

## CAPÍTULO 9

### HACIA LA ESTABILIZACIÓN



Han transcurrido varios meses y de todo ha habido. Desánimo. Días en que pensabas que ya todo había sido superado pero no era así porque luego volvías a hundirte. Son tantas las pequeñas cosas que hacen resurgir la ansiedad, la tristeza o los temores... Un día que hablaste con tu ex; uno de tus hijos que parece menos alegre que antes; un amigo que te ha contado que...; días grises sin nada que los alegre.

No te inquietes, le ocurre a todo el mundo. Los estudios demuestran que los efectos de la separación y/o del divorcio pueden prolongarse durante más de dos años, en forma más o menos aguda. Más o menos tiempo, nadie se salva de ello. La intensidad del sufrimiento dependerá de muchos factores: del impacto inicial, de quién planteó la separación, de la personalidad de cada uno, de su capacidad para enfrentar situaciones nuevas y del ámbito social que le rodee, en el sentido de poseer familia y amigos, o por el contrario contar apenas con una o dos personas. Y sobre todo de cómo se ha resuelto el conflicto y de cómo es la etapa posterior.

Lentamente vas recuperando las ganas de encauzar tu vida.

Ya no sientes aquel desasosiego inicial. Quizás en un principio tuviste reacciones tales como: «Pues se acabó, ahora voy a hacer todo lo que me apetezca»; «Saldré e iré donde me dé la gana». Y te lanzaste a una actividad frenética que tampoco te llenaba, más bien te aturdía. Era una forma de no pensar.

Algunos se lanzan a la conquista: «Todavía puedo hacer muchos estragos». Y algunas salen con amigas en situación parecida y hacen como que se dejan seducir. La mayoría de estas relaciones no hacen sino añadir más frustración y ahondar el sentimiento de soledad, porque precisáis ternura y difícilmente la aportan estos encuentros.

Ahora, no obstante, parece que se ha superado esta etapa. Deseas conocer gente nueva, pero ya no sientes la urgencia de demostrar

que «vas a encontrar a alguien cuando quieras» o que «todavía puedo ser muy atractivo/a». La realidad va afianzándose. Empiezas a asimilar la situación y sobre todo empiezas a pensar que «no ha sido el fin del mundo». Las cosas quizás transcurren mejor de lo que esperabas. No ha sido tan difícil poner en marcha el nuevo sistema de vida. En ocasiones ha habido dificultades, cuando han surgido problemas no previstos, decisiones que tomar, pero se han reconducido.

Si tienes hijos, estás constatando que has podido establecer con ellos una buena relación. Si viven contigo, ya no te sientes tan agobiado/a por la responsabilidad del día a día. Te diviertes con ellos, los ves marchar sin la desesperación inicial. No tienes ya la sensación de que tú solo/a no podrás afrontar nada, ni que necesitas consultar cada paso.

Si no tienes hijos, has empezado a reorganizar tu vida en solitario. Está bien poder pensar en uno mismo, trazar planes, encontrarse con los amigos. Empiezas a reír más fácilmente, tienes más ganas de arreglarte y sales de casa con más ánimo, más brío.

Bien, esto está bien. Continúa por este camino y no lo abandones aun cuando aparezcan todavía algunos baches. No te irrites si te cuentan que han visto a tu ex con... o que saben de buena tinta que... ¡Qué más da! ¿Te aportan algo bueno estas noticias? Muy probablemente, no. Por tanto, cuando te vengán con chismorreos, deténlos y manifiesta que no te interesan.

Con el tiempo, puede ocurrir también que algunos de los acuerdos o disposiciones iniciales se deterioren o se deban introducir cambios. Atención: no hay que confundir los cambios normales que son simplemente adaptación a nuevas circunstancias, y que deben ser apoyados y favorecidos, con el no cumplimiento de alguna obligación esencial, por ejemplo, no respetar los acuerdos económicos, poner obstáculos al derecho de visitas o dejar de ejercerlo. En este caso, si el problema no se solventa hablando de ello de forma sensata, pero asertiva, deberéis informaros acerca de cómo solucionarlo. Siempre es mejor encontrar vías de diálogo y acuerdo que recurrir al litigio legal, que solo habrá que ejercer como último recurso, una vez agotadas todas las posibilidades. Siempre que sea posible, empero, intentad mantener los hijos al margen de juicios y enfrentamientos.

Todo este asunto te ha proporcionado dolor, aflicción, fracaso. De acuerdo, pero ahora debes reconvertir tus sentimientos, es algo que ya debes perdonar. Todavía más, debes perdonarte a ti mismo/a todas las recriminaciones y autoacusaciones que te has infligido: ¡Ya basta! ¡Perdónate! Es esencial. Es una tarea que debes imponerte. Difícilmente podrás perdonar si no te perdonas. No dejes que tu aflicción perdure, que contamine tus relaciones, malogre tu sueño, rebaje tu autoestima y te impida tomar decisiones.

Si todavía no lo has hecho, retira las fotos que tanto te recuerdan y suelen oprimirte, guárdalas en un cajón muy hondo. Cambia la decoración, dispón los muebles de forma diferente, pinta las paredes o empapela de nuevo. Pon una música alegre y no aquella que sabes que te acongoja. Ni culpes, ni te culpes. Ha pasado un trozo de tu vida, pero queda más por vivir y hay que hacerlo, disfrutando de nuevos planes y experiencias. Sal de ti mismo/a. Intercambia proyectos, opiniones. Intenta ayudar a alguien que lo precise, escucha a los demás. Deja de situar tus problemas en primer plano, empiezan a pertenecer al pasado.

Sigue cuidando tu aspecto: cambia el estilo de tu pelo o el color si te apetece. Quítate o déjate la barba si lo deseabas y no te atrevías porque a ella no le gustaba. Ponte la ropa que más te favorece. Mírate al espejo y di: «Estoy afrontando bien la situación. Cada día me siento mejor. Estoy en una buena senda, recupero la normalidad»; «Puede que todavía sufra algunos momentos difíciles, pero no habrá pasos hacia atrás».

Procura hacer ejercicio físico. Si ya lo estás haciendo, no lo dejes. Si no has empezado, inícialo. Cuando menos, anda, hazlo vigorosamente, rítmicamente, y conforme andas, repite: «Estoy sano/a, estoy vivo/a». Ensancha tus pulmones, respira profundamente, oxigena tus arterias. Es importante mantenerse en forma. Ya sabes la antigua sentencia: *Mens sana in corpore sano*.

Expresa tus emociones: la sorpresa, la alegría. Prepara una pequeña fiesta. Una cena para los amigos especiales, que tanto te han ayudado. Invita a tus padres un día. Mucha gente ha estado pendiente de ti. Muéstrales que empiezas a sentirte bien.

Mantén las aficiones. Reserva tus ratos de ocio. Si eres una persona muy activa, quizás pienses que son una pérdida de tiempo, ¡con

tantas cosas que tienes que hacer! No es cierto. Además, ocio no significa no hacer nada. Sí significa en cambio recuperación de energías, cambio de actividad, poder leer, cuidar las plantas, escuchar música o dedicarte a tu entretenimiento o afición preferido. Y todo ello redundará en salud y en bienestar.

Como ya hemos dicho en otro capítulo, no olvides la importancia de la nutrición en el mantenimiento de un buen estado de ánimo. La nutrición y la buena forma física son vitales para tu recuperación. Algunas personas han solicitado ayuda, toman medicación, se asesoran, pero no se alimentan adecuadamente, no han dado importancia a este factor. No obstante, recuerda esto: **la persistencia de una dieta exagerada o la falta de los nutrientes adecuados están sumamente relacionados con el mantenimiento de la depresión.**

Procura que los grupos de alimentos más básicos formen parte de tu menú habitual. Y recuerda que no debes eliminar desayunos ni cenas. Es mejor comer alguna cosa entre horas que pasar muchas horas sin comer. Aunque no tengas mucho apetito, debes suministrar a tu organismo la energía que precisa. Recuerda que el cuerpo es una máquina que no se enchufa ni se autoabastece. Solamente cuenta con lo que tú le proporcionas mediante tus comidas, y estas deben ser ordenadas y variadas, y poseer todos los elementos esenciales.

Es muy probable que hayas tenido que hacer reajustes económicos. Por tanto intenta mantener a flote tus finanzas. Reordena tus necesidades y redistribuye tus ingresos. Si no ha sido preciso, mejor. Pero en cualquier caso, hay que ser razonable en el gasto. Ponerse a hacer grandes dispendios, tirar de tarjeta de crédito sin medida o hacer muchas compras a plazos no solucionará tus crisis de angustia. Al revés, junto al desánimo, la soledad y la congoja, lo último que precisas son deudas, números rojos y la intranquilidad que suele ir aparejada a estas situaciones.

Date permiso para reorientar tu vida hacia nuevas direcciones. Deja de sentirte ligado/a al pasado y espera el futuro. No pienses tanto en tu soledad e interésate por los demás. Si ya eres «tu mejor amigo», disponte a serlo de otras personas.

Disfruta de tu familia. De tus hijos. Inventá actividades conjuntas. Prepara pequeñas celebraciones. Invita a tus seres más queridos.



También ellos se están recuperando. Les proporcionará gran alegría verte nuevamente en forma.

Procura no dejarte llevar por la rutina e introduce pequeñas licencias en tu vida. Goza de un pequeño viaje, de la invitación de unos amigos, de un deseo que no habías podido realizar. Sigue abriendo puertas. Sigue reformulando lo que piensas, siempre de modo más realista, más objetivo.

De vez en cuando puede que surjan algunos problemas, nuevos escollos. También ocurriría si siguieras casado/a. Serían quizás distintos, pero los tendrías. Por tanto no te encalles rememorando otra vez que, si no os hubierais separado, eso no ocurriría. Pasarían otras cosas. Recurre a las estrategias de solución de problemas. La primera, ciertamente, es utilizar el sentido común; échale un poco de humor y resuelve tus cuitas. Pero sigue adelante. Todo irá bien.

Y hablando del humor, utilízalo. Es un gran bálsamo. Ríete un poco de ti mismo/a, de algunas cosas que suceden a tu alrededor y del mundo en general. No de forma cáustica, sino sana y jovial. Al paso que abres unas puertas, cierra otras. Cierra las del pasado. No consentas que tus expectativas de futuro permanezcan ligadas a una persona, a unas circunstancias, a una casa... Despréndete definitivamente de las ataduras. Guarda aquello que fue bueno, pero en la buhardilla de tu memoria, y cierra definitivamente la puerta al rencor,

a las falsas expectativas, a «lo que pudo ser», a todos los recuerdos. Imagina que redactas una carta de despedida, dándote por fin permiso para organizar tu vida sin miedo a abandonar el pasado.

## RECORDAD

- Perdona y perdónate. Has vivido una etapa de tu vida, te quedan otras por vivir.
- Cuídate. Recuerda la necesidad de descanso, de nutrirte adecuadamente, de hacer ejercicio físico moderado. Mímate un poco. Al fin y al cabo, el último responsable de tu felicidad *eres tú mismo/a*.
- Ahora estás ya en condiciones de hacer cosas por los demás, de agradecer su ayuda y prestar la tuya si es preciso.
- Puede que vayan surgiendo algunos problemas de reajuste. No aproveches el más mínimo fallo para cambiar lo pactado, manifestar que «ya lo sabías», poner trabas al derecho de visitas o litigar. Pueden aparecer circunstancias de cambio de trabajo, enfermedad, etc., que obliguen a buscar nuevas soluciones. Esto también ocurre cuando los padres no se han separado. Ejerced la empatía y la comunicación adecuadas.
- Organiza tu economía. No vivas por encima de tus posibilidades, ni te empeñes en que no puedes hacer nada porque es mejor ahorrar y como consecuencia no te permites ninguna veleidad ni capricho.
- Recupera amigos, diversiones; haz planes.
- ABRE PUERTAS a la par que CIERRAS las del pasado. Es otro momento de la vida. Esta prosigue y en tus manos está cómo diseñar tu futuro.
- Sigue PENSANDO POSITIVAMENTE: «Estoy bien»; «Recupero la normalidad». Toda experiencia es vida, para bien y para mal. Al igual que Neruda, podrás decir: «Confieso que he vivido».