

Cómo sobrellevar el divorcio

Consejos para atravesar esta situación, una de las más estresantes

Por [Bernardo Stamateas](#), Psicólogo, sexólogo y escritor / Sábado, 23 de febrero de 2013 / Argentina / bernardoresponde@gmail.com

Siempre el divorcio es un hecho doloroso, no existe divorcio sin dolor.

Esto es lo 1º, obvio y básico que tenemos que decir, y dentro de la categoría de factores estresantes en el nº 2 está el divorcio.

Es decir, que 1º está la muerte de un conyugue y nº 2 el divorcio como un gran factor de estrés.

Nadie forma pareja para separarse, obviamente, y decimos que es doloroso porque se pierde un ideal, se pierde un proyecto, se pierde algo que 2 personas en base al amor han tratado de ir construyendo, y esa pérdida del ideal obviamente que trae dolor.

También tenemos que decir que antes del divorcio físico siempre está el divorcio emocional, es decir que cuando uno se separa físicamente no es que se separó ese día, ya estaba separado anteriormente, es la pérdida de la intimidad, de la interacción, de la comunicación y demás.

Los 2 detonantes más frecuentes de los divorcios son:

- La pérdida del amor romántico, la rutina, el desgaste, la monotonía, el aburrimiento.
- Los problemas sexuales (incluye infidelidad y celos, que son también 2 detonantes muy frecuentes).

En general quien inicia el proceso de separación es la mujer, casi en un 90% de los casos.

Pero cuando se produce la separación el varón, en general, es el que forma pareja más rápido.

La mujer tarda un poco más porque hace un proceso de duelo distinto, el varón en general da vuelta la página y busca una nueva pareja y en general también mucho menor en edad.

Algo para tener en cuenta es que "**no se puede construir sobre ruinas**", es decir que si se está enganchado con el ex, o con la ex, formar rápidamente parejas, ya que el 60% de parejas que se forman vuelven a fracasar.

Muchas veces **aparecen muchos miedos**, el separado ahora tiene que decir: "divorciado", también el miedo a ser deseado nuevamente: "¿me voy a volver a enamorar?", "¿se van a enamorar de mí?", "¿voy a poder ser feliz?", "¿voy a volver a formar pareja?".

Se dan todos estos miedos, porque que no es lo mismo separarse con hijos, separarse sin hijos, y no es lo mismo separarse a los 20, que separarse a los 50.

También con los chicos pasa algo interesante.

Hace años era muy extraño que hubiera chicos con papás separados, pero hoy en día se ha normalizado.

¿Qué pasa cuando una persona se separa?

Lo 1º que sucede es que la persona no sabe quién es sin su pareja.

Entonces aparecen los cambios externos e internos, en la mujer por ejemplo muchas veces cuando la mujer se separa va a la peluquería, se arregla, cambia la ropa, gimnasio, el varón otro tanto, pero lo importante es que cambios internos aparecen, y la pregunta es:

¿Quién soy yo sin mi pareja? Porque cuando uno funciona en pareja es como un equipo, hace un show grupal, pero ahora en la separación se pregunta quién es.

El elemento más importante es **saber que no hay divorcios sin dolor, hay que pasarlo**.

Acusar o maltratar al otro no alivia el dolor. Muchas veces cuando uno queda enganchado con el ex o con la ex, lo que hace es coleccionar opiniones.

Entonces hay que tener cuidado con las voces de afuera, cuando aparece la familia siempre empiezan a opinar;

La separación tiene que ser un proceso lo más sano, terapéutico posible, dentro del proceso de separación y muchísimo más si hay chicos de por medio, porque en **la crianza los chicos necesitan a ambos papás, el contacto con ambos papás y la relación tiene que estar buena.**

Obviamente, **es el ideal.**

