

Cómo Sobrevivir a una Separación: Su Guía Personal para Sobrevivir

Puede ser muy duro separarse, pero recuperarse de una separación puede ser aun más duro. Cuando termina una relación íntima o una relación de mucho tiempo, usted podría sentir una combinación de tristeza, enojo y soledad.

Inmediatamente después de la separación, dé a usted mismo una oportunidad de escape. Llore, grite, dedique un fin de semana indulgente para usted mismo deleitándose con sus memorias, y después comience a planear seguir adelante. “Enciérrese con recuerdos y hable a todos (sobre la separación)”, sugiere Sherry Amatenstein, la Gran Dama de las Citas de ivillage.com y autora del libro, *Love Lessons from Bad Breakups*, “pero después debe dejar que todo se disipe tanto como sea posible.”

Una separación es una pérdida substancial y los expertos están de acuerdo que un período de duelo es importante. Pero piense—usted no se sentirá abatido todo la vida. A continuación algunas estrategias para sobrevivir la pérdida:

- **Consiga un “compinche de separación.”** Busque un íntimo amigo o pariente (preferiblemente alguien con mucha paciencia) dispuesto a consolarle durante el primer mes. Si siente que necesita telefonar a su ex, en su lugar llame a su compinche de separación. Tendrá un hombro para llorar que ya ha lo tenía fijado y tendrá a alguien que le escuchará. Si no está seguro de compartir su tristeza con otros, recuerde que hablar le ayudará a seguir adelante. Ignorar sentimientos dolorosos no hará que éstos se desvanezcan. “Admítalo ante usted mismo y ante algunas pocas personas que duele y sin embargo hable sobre el asunto” aconseja Amatenstein. “Hablar sobre una separación hace bien”.
- **Engríase:** Ahora es el momento de proporcionar un cuidado especial para usted mismo. Trate de entender lo que necesita. Compre una gran cantidad de libros y como un lujo para usted mismo sumérjase en baños de tina largos y calientes. Coma comidas estupendas. Se estará enviando un mensaje a usted mismo (y a todos los demás) que se merece ser tratado bien.
- **Piense en otra persona.** Inmediatamente después de la separación, usted deberá fijar su atención en sus necesidades y sus sentimientos. Conforme pasan los días, si embargo, piense en los problemas de otras personas. Trabajar como voluntario en un refugio de amparo local, unirse a un proyecto de alfabetismo o trabajar con niños son todas actividades donde no tendrá que asociarse con su ex. “Puede ser de ayuda pensar en otra persona para variar,” explica Amatenstein. Los estudios demuestran que el trabajo voluntario alivia frecuentemente la depresión, así como compartir sus aptitudes dentro de una

causa que valga la pena proporciona un aumento instantáneo del buen concepto que usted tenga de sí mismo.

- **Evite el despecho.** Usted podría tener la tentación de caer dentro del grupo para conseguir una cita—inmediatamente. Es importante alternar con amigos, pero no se apresure a tener otra relación romántica. Si no ha curado sus heridas de la separación, se encontrará hablando sin fin sobre la separación durante su cita o haciendo comparaciones constantes entre el viejo amor y el nuevo.
- **Ocúpese.** Es ahora una gran época para concentrarse en otras relaciones, intereses y prioridades. Inscríbase en clases de tenis o tome clases de arte. Haga un esfuerzo para acercarse nuevamente a aquél compañero de habitación de la universidad de quien no ha tenido noticias en mucho tiempo o con amigos que se han apartado. Haga planes para ser el anfitrión de un día familiar festivo o un evento especial. No escatime su tiempo para gozar de las personas o de las actividades que más le agraden.

Si siente que su sufrimiento no tiene remedio, considere hablar con un consejero profesional. Curar heridas lleva tiempo, pero todo corazón destrozado se repone. Acérquese a la familia y amigos, cuídese y comience a disfrutar de su independencia.

Las separaciones tales como el divorcio o la muerte pueden tener una gama de otros asuntos complicados tales como lamentarse y preocuparse por los hijos.

Fuentes: www.ivillage.com; *Love Lessons from Bad Breakups* por Sherry Amatenstein. Perigree, 2002; *After the Breakup: Women Sort Through the Rubble and Rebuild Lives of New Possibilities* por Angela Watrous y Carole Honeychurch. New Harbinger Publications, Diciembre de 1999.

Por Lauren Greenwood de Beer
© 2001 Achieve Solutions