

La Separación de los Amantes

Alejandro Aguila
Psicoterapeuta y Suicidólogo



La separación de los amantes duele unas veces más, otras menos pero hiere desde lo más profundo del corazón hasta una eternidad si se quiere.

A lo largo de la historia grandes amantes han dejado huella como iconos del amor errado, infortunado, frustrado, imposible y tormentoso, desde Romeo y Julieta, hasta Juana la loca y Felipe II, pasando por Violeta y Alfredo de la Traviata y por la famosa soberana de Egipto Cleopatra y su amante Marco Antonio en donde ambos se mataron siendo ese el fin de su tormentoso e infortunado amor.

El cuadro de "la Despedida" de la autora Remedios Varo es muy descriptivo de lo que ocurre en la separación de los amantes y podemos observar que esta pareja toma caminos diferentes pero sus sombras permanecen y se enlazan logrando una unión espiritual que puede decir muchas cosas o en silencio no decir nada, pero ahí están, permanecen porque algo los une. Porque en los

El Amor Perdurable

*Preguntaba una pareja de recién casados:
-¿Qué debemos hacer para que perdure nuestro amor?*

*Y esta fue la respuesta del maestro:
-Amad los dos juntos otras cosas.*

La armonía se logra cuando juntos están disponibles y sensibilizados para escuchar todas las melodías.

A. de Melo.

Continúa en la página 2



La Separación de los Amantes...

Viene de la página 1

amantes separadas lo bueno permanecerá por siempre

Así después de una despedida momentánea o permanente, de una terminación transitoria o definitiva o de una separación breve o larga, hay algo de la pareja que permanece y de eso hablaremos en esta exposición.

Cuando hay un “regreso” en la pareja esta tendrá que realizar un recontrato y reubicar deseos y necesidades para continuar. Pero cuando la terminación es definitiva, inminente, sin regreso hay que pasar por un Duelo, el cual generalmente es desolador, tormentoso y largo, por lo general lleno de desilusión, rabia, coraje, frustración y en pocos casos de descanso y paz, pero puede darse el caso de un duelo interminable lo que hace caer en un estado patológico que impide reparar o sustituir el objeto amado.

Para el Investigador en cuestiones del amor el Dr. Weiss, el mal de amores podría ser descrito en tres etapas: **shock, transición y recuperación.**

Las rupturas precisan pasar con una duración entre los 6 meses hasta los dos años aproximadamente e intervienen varios factores.

- De la Personalidad
- Sensibilidad
- El aspecto cognitivo
- Recursos propios
- Forma de afrontar los problemas
- Grado o importancia de la relación
- Apoyo social.

La depresión por amor.

Los médicos antiguos la llamaban melancolía erótica, melancolía amorosa, amor melancólico, amor

heroico, locura amorosa y pasión amorosa.

Los poetas la han denominado como penas del corazón, penas de amor, mal de amores, amor mal pagado, amor sin esperanzas, amor imposible, amor desdichado y amor contrariado; en la actualidad se clasifica como estrés sentimental, depresión psicogénica de causa amorosa, enfermedad situacional de contenido amoroso y *Loversickness término técnico acuñado en ingles.*

Se ha mencionado que el que ama sin ser correspondido solo puede parecer un “Loco” ya que es ridícula la figura del que danza sin música que lo acompañe.

El psiquiatra **John Bowlby** creador de la teoría del apego menciona tres tipos de relación en los adultos que evocan lo vivido en la primera infancia; *Las personas con estilo de apego seguro, las de apego evasivo y las de apego ansioso-ambivalente* y ha comentado que la pérdida del amado resulta una de las experiencias más dolorosas que una persona puede sufrir y dependerá del tipo de “Apego” para la restauración del duelo.

Las estadísticas de violencia, suicidio y homicidio se incrementan cada año siendo el factor del desamor el que ha permanecido en los primeros lugares de contingencias, destacando las siguientes formas.

1. Amor no correspondido.
2. Amor correspondido pero imposible por razones morales o religiosas.
3. Infidelidad.
4. Culpa por relaciones extramaritales.
5. Desconfianza y celos.
6. Convivencia obligada con ausencia de amor.
7. Desenamoramiento unilateral del

Continúa en la página 3

La Separación de los Amantes...

Viene de la página 2

- amado.
- 8. Abusos, maltrato y violencia por parte del amante.
- 9. Abandono, separación o muerte del amado.

Tan solo se requiere uno de los anteriores elementos para que surja la ruptura o "Separación de los amantes" y el autor Robert Weiss (1975) observo que solo se enfermaban las personas que habían vivido juntas por más de dos años, el tiempo necesario para que se establezca el vínculo, y podía ser descrito en tres etapas.

Etapas de shock. que podía durar días o semanas y el sujeto se sentía perplejo y los primeros momentos se niega a aceptar lo sucedido.

Periodo de Transición. Que suele durar un año o más el sujeto se atormenta con sentimientos de soledad, ansiedad, tristeza o ira, su autoestima como amante cae hasta abajo, su mente es invadida por recuerdos obsesivos buenos y malos con el compañero perdido y la pregunta que prevalece es *¿en que fallé?*

El ciclo del trastorno termina con la **fase de recuperación**, en la cual se reinstala la calma y la alegría de vivir, se reconstituye la autoestima, se adquieren nuevos intereses y amigos y el corazón vacante queda disponible para un nuevo amor.

La enfermedad del amor tiene una evolución de meses a años, dependiendo de si la relación mejora, se mantiene desdichada o se presenta la separación hasta llegar a el olvido.

Remedios Clásicos:

Los viejos médicos griegos y árabes idearon una lista de recetas, aun funcionales para prevenir y curar el mal de amores.

1. Galeno por su parte aseguraba que el tiempo era el remedio infalible para los corazones destrozados.
2. Recomendaban el ayuno, porque nada puede desearse si el estomago estaba vacío.
3. Se alentaba a cambiar el lugar geográfico porque la variedad alivia.
4. Dado que el amor entra por los ojos se sugería no ver al objeto de amor.
5. Recordar las partes malas del amado logrando su desacreditación.
6. Nada de comidas con poderes afrodisíacos, se debían evitar, el vino, ostras, cebollas y perfumes que despierten el erotismo.
7. Se desaconsejaba el ocio y se recomendaban el ejercicio, trabajo y el estudio.
8. Se trataba de evitar la soledad y se recomendaban los paseos, las fiestas y los banquetes.
9. Evitar literatura romántica y canciones de amor.
10. Se sugería conocer más personas pero tener en claro que no debía uno comprometerse.

3

El Psicólogo conductista Zeev Wanderer conocido como el "Doctor del Amor" propone otros consejos para curar la melancolía amorosa.

- No contar a todos la historia de la separación.
- Cambiar la imagen de si mismo.
- Borrar toda esperanza y mirar al objeto amoroso con otros ojos. (es

Continúa en la página 4

La Separación de los Amantes ...

Viene de la página 3

útil invitar a la persona de la cual uno se ha separado y hablar del asunto).

- Poner fuera del alcance todos los objetos que recuerden al antiguo amante.
- Si existe la tentación a escribir una carta, hacerlo pero NO enviarla y leerla después de 6 meses y felicitarse por no haberla enviado.
- En días significativos como aniversarios, cumpleaños, etc., desconectar el teléfono y ocuparse todo el día en cosas placenteras, pero si se desea llorar hacerlo pero solo permitírsele ese día.
- Si siente la necesidad de vengarse hacer una lista y guardarla, pero no ponerla en práctica porque se sentirán peor.
- Se recomendaba “profanar” los lugares sagrados de la historia sentimental a los que iban juntos como pareja, pero ahora con otras personas con la idea de diluir los recuerdos sentimentales.
- Para finalizar, no es bueno caer en brazos de una nueva persona hasta que el vínculo anterior haya acabado, de lo contrario la nueva relación estará condenada al fracaso y a otra recaída depresiva.

Para algunos psicoanalistas el meollo de *el síndrome del corazón roto* consiste en la **negación de la pérdida** que no permite elaborar el duelo, lo que podría llevar a una relación patológica, impidiendo restablecer la antigua relación en la creación de una nueva basada en un re-contrato, o en su defecto la formación de una nueva.- Se concluye que la melancolía suele aliviarse por medio de una vinculación placentera a otra persona que sustituye a la que se perdió.

Bibliografía Complementaria

Apfeldorfer.G. “Las relaciones duraderas”, amorosas, de amistad y profesionales. Ed. Paidós Contextos 2006.

Caruso I. “La separación de los amantes”. Ed. Siglo XXI. 15. Edición 1988

Orlandini Alberto. “El enamoramiento y el mal de amores” Ed. La ciencia para todos/164 -2004.

Lemaire J. “La pareja Humana”. Ed. Fondo de Cultura Económica. 1986.



ESTE ARTICULO PUEDE COPIARSE Y REPRODUCIRSE MENCIONANDO AL AUTOR Y LA FUENTE DE INFORMACIÓN