

RUPTURAS DE PAREJA

Los modelos de relación están cambiando. Hemos modificado los sistemas con los que nos comunicamos, la manera en que entendemos los roles sociales de unos y otros, y hasta la forma en que etiquetamos nuestros lazos afectivos. Podría entrar aquí a debatir las consecuencias como sociedad de estas transiciones, pero si algo tengo claro, es que nos permiten repensar la forma en la que funcionamos.

Sin embargo, hay algo que todavía sigue siendo una constante, la importancia del vínculo en nuestro bienestar emocional.

Cuando una ruptura de pareja se convierte en un motivo de consulta.

Cualquier ruptura supone una reorganización de nuestra forma de relacionarnos con el mundo, y esto sucede por distintos motivos. Estar en pareja tiene implicaciones mucho más allá de lo que quizás somos conscientes, ya que nos conecta directamente con el sentido de pertenencia que es tan potente en el ser humano.

En ocasiones, el final de una relación toma cierto matiz traumático, lo que suele coincidir con finales abruptos en los que no había ningún atisbo de ello, y donde, por lo general, existían una serie de proyectos en común. Bajo tales circunstancias, es muy probable que la ruptura adopte un significado muy potente de traición o vulneración de los compromisos previamente establecidos en la pareja.

En una ruptura de este tipo, las emociones pueden llegar a ser muy “salvajes”, de tal manera que la persona en cuestión va a experimentar todo su plano emocional con una intensidad a la que probablemente no esté acostumbrada y en la que, quizás, no sepa manejarse. Es aquí donde empieza el lío, porque tales sentimientos suelen venir acompañados de pensamientos extremistas y absolutos, los cuales van a dificultar el poder cuidarnos y avanzar en otros vínculos y proyectos vitales.

¿Hacer de las rupturas una oportunidad para crecer?

Sin duda, el punto y aparte de una relación puede suponer un momento de crisis vital, entendiendo esta como esa situación ante la que tomar decisiones, afrontar emociones difíciles, y reajustar tu día a día en consecuencia. Desde este punto de vista, es posible una visión de crecimiento, ya que cualquier circunstancia que implique reinventarnos o buscar alternativas a lo que tenemos es una potencial fuente de desarrollo personal. Sin embargo, es importante no caer en la idealización de las rupturas, aun cuando estas han dejado una sensación de liberación por haber tomado la “decisión correcta”, no dejan de ser momentos complejos a nivel emocional.

Lo que puede ser muy saludable, si lo que queremos es rescatar un aprendizaje de la relación, es plantearnos cuál era el lugar de esta en mi vida; es decir, ¿cuánto de lo que yo soy, está basado en ser pareja de esa persona?, ¿cuánta de la consideración que tengo de mí misma/o se basa en cómo me ve esa persona y si me muestra o no a lo largo del día su cariño?, ¿cuánto de mi tiempo está invertido en esa persona?...

Emociones censuradas en el duelo por una pareja

Otro lugar común en los procesos de ruptura, son las expectativas sobre lo que deberíamos o no sentir. Tristeza y rabia (junto con alguna aparición de la culpa) son las emociones estrella en cualquier proceso de duelo, y es importante que entendamos su funcionalidad en estas situaciones. Mientras que la tristeza nos señalará que hemos perdido algo valioso, la rabia nos ayudará a tomar nuestro lugar y poner límites ante lo que no nos está siendo saludable, e incluso, en los momentos iniciales, puede ayudarnos a deshacer el vínculo. Lo que sintamos, estará bien.

Intentar no sentir algo, o señalarle a los otros el camino que han de seguir sus emociones ante una situación difícil suele ser contraproducente. Lo importante no es si experimentamos unas emociones u otras, sino lo que hacemos con ellas, ahí se encuentra a clave de lo (in)sano de un proceso, en las consecuencias de las conductas que ponemos en marcha. No confundamos rabia con agresividad o venganza. No confundamos tristeza con abandono del cuidado personal.