

Separación y Divorcio

Las pérdidas

No estamos acostumbrados a aceptar el dolor. Nadie nos ha enseñado. Es más, en nuestra cultura occidental y progresista se coartan las manifestaciones de dolor.

Es una sociedad dónde resulta difícil admitir que a todo proceso de pérdida sea de un ser querido, de una situación, de una circunstancia, de un estatus o de un objeto le sigue un proceso más o menos largo de adaptación a la nueva situación.

Separación o Divorcio

Es una de las crisis más difíciles de la vida, ya que involucra no sólo tus emociones, sino una serie de pérdidas secundarias.

La vida del ser humano se construye en base a encuentros y despedidas.

Separación o divorcio, crisis, pérdida y duelo.

La separación es una crisis emocional provocada por una pérdida gradual o repentina e inesperada.

La crisis es un riesgo y una oportunidad.

Las pérdidas son parte de la vida, la experiencia más normal.

En la pérdida lo importante es hacer el duelo.

Pérdida = Crisis

Final, separación, ausencia, dolor, cambio.

CRISIS= PELIGRO u OPORTUNIDAD

La pérdida del vínculo

Perder lo que amamos y experimentar dolor es parte de la existencia humana, y pone en tela de juicio nuestro modo de ver el mundo, genera inseguridad, confusión e incertidumbre sobre cómo continuar en este nuevo espacio que ha inaugurado la pérdida.

Etapas de una ruptura

La decisión: Sentimientos de culpa, aislamiento, ansiedad o incluso depresión.

Planeamiento de la ruptura: repartir el patrimonio y lograr acuerdos sobre el futuro de los hijos.

Separación: Supone la aceptación de la pérdida de la relación de la pareja y la unidad familiar.

Desvinculación: Implica la aceptación de la realidad de la pérdida, renunciar a la fantasía de reunificación, el restablecimiento de la autoimagen y el inicio de nuevos vínculos.

La Separación y el Divorcio desde la perspectiva del duelo.

La Separación y/o el Divorcio es una pérdida principal.

Sobrevienen las siguientes pérdidas secundarias:

Pérdida económica.

Pérdida de estabilidad y seguridad.

Pérdida del significado social.

EL DIVORCIO

2 TIPOS DE DIVORCIO:

1.- Como etapa del ciclo vital de la pareja.

2.- Destructivo o difícil.

ETAPAS EN EL PROCESO DE DIVORCIO:

Pre-ruptura.

Ruptura.

Familia conviviente uniparental.

Arreglo de pareja.

Re-matrimonio.

Familia reconstituida.

Destete de la pareja coparental.

Fases del duelo según Monbourquette

1.- Shock y negación como resistencia frente a la perturbación del drama de la pérdida.

2.- Fase de expresión de sentimientos: ansiedad, temor, tristeza, rabia, culpa, aceptación, pérdida.

3.- Tareas exteriores: Cerrar tareas.

4.- Búsqueda del sentido de la pérdida.

5.- Fase de perdón.

6.- Reconocimiento de la herencia: lo positivo del matrimonio vivido.

Etapas del proceso de divorcio

Bohannon

Divorcio emocional.

Divorcio legal.

Divorcio económico.

Divorcio de la custodia.

Divorcio social.

Divorcio psíquico.

LA ELABORACIÓN DEL DUELO Y SUS OBJETIVOS.

Aceptar lo inevitable: la realidad de la pérdida.

Vivir la confusión emocional y trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.

Adaptarse a un ambiente nuevo y formar una nueva identidad.

Encontrar un sentido a la vida.

LOS GRUPOS DE AUTOAYUDA

El duelo puede manejarse mejor cuando es compartido.

Los grupos de autoayuda son lugares donde puede expresarse el sufrimiento.

Es un conjunto de personas que sufren una misma herida y desean curarla, compartiendo sus vivencias y conocimientos.

TAREAS A REALIZAR EN EL GRUPO.

Reconocimiento compartido de la realidad de la separación o divorcio.

Experiencia compartida del dolor.

Reorganización del sistema familiar.

Invertir las energías emotivas en nuevas relaciones.

LA MEDIACIÓN FAMILIAR

Es un proceso que estructura la intervención de las partes involucradas en modos que favorecen su participación y legitimidad.

Les permite asumir responsabilidad en términos de diseñar la resolución de su disputa.

Les permite hablar y ser reconocidos por el otro.

La magia de la mediación es ayudar a cambiar "percepciones" para pasar de la confrontación a la colaboración.

VENTAJAS DE LA MEDIACIÓN FAMILIAR

Favorecer que los cónyuges tomen las decisiones respecto a su separación y/o divorcio de forma consensuada y responsable, evitando enfrentamientos judiciales.

Facilitar la adaptación a los cambios que se van a ir sucediendo.

Prevenir los incumplimientos de los acuerdos.

Fomentar la coparentalidad.

Posibilitar que toda la familia asuma adecuadamente el proceso de ruptura y el duelo que conlleva.

Si nos empeñamos en que todo llene nuestras expectativas, terminaremos siendo muy desdichadas.

Entendamos que cuando una situación nos domina, en lugar de luchar contra ella, podemos adaptarnos.

Ser feliz, en gran medida es cuestión de actitud.

Los tres caminos

EL YO INTEGRAL

¿Y los hijos/as...?

EFFECTOS DEL DIVORCIO SOBRE LOS HIJOS

NIÑOS DE 0-6 AÑOS

REACCIONES

Perturbaciones del sueño.

Tendencia a la regresión.

Aumento de la dependencia.

Sentimiento de responsabilidad respecto a la ruptura.

Agresividad respecto a uno de los padres.

SUGERENCIAS

Asegurar al niño que no va a ser abandonado.

Decirle que sus padres continuarán ocupándose de él.

Reiterarle que él no es responsable de la ruptura.

Hacerle conocer el sitio donde vivirá el otro padre y decirle de qué modo seguirá viéndolo.

NIÑOS DE 6-12 AÑOS

REACCIONES

Tendencia a hacer más preguntas.

Frecuentes llantos o profunda tristeza.

Desinterés escolar.

Agresividad creciente.

Intentos de reconciliar a sus padres.

SUGERENCIAS

Tomarse tiempo para responder.

Multiplicar las muestras de afecto y amor.

Permitir la expresión de sentimientos.

Permitir encuentros frecuentes con el padre no custodio.

ADOLESCENCIA DE 13-18 AÑOS

REACCIONES

Búsqueda de la autonomía por medios inadecuados.

Consideran el apoyo de los compañeros como su única fuente.

Tendencia a la depresión y a desvalorizarse.

SUGERENCIAS

Discutir abiertamente la ruptura con el adolescente.

Tener en cuenta su opinión en los temas que le conciernen.

Ayudarle a determinar sus propias necesidades.

Escucharle y saber estar disponible para él.

Recomendaciones

Hablar con los hijos y tocar el tema de la culpa.

Reafirmar el amor y que éste no se perderá.

Cuidar los mensajes que fortalezcan la fantasía de reunificación de los padres.

Sintonizarse con los sentimientos de los hijos y hablar con ellos.

Recomendaciones

Proporcionarles otras formas de abordar los sentimientos.

Actividad física.

Llorar.

Dibujar y escribir.

Música

Reflexión.

Risa

Facilitarles las transiciones.

? Asegurarles que puede amarlos a los dos.

No involucrarlos en procesos legales.

Un divorcio se supera tomando conciencia de que el matrimonio murió y que ambos están libres para volver a formar nuevas parejas. Mientras continúe la fantasía de que algún día volverá, no avanzarán hacia la libertad ni un paso.

Asumir y aceptar que podrás estar triste o sola durante un tiempo no mayor de tres meses. Esto no quiere decir que te sientes a morirte de pena en una silla. Debes recurrir a amigos, a grupos humanos, pero no te involucres sentimentalmente con nadie pues tú ex pareja aún está viva en tú corazón

De ser posible, y luego que pase el tiempo, procuren ser amigos, la amistad entre ex parejas cura el dolor de la ruptura y si hay niños, éstos pueden conservar a su padre.

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DE LOS HIJOS DEL DIVORCIO

Derecho de encontrarse con ambos padres.

Derecho de no presenciar las disputas parentales.

Derecho de no ser instrumentalizados por un ex cónyuge.

Derecho de comunicarse por teléfono con el padre no custodio.

Derecho de que los padres tomen decisiones conjuntas sobre aspectos esenciales de la vida de los hijos.

Derecho de exigir, que en su presencia, los padres mantengan una conducta digna y no conflictiva.