

# SOS Détresse

## Cuando la pareja se va

Todos los que se casan o se lanzan a vivir una relación estable de pareja lo hacen probablemente esperando que sea «para siempre». La separación o el divorcio son cosas que les ocurren a los demás, pensamos. Y sin embargo nos ocurre, y de pronto nos encontramos con que nuestro compañero ha decidido romper.

## Primera reacción: como en estado de shock

En el primer momento estamos como paralizados, no comprendemos. No queremos aceptar que esto sea el final de la relación, lo cual es una reacción totalmente normal. Negamos o hacemos caso omiso de esta separación definitiva, vamos de la desesperación a la esperanza de que las cosas se arreglarán, de que la separación será únicamente temporal y de que podremos conseguir que nuestra pareja vuelva.

La separación nos afecta especialmente cuando llega de modo súbito e inesperado, pues no habíamos visto o no habíamos querido ver determinadas señales que el cónyuge nos enviaba. Pero aunque hubiéramos tenido ya un presentimiento, al principio estamos como en estado de shock. Lo que hasta entonces era una amenaza imprecisa se ha convertido en realidad, y como primera reacción nos negamos a aceptarlo.

## Un caos emocional

Cuando realmente se ha producido la separación y la ausencia del otro es palpable —por ejemplo, porque sus cosas ya no están en la vivienda— comenzamos a darnos cuenta de que todo ha terminado. Solo al reconocer que ha habido separación podemos realmente sentir el dolor moral y la cólera. Comienza entonces una fase de tristeza, caracterizada por fuertes cambios de ánimo y por la desorientación.

Estamos desesperados y desvalidos. Se desata un caos emocional. No podemos ni imaginarnos ser felices otra vez. Nos vuelven a la memoria recuerdos felices, que refuerzan el dolor por lo que hemos perdido. Se apoderan de nosotros las emociones más diversas: tristeza, cólera, miedo, intranquilidad interior y nerviosismo, tal vez también trastornos físicos. O quizá experimentamos una especie de parálisis que hace que incluso las cosas más simples nos parezcan insuperables. Estamos enfrentados a un vacío interior, a un sentimiento de abandono y de rechazo totales. Nos sumergen sentimientos de soledad y de angustia que nos torturan. Al perder al compañero hemos perdido pie y tenemos miedo de no saber hacer frente a la vida solos. Ya no nos

atrevernos a nada. Tememos las noches y los fines de semana. Estar solos se nos hace casi insoportable. Hay que decir que, precisamente después de una relación de años, ya no estamos especialmente bien preparados para la vida de soltero. Los cambios en la situación financiera, de vivienda, tal vez el tener que ocuparse sola de los hijos, el papeleo administrativo del divorcio... nos parecen montañas infranqueables; se nos hace un nudo en la garganta.

Una y otra vez nos embarga la sensación de haber fracasado en toda la línea. Nos atormentamos con dudas sobre nosotros mismos, con autoacusaciones y con sentimientos de culpa, de este estilo: ¿Por qué se ha ido? ¿Qué no he sabido darle? ¿Qué he hecho mal? Habría tenido que implicarme más en la relación, etc. A todo ello se añade quizá el temor de no ser digna de cariño ni lo bastante atractiva como para encontrar otra pareja.

Al mismo tiempo, nos consumen la rabia y el odio. En mente insultamos al ex, le hacemos graves reproches o urdimos ideas de venganza. Y justo después esta ira se convierte otra vez en dolor. Estamos desgarrados entre el odio al ex y la añoranza. Quizá incluso intentamos que vuelva, por no querer perder la esperanza de que pueda darse tal regreso, de que aún sea posible la relación. Y si fracasamos en nuestras tentativas nos avergonzamos, desvalorizamos y hasta perdemos la autoestima.

## **Hay que dejar sitio a la tristeza...**

En primer lugar, es muy importante comprender que todas estas reacciones —dolor, cólera, miedo, odio de sí mismo— son perfectamente normales y naturales al haber perdido a una persona que ha significado mucho para nosotros. Forman parte del proceso de duelo que tenemos que pasar para poder desligarnos de esa persona. Y a todos nos conviene hacer realmente ese proceso de duelo, aunque no nos parezca que lo necesitamos o creamos que tenemos que seguir viviendo «normalmente». Muchas veces, una separación nos extirpa literalmente de nuestra situación de vida actual. No se trata únicamente de la pérdida y la marcha de una persona, sino también de decir adiós a un proyecto de vida, a la idea de un futuro común y a la experiencia de vida común. No tiene nada de sorprendente que perdamos el equilibrio y la orientación durante un tiempo.

Las personas que están atravesando una fase de duelo se encuentran, por así decir, en estado de excepción, cuya duración es muy variable según las personas y las situaciones. Por eso no debemos estresarnos. Aunque no sea fácil, nos conviene concedernos todo el tiempo que necesitemos para este proceso. Hay que dejar sitio a todos estos sentimientos, aceptarlos y no combatirlos, y como mejor se consigue eso es, en esta fase, ocupándonos lo mejor posible de nosotros mismos y cuidándonos.

Es muy importante en esta fase no aislarse totalmente. Busque el contacto con los amigos y elija con prudencia sus interlocutores. Lo ideal es encontrar personas ante quienes pueda usted mostrar su dolor y su impotencia, pero también personas con las que pueda reírse y relajarse, según lo que necesite. ¿Conoce a alguien que haya pasado por una situación similar? Es importante contar con alguien que esté dispuesto a soportar su dolor, que le pueda apoyar y acompañar, sin atosigar. Con frecuencia recibimos mucha presión exterior para que volvamos a la normalidad. «Olvídalo, que

---

no vale la pena», «tómalo de manera positiva», «seguro que encuentras otra persona». Estos consejos, aunque bien intencionados, no nos ayudan. En realidad, lo que necesitamos es simplemente tener alguien que nos escuche.

### **...para soltar amarras**

Si somos pacientes, buenos con nosotros mismos y no intentamos luchar contra el destino, después de un cierto tiempo podremos empezar a dar pasos hacia el futuro y encontrar la energía de reorganizar nuestra vida.

Llegado el momento, si hemos vivido el duelo plenamente, tal vez alcancemos una reconciliación interior que nos permita no hacer tabla rasa del pasado y que puede ser muy terapéutica. Entonces, las experiencias vividas con una persona, concretamente las positivas, las conservamos como un tesoro.

Un libro recomendable, que le puede acompañar en este proceso de duelo, es el de Doris Wolf: *Wenn der Partner geht... — Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung*. («Cuando la pareja se va. Maneras de superar la separación y el divorcio»).