

Tu persona

Soltera... ¡Otra vez!

Marzo de 2011 Por María E. Lozano



Soltera es solitaria, no desolada ¡eh! Tras la separación se ajustan los detalles, los horarios, acuerdos por los hijos menores, cedés, aceptas, peleas, en fin... El caso es que ahora estás solita. ¿Qué hacer contigo? ¿Cómo enfrentarte?

Es posible que, mientras te sitúas, hagas mucho caso a lo externo. ¡Vivan las salidas! ¡Bienvenidas las copitas y las amigas liberales! ¡Venga un cambio de look extremo! Recuerda, para evitar la tortura social, tienes que mantener privada la causa de tu separación diciendo: *“Es doloroso pero se tuvo que optar por esta opción...”*.

No cometas el error de dar a los hijos el rol de hombres de la casa, de nanas, ¡de nada! Comunícales que de ahora en adelante, los escenarios cambian, el cariño nunca. Si tú promueves el respeto durante la ruptura, tus hijos heredarían el ejemplo de que hay ciclos que se cierran pero que se puede vincular nuevamente con seguridad en todos los ámbitos.

En lo interno, hay tres sentimientos que adviertes:

1. **Enojo.** No me salieron las cosas como se planearon y ahora... ¡tengo que moverme!
2. **Miedo.** Puedo estar paralizada en la pose de víctima.
3. **Tristeza.** Llore y llore. Sirve si contacto con sinceridad aquello que me ha lastimado y busco desahogarme con el propósito veloz de salir adelante. Escribe, pero no te aísles mucho.



Varias son las direcciones que hay que modificar y, si es de la mano de un experto, ¡mucho mejor!

- Modifica aquellas ideas que tenías sobre tu vida en pareja. La pareja que tenías amó de acuerdo a su perspectiva y limitaciones; él no era tú, así que no hay culpa, simplemente tenía una capacidad propia... ¡Distinta y divergente a la tuya!
- Ahora estás con quien más se debe interesar en ti: ¡Contigo misma! Para empezar, tu carga es ligera y puedes defenderte y ampararte como nadie porque trabajas en conocer “tus necesidades”. Evita amistades tóxicas.
- De ahora en adelante expresa lo que sientes, sentimiento retenido se convierte en síntoma que, de no hablarlo, tomaría en ti aspecto de enfermedad.
- Toma conciencia de tus límites; sin embargo, deja de lado aquellas murallas familiares, sociales y culturales que impiden goces de atesorar proyectos nuevos para ti.
- El futuro es lo único que cambia y éste aparece desde tu “aquí y ahora”. En resumen, pon tu cabeza en donde tienes el cuerpo en este instante, no divagues, ¡intégrate!
- Este proceso al vivir tu transformación puede doler, sólo que no es duradero, así que desecha el sufrimiento para que no te confundas y decide procurar momentos, personas y experiencias dichosas.
- Regálate cinco minutos al acostarte para pensar en eventos felices que hayas tenido, pueden ser de tu infancia, de tu adolescencia... Vívelos y descansa para el día siguiente.
- Vuélvete productiva, trabaja e involúcrate en alguna labor social. ¡Hay tanta gente que te necesita! ¡Te esperan!
- Asesórate en los aspectos jurídicos y emocionales. En todo lo que sea importante para ti pero, por favor, acude a un profesional.

El escritor americano Edgar Allan Poe dijo: *“Cualquier movimiento, cualquiera que sea su causa, es creador”*.