

SUPERA TU DIVORCIO ¡YA!

Claves para salir adelante
tras la ruptura de pareja

Vicente Herrera-Gayosso



ÍNDICE

<i>Prólogo</i>	xiii
<i>Introducción</i>	xvii
<i>Breves indicaciones</i>	xxi
PRIMERA PARTE	1
Entendiendo el divorcio	3
¿Qué es el divorcio emocional?	5
¡Basta! Divorciarse no es fracasar	8
La diferencia entre emociones y sentimientos	13
No confundas tristeza con depresión	17
La felicidad siempre vuelve	20
El duelo, la palabra temida	29
Tres preguntas claves	31
A veces el tiempo cura a destiempo	33
Lo urgente frente a lo importante	40
La derrota no es opción	43
Si mantienes la disciplina lo lograrás	43
Los problemas son oportunidades de triunfo	44
Preparándote para el duelo	45
Los cuatro puntos esenciales antes de comenzar	45
Conocer las causas y encontrar el sentido	46
¡Esta maldita sensación agobiante!	49
La Negación	55
Los objetos en el armario	56
Patrones recurrentes	59
Resumiendo	63

El Dolor	65
Un dolor intenso pero breve	66
La necesaria diarrea verbal	69
Resumiendo	71
El Enojo	73
Hermanas incómodas	75
Enojo y agresividad	78
Resumiendo	79
El Desprendimiento	81
Tirando lo inservible	81
La actitud del surfista	83
Resumiendo	84
La Libertad	87
Círculos cerrados o espirales abiertas	88
Potenciar tus fortalezas	93
Resumiendo	99
El Perdón	101
Los cuatro mitos	101
Primer mito: Perdonar es olvidar	103
Segundo mito: El perdón es signo de debilidad	105
Tercer mito: Perdonar es fingir	108
Cuarto mito: Necesito perdonar al otro en su presencia	109
Resumiendo	111
SEGUNDA PARTE	113
Superando el divorcio	115
Creencias obsoletas	117
Las equivocaciones de la mente y de la conducta	121
Las equivocaciones de la mente	121
Las equivocaciones de la conducta	122

El estado telepático	123
Telepatía, ¡mi superpoder!	124
Esclareciendo hechos	125
Resumiendo	127
La clasificación negativa	129
Un hecho no es una persona	130
Empatía y neuronas espejo	132
Resumiendo	134
El absolutismo	135
La proactividad como base de la acción	135
El gimnasio emocional	137
Resumiendo	140
La culpa	141
Distorsionar la realidad	143
¿Cómo lidiar con la culpa?	144
Resumiendo	146
La tiranía	149
¿Qué tan bueno es tu autoconcepto?	150
El génesis de la exigencia	152
Resumiendo	154
La evasión irresponsable	155
¡Pero si el diablo es el otro!	156
Todos somos neuróticos	158
¿Hacer lo contrario?	159
Resumiendo	161
El temor al dolor	163
La historia del hombre que le temía al dolor	165
Da un paso al costado	167
Resumiendo	171
El apego	173
Aves y monos	174

¿Unidos a cualquier precio?	177
La adicción disfrazada	181
Resumiendo	184
Las distracciones falsas	185
El error del buen samaritano	186
Hay de distracciones a distracciones	189
Resumiendo	191
Esperar la recompensa mágico-divina	193
Pensamiento mágico e insensatez	196
Cuestiona tus creencias	198
Resumiendo	199
La promiscuidad	201
El hambriento se come lo que sea	202
Erotismo y sexo no son lo mismo	203
Resumiendo	205
TERCERA PARTE	207
Entendiendo el amor	209
Un pequeño (pequeñísimo)	
recorrido histórico	211
Entonces, ¿qué es el amor?	212
La química del amor y más	215
Enamoramiento, ¿gemelo malvado?	219
El ciclo del amor	221
Resumiendo	227
Valores que se vuelven antivalores	229
Cuatro fantasmas	231
Del sobrentendido al malentendido	234
La relatividad de la justicia	238
Resumiendo	240
El síndrome del alma incompleta	241
Identificando el síndrome	243

Los opuestos se atraen, pero no siempre funcionan	245
¿Existe el alma gemela?	247
Resumiendo	249
Amor y cambio: una nueva actitud	251
De cómo la oportunidad del cambio siempre te alcanza	252
Las diez fortalezas	254
Autocontrol	255
Inteligencia emocional	257
Bondad y generosidad	259
Amar y dejarse amar	261
Optimismo	263
Trabajo en equipo	265
Integridad	266
Perdón y clemencia	268
Gratitud	270
Sentido del humor	272
Resumiendo	274
<i>Epílogo</i>	275
<i>Bibliografía</i>	277
<i>Acerca del autor</i>	279

ENTENDIENDO EL DIVORCIO

“Divorciarse es como ser arrollado por un camión de cuatro ejes; si sobrevives a ello, empiezas a mirar con mucho cuidado a derecha e izquierda”.

JEAN KERR

Había una vez una cachorrita que vivía en una casa muy hermosa con un gran jardín y habitaciones de techos altos, en donde todo estaba siempre limpio y el sol parecía asomarse hasta el último rincón cada día. La cachorrita era muy feliz porque creía que no existía nada más allá de esa enorme casa.

Pero un día todo cambió. No fue algo que pasara de repente, sino que, gradual e inexorablemente, la casa empezó a cuartearse poco a poco en sus cimientos. Una grieta aquí, otra allá, día con día, paulatinamente, provocando que empezara a hundirse. Los dueños intentaron salvarla pero sin éxito, pues ya había acumulado demasiadas cuarteaduras escondidas en su fachada, aparentemente hermosa. Y así la cachorrita se quedó sin *ese* hogar. Y con esa pérdida llegó el sufrimiento.

Entonces, la hermosa cachorrita acudió al árbol del maestro búho que se encontraba en el inmenso jardín para pedirle consejo. Le explicó su desconuelo y como era incapaz de sobreponerse a lo que le ocurría, por lo que temía no poder seguir viviendo así, ya que el miedo a enfrentarse a los cambios que implica mudarse a una nueva casa, la paralizaba. Le preguntó si podía darle un consejo que le permitiera no tener miedo. El maestro búho la escuchó serenamente y entonces le propuso que recorriera la ciudad entera preguntando a cada animalito con el que se topara si

alguna vez se había mudado de casa. Le dijo que cuando encontrara alguno que no lo hubiera hecho, lo llevara a su presencia. Más desconcertada que nunca, echó a andar hacia la ciudad y pasó todo el día tratando de hallar algún animalito que nunca se hubiera cambiado de casa. Cuando cayó la noche se dio cuenta de que no había encontrado a ninguno porque no había nadie en toda la ciudad que hubiera permanecido para siempre en un solo lugar. Casi al amanecer, cansada, regresó al viejo roble y el maestro búho le confirmó entonces lo que ella ya había comprendido: no era la única que tendría que mudarse de la casa donde creía que estaba su felicidad; no estaba sola.

“Las pérdidas –le dijo el maestro búho– son algo que alcanza a todos. Son inevitables. Y lo que es inevitable, no debe lamentarse toda la vida. Los cambios son lo único constante. Y lo que nos cambia duele, pero nos fortalece. Y cuando crees que eso solo te ha sucedido a ti, lo mejor es echar una ojeada por encima del hombro y te darás cuenta de que alguna vez, todos los demás también han pasado por lo mismo que tú”.

He querido empezar con esta pequeña fábula porque me parece muy ilustrativa. Pienso que dice más que muchas estadísticas o conceptos que analizan la situación por la que atraviesas. Sin embargo, también estos conceptos son necesarios para situarnos, entender y actuar en consecuencia con respecto a todo lo que implica una ruptura amorosa. Veamos:

Es un hecho comprobado que actualmente la sociedad en general y la pareja en particular se encuentran inmersas en una *era de desamor*, es decir, una época en que los vínculos afectivos son raquíticos –incluyendo al matrimonio– y hay una “pobreza” generalizada en la capacidad para resolver los conflictos en las relaciones interpersonales casi pandémica. Las estadísticas de principios del siglo XXI sugieren que, a nivel mundial, uno de cada dos matrimonios terminará en divorcio antes de los cinco años poste-

riores a su consumación. Ello provocará el debilitamiento de la relación padres-hijos, el aumento de la promiscuidad sexual y la generación de más divorcios. Y la tendencia va a la alza. Por ejemplo, en un estudio realizado en un lapso de veinticinco años en varios países, se registraron datos de incremento en el divorcio de entre un 34 % (Suecia) hasta un increíble 509 % (Canadá).¹

¿Qué significa lo anterior? Es muy sencillo. Ante estas cifras podrás darte cuenta de algo sumamente valioso: por más que quieras boicotearte para hacerte creer que hay algo mal en ti y por eso te sucedió lo que te sucedió, no es así; **no eres la única, ni la primera, ni la última persona que enfrentará un divorcio.** Como en el caso de la cachorrita de la anécdota, no eres el único que está solo en esta situación. No te sientas especial –de mala manera– por lo que está pasándote, date cuenta de que, aunque suene crudo, formas parte de una tendencia mundial e inevitable que se ha convertido, nos guste o no, en parte de la vida. No quiero decir que hay que alegrarse por atravesar una situación como la que implica un divorcio (aunque a veces, en verdad, sea un motivo de alegría) o que hay que tomarse el compromiso matrimonial a la ligera; lo que digo es que tu obligación es darte un voto de confianza con respecto a lo acontecido y seguir adelante con la fortaleza que te ha dado el aprender una lección muy importante para la vida.

¿Qué es el divorcio emocional?

Es obvio que los seres humanos somos animales gregarios y sentimos la necesidad de formar grupos o parejas, lo cual ha

¹ Estos datos pertenecen a una conferencia de Jorge Scala llamada *Efectos del divorcio según las estadísticas* y apareció publicada electrónicamente en www.prolifeworldcongress.org en mayo de 2008.

sido una enorme ventaja evolutiva a lo largo de miles de años; sin embargo, esto también ha implicado la implementación de *reglas del juego* para el mejor funcionamiento del grupo. Los miembros se apropian de esas reglas o normas y las incorporan como suyas, en gran medida porque se establece desde una edad temprana –por parte de los adultos– que es obligación del grupo seguirlas y obedecerlas. Cuando alguien se las salta, es juzgado y censurado de inmediato por el resto.

Pues bien, esto es similar a lo que sucede con el divorcio. La sociedad, que dicta esas reglas, ve como un hecho subversivo la separación de los cónyuges y reacciona en consecuencia. Todo esto se puede volver un gran *peso* para los involucrados si no están claros de las consecuencias positivas que también surgen de esta situación. Para ello, te invito a que dejes de lado, por un momento, todas las creencias que tienes acerca de lo “malo” y lo “bueno” de lo que está sucediendo y en este momento te centres en entender qué es un divorcio.

En términos concretos, un divorcio es una crisis que afecta directamente el proceso emocional de la persona que lo vive. Crisis significa, en su concepción etimológica, *decidir*. Es un punto en el que algo se rompe y porque se rompe hay que repararlo. No puede haber un cambio y por tanto un aprendizaje, si no se enfrenta una toma de decisión en el proceso. Un conflicto de esta magnitud nos obliga a pensar, por lo tanto genera análisis y reflexión. Durante el transcurso de ese recorrido, tú que seguramente estás en él, debes de entender y aceptar que forzosamente sufrirás una transformación que te llevará a replantearte muchas ideas y creencias que hasta este momento habías adoptado y seguido como tuyas, posiblemente sin ningún cuestionamiento profundo. Es en este momento que el replanteamiento y posible cambio de dichas ideas, siembran en la persona una nueva semilla de madurez e inteligencia emocional, que le abrirá un panorama más alentador en su vida.

EL DUELO, LA PALABRA TEMIDA

“Siempre hay un tiempo para marcharse aunque no haya sitio al cual ir”.

TENNESSEE WILLIAMS

Resulta evidente que los procesos importantes siempre demandan recorrer un cauce adecuado para llegar a buen puerto. La gestación de una nueva vida, la educación y el desarrollo profesional son ejemplos de ello. Se empieza en el *punto cero* y se va avanzando para intentar llegar a la meta trazada que, idealmente, es lo que queremos y lo que será mejor para nosotros. Y el duelo no es la excepción. Nos cueste trabajo o no aceptarlo, la palabra duelo nos causa temor. Automáticamente la relacionamos con sufrimiento y eso hace que salgamos huyendo despavoridos ante su presencia. Sin embargo, más que una razón para tener temor, el duelo es una herramienta necesaria para lidiar de manera sana con las pérdidas. Por un lado, gran parte del miedo que nos produce tiene que ver con la asociación que hacemos entre duelo y la idea de que nos arrancará la tranquilidad de nuestra realidad actual; creemos que vamos a dejar de estar en un estado que consideramos seguro y hasta cómodo. Aceptarlo indica que algo terminó, probablemente para siempre. Enfrentarlo es encarar directamente nuestras creencias con relación al apego, lo que nos provoca incertidumbre; y lo desconocido genera más temor que esperanza.

Un hombre que conocí se negaba rotundamente a ir a los seminarios intensivos de fin de semana que organizaba el grupo

de recuperación al que acudía con regularidad desde su divorcio. Se limitaba a asistir a las reuniones de los martes en la noche y permanecer sentado en una esquina, sin opinar. Después de un tiempo, el moderador del grupo le preguntó por qué si asistía a las pláticas regulares, no era capaz de acudir a los seminarios avanzados; el hombre, llevándose las manos a la cabeza respondió: “Porque sé que si voy, tendré que aceptar que mi relación terminó” ¡Y llevaba diez meses legalmente divorciado! No hace falta decir que esta persona se había quedado estancada y era incapaz de enfrentar su duelo, ya que la sola idea le causaba una mezcla cancerígena de miedo y dolor. Prefería, literalmente, arrinconarse como un animal desesperado y permanecer inmerso en la negación de la realidad que, lo aceptara o no, ya estaba viviendo.

Es muy importante recalcar que tenemos la idea de que el duelo solo es una etapa de desesperación y sufrimiento, pero nada más alejado de la verdad. Veamos de lo que se trata en realidad.

El duelo, en este caso el amoroso, es el estado mental y emocional por el que pasa una persona desde el momento en que sufre la pérdida de su pareja, hasta el instante en que consigue establecer un estado de bienestar consigo mismo y con su nueva situación. Como puedes notar, dicho estado abarca un sinnúmero de emociones, sentimientos, conductas y actitudes, las cuales incluyen, en efecto, algunas difíciles como la angustia o la desesperanza y otras mucho más atractivas, como la reflexión profunda y el autoconocimiento. En su concepción no hay ningún indicio de que sea algo terrible. Por tanto, te invito a sacudir las telarañas de tus creencias con respecto a este proceso necesario.

Tres preguntas claves

1. ¿Por qué es necesario atravesar un duelo?

Básicamente por dos factores: en primer lugar, si no lo encaramos, vamos a seguir manteniendo sentimientos tóxicos como la amargura, la ansiedad generalizada y la depresión, que nos acompañarán por mucho tiempo y dañarán nuestro bienestar y nuestras relaciones con los demás. En segundo lugar, si no aprendemos de esta vivencia jamás vamos a estar listos para recibir a una nueva pareja, aunque aparentemente lo estemos. Arrastraremos viejos vicios y lo más probable es que el resultado final sea lo mismo o algo muy parecido a lo que vivimos. Es decir, no estamos adquiriendo la experiencia necesaria para hacer un cambio en la manera en la que nos relacionamos amorosamente. Y ¿qué es la experiencia? Es lo que obtienes cuando no obtienes lo que quieres; si no llegas a obtener lo que quieres, entonces sabrás lo que sí debes hacer para tenerlo la próxima vez.

Por ejemplo, lo más fácil después de una separación es caer en las llamadas “relaciones de rebote”, aquellas que llegan de inmediato y aparentemente te sacan de la tristeza y te rescatan de la soledad. Se les llama así porque son el resultado, no de una elección asertiva, sino de la necesidad de cubrir carencias de afecto y aceptación. El gran problema con este tipo de relaciones es que se dan demasiado pronto, lo cual no permite una recuperación emocional adecuada. Cuando terminan, por lo general después de poco tiempo, la persona sufre mucho más por esta ruptura que por su anterior relación. La realidad es que se sufre por esta pérdida, pero también por la anterior que no terminó de cerrarse, es decir, se acumulan las pérdidas. Así se vuelve más complicado salir adelante. Esta es la razón fundamental por la que se debe vivir el duelo y la causa por la que insisto tanto en que aún con miedo y dolor, te obligues a intentarlo.

2. ¿Cómo sabes que estás viviendo adecuadamente tu duelo?

Esta segunda pregunta es clave. Te darás cuenta porque durante este proceso se presentan etapas muy definidas que posteriormente te ayudarán a identificar. Cada una de ellas te facilitará lidiar con aspectos determinados de tu actual estado mental, emocional y hasta físico. Los especialistas en el tema divergen en el número de etapas, pero la mayoría maneja cinco. A su vez, estas etapas incluyen un buen número de estados o situaciones que se presentan durante las mismas, por lo que tus capacidades mentales y emocionales van a ir expandiéndose para darles cabida a todos ellos. Una vez que entiendes cada uno de ellos y te permites vivirlos, tu capacidad para identificarlos en el momento en que el que se presentan te irá indicando qué tan bien estás avanzando o si necesitas detenerte y replantear los aspectos que tienes que fortalecer.

3. ¿Cuánto va a durar el duelo posterior a un divorcio?

No está definido porque es obvio que depende de cada persona. Lo cierto, eso sí, es que no puede ser menor a seis meses para lograr una óptima recuperación. Si crees que puedes superar tu duelo y sanar por completo en menos tiempo, me temo que te equivocas, si lo intentas, a la larga puede ser perjudicial. Algunas personas, un pequeño número, logran culminarlo más rápidamente y hay quienes pueden llevarse un período más largo (entre uno y tres años). Otras, las que desafortunadamente se niegan a romper con patrones arcaicos de pensamientos y conductas, tal vez no logren superarlo nunca (¿recuerdas al hombre de los diez años?).

La capacidad de una persona para recuperar el estado de ánimo normal posterior a eventos, tanto buenos como malos, se cree que se debe a un factor innato, estipulado por años de evolución genética, y es conocido como el ya mencionado

punto fijo (en el capítulo anterior, en el apartado de *La felicidad siempre vuelve* se hace alusión a las investigaciones de David Lykken). Pero incluso si no fuera así, es, en gran medida, una decisión personal salir o permanecer en un duelo eterno.

Sé que en este punto de la lectura te has aterrado, te estarás diciendo algo así como: ¡Dios mío! ¿Cómo se supone que voy a sobrevivir seis meses o hasta tres años en esta agonía? ¿De dónde voy a sacar la fuerza necesaria? La respuesta es aferrándote a la roca de la autodisciplina, la automotivación y el control de tus impulsos. Pero no tienes que preocuparte si no tienes idea de cómo empezar porque esa es precisamente la razón por la que este libro y su contenido te serán de gran utilidad, ya que aquí te iré diciendo paso a paso lo que necesitas saber para enfrentar tu duelo. También, y muy importante, es que evites que este proceso se cumpla por sí solo; es decir, no se lo dejes exclusivamente al tiempo para que se haga cargo. Tú estás a cargo.

A veces el tiempo cura a destiempo

Casi con toda seguridad últimamente has *recibido* de distintas personas la frase: “el tiempo todo lo cura”. Esta perla de sabiduría popular tan cierta y al mismo tiempo tan mal entendida, que todos hemos escuchado alguna vez ante una vicisitud, en realidad encierra una doble connotación, y hay que tener cuidado con ella. Por un lado, la característica fundamental del tiempo es que va volviendo cotidiano lo que antes no lo era. El paso de este hace que una herida por una pérdida amorosa vaya cubriéndose de capas que la ocultan ante nuestros ojos y que hacen que nos deje de doler. Pero, por otro lado, la calidad de estas capas puede ser cuestionable y pueden demorarse demasiado en formarse. Desde mi perspectiva, durante el divorcio

existen tres grupos de personas en cuanto a enfrentar el paso del tiempo se refiere y cada uno tiene características muy particulares.

En primer lugar están los “Plancton”. Estas personas no poseen ni la confianza ni la capacidad de acción para salir adelante. Las denomino Plancton porque, al igual que este, se mueven nada más con la corriente. No opinan, no proponen, no accionan; solo están flotando en medio de la nada esperando ser devorados. Han decidido creer que esa es su condición y que no pueden hacer nada para cambiarla. Se sienten insignificantes y, en cierto modo, durante su etapa de Plancton, lo son. Su pensamiento se resume más o menos así: “Tengo tanto miedo, porque no creo que nada me ayude a superar esto, que ni siquiera tiene caso intentarlo”. No hay acción y no hay ganas de salir del hoyo en el que están metidos.

Estas personas son las que nunca lograrán superar su divorcio si no aumentan su confianza casi inexistente y sus creencias en el poder de su accionar. Son incapaces de salirse del círculo vicioso en el que están, porque en el fondo, sienten placer cuando la corriente (llámese otras personas) las mueve a su antojo y se hace cargo de ellas. Les encanta estar en su zona de seguridad y terminan entrampándose a sí mismas. Desafortunadamente, los Plancton solo se darán cuenta de todo el tiempo que han perdido el día de su muerte; desearán haber sido más proactivos y haber tenido más confianza en ellos mismos pero lamentarse ya no servirá de mucho. Es casi seguro que estos **nunca** superen el duelo porque ni siquiera se atrevieron a intentarlo.

El segundo grupo está constituido por los que llamo los “Job”, como el personaje bíblico que resistió estoicamente años de intenso sufrimiento, estas personas suelen tener una gran fe en que saldrán adelante, pero carecen de la capacidad de acción necesaria. Se conforman con sentarse a esperar mientras viven