



LA EXPAREJA, DUELOS NO GESTIONADOS

Entender las líneas del libro de la vida que cada persona escribe en su recorrido personal es bastante inquietante y muchas veces hasta cuestionable e incluso en algunos casos las personas se plantean interrogantes a causa de sus propios escenarios al no lograr entenderlos, es tanto así, que sus inquietudes más recurrentes pueden ser: ¿que vine a hacer? ¿Por qué me tocó vivir de la forma en que vivo? o ¿por qué llegan a mi vida este tipo parejas, trabajos o circunstancias tan complejos? Preguntas que se repiten una y otra vez en la dinámica diaria de miles de personas y que muchas veces nunca logran resolver. En su mayoría estas preguntas nacen en la fragilidad al relacionarse en los vínculos de pareja, en las vivencias familiares e incluso en los escenarios laborales llegando a ser fatigantes. En ese orden de ideas, en este fragmento nos ocuparemos exclusivamente de los vínculos en pareja y la discordancia emocional que deja algunas separaciones; la convivencia o el simple ámbito de relacionarse sentimentalmente con otra persona, pues al transitar por las vivencias sentimentales, muchas personas no tienen idea como recorrer este sendero siendo apenas lógico, pues a nadie le dan una guía sentimental o como se debe amar, convirtiéndose esta situación en un paradigma a la hora de tomar decisiones e incluso después de haber decidido. Aunque suene paradójico por ejemplo, cuando las personas terminan una relación que era compleja y no pudieron comprenderse entre sí, toman decisiones a ciegas o sesgadas por las heridas, las emociones del momento y bajo la premisa del dolor y fragilidad de las circunstancias; razón por la cual en muchos casos se da por finalizado el vínculo y la persona puede quedar con la sensación de ¡en que falle! Sin embargo, con el tiempo llegan otras relaciones iguales de complejas y la persona no entiende por qué sigue en las mismas dinámicas sentimentales, con personas que presentan los mismos rasgos de conducta por ejemplo, personas obsesivas con tendencia a la ingesta de licor, a las redes sociales o que están acostumbradas a tener varias relaciones paralelas, en fin, por expresarlo de alguna manera mostrando rasgos similares a los que tenía la última relación de pareja.

En ese mismo sentido también, es necesario expresar que las rupturas de pareja y los estragos que deja en hombres y mujeres cuando terminan una relación afectiva es bastante devastador quedando con un panorama desalentador, pues cambia la perspectiva de futuro, genera autoestima baja y otros desordenes emocionales que pueden aparecer como efecto de la separación en los términos que haya sido; no en vano muchas mujeres y hombres quedan con el resentimiento enfrascado en su humanidad apareciendo desordenes asociados como la ingesta de alcohol, desórdenes alimenticios, problemas gástricos o enfermedades en general, las



Jhon Fredy Caro
Psicólogo

cuales pocas veces las personas prestan atención a estos síntomas. De esta forma todo lo que experimente emocionalmente afectara su metabolismo somatizando de esta forma la enfermedad. Sin embargo con el paso del tiempo y como un efecto colateral, algunas personas que no han elaborado una ruptura de pareja en la cual confiaron, apostaron e involucraron sentimientos. Experimentaran sensaciones ambivalentes y puede que la persona se quede sin dar, sin recibir amor y la alta cuota será la soledad. Quedando de esta forma cristalizados o congelados sin que el amor vuelva a parecer; de esta forma estar solo o sola será la constante por haber quedado suspendido en una relación con las ideas en lo que pudo ser y no fue.

Es así que al hablar de vínculos o relaciones sentimentales es necesario desenredar la complejidad que enmarca para algunas parejas la difícil situación de convivir, pues no en vano de un lado del otro, la principal apuesta del ser humano sigue siendo el amor; sin embargo muchos vínculos no logran pasar la segunda fase del amor,¹ tal como lo expresa Gloria Sierra Uribe en su libro “si nos amamos, amémonos bien” y por el contrario desfallecen en el intento a pesar de haber sido la gran proyección sentimental. No obstante, para entender el ¿por qué? Es interesante retroceder un poco y echar una mirada atrás para revisar cómo han sido los vínculos de los padres, abuelos y de los ancestros en general, que marcas han dejado, que predomina o quizás la persona será la diferencia y esta diferencia genera discordancia entre sus mandatos y la elección; es así como de esta forma fluctúan tantos interrogantes ante las circunstancias de las relaciones sentimentales, sea que estén en ellas o se hayan terminado.

En ese orden de ideas, cuando las personas terminan una relación quedaran heridas y posiblemente alguno de los dos quede cristalizado, congelado y su corazón queda ocupado con la rabia, la ira, la culpa, la insatisfacción de no haber culminado lo que pudo ser y no fue, como lo expresa Gloria Sierra Uribe en el libro “soltar para volar”; pues quizás las personas con esas heridas y emociones discordantes ingresan en un mundo de juicios y apreciaciones personales desde su orilla y en esa dinámica la persona puede recorrer la vida con el resentimiento atrayendo la enfermedad como un efecto colateral de lo no gestionado y de esta forma el cuerpo pasa cuenta de cobro por no elaborar lo que se debía soltar.

Descubrir cuál es el camino para hacer cierres, desocupar el corazón de la rabia, la ira o la insatisfacción ante la circunstancia de no haber vivido lo que pudo ser y no fue, es quizás una de las apuestas más significativas que todas las personas deben plantearse en el recorrido que está transitando, buscar la transformación de sus vivencias y sus emociones más discordantes; así como encontrar el equilibrio entre el dar y el recibir, recibiendo lo que nos corresponde sin cargas, sin culpas, sin ataduras, sin cuestionamientos, soltando lo que se deba soltar, despidiendo lo que

¹ Recomiendo leer Si nos Amamos, amemos bien de Gloria Sierra Uribe.



Jhon Fredy Caro
Psicólogo

no debe estar más para poder continuar el recorrido como adultos desde la decisión y la elección como un desafío para ser personas tranquilas. Hacer estos cierres y poder soltar lo que se debe dejar atrás se podrá lograr perdonado y despidiendo a estas personas de nuestras vidas, pero también será necesario honrar y agradecer a papá y mamá así no hayan estado nunca en nuestras vidas, agradecer a los ancestros para poder soltar, cerrar, perdonar, elaborar y gestionar lo que se deba gestionar, pues no en vano puede que los pasos que transita la persona, solo sean el camino y los guiones de los ancestros que ellos no elaboraron o no gestionaron y la persona este repitiendo como un acto de lealtad inconsciente, exclusiones, secretos familiares, síndrome de aniversario, duelos no gestionados de expareja de los ancestros tal como lo expone Anne Ancelin Schutzenberger en su libro “Ay, mis ancestros”.

En síntesis, sanar, elaborar o gestionar es transitar la vida en libertad, con decisiones y lecciones propias, con la capacidad de asumir la vida para compartir con otra sin cobrarle a este nuevo ser las heridas o las vivencias del anterior vínculo de pareja. Es tener la valentía de vivir solos o solas pero desde la adultez y la tranquilidad que deja el haber trabajado las emociones, el árbol genealógico, buscando un camino que brinde luz y paz interior y no desde la rabia, la culpa, el resentimiento o la lealtad familiar.

JHON FREDY CARO

Psicólogo

www.jhoncaropsicologo.com