

## Separados y divorciados. Nuevas preguntas por el sentido de la vida

Ignacio Dinnbier

**“E**s un sentimiento de fracaso, de no saber qué vas a hacer con tu vida, te sientes desestabilizado. Es un sentimiento de rabia porque habías puesto todos tus intereses en una persona y, de repente, esa persona ha desaparecido”. “Yo me había casado para siempre y la vida que había creado se derrumbó, no sabía por dónde tirar y eso me hizo sentir rabia y resentimiento”. De esta manera se expresan personas que han pasado por una separación y divorcio, encontrándose con situaciones inimaginables, con preguntas que se precipitan y que no siempre tienen respuesta.

Es la experiencia de personas separadas y divorciadas que participan en el Grupo SEPAS, un proyecto en el Centro Arrupe de Valencia, un espacio de acogida, escucha y acompañamiento para personas que han vivido esta situación de ruptura. Un espacio para compartir con aquellos que han pasado por lo mismo, para colaborar entre todos a sanar situaciones y culpas, para redescubrirse y valorarse, y para dar cauce a esta situación desde la fe. Lo que se recoge en este artículo surge de la escucha de sus historias y de explorar con su ayuda el impacto que la separación y divorcio produce especialmente en la dimensión espiritual de la persona.

### Llegó un momento en que no pude más

Dice que a pesar de los años que han transcurrido, lo vivido es una herida abierta que le sigue acompañando. Aquellos conflictos en su matrimonio los iba soportando como podía y además tuvo que lidiar con la idea de que su familia no le creería si les hablaba de ello. Tuvo que aprender a lidiar también con las creencias asimiladas que le llevaron a aguantar, con las escenas que tuvieron que presenciar sus hijos pequeños y con la dependencia afectiva que le anulaba. Recuerda que, poco a poco, se fue sintiendo sin salida, cada vez más incapacitada hasta que llegó un momento en que ya no

*Tomar la decisión de la ruptura implica tener que afrontar la incomprensión del entorno social, lo que aumenta la sensación de desamparo y soledad.*

pudo más. Todo se desencadenó cuando las agresiones de su marido se dirigieron también a sus hijos. Aquello le hizo tomar conciencia de lo que le estaba pasando. Dice que se llenó de coraje, porque de rabia ya lo estaba. Lo único que deseaba era acabar con todo ese sufrimiento, con todas esas humillaciones, con todos esos desprecios.

La persona que ha pasado por estas situaciones identifica el impacto que produce en ella. Pervive el recuerdo de un sentimiento de profundo dolor y sufrimiento, de culpabilización y reproches que se sigue haciendo: “*si no me hubiera separado quizá las cosas habrían sido distintas*”. Junto al dolor y sufrimiento hay una sensación de soledad que aumenta cuando no se ve apoyada por el entorno, que llega incluso, en algunos casos, a responsabilizarla de lo que ha pasado: “*¿qué has hecho para provocarle?*”.

Ante la conflictividad y las agresiones, la persona experimenta inicialmente incapacidad para afrontar la situación y reaccionar porque no sabe qué hacer: “*había llegado a tenerle mucho miedo y no sabía qué hacer*”, “*necesitaba huir; salir de ahí, era una sensación de opresión y asfixia*”. La persona vive situaciones que provocan un fuerte estrés al darse tensiones que se prolongan en el tiempo y producen desgaste emocional y sensación de pérdida de control. En algunos casos la persona se defiende actuando con agresividad lo que aumenta la tensión al producirse reacciones en cadena. Se entra en un bucle de pensamientos inculpatorios sobre su responsabilidad en todo lo que está pasando: “*¿qué habré hecho para enfadarlo tanto?*”.

Tomar la decisión de la ruptura implica tener que afrontar en muchos casos la incomprensión del entorno social, lo que aumenta la sensación de desamparo y soledad. La persona se ve afrontando pensamientos paralizantes –“*no voy a ser creída, van a pensar que estoy exagerando, a quién puedo acudir, qué va a pasar si lo digo*”– y creencias sobre la relación que tiene con su pareja, –“*era su carácter y creía que lo podría cambiar*”– o sobre el mismo matrimonio, –“*es el marido que Dios me ha dado y tengo que perdonarlo y amarlo*”–. Es un tiempo en que empieza a revisar estas creencias al darse cuenta de lo que está suponiendo para ella y, en muchos casos, también para los hijos. Momento de crisis, de cuestionamiento, de inseguridad. Sus creencias le dicen una cosa; su experiencia, todo lo contrario. Se produce un momento de inflexión cuando la persona ya no puede más: “*yo creía que debía aguantar como me decían, pero al mismo tiempo ya no podía más*”.

### **Tan sólo me dijo que ya no me quería**

Habla de haber sido abandonado por su mujer y el sentimiento que le provocó de un profundo desconcierto y de confusión al no entender las razones que la daba: *“ya no te quiero”*. Reconoce que hubo un primer momento en que no aceptaba esas razones porque no entendía qué es lo que había podido pasar, qué le había llevado a expresar algo así. Recuerda que intentó dialogar sobre ello pero que se encontró con que no se le dejaba alternativa. Esta situación provocó frustración y un gran enfado que se vio agravado al quebrarse sus creencias: *“yo me casé para toda la vida”*. Habla de una soledad impuesta que se inició tras la separación al tener que empezar a vivir solo en una nueva casa, sin sus hijas, sin sus recuerdos, sin lo que había sido su vida hasta ese momento.

La persona que ha pasado por esta situación identifica el impacto que produce en ella. Experimenta un fuerte sufrimiento al ver cómo se rompen los vínculos que tenía hasta ese momento con su pareja y al comprobar que no puede hacer nada porque el otro ya ha tomado la decisión. La persona se encuentra viviendo un proceso de desapego al que se vio obligada. El sufrimiento que esto provoca se ve incrementado por los recuerdos que le acompañan constantemente y que afloran al encontrarse, por ejemplo, en lugares que habían sido frecuentados por el matrimonio. Ahora los evita a toda costa...

Otro de los sentimientos que vive con más frecuencia es el de un profundo abatimiento. La persona se siente hundida al quedarse sin lo que han sido hasta entonces sus puntos de apoyo: *“al principio te sientes ahogado, sólo me quería morir”*. La pena y la tristeza son otros de los sentimientos que aparecen junto al enfado, la agresividad y la rabia porque no se le dan razones que expliquen esa decisión unilateral, porque se le niega la posibilidad de dialogar y buscar una alternativa.

Tras esa insistencia está la creencia de que si se habla sobre lo que ha podido pasar seguro que habrá una solución. Se albergan, por tanto, esperanzas que se verán frustradas cuando se dé cuenta que la decisión ya estaba tomada y que no hay voluntad de modificarla. Al no haber posibilidad de diálogo, la persona se encuentra afrontando pensamientos que rumia sobre las razones que expliquen lo sucedido.

Llega un momento en que a la persona no le queda otra alternativa que asumir una decisión que rechaza y en la que no ha tomado parte. Por eso, junto a las emociones señaladas, se vive desconcierto y confusión, al no comprender ni aceptar las razones que se le dan. Dolor e impotencia. Asumir la situación lleva a la persona a pasar del *“no tengo ganas de vivir, pero*

*sigo viviendo porque no me queda más remedio” al “no me gusta la situación en la que me encuentro, pero estoy aprendiendo a valorarme más, a vivir sin culpabilizarme, a intentar mejorar y cambiar lo que pueda de mi forma de ser”.*

*Acoger y acompañar a personas que han vivido una ruptura matrimonial implica atender también el ámbito de lo espiritual, reconociéndolo con entidad propia.*

### **El ámbito de lo espiritual**

En el impacto que provoca una separación o divorcio en una persona, la dimensión espiritual no es ajena. Se trata de una dimensión que encuentra dificultades para ser reconocida y validada al subsistir una visión que la niega o ignora o, en el mejor de los casos, la identifica a una modalidad de la psyché, cayendo en un reduccionismo psicologista. Acoger y acompañar a personas que han vivido una ruptura matrimonial implica atender también el ámbito de lo espiritual, reconociéndolo con entidad propia.

En este sentido cabe destacar la reflexión que se está realizando desde la intervención clínica en cuidados paliativos. Bajo los auspicios de la Sociedad Española de Cuidados Paliativos (SECPAL) se formó en 2004 un Grupo de Espiritualidad (GES) que inició una labor de recopilación bibliográfica, de divulgación en los distintos eventos científicos y de formación en este campo. En mayo de 2011 la IX Jornada Nacional de la SECPAL estuvo dedicada a la Espiritualidad en Clínica cuyas aportaciones están recogidas en “Espiritualidad en Clínica. Una propuesta en evaluación y acompañamiento espiritual en Cuidados Paliativos”.

En dicha publicación se propone una definición de lo espiritual como *“la naturaleza esencial que nos conforma y de la que surge la aspiración profunda e íntima del ser humano a una visión de la vida y la realidad que integre, conecte, trascienda y dé sentido a la existencia. Es un dinamismo de anhelo personal de plenitud en tres direcciones: hacia el interior de uno mismo en búsqueda de sentido; hacia el entorno en búsqueda de conexión; hacia el más allá en búsqueda de trascendencia”*.<sup>1</sup> Se trata, por tanto, de una visión que incorpora los aspectos más significativos de la relación con uno mismo (necesidad de significado y coherencia), de la relación con otros (armonía en las relaciones con las personas queridas y necesidad de amar y

<sup>1</sup> E. BENITO, J. BARBERO, M. DONE (ed.), *Espiritualidad en clínica: una propuesta de evaluación y acompañamiento espiritual en cuidados paliativos*, Sociedad Española de Cuidados Paliativos, Madrid 2014, 138.

ser amado) y de la trascendencia (necesidad de tener esperanza y sentido de pertenencia).

La necesidad de plantearse interrogantes existenciales, de conferir autenticidad y sentido a la propia experiencia son intrínsecas al desarrollo espiritual de la persona. Lo es también alentar la propia existencia desde aspiraciones y convicciones que inspiren un proyecto unitario de vida así como posibilitar un dinamismo de anhelo personal que dé cauce al deseo de plenitud. Todos estos aspectos conforman la dimensión espiritual de la persona y de la que puede tomar conciencia a través de distintos tipos de situaciones como son momentos de gran felicidad y amor, experiencias en contacto con la belleza y el arte o trances de sufrimiento por los que se pasan a lo largo de la vida, como pueden ser una separación o un divorcio.

### **Personas con necesidades espirituales**

La exploración que venimos realizando nos permite situar la separación y el divorcio como un acontecimiento que presenta los rasgos de una quiebra existencial o una crisis que provoca un intenso sufrimiento. Es una situación que supone un cambio sustancial de la persona, que impacta en su dimensión cognitivo-emocional y que alcanza todo lo que tiene que ver con las aspiraciones, con la visión global de la vida, con las opciones fundamentales, con el significado y el propósito con el que la persona se había dotado. En definitiva, con todo lo que es su dimensión espiritual.

En el contexto de una separación o un divorcio pueden emerger con más fuerza que nunca necesidades hasta entonces latentes, situándose en el primer plano de la vida consciente de las personas. Por eso, Francesc Torralba propone que *“se debe analizar cómo emergen las necesidades latentes que ya estaban, pero que afloran a la superficie [...] A lo largo de nuestro periplo vital vivimos experiencias que alteran nuestras necesidades, también las de orden espiritual... Las necesidades se alteran o se modifican en función de las experiencias que vivimos a lo largo del trance biográfico”*.<sup>2</sup>

Algunas de estas necesidades no son de orden corporal, ni psicológico, ni social sino que son de orden espiritual. Son necesidades que, aunque, se ubican en el campo de las psicológicas no se pueden reducir al plano de lo mental o lo emocional, ya que irrumpen en lo más profundo del ser humano. El mapa de necesidades espirituales que propone Torralba identifica

---

<sup>2</sup> F. TORRALBA, *Necesidades espirituales del ser humano*, Revista Labor Hospitalaria, 2003, 271, 7-16.

ámbitos específicos de la dimensión espiritual que pueden irrumpir en las personas que pasan por una separación o un divorcio.

En primer lugar, la *necesidad de sentido*. El ser humano no tiene suficiente con estar en la vida sin más, o simplemente con subsistir, sino que además desea permanecer en la vida con sentido. Y si detecta que esa permanencia no tiene sentido, que vivir carece de sentido, que es algo absurdo, puede, incluso, desear abandonarse. Está también la *necesidad de reconciliarse*, de salir del círculo cerrado en el que puede quedar atrapado por el resentimiento u otros sentimientos negativos. Esta necesidad, que es de orden espiritual, tiene expresiones de carácter afectivo y psicológico.

Torralba identifica la *necesidad de que la propia identidad sea reconocida y respetada*, de no ser vulnerado o agredido en la propia identidad. Es una necesidad que emerge cuando la persona se ve expuesta a procesos de disolución de la identidad y que se pueden identificar en situaciones donde es anulada o minusvalorada, en actitudes de desprecio o rechazo y en tensiones que se sufren bajo amenazas a la propia integridad. Esta necesidad, que es de orden espiritual, comporta también connotaciones psicológicas y sociales. Asimismo, está la *necesidad de ordenar los acontecimientos de la vida*, de ordenar las experiencias, las prioridades, los sentimientos, los recuerdos. No se trata solamente de una necesidad de orden físico, que también influye en la persona, sino de una necesidad de carácter interior. Es la necesidad que tiene la persona de poner orden en su interior y que se puede reconocer en la necesidad de hablar sobre todo lo que tiene que ver con lo que se ha vivido durante la separación y el divorcio, y que no se reduce sólo a la necesidad de desahogarse y sentir alivio.

Hay dos necesidades más, que se relacionan mutuamente. Por una parte, la *necesidad de verdad*, que se percibe con mucha intensidad cuando se trata de aclarar la propia realidad, lo que cada uno es realmente. Por otra parte, la *necesidad de libertad*, que se identifica con la de autonomía, pero que, en realidad, es más profunda ya que el ser humano tiene necesidad de liberarse de todo cuanto le enajena, le disminuye y atrofia.

Encontramos también la *necesidad de arraigo, de pertenencia, de establecer vínculos, de crear lazos afectivos*. Cuando la persona sufre una ruptura puede llegar a percibir con mucha fuerza esta necesidad de arraigo, de sentirse vinculado. Es una necesidad que tiene implicaciones psicológicas y sociales, pero que es de orden espiritual ya que afecta a lo más hondo e intangible del ser humano.

En este mapa, Torralba incluye la *necesidad de orar, de interlocución, de apertura a un Tú invisible y trascendente*, que no sólo se produce en la persona religiosa, sino también en toda persona cuando se enfrenta a su

soledad y a su desamparo. Esta necesidad adopta distintas formas y expresiones dependiendo de la sensibilidad religiosa de cada persona. Igualmente se sitúa la *necesidad de representación simbólica*, relacionada con la necesidad de ritualizar determinadas experiencias clave de la vida. Esta necesidad de ritualización se identifica en las personas separadas y divorciadas cuando se desprenden, por ejemplo, de determinados objetos como forma de expresar el cierre y despedida de la situación anterior y el paso a una nueva.

Incluye también la *necesidad de soledad y silencio*, fundamental para el equilibrio personal, la construcción consciente y reflexiva de la propia identidad. Es la necesidad de soledad buscada para encontrarse con uno mismo, para escucharse y captar lo que acontece en lo profundo de la persona. Y, por último, la *necesidad de gratitud*, de sentirse agradecido y reconocido por lo que uno ha hecho, por lo que ha sido capaz de aportar. Ésta es una necesidad que afecta al plano espiritual, pero también al plano interpersonal, ya que implica reconocimiento, valoración y validación del otro.

### **Personas espiritualmente inteligentes**

Uno de los aspectos que caracterizan la dimensión espiritual es, como venimos refiriendo, la búsqueda personal de sentido, de significado de la vida. Experimentar que la vida propia tiene sentido es la fuerza motivacional fundamental del ser humano. Por eso, cuando no se logra vivir la vida con sentido se origina una frustración existencial, un *vacío existencial*. Algunas personas que han pasado por la ruptura que implica una separación y divorcio hablan justamente de «un vacío que se produce» refiriéndose a él como un «derrumbamiento de la vida», la de «quedarse sin suelo» o que la vida «vuela por los aires».

Viktor Frankl<sup>3</sup> plantea que uno de los momentos para encontrar el sentido de la vida se da cuando la persona sufre una situación desesperada, una situación que no puede cambiar y en la que sólo le cabe modificar su propia actitud. Es lo que comparten quienes han vivido una experiencia de separación o divorcio: *“te puedes desahogar con tu familia, tus amigos pero es una decisión que tiene que salir de ti, es una decisión tuya”*; *“no hay nadie que te pueda sacar de ahí, eres tú el único que lo puede hacer”*; *“nos tenemos que renovar como personas”*; *“eres tú el que tiene que crecer, darte cuenta de lo que ha pasado y cambiar”*; *“hay un tiempo para acoger y escuchar la herida, el dolor pero también hay un tiempo para*

<sup>3</sup> VIKTOR FRANKL, *El hombre doliente*, Herder, Barcelona 2000.



tomar una decisión, para el cambio, para avanzar, para rehacerse”. Quizá sin que lo sepan, estas personas están activando los recursos de los que disponen gracias a la Inteligencia Espiritual y que les capacita para identificar, valorar y gestionar el impacto que provoca la separación y el divorcio.

*Todo ser humano es estructuralmente un ser espiritual capacitado para un tipo de experiencias y de preguntas, que sólo se dan en la persona.*

Torralba parte también del presupuesto de que “*el ser humano es capaz de vida espiritual en virtud de su inteligencia espiritual*”.<sup>4</sup> Todo ser humano es estructuralmente un ser espiritual capacitado para un tipo de experiencias, de preguntas, de movimientos y de operaciones que sólo se dan en la persona: la capacidad de anhelar la integración de su ser con una realidad más amplia que la suya y de hallar un camino para tal integración; la capacidad de aspirar a comprenderse a sí mismo y al mundo, a vivir una vida plena; la capacidad de salir de sí mismo, de trascenderse y, por ello, la capacidad de fluidez, de donación, de apertura.

Esta modalidad de inteligencia opera sobre la base del dinamismo espiritual de la persona, es decir, sobre sus aspiraciones y anhelos de plenitud, de significado y sentido de vida. Para dar cauce a este dinamismo, la Inteligencia Espiritual aporta una serie de potencialidades en la persona como es la de afrontar y resolver problemas de significados y valores, discernir que un camino vital es más valioso que otro y capacitar para la generación de un sentido personal de vida, para buscar respuestas fundamentales a las preguntas últimas, así como para afrontar y trascender el sufrimiento.

### **“Otras espirituales operaciones” [Ej 1]**

San Ignacio declara al inicio de los Ejercicios Espirituales que “*por este nombre, ejercicios espirituales, se entiende todo modo de examinar la conciencia, de meditar, de contemplar, de orar vocal y mental, y de otras espirituales operaciones, según que adelante se dirá*”. Desde la perspectiva que venimos planteando, cabe considerar que algunas de esas “otras espirituales operaciones” tienen que ver dinanismos espirituales que se pueden dar en una situación de separación y divorcio: plantearse interrogantes existenciales, conferir sentido a la propia experiencia, alentar la propia existencia desde convicciones que inspiren un proyecto de vida y posibilitar un dinamismo de anhelo personal que dé cauce al deseo de plenitud.

<sup>4</sup> F. TORRALBA, *Inteligencia espiritual*, Plataforma, Barcelona 2010, 53.



La experiencia de crisis que afronta la persona en una separación y divorcio le pone ante el desafío de elaborar las pérdidas sufridas. Algunas de ellas son evidentes y perceptibles pero también hay otras menos visibles pero de gran calado: la pérdida de expectativas sobre el futuro, la pérdida de los proyectos que habían establecido con su pareja, así como de los acontecimientos que esperaba compartir y la quiebra en el modelo de familia o del deseo de mantener la unidad familiar.

Todas estas situaciones hacen que la persona deba introducir cambios, como son renunciar a algunas de las creencias que tenía e incorporar nuevos patrones de pensamiento que sean más adaptativos a las exigencias que implica realizar los cambios de una nueva vida. Se encuentra, por tanto, con que tiene que poner en marcha nuevas expectativas, desarrollar una nueva identidad y crear un nuevo sentido de la vida. En otras palabras, la persona se encuentra ante el reto de atender todo un dinamismo espiritual que quizá permanecía latente y que ahora emerge con fuerza. Como expresa una persona que ha pasado por un divorcio: *“estoy convencido que, más importante que saber el «porqué» ha pasado, es descubrir el «para qué» ha pasado”*.

Un planteamiento así sitúa a la persona ante las preguntas últimas como pueden ser las preguntas por el sentido de la vida. La búsqueda de respuesta a estas cuestiones fundamentales está vinculado el anhelo de una sabiduría vital, a una visión global de la existencia y a una orientación que le permita a la persona vivir una existencia plena. Es cierto que la persona cuenta con la capacidad de autoconocimiento y de introspección personal, pero éstas no resuelven todas las preguntas e inquietudes que surgen de la identidad personal, como es la voluntad de sentido, auténtica fuerza motivacional que mueve a las personas en situaciones de crisis. Todo un desafío ante el que se encuentran quienes pasan por una separación y divorcio.

*“Estoy convencido que, más importante que saber el «porqué» ha pasado, es descubrir el «para qué» ha pasado”*.