte absolutamente irracional: te opacas a propósito, para que ella, por contraste, brille más. Compensas negativamente y ocultas tus virtudes para que los déficits de tu pareja se disimulen o no se noten tanto o practicas una curiosa forma de suicidio afectivo y estás en un gran dilema que no te deja vivir en paz.

Reflexiona: Si el amor no se ve ni se siente, no existe o no te sirve.

La humillación y los rechazos te duelen profundamente y afectan tu autoestima, pero no eres capaz de tomar decisiones y hasta has puesto a tu media naranja por las nubes pensando que estás con una persona supremamente especial, que apenas la mereces y solo ves maravillas en ella Idealizándola y te has apegado a esa imagen ilusoria que te impide ver su lado normal y humano, el problema es que en algún momento tendrás que aterrizar y es posible que no te guste lo que veas sin autoengaños ni disfraces.

Quizá estés enamorada o enamorado de un espejismo creado por ti.

Reflexiona: *No idealices al ser amado; míralo como es, crudamente y sin anestesia.*

Si te encuentras en una relación desesperante porque tu “pareja” es ambigua y “duda” hasta dónde quiere llegar contigo, ya que no está segura de sus sentimientos, es el síndrome del “ni contigo, ni sin ti”, del cual eres una víctima y no tienes la menor idea de cómo manejarlo.

Reflexiona: *¿Ni contigo ni sin ti? ¡Corre lo más lejos posible y ponte a salvo!*

Tú pareja fluctúa entre el amor y el desamor, y tú saltas al compás de ella si sientes (y sabes) que el poder emocional o afectivo en la relación lo tiene tu pareja, es decir: que ella puede prescindir de ti más fácilmente de lo que tú podrías prescindir de ella y en este forcejeo de fuerzas y debilidades, de apegos y desapegos, siempre estás por debajo, lo que te lleva a decir “sí”, cuando quieres decir “no” o a acceder a cuestiones que no van contigo, tal vez todo esto no es por amor y sí por miedo a perder a la persona amada.

Reflexiona: *El poder afectivo lo tiene quien necesita menos al otro.*

Tal vez tienes un amor enquistado, reciente o antiguo, que no puedes olvidar y no te deja establecer nuevas relaciones. Para quitarlo de tu mente y de tu corazón, pensaste que “un clavo saca otro” y has salido a buscar a alguien más “grande y poderoso para que elimine al ex o a la ex de una vez. Desafortunadamente, no te ha dado resultado y el viejo amor sigue flotando en tu memoria emocional con la misma fuerza de siempre.

Reflexiona: *No siempre un clavo saca a otro clavo: a veces, los dos se quedan adentro.*

Estás con alguien muy mayor o muy menor para tu edad y

eso, aunque intentes disimularlo, te genera cierta ansiedad o preocupación. Sabes que con el tiempo la diferencia de edad se hace más marcada y no quieres convertirte en una persona celosa, harta o insegura. Aún así, prefieres no pensar en ello seriamente, porque temes malograr la dicha de vivir un amor como el que ahora sientes. De todas maneras, consciente o inconscientemente, te preguntas: ¿Cuántos años me quedan de felicidad?.

Reflexiona: *El amor no tiene edad, pero los enamorados sí.*

Te gusta otra persona, la deseas y la amas pero te separaste y andas sola o solo y estás hasta la coronilla del amor, además juras que no volverás a tener a nadie y que los hombres o las mujeres son todos unos idiotas. En fin tienes dificultades para aceptar una separación que todavía te duele y no eres capaz de empezar de nuevo.

Reflexiona: *Algunas separaciones son instructivas y te enseñan lo que no quieres saber del amor.*

Sin duda las reflexiones acerca de las situaciones por las que vamos pasando en las vivencias de nuestra vida con respecto a esas cosas del amor y como las vamos viviendo en relación con nuestra pareja, nos llevan a profundizar y nos pueden ayudar a tomar una decisión que tal vez ha estado en nuestra mente, pero ya sea por miedo o por falta de visión, no nos atrevemos a ponerla en práctica y el objetivo de este material es ayudarnos a encontrar una solución a nuestros problemas de salud mental y emocional para lograr vivir mejor ya sea solos o acompañados según sea nuestro caso y viene a mi memoria aquello de que quien no sabe vivir solo, tampoco podrá hacerlo acompañado, lo cual quiere decir que tenemos que aprender a estar bien con nosotros mismos para poder estar bien con los demás y sobre todo cuando de vivir con una pareja se trata.

Recordemos que la verdadera virtud no está en amar, sino en saber como hacerlo y amar bien. Amar bien, lleva en si algunas cuestiones que implican autonomía, responsabilidad y respeto por la persona a quien se ama; por lo tanto debemos comprender que el fuego necesita aire. ¿Cómo se deja aire? Dejándole a la persona que tenga espacio para su propia individualidad; hay que entender que el deseo necesita espacio, que el erotismo es el espacio entre tú y la persona amada. Una persona necesita una comunidad y no sólo una persona para darle, al mismo tiempo, la pertenencia, el sentido, la continuidad, el misterio, la aventura y la pasión.

Cuando seguimos manteniendo nuestros intereses, solo nuestros amigos, las películas que solo nosotros queremos ver, cuando no pensamos que hay una persona con la cual podamos compartir todo, cuidado porque pueden ser síntomas de egoísmo puro y esto no tardará en manifestarse como algo que es solo un ideal romántico que no funciona y posteriormente nos llevará al distanciamiento con la pareja y finalmente al rompimiento de la relación; por lo tanto si nos sigue interesando la otra persona, y esa persona no es alguien que sólo nos da seguridad, seguimos abiertos a la dimensión erótica de la vida y si no hay egoísmo, hasta disfrutamos *cuando vemos a la persona amada metida en lo suyo*.

3.5 Saber que hacer.

Cuando hay la ruptura de una relación sentimental, no es fácil para ninguno de los miembros de la pareja llegando a caer en situaciones de no saber que hacer por lo que es recomendable tener a mano un psicólogo para cuando tus amigos estén hartos de oírte hablar sobre tu ruptura y todavía estés sufriendo y pasándola fatal; será nuestro psicólogo o terapeuta el que nos ayudará a darnos cuenta de que podemos vivir sin él o ella y que tal vez el hombre o mujer de

nuestra vida no ha llegado aun , pero también a mantener la esperanza en un futuro mejor y ver el pasado no como un fracaso sino como una experiencia de la cual nos sentiremos liberados al haber superado el dolor, la frustración y el sufrimiento por el cual tuvimos que haber pasado.

La mayoría de las crisis son oportunidades para cambiar y crecer, pero tenemos que evitar caer en el victimismo y ponernos nuevamente en marcha lo antes posible, por lo que la ayuda de un profesional nos puede ser de mucha utilidad ya que nos indica cuales son los síntomas para que sepamos qué nos pasa y nos explica que hace que nos duela el corazón y nos ofrece algunos tips para encontrar un enfoque práctico, realista y positivo que nos ayudará a afrontar los aspectos más determinantes en la separación y transformar el sufrimiento en autoconocimiento y elaborar un plan para recomponer el corazón que sentimos que se nos ha roto, pero si empezamos a encontrarle sentido de nuevo a la vida, no solo nosotros nos recuperaremos, sino que también estaremos en condiciones de ayudar a nuestros hijos que también fueron víctimas de nuestra separación y que debido a la crisis por la que estábamos pasando, los habíamos descuidado.

La disolución del vínculo matrimonial y la desintegración de la familia como es el divorcio de los padres, asesta un golpe muy duro a la estabilidad del desarrollo psíquico infantil, aún en formación. Los niños y adolescentes pierden la seguridad que la unión de sus padres les inspiraba y por este motivo, se les debe preparar para que afronten los efectos psicológicos y las condiciones de vida derivadas de esta situación: una nueva pareja, el abandono, el chantaje sentimental, el reparto de tiempo, etc. conocer la verdad aunque sea dolorosa, es la mejor opción para afrontar los problemas inevitables de la vida; las preguntas de los niños sobre el divorcio

constituyen un reto para los padres, psicólogos infantiles y terapeutas familiares, pues si se estableciese una conversación sincera entre ambos, se obtendrían más beneficios y se comprenderían mejor las preocupaciones que cada uno experimenta respecto al divorcio.

La demanda de que un padre se corresponsabilice en la crianza de sus hijos es una petición que día a día crece en nuestra sociedad. Los padres y las madres, educados en valores democráticos de igualdad, reclaman cada vez con mayor energía una forma de custodia en la que los hijos no se vean forzados a perder una parte fundamental de sus vidas tras el divorcio.

Hay que perder el miedo a hablar de temas que hasta hace poco tiempo, eran un tabú. Antes, cualquier tema sobre los hijos de padres separados pasaba a ser una condena de la sociedad, que los marcaba como diferentes y hoy, no son la excepción, por lo que es necesario poner un poco de humor que permita redimensionar problemas que son serios, pero no tan graves que no se les pueda encontrar una solución; hay que saber cómo planificar armoniosamente cumpleaños, actos de graduación, vacaciones y otros acontecimientos, familiares.

Hay que tener una actitud docente ante quienes todavía no entienden que un niño que vive con un padre y su nueva pareja no tiene una familia deficitaria, no padece falta de afecto y no es distinto de los demás; hay que terminar de una vez por todas con el mito de que un niño, sólo es feliz cuando vive con su mamá, con su papá y sus hermanitos y de que las familias tradicionales son las únicas felices; las familias ensambladas constituyen un verdadero desafío a la capacidad de convivencia e incitan a aprender nuevas formas de compartir la vida y a hacer planes de acción para enfrentarlas, crecer y cultivar una pareja sólida, pero para esto se tiene que tener bien

definida la situación que se esté viviendo y lo que juntos se quiere lograr.

El “No” también ayuda a crecer, La inutilidad del sufrimiento y las emociones que hieren, nos dan también la oportunidad de darnos cuenta que ni los hombres son imposibles, ni las mujeres incomprensibles; por lo tanto merece la pena luchar por algunas relaciones y por qué debemos poner fin a otras en las que el desamor ha hecho acto de presencia y qué hacer cuando surgen las primeras señales de alarma o cuando los problemas van avanzando y nuestra relación se va cada vez mas deteriorando.

Debemos estar preparados para comprender los principios psicológicos que rigen ciertas conductas problemáticas y reacciones insospechadas, así como los medios para resolver las dificultades cotidianas, cuando ello todavía es posible y de ser a si, poner lo mejor de nosotros mismos en algo tan importante como es el amor.

3.6 Adicción hacia la otra persona.

Es muy importante saber si hay adicción y cómo romper con esa adicción hacia una persona. ¿Es usted incapaz de dejar una relación sentimental aunque le produce más dolor que alegrías? Su criterio y respeto por sí mismo le dicen que debe acabarla, pero, a pesar de esto y para su desesperación, sigue colgado de ella, lo mas seguro es que sufre de adicción hacia esa persona; por lo tanto es conveniente saber que pasos seguir para romper con esa adicción y sobrevivir a la ruptura. La adicción al amor es un comportamiento dolorosamente compulsivo que afecta tanto a hombres como a mujeres que aman demasiado a sus parejas.

Los adictos al amor tienen dificultades para amarse a sí mismos, para establecer límites con las demás personas y para asumir su propia realidad.

Una de las características que parecen definir al adicto en una relación, es como por ejemplo pensar para si mismo: él o ella me quiere, sólo que no sabe cómo demostrarlo; esto lleva a la persona a vivir engañándose a si misma, por lo que hay que saber cómo reconocer los síntomas de una relación perjudicial y cómo luchar contra las artimañas que la pareja utiliza para retenernos y además estar conscientes que los sentimientos intensos de celos no significan que la otra persona esté enamorada de nosotros o viceversa y tenemos que superar el duro período de ruptura y buscar ayuda profesional para no verse atrapada o atrapado de nuevo en una relación tan dolorosa.

Tenemos que aprender a romper con las dependencias emocionales; las personas con dependencia emocional son muy susceptibles de establecer relaciones de pareja patológicas y gravemente desequilibradas, asumiendo en ellas un rol subordinado, asimismo éstas personas consideran a su pareja como el centro de su existencia, la idealizan, se someten a ella y serían capaces prácticamente de cualquier cosa para no romper la relación, porque hay una dependencia emocional que está en la base del comportamiento de los miembros de la pareja convirtiéndolas en víctimas de violencia doméstica y que aun a si, manifiestan seguir enamoradas de sus parejas por graves que sean los malos tratos, vejaciones y desprecios, que hayan recibido de su parte.

3.7 La importancia de tener en mente un proyecto.

Cuando se sufre una situación de estar viviendo una relación con alguien que nos hace sufrir y se quiere terminar con esa relación, es de mucha ayuda tener en mente algún proyecto que nos empuje hacia adelante con el objetivo de ser alguien diferente y no dar marcha atrás hasta lograrlo y hay varios ejemplos de personas que han sido víctimas de esclavitud y malos tratos y lo han logrado; por mencionar alguno, está el que podemos ver en el libro titulado “El color púrpura” La historia se centra en la vida de Celie, una joven muchacha de color, a principios de siglo.

Celie tiene 14 años y está embarazada de su propio padre. Continúa así su difícil existencia 30 años más. Pero Celie tiene una obsesión: aprender a leer. No cesa en su empeño y lo consigue aunque el marido, el señor, se lo prohíbe, le esconde las cartas, la apalea, ella se las ingenia para aprender a leer, mejorar su lectura y mediante la lectura, sobre todo de las cartas de su hermana, descubre algo del mundo y va paulatinamente logrando un pequeño lugar en la sociedad; desde luego la idea no es aguantar treinta años sometida o sometido a un calvario como en esta historia, pero sirva como ejemplo de cómo el tener en mente un objetivo a lograr, nos va llevando hacia adelante y por supuesto que si contamos con la ayuda de un profesional, lograrlo nos llevará el menor tiempo posible salir de una situación de dolor y sufrimiento.

Por desgracia muchas veces el destino o circunstancias o como se le quiera llamar, llevan a una persona a relacionarse con otra que es golpeadora y maltrata a su pareja y no existe un perfil del mal tratador; lo que sí hay, son diferentes formas de llevar a cabo la agresión sobre la otra persona, formas que dependerán en parte de

las características de su personalidad, de la psicobiografía, de factores sociales y de circunstancias puntuales, pero detrás de cada una de las formas de agredir podrán haber distintos perfiles de agresores, pues no es una personalidad u otra la que mueve a la violencia, sino la lectura que el agresor hace de la situación. La violencia en las personas que maltratan a su pareja es una lacra social que necesita múltiples acciones efectivas para erradicarla y el intervenir con estas personas maltratadoras es una de ellas. Una forma de intervenir con las personas maltratadoras puede ser cuando la persona sometida reacciona y llega a comprender que de alguna manera también es responsable de buscar una salida y de esta manera se libera de la situación y ya está interviniendo para poner fin a una relación que es destructiva.

Elegimos a nuestra pareja y por ello, somos responsables de la relación que tenemos. Vivir en pareja no es fácil ni es la garantía de nada: es una aventura con muchos caminos posibles y una oportunidad de crecer que apela a la libertad y a la responsabilidad del ser humano y es nuestro deber construir un espacio de relación donde cada persona pueda continuar siendo ella misma a la vez que trabaja para conseguir un espacio de pareja conjunto y construir una relación emocionalmente ecológica, creativa y vinculada por el amor en lugar de unidad por ataduras que han sido creadas por dependencia.

Nuevamente hago mención que es responsabilidad nuestra el buscar ayuda y tratar de encontrar una salida a la situación de una relación cuando ésta se ha vuelto destructiva y no está siendo lo que esperábamos, por lo que es importante reflexionar y tratar de encontrar los motivos que están ocasionando que la relación se esté deteriorando y que estos podrían ser problemas que se vienen arrastrando desde la infancia por las situaciones de vida que se

fueron viviendo y por lo tanto hay un daño emocional que es importante reconocerlo y aceptarlo para poder encontrarnos a nosotros mismos y estar dispuestos a recibir tratamiento para poder salir adelante; podría servirnos como ejemplo el caso de "la niña de la calle" así se titula el libro y nos narra una historia que nos lleva a reflexionar en los daños psicológicos que se pueden venir arrastrando mas sin embargo, se puede salir adelante cuando se pone la voluntad en ello y de esto trata la historia narrada en "la niña de la calle" una historia conmovedora.

3.8 La niña de la calle.

Kaoutar Haik tenía tan sólo doce años cuando sus padres decidieron casarla en Marruecos por una ridícula suma económica su futuro marido, un hombre que prácticamente le doblaba la edad, no la había visto nunca. Desde entonces su vida se convirtió en un infierno. Quería ser libre y decidió huir del patriarcado que impera en la sociedad marroquí. Instalada en Barcelona se vio obligada durante cuatro años a vivir en la calle, a robar, a drogarse y evitar todo tipo de humillaciones y vejaciones. Internada en varios centros de acogida españoles, huyó de todos ellos.

En España conoció a un hombre musulmán, con el que vivió en pareja y que le propinó palizas e insultos sufriendo el desprecio de su familia que no comprendía como Kaoutar no se sometía a la tradición de su pueblo y obedecía en silencio las leyes no escritas de la cultura musulmana casada y separada de nuevo, ahora es una mujer fuerte de 25 años que ha salido adelante, marcada por una experiencia traumática, pero enfrentada a su propio destino. La niña de la calle es un testimonio conmovedor que nos sumerge en la vida real de una mujer valiente que ha luchado por recuperar su libertad y su dignidad. Sin duda es un relato que llega directamente al corazón.

La importancia de encontrarnos a nosotros mismos, nos lleva a sacudirnos un poco si es necesario, la educación que se ha recibido de acuerdo a costumbres que resultan obsoletas y a veces dañinas para nuestro desarrollo como personas, que queremos salir adelante y vivir libres de ataduras y dependencias hasta rastreras que tarde o temprano nos llevan a vivir sometidos a situaciones con las cuales no estamos de acuerdo; a muchas mujeres las han educado para actuar siempre de la manera correcta o al menos lo que los padres creen que es correcto sin embargo, ese esfuerzo no sólo no las hace felices, sino que incluso les impide alcanzar lo que desean pero en cada mujer existe una fuerza fundamental y poderosa que muchas veces preferimos ignorar.

Es fuerte, es valiente, no se anda con paños calientes, no se deja pisar, es en definitiva, la Cabrona Interior; toda mujer lleva una cabrona dentro: conseguir que emerja para ayudarles a vivir mejor y lograr sus objetivos, es sólo cuestión de aprender a escucharla y ser capaces de superar esos miedos atormentadores.

A si lo expresa Elizabeth Hilts, (2004) y puede ser de gran utilidad saber esto inclusive para los hombres que desean conocer a la mujer que no está dispuesta mas a seguir sometida y quiere salir adelante.

Todo lo contrario de las personas que viven sometidas y que hasta creen que es una vida normal pensando: mi marido me pega lo normal; es, por increíble que parezca, la situación de muchas mujeres que sufren malos tratos. ¿Por qué creen esas mujeres que es normal que sus maridos las maltraten en alguna medida? ¿Cómo ha llegado a anidar en sus conciencias una noción de normalidad tan perversa? ¿Por qué aún hay mujeres que se ocultan a sí mismas las agresiones que reciben y que construyen una narrativa equivocada de lo que les está ocurriendo?.

Sin duda son mujeres que necesitan ayuda psicológica para poner fin a la agresión que reciben por parte de quienes tienen como pareja, que son también seres enfermos que también necesitan ayuda y que ambos están enganchados a una situación conflictiva, que necesitan aprender a identificar las relaciones destructivas y dar el primer paso para construir relaciones sanas.

Tenemos que encontrar soluciones y para lograrlo no es fácil llevárnosla solos; es necesaria la ayuda profesional de nuestro psicólogo o terapeuta porque si no tenemos conocimiento de nosotros mismos, no podremos entender y comprender a nuestra pareja y si no recibimos ayuda, tendemos a considerar las relaciones destructivas como algo «normal» pues creemos que así deben ser todas las relaciones. Pero una relación destructiva es un terreno resbaladizo y complejo, compuesto por la negatividad, el control, la absorción de energía y el desgaste diario, que puede dejarnos física y emocionalmente exhaustos.

Una relación destructiva puede desembocar en abuso verbal, violencia física y arruinar una vida. La relación destructiva puede darse en cualquier circunstancia de la vida: en el trabajo, con los amigos o en la propia casa trayendo como consecuencia: maltrato mutuo, agresión psicológica, amenazas, falta de comunicación, maltrato en todas sus formas de manifestación, es decir, tanto física como psicológica por lo que es de gran importancia recibir ayuda profesional para obtener tanto explicaciones psicológicas, como estudios sociales y culturales, que nos ayudan a entender este tipo de comportamientos, saber reaccionar ante ellos y encontrar las posibles soluciones.

Muchas veces se confunde amor con posesión y esto nos lleva a vivir una relación plagada de altibajos, de broncas y reconciliaciones sucesivas que llegamos a pensar "no puedo vivir ni

contigo ni sin ti" quizá sea porque se está confundiendo amor con posesión, sexo con dependencia, chantaje con atención e intrusión con cariño.

Si tomamos lo que nos enseñaron nuestros padres, le agregamos unas gotitas del estereotipo femenino de la tolerancia, la pasividad y la sumisión, complementario al masculino de la actividad, la dependencia y el dominio y le añadimos a la mezcla un poquito de la imagen cultural del amor romántico y lo batimos todo, estaremos en condiciones de comprender mejor por qué la gente sufre tanto y tan innecesariamente por amor y esto puede servir para cualquiera que esté harto de padecer, lamentarse y sufrir por amor, porque todos estamos expuestos a sufrir, cuando nos llega un desengaño o alguna decepción por parte de la persona a quien amamos o de esa amistad con la cual nos habíamos encariñado y cuando esto llega, no importa si somos hombres o mujeres y a si como hay mujeres maltratadas, también hay hombres maltratados enfrentando cada cual su propio sufrimiento.

CONCLUSION.

Después de haber reflexionado en los puntos descritos en el contenido de esta tesina y nos hayan movido las fibras de nuestro corazón, cuando leímos la parte correspondiente al dolor y al sufrimiento de una ruptura, pasando a reflexionar en las causas que pueden ocasionar las rupturas y por ultimo reflexionando en las posibles soluciones que nos lleven a encontrarnos y trabajar con nosotros mismos con el fin de ser cada vez mejores como seres humanos y vivir en paz con nosotros mismos , con Dios y con nuestros semejantes, creo que podemos ver nuestro pasado como un aprendizaje que nos dejó alguna enseñanza y nos llevó a crecer teniendo en cuenta que no hay casualidades y si causalidades.

Lo importante ahora es que estamos de pie y no todo se perdió porque después de haber vivido la pesadilla de haber perdido al ser amado, continuamos con vida; aun tenemos sentimientos y ahora reímos y lloramos pero ahora la risa y el llanto son sentimientos naturales y nobles que salen del corazón, ya sin rabia ni frustración y ya no le preguntamos a nuestro Creador... ¡por que a mi Señor!.. ¡Porque a mi!.... mas bien después de esto, hemos aprendido a vivir de acuerdo a su voluntad y cuando esto se logra, sin duda hemos avanzado y estamos listos para seguir adelante.

Es conveniente tomar en cuenta que la convivencia y la relación que llevemos con los demás, será de acuerdo a nuestros actos y a la manera en que nos conduzcamos por la vida y de acuerdo a esto, serán las personas que atraigamos hacia a nosotros y que aunque hayamos experimentado situaciones muy difíciles con la persona o personas que hayamos tenido como pareja, recordemos que siempre

se cosechará lo que siembra y que Dios es tan grande que puede cubrir a todo el mundo con su amor y a la vez tan pequeño para entrar en nuestro corazón, por lo tanto cuando Dios nos lleva al borde del acantilado, si confiamos en Él plenamente y nos dejamos llevar, sólo una de dos cosas va a suceder:

Él nos sostiene cuando nos caemos, o ¡nos va a enseñar a volar! Recordemos que amar no es sufrir y que tenemos el derecho a ser felices. Este es el bien supremo que nadie podrá quitarnos, aunque sea en nombre del amor.

BIBLIOGRAFIA.

- 1.- Álava, R. Ma. De J. (2007) *Amar sin sufrir*
Madrid. Ed. Sal Terrae
- 2.- Álava, R. Ma. De J. (2007) *Emociones que hieren*
Madrid. La esfera de los libros
- 3.- *Alcohòlicos Anònimos,*
Literatura oficial, Central Mexicana
de servicios Generales de A.A., A.C.
- 4.- Bruce, F (1999) *Aprender a amar de nuevo*
México. Ed. Pax Mexico
- 5.- De Moscona, S. (2007) *Infidelidades en la pareja.*
Buenos Aires. Ed. Lugar editorial.
- 6.- Hilts, E. (2004) *Manual de la perfecta cabrona.*
Madrid. Ed. Aguilar
- 7.- Hoveyda, M. (2010) *Estoy bien.*
Madrid. Ed. Timun Mas.
- 8.- Howard, H. (2001) *Cómo romper con su adicción a una
persona*
Barcelona. Ed. Obelisco.
- 9.- Lorente Acosta, M. (2006) *El rompe cabezas.*
Barcelona. Ed. Crítica
- 10.- Marin Mila, A. (2003) *¿os vais a separar?*
Barcelona. Ed. Tibidabo
- 11.- Moron V. y Haik, K. (2006) *La niña de la calle*
Barcelona. Ed. Styria
- 12.- Murray, J. (2005) *Relaciones destructivas*
Barcelona. Ed. Obelisco.
- 13.- Rizo, W. (2009) *Los límites del amor.*
Barcelona. Ed. Planeta.

- 14.- Rizo, W. (2011) *Manual para no morir de amor*
Barcelona. Ed. Planeta.
- 15.- Rizo, W. (2008) *Amores altamente peligrosos*.
Barcelona. Ed. Planeta.
- 16.- Serrano Castro, F. (2009) *Un divorcio sin traumas*.
Córdoba. Ed. Almuzara.
- 17.- Walker, A. (1982) *El color púrpura*.
Ed. RBA.

<http://www.revista.unam.mx/vol.7/num8/art62/art62.htm>

<http://tekiero.tk/blog-amor/carta-a-un-amigo-que-se-alejo/>

<http://www.todamujeresbella.com/3631/reina-o-esclava/>

http://www.tendencias21.net/Las-rupturas-sentimentales-hacen-tambalear-nuestro-autoconcepto_a4191.html

<http://www.blogdecine.com/estrenos/match-point-la-mejor-pelicula-de-woody-allen-en-20-años>.

<http://www.cop.es/colegiados/M-00451/Pareja.htm>

html.rincondelvago.com/problemas-de-las-relaciones-amorosas.html

<http://www.articuloz.com/separacion-articulos/claves-para-superar-una-ruptura-sentimental-en-un-abrir-y-cerrar-de-ojos-4728226.html>

<http://foro.univision.com/t5/Esoterismo/Claves-para-enfrentarse-a-las-separaci%C3%B3n/td-p/399460252>