

CINCO PASOS PARA SOBREVIVIR A UN DIVORCIO (Y SACAR ALGO POSITIVO)

Cuando el «felicidad para siempre» ya no funciona, todavía queda el «felicidad, a pesar de todo». Ese es el lema de Katherine Woodward Thomas, la terapeuta de parejas que acuñó la famosa expresión 'separación consciente'. Este es su método de cinco pasos para divorciarse con dignidad.



problemas. Enamórese de sí mismo antes de querer a nadie más y tenga siempre presente que merece ser amado independientemente de cómo le haya tratado su ex.

1. Conquiste su libertad (emocional). Lo primero es reconocer el trauma que ha causado la separación y aprender a utilizar la intensidad de esas emociones (la ira, el miedo, la desesperanza...) como combustible para un cambio positivo. Una ruptura puede ser una oportunidad de cambiar su vida a mejor.

2. Reclame el control. No se obsesione con todo lo que le hizo su ex y concéntrese en cuál fue su papel para no volver a repetir los mismos errores en sus próximas relaciones. Para eso, deje de identificarse como la víctima de la situación.

3. Rompa el círculo vicioso. Identifique los patrones de comportamiento y las creencias sobre el amor que podrían ser el origen de sus

4. Conviértase en un alquimista del amor. Deshágase de los residuos emocionales tóxicos de la ruptura y transforme, poco a poco, la relación entre su ex y usted. Ser generoso y amable puede facilitar la transición para sus hijos. Perdonar lo imperdonable lo ayudará a pasar página y vivir sin resentimientos.

5. Feliz, a pesar de todo. Tome decisiones que lo ayuden a pasar página y a reinventarse. Cree nuevas estructuras, rituales y rutinas con su ex para organizar el cuidado de sus hijos. Y no trate de crear una versión mejorada de lo que tenía antes, sino de ampliar sus horizontes, sus amigos y sus intereses.

término e inventó un programa de cinco pasos para superar un divorcio con dignidad, minimizando los daños, y de paso convertirlo en una experiencia de crecimiento personal.

«La mayoría de nosotros aspira a tener una buena ruptura, sobre todo si hay niños, pero la realidad es que pocos pueden hacerlo porque están demasiado dolidos —comenta Woodward desde su casa en California—. La separación consciente consiste en tratar de hacerse el mínimo daño posible, en esforzarse por ser amable, considerado y generoso». No es lo mismo que un divorcio amigable, precisa. Para empezar porque este método reconoce que, en la mayoría de los casos, ser amable con tu ex no es nuestra respuesta innata. Por eso, el primer paso (de cinco que tiene su método, convertido a la postre en un *best seller*) es transformar sentimientos tan poderosos como el odio o el miedo en herramientas de reconstrucción personal.

SU DIVORCIO FUE SU CONEJILLO DE INDIAS.

Tanto ella como su exmarido venían de matrimonios rotos y arrastraban el consiguiente trauma para toda la vida. Tenían una niña. «Nos miramos y dijimos: '¿Cómo vamos a asegurarnos de que nuestra hija tenga una infancia feliz?'. Y ese fue el compromiso que dio lugar al concepto de separación consciente», explica la terapeuta. La clave de su éxito (ahora comparten mesa y mantel los días señalados con su hija y sus respectivas parejas) fue la generosidad. «Cuando estábamos resolviendo el divorcio, mi marido renunció a los derechos de mi primer libro que le habrían correspondido legalmente. Él sabía lo mucho que yo había trabajado en aquel proyecto y no quiso apropiarse de ello. Poco después, cuando él fue despedido, yo le dije que no hacía falta que me pasara la pensión de manutención hasta que encontrara otro trabajo. Así es como creamos esa nueva forma de familia, sin resentimientos». Sin embargo, Woodward reconoce que no es sencillo. ¿Cuál es el error más común? «Echarle la culpa al otro. Por mucho que sea así al 97 por ciento, hay que analizar ese otro tres por ciento para ser capaz de encontrar de nuevo la felicidad y el amor».

Para Woodward Thomas, divorciarse de mutuo acuerdo, en realidad, es la única manera de hacerlo. «Una relación que no termina de manera pacífica no termina en absoluto». ■

Un fenómeno nuevo que se da en las rupturas es el 'ghosting': desaparecer de la vida del otro sin explicaciones, con un 'e-mail'. Es devastador