

Editorial

Apreciados autores y lectores, reciban un abrazo caluroso. Presentamos a ustedes este nuevo número 7.1 de la revista Tempus Psicológico. Con nueve artículos académicos que esperamos sean de interés y utilidad en sus búsquedas.

Los temas sobre los que tratan los artículos de este número son: “apego”, “psicoterapia integrativa”, “conducta suicida”, “ansiedad”, “abuso sexual”, “teoría fundamentada”, “infancia”, “adolescencia”, “juventud”, “entrevistas cognitivas”, “salud”, “creencias” “consumo de sustancias”. Sobre la procedencia de los artículos resaltamos dos internacionales (España y México), y siete nacionales: tres de Medellín, uno de Barranquilla y tres de Manizales. Dos de los artículos están en inglés y los otros siete en español.

Tal como lo anunciamos en el número anterior. La editorial de la revista será un espacio abierto para que algunos autores aporten reflexiones tipo ensayo que, desde algún campo de la psicología, aporten a la reflexión de algún aspecto de la vida cotidiana. A continuación, el ensayo de este número.

Los tres dolores del duelo por separación de una relación amorosa

Toda separación de un objeto de amor genera dolor psíquico. La elaboración de este dolor implica un proceso costoso para la subjetividad, que Freud denominó “trabajo del duelo”. En la legislación laboral de muchos países está prevista una licencia para quienes pierden un pariente por fallecimiento, justamente para que puedan dedicar esos días al trabajo del duelo. Quizás algunos duelos por separaciones amorosas deberían contar con licencias similares para que los dolientes pudieran dedicarse a drenar su dolor.

Otro aporte a la elaboración de los duelos por separaciones amorosas es la contribución a la comprensión de los mismos. Cuando comprendemos el origen, desarrollo y pronóstico de algo que nos hace sufrir, no disminuye el sufrimiento en sí mismo, pero si se hace más llevadero y permite que el sufriente se sitúe en una postura activa frente a él.

En todo proceso de enamoramiento y de construcción de una pareja existen tres componentes, que en la separación generan dolores específicos y hacen su aporte particular al dolor del duelo. Son ellos la idealización, el deseo y la imagen de sí. En algunos casos de rupturas intempestivas los tres dolores son simultáneos y cada uno potencia el de los otros dos. En otros casos, sobre todo en las parejas de larga data, se pueden dar de manera sucesiva, lo cual hace que alguno de ellos, incluso todos, puedan pasar inadvertidos.

La idealización es quizás uno de los elementos más genuinos del enamoramiento, es un fenómeno que puede llegar a extremos cercanos a la alucinación. Un ser humano en la cima del enamoramiento puede atribuir al objeto amado toda clase de atributos que nadie más ve en él e ignorar, o disimular, graves defectos que son evidentes para todos los demás. El desenamoramiento viene acompañado con un proceso de des-idealización, que puede ser muy doloroso cuando ocurre por un desengaño repentino, pero que puede pasar casi inadvertido en una pareja de larga data. En este último caso, el

paso del tiempo, las pequeñas miserias cotidianas y los desencuentros inevitables de la vida diaria pueden explicar que muchas personas admitan no saber en qué momento dejaron de idealizar a su pareja.

La construcción de una relación de pareja brinda a sus integrantes un contexto propicio para el goce de la vida sexual que puede brindarles importantes experiencias de placer y de realización en esta importante esfera de la vida. Las rupturas fortuitas de parejas con una vida sexual activa suelen privar a los integrantes de la pareja de una fuente de satisfacción que no es despreciable. La interrupción abrupta de una vida sexual activa puede ser vivida como un profundo desgarramiento y las sensaciones concomitantes de displacer, incluso corporal, están a la orden del día. En las parejas de larga data también se puede generar la experiencia de una pérdida progresiva en este campo. En algunos casos esto es vivido dramáticamente por uno o ambos integrantes de la pareja y no pocas veces es compensado por medio de relaciones paralelas abiertas o encubiertas. No obstante, la mayoría de las parejas sobrellevan esta pérdida progresiva sin mayores dramatismos, en algunos casos, incluso, con una cierta indiferencia.

Pero el enamoramiento y la construcción de una relación de pareja también contribuyen a la construcción de la “imagen de sí” de los integrantes de la misma. Ante la pregunta acuciante: “quién soy yo”, la experiencia del amor de pareja contribuye a la construcción de una respuesta que para algunas personas en cierto momento de la vida puede ser fundamental: “yo soy la pareja de X”, “yo soy quien la ama”, “yo soy amado (o amada) por...”.

Cuando se rompe una pareja, de manera repentina o por el efecto del desgaste del tiempo, también hay un dolor por la “imagen de sí” que se pierde, una imagen que incluía en la definición de sí mismo: “ser la pareja de...”. Ciertamente con la ruptura se pueden perder también algunas comodidades, recursos o vínculos asociados a esa persona, pero la experiencia clínica muestra que es la pérdida en el campo de la autoimagen, la que puede implicar importantes sentimientos de angustia y desgarramiento subjetivo. No hay que perder de vista el aporte que en muchos casos hace el narcisismo en este campo, cuando la separación es vivida como una afrenta al amor propio. En síntesis, todo duelo por separación amorosa genera una crisis de identidad, es decir, pone en suspenso la respuesta a la pregunta “quien soy”, con los ingredientes psicosociales y narcisistas asociados.

Lo que resulta particularmente llamativo es que, en muchos casos de duelo por separación de la pareja, el dolor mayor sea el del “duelo por la imagen de sí”. Ocurre particularmente en separaciones de parejas de larga duración en las que la idealización desaparece sin dramatismo, el disfrute de la sexualidad se ve perturbado por contingencias cotidianas, va perdiendo su intensidad y se dirige a otros objetos, pero la pareja sigue junta por razones prácticas, en nombre del amor por los hijos, por costumbre o resignación; y, cuando sobreviene la separación o el divorcio aparece el gran desgarramiento, que no es por la caída del ideal o la privación de la satisfacción sexual, sino por la imagen de sí, por el dolor narcisista, por el malestar que aquí llamamos psicosocial, derivado de las interacciones con parientes y amigos, por la angustia que suscita el no tener una respuesta a la pregunta: ¿quién soy?.

Jaime Alberto Carmona Parra

Editor