

Duelo en la pareja, proyecto de vida compartido y terceridad

Alix J. Jurado y César Alejandro Plego

México

En el presente trabajo se abordará lo que sucede cuando termina una relación de pareja, los sentimientos que esa separación genera, la reconstrucción del sentido de vida y el proceso emocional que eso implica, tomando en cuenta que el vínculo de pareja es una de las relaciones más cercanas que llegamos a tener en nuestra vida y de las más intensas. Cuando esta relación termina, genera una pérdida y un duelo, que en ocasiones se torna complicado. El sufrimiento por la pérdida es inminente, puesto que éste aparece en distintos niveles por lo que su elaboración es compleja. En el vínculo se generan expectativas que depositamos en la otra persona, se co-crea un plan de vida y ante la separación éste se vuelve individual. ¿Cómo reacomodamos a ese tercero que ya no está? ¿En dónde lo colocamos? Los autores reflexionan en torno a estas preguntas, lo que se ve implicado en la pérdida de la pareja y el papel del analista en su elaboración.

Palabras clave: Duelo, pareja, proyecto de vida, terceridad

This work will address what happens when a relationship ends, the feelings that this separation generates, the reconstruction of the meaning of life and the emotional process that this implies, taking into account that the relationship between a couple is one of the relationships closest that we come to have in our lives and one of the most intense. When this relationship ends, it generates loss and grief, which sometimes becomes complicated. Suffering from loss is imminent, since it appears at different levels, making its elaboration complex. In the relationship, expectations are generated that we place in the other person, a life plan is co-created and in the face of separation it becomes individual. How do we rearrange that thirdness that is no longer there? Where do we place it? The authors reflect on these questions, some things are involved in the loss of a partner and the role of the analyst in the elaboration of the grief.

Key Words: Grief, couple, life project, thirdness

English Title: Grief in the couple, shared life project and thirdness

Cita bibliográfica / Reference citation:

Jurado, A.J. y Plego, C. A. (2024). Duelo en la pareja, proyecto de vida compartido y terceridad.

Clínica e Investigación Relacional, 18 (2): 368-381. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de www.ceir.info]

DOI: 10.21110/19882939.2024.180214

Introducción.

Cuando se inicia una relación de pareja, se va construyendo un sentido de vida compartido conforme pasa el tiempo. Se gesta una experiencia de crecimiento en dos vías: por un lado, el concerniente al propio vínculo y por otro lado, al de cada integrante de la diada en el que al mismo tiempo se descubren otros estados propios del self (Guerra Cid, 2018). La creación del vínculo es tal que Ringstrom (2018) menciona que la relación de pareja tiene una mente propia. De esta manera, se van generando una serie de expectativas que esperan ser cumplidas. Esas expectativas, se convierten algunas veces en irreales e inalcanzables.

Las relaciones de pareja suelen ser una de las más intensas que se genera entre los individuos y atañe al vínculo de mayor importancia fuera de la familia de origen (Maureira, 2011). Caruso (2003) afirma que una de las experiencias más dolorosas es la separación de la persona amada. De esta manera la amenaza de pérdida de la pareja genera ansiedad y la pérdida per se ocasiona pena, tristeza y posiblemente rabia (Bowlby, 1995).

Cuando una relación llega a su fin y se rompe, se genera una pérdida que conlleva a un proceso de duelo. La separación puede ser similar a la que se da durante la muerte de un ser amado, salvo que involucra la toma de decisión de cualquiera de las dos partes de finalizar la relación que se había formado libremente y con expectativas en común (Neimeyer, 2007), así la percepción que se tenga de la ruptura se relaciona directamente con cómo se viva y cómo se interprete la pérdida, ya que el proceso de duelo es diferente en cada persona.

Podemos darnos cuenta de que el amor tiene normas y mandatos distintos para las mujeres y para los hombres (Toribio, 2020). Como Kate Millet mencionó: *"El amor ha sido el opio de las mujeres, como la religión el de las masas. Mientras nosotras amábamos, los hombres gobernaban. Tal vez no se trate de que el amor en sí sea malo, sino de la manera en que se empleó para engatusar a las mujeres y hacerlas dependientes, en todos los sentidos. Entre seres libres es otra cosa"* (entrevista en El País, 21 de mayo de 1984). Por tal motivo, las mujeres sufren más por amor, porque se les hace creer que el amor y el tener pareja debería ser el objetivo más importante de sus vidas. Así que cuando terminan una relación de pareja, no sólo se enfrentan a la pérdida en sí misma, sino también tienen que hacer frente a los mandatos sociales del amor romántico.

Como ya se ha mencionado, la relación de pareja es una de las más cercanas que tenemos en nuestra vida, se genera una identidad de la pareja con un otro, en el que convive un campo propio y la mirada del otro (Sáinz, 2023), por lo que, compartimos muchas cosas con esa persona: conoce nuestras partes más amorosas, pero también las más oscuras. Atravesamos varias etapas de vida, crisis, cambios, evoluciones, acompañados de la pareja.

Se forma un vínculo muy estrecho, cercano e íntimo, que quizás no se puede comparar con ningún otro vínculo. Lo que vivimos y sentimos en pareja, no lo vivimos y sentimos con nadie más, es único y especial. Por ende, cuando se termina la relación, es desgarrador, muchas veces perdemos a la persona que más nos conoce, la persona con la que tenemos más cercanía e intimidad, perdemos una parte de nosotros bastante significativa, que se va junto con esa relación que termina. En este sentido, la pérdida no sólo remite al duelo de algo externo, también se pierde con la otra persona, algo del propio self (Sáinz, 2023).

Nos invade una serie de sentimientos y emociones que nos atraviesan, que nos inundan, porque así se siente, como si te estuvieras ahogando de tanto sentir. Esas emociones están ahí, no las podemos ignorar, al contrario, habrá que atravesarlas, con todo lo que eso implique. Esa energía libidinal, que teníamos dirigida hacia esa pareja, ahora se nos regresa y no sabemos qué hacer con ella.

Nadie te prepara o te da un kit de emergencias, en caso de que la relación termine (Riso, 2016). Entrás ahí con una fe absoluta, creyendo que estarán "felices por siempre". El amor romántico ayuda a fomentar esa idea, las películas de Disney, que desde la infancia vemos, crecemos creyendo que ese es el ideal del amor. Cuando formamos una pareja, todas estas creencias y mitos del amor romántico están ahí presentes (Herrera, 2018).

En la psicoterapia relacional con perspectiva de género se propone tomar en cuenta los mitos del amor romántico (Toribio, 2020). Yela (2003) habla sobre los mitos del amor romántico y menciona que son aquellas creencias socialmente compartidas sobre lo que 'verdaderamente es el amor'. Algunos de esos mitos serían: El mito de la equivalencia (el amor debe ser entendido como una intensa pasión, es decir, se toman "amor" y "estar enamorado" como si fuera lo mismo), el mito de "la media naranja" (asume que hay alguien predeterminado para completar a cada persona), el mito de la exclusividad al estar enamorado/a (asume que no se puede estar enamorado/a de más de una persona al mismo tiempo), el mito de la pasión eterna (la creencia de que la intensidad pasional de los primeros momentos de la relación, si es auténtica, debería durar para siempre), el mito de la omnipotencia (o "el amor lo puede todo", que implica que el verdadero amor superará todas las adversidades), el mito "del emparejamiento o de la pareja" (la creencia de que "la pareja heterosexual" es algo natural y universal), el mito de "los celos" (creencia de que los celos son un signo de amor), el mito de la fidelidad (supone que si alguien está verdaderamente enamorado/a será fiel a su pareja, lo que implica que si es infiel no la amaba realmente y que además una única persona tiene que satisfacer todos los deseos pasionales, románticos y eróticos de su pareja), el mito del matrimonio (considera que el amor romántico-pasional debe conducir a la unión estable de la pareja), etc.

Estos mitos, son irracionales e imposibles de seguir como modelo de conducta, por lo tanto, pueden fácilmente conllevar frustraciones (Bosch et. al., 2008). Cada uno de esos mitos puede tener consecuencias específicas. Ferrer, Bosch y Navarro (2010) mencionan que algunas de las consecuencias negativas pueden ser: si creemos el mito de la “media naranja”, vamos a estar esperando encontrar ese otro que nos complemente, lo cual puede llevar a una decepción si no lo encontramos; el mito del “emparejamiento o de la pareja” puede generar conflicto para las personas que no tengan pareja o con aquellas personas que no se identifiquen con la heterosexualidad, etc.

Crear los mitos del amor romántico contribuye a que se sigan manteniendo desigualdades y comportamientos relacionados con la pasividad, subordinación, idealización o dependencia del otro, tal y como mencionan Ferrer et. al. (2010).

Entendiendo el amor y los mitos del amor romántico como algo que se transmite o enseña, sobre todo, culturalmente. Esteban y Távora (2008) mencionan que estas creencias perjudican más a las mujeres que a los hombres, lo cual contribuye a que la violencia machista siga existiendo. Las autoras señalan que el amor sexual, romántico o pasional, es una parte central en la subordinación social de las mujeres, por su conceptualización y por las experiencias amorosas que promueve. Bosch et al. (2008) señalan que está teóricamente establecido el papel que estos mitos juegan en el mantenimiento de las relaciones de pareja violentas. Cantero (2012) habla del amor como síntoma del malestar psíquico de las personas que consultan en psicoterapia.

Los mitos del amor romántico son otro elemento a considerar en el proceso de duelo de separación de una pareja, por los discursos sociales que provenientes de dichos mitos.

Cuando termina una relación, el dolor puede ser grande por muchas razones. La principal quizás sea porque perdemos todos esos ideales, esas expectativas que teníamos depositadas en nuestra pareja. El duelo por ese proyecto en conjunto, ese ideal que teníamos de formar una familia y de pronto, ya no existe. Con la disolución del vínculo de pareja algo también queda: los recuerdos y las vivencias de aquellas experiencias relacionales (Sáinz, 2023) que al ser evocadas generan un sentir diferente incorporándose al propio self. En la fantasía, se crean y recrean escenas de lo vivido que pueden generar una especie de satisfacción inconsciente al ser evocadas, es decir, un goce.

En los recuerdos no existe un control sobre la memoria, que evoca aquello ausente y añorado y si la persona es consciente de su vulnerabilidad, eso le ayudaría a posicionarse en un lugar más flexible (Sáinz, 2023). En estas memorias evocadas también es posible que

aparezcan fenómenos alucinatorios: se ve a la ex pareja donde no está como una forma de conservar el objeto perdido y a todas aquellas representaciones vinculadas a él.

Nos enfrentamos con un gran vacío, con una pérdida de sentido de la vida. Surgen distintos pensamientos y preguntas como son: "¿ahora que se supone que deba hacer? los planes que tenía para mi vida, eran con esa persona y ahora ya no está, nunca imaginé un plan B en caso de que esto no funcionara, el plan de vida que tenía era compartido, nunca lo pensé en individual". Toca enfrentarse con una realidad dolorosa, donde será necesario reconstruirse.

El admitir el sufrimiento como consecuencia de la pérdida requiere la capacidad de utilizar diferentes estrategias para afrontarlo focalizadas a lo que se experimenta y a lo que se le busque dar respuesta (O'Connor, 2007). El sufrimiento es parte de la vida misma (Buechler, 2023), no podemos escapar de él. Al contrario, tenemos que abrazarlo, porque tendrá algo que decirnos, tendremos que darle un sentido a ese sufrimiento (Buechler, 2023).

No existe alguna técnica inmediata o concreta para aliviar el dolor y sufrimiento que se experimenta por la pérdida de la persona amada, pues al convivir con la vulnerabilidad inherente al hecho de existir, es necesario atravesar el sentir, pensar y comprender con la conciencia de la propia finitud (Sáinz, 2023).

Es difícil una ruptura, porque la persona que se pierde sigue viva, es "el muerto vivo", que sigue haciendo su vida, con la que quizás se siguen compartiendo espacios y lugares, mientras a la par, se tiene que ir aceptando que ya no forma parte del proyecto de vida que se había planeado en conjunto. En ocasiones es más difícil que una muerte, porque el muerto se sepulta, se sabe que no va a volver, está allí, se ha ido para siempre. En cambio, "el muerto vivo" sigue estando allí y se tendrá que aprender a vivir con el hecho de que esa persona seguirá haciendo su vida, quizás en algún momento hasta tenga una nueva pareja y se tendrá que lidiar con todo lo que eso represente. Aunque el sufrimiento resulta inevitable, es muy difícil encontrar un sentido a esa pérdida, en esos momentos donde todo se derrumba, donde todo parece oscuro y catastrófico. Por tanto, ello podría aproximarse a una experiencia traumática dado que en esencia se llega a convivir con lo insoportable, que causa desregulación y pérdida de confianza (Stolorow y Atwood, 2002).

Ese sentido se tendrá que ir elaborando a través de las etapas del duelo a lo largo del tiempo. El sufrimiento por la pérdida nos atraviesa en muchos aspectos, cada persona en particular está invitada a averiguar cuáles son. Entre ellos podrían encontrarse -además de los ya mencionados- el dolor por el lugar perdido (es decir, el "ser pareja de", "ser esposo, esposa de"), la relación con la familia política, el hogar relacional (Stolorow, 2011), es decir,

el espacio emocional de calidez, seguridad y comodidad en el que se da una contención ante el dolor a través de la mirada y el contacto físico que dotan de existencia, entre otras.

Generalmente, el rompimiento de este vínculo íntimo es vivido por los miembros de la pareja con altos niveles de estrés (González, 2001) siendo una experiencia amarga y penosa: hay dificultad para conciliar el sueño, se pierde el apetito, hay dificultades para concentrarse e inclusive se llora a menudo sin una razón aparente, lo cual genera en algunos casos la búsqueda de abrigo en el alcohol, las drogas o tranquilizantes que mitiguen el dolor y faciliten la ausencia emocional (Rojas, 1994). El duelo llega a dominar la vida de la persona y así otras cosas pierden valor. Quien convive con el dolor, puede abstraerse en ello, coexistiendo de alguna manera con el objeto perdido.

Todos estos síntomas posteriores a la pérdida son inevitables, pareciera que estamos en una depresión, que la vida perdió su color y que no volverá a ser la misma porque no lo será. Resignificar la vida misma, es quizás lo más complicado después de una ruptura.

De esta manera la conservación del self se ve comprometido, aún más si uno de los integrantes de la pareja no acepta la ruptura y por lo tanto no se desvincula completamente de él/ella buscando la manera de continuar formando parte de su vida, interrumpiendo la elaboración de la pérdida (Doménech, 1994).

Es complicado desvincularse de una persona que fue tan cercana, por eso, en ocasiones las parejas, aunque terminan se siguen hablando, viendo o buscando, o en ocasiones es uno de los integrantes el que lo hace, generando en el otro confusión y entorpeciendo su proceso de duelo. En estos casos, será importante establecer límites claros y firmes.

Etapas del duelo.

Montoya (2011) menciona que el duelo es un proceso que se da en fases, las cuales ayudan a la comprensión del mismo no como un hecho y a concebirlo con cierta certeza. Las fases que propone son:

1) Aflicción aguda: la primera respuesta es la incredulidad que fluctúa entre la aceptación, dependiendo del nivel de angustia por el que esté pasando el doliente, ya que admitir todas las pérdidas que implica la ausencia del amado/a es un asunto complejo y largo que necesita de tiempo para su adaptación.

2) Conciencia de la pérdida: es en la vida cotidiana donde se descubre la pérdida. En esta etapa, existe una desorganización emocional en la que aparece la impresión de caer en una crisis nerviosa y enloquecer.

3) Conservación-aislamiento: es considerada como la peor etapa de todo el proceso de duelo, pues la aflicción se asemeja más a una depresión (como trastorno psiquiátrico) o a una enfermedad general.

4) Cicatrización: en esta etapa aparece la aceptación a nivel intelectual y emocional de la pérdida, hay un cambio en la visión del mundo compatible con la nueva realidad y se desarrollan nuevas actividades encaminadas a la madurez. Ello implica que todos los sentimientos del duelo sean asumidos sin tanta angustia como al inicio. Se reconstruye la forma de ser del individuo y se retoma el control de la propia vida (tarea difícil llena de incertidumbre y fracasos). Así, el duelo no consistiría en la sustitución del objeto perdido, sino en relacionarse de una forma diferente con él.

5) Renovación: en esta fase ya se han realizado los cambios pertinentes en la realidad, sentido y estilo de vida. Se ha recuperado la forma de verse a sí mismo y a su entorno con una perspectiva positiva.

A partir del trabajo con pacientes terminales realizado por Kubler-Ross (1975), Quintana (2007) encontró que el proceso de duelo por separación se vive de manera similar y además aparecen otros sentimientos. Algunos de ellos se dan sólo en el receptor, es decir, en el miembro de la pareja que recibe el deseo del otro de separarse (emisor). Estos sentimientos son:

a) Shock: aparece cuando un miembro de la pareja desea continuar con la relación pese a las dificultades que ésta presente y el otro miembro ya está decidido a terminarla. Surge la incredulidad, el "atontamiento" y la sensación de vivir una pesadilla.

b) Desilusión: se manifiesta en ambas partes de la pareja y marca "el despertar" del enamoramiento. Existe una conciencia en que no todo lo que se pretendía descubrir o conocer en el otro era real.

c) Negación: generalmente es el receptor de la noticia quien lo experimenta. Se piensa que el emisor está mintiendo.

d) Rabia: comúnmente aparece en ambas partes de la pareja, con mayor intensidad en el receptor; la ira despierta cuando se piensa que se ha perdido el tiempo, que es injusto y que fue una equivocación tener esa relación. La rabia puede combinarse ocasionalmente con amargura.

e) Culpabilidad: frecuentemente aparece en el receptor, más aún si no se esperaba la noticia. La persona se responsabiliza completamente de lo que sucedió en la relación sin ver que ambos eran responsables de la misma. Cuando hay un acuerdo de ambas partes en

terminar la relación, ambos asumen la decisión y en diversos momentos experimentan culpa que junto con la rabia pueden darse de manera sobrepuesta.

f) Tristeza: se puede dar por experimentar abandono, pérdida de la ilusión, etc. y se valoran pérdidas menores como amigos, aficiones e intereses que se dejaron de lado por estar con la persona amada, experimentándose ahora la soledad. Aparecen los vacíos y se percibe que se debe empezar desde cero. Si no se ha realizado el cierre de relaciones anteriores, aparecen de nuevo los vacíos del pasado.

g) Regateo: especialmente es vivido por el receptor quien asume la responsabilidad de la ruptura y busca otras oportunidades para continuar con la relación "suplicando amor". Otras veces es el emisor de la noticia quien la experimenta cuando siente que las cosas podrían mejorar y se hace responsable de su parte en la relación.

h) Angustia: si el regateo no dio frutos, la impotencia, la tristeza y la sensación de vacío van en aumento. Se experimenta soledad, desesperanza e incertidumbre. Ocasionalmente es el emisor quien lo experimenta si se percibe que el receptor está triste e insistente en obtener una reconciliación. La angustia del emisor es originada por el otro (objeto de deseo en el pasado) quien puede hacer cosas que puedan sembrar culpa en él.

i) Aceptación: es aquí donde realmente empieza el duelo porque se es consciente de que la relación ya no puede continuar. Existe una actitud positiva ante lo inevitable y no implica necesariamente una aceptación total de todo el proceso. En este sentido, la elaboración devendría en tanto que la persona dejaría de estar fijada en algo, transitando de la no-integración a la integración. Significaría ser en sí mismo-con los otros, objeto transformacional (Bollas, 1987) en el que el estado afectivo sea distinto y se renueven planes y proyectos.

Respecto a las pérdidas, Buechler (2021) cuestiona: ¿Cómo somos capaces de soportar esas circunstancias? Una vez pasado el tiempo, ¿Qué repercusión tienen en nuestra vida a nivel personal y profesional? Cada etapa del duelo tiene que ser vivida con paciencia, con compasión y autocuidado. Los duelos son más llevaderos cuando estamos acompañados de otras personas. Uno sana contando su historia y a través de las múltiples narraciones se va reelaborando, hasta que llega un momento en el que se da una sensación de transformación. La compañía de vínculos seguros como amistades o la familia en un duelo, es crucial.

Desde el psicoanálisis relacional se propone crear un espacio seguro que permita el advenimiento de las emociones tanto del pasado como del presente, sin pretender

resolverlo todo de tal manera que la persona halle comprensión de sus propios aspectos personales (Sáinz, 2023). En cierto momento, posicionarse en el duelo requeriría situarse temporalmente en un lugar de pasividad (Buechler, 2021). En este sentido, las personas necesitan volver a recordar, pensar, resignificar, representar y experimentar; en esto consistiría el trabajo de duelo.

Buechler (2021) habla de que cuando recuerda a alguien que murió, le ayuda equilibrar entre lo que ganó de esa persona y lo que sufrió por su muerte.

“La pérdida de otros reales, específicos e íntimamente conocidos es insustituible. Necesitamos sentir su respiración, tomar su mano, verlos reír, experimentarlos en el momento vivido, a través de todos los sentidos, y no sólo en el recuerdo... No importa lo madura y bien desarrollada que sea nuestra vida interior, no hay objeto real que sustituya a una pareja viva cuando se quiere ir a bailar.” (Buechler, 2015, p.150 de la v.o. [2008]).

Terceridad.

En la relación de pareja, hay siempre un tercero (Benjamin, 1997), ese tercero es el vínculo que existe en la relación, cuando la relación de pareja termina, ¿dónde acomodamos ese tercero? Esa es muchas veces la cuestión, no encontramos un lugar donde acomodarlo, cuestionamos si sigue existiendo o se ha ido también con la pareja que teníamos. Habría que encontrar otros terceros en vínculos reparadores y seguros que no es que vayan a reemplazar ese que teníamos con nuestra pareja, pero que nos ayudarán a reestructurarnos.

La libido se desacomoda con la ruptura. En ocasiones, se dirige hacia lugares diversos, como si fuera un intento de no perder el control de nosotros mismos, por ejemplo: viajes, estudios, proyectos, otras parejas. Esa libido desbordada, llega a análisis, donde el trabajo del analista será, tomar esa libido, acomodarla, procesarla y regresársela al paciente de una forma más organizada, para que la vaya integrando y acomodando.

En el congreso de la International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy (IARPP) que se celebró este año en Mérida, Benjamin (2024) mencionaba la importancia de la reparación.

Ella decía que en la restauración se dan intentos de salvar el objeto a través de la reparación relacional en donde el problema, no es el problema en sí, sino la incapacidad de reparación (Benjamin, 2024). Esto puede ligarse con la ruptura de la pareja, en donde lo traumático en sí no es terminar, sino la incapacidad de que no se pudo reparar ese vínculo tan importante.

Fairbairn, decía que el problema es que hay una amenaza por la desintegración, pero a pesar de ello es posible preservar mi objeto interno (la madre buena) (Benjamin, 2024). Ese miedo a la desintegración es algo que se vive en la separación, se tiene miedo a que el self se desintegre por tanto dolor experimentado por la pérdida.

Benjamin (2024) menciona que el paciente va a revisar si fue mucho para su analista escucharle y si es capaz de soportar su dolor, sin embargo, el trabajo del psicoterapeuta es ir creando reconocimiento en los pacientes transmitiéndoles la confianza de poder ser receptores de lo que en esos momentos les acontece.

Este proceso va existiendo si concurre la posibilidad de escuchar lo que significó la pérdida en una comunicación en la que está explícita la vivencia de sufrimiento en un campo relacional y temporal (Buechler, 2021). La elaboración va emergiendo conforme está presente una escucha atenta y serena que brinda la oportunidad de resignificar las pérdidas en un contexto de mutualidad, interacciones continuadas, momentos de encuentro y reparación (Munar, 2009).

Aunado a lo anterior, se tiene que pasar de la posición "el que hace - doer", a la posición "al que le hacen - the done to" (Benjamin, 2024), dando como resultado la creación de un "tercero analítico" (Ogden, 1994). Esto va a ser posible desde la empatía del terapeuta, que tiene que contener la agresión del paciente y los demás sentimientos desbordados por la pérdida brindando la posibilidad de encuentro de dos subjetividades.

Ante la experiencia de pérdida, hay una regresión a una etapa primaria donde se revive la sensación de abandono de la madre, por lo que la angustia se vive de manera similar (Benjamin, 2024). Cuando una madre se va por ejemplo a trabajar, el bebé no sabe si va a regresar, se enoja, se pone triste, tiene miedo a desintegrarse. Cuando la madre vuelve, se calman estas emociones y angustias. En la separación de pareja, la madre se va y no vuelve más. La rabia, la tristeza, el miedo a la desintegración, son sentimientos que atraviesan al paciente doliente, por lo que los analistas fungen el papel de la madre que vuelve a tranquilizarle.

En este sentido, en el cambio conviven por lo menos dos realidades diferentes: la pérdida y el beneficio. La vida se va elaborando a cada instante y momento, por lo que los duelos también se van elaborando (Sáinz, 2023). Por ello son evocados como un proceso que en sí mismo contiene lo dinámico necesitado de un tiempo y un espacio.

Por ello, Jessica Benjamin (2024) plantea que es posible proponerle al paciente que están viendo eso que le duele juntos, a través de la intersubjetividad donde para una ruptura, tiene que existir una reparación, la del terapeuta. El "tercero moral" vendrá no solamente

a restaurar el self del paciente, sino que también restaurará la empatía. A través de la experiencia de la terceridad, le decimos al que acompañamos "estoy contigo en esto".

El amor del terapeuta calma el sistema nervioso alterado del paciente. Lo que los terapeutas deben hacer es ser capaces de restaurar el amor, ser capaces de traer el amor de vuelta (Benjamin, 2024), a través de la reparación con el vínculo terapéutico, que se convierte en un lugar seguro para el paciente en el que procesa su pérdida.

La reparación de la ruptura de pareja, se puede dar también a través de otras relaciones. Hay vínculos reparadores además del terapéutico como el vínculo de las amistades o el vínculo de algunos familiares, que se convierten en el sostén emocional que se requiere para poder sobrellevar la pérdida.

Hay un libro de Amalia Andrade Arango titulado "*Uno siempre cambia al amor de su vida, por otro amor, o por otra vida*". Muchas personas cuando terminan una relación de pareja, buscan otra pareja, de forma compulsiva, para llenar el vacío que queda por la pérdida, pensando que estando con alguien más se van a sentir mejor. Es verdad, se sienten mejor por un tiempo, pero no hacen sino repetir los patrones relacionales que tenían en su antigua relación. No se dan tiempo de vivir su duelo con todo lo que eso implica, lo cual les puede repercutir en el futuro. Sin embargo, hay personas que después de la separación, cambian su estilo de vida, retoman hobbies y amistades, empiezan a hacer cosas para sí mismos y se dan el tiempo y espacio de vivir su duelo. Sanan, se recuperan y vuelven a retomar su brillo. Estas segundas personas, son las que ven la ruptura como una oportunidad de comenzar de nuevo, de reinventarse, de reconstruirse, de resignificar la pérdida.

Para concluir, existe un poema que habla sobre lo plasmado en las líneas anteriores titulado

"Espero curarme de ti", de Jaime Sabines:

Espero curarme de ti en unos días.

Debo dejar de fumarte, de beberte, de pensarte. Es posible.

Siguiendo las prescripciones de la moral en turno.

Me receto tiempo, abstinencia, soledad.

¿Te parece bien que te quiera nada más una semana?

No es mucho, ni es poco, es bastante.

En una semana se puede reunir todas las palabras de amor

que se han pronunciado sobre la tierra

*y se les puede prender fuego.
Te voy a calentar con esa hoguera del amor quemado.
Y también el silencio. Porque las mejores palabras de amor
están entre dos gentes que no se dicen nada.
Hay que quemar también ese otro lenguaje lateral
y subversivo del que ama. (Tú sabes cómo te digo que te quiero
cuando digo: "qué calor hace", "dame agua",
"¿sabes manejar?", "se hizo de noche".
Entre las gentes, a un lado de tus gentes y las mías,
te he dicho "ya es tarde", y tú sabías que decía "te quiero").
Una semana más para reunir todo el amor del tiempo.
Para dártelo. Para que hagas con él lo que quieras:
guardarlo, acariciarlo, tirarlo a la basura.
No sirve, es cierto. Sólo quiero una semana
para entender las cosas. Porque esto es muy parecido
a estar saliendo de un manicomio para entrar a un panteón.*

REFERENCIAS

- Benjamin, J. (1997). *Sujetos iguales, Objetos de amor. Ensayos sobre el reconocimiento y la diferencia sexual*. Paidós.
- Benjamin, J. (2024, Junio). *Embodied Recognition, Affect Regulation, and the Therapeutic Uses of Intersubjectivity*. [Pre-conference at the 20th Annual Conference of the International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy]. Mérida, Yucatán, México.
- Bollas, C. (1987). *La sombra del objeto: psicoanálisis de lo sabido no pensado*. Amorrortu.
- Bosch, E., Ferrer, V., García, E., Ramis, C., Mas, C., Navarro, C. y Torrens, G. (enero, 2008). *Del mito del amor romántico a la violencia contra las mujeres en la pareja*. Instituto de la mujer. Recuperado de:
https://www.researchgate.net/publication/39712224_Del_mito_del_amor_romantico_a_la_violencia_contra_las_mujeres_en_la_pareja

- Bowlby, J. (1995). *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Ediciones Morata.
- Buechler, S. (2015). *Marcando la diferencia en las vidas de los pacientes. Experiencia emocional en el ámbito terapéutico*. Ágora Relacional. [V. original: Making a difference in patient's lives. Routledge, 2008]
- Buechler, S. (2021). Pérdidas necesarias e innecesarias: El duelo del analista. *Clínica e Investigación Relacional*, 15(1), 11-27.
- Buechler, S. (2023, Junio). *Aprendiendo del sufrimiento*. [Seminario clínico y debate]. Ágora Relacional, Madrid, España.
- Cantero, E. (2012). *Te como a besos: Cuando el amor es el síntoma*. Pentagráfica 3000.
- Caruso, I. (2003). *La separación de los amantes: Una fenomenología de la muerte*. Siglo XXI.
- Doménech, A. (1994). *Mujer y divorcio: de la crisis a la independencia*. Promolibro.
- Esteban, M. L. y Távora, A. (2008). El amor romántico y la subordinación social de las mujeres: revisiones y propuestas. *Anuario de Psicología*, 39(1), 59-73.
- Ferrer, V. A., Bosch, E. y Navarro, C. (2010). Los mitos románticos en España. *Boletín de Psicología*, 99, 7-31.
- González, B. (2001). La mediación familiar: una intervención para abordar la ruptura de pareja. *Medifam*, 11, 614-618.
- Guerra Cid, L. (2018). Self, sistemas y cultura: cómo entender a la pareja que no se comprende. Discusión de "La perspectiva psicoanalítica relacional de la terapia de pareja" de P. A. Ringstrom. *Clínica e Investigación Relacional*, 12(1), 78-87.
- Herrera, C. (2018). *Mujeres que ya no sufren por amor. Transformando el amor Romántico*. Los libros de la catarata.
- Kubler-Ross, E. (1975). *Death: The Final Stage of Growth*. Simon and Schuster.
- Maureira, F. (2011). Los cuatro componentes de la relación de pareja. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14, 321-332.
- Millet, K. (21 de Mayo de 1984). El amor ha sido el opio de las mujeres. *El país*. Recuperado: https://elpais.com/diario/1984/05/21/sociedad/453938405_850215.html
- Montoya, J. (2011). *El duelo. Sobre cómo ayudarnos y ayudar a otros a enfrentar la muerte de un ser querido*. <http://montedeoya.homestead.com/duelos.html>
- Munar, C. (2009). Interacción, encuentros y pérdidas. Proceso terapéutico de los estados traumáticos desde la perspectiva relacional. *Clínica e Investigación Relacional*, 3(2), 384-391.
- Neimeyer, R. (2007). *Aprender de la pérdida*. Paidós.
- O'Connor, N. (2007). *Déjalos ir con amor, la aceptación del duelo* (2ª. ed.). Editorial Trillas.
- Ogden, T. H. (1994). The analytic third: Working with intersubjective clinical facts. *The International Journal of Psychoanalysis*, 75(1), 3-19.
- Peñafiel, O. (2011). Ruptura amorosa y terapia narrativa. *Ajayu*, 9, 53-86.

- Quintana, L. (2007). Cuando se lastima el corazón (duelo por separación de pareja). *Pensando Psicología*, 4 y 5, 32-39.
- Ringstrom, P. (2018). La perspectiva Psicoanalítica Relacional en la Terapia de Pareja. *Clínica e Investigación Relacional*, 12(1), 60-77.
- Riso, W. (2016). *Ya te dije adiós, ahora cómo te olvido*. Planeta.
- Rojas, M. (1994). *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Espasa Calpe.
- Sabines, J. (2011). *Antología poética*. Fondo de Cultura Económica.
- Sáinz, F. (2023). *El dolor de los duelos. Una propuesta relacional*. Ágora Relacional Editores.
- Stolorow, R. D. (2011). *World, affectivity, trauma: Heidegger and post-Cartesian psychoanalysis*. Routledge/Taylor & Francis Group.
- Stolorow, R. D. & Atwood, G. E. (2002). *Contexts of Being: The Intersubjective Foundations of Psychological Life*. Analytic Press.
- Tashiro, T. & Frazier, P. (2003). "I'll never be in a relationship like that again". Personal growth following romantic relationship breakups. *Personal Relationships*, 10, 113-128.
- Toribio, S. (2020). Cómo la perspectiva de género cambia la técnica de la psicoterapia relacional. *Clínica e investigación relacional*. 14 (1).
- Yela, C. (2003). La otra cara del amor: mitos, paradojas y problemas. *Encuentros en Psicología Social*, 1(2), 263-267.

Original recibido con fecha: 30/9/2024

Revisado: 30/10/2024

Aceptado: 30/10/2024