

SALUD MENTAL

Cómo superar una ruptura con un amigo: «Emociones como el rencor, la rabia y el odio son necesarias»



LAURA MIYARA



Perder a un amigo se parece a una ruptura de pareja iStock

El duelo por el fin de una amistad puede ser tan real y doloroso como una separación de pareja, pero no siempre es aconsejable el perdón

06 may 2023 . Actualizado a las 16:23 h.



Comentar · 1

La película *Almas en pena de Inisherin*, que cosechó este año nueve nominaciones en los premios Oscar, incluida la de mejor largometraje, cuenta la historia de una **amistad** entre dos hombres, en apariencia sana, que se ve fracturada. Uno de los dos simplemente se da cuenta de que el otro es un obstáculo para su vida y su creatividad, y se aparta. Así es como, de la noche a la mañana, se cae un vínculo que parecía sólido y eterno. Y así sucede también, muchas veces, en la vida real.

Si el arte es un espejo que nos devuelve la percepción que tenemos de nosotros mismos, el éxito de esta película habla de un **dolor** que muchas personas han experimentado y con el que puede ser, por distintos motivos, difícil reconciliarse. Aquellas máximas de que los amigos son la familia que elegimos, que las

elevadas. Ninguna relación humana puede estar a la altura.

Pero el duelo por la pérdida de una amistad es algo bastante más complejo de lo que podríamos pensar. Aunque no se pueda describir exactamente como un corazón roto, «sí que se parece a una ruptura de pareja en el sentido de que, de pronto, queda un vacío en cuanto a lo emocional y en cuanto al tiempo que pasabas con esa persona, y el espacio que le dedicabas. Sobre todo, ese dolor y ese vacío emocional son similares», observa la psicóloga **María del Carmen González Hermo**, del Colexio Oficial de Psicología de Galicia.

Pérdida

Romper con un amigo o una amiga es un tipo específico de duelo. «Por ponerle una etiqueta, estaríamos hablando de un duelo por ruptura. Pero cada duelo tiene unas particularidades, no es lo mismo el duelo por el fallecimiento de alguien, que el duelo por la muerte de un animal que forma parte de la familia y vive en casa, que el de una relación de pareja, donde se suele volcar todo, que el de una amistad. También depende de la relación de amistad, si era muy íntima, si era tu persona de confianza. Puede ir desde una traición hasta una pena muy profunda. Porque la pérdida de algo muy significativo duele mucho y se acompaña de emociones como tristeza, ansiedad, culpa», describe el psicólogo **David Gómez**.

En este sentido, señala González, «la diferencia es que, en el caso de una ruptura de pareja, lo que había era un plan de vida. Mientras que con los amigos no suele haber ese plan en común que se rompe».

Así, en las amistades, las rupturas pueden ser de distintos tipos. «Pueden deberse a una traición, a un enfado, pero también puede ser que los caminos de la vida nos vayan llevando a otro lado, que haya cambios de valores a medida que pasa el tiempo y cada uno va haciendo su vida. En ese caso, es una ruptura más suave, porque a la vez que se van separando estos caminos se van construyendo otros que uno quiere», explica González.

Cómo superar el fin de una amistad

El dolor y las emociones que uno sienta al acabar una relación de amistad dependerán de cómo haya sido ese vínculo y del tipo de conflicto que haya causado el distanciamiento, así como las explicaciones que cada uno le dé a este. Por esta razón, lo primero que debemos hacer es intentar aceptar las **emociones** que aparezcan.

«Hay que normalizar las emociones y validarlas: es normal que sienta esto, porque he sufrido una pérdida. Tomar contacto con ellas para procesar esa pérdida, ver qué ha podido salir mal, ver si me puede aportar algún aprendizaje. Todas esas emociones, que son idiosincráticas al proceso de pérdida, tienen que estar ahí. Si luchamos contra ellas o intentamos que se vayan, no podremos superar de manera adecuada la pérdida», advierte Gómez.

Encontrar el sentido de la ruptura también es importante. Pero no podemos dejarnos engañar por los motivos que encontramos cuando las emociones nublan nuestro juicio. «A veces, hacen más daño las explicaciones que uno mismo le da a la situación, porque se pueden añadir sentimientos de culpa, de rabia, de abandono. Eso puede causar más dolor que el problema real. Porque cuando alguien se distancia de nosotros, podemos empezar a machacarnos pensando: qué me pasa, por qué todos me abandonan, esto me pasa por confiar en las personas. Pero no, estas cosas pasan porque pasan. La vida nos lleva por caminos distintos y las personas son capaces de querer a quienes son capaces de querer. A veces

futuras situaciones similares. Pero otras veces, no es por nada que yo hiciera», señala González.

Tomás Navarro, psicólogo: «La culpa es la estrategia preferida de los perfiles tóxicos para manipular a alguien»

LAURA MIYARA



Hay que tener presente que, como observa Gómez, «normalmente, cuando un vínculo se rompe, suele ser porque ha pasado algo en ambas direcciones, que no estaba bien ese vínculo. Está bien integrar lo que ha pasado para que podamos aprender de ello y luego darle espacio y sentido al duelo. Un duelo puede durar un mes o un año, pero no puede tener prisas».

En definitiva, se trata de un proceso de aceptación que implica hacerse cargo de todo lo que esta pérdida traiga a la superficie. «Aceptarlo implica asumir qué sentimientos me provoca. Asumir mi tristeza, mi enfado, mi decepción. Pero verlas sin engancharme a ellas. Cada uno en cada momento de la vida necesita las cosas que necesita y la otra persona eligió. Entonces, lo importante es no machacarse, no añadir emociones que empeoran el dolor: ira, envidia, abandono. La separación no tiene nada que ver con esas emociones que nos vienen a entorpecer y agravar el duelo», dice González.

¿Es necesario el perdón?

Se suele decir que hay que perdonar, no tanto por la otra persona, sino por nuestro propio bienestar emocional, para estar en paz y dejar la situación en el pasado. ¿Cuánto de cierto hay en esta idea? «Depende. Lo de "tienes que perdonar" es más un mito. Hay que perdonar si realmente es necesario y eso depende de cada historia particular. Depende de lo que haya pasado en ese vínculo. Emociones como el rencor, la rabia, el odio, aunque están socialmente castigadas, son necesarias. Nos recuerdan que la otra persona nos ha hecho daño y que no tenemos que volver allí», aclara David Gómez.

Cuándo alejarse de un amigo

A veces, una de las situaciones más difíciles de atravesar es tomar la decisión de distanciarse de alguien a quien queremos o hemos querido, y con quien hemos compartido parte de nuestra vida. Esto no se puede decidir a la ligera, pero tampoco tenemos que continuar por un camino que nos hace daño.

«Cada uno tiene que identificar con su radar en qué momento ya no está bien. No depende de lo que el otro haga tanto como de lo que a mí me hace bien o no. Pareciera que para poder identificarlo necesitamos un enfado, una ruptura brusca, que el otro haga algo que me dañe y que no voy a perdonar jamás. Pero no hace falta llegar ahí. Es importante para cada uno identificar qué es lo que quiere para su vida y qué es lo que no. Nuestros amigos y familiares son como son, nos pueden dar lo que tienen, no lo que no tienen. A veces tenemos **expectativas** que no se corresponden con la realidad y eso nos duele», propone González.

«Si yo tengo unos valores y el vínculo no es coherente con esos valores, está bien plantearme si realmente es un vínculo que quiero. Hay muchos mitos con la amistad, como la idea de que los amigos son para siempre. No; como cualquier vínculo, tiene un inicio, un desarrollo y, probablemente, un final», dice Gómez.

«Está bien por uno mismo darle la oportunidad a la amistad, ver si este es un **conflicto** temporal que se puede solucionar. Pero si vemos que lo que falla es que el otro no me puede dar lo que yo quiero, tampoco es justo exigirle que sea de otra manera cuando no puede hacerlo», señala González.

nuestro amigo o amiga, los profesionales coinciden en que suele ser sano hablar con la persona, dar una explicación de por qué lo hacemos y cómo nos sentimos. Salvo que haya una traición que haga que nos cause demasiado dolor volver a hablar con la persona, no hay excusas para caer en el ghosting.



Víctor Amat, psicólogo: «El perdón está sobrevalorado y no siempre hay que perdonar»

CINTHYA MARTÍNEZ

¿Quién dijo que para ser feliz hay que ser positivo? Podría decirse que es una de las bases que asientan la psicología que ejerce **Víctor Amat**, presidente de la Asociación Española de Psicoterapia Breve y director del Máster y Posgrado en Terapia Breve y Estratégica de la Universidad de Girona. Además de terapeuta, es profesor colaborador en instituciones como Català de la Salut, la Generalitat de Catalunya, la Universidad Autónoma de Barcelona o la Universidad Ramon Llull.

Habrà quien se pregunte en qué se diferencia su psicología a la de otros profesionales. Él la define como punk, «un alegato en contra de esta psicología positiva y bienintencionada que nos han pretendido vender y que nos pretender vender cada día en los quioscos, tiendas, libros de autoayuda y cuentas de Instagram que yo llamo Mr Wonderful». Por eso, acaba de publicar *Psicología Punk* (Vergara, 2022), una obra con la que pretende ayudar a entender lo que nos ocurre y así encontrar una alternativa. «¿Puede el hecho de permitirte ser negativo llevarte a un estado de bienestar?», reflexiona Amat.

Seguir leyendo

Newsletter

Suscríbete a nuestra newsletter

¡Suscribirme a la newsletter!



Laura Inés Miyara

Social en la Universidad Nacional de Rosario y en el 2019 me trasladé a España gracias a una beca para realizar el Máster en Producción Xornalística e Audiovisual de La Voz de Galicia. Mi misión es difundir y promover la salud mental, luchando contra la estigmatización de los trastornos y la psicoterapia, y creando recursos de fácil acceso para aliviar a las personas en momentos difíciles.



Comentar · 1

Te recomendamos

María Quindós, oncóloga experta en cáncer de ovario: «No haber tenido hijos es un factor de riesgo para este tipo de tumor»

CINTHYA MARTÍNEZ



David Bueno, biólogo: «Es biológicamente sano que los adolescentes reaccionen con más intensidad»

LUCÍA CANCELA



Comentarios

Título:

Comentario:

Enviar comentario

☐ Notificarme respuestas ¿Qué significa esto?

SECCIONES

- Salud mental
- Vida saludable
- Enfermedades
- La tribu
- El botiquín

REGISTRADOS

- Mi perfil
- Newsletters
- Regístrate

CONTACTO

- Quiénes somos