

# EL FINAL DE UNA RELACIÓN AMOROSA

**LIC. MARIELOS HERNANDEZ N.**

*Psicóloga*

Entre las circunstancias que mayor dolor provocan en nuestra vida están las asociadas a rupturas amorosas. El enamoramiento implica una idealización del otro, donde ya sea él o ella es perfecto para uno. No hay defectos a la vista y si luego aparecen, quedarán ocultos detrás de todo lo que valoramos como de mayor importancia.

Belleza, carácter, fortaleza, compañía, entre otras características, pueden ser las que hacen que no aceptemos que una relación no funcionó, pues nos quedamos pegados en que es imposible que tanto amor no pueda ser recíproco.

En algunos casos ni siquiera queremos analizar la posibilidad de que la relación no funcione, queremos que todo siga como siempre o con pequeños cambios, pero que nos garanticen que siempre disfrutaremos de la compañía de quien amamos.

La gran dificultad es que nuestros sentimientos no determinan los de nuestra pareja. Una persona puede dejar de amar, puede cambiar con el tiempo o simplemente replantearse su vida.

Este será siempre el mayor riesgo de amar, pues más allá de toda la pasión inicial nos jugamos el chance de que en algún momento las cosas cambien. Y hay que tener en claro que ese chance se lo juega también, quien asume amarnos, pues podemos ser nosotros mismos quienes dejemos de sentir lo que otrora nosataba a una persona.

Puede ser que el amor nos cargue de incertidumbre, pues todos queremos garantía de que no sufriremos, sin embargo, el amor no tiene

garantía y tampoco los demás sentimientos que podamos depositar en familiares y amigos.

La vida cambia y frente a esos cambios es importante que encontremos las herramientas adecuadas para poder expresar nuestro sufrimiento e intentar seguir adelante. Incluso, para arriesgarnos a amar de nuevo.

Se requiere un tiempo para sanar las heridas, para reconstruir hasta nuestro amor propio y analizar lo sucedido. Inicialmente puede que sintamos que la única alternativa sea rogarle al otro para que nos acepte de nuevo, lo cual aún cuando el otro acceda, no ayudará en nada.

Amar no se trata de necesitar a otro, se trata de complementarnos y elegir estar juntos.

La desesperanza, el enojo, la frustración e incluso la depresión pueden ser compañeros inseparables durante ese lapso que sigue a la ruptura amorosa. En este momento se hace indispensable acudir al acompañamiento de personas que nos son significativas, no para que nos digan que hacer, sino para que nos escuchen o solamente para que estén allí, cerca. Para que apacigüen la profunda sensación de soledad que hiera, pero que por sí sola cede con el tiempo.

El sufrir por amor se convierte con el tiempo en una lección de vida que nos hace más fuertes y, en el mejor de los casos, nos retroalimenta respecto a como relacionarnos nuevamente. Apostando a que encontraremos la persona que añoramos, no para que nos consuele sino para que se convierta en parte de nuestro proyecto de vida que continuamente estará en reconstrucción. Consultorio Privado de Psicología, citas al teléfono 8368-9634. San Pedro de Montes de Oca. Visite la página [www.psicoterapeutica.com](http://www.psicoterapeutica.com).

