

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

PSICOLOGIA DEL DIVORCIADO

1. Ejercicio:

- ¿Cómo reaccionaron sus familias y amigos más íntimos frente a su divorcio?
- ¿Cómo reaccionaron en su iglesia?
- ¿Qué cambios nota ahora en su vida social?
- ¿Qué cambios nota ahora en su vida espiritual?

En cualquier iglesia, hay gente en condición de divorciados. Muchos de ellos a pesar de que se han separado no han encontrado la paz de sus antiguas heridas matrimoniales, no han recibido sanidad interior ni clarificado las causas de su separación. En este aspecto trataremos de dar algunas consideraciones a tener en cuenta.

El divorcio es una experiencia difícil y dolorosa; es la muerte de un proyecto de pareja que no pudo ser; en ese proceso aparecen emociones, pensamientos e ideas que invaden la mente.

- **Sucede primero un divorcio emocional:** la pareja comienza a tener conflictos que no se resuelven, que se van sembrando cada vez más. Se intentan o no resolver esos conflictos que lentamente van atando el amor. En general uno busca ayuda y el otro no, aquí el pronóstico es delicado, distinto cuando son ambos quienes buscan ayuda.
- **Divorcio físico:** es un impacto, el verse sin el otro, sin los planes trazados en un momento de amor, sin los hijos, otra casa, otro ritmo eso es un impacto en vida de la persona. Algunos para poner fin a esa relación buscan inconscientemente el tercero. Se calcula que en el 75% de las separaciones hubo un tercero en medio.
- **Viene un período de adaptación:** De una nueva realidad y ritmo y posición social.

El duelo puede ser elaborado o no elaborado. Este último sucede cuando el divorciado a pesar de las negativas de su compañero de rehacer la pareja

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

continúa insistiendo durante años, o es negativo cuando se separan y aparece hostilidad y broncas no resueltas. Más adelante desarrollaremos este aspecto más completo.

En este periodo se comienzan a tomar decisiones a veces la persona se encuentra en pleno dolor y necesita el apoyo de amigos y el tiempo para no decidir nada inapropiado.

- **Crecimiento:** Es cuando la persona aprende de lo sucedido, capitaliza la experiencia matrimonial para crecer y madurar y no para atormentarse. Aunque cada separación es distinta a otra, la persona debe ir paso a paso y nunca decidir sobre la base del dolor y angustia. Hay cosas nuevas que van a nacer ahora. Ahora se es soltero y se debe descubrir esa nueva identidad.

Divorcio como posible etapa del ciclo vital

Cuidado de los hijos.

Peleas y desacuerdos sólo en una primera fase.

Dolor por las pérdidas.

Intermediarios no litigantes (familiares, amigos) o ausencia de intermediarios.

Poca involucración de miembros de las familias de origen.

Límites claros.

Reconocimiento de la propia responsabilidad.

Divorcio destructivo.

Imposibilidad del cuidado de los niños.

Peleas permanentes.

Necesidad de ganar y denigrar.

Intermediarios litigantes.

Contexto judicial.

Sobre involucración de miembros de las familias de origen, hijos u otros.

Límites difusos

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

Falta absoluta de reconocimiento de alguna responsabilidad.
Búsqueda de culpables y «cómplices».

2. Sanidad Interior para elaborar la ira y perdonar al cónyuge:

Este es un aspecto importante, ya que mucha gente queda sin resolver esa bronca que lo lleva a enfrentamientos duros y difíciles.

Aparecen sentimientos ambivalentes de amor y odio o recuerdos lindos y recuerdos tristes, o verlo y verlo para dañarlo.

Por otro lado hay que acompañar esos momentos porque hay temas que resolver como el aspecto de la crianza de los hijos, el aspecto financiero, etc.

3. Consejos para los Separados:

- Saber que se separaron como esposos no como padres.
- Que sus hijos necesitan a ambos
- Centralizar las conversaciones entre la educación de sus hijos
- No dar demandas inapropiadas: arreglame el coche, salgamos a cenar, etc.
- Compartir toda la información sobre el desarrollo de los hijos
- Evitar los abogados y las peleas tontas

4. Con Respeto a los Hijos:

Los hijos no tienen toda la información para saber que está pasando así que se manejan por sus sentidos, van construyendo qué es lo que está pasando.

Al no tener los elementos necesarios se dirigen hacia sí mismo lo que sucede.

- Sentir rechazo por sus padres:
Papá se fue de casa por mi culpa, o «porque no me quiere».

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

Algunos de los conflictos que hemos observado son:

- Sentimientos de frustración:

Que viene del sentimiento de culpa. Si es por mi culpa eso lo hace sentir inadecuado y frustrado.

Así la autoestima es dañada por eso.

- Desbalance de roles:

A uno lo cría la mamá y a otros la abuela. Entonces esto se fortalece en la identidad: camina como la mamá, piensan como la mamá, etc.

- Cambian los patrones de disciplina:

Antes tenía a los dos padres y había cierta unión en la disciplina, pero ahora lo tratan de una manera en un lado y de otra manera en otro. Lo que castigan en un lado en otro me lo aplauden.

- Conductas para llamar la atención:

A través de mala conducta, o de cualquier forma como un intento de que no se olviden de ellos para disminuir la fantasía de que «me van dejar».

- Somatizaciones:

La angustia que tiene el divorcio trae una carga emocional que al no salir, la traslada al cuerpo y genera síntomas.

5. Con Hijos Adolescentes:

Es más difícil la experiencia de divorcio porque tiene más años de vivir con sus padres. Eso le trae dolor emocional.

- Búsqueda incesante de afecto:

Necesita escuchar te amo, «te quiero» y esa búsqueda es intensamente. Y esto se puede dar de adultos, cuando se casan buscan este refuerzo de que son amados y aceptados.

- Búsqueda de imágenes sustituidas del padre o madre:

Llamadas al pastor, líderes, etc. Los toman como imagen sustituida del rol paternal.

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

6. Actitud de Resentimiento y Desafío:

Se ponen agresivos o desafiantes con rebeldía. Comienzan a echar en cara a sus padres muchas cosas.

A esto se le suma el proceso de individualización, que es que al crecer dejan de depender y buscan su yo, por eso la manera de tenerlo es haciendo todo lo contrario a lo que le decían. Así siente que es "yo" por eso se habla de la edad rebelde.

7. Errores que No deben Cometer los Padres Divorciados:

- No trates de ser papá y mamá a la vez, sé tu mismo:

Aun cuando el otro padre no cumpla con sus tareas y roles respectivos como padre nosotros debemos ser quienes somos.

- No tomes a tu hijo como tu esposo:

Muchos, especialmente mujeres, toman a su hijo como compañero, consciente o inconscientemente crean una ligadura de la cual no se pueden desprender.

- Mentir en cuanto al divorcio:

Poner frases y motivos totalmente mentirosos o echarle la culpa al otro cónyuge de la separación.

- Atacar al otro cónyuge delante de los hijos:

Criticarlo, mandar a los hijos de espías para que le cuenten donde fue y con quién y que hizo su madre, etc.

8. Síntomas del Divorciado:

Cuando no hablamos de temas como este entonces se hace un terreno fácil para el enemigo. Como matrimonio, sexo y familia, así el enemigo se ha tomado familias enteras, y generaciones enteras han sido tomadas por él; y cuántas veces un matrimonio que venían juntos, predicaban y el nido se destruyó y la sorpresa de la gente ha sido intensa.

En EEUU hay 3 divorcios por cada 5 matrimonios, y eso sobre los divorcios legales. Sin hablar del divorcio emocional, que son aquellos que tienen anestesiados los sentimientos y funcionaba mecánicamente sobre

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

responsabilidades de derecho, duermen en el mismo lecho y cenan juntos pero sus corazones están separados.

Como el matrimonio es un invento de Dios y cada vez que es lastimada una idea de Dios es tocada por el enemigo.

a. El divorcio siempre destruye gente: porque se ha tocado una idea de Dios.

b. Los divorcios no se dan de manera instantánea.

Generalmente es una serie de eventos que se van sumando con el paso del tiempo. Por ejemplo, cuando aparece un tercero parece que es un evento que lo destruye, pero es probable que algunas áreas vitales de la rebelión de ese vínculo ya estaban dañadas, entonces sería el detonante.

c. Cuando se desata el divorcio aparecen mecanismos de defensa.

Uno o ambos intentan defenderse contra el dolor; así como tenemos sistemas que atacan la enfermedad, así nuestra mente trata de sacar intensidad del dolor, por ejemplo la mujer que dice «mi esposo me dijo que no me ama más», así la mente activa un mecanismo para restar el dolor, dice luego «lo que pasa es que me lo dice para herirme», así resta el dolor.

A eso lo conocemos como negación. Y otro mecanismo es «minimización» es restarle intensidad «no es nada...», «no me importa tanto». Hay otro mecanismo que es «espiritualización» y es cuando negamos la realidad y le ponemos un manto de «milagro» y aunque esto es posible parte de Dios, pero sin quitar la realidad de lo que implica. Nuestra fe no evade la realidad, sino que nos ayuda a enfrentarla.

d. Aparece el binomio «realidad vs. esperanza».

El que desea que siga manteniéndose el vínculo, pasa por esta fase, la persona cobra conciencia que el vínculo se rompe y se conecta con la realidad.

Cuando estoy soltero tengo un 'yo real', una identidad y cuando aparece el otro cedo parte de mi 'yo' y aparece un 'nuevo yo', el 'yo aprendido', me uno con el otro en conductas nuevas que me permiten convivir con el otro, así que con el correr del tiempo ese 'yo real' se va perdiendo para aparecer cada vez más el 'yo aprendido'. Cuando sucede el divorcio quedo en vacío porque se ha roto el 'yo aprendido' y el 'yo real' es muy pobre.

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

Porque me olvidé de quién era yo. El yo aprendido gana intensidad sobre el yo real, pero en el divorcio se pierde el yo aprendido por eso la gente que se divorcia pasa por un sentido de vacío existencial sin saber quienes son.

De pronto quien no iba a la discoteca ahora va, de pronto se peinaba de una manera y ahora aparece con nuevo peinado dicen «es mi nuevo yo» son ensayos de la búsqueda incesante a regresar a quien era.

Este proceso va a depender de su madurez, de su espiritualidad, de sus recursos internos, de la estructura externa de apoyo, etc.

e. El mundo emocional del divorciado.

Parece la culpa y la disculpa; la persona cae en un interés consciente de por que esto no funciona, cuales son los factores que hicieron esto, buscan por dentro a ver qué paso; por días vendrán momentos donde se sentirán culpables de que esto ocurriera y en otros momentos de disculpar lo que ello ocurrió «yo hice porque el hizo esto». Este proceso pone mas confusión.

En ese juego de adentro hacia afuera y de afuera hacia adentro trae cansancio emocional.

El cuerpo tiene un grado de tolerancia al castigo físico, por ejemplo, un boxeador que le pegan y le pegan aguanta, tiene un grado de tolerancia, pero cuando no puede más se cae, se colapsa. Así en las emociones tenemos un grado de tolerancia emocional y cuando no aguantamos más empiezan las señales y parece un atado de ansiedad, depresiones, brotes, son banderas emocionales que dicen basta, no aguantamos más.

El divorcio tiene muchas banderas que dicen basta: las fianzas, los hijos, lo legal, el juego de palabras, la culpa y la disculpa, la negación, etc.

f. Sentido de baja estima.

Al intentar redefinirse a sí mismo se culpa a sí mismo no por lo que hizo, sino por lo que es: «no soy inteligente», «no sirvo», etc. No define problemas, sino a sí mismo como problemas. No es lo mismo decir «yo cometí un error» que decir «yo soy un error».

Se dirige hacia quien se es y no sobre las cosas que se hicieron.

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

g. Retrocesos emocionales al pasado.

En la gente aparecen cosas del pasado: determinado horario, determinada manera de comer, dedicando lugar al caminar, etc. Recomendamos que cuando lleguen a esos horarios hagan otras actividades distintas a las habituales para restar el impacto emocional. Porque aparecen todos los recuerdos del pasado y eso hace una carga emocional y uno revive la carga emocional que el recuerdo tiene. Revive la misma carga emocional. Nuestra memoria graba el evento con gran intensidad emocional, y allí viene la depresión. Por eso hay gente que pasaron años pero todo tiene la misma carga emocional y rumbean la misma experiencia en un círculo repetitivo con la misma carga emocional. Un vestido, una comida, un color, etc., son disparadores de la experiencia.

h. Aparece la rutina.

Conductas que no tienen carga emocional, hace las cosas por piloto automático.

i. Combinación de frustración de la ira.

La ira es una expresión emocional de frustración. Siento impotencia porque no actué antes», «siento impotencia porque no puedo soportar el dolor que me precede», es una sensación abrumadora y eso produce ira. Y la ira parece contra sí mismo y a veces con el otro. Vemos gente que un día hablan maravillas del otro y al otro día siguen enamorados como siempre.

La persona saca las emociones y luego se enciende la razón, por eso como consejeros debemos provocar que la persona vacíe sus emociones.

j. Sentimiento de inadecuación.

Se sienten menos, y es la suma de todo lo anterior dicho.

9. Conductas Luego del Divorcio

a. Ensayos de quién se es.

Empiezan dietas, cambios de vestido, automóvil, música. Intentan ser alguien que no son para llenar el vacío existencial y también ocupar la mente con cosas nuevas para tapar intensidad al dolor que tiene del pasado. Es como decir lo nuevo tapa lo viejo.

Tratan de mostrar que pueden llamar la atención del otro, de hacer cosas para probarse a sí mismo que «gusto» que «tengo valor».

RED APOSTÓLICA PRESENCIA

Divorcio y Nuevo Matrimonio Entrega 3

Pr. Bernardo Stamateas

www.PresenciaDeDios.com

b. Actividad excesiva.

Meterse en los ministerios, o a llenarse su agenda con cosas para no encontrarse a si mismos. Objetivo final es no pensar, no encontrarse con su interior.

c. Valorización de la gente.

Tratarán de encontrar en otros la valoración y autoestima de los amigos.

d. Represión de sentimientos.

No expresar hacia afuera los sentimientos.

e. Venganza.

A través del erotismo de seducción sin compromisos reales.

f. Evitación.

Levantar paredes contra los demás por generalizaciones: «todos son iguales». Y todos los sentidos se dirigen hacia alguna actividad específica para que no se les escape ningún sentimiento.

Ejercicio:

- ¿Como es su relación con cada uno de sus hijos y por que?
- ¿Cual es la imagen que transmite de su otro cónyuge a sus hijos?
- ¿Que tipo de imagen transmite de usted a sus hijos?

10. Sobre la Nueva Relación:

Hay muchas preguntas que surgen cuando se intenta rehacer la vida de pareja, una es ¿será duradera esta nueva pareja? afloran los miedos viejos, ¿repetiré los mismos errores que cometí en mi otra pareja? y una tercera pregunta que he visto mucho en los cristianos es ¿como aceptara mi iglesia y mi familia esto?

11. Distorsiones del Matrimonio:

- Poliandria: es cuando una mujer se une con varios hombres
- Poligamia: cuando un hombre se une con varias mujeres.
- Concubinato: cuando una pareja se junta.

Próxima entrega: **FAMILIAS ENSAMBLADAS**