

## LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

La ruptura en una relación de pareja, puede ser una de las experiencias más dolorosas para una persona, después de la muerte de un ser querido. La separación es una experiencia emocionalmente traumática y es necesario que ambas partes, pasen por un proceso de duelo.



Cada ruptura es diferente, y los factores y en contexto en que se produce, influirán en el afrontamiento de la situación. Lógicamente no puede suponer el mismo trance emocional una separación de mutuo acuerdo cuando una relación se ha deteriorado, que las rupturas planteadas de forma unilateral, e incluso dentro de estas últimas, el proceso dependerá de cómo se maneje la situación inicial (de forma repentina, paulatina), si hay involucradas terceras personas, etc.

Tampoco lo vive de la misma manera el que toma la iniciativa, que ha ido madurando la situación durante un tiempo, con la posibilidad de ir asumiendo de forma gradual la nueva situación, que al otro miembro, que muchas veces se encontrará totalmente desprevenido ante la situación, lo que producirá efectos diferentes en ambos miembros de la pareja, al menos de forma inicial.

En cualquier caso, el duelo es una reacción natural y un proceso largo y doloroso por el que es necesario pasar, ante la pérdida de la persona amada. Este duelo pasa por varias etapas, y cada persona necesita un tiempo para vivir el proceso. Aunque la duración es variable, la fase de duelo aguda no debería durar más de 6 meses:

-Impacto inicial. Cuando una persona no se espera el anuncio de la ruptura por parte de su pareja, hay una primera reacción de incredulidad e irrealidad. Esta sensación puede durar horas o días.

-Negación. El hecho de intentar negar lo ocurrido, de no aceptar la realidad y hacerse falsas esperanzas, es una forma de amortiguar un poco el impacto inicial del dolor. En ocasiones la persona no informa de la ruptura ni a familiares, ni a amigos, esperando que sea algo pasajero. Es una etapa en la que se tiende al aislamiento social.

-Tristeza y dolor intenso. En esta fase, la persona se encuentra deprimida, sin ganas de hacer nada. El pensamiento se vuelve obsesivo, no se puede pensar en otra cosa. Suelen aparecer trastornos de sueño, malos hábitos en la alimentación y un descuido general. La sensación de vacío, el llanto y la tristeza

son las emociones más habituales. Aparecen pensamientos catastróficos y de desesperanza, y la persona cree que jamás podrá superar ese dolor. Aquí es necesario dejar que las emociones fluyan. Aunque en ese momento la persona sea incapaz de verlo, poco a poco el dolor se irá debilitando.

-Ira y rabia. La pena y la tristeza, suelen dar paso a un sentimiento de rabia. La persona en muchas ocasiones, se siente herida y suelen surgir sentimientos de resentimiento y rencor, culpando exclusivamente de su dolor a la persona que ha tomado la decisión de acabar la relación.

-Aceptación. Esta etapa no tiene por qué necesariamente suponer felicidad, pero sí cierta paz y capacidad de la persona de emprender nuevos proyectos. Ya no se tiene la necesidad de hablar y de pensar continuamente en el tema de la ruptura y se empieza a disfrutar más en compañía de otros.

-Reorganización y resolución. Aquí, la persona ya ha aceptado su nueva situación, necesitará reorganizar de nuevo su vida y retomar actividades que se habían abandonado, para poder seguir adelante. Es una etapa que se caracteriza por los cambios.

## **APOYO PSICOLÓGICO**

Cuando la persona, según transcurre el tiempo, no registra ningún avance, sigue sumida en la tristeza y en la desesperanza y presenta un deterioro en su salud, estaríamos hablando de un duelo patológico.

En este momento es aconsejable pedir ayuda profesional, con el fin de ayudar a la resolución ya que de lo contrario, un duelo complicado puede acabar provocando un trastorno depresivo o de ansiedad.

Hay una serie de conductas nocivas que pueden llevar a desarrollar otro trastorno psicopatológico:

- abuso de alcohol u otras drogas, con el fin de evadirse de la realidad. Esto se convierte en una “trampa psicológica” ya que una vez que la persona se encuentra fuera de los efectos de la sustancia, el sentimiento depresivo se hace aún mayor.

- a veces hay una tendencia a desarrollar una serie de conductas desadaptativas en el intento desesperado de volver con la otra persona: llamadas continuas de teléfono, envíos de mails, frecuentar sitios donde puede estar la ex pareja etc. Todas estas conductas lo único que pueden hacer es dañar la autoestima, el amor propio y conseguir que el otro miembro de la pareja responda con indiferencia u hostilidad.

- uso o abuso de antidepresivos y ansiolíticos. Intentar enmascarar las emociones que se tienen que sentir en el duelo es un error, ya que estos sentimientos tienen que fluir necesariamente para poder superar esta etapa con éxito.

- el descuido general de la salud, los malos hábitos en la alimentación y en los cuidados básicos, mantenidos a lo largo del tiempo, pueden hacer que se tenga una mala calidad de vida, entorpeciendo todavía más la resolución del problema.

En el trance del duelo se pueden sentir emociones como sensación de fracaso, sentimientos de culpa, envidia hacia amigos o familiares del entorno que no están pasando por la misma situación, rencor etc. También son frecuentes en las etapas iniciales, síntomas físicos como: insomnio, falta de apetito, dolor de cabeza y otros síntomas de ansiedad. Lo importante es no quedarse anclado en el pasado y poder empezar a mirar hacia delante.

Es fundamental ayudar a la persona a que asuma que la relación ha llegado a su fin, para que pueda salir exitoso de esta etapa tan dolorosa.

El apoyo psicológico podrá ayudar a la persona a expresar sus sentimientos, a eliminar conductas nocivas, a recuperar su confianza y su autoestima y a identificar pensamientos irracionales que puedan estar interfiriendo en la resolución del duelo. En definitiva, ayudarle a encontrar de nuevo, un sentido a la vida.