

EL DESAMOR

Es casi obligado hablar del desamor cuando hablamos de cosas de dos, y cuando hablamos del amor también. Porque el desamor ocurre, y sobre todo en el tipo de amor que se da en la Pareja. Cuando hay amor, puede ocurrir el desamor.

El desamor por un amigo, ocurre de una manera totalmente diferente.

Vamos a hablar del desamor en la Pareja, algo de lo quizás todos sabemos un poquito. Vamos a referirnos no sólo a lo que puedan ser nuestras experiencias personales, sino también a los síntomas más particulares que hemos recopilado a lo largo de la que es también nuestra experiencia profesional en consulta. Cuando vemos que el desamor es la causa de los problemas que existen en las Cosas de Dos.

Cuando acaban las emociones positivas ante el encuentro con el otro, cuando la rutina y la vida en común apagan la comunicación y el interés por el otro, cuando uno tiene una sensación incluso de extrañeza ante la presencia del otro, es cuando comienza el desamor. ¿Qué hago yo aquí con esta persona? Es una pregunta que dispara la primera señal de que ya no se le ama. Y además uno no encuentra respuesta a esta pregunta.

Lo definimos como el comienzo en la falta de interés por el otro, y suele culminar en un absoluto desinterés que produce esta sensación de extrañeza de la que antes hablábamos.

El desamor está también íntimamente unido a la falta de deseo sexual por el otro. Este es también uno de los síntomas principales del desamor

La falta de interés puede producirse por múltiples razones, que pueden ser simplemente consecuencia de estrés o

preocupaciones sobre uno mismo, pero cuando no nos dice NADA la presencia del otro, sino que más bien nos "sobra", cuando no tenemos ganas de comunicar nuestros pensamientos, nuestras emociones, nuestras preocupaciones o simplemente qué tal nos ha ido el día, y ésto ocurre cada vez con mayor frecuencia, entonces sí que nos podemos preguntar si seguimos amando a nuestra Pareja.

Si estamos en un momento emocionalmente estable, podemos tener la reacción de comenzar a hablar del tema, que sería lo más sano que podríamos hacer, porque a lo mejor no es el desamor, sino la rutina y el aburrimiento por falta de estímulos que unen lo que nos provoca este desgano a la hora de compartir.

En la propia comunicación sobre nuestro estado de desinterés hacia el otro, puede suceder que nos demos cuenta que la cuestión tiene arreglo o no. Podría tener arreglo si sentimos la necesidad de arreglarlo en ese preciso momento en el que se tiene el diálogo sobre el tema, pero si notamos que sobreviene un sentimiento de lástima por el otro o que nos nace un sentimiento de no hacer daño, entonces, es que nos hemos encontrado con el desamor. Seguimos queriendo a esa persona, pero no amándola.

En un primer momento se pueden tener sentimientos de una falsa compasión por el otro y tratamos de compensar este sentimiento, que es real, con actitudes ficticias producto de un sentimiento de culpa, es la fase "masoquista" del desamor, en que el duelo por la pérdida de la pasión y del deseo se compensa echándose las culpas a uno mismo. Porque el desamor se vive como un sentimiento de duelo por la pérdida del amor por el otro.

Los intentos de compensación producto de los sentimientos de culpa asociados no lleva más que a un rechazo finalmente por el otro, cuando se da uno cuenta de que es inútil tratar de compensar, que el sentimiento es real y que estamos ante una farsa.

Es difícil asumir que el desamor ha llegado a nuestras vidas, ya que el hombre es animal de costumbres y por tanto hay quien se resigna ante este sentimiento no creando otras expectativas que continuar en una relación cortés, pero claro está, no es probable que el otro acceda a ello. Sería un intento de prolongar algo que podría convertirse en una agonía. Y la agonía en el amor es muy desagradable y puede llevarnos al aborrecimiento por el otro, lo cual ya lindaría con la peligrosidad y los límites que jamás se deben rebasar, de los cuales hablaremos en otro artículo. Cuando el desamor llega a nuestra vida como pareja, es mejor separarse y convertir la relación en un amor amistoso, quizás sea la mejor solución.

El desamor no suele ocurrirles a los dos miembros a la vez. Ojalá fuera así, pero es algo inusual, desgraciadamente, porque se evitarían de ese modo muchos sufrimientos, es por eso que ante el desamor los dos sufren, es un momento de duelo de pérdida para los dos.

Si se sabe asumir esta fase sin dramatismos neuróticos, pueden evitarse muchos sufrimientos extras producto de la resistencia a que puedan producirse cambios, entre los que por supuesto está la separación.

Es preferible ante la mínima señal de falta de interés y de alegría por ver al otro, o ante cualquier situación en la que uno "no se encuentra en su sitio" cuando está con el otro hablarlo, decirlo, comunicarlo. En un primer momento quizás una serie de puntualizaciones pueden hacer reaccionar al otro (al que no ha sentido todavía esa horrible sensación de extrañeza) para que comience a seducir a su Pareja, ya que el desamor también se manifiesta ante una falta de "ser seducido por el otro".

Quizás tardemos un tiempo antes de ser conscientes del desamor, por eso invitamos a las Parejas a hacerse un "chequeo de amor" con frecuencia, con todas las características que un amor de Pareja conlleva, y sobre todo las relacionadas con el deseo sexual por el otro, el deseo por el contenido de sus mensajes cuando se

comunican, el interés por su bienestar, la tendencia al cuidado del otro y el respeto por sus gustos y costumbres.

Cuando alguno de estas premisas falla, es entonces cuando hay que sentarse a dialogar y a puntualizar si todavía hay una forma de "sanar" la relación y volver a abrir las puertas al amor.

Cuando fallan las ganas de compartir, de experimentar, de hacer cosas juntos, de construir, de acercarse en la unión, de hacer el amor, de hablar sobre las cosas de dos, de hacer proyectos juntos, de divertirse y reír, de emprender y ayudar al otro, de cuidarle y protegerle, es cuando llega el desamor.

Son momentos tristes de mucho dolor, siempre se sufre y siempre se han de elaborar sentimientos de pérdida de duelo interior, que puede perfectamente elaborarse si no atravesamos los límites que dicta nuestro corazón.

Pensando con el corazón a veces es cuando mejor acertamos a la hora de evaluar nuestros sentimientos en vez de medir lo que es mejor o peor. Peor será siempre llevarle la contraria a nuestros sentimientos tratando de compensarlos con razonamientos. Esto no funciona en el amor, ni tampoco en el desamor, cuando lo que tratamos de hacer es lo mejor para los dos.

Tomarse un tiempo de separación para reflexionar, y para ver si se echa de menos al otro en las cuestiones relacionadas con el amor: deseo de compartir, deseo de su compañía, deseo de sus caricias y de su cuerpo, deseo de cuidarle y protegerle, y deseo de saber qué piensa y siente y qué hace o deja de hacer, es lo que aconsejo ante la sospecha de la llegada de tales sentimientos de extrañeza por la presencia del otro.

Antes de tomar resoluciones drásticas, es mejor reflexionar para darnos tiempo antes de resolver mediante una separación. Pero ante el verdadero desamor es siempre aconsejable una separación con el fin de evitar el deterioro, la agonía y los sufrimientos que podemos evitar.

El amor es como un banco con tres patas. Una de estas es el deseo sexual. Otra es la comunicación y el contacto íntimo. Y la otra: la confianza (y la seguridad que ésta sustenta).

Cuando alguna de sus patas se rompe, el banco se cae: se vive el desamor en la pareja. Si el estrés cotidiano o la pesada monotonía afecta, a la pasión sexual, o a la comunicación íntima, o, si se pierde la confianza y seguridad por la pareja, estaremos frente a esta pérdida de interés y de disfrute con la pareja.

Si bien tenemos la firme convicción de que el desamor es tan pasajero como lo es el propio sentimiento pleno de amor, cuando sus bases están muy deterioradas, tenemos que evitar la caída del banco nos rompa un pie.

El desamor puede ser un motivo de separación para evitar daños mayores.

Cómo llevar mejor una separación cuando el desamor protagoniza nuestros sentimientos hacia el otro. Mirar hacia otro lado sabiéndose dueño de la vida de uno y de los sentimientos, con control sobre ellos, sería lo óptimo.

La cuestión es no perder la autovaloración personal nunca, porque el desamor es algo normal y hay que simplemente aceptarlo como algo que ocurrió, y aunque parece fácil decirlo, todos sabemos lo difícil que es elaborarlo con sabiduría. La experiencia, el conocimiento y el paso del tiempo, curan las heridas incluso las más profundas que puedan surgir. Y más profundas serán cuanto más tiempo nos tomemos para actuar rápidamente ante la más mínima señal. Las claves son la rapidez para reaccionar y la sensación de estar controlando y aprendiendo sobre lo que nos dicta nuestro corazón.

Si consideras que el desamor está cerca de ti es momento de buscar ayuda Psicológica antes de que sea demasiado tarde.