











ruptura de la relación o, por el contrario, a que la pareja madure.

**Alejamiento y desamor.** El alejamiento es el distanciamiento físico y emocional. Si nos sentimos lastimados, podemos optar por evitar el contacto cotidiano. Todo lo que parecía unirnos y acercarnos ahora nos separa. Ya no vemos lo positivo, sino todo lo negativo. Nuestra pareja nos inspira rechazo, desconfianza, resentimiento y enojo.

El desamor se manifiesta como falta de interés y de ilusiones en la pareja, acompañado de sentimientos de soledad, incompreensión, desesperanza, inseguridad, extrañamiento y hasta de arrepentimiento. El núcleo central lo constituyen la tristeza y la depresión. Ya no aceptamos al otro; nos inspira indiferencia, o incluso una necesidad de hacerle daño.

**Separación y olvido.** La separación representa el fracaso o final de la relación. Ya no hay ningún compromiso con la relación, pues ésta se ha vuelto insoponible. Se manifiesta enojo, desconfianza, desprecio e inseguridad con la pareja. Se busca un arreglo equitativo y razonable para olvidar, para iniciar una nueva vida y entablar otra relación.

En la etapa de olvido tratamos de arrancar los recuerdos que quedan y relegar al otro a nuestro pasado. Queremos conocer a otras personas. Con el paso del tiempo y las nuevas actividades, cerramos el círculo de la relación, dando paso a una tranquilidad que se siente como la parte terminal de este proceso.

El ciclo de acercamiento-alejamiento de la pareja ha sido evaluado con parejas mexicanas. Aclaremos que cada miembro de la pareja puede recorrer las etapas en un orden distinto y no coincidir en el ciclo con el otro. Un resultado general mostró que las etapas que más destacan o valoran hombres y mujeres mexicanos en su relación son: romance, atracción y compromiso.

Díaz-Loving explica que el ciclo de acercamiento-alejamiento es un modelo útil para analizar cómo se establece, desarrolla y disuelve una relación amorosa, todo ello a partir de la visión personal de los integrantes de la pareja. Además, permite incorporar el factor tiempo en ese análisis: es posible ver cómo un episodio es influido por eventos anteriores, o bien

cómo un episodio genera expectativas para un episodio posterior.

### Para llevarse mejor

Después de haber hecho una somera revisión de algunos estudios sobre el amor, ¿es posible derivar algunas sugerencias para poder establecer una buena relación amorosa? Sí, dice Ezequiel Nieto, quien primero aclara que los problemas surgen porque estamos influenciados por un concepto romántico del amor, generado e idealizado en la Edad Media y sostenido hasta nuestros días por los medios de comunicación: el amor a primera vista, el encanto de la atracción física, el encuentro con el “príncipe azul”, el rescate de la “rana”, el amor y la fidelidad eternos, etc. Las recomendaciones que nos ofrece son, en primer lugar, estar bien con uno mismo (cuidar nuestro propio cuerpo, nuestra salud, nuestro desarrollo intelectual e incluso espiritual). Y en segundo lugar, estar bien con el otro: ser tolerante, sin resentimientos por las privaciones afectivas que se dan normalmente en el proceso cotidiano del vivir; comprender y aceptar sabiamente las fallas y errores del compañero; desear estar con el amado, pero no sentirse mal sin él; poder hacer un sacrificio por el compañero, pero no convertirse en su esclavo (sometiendo la propia individualidad y dignidad); ser interdependientes (no dependientes ni independientes).

Para concluir podemos volver con Alberoni, quien acostumbra dar entrevistas a los medios en las que hace comentarios que complementan lo dicho en sus libros. De ahí podemos extraer algunas ideas que permiten comprender por qué el amor juega un papel tan esencial en el desarrollo de la humanidad. Alberoni explica que nos enamoramos porque no nos gusta lo que vemos en el mundo y soñamos con uno mejor. Por eso creamos uno nuevo comenzando por lo que tenemos más cercano: nuestra propia vida. El amor es un impulso creativo que funda algo nuevo que no existía. Como sociólogo, Alberoni afirma que es un proceso idéntico al de formar un movimiento político, una nación, una religión... ¡todas son fuerzas creativas que gestan una nueva realidad! 🗨️

Foto: Andrii Zhezhera / Shutterstock, Inc.

# olvido

## MÁS INFORMACIÓN

- Delahale, Patricia, *Amores que hacen daño: cómo conseguir curarse de una relación tóxica y complicada*, Medici, Barcelona, 2015.
- Punset, Eduardo, *El viaje al amor*, Ed. Destino, Barcelona, 2007.
- Golombek, Diego, *Sexo, drogas y biología: y un poco de rock and roll*, Universidad Nacional de Quilmes y Editorial Siglo XXI, Buenos Aires, 2006.

Omar Torreblanca Navarro es doctor en psicología e imparte clases en la Facultad de Psicología de la UNAM; actualmente colabora en la Dirección General de Divulgación de la Ciencia de la misma universidad.