

# **DIVORCIO, MUERTE Y RESURRECCIÓN**

**ANA PEDROSA CALLE  
TERAPIA TRANSPERSONAL  
MAYO- 2011**

## **INDICE:**

- PORQUE HABLAR DE ESTE TEMA
- APOSTANDO TODO A UNA CARTA
- VIVO MI MUERTE
- Y VIENE LA RESURRECCIÓN
- TODOS ESTAMOS EN EL MISMO BARCO
- RECORDANDO ALGUNOS PUNTOS
- CUANDO SUFRIMOS UNA CRISIS
- ¿QUÉ ES UN TALLER?
- BASES DEL TALLER:
  - Comunicación
  - Limpieza
  - Entendimiento
  - Aceptación
  - Perdón
  - Agradecimiento
  - Decantarnos por ser feliz
  - Soltar
  - Aprender amar
  - ¿Y con el resto de la sociedad?
- CONCLUSIÓN

# INTRODUCCIÓN

## MOTIVO POR EL QUE HE ELEGIDO ESTE TEMA:

He elegido este tema por varios motivos:

- 1º Porque me ha tocado vivirlo.
- 2º Porque puedo hablar desde la experiencia.
- 3º Porque puedo ayudar a otros a pasar este puente, amargo, duro, pero que si se hace de manera sanadora puede llegar a proporcionar un equipaje de abundantes oportunidades.

Entiendo perfectamente cuando otros que lo han vivido o están viviéndolo, me hablan de sus miedos, de su resquebrajamiento interno, de sus dudas, de su aislamiento, de su penar, de su baja estima con que se quedan o se sienten, del sentimiento de estar perdido, no comprendidos, del pánico que les supone comenzar la nueva vida.

Un divorcio o separación puede ser provocado o verte inmerso en ello por un amplio abanico de motivaciones, tales como:

Desamor, rutina-aburrimiento, monotonía, falta de respeto, enfermedad, problemas económicos, hijos, familia, trabajo o falta de trabajo, adicciones, incompreensión, distinta escala moral o de valores, maltratos, infidelidad, problemas sexuales y un sin fin de etc. , etc...., a veces es por un cúmulo de motivos, a veces el motivo simplemente es que sientes que ya se acabó esa historia, ves a tu pareja como un extraño/a y no tienes nada que hacer ni nada en común con él/ella.

Empiezas a sentirte incomodo, ahogándote, te sientes atado, te falta esa libertad, no tanto externa y física (que también podría ser) pero si, interna que te permita seguir **Creciendo en todo tu SER**. En ese momento miras de frente a ese fantasma que lleva más o menos tiempo persiguiéndote: Romper con todo, cambiar tu vida, soltar muchas cosas, tanto físicas, como mentales incluso espirituales.

También el elegir este tema es porque por suerte o por desgracia, está a la orden del día teniendo un aumento cada año:

Tomaremos como referencia Madrid, nos fijamos en el año 2007, última estadística creada y sobre ello nos hacemos una pequeña idea de la media en España.

En la comunidad de Madrid, de los veintitrés mil matrimonios que se efectuaron, diecinueve mil acabaron por romperse en ese año, “provocando un auténtico déficit de estabilidad familiar”.

Asimismo, el IPF (Instituto Político Familiar) ha señalado que en la ciudad de Madrid, en el 2007 la tasa de rupturas y nupcialidad estuvo en una proporción que evidenció que “por cada diez matrimonios que se produjeron se rompieron más de ocho matrimonios”.

En los últimos diez años se han producido noventa y un mil divorcios en Madrid y actualmente cada veintisiete minutos se rompe un matrimonio. Esto hace un total de cincuenta y tres matrimonios rotos al día, frente a sesenta y cuatro matrimonios producidos, señala el IPF (Instituto Político Familiar).

Asimismo, el instituto agrega que “que tan solo una de cada catorce rupturas son por separación” y que “el 92% de los matrimonios separados optan por el divorcio definitivo”.

## APOSTANDO TODO A UNA CARTA

Cuando nos enamoramos y tomamos la decisión de formar una pareja para compartir nuestras vidas hasta el final de ella, (pues además de desearlo es lo que nos han enseñado que tiene que ser), nos unimos en matrimonio con la expectativa de crear una familia, legalizando dicha situación ante la sociedad, ante la iglesia o ante ambas.

Y un ramillete de ilusiones, sueños, proyectos, esperanzas de futuro son las que nos envuelven. Imaginamos una bella película en nuestras mentes y corazones que poco a poco va desgastando la vida (en la mayoría de los casos). Esto es algo que nos cuesta asimilar y aceptar (El pensar que nuestra unión no ha sido un éxito) pues estábamos seguros de que en nuestro caso nada podía fallar, éramos las personas perfectas para tal decisión.

Son pocos los que consiguen ir caminando juntos uno con el otro con el debido RESPETO. Y me refiero a **RESPETO** en el más amplio y sagrado significado, es decir acompañarse en el crecimiento espiritual, mental, sensorial y físico de cada uno como individuo y de ambos como núcleo de la célula familiar.

Nadie crea un matrimonio para acabar rompiéndolo, por eso en el caso de que uno se vea en dicha vivencia se sufre una situación traumática de la que cuesta salir, tanto si lo has decidido uno como si no.

Hasta llegar a este punto y salvo algunas ocasiones en que el declive de la relación lo van percibiendo al tiempo ambos miembros de la pareja, lleva un recorrido de sufrimientos, desilusiones, conflictos, dudas, intentos por salvar la situación, hasta que el desgaste se hace mayor que las fuerzas que sientes que te quedan.

Cuando se llega a este punto en que solo queda tomar la decisión, realmente no sabes muy bien cómo afrontarlo, por donde empezar, cómo lo planteas a tu pareja, a

la familia... Te llenas de miedos, dudas e inseguridades, ¿será lo acertado tomar esta decisión?, ¿me arrepentiré?, ¿sabré vivir sin el/ella después de estar toda una vida conviviendo juntos?

Pasas por una situación que a veces sientes que te supera, que de alguna manera, en un grado u otro te enferma, tanto físicamente como mentalmente (estrés, ansiedad, desorden del sueño, depresión, desordenes digestivos, dolores de cabeza, bajada de las defensas... y tantas otras cosas). Por supuesto cada persona es un mundo y no todos lo reflejan de la misma forma.

Pero antes o después, te enfrentas a el problema y te sientes morir (aunque lo narrado es válido en cualquier ruptura conyugal, me refiero con más hincapié en relaciones largas, de más de quince o veinte años).

***Habías apostado toda tu vida a una carta...*** y sientes que has perdido la partida, no entiendes como pasó, ni cuando pasó, pero pasó. Que momentos... te gustaría dormir y que al despertar, todo hubiera sido una pesadilla o que todo hubiera pasado ya.

Que importante sería saber ser un espectador a la par que protagonista y aprender de esta gran experiencia mientras la estás viviendo, nos ayudaría a crecer más rápido, pero si no lo aprendemos en el momento de vivirlo, lo aprenderemos más tarde, son las leyes universales, venimos a aprender y si no lo haces a la primera.. Lo harás más tarde.

## VIVÍ MI MUERTE

Comentando mi caso diré que después de veintinueve años de casada, tomé la decisión de la ruptura de mi matrimonio por múltiples motivos pero el definitivo fue el sentirme muerta y enterrada debajo de una lápida que no me permitía crecer.

Lo había entregado todo para que mi familia creciera y me olvidé de mi misma, gran error.

En un principio, sentí que me habían robado la vida, que no era justo lo que me ocurría, que yo me había portado bien, ¿ por que era este el resultado? Para qué tantos sacrificios, tantas renunciadas, tanta dedicación. Intenté una y otra vez que el matrimonio fuera estupendo. Y lo era, pero no para mí.

Me sentí muy engañada, pero lo que no era consciente es que quien más me mentía era yo misma. Supongo que no quería salir de donde estaba o me faltaba valor.., cada vez era una excusa, los niños, que esto pasará..., que esto es lo normal, que era lo que me había tocado en la vida y debía resignarme, que no era tan malo, que no estoy preparada ya para enfrentarme a el mundo, que me atemorizaba la soledad, que me sentía mayor.. En fin las mil y una excusas para retrasar algo que era obvio y a lo que no quería tener que enfrentarme.

Ahora, me encontraba que tenía que comenzar la vida donde la dejé al casarme, allí donde la paré (dieciocho años) fuera del mundo laboral, social y con unas perspectivas económicas nefastas, así que el vértigo que estaba padeciendo era

inmenso, porque claro, la realidad era que ya no tenía dieciocho años sino cuarenta y tantos.

Por supuesto, al enfrentar la situación tuve secuelas físicas. Se me secaron las mucosas haciendo insufrible el nerviosismo que me producía el picor de ojos, nariz y boca y la sensación de que se desquebrajaban, vómitos, insomnio, desarreglos intestinales, grandes hemorragias en los periodos, todo esto me produjo quedarme sin reservas de hierro, tras la enorme anemia ferropénica que estaba sufriendo. Pero lo más increíble era, que esto que se dice... **Me siento vacío**, es real, el vacío era todo lo que sentía, hasta físicamente, me había consumido hacia dentro, veía como mis brazos, piernas...en fin mi piel colgaba, estaba **VACÍA**.

Tenía que enfrentarme a la vida, aprender a vivir, pues el mundo en donde había estado inmersa todo este tiempo, no tenía nada que ver con el que me iba a encontrar.

Pero algo sí tenía claro, que no quería sufrir más inútilmente , está decisión la tomé, para estar mejor, así que aunque no soy valiente , tampoco soy cobarde y me dije... **sal, vive y sé feliz.**

A partir de este momento, se vive el duelo lógico que se sufre tras cualquier ruptura, separación o pérdida. Se dice que este periodo dura más o menos unos dos años, pero todo depende, de las ganas que uno tenga de salir de ello y de cómo lo trabaje.

Una vez que has bebido el amargo cáliz y empiezas a plantearte que ya es hora de seguir adelante , de levantar la cabeza y disfrutar y dar gracias por todo lo que hay a tu alrededor, entonces empieza **Tu nueva vida .**

## Y... VIENE LA RESURRECCIÓN

***Esta vida es una gran oportunidad para nuestro crecimiento y evolución personal y transpersonal, merece la pena aprovecharlo, somos libres de hacerlo o no... pero nos merecemos darnos esa oportunidad.***

***La resurrección comienza en ese mismo instante en que has decidido ser feliz, darte permiso para ello, sentirte merecedor de ello y así será si tu lo quieres, con tu voluntad, tu trabajo y una buena terapia que te ayude en la vida y en tu camino transpersonal.***

Volviendo a mi experiencia vivida, os diré que una vez que había llegado hasta aquí, me sentía una niña, lo era, aunque con años detrás.

Bueno una de las llaves que más me ayudó, fue el no pensar que pasaría mañana, no lo sabía, pero el pensar me asustaba y eso era lo que menos me convenía, empezar a quererme, ponerme medallas por pequeñas cosas, pero que para mí eran un triunfo conseguido. Cuando tenía que llorar, lloraba, pero una vez desahogada, me decía, ahora a ser feliz. Mirar a tu alrededor y disfrutar de todo lo posible, ser

consciente de lo que tenía , fuera el cantar de un pájaro, el precioso cielo, una conversación divertida, o la rica comida que tenía ese día.

Cuando uno nace, tiene que aprender todo y en esos momentos uno está volviendo a nacer.

Hay que dejar que salga tu verdadero YO, tu niño interior, que lo tuvimos guardado u encerrado, sin dejarle crecer, sin dejarle **SER**. Hay que ser generoso y cariñoso con el, reconocernos, aceptarnos y disfruta de quien eres, ahora puedes ser TU, no quien quieren los demás que seas.

Hay que aprender varios juegos como el de cambiar los pensamientos negativos por positivos, el no pensar como comenté anteriormente, ni en lo que pasó, ni en lo que pueda pasar, aprende a ser consciente del aquí y el ahora y de que eso es lo que tenemos, es lo que existe.

Se experimentan cambios en uno, las cosas se ven desde otra perspectiva, cambian las prioridades, la escala de valores, la forma de pensar y de sentir.

Pero para todo esto, es imprescindible, el perdón, hacia lo vivido, hacia tu ex pareja y sobre todo, hacia ti, una vez conseguido esto, te llega la paz y con la paz, la felicidad.

Como vemos, un divorcio o separación no es para nada un fracaso, es una historia terminada, que te abre la posibilidad de vivir otras historias, pero sobre todo, te abre las puertas a que vivas **tu historia**, desde una riqueza de aprendizaje y sensaciones nuevas, desde una oportunidad de crecimiento y evolución transpersonal que te acercará a lo auténtico y a lo real.

**Aprender a quererte, te va a enseñar a querer más y mejor a los demás así que vive desde el amor**

“No hay peor sordo que el que no quiere oír”, **así que escucha**

“No hay peor ciego que el que no quiere ver”, **así que observa**

“No hay peor víctima que la que no quiere dejar de serlo”, **así que atrévete a ser feliz**

## **TODOS ESTAMOS EN EL MISMO BARCO**

He realizado un trabajo de campo, a través de una pequeña encuesta para conocer como se sienten al pasar por un divorcio y corroborar que en el fondo, todos sentimos lo mismo aunque lo veamos desde distintas perspectivas, todos de una manera u otra buscamos lo mismo, **SER FELICES**.

A continuación, voy a compartir algunas de las respuestas más singulares o significativas

**1.- ¿A qué altura de tu relación empezaste a intuir que no estaba funcionando?**

- En el viaje de novios.
- Tras diez años de matrimonio.
- Casi al principio.
- Al poco de casarnos

**2.- ¿Qué motivos te llevaron a pensar en ello?**

- Cometí infidelidad, ya en el mismo hotel.
- Discusiones superfluas que se repetían, falta de comunicación, desidia, encerrarnos en nosotros mismos.
- La falta de empatía.
- En un principio, la sospecha de su infidelidad, al final se le sumó que vivía con un extraño.

**3.- ¿Cuáles eran tus miedos?**

- No tenía sensación de miedo.
- A estar solo, a dejar de estar con mi mujer y con mis hijos, a pensar que no vas a poder empezar de nuevo, a que no vas a poder querer ni que te quieran de nuevo.
- Quizás el miedo a el fracaso.
- El estar equivocándome.

**4.- ¿Cuánto tiempo pasó desde que te lo planteaste hasta que lo llevaste a cabo?**

- Nada, la tomé directamente.
- Tres o cuatro meses.
- Veinte años.
- Diez años.

**5.- ¿Eran los hijos un freno para tu decisión?**

- No, mi cuñada.
- Si, si lo era, no quería perderlos.
- Si, era uno de los impedimentos.
- No, sabía que lo entenderían.

**6.- ¿Te sentías forzado a continuar por tu familia o la sociedad?**

- No, yo quería continuar pero ella era exclusivista.
- No, no me condicionaban los demás.
- Si, no lograba desengancharme.
- No, esto no me condicionaba en absoluto.

**7.- ¿Tenias miedos que te frenaban el poder hacerlo?**

- Era el miedo legal.
- Si, dejar a mis hijos, salir de mi casa, no saber como iba a acabar el proceso (por ese orden).
- Si, pero sobre todo era el orgullo en no reconocer el fracaso de la relación.
- Miedo a soltar a la familia y la seguridad que da vivir dentro del seno familiar.

**8.- ¿Tenias apoyo de alguien?**

- De un amigo.
- Solo lo sabían unos amigos pero fueron neutrales. Digamos que me lo comí solo.
- No de nadie.
- algunas amigas.

**9.- ¿Compartiste tu preocupación y sufrimiento?**

- Más bien su satisfacción por la liberación.
- No, solo algunas partes con los amigos que me apoyaron.
- En absoluto.
- Si con las amigas que me apoyaban.

**10.- ¿Hubo consenso con el/ella?**

- Para nada, estamos en la división de bienes.
- Si hubo consenso.
- No hubo más remedio.
- Si lo hubo.

**11.- ¿Era el miedo a soltar tu estatus, tu seguridad familiar, tu imagen un atenuante para no tomar la decisión??**

- Si.
- Si.
- Si me daba miedo perder todo lo que tenía.
- Llega un momento que nada de eso importa.

**12.- ¿Tuviste problemas a la hora de repartir los bienes?**

- Ostras..., muchos.
- No, no hubo problemas en esto.
- Muchos, todos.
- En un principio no, pero no se cumplió el acuerdo.

**13.- ¿Y sobre la custodia de los hijos?**

- Se custodian solos.
- No, ninguno.
- No.
- no, ningún problema.

**14.- ¿Temes a la soledad?**

- La soledad es el más fiel refugio.
- Si, a la soledad completa. Pero a veces viene bien estar solo en casa para pensar o simplemente estar a tu aire.
- No, no la tengo miedo para nada.
- No, la disfruto.

**15.- ¿Sientes que te mereces otra oportunidad en la vida para ser feliz?**

- No solo una, creo que por lo menos soy merecedor de tres oportunidades.

- Por supuesto, todo lo que no di ni recibí en esos últimos años de relaciones, estoy deseando darlo y recibirlo.
- Claro que me la merezco.
- Siento que me merezco todas las oportunidades que la vida me de.

En su gran mayoría, todos comentan haberse dado cuenta que la relación moría, bastantes años atrás, cuando falta la comunicación y el diálogo y que de una forma u otra los miedos aparecen ante la idea de enfrentarse a tomar esta decisión. Situaciones que causan muchos problemas, que suelen cambiar la conducta y forma de ver la vida. Surgen miedos, soledad, incertidumbres ante la idea de nuevas relaciones de pareja...

En el resto de las encuestas reina casi el mismo sentir. Llevan años percibiendo que no funciona la relación, pero uno espera, por si se soluciona, por si la otra persona cambia, por si ocurre algo que evite pasar por ese trámite y no tener que enfrentarse a dar ese paso nefasto. Se tiene miedo de las reacciones de la pareja, de la familia... Se cree que es mejor seguir así por los hijos, por guardar una apariencia, por no perder la posición, por miedo a verse solo.

Algunos lo han vivido absolutamente solos y otros han podido compartir estos momentos o bien con amigos o con algún familiar. Todos piensan que son merecedores de tener más oportunidades en la vida, aunque algunos les ha costado mucho poder sentirlo.

Les ha ayudado a salir adelante, el ser acompañado por terapeutas, por personas que lo habían vivido antes que ellos, por el apoyo de su familia y personas de su entorno, su fe...

## **ALGUNOS PUNTOS A TENER EN CUENTA**

### **- CONFLICTOS CON LOS HIJOS:**

Generalmente los hijos son los más indefensos en un divorcio (si los niños son pequeños, no entienden los motivos que les ha llevado a eso a sus padres), a medida que van comprendiendo la situación, tienden a tomar partido con el más débil, pero el sentimiento de tener que luchar con un padre o madre es sumamente complicado.

No hay que convertir nunca a los hijos en armas de guerra, manipulándolos y exponiéndolos a traumas psicológicos. No se puede ser irresponsable alejándose de los deberes para con los hijos o no permitiéndoles ver a su padre o madre por temas económicos.

Evidentemente en los días que vivimos, es mucho más fácil que años atrás, explicarles y ayudarles a aceptar la nueva situación como distinta, pero tan válida

como cualquier otra, es otra opción. Es importante asegurarles que no les va a faltar su padre o madre.

Porque los niños suelen ser los más indefensos en estas historias, es por lo que debemos estar preparados, fuerte, habernos sanado, llegar a encontrar el perdón, la paz, porque de aquello que estemos llenos, es de lo que llenaremos a estas criaturas. Saber diferenciar entre lo que es relación de pareja y lo que es relación padre-hijos, no contaminar una con la otra pudiendo transmitir a los niños esa seguridad que necesitan para su bienestar psicológico y espiritual.

### - SEPARACIÓN DE BIENES:

Normalmente, este es un punto incandescente no siempre fácil de solucionar o llegar a un acuerdo.

Cada uno tiende a tirar para su lado, buscando su beneficio sin importar quien ganaba más o quien hizo el esfuerzo por ahorrar.

De hecho, cuando se ha roto un matrimonio, si no queda una buena relación entre ellos o por lo menos que no sea mala, generalmente es por el motivo económico.

Es curioso como hombres y mujeres se quejan de que se han quedado sin nada, de que su pareja se quedó con todo, es curioso que bajo las mismas leyes pasen cosas tan inverosímiles.

Hay abusos tanto de hombres como de mujeres en este tema .El problema es que no se intenta solucionar desde el corazón, desde la madurez que se supone deberían tener dos personas adultas, que han compartido tantas cosas buenas y menos buenas, pero han compartido **SUS VIDAS**, motivo suficiente como para guardarse un respeto y un cariño...Pero no funcionamos desde el amor incondicional, en esos momentos más bien se actúa generalmente, desde el egoísmo, el odio o rabia

### - SECUELAS EMOCIONALES:

El tema emocional es uno de los puntos más interesantes a tratar en un divorcio. Cualquiera que haya sido la causa de la separación, no evita que deje secuelas que hay que sanar y superar.

La depresión encabeza en su mayoría el mayor problema, claro está que las reacciones son distintas en cada persona, dependiendo de su educación, de su entorno y de sus creencias. Y como hemos comentado con anterioridad, puede acarrear problemas físicos como emocionales, en corto o largo plazo.

Lo ideal sería que fuéramos capaces de tener diálogo, comprensión e interés de llevar a un buen desenlace la relación, así nos evitaríamos secuelas mayores. Pero esto, por desgracia, no ocurre con frecuencia.

Como punto de partida a la hora de llegar al final de una relación debería ser; desde el amor que un día hubo entre ambos y desde el amor por sus hijos.

Para la superación de estas secuelas y estado es importante la ayuda de un terapeuta, y le podemos sumar lecturas de libros especializados en estos temas, el encontrar algunas actividades que te evaden de los pensamientos negativos, el

hablar con personas que pasaron por esta situación... en fin buscando herramientas para la autoayuda.

## **CUANDO SUFRIMOS UNA CRISIS: perspectiva transpersonal**

Cuando sufrimos una crisis, entramos en un periodo de inseguridad en el que nuestro ego, nos controla por medio del miedo, del miedo a perder nuestra identidad por eso nos aferramos a ello.

Ahora nos toca ser consciente de que llevamos una mochila que nos pesa y nos ralentiza nuestro caminar, ahora es el momento de decidir soltarla.

Este proceso como todo proceso de aprendizaje conlleva la disolución de estructuras previas e impuestas por la educación, creencias, estatus...

A través de las crisis percibimos que algo viejo está muriendo para dar paso a algo nuevo. Esta transición, implica una **muerte y resurrección**, es un duro desafío a trascender pues nos enfrenta a un camino desconocido.

La apertura espiritual nos lleva a grandes transformaciones personales que nos ayudan en nuestra vida y en nuestro camino evolutivo de crecimiento a veces frenado por miedo a enfrentar esta aventura o por ignorancia.

Aceptando la vida como una transformación continua y cada cambio como pasos a dar, soltando ataduras y apegos, nos acercamos a la gran puerta de la verdad, la luz y la libertad.

Cuando nos encontramos frente a una crisis, y la de un divorcio es realmente grande, tenemos la oportunidad de aprender, sanar y crecer. Y una de ellas es el buscar a tu verdadero ser, esto implica encontrarte con cosas no gratas de reconocer, **La apertura significa aceptación de la necesidad de una modificación**. Por todo esto consideramos las crisis como una gran oportunidad para ello.

Cuando estamos en una crisis, estamos pasando un puente en un estado tormentoso, cada cambio, nos acerca a la verdad sobre quien somos y sobre el mundo. Es un momento de dolor y de agonía por la muerte de viejos conceptos e ideas, de sentimientos y perspectivas, por la seguridad entre comillas que creíamos tener, es decir la muerte de todo lo que se sabe a todos los niveles. Pero si somos capaces de superar el terror y la amenaza de la destrucción del yo, experimentaremos la sanción y transformación que deviene de atravesar el estado tormentoso.

***Las crisis deben ser consideradas como un pasaje de transformación personal donde se acciona una energía sanadora.***

Un divorcio o una separación, es un gran curso de aprendizaje para la vida en el que te toca o tienes la oportunidad de aprender... tantas cosas.

Te da la oportunidad de encontrar a tu verdadero Yo (si es que no lo habías encontrado antes), ser libre e independiente, aprender amar a ti y a los demás desde el respeto y de manera sanadora, no adictiva y esclavizante, a soltar, a abrirte a lo

nuevo, a perdonar, a valorarte y tantas otras cosas. No estoy diciendo que haya que divorciarse o separarse para conseguir estas cosas, pero que si te toca vivirla, esta experiencia es muy rica y debes aprovecharla.

## **TALLER**

Este taller está dirigido o pensado para todas aquellas personas que se han visto abocadas a soltar una relación de pareja tras una ruptura, separación, abandono o cualquier otro motivo.

He diseñado este taller para aquellos hombres y mujeres que un día pusieron sus esperanzas e ilusiones en compartir sus vidas con sus parejas, pero que por diferentes causas no ha sido posible y sus sueños fueron truncados teniendo que verse frente a una crisis que no les permite avanzar, lo que les lleva a demandar algún camino que les devuelva la luz, la esperanza, la ilusión y la alegría.

El taller es una herramienta valiosa para todos aquellos que necesitan y/o quieren algo de orientación en como salir del cuarto oscuro donde se encuentran tras la crisis. Es un espacio en el que encontramos herramientas para dicha apertura y como utilizarlas. Guiados por un facilitador/ra, que los irá acompañando en este camino del despertar.

En un taller participan un número variado de personas que se encuentran en una situación similar y que demandan las mismas necesidades en ese momento.

Es muy enriquecedor y suele aliviar bastante el saber que no te encuentras solo en el mundo y que lo que te ocurre a ti, está constantemente pasándoles a otras personas.

Se hace de manera abierta y participativa, todos los allí presentes deben guardar la confidencialidad rigurosa, el respeto y la escucha. Se practica la paciencia, el saber esperar turnos para intervenir, y la generosidad en los tiempos que cuentan cada uno en compartir aquello que quieran expresar, dando oportunidad a todos los componentes que allí se encuentran para compartir sus vivencias, sentimientos y puntos de vista de distintos temas, al igual que consultar dudas. De esta manera hacemos del taller un espacio enriquecedor, sanador e iluminador.

Se puede desarrollar en un periodo de tiempo corto formato breve como de manera informativa (en una jornada de un día completo) o bien de manera más profunda y con un seguimiento de cada participante, haciendo que tengan como sus deberes el aprender y adelantar en los fines tratados, haciendo periódicas las jornadas cada 15 o 30 días, dependiendo como se adapte el grupo (esto se llevaría en un tiempo entre tres a seis meses).

Aunque a veces asusta esto de sentirse desnudar el alma ante extraños, abre mucho la mente y sus parámetros, te abre el horizonte, te ayuda a ver que no son tan terrible tus pensamientos oscuros o por lo menos, que no es tan terrible que tu los tengas y te enseña que es parte de nosotros, no se es mejor ni peor por ello, solo se es y lo que tenemos es que aprender a saber alimentar nuestra parte iluminada o luminosa para llegar a el equilibrio que todos buscamos y conseguir nuestra meta, la paz, la felicidad.

A continuación, presento un pequeño esbozo de cómo es dicho taller, esperando y deseando sea útil, para realizar con todos aquellos que se encuentran en el umbral de la puerta que nos comunica con la libertad de mente, cuerpo y espíritu.

## **BASES DEL TALLER**

### **COMUNICACIÓN**

Es importante para cada individuo y para el grupo, que el taller se lleve a cabo de manera dinámica y participativa.

Cada uno habla de su caso, de cómo lo ha vivido y sentido. Intercambios de experiencias.

Reina el respeto, sin juicios, sin críticas. Se habla y se escucha con todo el amor que seamos capaces, estamos desnudando lo más sensible y delicado de nuestro SER. Estamos compartiendo y aprendiendo unos de otros.

### **LIMPIEZA**

Tras una relajación, conseguimos centrarnos y ser conscientes de lo que queremos hacer, saber que esta primera fase es importante, que hay que limpiar las heridas para quitar la infección.

La comunicación nos va abrir las puertas a esto, pero lo trabajamos con la expresión de sentimientos a través de pinturas, de juegos de palabras espontáneas, tras dar un pequeño guión, compartimos que nos provoca el tema que se está exponiendo, ¿donde nos toca?, ¿hasta donde nos llega?

Aprender a sacar la rabia, atrevernos, llorar, sacar el dolor y la impotencia que sientes dentro, utilizar tacos si te sirve para desahogarte y te es necesario. Tenemos que terminar este punto entre lágrimas y risas.

### **ENTENDIMIENTO**

Pondremos nuestra atención en intentar comprender, que la vida es una constante cadena consecutivas de vivencias y experiencias, que tenemos que aprender que no son a priori buenas o malas, que no existen las casualidades, que nosotros no entendamos el proceso de la vida no significa que sea un error, que cada paso nos está preparando a el siguiente.

De nuevo realizamos un coloquio. A donde queremos llegar esta vez, es a ver que un divorcio, no es un fracaso, es otra experiencia en la vida. Que aunque no contaras con ello es lo que te toca vivir y que podemos ayudarnos con la simplicidad de pequeñas pero importantes cosas como es realizar alguna actividad que nos ayude a descansar del ataque amartillador que está sufriendo la mente mientras le da vueltas a el problema. Sea leer algo con lo que nos mantenga la atención, hacer sudokus, crucigramas, punto, maquetas, puzzles, etc., es decir actividades que te haga mantener la atención en ello y así lograras desviarla del conflicto, permitiendo descansar y parando los pensamientos que producen el dolor y preocupación. De esta manera damos cabida a nuevas ideas de cómo enfrentar y vivir la nueva situación, espacio para un mejor raciocinio y comprensión del momento.

Todo el ejercicio físico (deporte, yoga, baile...) ayuda, al estar el cuerpo cansado necesita dormir, otro espacio maravilloso y necesario para permitir que lleguen las ideas mas claras y sosegadas.

## **ACEPTACIÓN**

Trabajar la aceptación de uno mismo y de la nueva situación de tu vida.

En esta punto nos reinventamos a nosotros e imaginamos como queremos que sea nuestra nueva vida, lo hacemos escribiéndolo en primera persona, siendo generosos y dejando expandir nuestra imaginación allí donde están nuestros anhelos y deseos , sintiendo lo que estamos plasmando en el papel y visualizando que desde ese momento ... comienza lo nuevo.

***Entre antes lo intentes, antes lo consigues y entre antes lo consigas antes comenzará tu resurrección.***

Invito al grupo a que hagan **el proceso de educación de las emociones.**

## **EL PERDÓN**

Para poder conseguir todo lo que estamos buscando, tenemos como uno de los primeros objetivos conseguir el perdón. El perdón a la que era nuestra pareja, el perdón a la situación y sobre todo, el perdón a nosotros mismos.

No hay culpables, cada uno actuamos, como en ese momento nos pareció lo más adecuado, aunque nos equivoquemos por ignorancia o por el grado de evolución de donde nos encontramos. Para perdonar tenemos que hacerlo a través de un acto de amor y comprensión.

El perdón nos proporciona, liberarnos del pasado y del sentimiento de victima, transforma nuestra vida, nos ayuda a desarrollar la compasión, conectamos con la inocencia primordial y es una apertura del corazón y la alegría.

Son buenas pautas para el perdón, **el disculparse** (no es imprescindible que sea verbalmente), **escribir una carta expresando tu verdad**, no hay que enviarla, es para uno mismo y ayudará a el proceso de autoconciencia y **la visualización** , ocupa un tiempo en el día en que visualizas como abrazas dentro de tu corazón a la parte que deseas perdonar.

## **AGRADECIMIENTO**

Una vez que hemos comprendido, hemos aceptado, hemos perdonado....tenemos que ser conscientes de agradecer.

**“Ser agradecido es de buen nacido”** dice el refrán.

Algo que nos ayuda a ser consciente a estar en el aquí y en el ahora es la meditación, con ella coronaremos este momento.

Y llenándonos de paz y luz , tras quitarnos esa mochila que cargábamos de sentimientos que nos dañaban, que no nos dejaban adelantar en el camino, comenzamos a agradecer a la vida lo que nos está enseñado y a las personas que nos acompañan en ella. Agradece los momentos malos y los buenos, tus risas y tus lágrimas. Aprende a aprender de cada instante vivido. Sé consciente de que cada vivencia, te está preparando para la siguiente.

***El estar consciente de las cosas por las que puedes estar agradecido ayuda a olvidar las cosas por las que te puedes sentir herido***

## **DECANTARNOS POR SER FELICES**

Queremos vivir, queremos ser felices, queremos renacer, conocernos y ser nosotros mismos. Cuando tomamos esta decisión las puertas hacia la luz se abren y empezamos acercarnos a nuestra meta.

La vida es lo que es y nunca nadie nos libraré del dolor que conlleva en algunos momentos, pero si aprendemos a minimizar el sufrimiento tenemos más tiempo para vivir felices.

Una vez llegados a esta conclusión y siendo conscientes de ello y de que vamos a ser tan humano como los demás, es decir habrá momentos que riamos y otros que lloremos, **recuerda** que eso es lo normal, empezaremos a ver las cosas de manera distinta desde otra perspectiva, seguramente nos sorprenderás de cómo no lo veíamos antes así, ahora empezamos un nuevo camino.

Ahora, empezamos a buscar herramientas o bastones que nos ayuden en nuestra nueva vida de forma libre, sanadora, respetuosa y feliz. Y esto lo podemos encontrar casi en todas las cosas de nuestro día a día. Desde el seguimiento con un terapeuta, la lectura de un libro, el tratar de tener un rato diario para la meditación y silencio y así ser consciente de nuestro interior y de nuestro exterior.

## **SOLTAR**

La vida que dejaste ha muerto, no existe, quédate con el recuerdo de las cosas bonitas, de manera como un regalo alegre que hayas tenido la suerte de vivir, y quédate con todo el aprendizaje que te dio el sufrimiento para no caer de nuevo en ello.

Hemos visto hasta ahora, que hay que limpiar, entender, aceptar, perdonar y agradecer, ahora... suelta, vacía, limpia tu armario interior para estar preparado y recibir a manos llenas todo lo que la vida te va a ofrecer a partir de ahora, sin prisas, sin agobio, solo consciente de lo que va sucediendo en tu vida, abandónate a ella y agradece, disfruta, aprende y **VIVE de manera consciente y enriquecedora de forma que te ayude en tu camino de crecimiento transpersonal.**

Todos los puntos a los que nos estamos refiriendo no son fáciles, no se consiguen de un día para otro, pero si es posible llegar a ello, todo es cuestión de querer, de tesón, de dirigirte a la meta sin miedos ni dudas. Este punto igual que los demás, se consigue a través de la observación, del estar pendiente, de comprender que todo tiene un principio y un final, que el querer aguantar las cosas o las personas a nuestro lado cuando no hay una armonía y una sin cronicidad entre ellas, es algo enfermizo que solo nos llevará a un caos, cada vez más difícil de salir. Los pensamientos, sentimientos, recuerdos que nos dañan... solo sirven para eso y nosotros, hemos decidido SER FELICES lo que nos lleva a soltar todo lo que no es beneficioso para nuestro crecimiento.

## **APRENDER AMAR**

1.- Es muy importante Aprender amarnos, por nosotros y por los demás. No se puede dar lo que no se tiene. Amarse no significa ser egoísta, por el contrario, significa estar lleno de amor para poder compartirlo.

Comienza por mimarte, cuidarte, tente respeto, reconoce el "SER" bello y valioso que eres, eres tu, que no tienes que ser igual ni parecido a nadie, solo tienes que ser tu, como tu decidas, piensa por ti, siente por ti.

Es muy conveniente reinventarte y escribir, escribir en presente, sintiéndote ya, como eres en esa imagen mágica y maravillosa que es tu ser, definiéndote y adornándote con todas las virtudes que deseas ser y tener, reinvéntate, visualízate y empieza a sentirte así, siéntelo ya como una realidad a partir de que queda plasmado en el papel.

(Tanto el hablar para sacar lo que guardamos dentro, como el plasmar por escrito lo que nos gustaría ser, lo que sentimos que somos allá en las profundidades de nuestro SER, son herramientas poderosísimas, que vamos a utilizar casi constantemente, y veremos que cada vez sale de una manera más fluida y veraz)

## **APRENDER AMAR**

- 2.- ¿Te planteas si quieres tener pareja o no?  
¿Cómo quieres que sean las nuevas relaciones?  
¿Tienes claro por que las quieres o necesitas?  
¿Qué te da y que te puede quitar una relación?  
¿Tienes claro si crean adicción en ti?

Estas cuestiones, se verán y discutirán en el grupo intentando llegar a conclusiones aclaratorias.

Algo nos tiene que quedar siempre claro, el amar no puede producirnos un constante sufrimiento, no debe soliviantar nuestro espíritu, en ese caso, es que algo falla.

Debemos amar y ser amados de una manera sanadora y positiva, que nos aporte, nunca que nos mengue o limite a nosotros o a nuestra pareja.

Y si se acaba una relación, recordar y ser consciente, que no es un fracaso, es una nueva oportunidad que la vida nos brinda para poder vivir otra relación si es lo que nos apetece.

Amar ahora puede ser más fácil, no buscas ni a un esposo/a ideal, ni a un padre/madre perfecta (en el caso de no querer tener más hijos) .Solo buscamos personas estupendas con las que compartir buenos momentos en la vida (buenos momentos lo define cada uno de manera subjetiva), aquí entra todo desde llevar juntos una enfermedad hasta los momentos más mágicos y románticos.

## **¿Y CON EL RESTO DE LA SOCIEDAD?**

Familias, compañeros de trabajo, amigos, vecinos..., también nos toca enfrentarnos de una manera u otra a ellos y también cada uno vive esto de forma distinta, dependiendo lo que le influya.

Nosotros decidimos por supuesto si queremos dar o no dar explicaciones y a quien. También se diferencia dependiendo del acercamiento que tengamos con las personas.

Hay que tener en cuenta que nos vamos a encontrar con todo tipo de opiniones y reacciones, que tenemos que ser selectivos de que queremos o no escuchar. Que no tenemos ninguna obligación ni de contar, ni de aguantar consejos, pero que también contemos con que la mayoría de la gente que se nos acerca, les gustaría ayudarnos, aunque por mi experiencia diría, que hay muy pocas que lo consigan.

Somos nosotros los que estamos metidos en un pozo y somos nosotros los que tenemos que salir.

Nos encontraremos con distintas reacciones, tanto las que no te dejan tranquilo pensando que no tienes que estar solo y que tienes que estar las veinticuatro horas entretenido y acompañado, hasta los que te dejan de hablar por un tiempo.

No nos tomaremos a mal ninguna de estas posturas, solo ordenaremos, encaminaremos y dirigiremos nosotros nuestra vida.

No está de más, cuando nos encontremos ya con fuerza como para enfrentarnos, que en un principio les digamos nosotros a nuestro círculo lo ocurrido. Plantearlo como una cosa natural (las cosas son así, tiene un principio y un fin), con respeto, damos las explicaciones que a nosotros nos parezcan (no permitimos que nos hagan un interrogatorio, recordar, hablamos de nuestra vida y la dirigimos nosotros), lo podemos hacer de manera muy corta o extendernos con detalles eso está en la mano de cada uno, pero aviso, que entre más explicaciones demos, más tiempo vamos a

tardar en cesar de darlas y ponernos con los deberes que tenemos que hacer en nuestra nueva vida.

Cuando no queramos hablar más del tema, es tan fácil, como decir con una sonrisa, ***no me apetece hablar de ello, ya se acabó y ahora tenemos que continuar.***

***Entre antes te abras a lo nuevo, antes soltarás lo viejo***

## CONCLUSIÓN

El divorcio aparece como un mal necesario (o un bien necesario, depende de quien, como y cuando se lleve a cabo), la temprana edad en la que se contrae matrimonio, la escasez de recursos para mantener los gastos de un hogar, la falta de un verdadero amor que una a la pareja, etc., etc., van haciendo imposible una convivencia matrimonial, que de mantenerse, sus consecuencias serían más desastrosas.

Por eso en la actualidad, el tema del divorcio es tan común y tan utilizado, habiéndose necesaria su comprensión y entendimiento como figura jurídica en nuestro Derecho Positivo, analizando a la luz de las necesidades que aquejen a las parejas que en la actualidad contraen un matrimonio fallido. Hoy es algo que se ve tan cotidiano como el propio matrimonio.

El divorcio, no es un estadopreciado ni deseado a priori, lo mismo que no lo es una enfermedad o la pérdida de un ser querido. Hay muchas situaciones en la vida que no lo son, pero existen, cuando te toca vivirlas, conviene salir de el dolor que producen cuanto antes e intentar llevarte un aprendizaje extra en tu vida. Aunque suena duro y duro es vivirlo, es una gran oportunidad para tu desarrollo y crecimiento espiritual, así que **en lugar de quedarse muerto en vida, mejor intentar aprender del sufrimiento y vivir.**

Y... una vez que el hecho es que te has divorciado, es un momento de cambios profundos.

Ya no vives en esa seguridad en la que te habías envuelto en el nido conyugal, estás ante una nueva realidad que no puedes ignorar.

En un divorcio, como en cualquier gran crisis, en un principio la sensación es que todo está perdido. Pero la vida, nos brinda muchas oportunidades. Las cosas, no serán como habían sido hasta ahora, entre antes seas consciente, antes darás los pasos hacia tu bienestar.

Se presenta una etapa primero de negación, ***no me puede pasar esto a mí...***, la negación es una respuesta intuitiva a la desesperanza. Es un mecanismo de defensa y tratamos con empeño que no sea verdad lo que está aconteciendo.

En principio como no vislumbramos la salida, se manifiesta cierta depresión hasta llegar a tener alguna idea de cómo dejar atrás el debacle, muchas veces la solución no se presenta temprana y requiere gran esfuerzo.

Después, nos encontramos entre añoranzas de lo que hubo y alivio de lo que encuentras, de sentimientos encontrados, de lo bueno que tuviste y los momentos duros de ahora. Debes de permitir aflorar sentimientos y reacciones. No hay actitudes buenas o malas en las crisis, se reacciona como se puede, estás en plena batalla y es algo positivo y necesario para sanar por dentro y poder encarar el futuro con seguridad, seguridad que se irá desarrollando gradualmente.

El peor momento de un divorcio, no es cuando te has divorciado, sino el que lo precede, te encuentras en un torbellino de dudas y miedos, de incertidumbre, es un periodo enfermizo o en el que sale la enfermedad, por así decirlo (tanto si la decisión fue tuya, como si no). Ahora por lo menos cuentas con una situación real por lo que transitar. Ahora ya puedes tomar decisiones sobre la nueva vida...

La debacle fue un proceso y el salir de ella, también lo será, hay que intentarlo y apostar por el futuro, "Nada es permanente todo se transforma ", dice una ley física.

Una excelente manera de volver a descubrir la claridad es acompañada, es decir pedir ayuda a quien creamos conveniente, es clave en este momento. Momento aún turbulento e inestable, pero que pasará (cada uno necesita su tiempo) y empezará a reencontrarte con tu YO, comenzarás a ver las cosas de una manera diferente. Comenzarás a conocer a nuevas personas, a tener nuevos hábitos. En fin, la claridad llegará a ti y te sorprenderás de cómo no lo has visto antes. Te espera una vida plena de cosas nuevas. Pero para poder hacer el tránsito de salida de esta dura situación, lo primero es **Aceptar**.

La aceptación implica, que esto que estamos viviendo, tan inesperado, injusto, inmerecido, temido y que nos deja sin saber que hacer..., nos está pasando. Una herramienta para este paso, es hacer una descripción en primera persona de lo que nos está ocurriendo. Según nos vamos acostumbrando a la nueva realidad el dolor va cediendo.

Debemos perdonarnos, sin condiciones:

- Por haber actuado con excesiva inocencia o negligencia.
- Por haber confiado a ciegas en otra persona o en nosotros.
- Por no haber escuchado lo que nos decían o a nuestras propias voces internas.

Cuando aceptamos, caminamos del dolor a la paz interna. Nos reencontramos con nuestra condición humana, con errores y defectos igual que todas las personas que nos rodean...

El asumir los errores, nos aporta claridad de conciencia. El autoconocimiento es esencial en la búsqueda del equilibrio psicofísico.

El aceptar el presente , abre las puertas hacia otras oportunidades en la vida, operando así desde la realidad y así ver el abanico de posibilidades que se abre delante nuestro, y tomaremos el rumbo que deseamos, esperando que cada día pueda ser una nueva oportunidad, un nuevo comienzo, un primer paso hacia un futuro promisorio si así lo decidimos.

La conclusión final y más importante, es que nada es para siempre, que los milagros existen, solo queda que nos demos la oportunidad de que se den en nuestras vidas, que si queremos cambiar la vida podemos hacerlo y ello no es bueno ni malo, los cambios se producen constantemente en todo el universo.

Doy las gracias a esta vida, a todas las cosas que me han pasado y las que no me han pasado .A todas las personas que han estado en ella, desde mis padres, hasta las personas que han estado conmigo hace un rato. Doy las gracias por la luz recibida, que me hace consciente en mi pequeñez de saber que esta vida es una oportunidad y que debemos aprovecharla.

Agradezco a la escuela de terapia transpersonal de KayZen a su director, José María Doria y a todo su equipo, junto a los terapeutas que cooperan con ellos, el regalo que nos han dado con sus enseñanzas, su compartir y su cariño en todo momento.

Les deseo lo mejor a ellos y a todos los seres. Que la luz nos envuelva