

SOS Détresse

¿Y ahora, qué? El tiempo que sigue a la separación

*Es viable
luz
esperanza y otro tropezoncito
perpetuas montañas rusas
del sentimiento
me lanzo
me parece
como si hubiera notado
un punto de alegría.*

Las separaciones son fases de transición, entendiendo por transición acontecimientos de la vida especialmente impactantes y decisivos. Todos pasamos por varias de estas fases en nuestra vida. **Las transiciones conllevan caos, inquietud y búsqueda de algo nuevo.** Dejamos atrás nuestro antiguo estado, que ya pertenece al pasado y no podemos hacer volver. Se abre ante nosotros la incertidumbre, estamos aún en vilo, **todavía no se ha establecido un nuevo orden.** Por eso las transiciones son desestabilizantes por una parte, si bien por otra nos aportan la esperanza de que pronto llegaremos a otro estado. Pues bien, podemos en mayor o menor medida contribuir activamente a dar forma a estas fases.

¿Y ahora, qué?

También después de una separación dejamos atrás un estado del pasado, como es la pareja y todo lo que compartíamos. Y también se abre ante nosotros una fase de nuestra vida llena de nuevas exigencias. Dejamos la vivienda común, e incluso quizá cambiamos de lugar de residencia. Tenemos que encarrilar desde cero nuestra organización cotidiana. Hay miles de cosas administrativas que organizar: las cuestiones bancarias, la búsqueda de vivienda o, tal vez, de empleo, el papeleo del divorcio, quizá el cambio de centro escolar de los hijos o el asumir sola la responsabilidad de su educación, la negociación de la custodia y las visitas, etc. **Es perfectamente normal y comprensible que en esta fase tengamos la sensación de que no llegamos a todo. También podemos ahora recaer en la tristeza, lo que nos pone todavía más difícil la tarea de hacer frente a todo lo que nos espera.** Pero también habrá momentos en los que nos daremos cuenta de que ya hemos puesto en marcha muchas cosas; momentos en los que tal vez **entreveamos nuevas perspectivas** y en los que aumente nuestra confianza.

Antes de conseguir reorganizar nuestra vida y alcanzar otra vez cierta estabilidad, sentiremos aún con frecuencia incertidumbre, duda y temores. **En estos momentos es importante hablar con amigos y contar con su cercanía emocional. Igual de importante es recibir apoyo concreto en cuestiones prácticas.** Todo el que atraviesa una situación tan difícil como una separación necesita sus propios confidentes en quienes buscar respaldo, ante los que quejarse, delante de quienes puede llorar y con los que dar rienda suelta al enfado... pero a sabiendas de que con la separación también pueden cambiar la relación con quienes eran amigos comunes de la pareja, o las estrechas y amistosas relaciones de parentesco. Aparece aquí a menudo una gran incertidumbre en la relación entre las dos partes, la persona que se separa y los amigos. La familia y los amigos pueden manifestar las reacciones más diversas. Algunos se distancian y evitan el contacto con ambos ex cónyuges; otros se esfuerzan y ofrecen su ayuda, mientras que otros toman partido por —o son hostiles a— uno u otro de los que se separan. No es infrecuente que este último tipo de reacción acentúe las heridas o la discordia con el ex. **Por eso es importante, en esta fase, elegir los contactos con prudencia. Las angustias y preocupaciones propias, la decepción y la cólera conviene compartirlas únicamente con un puñado de personas de particular confianza y dispuestas a ayudar.** Es también importante en esta fase no aislarse totalmente, sino buscar activamente el contacto con los amigos, aunque parezca que nos evitan. Si antes teníamos un buen contacto con los amigos, puede ser útil aclarar con ellos las cosas, para llegar a una situación más distendida.

Puede asimismo ayudarnos el hablar con personas que han pasado por situaciones comparables, o con otros conocidos que no sean comunes. A veces se inician así nuevas amistades: llegamos a intimar con gente a la que antes apenas conocíamos porque comparten nuestro destino.

Por supuesto nos pueden llamar a SOS Détresse para hablar sobre su situación.

Estoy en camino

En esta fase de transición nos enfrentaremos también a algunos cambios personales. **Con la pérdida del compañero sentimental se transforma también una parte de mi identidad.** Cuando me han dejado —o yo he roto— se hace, para empezar, un vacío, un agujero. Sin su amor me siento tal vez carente de valor, o no digno de cariño. Entonces una de mis tareas más importantes y más difíciles es, sin lugar a dudas, **poner en pie mi autoconcepto y construir una nueva sensibilidad benévola para conmigo mismo.** Es un proceso que lleva mucho tiempo, y hemos de ser realistas en cuanto a nuestra capacidad de asimilación y pacientes con nosotros mismos.

Con la separación se rompe el vínculo con el cónyuge y con la relación, situación que **me devuelve a mí mismo.** Siento un vacío interior que ha de colmarse. Muchas personas pasan por alto este sentimiento y se lanzan inmediatamente a una nueva relación, para consolarse y calmarse, pero el sentimiento de vacío es un indicador de que ya no sabíamos cómo apreciarnos y querernos por nosotros mismos. Mi necesidad interior de ser amado la cubría exclusivamente mi compañero. Tal vez yo me había olvidado de mí mismo y de mis necesidades. **Ha llegado el momento de reflexionar**

sobre mí mismo, de tomarme en serio y concederme importancia. Esto puede consistir en retomar antiguas aficiones o actividades, abandonadas durante la relación, o en salir más con amigos y estar más en contacto con otras personas que me respalden. A algunas personas les ayuda dedicarse a tareas y retos, profesionales o de voluntariado, que les satisfacen. No se trata de agotarnos en el empeño, claro. Precisamente en la época de la separación es importante aprender a tratarnos conscientemente con benevolencia, como para que nos podamos decir: **«estoy bien tal como soy»**, pues el valor de una persona se mantiene, con o sin pareja. Antes de poder estar receptivos para este proceso de aprendizaje, a veces es preciso empezar por congraciarnos con nuestra propia infancia. Así será más fácil abrirse a un nuevo compañero sentimental, a pesar de las heridas.

Para sumergirnos realmente en la nueva vida tras la separación, en algún momento hay que **pasar página también en lo emocional, de modo claro e inequívoco.** Mientras sigamos condenando al ex y responsabilizándolo de nuestros sentimientos, no nos hemos separado de él. También es importante intentar aclarar las cosas de modo imparcial y llegar a una solución equitativa al deshacer la comunidad de bienes, sin que el rencor y la cólera dicten nuestro comportamiento mutuo. Muchas veces, las querellas por lo material o por la custodia de los hijos no son más que un modo de prolongar los conflictos que llevaron a la separación. En definitiva, esta guerra de guerrillas es una prórroga inútil de la vida común, que también prolonga el sufrimiento de todos los implicados. Además impiden el proceso de duelo y de soltar amarras.

Si conseguimos tener la generosidad suficiente como para pasar página de manera leal, abrimos la vía a un futuro prometedor. Entonces quizá sea posible desligarse de lo que hemos perdido de tal manera que, aun aceptando la pérdida, conservemos lo más que podamos de lo que en nuestra vida en común aprendimos y apreciamos, sin darlo por irremediabilmente perdido, sino incorporándolo a nuestra vida futura.

Bibliografía consultada

Wolf, Doris. Wenn der Partner geht. Wege zur Bewältigung von Trennung und Scheidung. PAL, Mannheim, 2005. ISBN 3-923614-74-8

Wolf, Doris. Partnerschaft und Liebe. Tipps für eine erfüllte Partnerschaft. www.partnerschaft-beziehung.de

Wienands, Andrés. Choreographien der Seele: Lösungsorientierte Systemische Psycho-Somatik. Kösel, München, 2005. ISBN 3-466-307036-1