
VIDA DESPUÉS DE LA SEPARACIÓN O DIVORCIO

Carlos Robles Candanedo
Centro de Orientación, Terapia y Mediación Familiar OIKOS (Valladolid)

*Quando creas que todo ha terminado,
será el principio.*
Louis L'Amour

ESQUEMA

1. Un sueño roto
2. ¿Qué puede pasar cuando uno se separa o se divorcia?
 1. Un torrente de emociones
 2. Negación: el primer gran obstáculo para la recuperación
 3. Ira: el segundo gran obstáculo para la recuperación
 4. Echar la culpa
3. Posibles respuestas ante la crisis de una separación o divorcio
 1. Dar sentido a la confusión
 2. Contar tu historia
 3. Estructura
 4. Estrés
4. Conclusión
5. Para tener en cuenta
6. Bibliografía
7. El Autor

1. Un sueño roto

Cada uno de vosotros tuvisteis un sueño cuando iniciasteis el matrimonio con vuestra pareja. Tu sueño era tener un matrimonio feliz y sano pero sin saber por qué, un muro se construyó entre tu compañero y tú. En algunos

matrimonios este muro aparece cuando uno llega a casa y dice, “*Ya no te quiero*” o “*No quiero estar casado*”. Sólo un pequeño porcentaje de matrimonios terminan tan repentinamente. En la mayoría de los matrimonios el muro se levanta gradualmente por una serie de acontecimientos en los que ambos habéis colaborado. Finalmente el muro se hace tan alto que ya no sois capaces de llegar uno al otro, y de comunicaros. El resultado es la separación, que es la muerte de una relación. Y así como la muerte de un ser querido nos introduce en un período de duelo durante el cual aceptamos nuestra pérdida, así también después de la ruptura matrimonial viene un período parecido de duelo. La separación o el divorcio es un proceso que tiene tres momentos: la muerte de una relación, el período de duelo y el período de la recuperación.

2. ¿Qué puede pasar cuando uno se separa o se divorcia?

*Las tormentas hacen que los árboles
echen raíces más profundas.*
Claude McDonald

2.1. Un torrente de emociones.

Cuando la separación tiene lugar, una energía emocional se libera en forma de sentimientos fuertes. Algunos experimentarán esos fuertes sentimientos como euforia, mucha alegría. Te sientes tan bien que crees que estás preparado para afrontar la vida. Pero esos sentimientos no pueden durar mucho tiempo. Tu euforia es una percepción falsa de los acontecimientos. Tú eres todavía vulnerable, sensible y abierto a ser herido por otras personas. Según va pasando el tiempo, la euforia disminuye al darte cuenta que tu estatus de casado ha cambiado, eres una persona soltera, ya no estás casada. La mayoría de los recién separados, sin embargo, no pasan por ese estado de euforia, pero experimentan un sentido de pérdida, de tristeza inmensa, un desmoronamiento de las estructuras en sus vidas. Han perdido su rol de casado. Y así hay un desajuste emocional, mucha confusión y un sentimiento fuerte de “no pertenencia”.

En las primeras etapas de la separación, las emociones tienden a ser muy desbordantes y abrumadoras por su intensidad. Puedes estar mirando a un objeto y sin más empiezas a llorar; estás hablando con tu ex cónyuge o con tus hijos y sin más empiezas a gritarles. El desbordamiento de las emociones es como mantener un globo bajo el agua. Se necesita mucha fuerza para mantener el globo bajo el agua, pero al dejar de empujarlo con las manos hacia abajo, saldrá a la superficie. Lo mismo sucede con los sentimientos. Explotarán si no se controlan o canalizan de una manera constructiva. Escríbelos, compártelos con alguien de confianza, báilalos o cántalos, camina, haz

ejercicio, reza, llora, etc... Haz algo con ellos. A propósito: no te estás volviendo loco ni estás enfermado. Estás reaccionando con mucha emotividad ante una experiencia devastadora en tu vida como es la muerte de una relación. Estás haciendo el duelo de esa muerte. Ten en cuenta que te curarás como cuando nos curamos de una herida.

2.2. Negación: el primer gran obstáculo para la recuperación

La mayoría de los profesionales están de acuerdo en que la negación es casi siempre una de las primeras reacciones que la persona divorciada tiene que afrontar. Y es una reacción normal. La tentación es decir: *“Esto en realidad no está sucediendo. Un día me despertaré y todo habrá sido un mal sueño”*. Esta negación viene de muchas maneras como un lapsus linguae, *“estaba hablando con mi esposo... oh!, mi ex-esposo...”* o cómo incluir el nombre de tu ex en el remite de la carta. La negación puede llegar a ser más preocupante cuando no deja a la persona divorciada pedir ayuda.

Después de cuatro años de que su esposo la hubiera abandonado y se hubiera vuelto a casar, Estela aún lleva el anillo de casada, y todavía tiene el nombre de su esposo en la chequera del banco.

Ricardo, de quien su ex-esposa le divorció hace dos años, se niega a salir con el sexo opuesto porque todavía “se siente casado”.

No te puedes recuperar del dolor emocional de estar divorciado hasta que no llegues más allá de la situación de negación y admitas que el matrimonio está acabado y es irreversible. Para ir asumiendo esta realidad es bueno que te digas a ti mismo y a otros *“estoy separado o estoy divorciado”* y después cierras suavemente la puerta de tu matrimonio. No des un portazo porque el peligro de dar un portazo con cualquier puerta está en el daño que puede hacer a un brazo, una pierna, o la cabeza. Y esto lo puedes aplicar a tu matrimonio roto cuando te dejas llevar por tu ira. Tampoco dejes la puerta entreabierta porque cuando dejas una puerta entreabierta en tu casa entra una corriente y puedes coger un resfriado. Cuando dejas una puerta entreabierta al matrimonio ya muerto, es posible que nunca te recuperes de ese resfriado emocional. También es bueno saber que tu matrimonio pudo haber fracasado por muchas razones, pero eso no quiere decir que tú personalmente seas un fracaso. Esta situación en tu vida es una oportunidad para crecer y abrirte nuevos horizontes.

2.3. Ira: el segundo gran obstáculo para la recuperación

Después de haber pasado la negación, hay un número de emociones que debes afrontar y expresar sin hacer daño al otro y a ti. La ira está la primera en la lista.

Un profesional afirma que él sabe quién en su audiencia está divorciado por sus reacciones ante una historia que él cuenta acerca de una

mujer que vio a su ex cónyuge con una amiga besándose en el parque. Ella condujo el coche por el parque hacia donde ellos estaban y atropelló a su ex cónyuge y su amiga con el coche. Y dice: “la gente casada, como no entiende la ira que la persona divorciada abriga, gritará, “¡Uy! ¡Qué horror!. Sin embargo las personas divorciadas responden exclamando, ¡Adelante! ¿Volvió a pasarles por encima?”. Tal es la intensidad de la ira con la que muchas personas divorciadas deben enfrentarse y expresarla de una manera constructiva.

La ira se expresa ella misma de muchos modos:

- **furia** – explotas verbalmente contra tu ex, con frecuencia de un modo desproporcionado a su ofensa.
- **sarcasmo** – utilizas palabras hirientes para lastimar a tu ex.
- **comportamiento pasivo/agresivo** – pretendes que todo está bien, y después encuentras modos sutiles de desquitarte con el otro.
- **Depresión** – la rabia se vuelve hacia ti, asumiendo más culpa de la que te pertenece, etc.

La ira es sólo una de muchas emociones que la persona divorciada puede necesitar afrontar durante este período de crisis. Otras son:

- **Remordimiento** – “Si sólo hubiera sido más consciente de lo que estaba pasando”.
- **Tristeza** – “¿Qué pasa si pierdo el control y empiezo a llorar en el trabajo?”
- **Soledad** – “Podría morirme en esta casa y nadie me echaría de menos en semanas”.
- **Inseguridad** – “Si no me apoyo ya en alguien, me vengo a pique”
- **Ansiedad difusa** – “¿Qué pasa si el coche se me descompone y no puedo arreglarlo?. ¿Qué pasa si no puedo funcionar bien en el trabajo y lo pierdo? ¿Qué pasa si....?”

Estos sentimientos nunca se irán hasta que no aceptemos nuestro desenlace y no afrontemos este momento de transición. Sea que hayamos dado la bienvenida al divorcio, sea que fuimos arrastrados al divorcio pataleando y gritando, hemos perdido algo de gran importancia. Y toda pérdida trae un duelo. Como decíamos anteriormente, estamos haciendo el duelo.

El duelo sobre el divorcio lleva su tiempo. Muchas personas divorciadas quieren saber si pueden hacer algo para que no se prolongue tanto su dolor. Hay que tener en cuenta que el duelo va a su ritmo y no se le puede acortar, pero sí podemos utilizar este tiempo para procesar nuestros sentimientos identificándolos, verbalizándolos, compartiéndolos y expresándolos de un modo positivo y constructivo y así hacer que el dolor sea menos intenso y más llevadero.

Sería muy útil pensar que el duelo es como los dolores de parto. Un nuevo “tú” está naciendo. Pero un nacimiento habla de parto, y tú estás en medio de esos dolores de parto que traerá un “nuevo tú” a una vida distinta y enriquecedora.

Cómo respondemos estará determinado en gran parte de si nosotros hemos tomado, o no, la iniciativa de divorciarnos y cómo nos sentimos. Las personas que escogen sus transiciones o cambios minimizan el dolor de los desenlaces; aquellos cuyos cambios les vinieron sin esperarlos, les cuesta creer que algo bueno saldrá de esos cambios.

Sin embargo, las personas que han pasado por la muerte de un matrimonio, aún sin quererlo, con frecuencia encuentran que una vida nueva surge del otro lado.

2.4 Echar la culpa

Echar la culpa es el guarda de una auto-imagen frágil. Pronto llamamos a este defensor siempre que nos sentimos atacados. Nos escondemos de cualquier cosa que suscita dudas acerca de nuestra inocencia o nos causa dolor. Echamos las culpas de nuestros problemas y fracasos a algún otro. Estas son reacciones normales. Pero mientras nos ofrecen protección temporal, a la larga terminan produciendo más dolor.

Raro es el divorcio donde un esposo carga con toda la responsabilidad del fracaso del matrimonio. Los dos, uno más que el otro, han colaborado a que el muro se hiciera impenetrable. Mientras más pronto te des cuenta de esto, más pronto puedes empezar el camino de la recuperación. Debemos enfrentar honestamente el tema de quién somos nosotros y cómo nos relacionamos con los otros. De otra manera, es probable que estos errores que hemos cometido en el matrimonio anterior se repitan y afecten negativamente a nuestras relaciones futuras. Este momento de estar “soltero” de nuevo es un tiempo para una reexaminación seria de los valores y pautas de nuestras vidas. Necesitamos traer a la luz aspectos tales como:

- **Autoestima** – por qué nos sentimos inseguros acerca de nuestro aspecto, habilidades, educación, y trabajo.
- **Espíritu crítico** – la razón por la que despreciamos a la gente para sentirnos mejor acerca de nosotros mismos.
- **Relaciones** – cómo nos apegamos a las personas del sexo opuesto para llenar un vacío o curar una herida emocional.
- **Ira** – cómo experimentamos y expresamos la ira en una variedad de modos: lloramos, damos puñetazos, gritamos, la trabajamos en el gimnasio, o sencillamente negamos que está ahí.
- **Prioridades** – el modo como equilibramos nuestro valores sobre el trabajo, la familia y el ocio.

3. Posibles respuestas ante la crisis de una separación o divorcio

*Todo cuanto precisas para enfrentarte al mundo
está en tu interior.*

Brian Tracy

Ahora que tienes unas cuantas ideas sobre lo que puedes esperar en una situación de separación, vamos a echar un vistazo a otras ideas que te ayudarán a escoger vida, te ayudarán a seguir adelante después de la muerte de una relación.

3.1 Dar sentido a la confusión

Para poner un poco de orden en medio de esta confusión, que es tan frecuente después de una separación, tienes que examinar algunos puntos concretos y hacer algo. Llamamos a esto hacer una firme resolución de tomar el mando de tu vida en pequeñas cosas. Para subir del primer piso al segundo lo haces subiendo peldaño a peldaño (no hay ascensor). Tienes que decidirte a dar un paso cada vez para dar sentido a tu confusión.

El primer paso es cambiar el hábito mental negativo de menospreciarte. Esto es algo que acarreas de la relación rota anterior. Una persona, por lo común, no se da cuenta de que ella tiene este hábito negativo. Cuando te menosprecias, estás contando los fracasos. Esto puede contrarrestar, neutralizar el enumerar las pequeñas cosas positivas que haces cada día. Algunos ejemplos de esas mejoras son: *“Fui capaz de poner una bombilla”*; *“Puedo manejar esta situación...”*; *“Hice un buen trabajo en limpiar la mesa”*; *“Fui capaz de cocinar solo”*; etc.... Para hacer de este hábito una práctica, necesitas repetirlo cinco o seis veces al día durante cinco semanas. Una manera positiva de ver la cosas que se convierten en hábito, desarrolla tu autoestima, y una buena autoestima te dará energía para afrontar los problemas y los temas relacionados con la separación. Dos o tres semanas después de dar este paso, notarás un cambio de energía en ti mismo. A la vez que tu energía emocional te vigoriza, empezarás a afrontar con más eficacia los problemas de la separación.

3.2 Contar tu historia

Robert A. Neimeyer en su libro *“Aprender de la pérdida”*, nos dice que la investigación sugiere que la capacidad para compartir con otras personas los propios sentimientos e historias sobre la pérdida tiene propiedades curativas. Los supervivientes de acontecimientos traumáticos que pueden confiar a otros su experiencia presentan mejoras en su salud física y psicológica, van menos al

médico, tienen menos signos de estrés y dicen sentirse menos deprimidos y superados por su desgracia.

Para poder restablecer la estructura de nuestra historia que ha sido interrumpida por la separación o divorcio lo hacemos explicando una y otra vez nuestra historia a las personas de confianza que sabemos que nos escucharán. Cuando compartimos nuestras historias con los demás, damos nombre y forma a los significados de nuestra experiencia vital y así ponemos orden a una serie confusa de acontecimientos, encontrando los temas subyacentes que los vinculan y que hacen que sean, si bien no aceptables, al menos comprensibles. Cuando elaboramos en privado la historia de nuestras adversidades, intentamos dar respuestas a las preguntas: “¿Por qué ha sucedido?” y “¿Qué sentido podría tener?”.

3.3 Estructura

Cuando una relación se rompe o muere decíamos que hay una pérdida de estructura en la vida de las personas. Con frecuencia los hábitos ordinarios de la persona como son el comer, el dormir, el rezar, hacer ejercicio o cosas semejantes quedan seriamente afectados.

En los hábitos de la comida, por ejemplo, uno puede comer muy poco o demasiado. Te disgustas o estás ansioso y comes poco, y como resultado te sientes muy cansado y agotado. Echas la culpa a la relación rota por tu falta de energía cuando todo lo que tú necesitas puede ser mantener los horarios fijos de las comidas.

Tus hábitos del sueño también pueden sufrir. Te acuestas tarde por la noche porque estás molesto o estás nervioso. Si eso es así, sencillamente pones tus ciclos de dormir como estaban antes de la separación. Si antes de la separación te retirabas todas las noches a las 10 en punto, vuelve a esa buena costumbre. Cuando vayas a la cama piensa en algo y después en otra cosa durante cinco segundos, y después en otra cosa distinta – déjalo ir - y a la vez, una idea sigue a otra, y pronto te viene el sueño. El hábito de comer regularmente y dormir bien te ayudará a reestablecer aquella estructura en la vida y proveer energía para reestablecer otras.

Un ejercicio moderado es siempre importante, aún después de una relación rota. ¿Por qué la necesidad de hacer ejercicio? El ejercicio fuerza a la sangre que corra por tu sistema y eso ayuda a pensar con más claridad porque quema la adrenalina. Cuando el nivel de adrenalina baja, tu sistema va más despacio. Con el ejercicio el cuerpo funciona mejor y te sientes mejor. El ejercicio activa unas sustancias (endorfinas) que producen bienestar. Uno debería hacer ejercicio cuatro o cinco veces a la semana al menos durante 20 minutos. Una cantidad razonable de ejercicio, vuelve a poner estructura en tu vida.

La vida espiritual de una persona, también está sujeta a ser afectada por la separación. ¿Cómo puede uno superar los efectos adversos? Empieza por crear un “momento de quietud” para ti, libre de deberes y distracciones. Sencillamente siéntate y pide a Dios dentro de ti que venga y se siente contigo. Al principio no dices nada pero después de un rato empiezas a compartir, aunque sin palabras. Vuelve a tu iglesia, recobra aquel sentido de pertenencia. Entonces habrás recuperado otra estructura muy importante en la vida.

3.4 Estrés

El estrés es la presión o tensión que experimentas después de una relación rota. Este estrés necesita ser afrontado y manejado. Algún modo de manejar el estrés consiste en tomarse dos minutos de “vacaciones”, meditación a través de la imaginación guiada, el juego y la oración.

A todos nos gustan las vacaciones pero siempre están en el futuro o no podemos permitirnos ese lujo. Pero podemos tomarnos unas **vacaciones de dos minutos**: contempla la formación caprichosa de las nubes, escucha a un pájaro cantar, huele el aire fresco de las primeras horas de la mañana, toca y huele una flor, contempla la cara sonriente de un bebé. Tú, también, puedes cerrar tu sistema durante dos minutos. Esas pequeñas vacaciones te aliviarán del estrés.

Meditación a través de imágenes guiadas significa evocar escenas o imágenes agradables. Imagínate que estás en un prado o bosque u orilla del mar. Siente las sensaciones que tendrías si estuvieras allí. Es sencillamente, otro modo de reducir el estrés.

Los niños cuando juegan siempre manifiestan cierta satisfacción y alegría; cuando no pueden jugar, se enfadan. Los adultos también necesitan cierta cantidad de diversión, de energía invertida en el juego. La persona separada necesita también un tiempo de respiro si la brecha causada por la relación rota necesita ser superada.

También la oración es necesaria. Te ayuda a hacer conexiones. Cuando empiezas a rezar, aquietas tu sistema y te proporciona un espacio donde de nuevo comienzas a hacer conexiones con Dios. Tu vida física y espiritual están unidas. Aquí también puedes intentar la práctica de imágenes guiadas: métete en la historia, abre tu corazón a Dios y conversa con él. Esto es tanto una experiencia sanadora como una excelente oración.

4. Conclusión

Algunas personas no salen del período de duelo. Estas son, por ejemplo, las mujeres que dicen después de siete años de estar divorciada: “Sí, quiero enamorarme de nuevo, pero no estoy preparada todavía”. O el hombre que continúa vilipendiando a su ex cónyuge por la vida miserable que vive después de muchos años de divorcio.

En el libro “*Creative Divorce*” el autor ofrece los siguientes indicios para ayudar a reconocer cuándo hay un crecimiento, y el pasado ya no domina tu presente:

- Cuando el resentimiento y el enojo hacia el ex cónyuge dejan de ser una obsesión las 24 horas al día y van disminuyendo hasta que son solamente destellos de ira no frecuentes.
- Cuando gastamos menos tiempo en quejarnos de los problemas y más en tratar de resolverlos.
- Cuando comenzamos a ponernos en contacto con viejos amigos, hacemos nuevas amistades y nos damos cuenta de que no tenemos nada de qué avergonzarnos.
- Cuando acabamos por aceptar el divorcio como la única solución posible a un matrimonio destructivo y no como un castigo por haber fracasado.
- Cuando empezamos a tomar decisiones según nuestros propios gustos e intereses.
- Cuando el sexo opuesto ya no lo etiquetamos como amenazante o despreciable.
- Cuando nos damos cuenta que nosotros no somos las únicas personas que se han divorciado, que otras personas normales han tenido el coraje de terminar un matrimonio infeliz.

5. Para tener en cuenta

1.- Mientras más vivas en tu anterior identidad, más bloquearás tu potencial para un nuevo crecimiento. Tú no estas casado, por lo tanto no desempeñes ese papel.

2.- Aún cuando otras personas deseen sobreponer una identidad en ti, y aunque parezca más fácil ser lo que otros quieren que seas, forma tu propia identidad. Tú eres “Tú”, no lo que otra persona piensa que eres.

3.- Tienes un nuevo rol, luego aprende cómo vivirlo. Tu nuevo rol te capacitará para confrontar tus problemas de identidad en concreto, desafiándote para convertirte en una persona soltera independiente, hábil, un padre o madre solteros, un padre de fin de semana, una persona nueva.

4.- Date cuenta que tú eres único, un milagro irreplicable de Dios. Construye una relación con Dios para darte los cimientos de una nueva identidad.

5.- Aunque es fácil pensar demasiado en el pasado y revivir tus anteriores experiencias, crea unas nuevas para ayudarte a ser un explorador del presente, en vez de un inquilino del pasado.

6.- Debes saber que tienes la libertad de fallar. Es de humanos cometer errores. Aprendemos a través del ensayo y el error. Corre algún riesgo. Si cometes algún error, aprende de ellos.

6. Bibliografía

- Cohen, Suzanne y Plaza, José M^a. Cuando mi pareja se fue. Amor, ruptura y superación Espasa Hoy 2201
- Colgrove, Melba y Bloomfield, Harold. Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor. Los Libros del Comienzo 1993.
- Watrous, Angela y Honeychurch, Carole. Después de la separación. Reconstruyendo tu vida a partir de cero. Amat Editorial. Barcelona 2002.
- Hunt, Merton y Hunt, Bernice. La experiencia del divorcio. Edhasa 1979 Buenos Aires
- Rojas Marcos, Luis. La pareja rota. Familia, crisis y superación. Editorial Espasa Calpe. Madrid 1999.
- Giusti. E. El arte de separarse. Editorial Alamabra 1986
- Vallejo-Nágera, Alejandra. Hijos de padres separados. Ediciones Temas de Hoy. 1993
- Dolto, Françoise. Cuando los padres se separan. Editorial Paidós 1989
- Wallestein J.S. y Blakesly, S. Padres e hijos después del divorcio. Ediciones Vergara. 1990

- Goldstein, S .Cómo seguir siendo padres después del divorcio. Editorial Pax. México 1989

7. El autor

Fray Carlos Robles Candanedo es Sacerdote dominico. Nació el 6 de marzo del año 1944 en Villavente de la Sobarriba, León y realizó sus estudios institucionales de Filosofía en Caldas de Besaya y de Teología en Salamanca y Washington. En EE. UU. cursa estudios de especialización siendo D.C. Master en Orientación Familiar en Boston.

Simultaneó sus estudios con la tarea parroquial en Alice, Texas y en Bayamón, Puerto Rico.

Terminada su formación da clases de Humanidades en la Universidad Central de Bayamón, regentada por los Dominicos.

Actualmente es colaborador en "*Oikos*", **Centro de Orientación y Mediación Familiar** y dirige grupos de Autoayuda para personas en situación de duelo por la muerte de un ser querido y para personas separadas o divorciadas.