

## CATORCE CONSEJOS PARA SUPERAR LA DECEPCIÓN AMOROSA



### 1. No se lo cuente a todos

Elija solamente a una o dos amigas para enjugar su llanto. Si se lo cuenta a todos, usted se arriesga a ponerse en boca de muchos, trivializar su problema y confundirse en sus decisiones.

Un paciente desesperado contó, literalmente, a todos sus amigos y conocidos la traición de su mujer. Inclusive, acusó al mal amigo en el Facebook. Conclusión: lejos de mitigar su dolor, agregó el descrédito y la burla. “Dios perdona el pecado, pero no el escándalo”, reza el adagio.

Si bien “Un dolor entre dos es menos atroz”, es aconsejable compartirlo con muy pocas personas; cuanto menos, mejor. Puede elegirse a algún familiar o amigo; pero no a simples conocidos o vecinos. También es dudoso intentar compartir el dolor con desconocidos, tal como taxistas o personas recién presentadas.

Aparte de prevenir que nos digan “pobrecito”, hay una razón psicológica para la reserva: no banalizar nuestros sentimientos. Cuando referimos a una y otra persona –indiscriminadamente- nuestro problema, lo que ganamos en extensión (desahogo pasajero) lo perdemos en profundidad. Y, precisamente, lo que necesitamos es meditar, aprender de nuestra experiencia. Para ello, requerimos de un espacio de hondura.

Por otra parte, cuando le contamos a muchos nuestro problema sentimental, existe el riesgo de recibir mil consejos de buena voluntad, pero muchos contradictorios e inaplicables. Por ejemplo, consejos temerarios de reconquista o, peor aun, de venganza. Entonces, nos confundimos y podemos actuar mal y empeorar.

En el otro extremo, cuando estamos solos y no tenemos amigos ni

familiares confiables, se puede tener diálogo con un sacerdote o un profesor, a quienes no se volverá ver. Pero manifestar nuestro problema en el centro laboral puede estigmatizarnos ante compañeros que nos acompañarán toda una vida.

Si, finalmente, los consejos de los allegados o figuras de autoridad no son satisfactorios, conviene el encuentro con un trabajador de salud mental: psicólogo, psicoterapeuta o psiquiatra, profesionales entrenados en relaciones humanas.

## **2. Acepte su dolor**

Dígale “bienvenido dolor, eres parte de la vida”. No intente no sentir nada, no es posible. Lo va a sentir y será duro, pero sano. En cambio, tratar de aturdirse con fiestas, alcohol, nuevos amores, drogas, etc., será postergar la oportunidad de reflexionar, analizar y aprender.

## **3. Llore hasta que no quede lágrima**

No se aguante, saque todo su dolor. No hay que hacerse el *fuerte*. Conviene llorar hasta que no quede lágrima. Hay que desahogarse.

Por cierto, ese llanto debe ser en privado o, máximo, ante la compañía que elegiste para compartir tu dolor. No debes llorar en público y, menos, ante la persona que te decepcionó. Verdad que lloramos ante ésta el día que rompimos: es normal; pero derramar lágrimas en nuevas oportunidades es *llorarle*, humillarse. Importante, para la autoestima, es no llorar delante de la persona que aún amamos. Nuestra dignidad es un alto valor psicológico y espiritual.

Pero, como suelen haber rupturas “definitivas” entre los amantes, estoy advertido de que un llanto *oportuno* puede arreglar la diferencia. En el amor no hay fórmulas, subraya José Ingenieros. *Ergo*, confío en que el lector comprende bien el sentido de la poseía de Gustavo Adolfo Bécquer:

*Asomaba a sus ojos una lágrima y a mi labio una frase de perdón; habló el orgullo y enjugó el llanto, y la frase en mi labio expiró. Yo voy por un camino; ella, por otro; pero, al pensar en nuestro mutuo amor, yo digo aun “¿por qué callé aquel día?” y ella dirá “¿por qué no lloré yo?”*

Fuera de la situación decisiva, el llanto a solas es catártico. Como se trata de un mecanismo de liberación, es saludable permitirlo. De todos modos, hay que estar atento a que cada día se llora menos.

## **4. Reconcéntrese en su trabajo o estudios**

Valore su trabajo o estudios. Sublime su sufrimiento convirtiéndolo en energía. Vea de no caer en ausentismos, menor producción, irritabilidad o malas relaciones con los compañeros. Y para eso debe separar el tiempo de reflexionar sobre el amor perdido del tiempo de estudiar o trabajar.

**5. Retome su tiempo libre**

El tiempo que le dedicaba a él, ahora úselo en: el curso de idiomas que suspendió, visitar a los familiares, reunirse con las viejas amigas. Empiece una nueva actividad: gimnasio, natación, fotografía, computación.

**6. No conteste el teléfono**

Pídale que no la llame. Que sus familiares contesten por usted. Si de todas maneras logra contactar con usted, corte de inmediato y apague su celular. No ceda a la tentación de entrar en diálogo.

**7. Elimine todos los recuerdos**

No cultive masoquistamente la memoria del ingrato. Las fotografías, regalos y cartas elimínelos, sin pena.

**8. Elimínelo de Internert**

Bórrelo del *chat*, *facebook* o *twiter*. No le escriba correos electrónicos ni le responda, elimine sus correos sin leerlos.

**9. Un clavo no quita otro clavo**

No se arroje de inmediato a otros brazos. No se daría el espacio necesario para la reflexión. Usted debe sacar lecciones de la experiencia dolorosa. Si inicia de inmediato otra relación, se arriesga a repetir las conductas que le llevaron al fracaso.

**10.No intente vengarse**

No consuma tiempo, energía ni dinero en urdir venganzas. Por ejemplo, no intente reunirse con la “otra” mujer (por quien la dejó) para difamarlo. No escriba anónimos. No lo indisponga ante sus familiares.

**11.Escriba una carta radical**

En ella hágale todos los reproches, pero no la envíe; más bien, guárdela para leerla seis meses después... y reírse de las tonterías que puso.

**12.Recomponga sus amistades**

Si usted se hizo amiga de los amigos de él, prefiera por ahora los amigos de usted misma.

**13.Reúnase con él a los tres meses**

Tres meses es el tiempo necesario para elaborar la etapa de negación de la muerte de la relación. Al cabo, podría relanzarse con él; pero lo más probable es que le sirva para comprobar que la relación no daba para más. Le ayudará a entrar en la etapa de la resignación.

**14.No alcohol ni drogas**

Esta es la peor forma de evasión. El alcohol no solo no resuelve problemas, los empeora. Alcoholicada se sentirá valiente para llamarlo, buscarlo... y hacer un papelón.

**¿Depresión?**

Si después de todas estas medidas usted sigue triste e improductiva; o peor, con vivencias de culpa e ideas de morir, seguramente tiene una depresión. Entonces, será hora de buscar ayuda.