

Separarse como amigos... ¿será?

Terminar una relación nunca es sencillo, debido a que siempre alguna parte queda más adolorida que la otra. No existe un mutuo acuerdo real, lo que hay es posiblemente un orgullo en alguna de las partes que no se deja llevar y afirmativamente concuerda con el otro de que no van para ningún lado solo por no darse por menos. Y no decimos que no pueda ser, pero solo cuando el tiempo transcurrido ha sido el suficiente y siempre que el daño realizado no sea demasiado. Así que se podría decir que mantener una relación civilizada en los mejores términos es un ideal y, como casi todos los ideales, funciona como un faro en la orilla, como una luz que, desde su intermitencia, nos indica el camino correcto a seguir.

Cualquier separación, del tipo que sea, supone una ruptura con eso conocido a lo que tanto apego nos une. A veces esa apreciada zona de confort es el infierno, pero es 'nuestro infierno', un espacio que nos es familiar y en el que nos movemos con cierta comodidad. Por eso hay parejas desastrosas que se mantienen inexplicablemente unidas a lo largo de los años, porque en ocasiones preferimos sufrir en vez de cambiar y tener que atravesar al abismo de lo desconocido.

Una vez que la separación se ha



producido, a cada cual le toca enfrentar su propio proceso de duelo. Hasta lograr recuperarse, cada uno tendrá que recorrer, a su manera, un pequeño calvario de dudas, rabia, pena, incertidumbre y dolor, mucho dolor. Generalmente, quien toma la decisión lleva ya varios meses, eternos, deshojando la margarita: "Le dejo, no le dejo". Y esas idas y venidas le han servido para hacerse a la idea, de manera que una parte de su duelo ya está tramitada y enfrenta la ruptura

con los deberes hechos. Estos suelen ser lo más dispuestos a mantener relaciones amistosas después de la separación.

Los que, en ocasiones, se sienten responsables por haber puesto sobre la mesa el desamor, necesitan aliviar su sentimiento de culpa ofreciéndole al otro una mano amiga, una suerte de sucedáneo de lo que antaño fue una relación pasional. Sin embargo, esa frase tan socorrida de "podemos seguir siendo amigos" a veces puede

ser un puñal envenenado, una sentencia de muerte para la persona que sigue enamorada.

Lo cierto es que cualquier duelo nos coloca sin remedio, y sin aviso, en una situación infantil de extrema fragilidad, en la que el pensamiento racional brilla por su ausencia. Una persona abandonada puede convertirse en un animal herido y peligroso que se revuelve con rabia contra su agresor. Nadie se atrevería a hacerle mimos. No en ese momento, y mucho

menos si el causante de su dolor eres tú. Por mucho cariño que le tenga, no eres la persona indicada para sanarle las heridas, porque tu sola presencia las recrudece o, en el mejor de los casos, le hace concebir falsas esperanzas, que solo retrasarán su recuperación.

Pero hay un tiempo para todo y, cuando ese tiempo ha pasado y las heridas son ya cicatrices, cuando cada uno ha vuelto a ser dueño de su propia vida, cuando es posible aceptar la realidad y mirar atrás sin rencor es mucho más fácil recuperar las trazas del pasado, el afecto y una cierta complicidad de viejos compañeros de viaje.

CLAVES DE UNA RELACIÓN AMISTOSA

- Evitar los reproches.
- Controlar la rabia.
- Reconocer la ambivalencia.
- Defender lo que verdaderamente es importante para cada uno.
- Definir las preocupaciones comunes.
- Conservar en la memoria solo los recuerdos positivos de la vida en pareja.
- Aceptar que algún tipo de relación debe continuar por el bien de los hijos.
- Valorar los aspectos positivos de la propia vida.