

Relaciones paracaídas

Tras una ruptura de pareja, toca un periodo de duelo. Pero muchas personas inician una nueva relación para mitigar, consciente o inconscientemente, el vacío que deja la separación. Conocemos los riesgos que les acompañan.

La mayoría de las rupturas de pareja son dolorosas. Los expertos aconsejan realizar un duelo tras una separación. Pero algunas personas se ven incapaces y buscan una solución rápida: implicarse, antes de que el duelo haya finalizado o incluso empezado, en una nueva relación para no enfrentarse al dolor de la pérdida. Puede haber más o menos atracción, o más o menos autoengaño para creer que la otra persona es interesante, pero el principal objetivo es sustituir a a quien se ha perdido. Son las relaciones paracaídas, muy habituales en una época en la que es frecuente entrar y salir de la soltería.

COLCHONES EMOCIONALES

“En un proceso de duelo está afectada la capacidad de amar”, explica Anabel López, psicoanalista del Espacio

Psicoanalítico de Barcelona. “Así que quienes inician una relación paracaídas están intentando saltarse su duelo.” Estas relaciones de transición sirven de colchón emocional a quien se niega a hacer el duelo por su ex. Aunque, como señala José Bustamante, psicólogo especialista en sexualidad y pareja y codirector del Centro Martos Bellmunt, de Elche: “Una persona con miedo a la soledad puede iniciar una relación paracaídas para salir de una pareja que no le satisface”. A la espera de que llegue alguien más interesante. Estas relaciones ofrecen un sucedáneo del amor. Por miedo a la soledad, por baja autoestima, por necesidad de sentirse querido al precio que sea... Motivos poco adecuados para comenzar un proyecto amoroso.

“Muchas personas necesitan el espejo de una pareja para verse a sí mismas”, apunta Lola Beccaria, novelista ►►

IDEAS CLAVE

- Los expertos aconsejan realizar un duelo tras una separación.
- Estas relaciones ofrecen un sucedáneo del amor.
- Hay monógamos sucesivos que encadenan una historia tras otra..., a veces sin soltar del todo a sus antiguas parejas.
- Si una persona quiere empezar una relación con otra que se acaba de separar debe asumir los riesgos.





EL TRASTORNO LÍMITE DE LA PERSONALIDAD

El trastorno límite de la personalidad afecta al 2% de la población. Es el trastorno de la personalidad más frecuente, y, según el DSM-IV (*Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*), se caracteriza por “un patrón general de inestabilidad en las relaciones interpersonales, la autoimagen y la afectividad y por una notable impulsividad”. Uno de los principales problemas de las personas con trastorno límite es que su identidad es muy inestable, lo que las lleva a hundirse con frecuencia en un profundo sentimiento de vacío. Por eso necesitan, en muchos casos, sentirse prácticamente fusionadas con su pareja para llenar ese vacío tan doloroso. Así que este trastorno presenta un estrecho vínculo con la dependencia emocional en su variante más grave. Como explica Jorge Castelló: “Estas personas sienten terror al abandono, lo que las obliga a encadenar relaciones y elegir a sus parejas sin tener en cuenta los criterios necesarios”.

►► formada en terapia Gestalt. Una manera de apuntalar su autoestima. “O de mantener la imagen ante los demás porque no les gusta mostrarse perdedoras.” Si rascamos un poco más en los motivos que llevan a alguien a agarrarse a una relación paracaídas encontramos el deseo desesperado e imposible de seguir amando al ex en la piel de otro. Como afirma Anabel López: “Tras una ruptura, hay quienes se identifican con su antigua pareja. Si ésta era muy exigente, se vuelven muy exigentes con la nueva. Incorporan rasgos de su anterior pareja para sentir menos la pérdida. Algo que también les puede servir para vengarse inconscientemente del ex,

como si se demostraran que ellos valen más de lo que éste creía”. Pero no todo el que empieza una relación poco después de haber roto otra lo hace para evitar el duelo. Una persona puede iniciar el duelo por su relación mientras está en ella. Quizás ya sabe que antes o después se acabará, y cuando por fin termina, su proceso de duelo está en una fase avanzada.

LA DEPENDENCIA EMOCIONAL

Hay personas que echarán mano con más frecuencia de este tipo de relaciones. “Son los dependientes emocionales”, explica Jorge Castelló, psicólogo. “Tienen tendencia a buscar relaciones de pareja y permanecer en ellas por una necesidad afectiva desmesurada. Su falta de autoestima les lleva a idealizar a sus parejas, por lo que suelen vincularse con personas problemáticas.”

Y añade que casi todos los dependientes emocionales que están en una relación paracaídas son conscientes de que utilizan al otro. “Algunos sufren, mientras que otros están excesivamente centrados en sus carencias afectivas.” Y no hay que dejarse engañar por la apariencia de independencia que desprenden muchas personas. Como señala José Bustamente: “Hay hombres y mujeres muy independientes en el resto de los aspectos de su vida, pero que no soportan no tener pareja”. No es de extrañar, por tanto, que haya monógamos sucesivos. Encadenan una historia tras otra..., a veces sin soltar del todo a sus ex. “Recuerdo el caso de una paciente que ha encadenado siete parejas seguidas, y sólo las ha dejado cuando ha encontrado a un sustituto. Algunos ex siguen enamorados de ella, que mantiene el contacto para no perder su atención.”

HOMBRES Y MUJERES

A falta de estadísticas, es difícil señalar si son los hombres o las mujeres quienes usan más este tipo de relaciones. “Quizás, los hombres presentan una mayor tendencia a encadenar parejas”, considera Jorge Castelló. Mientras que, como explica Anabel López, las mujeres suelen resistirse más cuando una relación hace aguas. Asimismo, opina que puede haber un comportamiento diferente cuando se ha salido de una relación de larga duración. “En este caso, creo que a las mujeres les cuesta más volver a iniciar rápidamente una historia seria. Aunque pueden tener algún amigo con el que salen de vez en cuando”, añade la psicoanalista.

Yolanda, 39 años

“Siempre hacía lo mismo: liarme con alguien antes de acabar una relación. Y cuando me dejaban a mí, no tardaba en estar con algún chico. Hace un par de años decidí frenar. Estaba mal con mi pareja, quería romper, pero no me veía con fuerzas para estar sola. Una muy buena amiga me dijo que seguro que rompía y me liaba con alguien rápidamente. Y eso me hizo pensar. Aún tardé mucho en poner punto y final a mi relación, pero lo hice. Tras la ruptura no me faltaron oportunidades para enrollarme con alguien, pero sabía que no era tanto por atracción como para no estar sola. Ahora que ya he pasado mi duelo, ¡espero no tardar en encontrar a un chico maravilloso!”

¿QUÉ LE PASA AL PARACAÍDAS?

Una relación de pareja con una persona que vive en un torbellino emocional porque tiene que hacer su duelo, aún quiere a su ex, no sabe estar sola... no parece fácil. Por mucho que ésta haga un esfuerzo para que no afecte a la relación. “Aunque se quiera detener el duelo, éste sigue operando inconscientemente”, considera Anabel López. Y sembrará de espinas la relación. “Incluso hay personas

que le dicen a su pareja-paracaídas que no sienten amor”, añade José Bustamente. O que dedican horas y horas a explicar lo maravilloso que era su ex. ¿Y por qué aguantan el paracaídas? Quizás porque sufren algún grado de dependencia emocional, por lo menos, sienten que están con la persona que aman. Lo normal es que vivan esta relación con angustia y frustración, porque, de alguna

forma, tienen al otro pero no lo tienen, y saben que, probablemente, la historia no llegará muy lejos.

“Estas relaciones suelen durar poco, porque antes tienes que resolver lo que ha pasado en tu historia anterior”, explica Anabel López. Aunque, por esos azares de la vida, puede que haya una atracción auténtica que, con el paso del tiempo, y si se hace bien el duelo, alimente la relación durante años. “Y creo que hay personas a las que ya les va bien encontrar a alguien que las quiera y cuide, a pesar de que no estén locas de amor. Así ya tienen el mínimo cubierto”, opina Lola Beccaria. Es evidente, por tanto, que si una persona quiere empezar una relación con otra que se acaba de separar debe asumir los riesgos. Y, como recomienda José Bustamente, “no debe aceptar convertirse en un paño de lágrimas. Lo aconsejable es superar el duelo antes de embarcarse en una nueva relación. ¿Y si uno ya se ha metido en una? “No hay que usarla como terapia. Un buen amigo o un psicólogo deberían ser las personas que ayuden a superar la ruptura.”

JOSÉ ANDRÉS RODRÍGUEZ