

RESOLVIENDO UN DIVORCIO



8 de cada 10 matrimonios terminan en divorcio. La cifra ha ido en aumento y parece que continua sin haber un apoyo real para aquellos que durante este proceso, experimentan sentimientos y emociones dolorosas. *Encontremos una posibilidad de ir resolviendo esto e irse sintiendo cada vez más protegidas(os) y mejor.*

“Un mal matrimonio no se soluciona con un mal divorcio” es lo que escuche decir al Tanatólogo y Psicólogo Ricardo Domínguez durante un diplomado, y pienso que tiene toda la razón; la mayor parte de las ocasiones, los matrimonios, van *construyendo* una larga fila



de problemas “pendientes” que sensibilizan el trato entre la pareja, llegando a grados inimaginables, donde el más mínimo elemento se convierte en un motivo de discusión y/o arma para herir al otro; para cuando llega el momento donde se ha decidido por un divorcio, la relación se encuentra severamente desgastada, impidiendo en muchos casos, el establecimiento de *acuerdos justos y equitativos, así como relaciones parentales exitosas*, si es el caso de tener hijos en común.

Las reacciones ante un divorcio son distintas dependiendo de *la persona* que las esté viviendo, y son varios los elementos que se *conjugan* para la intensidad de dichas respuestas, uno de ellos son las causales de divorcio, que pueden ir desde *inmadurez, infidelidades, adicciones, incompatibilidad, violencia, etc.* Otro elemento es la experiencia previa ante separaciones, *así como los recursos personales para afrontarla*, por ejemplo, el miedo a la soledad, al desamparo económico, al rechazo social, entre otras.



Según Paul Bohannon (1970) el divorcio tiene las siguientes etapas: Divorcio legal, divorcio emocional, divorcio económico, divorcio de la comunidad, divorcio psicológico y divorcio coparental. Y cada uno de ellos implicara un proceso que trabajar. Por ejemplo, muchas personas se separan físicamente o duermen en camas diferente, o bien, la pareja migro y tienen años sin verse, pero cuando llega el momento de firmar el divorcio legal, pueden presentarse desavenencias que generan resistencia al cierre de la relación. Es por esto que tenemos que tomar en cuenta que el duelo por divorcio es distinto al que se presenta en otras pérdidas, vayamos conociéndolo.



Etapa 1.- Génesis: es la fase donde *la relación de pareja comienza a enfermarse.*

Etapa 2.- Negación: se presenta una complicación *para darse cuenta del* deterioro existente, por ejemplo, pensamos que solo es una mala racha, que después pasara, que todo matrimonio tiene problemas.

Etapa 3.- Negociación: se buscan *alternativas de solución a los problemas, por ejemplo, asistir a terapia, promesas de cambio, aumentar la tolerancia* hacia lo que incomoda, etc.

Etapa 4.- Detonación: aquí es donde explota el problema que *posteriormente, se justificara* como causa del divorcio. Por ejemplo, confrontar la infidelidad de la pareja o la adicción.

Etapa 5.- Expansión y Validación: El problema sale de la familia, buscando aprobación y justificación de terceros, como los padres- suegros, amigos, consejeros espirituales, entre otros.

Etapa 6.- Separación: se da el distanciamiento físico y emocional, como separar habitaciones o vivir en otra casa.

Etapa 7.- Aceptación: se *establece una relación distinta, sanamente,* donde pueden *llegar a acuerdos con límites claros.* Por ejemplo, pensiones, horarios para los hijos.

Etapa 8.- Reacomodo: *la familia puede ir encontrando un lugar nuevo donde y como desarrollarse;* Por ejemplo, encuentros que ya no son incómodos, platicar a cerca de nuevas parejas, etc.





www.centroliber.com

El paso de estas etapas permitirán que *psíquica y emocionalmente*, encontremos un nuevo lugar donde acomodar los aprendizajes, experiencias y personas de la relación que ha terminado, darse tiempo, tenerse paciencia y respetar las emociones es muy importante, pero sobretodo, poder identificar cuando necesitamos apoyo para poder llegar a una adecuada resolución de este vínculo. Recuerda que en **CENTRO LIBER A.C.** contamos con especialistas que **podrán atenderte profesionalmente.**



Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline considera que un divorcio es una decisión menos fácil de tomar, pero también tiene presente que las relaciones deben renovarse y que el término de una no significa que no iniciara otra, quien sabe... tal vez con la misma persona.

*La información proporcionada en este boletín fue extraída de material proporcionado por el Psicólogo Ricardo Domínguez Camargo.

PROXIMO BOLETIN: "VEJEZ Y DUELO"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhq@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".

DIPLOMATURA EN SEXUALIDADES HUMANAS

FORMACION DE ASESORES EN EDUCACION DE LA SEXUALIDAD

twitter



@centroliber

JUNIO 2010

facebook



Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



MARTES 11:15 A.M. (Méx.)

*Con: Mayra Pérez y
Cesar Pérez*



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo conscientemente-
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com



Más y Mejor vida, se posible.

*Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)*

55 84 81 83 / 55643698