



## Los duelos del desamor

Al finalizar una relación lo primero que nos viene es la necesidad de buscar respuestas a los motivos por los que se rompió el amor. Hay algunos que pueden ser más evidentes que otros, como la infidelidad o el maltrato; pero también los hay como la desidia o la monotonía. Sea cual sea la causa, nos encontramos con el desamor.

Durante el tiempo en que la pareja estaba en crisis hemos utilizado todas las herramientas que teníamos a nuestro alcance: el diálogo, las negociaciones, el partir de cero, sesiones de terapia de

pareja... y nos damos cuenta de que la relación se acaba. Uno de los dos da el paso, tal vez los dos, y a partir de ahora estamos solos.

¿Y ahora qué? A partir de ahora entraremos en un proceso que se llama "duelo". Las dos partes de la pareja no vivirán esta separación de la misma manera. Hay quien vive el desamor primero, es decir, se da cuenta de que la relación no avanza, que no tiene los objetivos comunes, falta de deseo desde hace tiempo y va madurando cómo plantear la ruptura. Quien está en este punto lleva su proceso en solita-



*Teresa Ramos Díaz*

*Sexóloga Humanista* / Col.0900

Tel: 696 184 740

C/Eusebio Estada, 43, 4º. Palma.  
[www.sexologateresaramos.com](http://www.sexologateresaramos.com)  
[info@sexologateresaramos.com](mailto:info@sexologateresaramos.com)



*Focusing Oriented Psychotherapy*

rio, intentando buscar alternativas por sí mismo, con sus dudas y con su propio crítico interior. Hasta que un día le confiesa a su pareja cómo se encuentra, y rápidamente le plantea alejarse, sin dilación y con una despedida rápida. Quien siente de esta manera la situación de pareja hace una ruptura dos veces. La primera, cuando es consciente y empieza a vivir este torbellino de emociones con deseo de finalizar cuanto antes este proceso, que a veces le puede durar semanas o incluso años. Y su segunda vez será cuando se enfrenta a la pareja y le plantea la situación. Por eso les es más fácil alejarse y poner distancia, porque ya llevaban algún tiempo haciendo su propio balance de la situación.

También está la otra parte de la pareja, a quien le tocará vivir el desamor de un plumazo, aquella que no sentía que esos mensajes tan claros significaran la ruptura, que creía que todo marchaba relativamente bien, y que un día su pareja le plantea alejarse y poner fin a la relación. Estas personas viven un estado de shock más desarrollado que el caso anterior que he expuesto, y sienten profundamente una sensación de abandono e impotencia, y se repiten en muchas ocasiones la misma pregunta: ¿por qué ha pasado esto?

El desamor se define como una pequeña muerte, pues algo que estaba vivo de repente se desvanece, en más o menos tiempo, pero ya no está. Los dos miembros de la pareja, de una manera u otra, pasarán por las diferentes fases del duelo: la negación, la ira, la culpa, la tristeza, la aceptación y la integración. Estas etapas no tienen por qué ocurrir en este orden, pueden ir variando e ir saltando de unas fases a otras.

Al principio vivimos en una situación irreal, como si la situación no fuera conmigo, intentando alejarnos de la realidad y distorsionando todas las razones posibles que nos dio nuestra pareja: “en verdad no quería decir eso”, “eso lo dice por enfado, pero volverá”... Y cuando nos damos cuenta de que sí era verdad y de que, efectivamente, no volverá, empiezan a surgir diferentes emociones como la ira, la rabia o el resentimiento. Será una etapa en la que

sólo vendrán a nuestra mente escenas negativas y blasfemaremos de cualquier acontecimiento nuevo del que nos enteremos de nuestra ya ex-pareja.

Después de este momento, vendrán la tristeza y la culpa. Nuestro crítico interior aflorará y creemos que no hicimos lo suficiente para mantener la relación, nos recriminaremos constantemente cosas, sin valorar que las hicimos como las vivimos en ese momento, no como las sentimos ahora.

Al cabo de un tiempo podremos pasar a una nueva etapa: la aceptación. Llegaremos aquí casi sin darnos cuenta, por nosotros mismos o con la asistencia a terapia. Es una sensación diferente a las anteriores, no significará que nos hayamos olvidado por completo de la otra persona, sino que somos conscientes de que esa persona no volverá y nos damos la oportunidad de perdonarnos para emprender un camino nuevo.

Sólo cerrando la etapa anterior, podremos abrir la puerta a una nueva etapa. Eso sí, procurando esta vez introducir todo lo que hemos aprendido de este proceso.

**Teresa Ramos Díaz:**  
**Sexóloga, Humanista y terapeuta de pareja**





# ECOVEGETARIA

Número 10 - Noviembre 2016

- **Ecovegetaria Plus**
- **Summerhill: Escuela libre y democrática**
- **Acabemos con el acoso escolar**
- **Los duelos del desamor**
- **Aprendiendo a vivir en positivo**
- **Creer y aprender con el Yoga**
- **Polvo de estrellas**
- **Justicia e infancia, un foro especializado en Baleares impulsado por Rana**
- **REFLEXIONES: El sol y su casa rosa**

*La alimentación, la salud y la educación  
con conciencia nos unen...*

[www.ecovegetaria.es](http://www.ecovegetaria.es)