

Consecuencias del divorcio.

Psic. Silvia Russek

Lic. En Psicología Clínica. Diplomado en Terapia de Pareja..

Informes en <http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/terapia.html> o en bienestar.e@gmail.com

Las consecuencias del divorcio son sumamente dolorosas y afectan todas las áreas de la vida de la persona que se está divorciando: Personal, familiar, económica, social, etc.

¿Es el final? ¿O un nuevo comienzo?

"Nuestra actitud y respuesta ante el divorcio, marcan la diferencia entre la amargura y la confianza en un una vida mejor".

Silvia Russek.

¿Cómo te está afectando el divorcio?

Cualquier divorcio es difícil y doloroso para los 2 miembros de la pareja.

No importa quién lo pide y por qué lo hace.

Aun para la persona que lo pide, porque ha sido víctima de violencia física o emocional, es un proceso que deja huellas profundas.

Pero cuando el matrimonio era bueno y estable, es aún más difícil porque los buenos recuerdos superan a los malos y porque la reacción de la familia y amigos es de incredulidad, y por lo tanto, pueden ser poco apoyadores.

Un divorcio afecta todas las áreas de la vida de la persona:

A nivel personal, el divorcio afecta nuestra:

Autoestima:

La persona, ya sea hombre o mujer, se siente rechazada y/o fracasada.

Se siente culpable por no haber podido establecer una mejor relación o haber evitado el divorcio.

Al sentirse así, se califica como mala, tonta, incompetente, etc., etc., lo cual daña su autoestima.

Con frecuencia la ex-pareja y otras personas la culpan también y le indican todo lo que debería haber hecho, lo que refuerza su baja autoestima.

Identidad personal y familiar.

Parte de nuestra autoimagen es el rol que hemos jugado durante muchos años.

Con el divorcio dejamos de ser esposo(a), perdemos la identidad de "la familia unida", etc.

Si estos papeles o roles eran importantes para nosotros y nos identificábamos con ellos, al perderlos, sentimos que perdemos una parte de nuestra personalidad.

Forma de ver el mundo y nuestro futuro.

Cuando el miedo, la angustia, enojo, depresión, etc., son una constante en nuestra vida diaria, nuestros pensamientos son:

Negativos	Extremistas
Depresivos	Rígidos

Declarada de Utilidad Publica. Ayuntamiento de Madrid.

Registro Autonómico de Asociaciones ciudadanas: 16.931

Registro de Asociaciones Ayuntamiento de Madrid: 02.041

Telf: 649116241

CIF: G-81695025

e-mail: usedimad@gmail.com

Este tipo de pensamientos hace que veamos nuestro presente y nuestro futuro, a través de lentes que oscurecen y distorsionan todo lo que nos rodea.

A nivel emocional.

Cualquier persona que se divorcia atraviesa por sentimientos muy intensos y encontrados.

Una sola emoción puede durar días o semanas o pueden cambiar constantemente en un mismo día.

Esta situación se da, aun en las personas que toman la decisión de divorciarse, ya sea por violencia intrafamiliar, infidelidad en la pareja o por un nuevo amor en su vida.

Sin embargo, cuando el divorcio es el resultado de largas crisis y conflictos o cuando la persona no quiere el divorcio, las emociones son más intensas y desgastantes.

Entre las emociones más frecuentes encontramos:

Tristeza o depresión por la relación que se ha terminado y las diferentes pérdidas que involucra el divorcio: sueños, expectativas, identidad, amigos, etc.

Enojo con uno mismo y hacia la pareja, al culparla de la ruptura y del daño que ha causado a la familia,

- **culpa,**
- **deseos de venganza,**
- **alivio,**
- **confusión,**
- **ambivalencia,**
- **temor** y preocupación respecto al futuro,
- **inseguridad** respecto a la posibilidad de reconstruir una nueva vida,
- *sentimientos de fracaso*, por no haber podido evitar los problemas o "salvar" el matrimonio,
- **miedo a la soledad** y/o a tomar decisiones equivocadas,
- **remordimiento**, sobre todo por el dolor causado a otras personas (hijos, padres, etc.),

Todos estos sentimientos son **normales**.

La intensidad y duración depende de las características de **cada persona** y de **cada situación**.

La forma de reaccionar de cada quién también.

A nivel parental.

Los padres, tanto el hombre como la mujer, pueden sentir que, cuando los hijos están con ellos, tienen que cubrir tanto el rol de la madre como el del padre.

Esto puede generarles mayor tensión.

Tienen que responsabilizarse de decisiones y aspectos de la disciplina de los hijos, que pueden ser nuevos y difíciles de llevar a cabo.

Pueden verse manipulados por los hijos o sentir el temor de que éstos no quieran estar con ellos.

Tienen que aceptar decisiones y conductas de la ex-pareja, con las que no están de acuerdo, pero en las que ya no los toman en cuenta.

Tienen que tener muy presente que el divorcio acaba con la relación como pareja, pero el contacto entre ambos y la toma de decisiones relacionadas con los hijos continúa.

En el aspecto económico.

Un divorcio, generalmente implica cambios económicos importantes.

Cada una de los miembros de la pareja va a tener los gastos propios de casa, comida, etc., además del mantenimiento de los hijos.

Si la mujer no trabajaba, va a depender de lo que le dé el marido y posiblemente de un sueldo que tiene que aprender a administrar.

Si el marido no le da lo suficiente para cubrir sus gastos o si su sueldo es insuficiente, la mujer tiene que aprender a privarse de muchas cosas. Incluso de algunas necesarias.

Cuando el hombre cubre todos los gastos de los hijos y le pasa pensión a la mujer, sus gastos aumentan de manera considerable y no siempre tiene ingresos suficientes para vivir desahogadamente.

Los niños también se enfrentan a cambios económicos, que no siempre aceptan.

A nivel familiar.

Un divorcio afecta a todos los miembros de la familia cercana, en mayor o menor grado.

Los problemas con los hijos pueden surgir por diferentes motivos:

- Reaccionan agresivamente contra alguno de los padres, contra ambos o ante sus amigos y maestros,
- se pueden deprimir,
- bajan su rendimiento escolar,
- presentan problemas de conducta importantes,
- etc.

Si existía una buena relación con la familia política, muy probablemente dicha relación se termina o cambia.

Con la familia de origen pueden surgir problemas por diferentes motivos:

- No dan el apoyo que la persona que se está divorciando espera,
- los padres o hermanos, sobre todo en el caso de la mujer, interfieren demasiado en las decisiones que se tienen que tomar,
- intervienen directamente en la educación de los nietos o sobrinos, aun en contra de los propios padres,
- etc.

En el aspecto social.

Se reduce la cantidad de amigos o cambia la relación con ellos, ya que la persona deja de participar en muchas de las actividades de pareja que su grupo realiza.

En ocasiones algunos amigos toman partido, lo que genera tensión o sentimiento de rechazo.

Los amigos pueden querer involucrarse demasiado, aconsejar o incluso presionar sobre lo que la persona que se está divorciando "debe" de hacer o de sentir.

Esta actitud aumenta el caos emocional.

En relación al trabajo.

El caos emocional que se vive, puede afectar el desempeño y la motivación.

Puede haber problemas por la dificultad para concentrarse y/o tomar decisiones.

Si hay irritabilidad o mucho enojo en la persona, ésta puede tener problemas con los compañeros de trabajo, sus jefes, clientes, etc.

Si la mujer nunca ha trabajado le es mucho más difícil adaptarse, ya que emocionalmente está más vulnerable.

Aspectos de la vida diaria.

Si la mujer no trabajaba y necesita hacerlo, dispone de menos tiempo para ocuparse de la casa y de los niños.

Necesita aprender a organizar pagos, mantenimiento del coche u otras actividades de las que se ocupaba su marido. Esto le puede generar tensión o la sensación de no tener tiempo suficiente para toda.

El hombre que no está acostumbrado a ocuparse de comprar comida, ocuparse de la limpieza de la casa y la ropa, de los aspectos relacionados con los hijos, etc., tiene que aprender a hacerlo, lo que puede costarle trabajo y estrés.

Todo esto en un momento en que emocional y psicológicamente están más débiles y vulnerables.

¿Qué hacer?

No te exijas ni te critiques demasiado, recuerda que eres humano y te estás enfrentando a una situación muy difícil y dolorosa.

De acuerdo a las áreas mencionadas, trata de ver cuáles son las que te están afectando más.

No puedes hacer cambios importantes en todas al mismo tiempo, por lo tanto decide cuales son las más importantes en estos momentos.

Busca el apoyo de familiares o amigos que te escuchen, pero sin fomentar tus emociones, es decir, sin que te "den cuerda".

Trata de estar bien físicamente.

Recuerda que es una situación a largo plazo y el enfermarte o desgastarte más, no sólo no te ayuda, sino que te impide actuar adecuadamente.

Busca información sobre el manejo de las emociones que estás viviendo.

Aunque son normales, si no las trabajas adecuadamente, se pueden mantener por tiempo indefinido.
