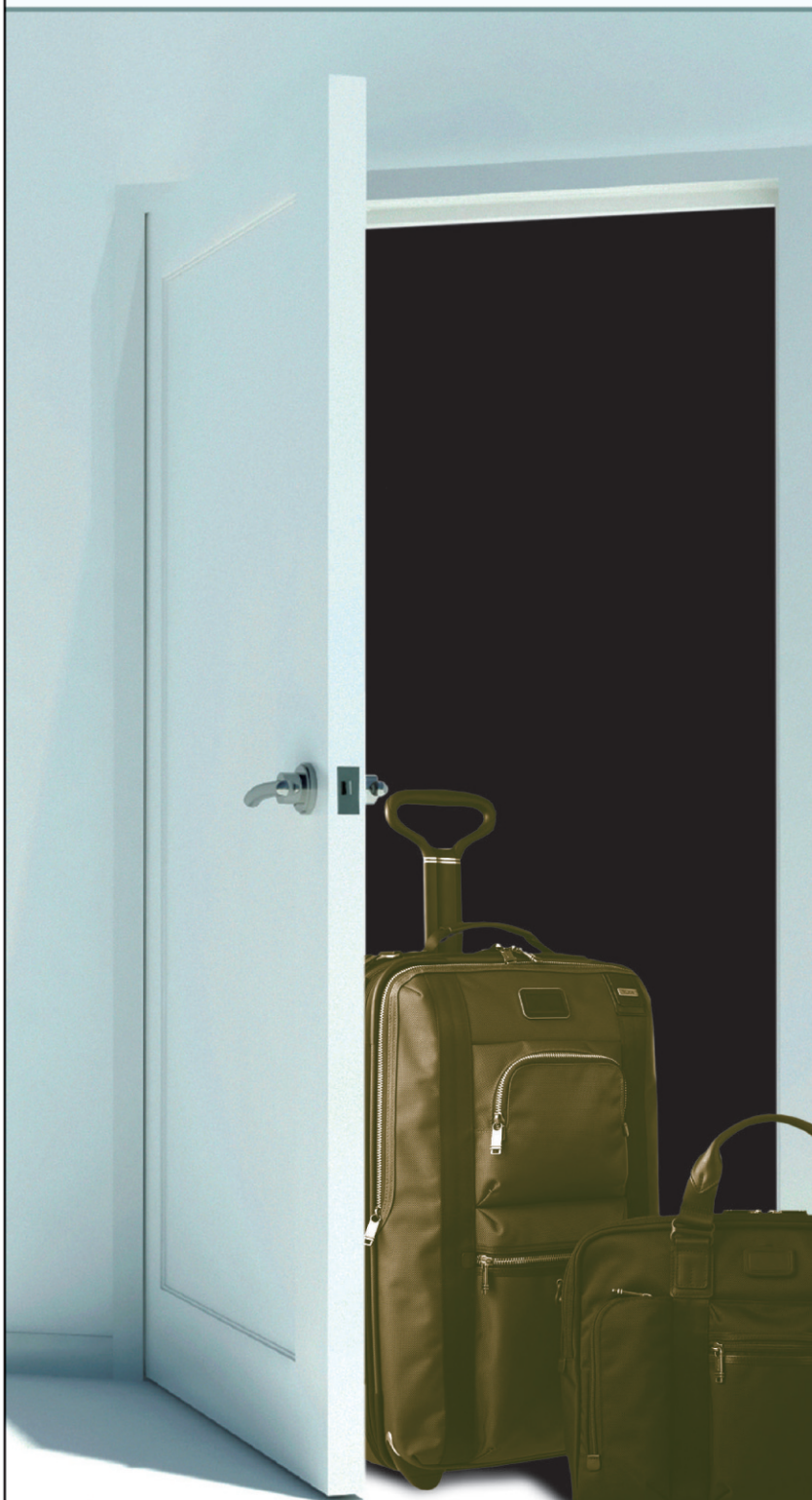


ADIÓS DE TI



Alejandra hizo a un lado la taza de café e ignoró por completo el trozo del pastel de limón que le quedaba en el plato. Evitó cualquier distracción que le impidiera revivir a David.

LA IMPORTANCIA DE COMPARTIR LO VIVIDO DURANTE EL ROMPIMIENTO AMOROSO



¡Ni siquiera me gustó físicamente cuando lo conocí! Me enamoré de él poco a poco. Hubo un sentimiento fuerte entre nosotros; sin embargo, ninguno de los dos nos sentimos bien siendo novios.

¿Inseguridad? ¿Miedo al compromiso? Ninguno lo aclaró, pero ambos acordaron terminar la relación romántica sin alejarse uno del otro. Nos seguíamos viendo, salíamos como amigos, platicábamos mucho...en ese momento se empezó a dar la relación como yo quería, basada en una empatía muy fuerte, confiesa con los ojos brillantes de emoción.

Una empatía que el joven de 25 años le expresaba al animarla al verla triste, al decirle *confía en mí* cuando la notaba insegura. El hombre que ella deseaba como pareja. Pero David era sólo su amigo, incluso ya tenía novia. En cambio, Alejandra alimentó la esperanza de volver al noviazgo hasta que el dolor del amor no correspondido la invadió.

Todos tenemos un límite hasta que el mío llegó. Su voz se tornó nostálgica. *Le escribí en una carta que ya no quería seguir torturándome con la idea de que sólo fuéramos amigos. Me despedí de él y me alejé definitivamente.*

El adiós de David la condujo a vivir un duelo de amor difícil de superar. Algunos psicólogos reconocen la carencia de investigaciones que permitan entender el significado de esta experiencia emocional. *Me dolía mucho, sentía deseos de acercarme a él otra vez... pero me contuve; en buena parte porque él aceptó el adiós y continuó su vida.*

Lo valioso de expresar lo vivido durante el duelo amoroso es que abre la posibilidad de entenderlo y de caracterizarlo dentro del campo de la psicología. La mayoría de las investigaciones sobre el duelo se enfocan a la pérdida por muerte, incluso hay una definición de etapas por las que pasa la persona a partir de ese evento. Sin embargo, no se experimentan de la misma manera; de hecho, el duelo por rompimiento amoroso puede ser mucho más difícil de superar dada la posibilidad de un reencuentro, e incluso, de enfrentar situaciones en las que la ex pareja ya cuenta con alguien más.

Rozzana Sánchez Aragón, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM, siguió el interés de sus estudiantes en diseñar un instrumento que permitiera explorar las emociones del final de una relación. A partir de una revisión de los estudios sobre la pérdida por muerte, la investigadora y sus colaboradores elaboraron la *Evaluación tridimensional del duelo por rompimiento amoroso*.

Así como Alejandra compartió su sentir, el equipo de investigación de la doctora Sánchez se acercó a más de 800 hombres y mujeres de entre 17 y 56 años, con nivel de estudios de preparatoria y licenciatura, cuya relación de pareja hubiese terminado desde hace un mes o 15 años. Todos ellos respondieron a diferentes preguntas en las que sacaron a la luz pensamientos, sentimientos y conductas que experimentaron durante el duelo de amor.

Alejandra optó por retirarse de aquello que la vinculaba a David. *Me alejé del lugar en donde nos conocimos, en donde convivíamos con otros. Me costó mucho...quería verlo, hablar con él, acercarme otra vez. Todo quedó en pensamiento porque nunca lo busqué. Me ayudó salir con mis amigos, buscar nuevos proyectos y distracciones...*

Esta forma de reaccionar coincidió con las experiencias compartidas a los investigadores de la Facultad de Psicología. Resultó que algunas personas trataron de adaptarse a la situación, se acercaron más a sus amigos, buscaron nuevas actividades para distraerse. Otras presentaron conductas hostiles hacia los demás, depresión y cambios en los hábitos alimenticios.

Entre los pensamientos predominó la tendencia a negar la situación, el anhelo por la ex pareja, la posibilidad de una negociación, la esperanza del regreso y la aceptación. Los psicólogos detectaron que estas reacciones dependen mucho de la razón del rompimiento. La más común es la infidelidad, seguida de la falta de tiempo para convivir, problemas de comunicación, proyectos de vida contrarios y desenamoramiento.

La conclusión del estudio fue que el duelo amoroso es un proceso de cinco etapas: negociación, hostilidad, desesperanza, pseudoaceptación y aceptación. Alejandra tardó en reconocer que su ex pareja tenía otros intereses. La distancia, el tiempo y los nuevos rumbos de su vida hacen hoy de David tan sólo un recuerdo.

AHORA QUE TERMINÓ MI RELACIÓN SIENTO:

- 1) Frustración
- 2) Desahogo
- 3) Gusto
- 4) Decepción
- 5) Alivio
- 6) Impotencia

EVALUACIÓN TRIDIMENSIONAL DEL DUELO POR ROMPIMIENTO AMOROSO