

Reconstrucción

Autor: El Conta

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 13/12/2019

La vida te va dando muchas sorpresas, que hasta minutos antes que ocurrieran, eran inimaginables, algunas veces hacemos pausas en el camino para analizar porque, cómo y cuándo es que llegamos a estar parados en donde estamos, es entonces que podemos darnos cuenta que por decisiones propias o por el destino mismo, vamos tomando rumbos impensables, que nos hacen cuestionarnos ¿cuál es mi verdadero propósito o para que estoy aquí?

Cuando tienes un rompimiento de una relación amorosa de varios años, te das cuenta que es una experiencia muy dolorosa, los psicólogos y expertos que hasta para esto hay, dicen que se puede comparar con la pérdida de una persona, el proceso se considera como un duelo, en donde vas pasando 5 etapas, que son: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Con la esperanza de ir avanzando y luego retroceder por diferentes eventos que se van presentando, es un proceso difícil de vivir y más en soledad, pero al cual no hay forma de sacarle la vuelta.

Me invitaron por casualidad a un curso, en donde ayudan a las personas que han sufrido una separación, divorcio o viudez, al principio estaba renuente porque creía que iba a recibir mucho por el lado de la religión, pero me aclararon que no era tan religioso que solo una sesión de las 16 que consta todo el curso. Me convencieron, hablé para reservar lugar, preguntar algunas otras dudas y para inscribirme.

En la primera sesión a la que asistí, me sorprendí que éramos muchos los que estábamos pasando por este tipo de experiencia, además me decían que había otras cuatro sedes, que tenían diferentes horarios para poder ayudar a más personas. Al analizar el grupo, me di cuenta que había más mujeres que hombres, pensé quizás porque las mujeres más fácilmente pueden hablar de sus problemas con otras personas, los hombres somos más cerrados. Las edades de los asistentes estaban entre los 30 y 40 años la mayoría, yo era de los mayores. Nos pasaron al frente del salón para que nos presentáramos y dijéramos brevemente cual había sido nuestro problema, a todos se nos quebraba la voz un poco al contar nuestra historia, algunos lloraban al solo contarlo.

Nos pasaron una hoja con los lineamientos de conducta del curso, en donde hicieron hincapié en

la discreción que lo que se escuchara en este curso no debía salir de él, para evitar chismes y malos entendidos. Los que impartían las pláticas se notaba que eran personas con experiencia tanto en la impartición de este tipo de actividad como en los problemas de esta clase de vivencias.

La mayoría de los que asistimos nos habíamos separado por diferentes motivos, unos por violencia, tanto verbal o física, otros por cuestiones de infidelidades o por problemas económicos, que son las causas principales de las separaciones actualmente. Nos tomaban una foto para dejar de testimonio como era nuestra cara y nuestra manera de vestir al comenzar el curso, se reflejaba muy claramente la tristeza por la que estábamos pasando.

Al oír a cada uno de nuestros compañeros, instantáneamente nos sentimos más unidos porque estábamos con personas que podíamos empatizar. Con los amigos o con los compañeros de trabajo, si podíamos hablar del problema pero sientes que saturas con el tema, quizás algunos ya nos sacan la vuelta porque no quieren oír cosas tristes, nuestros conocidos andan en otro canal. Al estar con personas que padecemos lo mismo es más fácil externar cada detalle que nos va pasando sin que sintamos que los estamos agobiando.

Al principio nos recomendaron hablar de la persona de la que nos separamos como el papá de mis hijos o la mamá de mis hijos, ya no decir mi ex, porque eso conlleva una idea de posesión, que es "mi", porque ya no es de nosotros, ya es aparte. Guardar todo lo que nos recuerde lo anterior para no verlo, como fotos, cartas, regalos, contactos de Facebook, canciones, etc... de ese tipo de cosas que te hacen recordar.

Poco a poco nos fueron dando herramientas para poder salir del hoyo en el que sentíamos que estábamos, como la autoestima que es muy importante, la gratitud porque todavía tenemos mucho que agradecer, el perdón que debemos de dar porque somos los únicos que lo cargamos y nos daña, la resiliencia para ser fuertes ante las sacudidas que sufrimos para estar nuevamente de pie, disfrutar de la soledad que ahora vivimos, el respeto de uno mismo, valorar cada momento de nuestra vida, como tratar el tema con los hijos, no tomarlo como fracaso sino como vivencia, etc...

Tuvimos muchas dinámicas muy buenas en donde con analogías nos dábamos cuenta de lo mucho que valemos y que nadie nos puede hacer sentir menos, que somos únicos y que tenemos muchos talentos que debemos externar sin el reclamo o la esclavitud de otra persona. Un día nos amarraron de una mano y un pie con otra persona, así estuvimos durante toda la sesión, si queríamos levantarnos teníamos que ponernos de acuerdo con la otra persona, al final que nos desamarraron nos dimos cuenta que estar libres no es tan malo y que no tenemos que pedir opinión para movernos libremente, nos hizo reflexionar.

Fuimos a un paseo para convivir en otro plan con los compañeros y compañeras, con el fin de fomentar lazos de amistad, estando en lugares informales y hacer la convivencia mucho más amena. Cada uno de los aspectos del curso estaba muy bien planeado y los instructores, que son

voluntarios, se esmeraban para que todo saliera como lo habían planeado para obtener los mejores resultados posibles.

Al final hubo graduación y todo, como si saliéramos de una carrera profesional, fue una fiesta muy bonita en donde nos entregaron un diploma y las fotos de como habíamos entrado al curso. Ese día bailamos, platicamos lo bien que nos sentíamos, agradecíamos el haber tomado el curso, disfrutar nuevamente la felicidad por la vida, intercambiamos puntos de vista del curso y nos comprometimos a seguir unidos para tener siempre el apoyo de los demás, independientemente si vuelves a tener otra pareja y rehaces tu vida. En el grupo de WhatsApp de repente hay 200 mensajes sin leer en medio día, por lo que se está cumpliendo lo de no alejarnos.

Yo no dijo que las personas se separen, porque es un momento muy doloroso que no se lo deseo a nadie, pero la vida tampoco debe ser de violencia, de sufrimientos o de sometimiento, solo hay una vida, no tenemos por qué estar siendo desvalorados y esclavizados por personas que no nos quieren, que todo lo que damos se les hace poco y que no nos valoran ni como persona. Pudimos equivocarnos en escoger a la pareja o también es que las personas cambiamos, queremos algo más y si la otra persona no quiere, hay que continuar solos.

Los hijos siempre van hacer nuestros hijos, ellos desgraciadamente son los más afectados por estas decisiones pero ellos son prestados y pronto se van a ir a hacer sus vidas, nosotros solamente los vamos a ir acompañando unos pasos atrás como cuando los enseñamos caminar. Los quiero mucho y me siento muy en sintonía con mis nuevos compañeros de vida.

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [El Conta](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)