

La desventaja de estar demasiado cerca de tu pareja

Definirse a sí mismo en términos de su pareja puede hacer que su pérdida sea mucho peor.

PUNTOS CLAVE

- 1- Estar cerca de tu pareja puede beneficiar tu intimidad, pero también puede amenazar tu sentido de identidad.
- 2- Una nueva investigación sobre el duelo muestra cómo una "fusión entre uno mismo y el otro" puede hacer que la pérdida de una pareja sea mucho más difícil de superar.
- 3- Aferrarse a su propio sentido de identidad puede beneficiarlo no solo cuando la relación termina, sino incluso cuando se fortalece.

Por [Lázaro Castillo Jr](#)



Conforme la relación va estableciéndose y madurando, el vivir con tu pareja es una opción que puede rondar tu mente.

La idea de que usted y su pareja se definen en términos de las necesidades, personalidades y sentido de identidad del otro puede parecer que representa la esencia de la intimidad.

En una relación a largo plazo, las personas tienden a crecer juntas de maneras que pueden hacer que el sentido de "yo" se mezcle completamente con el sentido de "tú". Tal vez alguien que conoces se casó con su novia de la infancia, o tal vez esto es cierto para ti. Si uno muere o decide dejar al otro, es posible que el compañero restante ni siquiera sepa quiénes son.

El largo y sinuoso camino del duelo

A pesar de lo devastador que puede ser el final de una relación, independientemente de la causa, el dolor por la muerte de una pareja puede durar años, si no décadas. De hecho, las primeras investigaciones sobre lo que se llama la "reacción de aniversario" sugieren que las personas podrían marcar la pérdida de personas importantes en sus vidas de forma prácticamente indefinida. Por su parte, el psicoanalista Sigmund Freud consideró esta "melancolía" como un fenómeno que el doliente necesita trabajar y resolver. De hecho, aunque la comunidad de salud mental se ha alejado de esta sabiduría tradicional, sigue existiendo la suposición de que las personas que se involucran en reacciones de duelo severo más allá de cierto punto en el tiempo necesitan tratamiento psicológico.



El Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, quinta edición (DSM-5), introdujo el término "trastorno de duelo complejo persistente" para aplicarlo a las personas con reacciones intensas de duelo que no disminuyeron después de 30 días. Considerado un trastorno que requiere una revisión e investigación posteriores, el diagnóstico se formalizó como "trastorno de duelo prolongado (PGD)" en la versión más reciente del DSM-5 conocida como DSM-5-TR ("Revisión de texto") publicada en marzo de 2022. El último manual de clasificación internacional publicado por la Organización Mundial de la Salud (Clasificación Internacional de Enfermedades, 11ª Revisión) también incluye el PGD como diagnóstico

[5 grandes razones para divorciarse](#)

[¿Son las personas casadas realmente más saludables que los demás?](#)

Definido como “anhelo o anhelo intenso por el difunto”, los síntomas del PGD pueden incluir alteración de la identidad, negación de la muerte, entumecimiento emocional, soledad y una sensación de que la vida no tiene sentido (entre otros síntomas). La muerte en sí debe haber ocurrido hace al menos 12 meses, pero para que se aplique el diagnóstico, el individuo debe experimentar estos síntomas todos los días (o casi todos los días) durante el último mes.

Puede o no estar de acuerdo con la idea de que el duelo se convierte en una condición diagnosticable si dura más de un mes, y también que puede ser difícil asignar un valor discreto a emociones como la “soledad”. Este es un asunto que, sin duda, los médicos y los investigadores de la comunidad de la salud mental seguirán debatiendo. Dejando de lado estas consideraciones de diagnóstico, el hecho es que la pérdida de una persona cercana, especialmente una pareja romántica a largo plazo, es uno de los desafíos más importantes de la vida.

Cercanía mutua y el proceso de duelo

Ya sea que reciban dicho diagnóstico o no, Octavia Harrison y sus colegas (2022) de la Universidad Goethe de Frankfurt observan que lo que realmente importa desde una perspectiva de salud mental entre los dolientes es si experimentan un período intenso de anhelo por los difuntos. Entonces, la pregunta se convierte en comprender quién es más probable que desarrolle este sentido de anhelo, si no la condición "diagnosticable" de PGD.

Volviendo a esa imagen de los yos entrelazados, no debería sorprender que el estilo de apego pueda ser un componente clave de una intensa sensación de anhelo. Harrison et al. tenga en cuenta que las personas con un estilo de apego inseguro, en el que se resisten a hacer conexiones cercanas, podrían estar en mayor riesgo debido a su mayor necesidad y sentido de ansiedad sobre las relaciones cercanas. Por el contrario, los apegados de forma segura, que estaban tan estrechamente vinculados con los difuntos, podrían quedar con una sensación aún mayor de falta de propósito y pérdida de identidad.

Como señala el equipo de investigación alemán, la investigación previa sobre el estilo de apego y el PGD está marcada por una serie de debilidades, lo que lleva a hallazgos contradictorios. Estas debilidades incluyen la falta de una muestra clínica, medidas de apego deficientes e incluso medidas más deficientes de superposición o entrelazamiento entre uno mismo y el otro.

Para probar el riesgo que presenta el apego al PGD, Harrison et al. emparejó una muestra de 27 personas que cumplían con los criterios de PGD con 27 controles sanos, todos los cuales habían experimentado una pérdida de al menos 6 meses en el pasado.

La medida clave de la cercanía entre el yo y el otro, conocida como la escala de "Inclusión del otro en el yo", era muy simple de entender y fácil de adaptar para probarse uno mismo.

Comience dibujando dos círculos, uno que lo represente a usted y el segundo que represente a su "otro". Ahora dibuje la intersección de estos dos círculos para que coincida con la medida en que percibe que se superponen. ¿Están fusionados, completamente separados o solo se superponen ligeramente?

Los participantes también se calificaron a sí mismos en su sentido subjetivo de cercanía en el que usaron una escala de 1 a 7 en respuesta a preguntas como "En relación con todas sus otras relaciones (tanto del mismo sexo como del sexo opuesto), ¿cómo caracterizaría su relación con esta persona?"

Harrison y sus colegas también pidieron a los participantes que completaran medidas de depresión, duelo patológico, número de relaciones y síntomas físicos. También indicaron la naturaleza de la pérdida, su edad, la edad y el sexo del difunto, y si la muerte era esperada o no.

Volviendo a los resultados, como predijeron los autores, la "fusión" entre uno mismo y el otro (intersección de los círculos) fue mayor en el grupo que cumplió con los criterios de PGD que en los controles sin PGD. Al interpretar los hallazgos, los autores alemanes observaron que "Suponemos que el sentido de identidad de la persona en duelo todavía está muy definido por el difunto", lo que significa que "las metas, los roles y las actividades diarias aún están vinculados al difunto, lo que dificulta para que los afligidos visualicen un futuro sin el difunto" (págs. 1107–1108).

Alejarse de la fusión

Por muy beneficioso que sea sentirse emocionalmente unido a tu pareja, los hallazgos de la Universidad de Goethe sugieren que a largo plazo es más saludable retener al menos una parte de tu propia identidad que defines en tus propios términos en lugar de en términos de la relación. Sin este sentido "sobrante" de sí mismo, la pérdida de su pareja lo pone en riesgo de sufrir el tipo de confusión de identidad severa que puede intensificar el anhelo que puede estar destinado a experimentar. Nuevamente, para citar a los autores, "si el difunto es parte de uno mismo, no puede irse... ya que perder al otro significaría perder (parte de) la propia identidad" (p. 1108).

Ya sea que el PGD merezca ser un diagnóstico o no, los hallazgos alemanes sugieren que esta fusión malsana entre uno mismo y el otro puede convertirse en un factor de riesgo para una serie de consecuencias negativas para la salud mental. Incluso si la relación terminó a través de un proceso de ruptura en lugar de la muerte, la escisión de una parte importante de su identidad en virtud de la pérdida puede hacer que el proceso de curación sea mucho más difícil y doloroso.

En resumen, definir su relación en términos de superposición entre usted y su pareja puede ser beneficioso para la intimidad. Para que su identidad continúe brindándole satisfacción, el estudio alemán muestra el valor de aferrarse a las cualidades que lo definen como individuo.

Fuentes:

Harrison, O., Windmann, S., Rosner, R. y Steil, R. (2022). Inclusión del otro en uno mismo como un factor de riesgo potencial para el trastorno de duelo prolongado: una comparación de pacientes con controles sanos afligidos emparejados. *Psicología Clínica y Psicoterapia*, 29(3), 1101-1112.

Psicología para tu vida

[Cuando una pareja romántica pide una relación abierta](#)

[Enfrenta tu sombra para crecer más allá de tu tipo de personalidad](#)

[Ley de la atracción: Mente positiva](#)

[Una descripción general de las teorías de Sigmund Freud](#)

[Cómo difieren la autoestima saludable y el narcisismo clínico](#)

