

MANUAL PARA EL CORAZÓN

PARTIDO: Como superar los duelos sentimentales

Autor: M Sc Henry López Jiménez

Psicólogo; especialista en adicciones

OFICINA DE BIENESTAR Y SALUD

Universidad de Costa Rica

SERIE: PSICOLOGÍA URBANA

ACLARACIONES IMPORTANTES

1. Este manual está dirigido al manejo de duelos por rupturas de pareja, no está diseñado como un proceso para salvar relaciones.

SIN EMBARGO...

2. El contenido del manual puede ayudar a corregir (por entendimiento) patrones emocionales y conductuales que podrían ayudar a entender la dinámica de las relaciones de pareja.
3. Los instrumentos del manual, son elementos para retroalimentar información, así como para la elaboración de marcos teóricos por parte de los investigadores.

Primera fase: el problema

Cuestionario 1

Descripción de la situación actual

1. Edad _____
2. Sexo _____
3. Carrera que cursa _____
4. Trabaja **si** _____ **no** _____
5. Fecha _____
6. Tiene problemas de pareja **si** **no** (si es positivo continúe, si es negativo pase a la pregunta seis)
 - a. está mal con su pareja
 - b. terminó definitivamente con su pareja
 - c. es una separación temporal
 - d. no está seguro (a) de ninguna de las anteriores
7. Hace cuanto tiempo están mal
 - a. en días _____
 - b. en semanas _____
 - c. en meses _____
8. Hace cuanto terminaron
 - a. en días _____
 - b. en semanas _____
 - c. en meses _____
9. Hace cuanto se separaron

a. en días_____ b. en semanas_____ c. en meses_____

10. últimamente se ha sentido deprimido (a) si no

(Grado de depresión) poco 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 mucho

11. Cuantas parejas ha tenido (como relaciones permanentes) anteriormente (en número, no letras)

a. _____

12. Ha terminado anteriormente por las mismas razones o similares

a. pocas veces b. raras veces c. muchas veces

13. Esta situación le ha afectado en el aspecto

a. académico

b. social

c. familiar

d. laboral

Evaluación del estado emocional 1

1. Fecha _____

2. Se siente usted en depresión

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

3. Siente que usted está en crisis emocional

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

4. Siente que su "mundo" se acabó

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

5. Siente que no podrá soportarlo

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

6. Siente que su futuro se troncó

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

7. Ha pensado en alternativas para superar su duelo

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

8. Ha tenido ideas de suicidio

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

9. Los demás le han dicho que usted está en depresión

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

REGISTRO DE EMOCIONES 1

1. Fecha de registro _____

SÍNTOMAS

ESCALA DEL 1 AL 10

(En los últimos 5 días)

2. ansiedad _____

3. desesperación _____

4. intolerancia _____

5. baja autoestima _____

6. mala auto percepción física _____

7. hostilidad _____

8 cólera _____

9. irritabilidad _____

10. resentimiento _____

11. ideas y pensamientos obsesivos _____

12. tensión muscular _____

13. gula _____

14. falta apetito _____

15. consumo de tabaco _____

16. consumo de alcohol _____

17. consumo de drogas ilícitas _____

18. insomnio _____

19. fantasías sexuales no deseadas _____

20. conductas sexuales no deseadas (pero realizadas) _____

21. llanto _____

22. falta de concentración _____

23. apatía general _____

24. descuido de hábitos de higiene _____

LA DEPRESION

La depresión es un estado anímico con síntomas variados como: tristeza, llanto, apatía, aislamiento, falta de apetito, insomnio, falta de motivación general e incluso ideación e intentos suicidas.

Las causas son muy variadas, pero nombremos tres fuentes causales:

1. **Depresión como respuesta genética o hereditaria.** Son desequilibrios neuroquímicos de origen genético y hereditario. Pueden aparecer sin aviso ni causas específicas en ciclos temporales arbitrarios. También puede dispararse como respuesta a hechos específicos y traumáticos de la vida cotidiana.
2. **Depresiones reactivas a situaciones traumáticas:** No son de origen genético, sino que son una forma de reacción de la mente ante hechos difíciles de la vida como; muerte de seres queridos, situaciones dolorosas de personas allegadas, accidentes (automovilísticos, quemaduras, pérdida de miembros) enfermedades (sífilis, VIH, virus incurables, cáncer) ser víctima de acciones sociales violentas (ataques, abusos sexuales, amenaza, intimidación, chantaje, violencia doméstica), pérdidas materiales (por robo, incendio, despidos).
3. **Reacciones depresivas reactivas:** Prácticamente son las mismas de la clasificación anterior, pero más orientadas a situaciones más específicas y más comunes en nuestra sociedad. La escala (técnica-imaginaria) de depresión oscila en varios niveles, desde (1) hasta (10). En la escala más baja pueden aparecer reacciones tales como simple tristeza y

desmotivación hasta síntomas semejantes a las depresiones mayores sin alcanzar los niveles críticos y constantes de éstas.

Las fuentes causales usualmente son: pérdidas de pareja, conflictos sentimentales en general, problemas familiares, problemas interpersonales, laborales, académicos, de identidad sexual, autoestima, auto percepción corporal negativa, obesidad, alimentarios, problemas en relaciones interpersonales, existenciales religiosos y ético-morales.

Esta clasificación es arbitraria ya que las características y síntomas de las tres categorías pueden mezclarse irremediablemente de variadas formas. El propósito de ello es el sistematizar una estrategia rápida de evaluación e intervención breve para situaciones de duelo por ruptura de pareja.

AUTOREGISTRO EMOCIONAL 1

Día, Fecha, lugar y hora _____

1. **Describa en sus propias palabras, como se siente emocionalmente ahora (en este instante), escriba lo que se le ocurra y como se le ocurra:**

2. **Si usted fuera un animal, cuál sería** _____

3. **Si usted fuera un objeto, qué sería** _____

4. **En qué parte del mundo le gustaría estar ahora** _____

5. **Le gustaría a usted ahora desaparecer, no existir, no pensar** _____

6. Le gustaría que le borrarán la memoria y olvidarse de todo lo que está viviendo _____
7. Le gustaría dormirse y no despertar _____
8. Vivir es una porquería _____

Formas de intervención

Con ayuda de un profesional en salud mental, se requiere saber en cual categoría la persona se encuentra. La primera y segunda es recomendable valorarlas y trabajarlas con un profesional. La tercera es manejable con asesoría, pero puede ser abordada por la persona afectada en un proceso de cambio personal y autoayuda.

El motivo de consulta

Las personas buscan usualmente ayuda de profesionales en salud mental cuando tienen una situación dolorosa que causa sufrimiento. La expectativa explícita de la ayuda puede ser la búsqueda de consejos y retroalimentación. No obstante la expectativa implícita suele ser el encontrar una solución.

La solución esperada no es más que la neutralización de lo que causa el sufrimiento. Este “*deseo imaginario*” motiva en gran medida a la búsqueda de la ayuda profesional. Ello suele ocurrir cuando por los propios medios no se puede solucionar el problema o cuando la socialización de éste ante amigos, conocidos y familiares no da el resultado esperado o bien cuando estos, agobiados, no saben como ayudar.

AUTOACLARACION 1

1. Si usted fuera a consulta psicológica en este momento, ¿cuál diría que es su

problema? _____

2. ¿Qué esperaría del psicólogo? _____

Reacciones depresivas y problemas sentimentales:

La depresión es la respuesta más común ante los conflictos sentimentales. Las pérdidas a este nivel generan “crisis”. Estas son estados emocionales alterados donde la persona pierde la proporción real de sus vivencias y siente que su mundo cambia inesperadamente. La base cognitiva y emocional de estas reacciones son:

La no aceptación

Implica el negar una situación que genera sufrimiento. Significa no asimilar un hecho u evento negativo. Un ejemplo muy frecuente son las rupturas de pareja. Cuando ello ocurre, el mundo de la persona afectada se derrumba, entrando en crisis y reaccionando con sufrimiento. Esta situación transicional es sentida por la persona como algo constante y doloroso, por lo cual entra en crisis emocional. La visión de túnel aparece y lo único que se contempla como solución es lo que la persona quiere y desea. Este precepto de “quiero y deseo”, hace que la percepción de la persona se ajuste a un solo resultado, y de una forma rígida sólo se centra en este aspecto. En este ejemplo significa: “él o ella debe volver” “debe cambiar” “debe ser como deseo o quiero”, y por más que se disfrace el argumento, siempre existe un interés egoísta en la solución. Siendo la naturaleza humana egoísta, es difícil que la solución sea lo que no queremos o bien un sacrificio personal.

AUTOACLARACION 2

1. **¿Acepta que su relación puede que se halla acabado,? (Si-No, por qué)**

El aceptar significa:

1. **Entender que lo que yo deseo y quiero diverge usualmente de lo que el otro desea y quiere.** Este desacuerdo hace que se generen conflictos que pueden tener alternativas, pero no solución. Recordemos que la solución es lo que queremos, en tanto las alternativas están debajo de esta.
2. **“Quiero que él o ella regrese y se comporte como yo deseo”, esta es la solución usual que se busca.** Pero usualmente la solución del otro es lo opuesto, lo cual genera el conflicto.
3. **Entonces, las alternativas aparecen.** Estas se presentan en orden de escogencia. Estas se presentan desde lo que más deseo que sea, hasta lo más lejano a eso. En el caso de parejas podría ser desde; darse tiempo (separarse), hacer contratos de comportamiento mutuos, ir a terapia de pareja o bien separarse de forma definitiva.
4. **Usualmente las parejas no aceptan la última alternativa y buscan desesperadamente la solución.** Ante dicha conducta emocional aparece el sufrimiento como manifestación de la no aceptación, y este sufrimiento permanecerá y se diluirá irremediamente a través del tiempo y las circunstancias.
5. **El sufrimiento llega a pasar, pero lo que el individuo no acepta es la espera y la convivencia con el sufrimiento en tanto este pasa.** Por ello recurre a profesionales de salud mental, solicitando de forma implícita la solución a su conflicto.
6. **El profesional, ayudará a la persona a organizar sus ideas y sentimientos para que opte por una alternativa.** Se le empodera para

que tome una decisión que solo la persona sabrá cual es la mejor. El profesional, tratará de que la persona asimile que su conflicto quizás no tenga solución. Para ello invita al consultante a entender la diferencia entre solución y alternativa.

7. **El duelo comienza, y la aceptación-negación hacen su aparición.** El terapeuta hace contención de la crisis y el consultante tiende a alimentarla. El doliente presenta todos sus argumentos a su favor, e intenta convencer al terapeuta en su forma de ver lo que ocurre (busca alianza).
8. **El terapeuta no puede juzgar la conducta negativa del otro miembro de la pareja, por lo tanto solo hace una escucha activa y, con precaución, hace aportes de clarificación.**

ELECCIÓN

1. **¿Con cuál o cuáles puntos cree se aplican a usted? (escoja)**

1-2-3-4-5-6-7-8

LOS SIETE MANDAMIENTOS DE LAS RELACIONES DE PAREJA

1. **Las parejas se unen y se desunen con frecuencia.** La probabilidad es mayor cuando se trata de personas jóvenes.
2. **Cuando se entabla una relación de pareja, se asemeja a firmar un cheque en blanco, y este siempre se tiene que pagar.**
3. **El éxito de que una pareja siga unida, depende de una infinita cantidad de variables, circunstancias y situaciones.**
4. **Cuando se entabla una relación de pareja lo que se busca es gratificación personal y, esta no es un estado constante ni permanente.**
5. **Toda pareja tiene etapas o fases.** Comienza con el enamoramiento, "*sigue con la luna de miel*", pasa a la rutina, se hace una costumbre, se da el distanciamiento y finaliza con la separación. Este proceso es generalizado para parejas jóvenes o adultas. Lo que varía es el grado de compromiso, expectativas y experiencia de cada miembro.

6. **Nadie es de nadie.** Por cercana y apegada que sea una pareja, es erróneo considerar al otro como extensión o propiedad.
7. **Las parejas jóvenes son más propensas a la ruptura debido a las fases individuales de crecimiento personal.**

ELECCIÓN 2

1 **¿Con cuál o cuáles puntos cree se aplican a usted?
(escoja)**

1-2-3-4-5-6-7-8

Problemas más frecuente de la pareja joven

- 1- Infidelidad, celos (fundados e infundados)
- 2- Falta de interés en el otro(a)
- 3- Falta de expresión de afecto
- 4- No dedica suficiente tiempo
- 5- Problemas de índole económico
- 6- Desacuerdos significativos de carácter y personalidad
- 7- Pérdida o reducción del atractivo físico
- 8- Dedicar más tiempo a otras personas (amigos) que a la pareja
- 9- Factor geográfico
- 10- Diferencia de edades

ELECCIÓN 3

2 **¿Con cuál o cuáles puntos cree se aplican a usted?
(escoja)**

1-2-3-4-5-6-7-8

Estos problemas tienen diferentes grados de resolución, los cuales dependen de infinitas variables. La resolución puede oscilar desde simples acuerdos hasta la separación y término de la pareja. Usualmente el problema no es esto, sino la espera para que ello ocurra.

FACTOR DE DEPENDENCIA

Se pueden numerar cinco manifestaciones de dependencia:

1. Dependencia emocional y sentimental
2. Dependencia sexual
3. Dependencia social
4. Dependencia económica
5. Dependencia enfermiza

ELECCIÓN 4

¿Con cuál o cuáles puntos cree se aplican a usted?
(Escoja)

1-2-3-4-5

FALSAS CREENCIAS SOBRE LAS PAREJAS

- 1- **El amor eterno.** No es más que la expresión cultural reflejada por cuentos, novelas, películas, la música y la publicidad comercial.
- 2- **Solo existe una persona.** Esta es usualmente la primera relación sentimental. No obstante puede alternarse, y la última persona (por representación atemporal) toma el lugar del primero.
- 3- **La atracción y la pasión deben permanecer igual que al principio y, toda disminución representa un problema.**
- 4- **El sometimiento.** Ello implica deponer derechos personales a favor de la estabilidad de la pareja. En caso de ser así, la persona debe aceptar las consecuencias de dicha elección.

ELECCIÓN 5

¿Con cuál o cuáles puntos cree se aplican a usted?
(Escoja)

1-2-3-4

RECOMENDACIONES PARA LOS DOLORES DE CORAZON

1. Aceptar que las relaciones de pareja son un *chance*, en donde se tiran los dados para ver si cae el número premiado.
2. Los dados se pueden seguir tirando, pero con sensatez y aprendiendo de cada experiencia.
3. Entender que la vida después de la infancia deja de ser un cuento de hadas y que todo cambia, y no siempre hacia lo que esperamos.
4. Cambiar mis expectativas rígidas de “*quiero y deseo*” por lo que realmente puedo obtener.
5. El conformismo se paga igual que la demanda excesiva y desproporcionada.
6. Nadie es de nadie.
7. Tratar de cambiar lo que se puede cambiar, de lo contrario, aceptar el resultado.
8. La vida continúa y nadie es indispensable para vivir (solo el aire, el alimento y el agua)

ELECCIÓN 6

¿Cuál o cuáles puntos cree usted que debe asimilar, pero no puede?

1-2-3-4-5-6-7-8

DECODIFICACIÓN DEL CONCEPTO DE AMOR

(Tomado del libro Ciencia método y psicoterapia; Henry López Jiménez)

En la consulta psicológica diaria se presentan adultos pero en la mayoría jóvenes presentando una serie de síntomas derivados de problemas relacionados al “amor”, los cuales se ejemplifican con expresión de soledad, vacío existencial, dolor emocional, melancolía, depresión, ansiedad; y en algunos casos hasta mecanismos autodestructivos como celotipias, acoso, agresión, uso de alcohol y en casos extremos hasta ideas suicidas.

La trampa del amor: amor, por definición de diccionario es:

“*inclinación o afecto a personas o cosas, cuyo bien se desea*”. Si esta definición incluyera una estrecha y consistente relación entre sentir afecto y hacer el bien, estaríamos en el espacio de la bondad y la benevolencia; o sea, el verdadero amor. Sin embargo, “amor” en nuestra sociedad actual específicamente es sinónimo de pasión, deleite, sensualidad, apetencia y pertenencia. Si examinamos por qué nos “*enamoram*” de una persona, habría que comenzar a identificar y separar elementos para saber realmente lo que significa y que determina ese enamoramiento, entre estos elementos están:

1. **Basándose en lo que tiene la otra persona que uno no tiene, y que causa fuerte atracción. Esto incluye desde detalles físicos, materiales, características de personalidad, intelectuales hasta elementos espirituales. La misma proposición en diferente estructura sería lo que tiene la otra persona que también se tiene y que identifica.**
2. **La necesidad de un “objeto humano” para depositar emociones y sentimientos.**
3. **Algo en la historia personal que cause cierto dolor y malestar, pero que la otra persona de alguna manera hace que ese sentimiento se reduzca.**
4. **La necesidad de neutralizar la soledad de nuestro mundo interior.**

5. La necesidad egoísta de que otra persona dependa de nosotros, y que nos haga sentir necesario, e indispensable.
6. Por miedo a enfrentar la existencia solos.
7. Para satisfacer necesidades sensuales, eróticas y sexuales.
8. Para tener hijos y satisfacer la naturaleza maternal y paternal.

ELECCIÓN 7

¿Cuál o cuáles puntos cree que se aplican a usted?

1-2-3-4-5-6-7-8

Quizás esta división o fragmentación suene un tanto ruda, fría y hasta hedonista. No obstante, si lo vemos detalladamente, en realidad el “enamoramiento” como tal, no es más que *infatuation* (*encaprichamiento*) mejor definido como la reacción emocional hacia otra persona, la cual está determinada por nuestras necesidades visibles o las encubiertas. Al decir nuestras necesidades, inferimos inmediatamente la raíz de los problemas de pareja: **perder lo que hemos obtenido.**

Basándonos en ideas acerca de la compasión del Dalai Lama, podemos entender que el “amor” mezclado con algún tipo de atadura, no importa lo intensa o fuerte que sea esa emoción, está se basa en la proyección de ciertas cualidades positivas hacia el objeto de nuestro amor. Dependiendo de los cambios en la cualidades y atributos del objeto amado también cambiarán nuestras emociones, por tanto, nuestro sentimiento de “amor”.

SÍNTESIS PARA EL CORAZÓN

Cuando el corazón está en sufrimiento, se debe usar la razón e intentar encontrar las verdaderas motivaciones de nuestra conducta. La estrategia consiste en reconocer que el dolor es producto del apego, lo cual es insano, en tanto que esa condición pegajosa provoca una falsa ilusión que genera otros problemas. Lo anterior no niega que existan verdaderos amores entre hombre y mujer, pero hay que apartarlos de la perspectiva de Romeo y Julieta, la cual fomenta las fantasías románticas basadas en posesión, deseo, pasión y egoísmo. Anthony de Mello (1988) en uno de sus muchos excelentes libros, llamado "Autoliberación Interior" (pág. 17) nos dice acerca del enamoramiento ***"El enamoramiento proporciona cierta emoción y exaltación que gusta a las personas con una inseguridad afectiva que alimenta una sociedad y una cultura que hacen de ello un comercio. Cuando estás enamorado no te atreves a decir toda la verdad por miedo a que el otro se desilusione porque, en el fondo, sabes que el enamoramiento solo se alimenta de ilusiones e imágenes idealizadas", "El enamoramiento supone una manipulación de la verdad y de la otra persona para que sienta y desee lo mismo que tú y así poder poseerla como un objeto, sin miedo a que te falle. El enamoramiento no es más que una enfermedad y una droga que, por su inseguridad, no está capacitado para amar libre y gozosamente"***

Encontramos verdadero amor en parejas de ancianos que a pesar de ya no tener nada de lo cual pudieran apegarse, el sacrificio y el deseo de bienestar mutuo caracteriza la relación, no encontrándose otras explicaciones más que el amor como fuente. Hago la aclaración de que sólo citamos el amor de pareja y no otras formas de verdadero amor como la de una buena madre por su hijo. Esto es ilustrado con la historia de la justicia Salomónica. Dos mujeres ante el Rey discutían por un bebé, acreditándose ambas la maternidad. Salomón, ante lo complicado de la situación, les dijo que se partiría al niño por la mitad para que cada una tuviera un pedazo de él. Una de ellas al oír eso, dijo que cedía su derecho a la otra, pero que no se le hiciera daño al bebé. En ese momento Salomón supo quien era la verdadera madre. Reyes, 1: Cap.III vers.16 al 2

COMENTARIO 1

Haga un breve comentario de la definición de amor de Anthony de Mello _____

¿Y AHORA QUE HAGO?

1. **Reconocer el hecho evidente:** Esto implica conectarse con la parte racional de la mente y entender que algo importante y doloroso ha ocurrido en nuestra vida. La respuesta más usual de los centros emocionales es creamos una negación; por lo tanto, la respuesta más saludable es validar con otras personas cercanas (y confiables) lo ocurrido.
2. **Reconocer el miedo personal a las consecuencias:** Esto significa hacer una contabilidad personal de las consecuencias que la ruptura tiene para nuestra vida. Algunas de estas pueden ser, enfrentar la soledad, temor a no encontrar a nadie igual, temor al “*que dirán*”, los planes se derrumban, comenzar de nuevo, y la abstinencia sexual.
3. **Evitar el pensamiento catastrófico:** Esto es no sacar de proporción el evento. Aunque sintamos que nuestro mundo acaba, esto no es cierto. La vida y el mundo continúa, únicamente nos lentificamos en el tiempo cronológico y emocional. Es normal entrar en crisis emocional; por tanto, el evento va a afectar irremediamente por un tiempo diferentes áreas de nuestra vida.
4. **Tiempo de analizar:** En medio del caos personal, es necesario encontrar a alguien cercano y confiable que nos ayude a validar nuestros sentimientos y pensamientos. Esto no implica saturar al que escucha de quejas sobre la

- pareja. En vez de eso, escuchar otras opiniones y ser receptivo a ellas, tratando de esta manera de encontrar coherencia en la situación.
5. **No utilizar la visión de túnel:** Se debe tener extremo cuidado con esta respuesta conductual. En situaciones de crisis, la mente tiende a “catastrofear”, sumiéndose en pensamientos de túnel que no dejan ver alternativas, ni le dan espacio a la mente para evaluar la situación real.
 6. **No recurrir a la victimización:** El pobre de mí, es el pensamiento preferido del desdeñado sentimental. Esto viene acompañado de representaciones conductuales de “depresión”. La teatralidad va a depender de la personalidad del individuo.
 7. **Usar el enfoque racional emotivo:** Este enfoque nos dice que ante esos eventos debemos entender que: La vida no es justa, no siempre obtenemos lo que queremos y deseamos, somos seres egoístas por naturaleza, cada persona es diferente, no somos dueños de nadie, la felicidad se vive en fragmentos y no es un estado continuo.
 8. **Entender que las parejas son cambiantes:** Significa que las relaciones de pareja evolucionan por fases determinadas por la evolución y crecimiento individual de los miembros. No se puede esperar que el otro se comporte siempre como al principio. La verdad es que cambiamos de acuerdo a las experiencias, y esto es un hecho inevitable. Por tanto, muchas veces las parejas jóvenes terminan porque los intereses individuales no concuerdan.
 9. **Asimilar el proceso de duelo:** Si hay ruptura de la pareja, va aparecer el dolor y el sufrimiento. Si no hay solución, mientras más se resista al hecho, más sufrimiento habrá. Si se da la aceptación, el sufrimiento disminuirá y la persona podrá seguir su vida a traspié, en tanto recupera su ritmo normal; y así el ciclo comienza de nuevo.

ELECCIÓN 8

¿Cuáles puntos cree que se aplican a usted?

1-2-3-4-5-6-7-8-9

UN PUNTO CLAVE: corazón vs mente

Haga una valoración realista de las probabilidades de que la relación se arregle. Si estas son bajas, entonces lo que usted guarda es una **esperanza**.

En esta situación, las frases más comunes son; *“la pareja terminó de palabra, pero no de hecho, ésta insiste en vemos, ser amigos o solo hablar”*. Aquí es dónde es necesario usar la mente y no el corazón. Pregúntese usted que espera con eso;... tal vez una explosión mágica de arrepentimiento, escuchar cosas bonitas para compensar su ego herido, o para apagar por ratitos su dolor y satisfacer sus emociones. Si este es el caso, entonces usted es como un marinero a la deriva en el mar, el cual toma agua salada para apagar su sed, sin embargo esta regresa con más intensidad.

EL DILEMA 1

El dilema es, matar la esperanza o alimentarla. La elección es solo suya. Esto depende de una apuesta, y si el apostador piensa solo con el corazón, los resultados serán del corazón; si piensa con la mente los resultados serán de la mente. Lo que estará en juego es la intensidad de su propio dolor.

COMENTARIO 2

¿Cuál es su dilema al respecto?

CUESTIONARIO 2

1. Fecha _____

PREMISA: Si la relación supuestamente terminó;

2. Sigue usted viéndose con su ex - pareja.

Si no

3. Se ven:

- a. Eventualmente (1 vez cada 15 días)
- b. Frecuentemente (1 vez por semana)
- c. Con frecuencia (más de 1 vez por semana)

4. Cuál de los dos insiste en esos encuentros

- a. Usted
- b. Él o ella
- c. Ambos

5. Cree usted que esos encuentros le hacen bien a su salud emocional

Si no

6. No puede dejar esos encuentros porque:

- a. Lo necesita emocionalmente
- b. Por presión del otro(a)
- c. Por costumbre
- d. Por sexo

7. Cree que puede dejar esos encuentros

Si no

8. Quiere dejar esos encuentros

Si no

9. No puede dejar esos encuentros

Si no

¿...Y DESPUÉS DE ESTO QUÉ...?

1. **Asuma el dolor de transición:** Este es su dolor y usted es responsable de él, ya que fue usted quien eligió tirar los “dados” y a veces no salen las combinaciones que esperábamos.
2. **La fórmula repugnante:** “*No hay dolor que dure mil años, ni cuerpo que lo resista*”
3. **Cambie de hábitos:** Trate de incorporar actividades y rutinas nuevas o bien retomar algunas que dejó por dedicar ese tiempo a la relación.
4. **Un nuevo comienzo:** Abra puertas emocionales y sentimentales una vez que sienta que el sol aparece de nuevo.
5. **Consejo final:** Por lo que más quiera, evite torturarse con canciones melancólicas o aquellas que le recuerden la relación perdida.

ELECCIÓN 9

¿Cuál o cuáles puntos cree que se aplican a usted?

1-2-3-4-5

RECOMENDACIONES 1

1. Inicie actividades que nunca ha hecho y reanude aquellas que quizás dejó de hacer por la relación.
2. Busque nuevos intereses académicos, sociales o recreativos.
3. No hable todo el tiempo sobre el mismo tema de la ruptura o problema sentimental.
4. Re- constrúyase y re-invéntese con un nuevo modelo de “ser” mejorado (sin fantaseo ni sobre expectativas).
5. Continuar una relación de “amigos” es un autoengaño y es contraproducente
6. Desahóguese con responsabilidad. Puede llorar, sentirse miserable y entristecerse; pero no deje sus responsabilidades cotidianas y, no hay excusa para esto.

OJO

OJO

OJO

SE RECOMIENDA LEER LA **FASE II** DESPUÉS DE
TRANSCURRIDO UN MES DE HABER LEÍDO LA **FASE I**

Evite la curiosidad anticipada

SEGUNDA FASE: intervención del problema

LLENE OTRA VEZ TODOS LOS INSTRUMENTOS DE LA FASE PRIMERA

GOLPES DE LA REALIDAD

1. Nada a ha cambiado a tu favor. Sofía sigue llorando todo el día; Pablo se embriagó tanto que hizo un arrebato de celos y violencia que le costó un semestre en la universidad; Silvia tomó tanto licor que amaneció en la cama equivocada, y de ello se lamenta hasta hoy; Jorge experimento con drogas ilícitas y ahora le gustan tanto que se olvidó porque las tomó, y Lucy tomó medicación psiquiátrica y ahora esta tan tranquila que dejó de sentir el aire fresco cada día.
2. Algo ocurrió o algo no ocurrió. Lo leído en la fase primera o se convirtió en cenizas o se lo llevó el viento. Tal vez es hora de retomar algunas cosas y re-aprehenderlas.

¿POR QUÉ LAS COSAS SIGUEN MAL?

1. Siguen mal, o las percibes mal porque el bienestar significa para ti recuperar lo que se perdió, obtener lo que se desea y quiere y satisfacer la demanda fantásica de un futuro ideal.
2. Usted está mal porque olvidó que los otros no nos pertenecen y que cada persona por cercana que sea tiene vida propia.
3. Esta mal porque no acepta que perdió y la esperanza se aviva con el fuego de la ilusión.
4. Esta mal porque tiene conductas ambiguas. Si la pareja regresó, ya no siente lo mismo; la pareja decidió volver pero no acepta sus demandas; la pareja se alejó, pero sigue enviando mensajes; algunas personas se interesan en mí, pero no me gustan.

ELECCION 10

¿Cuál o cuáles puntos cree que se aplican a usted?

1-2-3-4

¿ENTONCES QUÉ ESTÁ PASANDO EN MI VIDA?

1. Lo que está ocurriendo son las consecuencias de una elección. Sufrir no es solo un concepto teórico, es la aguja del reloj caminando mientras sufrimos, y desgraciadamente esto no es negociable.
2. Las memorias y recuerdos no dan espacio para progresar. La pregunta es ¿qué está usted haciendo para que esto ocurra?
3. Su mente está ahora luchando entre el límite de dos mundos, uno que pertenece al pasado y el otro que pertenece al futuro; en tanto que el presente está apostando para ver quien es el ganador.

ELECCION 11

¿Cuál o cuáles puntos cree que se aplican a usted?

1-2-3

¿QUIÉN SOY YO AHORA?

1. No eres el mismo de antes, pero tampoco lo suficientemente diferente como para ser otro renovado.
2. Eres lo que el producto de la experiencia ha formado, pero más aún, serás lo que hagas con esa experiencia.

Los procesos individuales vs procesos de pareja

Nosotros los **individuos** nacemos diferentes de los demás y crecemos también con esas diferencias. Somos producto del aprendizaje, el cual nos cambia permanentemente desde la infancia hasta la vejez. Los cambios individuales dependen de muchas variables como; familiares, culturales, económicas etc.

Cuando dos individuos se atraen sentimentalmente y deciden verse como pareja, ellos están haciendo un pacto explícito o implícito. Este pacto incluye acuerdos mutuos, los cuales implican sacrificios individuales para lograr acuerdos de pareja.

Estos acuerdos, en una primera etapa o al principio de la relación son fáciles de cumplir por las expectativas, la conquista, la atracción, el enamoramiento y la pasión.

Cuando estos elementos merman, surgen las necesidades individuales (aletargadas) de crecimiento personal. Estas inevitablemente reactivan la necesidad de seguir el proceso de individualización. Aquí es donde aparecen "los desacuerdos" los cuales bajan la "tolerancia" mutua, apareciendo los problemas de pareja.

ENTONCES; las parejas al inicio establecen un contrato o acuerdo de renovación y crecimiento de pareja; el problema aparece cuando a este acuerdo se le combinan las manifestaciones del crecimiento individual. Esto trae diferentes percepciones de lo mismo, y se generan las discrepancias de la pareja.

RECORDEMOS; las parejas tienen fases de cambio y crecimiento, pero también los individuos de esa pareja tienen esos mismos cambios a nivel individual. Aquí nacen los desacuerdos, los cuales incrementan a medida que la tolerancia mutua disminuye y, finalmente aparecen los problemas de pareja, los cuales tienen una infinita cantidad de posibilidades de expresión de acuerdo a sus condiciones particulares.

COMENTARIO 2

¿LE OCURRIÓ A USTED ALGO SIMILAR A LO ANTERIOR? Si No

Comente

DILEMA 2

Las rupturas de pareja generan inseguridad y miedo a la soledad. Esto no es más que la respuesta de la mente a quedar sin hábitos y costumbres establecidas. En realidad, no es tanto por la otra persona, es más por el temor de enfrentar lo nuevo que nos depara el futuro.

COMENTARIO 3

COMENTE ESTE DILEMA

Burbujas de amor: un espacio emocional privado

Este espacio es la burbuja que rodea a la persona apegada sentimentalmente. Solo la persona que esta dentro de esta puede ver desde el interior. Ni siquiera la pareja sentimental que promueve dicho estado puede verlo o sentirlo igual.

Probablemente ésta se encontrará en su propia burbuja, y verá, al igual que su pareja, sólo a través de su burbuja. Las dos, como pompas de jabón, pueden pegarse parcialmente y flotar juntas. Pero hay que saber, que usualmente una de ellas es más grande que la otra y, con frecuencia alguna se revienta.

Cuando alguien queda solo dentro de su burbuja, es difícil que otra persona lo entienda; ni siquiera los más allegados lo pueden hacer. Entonces el sufriente siente que nadie lo comprende y, prácticamente se aísla en su dolor.

¿Qué ocurrió?

- 1. Se le reventó a su pareja la burbuja (en caso afirmativo, USTED SUFRE)**
- 2. Se le reventó a usted su burbuja (en caso afirmativo, LA OTRA PARTE SUFRE)**
- 3. Se reventó en ambos la burbuja (en caso afirmativo, NADIE SUFRE)**
- 4. A ninguno se le ha reventado la burbuja (en caso afirmativo, TAL VEZ ALGUIEN MÁS SUFRE)**

CONCLUSIÓN

Lo que se ha planteado no son adivinanzas ni frases cursis, son sugerencias para pegar las piezas del rompecabezas que la vida nos puso armar, con o sin nuestro consentimiento.

OJO

OJO

OJO

SE RECOMIENDA LEER LA **FASE III** DESPUÉS DE
TRANSCURRIDO UN MES DE HABER LEÍDO LA **FASE
II**

Evite la curiosidad anticipada

TERCERA FASE:
resultados

CUESTIONARIO 3

FASE 3 (tercer mes)

1. Ha hecho usted nuevos amigos y/o amistades

a. poco_____

b. mucho___

c. nada_____

2. Ha conocido otras (mujeres, hombres) que le hallan interesado sentimentalmente

a. poco_____

b. mucho___

c. nada_____

3. Ha conocido otras (mujeres, hombres) que le hallan interesado sexualmente

a. poco_____

b. mucho___

c. nada_____

4. Ha tratado en las situaciones de las preguntas (2 y3) que eso funcione

a. poco_____

b. mucho___

c. nada_____

5. Se ha encerrado en su propio mundo

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

6. Siente usted que es víctima de la vida, y que ésta es injusta

nada 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 mucho

Llene de nuevo todos los instrumentos de la fase II

LA SITUACION

Si hasta el momento usted observa y siente que los resultados de los instrumentos siguen igual o parecidos, entonces algo está pasando:

1. Usted tal vez ha leído el material buscando una SOLUCIÓN y no buscando alternativas.
2. Lo que ha leído no le satisface.
3. Sigue esperando resultados mágicos.

ELECCION 12

¿CUAL O CUALES PUNTOS SE APLICAN A USTED?

1-2-3

...SI ESTO ES ASÍ; ENTONCES CUIDADOSAMENTE LEA LAS SIGUIENTES PREMISAS:

1. El “*dolor*” es el mejor maestro.
2. Cuando al dolor le agregamos “*resistencia*” aparece el sufrimiento; cuando al “*dolor*” le agregamos aceptación, se reduce el sufrimiento.
3. Somos criaturas egoístas por naturaleza propia.
4. Nuestro “*ego*” nos encierra en una burbuja desde donde vemos solo lo que deseamos ver.

5. Cuando no ocurre lo que queremos y deseamos, entonces aparece el dolor.
6. La creencia de un destino predeterminado influye sobre mi grado de aceptación de los hechos de la vida.
7. Existe una constante en la vida, ésta es “*restricción y corrección*”, cada vez que logramos la satisfacción, aparece la insatisfacción, y esto es cíclico hasta el final de nuestra vida. La clave es corregimos a nosotros mismos en el proceso.

ELECCION 13

¿CUAL O CUALES DE ESTOS PUNTOS LE AYUDAN A USTED PARA ENTENDER SU SITUACIÓN?

1-2-3-4-5-6-7

Un asunto existencial **MUY IMPORTANTE**

Cuando el apego al conflicto sentimental bloquea y obnubila la razón hasta el borde del desquicio; **entonces** es momento de usar el “armamento pesado”, y este implica nada menos que replantearse el asunto desde un enfoque meramente existencial.

Este enfoque no es un exclusivo para filósofos o grandes pensadores; este no es más que un recurso de la mente para sobrevivir. Cualquier “terricola” o “simple mortal” puede hacerlo. Solo basta tener la idea, el concepto y la actitud para llevarlo a cabo.

EMPECEMOS: (basado en la novela “*Crónicas de un muerto: el viaje de ida*”; Henry López J)

Primera premisa: Somos simples mortales, y nuestra estadía en este mundo es muy frágil.

La vida es como un poco de humo que el aire dispersa y que no aparece más. Es un engaño imaginarse que la muerte esta tan lejana de nosotros que nunca llegará. Al igual que los ríos que van directo al mar, todos inevitablemente moriremos. Todo pasa, todo termina; los placeres, la diversión, la fama, triunfos y alabanzas se acaban con el tiempo y la muerte. Seremos sepultados en la fosa, nos pudrimos y de todo somos despojados. Las personas que están muy apegadas a las cosas y personas no les gustan que les hablen de pérdidas, muerte, alma o un más allá; ellas solo quieren escuchar cómo aliviar los dolores y conservar lo suyo.

Segunda premisa: Todo acaba. Esto incluye nuestro alrededor, situaciones, personas, etc. Para los Budistas nada es permanente y todo acaba al final, sólo tenemos la ilusión de belleza, fuerza, juventud, riqueza, fama y poder, y todo termina con el paso del tiempo; por lo tanto, nada, absolutamente nada, sobre esta tierra perdurará para siempre.

Al final, aprendemos que todo lo que hagamos debe verse como el último acto sobre la tierra, y la satisfacción de cada acto depende del saber que moriremos. Pero desgraciadamente nos damos cuenta al final de la jornada, lo que debimos saber desde el principio; y entendiéndolo o no, aceptándolo o no, queriéndolo o no, la única verdad es que no somos permanentes y no hay sobrevivientes en este mundo. Y como se expresa en Eclesiastés: Vers. 6, ***“Antes que el cordón de plata se quiebre, y se rompa el cuenco de oro, y el cántaro se quiebre junto a la fuente, y la rueda sea rota sobre el pozo”*** Vers. 7, ***“Y el polvo vuelva a la tierra de donde procede, y el espíritu vuelva a Dios que lo dio”*** Vers. 8 ***“Vanidad de vanidades, dijo el Predicador, todo es vanidad”***

El famoso cantante Mexicano José José tiene una canción “el amor acaba” en la cual nos dice en parte de su letra: **“El alma se vacía; el corazón de darse llega un día que se parte; el sentimiento es humo y ceniza la palabra; se vuelven cadenas lo que fueron cintas blancas; llega a ser rutina la caricia más divina y con el tiempo mueren los deseos por la carne y por el beso”**. Si ustedes le ponen cuidado a la letra, verán que el tema de la canción va más allá de una nostalgia por la pérdida de un amor de pareja, ésta se refiere a la tristeza trascendental por perder todo, incluyéndonos a nosotros mismos; es un llanto por el final de nuestro ser o la tristeza por no haber llenado un vacío existencial, por tanto la canción evoca un sentimiento de pérdida de un “imaginario” o de algo que nunca tuvimos realmente.

LA ENSEÑANZA: No vivimos para nadie ni nadie para nosotros. Nacemos solos y moriremos solos. Incluso las madres animales y humanas dejan ir a sus hijos. Tenemos solo una vida (o varias, si crees en la reencarnación) y esta se vive en el presente, no en el pasado ni en el futuro. Tu futuro no depende de nadie, solo de ti mismo. Las personas se cruzan en el camino; a veces perduran y otras veces no. Esto es un hecho, y nadie puede vencer la incertidumbre de la vida. Hoy estamos, mañana no; hoy somos mañana no. Si la realidad existencial es esa ¿de qué, y por qué eliges sufrir?, ¿vas a tirar tu tiempo por el retrete?
Encuentra la respuesta y responsabilízate de tus decisiones y elecciones.

MÍO (DIJO EL GATO)

“Mío” dijo el gato y mío decimos todos. Desde niños la primera o segunda palabra que decimos es MIO. Quizás la primera es mamá o papá, luego MIO, ¿Será que lo que se quiere decir es que papá y mamá son MIOS?

Mío es sinónimo de posesión, pertenencia y apropiación. Si desde niños MIO nos acompaña como un reflejo; entonces creamos la idea de que tenemos cosas que nos pertenecen. Y cuando algo nos pertenece, no lo cedemos y lo defendemos porque “es mío”.

Si crecemos con este “reflejo egoísta”, vamos a responder a éste durante todo el proceso de nuestras vidas.

Si tenemos pareja, esposo (a), amantes o cualquier variación de relación romántica sentimental y afectiva; entonces, por reflejo nos apoderamos de ella. Este es la semilla que nutre el ramal de nuestro dolor futuro, por lo que, de seguro, vendrá el sufrimiento.

Si aplicamos la “**¡teoría del mío!**”; entonces, aparecen las consecuencias de la misma, y éstas con mucha frecuencia se exhiben en las noticias:

“HOMBRE MATA A MUJER POR CELOS” – “MATO A ESPOSA, HIJOS Y LUEGO SE SUICIDA” – “POR CELOS LE DIO MATILLAZOS A MUJER” – “SE SUICIDA PORQUE LE FUERON INFIEL etc, etc y etc...”

TRES FORMAS DE RAZONAR SENTIMIENTOS

En nuestro mundo somos guiados por nuestros razonamientos. Siempre calculamos en todo lo que hacemos la cantidad de satisfacción y placer versus incomodidad y dolor para tomar decisiones. Lo que ocurre en las rupturas sentimentales es la utilización inadecuada de la “razón”:

Encima de la razón

Dentro de la razón

Debajo de la razón

Encima la razón: El doliente trata de negar, reprimir, racionalizar o intelectualizar los sentimientos. Justifica su conducta a través de la lógica excesiva. Este es un mecanismo que bloquea la consciencia de lo que molesta.

Dentro de la razón: El doliente usa su sentido común y su pensamiento ordinario. Asume sus emociones de acuerdo a la situación y aprende de su experiencia.

Debajo de la razón: El doliente usa patrones de pensamiento irracionales. Piensa y actúa sin lógica ni razón, focalizándose únicamente en lo que siente. Las emociones guían su conducta.

ELECCIÓN 14

¿Cuál tipo de razón esta usted usando **ahora** en su dilema sentimental?

1-2-3

**AHORA, USTED TIENE LOS RECURSOS
COGNITIVOS PARA APLICAR LA
FORMULA DE LA VOLUNTAD**

LA VOLUNTAD

LA FUERZA DE LA VOLUNTAD (tomado del libro Adicciones: su dimensión oculta; Henry López Jiménez)

Cuando hablamos de fuerzas nos estamos refiriendo a un poder proveniente de algo visible o invisible que hace que algo se mueva o se detenga. Si tiramos una piedra al cielo, se impulsa por la fuerza de la potencia que genera el brazo que la lanza. Pero esta piedra se verá frenada por la fuerza de la gravedad, que se opone a su ascenso y que la hará bajar. Así como este ejemplo lo describe, en el mundo físico hay una continua manifestación de fuerzas que se balancean armoniosamente entre el impulso y el contra impulso.

Lo interesante es que este principio de las fuerzas físicas no se excluye del mundo de la mente y del pensamiento. En este mundo invisible e inmaterial también hay movimientos de fuerzas que se mueven con la misma dinámica que las fuerzas físicas.

LA VOLUNTAD

La voluntad se define de acuerdo con el Diccionario de la Real Academia Española como “*potencia del alma, que mueve a hacer o no hacer una cosa. Es un acto con que la potencia volitiva admite o rehúye una cosa, queriéndola, o aborreciéndola y repugnándola. Es también libre albedrío o libre determinación: es la elección de una cosa sin precepto o impulso externo que a ello oblique*”. Para efectos prácticos y utilitarios podemos reinterpretar ésta como la fuerza dentro de nosotros, la cual nos da energía suficiente para tomar decisiones que involucren algún tipo de sacrificio y esfuerzo de nuestra parte para lograr algo.

La voluntad, por lo tanto, se diferencia de la motivación en que no necesita de un refuerzo o gratificación externa inmediata. Esta va más allá; es una fuerza que lleva a la constancia para hacer o no algo por una convicción, creencia, principio, idea o acto de fe. La voluntad puede subsistir sin premio, logro o retroalimentación externa inmediata. Es en realidad aquella fuerza que ha hecho que hombres y mujeres a través de la historia se hayan destacado por su perseverancia a pesar de las inconsistencias del medio. Es la fuerza que va más allá de lo material y personal; es una fuerza interna, espiritual, que genera la potencia necesaria para lograr a veces lo que no era posible.

El hombre por sus propios medios solo puede aspirar a la voluntad. La voluntad sin premio se llama “*otorgamiento*” y ésta solo puede provenir de algo más allá de lo humano.

LA VOLUNTAD ES HACER LO QUE NO SE QUIERE HACER SIEMPRE Y CUANDO SEA POSITIVO PARA NUESTRA SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL

NO HACER LO QUE SE QUIERE HACER, SIEMPRE Y CUANDO SEA NEGATIVO PARA NUESTRA SALUD FÍSICA, MENTAL Y ESPIRITUAL; INDUDABLEMENTE, ES NECESARIO INCLUIR EN ESTOS PRECEPTOS LA LIBERTAD Y DERECHOS DE LOS DEMÁS.

Fórmula de la voluntad

Pensamiento + propósito + intención + acto =
voluntad

Esta fórmula nos ayuda a entender los componentes por separado de la voluntad. En realidad, es sólo un recurso práctico para poder manejar un concepto tan abstracto.

El primer elemento que la conforma es el pensamiento, aunque está implícito en toda actividad humana. En esta fórmula el pensamiento es un razonamiento previo y específico para llegar a la acción o para originar otro pensamiento o idea.

El segundo elemento es el propósito se puede definir como una instrucción organizada y ordenada del pensamiento, la cual da origen a un proyecto, meta, u objetivo.

La intención es por lo tanto, una fuerza que está detrás del deseo. El deseo por sí solo es débil, ya que es una fuerza egoísta de poseer algo. La intención es deseo sin apego, es la fuerza que organiza una infinidad de eventos en el tiempo y el espacio y logra concretar lo no manifiesto en manifiesto. La intención sirve como catalizadora para mezclar otras fuerzas y así obtener cualquier cosa que se proponga. **Esta fuerza es la que lleva e impulsa al propósito a convertirse en un acto. Este acto puede ir en dos direcciones, en hacer o no algo.** Todos estos elementos ordenados armoniosamente configuran la **VOLUNTAD**.

Si estos elementos se presentaran aislados darían resultados inconsistentes. Por ejemplo, **si se da sólo el pensamiento**, el resultado es un mero ejercicio intelectual, teórico e idealista, tomando la persona el camino del soñador; **en caso de estacionarse sólo en propósitos** sin un pensamiento estructurado y dirigido, el resultado será que la persona vivirá sólo haciendo planes y deseando hacer cosas, tomando el camino del soñador-hablador; **si se recarga toda la esperanza en la**

invocación de la intención, la persona dejará toda la responsabilidad a fuerzas extrañas, tomando el camino del creyente; si la persona elige **la acción**, caerá en el vacío del activismo, donde las acciones son a veces injustificadas, extremas e irresponsables. En este caso, la persona no aprende de su propio proceso siguiendo el camino del activista.

**SI DESPUÉS DE UN MES DE USAR
SU FUERZA DE VOLUNTAD NO HA
PODIDO SUPERAR SU DUELO,
RECURRA A UN PROFESIONAL EN
SALUD MENTAL**