

ME SEPARO ¿Y AHORA QUÉ?



Autoras:

M^a Teresa Vega
Profesora Titular de Universidad
Facultad de Psicología
Universidad de Salamanca

Inmaculada Cid
Trabajadora Social
Asociación de Vecinos ZOES Salamanca

Ilustraciones:

Mónica Carretero

Coordinación:

Dirección General de Familia;
Consejería de Familia e Igualdad de Oportunidades, Junta de Castilla y León.

ISBN (de mérito): 978-84-694-3876-3

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. ¿Por qué me siento mal?, ¿por qué me falta la ilusión por vivir? ¿por qué me siento sola/o?
2. ¿Por qué no me resigno a perder lo que tenía?, ¿por qué espero la reconciliación?
3. ¿Por qué me siento "mal" por sentirme bien y liberada/o?
4. ¿Qué puedo hacer para rehacer mi vida y ser independiente?
5. ¿Cómo puedo enfrentarme a los recuerdos?, ¿qué puedo hacer si ha pasado el tiempo y me resisto a creer que todo ha acabado?
6. ¿Qué actitud debo mantener con mi ex pareja?, ¿cómo debo actuar ante las disputas?
7. ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a adaptarse a los cambios?
8. ¿Por qué tengo miedo de iniciar nuevas relaciones?
9. ¿Cómo debo actuar si mi ex tiene una nueva pareja o si soy yo quien la tiene?
10. ¿A qué servicios de la Junta de Castilla y León puedo acudir?
12. ¿Qué libros puedo consultar?

Comentarios de las autoras:

La guía “Me separo ¿y ahora qué?”, está dirigida a aquellas personas que están separadas o divorciadas de sus parejas o que ya han iniciado los trámites. Como se desprende del título, los contenidos a desarrollar tienen que ver con las dudas que se tienen cuando finaliza una relación: y ahora ¿qué va a ser de mí y de mis hijos?.

En la guía encontrarán información sobre pensamientos, sentimientos y formas de actuar que, con frecuencia, se producen después de una separación o divorcio. Las ideas que se exponen tratan de ser un recurso de orientación y reflexión, tanto para aquellas personas que están realizando una separación de mutuo acuerdo, como para las que el divorcio está resultando ser una pesada carga. Ahora bien, ningún divorcio, aunque sea de mutuo acuerdo, está exento de dificultades y complicaciones, e incluso, en ocasiones, aparecen cuando parecía que ya estaba todo superado y olvidado.

Sea cual sea el caso particular, la diferencia entre unas y otras personas está en cómo se enfrentan a los problemas. Es aquí donde esta guía adquiere utilidad; pretende orientar y ayudar a quienes se han separado, para que sufran menos los efectos de la separación; trata de aportar ideas que ayuden a armonizar la convivencia y el funcionamiento familiar. Las herramientas básicas facilitadas serán provechosas para tomar decisiones personales, de pareja y familiares más acertadas.

Cada separación, cada familia, es una vivencia distinta; puede haber separación de mutuo o no acuerdo; con hijos o sin ellos, con hijos ya independientes de sus padres o con hijos que conviven con ellos debido a su edad u otras circunstancias; puede haber casos de ex parejas que tienen un nuevo compañero/a. También hay situaciones, aún más complicadas de resolver, en donde se produce el divorcio emocional: la pareja vive junta, a pesar de que no se quieren, debido a circunstancias económicas o de otra naturaleza. Estas posibilidades demuestran que la experiencia de separación y divorcio es singular, por lo que el lector no debe esperar que la guía resuelva todas sus dudas, ni proporcione soluciones que valgan para todos y cada uno de los problemas que le pueden surgir, cada caso tiene unas particularidades que le hacen ser distinto a los demás. Pero seguro que el lector reconocerá alguna condición que le resultará familiar en su experiencia de ruptura.

La guía está organizada siguiendo una posible secuencia de preguntas que las personas se formulan cuando se enfrentan a esta situación. Las respuestas que se proporcionan buscan ser útiles para ambos miembros de la pareja, al mostrarles desde qué posición es conveniente enfrentarse a la separación. Posteriormente, cada cual debe buscar su camino según intereses y circunstancias personales, familiares y sociales.

*Los contenidos que aquí se presentan se complementan con los elaborados en la primera guía titulada: *La relación de pareja se deteriora: la decisión de separarse*. Merece la pena iniciar su lectura, puesto que en ella, aunque va destinada a quienes se están planteando la separación, también encontrará sugerencias que pueden ser útiles para comprender mejor lo que ocurre después de la separación.*

Al final de esta segunda guía encontrará información sobre servicios a los que puede acudir para solicitar asesoramiento jurídico, psicológico, mediación familiar o ayudas. Asimismo se recoge información sobre los programas de atención psicosocial dirigidos a personas separadas o divorciadas. En último lugar se recomiendan una serie de libros que pueden ser de utilidad y de donde seguro sacará enseñanzas para afrontar las dificultades diarias.

1. ¿Por qué me siento mal?, ¿por qué me falta la ilusión por vivir?, ¿por qué me siento sola/o?

Cuando dos personas deciden casarse o convivir como pareja crean un proyecto futuro de vida en común. Con el paso del tiempo esta convivencia se alimenta de ilusiones, esperanzas, deseos, esfuerzos, necesidades, ganancias, pérdidas y satisfacciones. Cada uno espera algo del otro, busca algo en el otro, sacrifica algo por el otro, pierde algo por el otro, se esfuerza por el otro, se alegra por el otro, se entristece por el otro. Tantas vivencias contenidas, tantas emociones sentidas, tantas experiencias compartidas, tantos deseos cumplidos, tantos sin cumplir, tantas ilusiones, que cuesta entender que con la firma de un papel (o con la decisión de romper de un miembro de la pareja) todo se convierta en pasado, en recuerdo; y a veces se dude de si ha ocurrido de verdad. Pero no todo se resuelve con la firma, no es tan fácil, todavía quedan cuestiones pendientes referidas a sentimientos, dudas o preocupaciones que implican a otros miembros de la familia y que se tienen que ir solventando poco a poco.

Con independencia de quién haya tomado la decisión, de cómo se haya producido la separación (si ha sido inesperada o anunciada), de los años de convivencia en común, o del porqué de la misma (una tercera persona, falta de comunicación, etc.), la ruptura supone una pérdida personal, un acontecimiento estresante que se aprecia como más o menos amenazador. Se pierde una relación especial, íntima, cercana; una fuente de cariño, amor, felicidad, seguridad, atracción y apoyo. A ello se unen las mermas materiales y económicas (vivienda, sustento económico) y también las sociales (perder amigos o distanciarse de relaciones familiares). Estas pérdidas van acompañadas de cambios personales, emocionales, parentales, familiares, legales, sociales y económicos duros de superar, porque afectan a esferas importantes de nuestra vida y se suelen producir a la vez.



Por tales motivos, después de la separación, es frecuente pasar por momentos de inestabilidad emocional que hacen que las personas separadas unos días se sientan mejor, otros peor; que experimenten emociones confusas (amor, odio, rabia,

venganza, tristeza, traición, preocupación, miedo o abandono), así que como tengan pensamientos contradictorios (no quiero saber nada más del otro, cómo puedo recuperar la relación). Si la separación ha sido resultado de largas crisis y virulentas luchas, las emociones son más intensas y destructoras.

Estas experiencias reflejan los esfuerzos mentales y emocionales que se están haciendo para adaptarse a la nueva realidad; forman parte del proceso de adaptación psicológica cuando se rompe un vínculo sentimental. Son hechos normales en la vida de una persona divorciada, siempre y cuando no dificulten, de forma prolongada, el que la persona recupere su vida. Es habitual que se sienta dolor, enojo, soledad, confusión o desorientación, que se añore a la familia que crearon juntos y por la que apostaron fuerte. Son pensamientos y sentimientos recurrentes que aparecen de forma automática en nuestra mente; aunque se quieran controlar, resulta difícil o imposible, al menos en los primeros momentos. Estos estados consumen nuestra energía y pueden hacernos sentir inapetentes, cansados y frágiles, así como dificultar nuestra forma de pensar, actuar, negociar y tomar decisiones en momentos tan importantes como los que se suceden después de la disolución de la pareja.

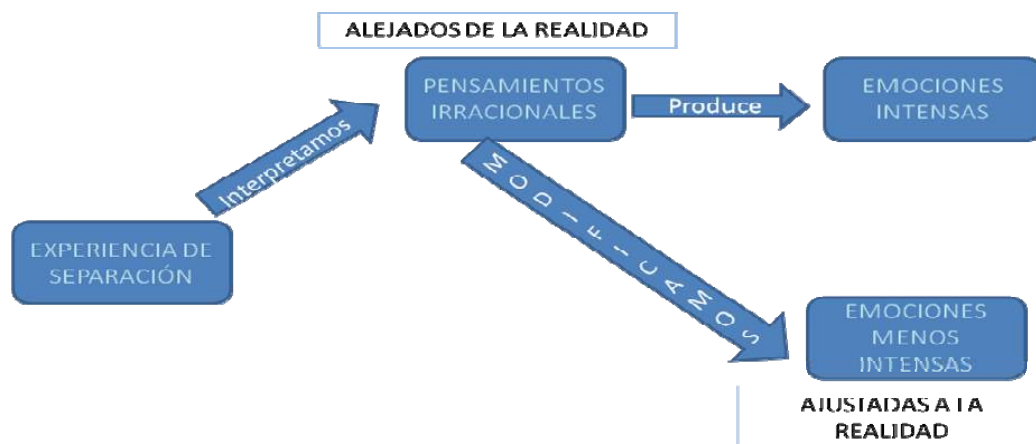
Adaptarse a la separación aún es más complejo cuando, a los estados emocionales derivados de la separación, se añade el cansancio y la falta de tiempo que se sufren cuando se tienen que conciliar las tareas de la casa, la atención de los hijos y el trabajo, las gestiones legales de la separación; a lo que se suma, en demasiadas ocasiones, el sobrellevar los requerimientos, resentimientos, desplantes y demandas de la ex pareja. Es cierto que si sentimos emociones es que estamos vivos, las emociones motivan y facilitan nuestro funcionamiento cotidiano. La ansiedad o el estrés son reacciones naturales que aparecen en la medida en que percibimos algo como amenazante o que nos va a resultar difícil de superar, nos avisan de que algo nos ocurre, permiten estar activos y en alerta para buscar los recursos adecuados para superar la situación. Si son demasiado intensas son más difíciles de manejar y dificultan nuestros quehaceres cotidianos, por lo que necesitan ser reguladas y controladas. Es preciso cambiar nuestra actitud y forma de actuar para reducir su intensidad y prevenir sus efectos en la salud.

Por un tiempo uno se cuelga la etiqueta de separado o divorciado hasta que comprendemos que sentirnos víctimas no conduce a nada. A partir de ahí empezamos a comportarnos como supervivientes con capacidades y ganas de afrontar la nueva vida solo o sola, sin la ayuda de la que fue pareja; que no hemos perdido sino ganado

una oportunidad de vivir nuevas experiencias. En vez de lamentarnos por lo mal que estamos, hacemos esfuerzos para buscar soluciones, para recuperar el bienestar, para aceptar la separación y sus consecuencias.

Pero ¿qué hace que nos sintamos tan mal y que, incluso años después de la ruptura, sigamos sin superar la separación y sin recuperarnos emocionalmente? El psicólogo Albert Ellis afirma que las emociones dolorosas, dramáticas y exageradas que sentimos, son causadas por las creencias irracionales (erróneas) que desarrollamos después de una experiencia significativa. Estos pensamientos nos limitan, no nos permiten avanzar porque reducen la autoestima, la confianza en nosotros mismos; hace que las personas sientan ansiedad, tengan dificultades para concentrarse en sus tareas, estén más sensibles y confusas, así como que tengan problemas de sueño o pérdida de apetito. Ellis plantea que no son los acontecimientos (la separación y los cambios que conlleva) los que producen los estados emocionales sino la manera de interpretarlos y vivirlos.

Por tanto, si somos capaces de identificar los pensamientos inadecuados y cambiarlos, podremos generar otros estados emocionales menos dolorosos, más cercanos a la realidad, que nos permiten tomar conciencia de la situación, de sus consecuencias y estar mejor con uno mismo.



Para averiguar cuáles son las creencias deberíamos reflexionar sobre qué es lo que nos está haciendo sentir mal. Cuando tenemos pensamientos del tipo: "todo me sale mal", "toda la culpa es mía", "nada está bien", "siempre va a ocurrir esto", "nunca voy a ser capaz", "siempre voy a fracasar", "nunca voy a dejar de estar enamorado", "no me voy a enamorar más", "ya no soy necesario", "todas las mañanas son horribles", "¡me cuesta levantarme!", "el matrimonio tiene que ser para siempre", "para

seguir adelante necesito una persona siempre en mi vida", "la separación siempre hace sentir soledad y depresión", "la separación no se supera nunca", "separarse es fracasar", "nunca podré dejar de pensar en mi ex", estamos ante creencias irracionales. El problema de estas creencias es que hace que interpretemos las cosas que nos ocurren como absolutas (siempre serán igual) y no como son en realidad, relativas (todo cambiará).

Una vez que nos demos cuenta de que estas creencias no son ciertas debemos hacer esfuerzos para cambiarlas y para desarrollar una forma positiva de pensar respecto a nosotros mismos, a lo que nos pasa y a lo que nos rodea. De esta forma recuperaremos poco a poco el control de nuestras vidas y ganaremos en bienestar.

Es indudable que en la vida encontramos personas que se han separado y que consiguen mantenerse tranquilas y sensatas, siendo capaces de pensar y actuar razonadamente. Estas personas sufren menos y suelen tener una actitud positiva ante la vida, un mejor estado de ánimo; esperan cosas positivas de la vida, viven los cambios como posibilidades, no como impedimentos, asumen las circunstancias adversas que les ocurren como desafíos y afrontan la vida con ganas y con humor. Esto no quiere decir que la ruptura no les afecte, tan sólo que han adoptado una forma constructiva de afrontar la experiencia de divorcio. Por consiguiente, no hay dos separaciones iguales, no debemos comparar, aunque sea inevitable, nuestra experiencia con la de los demás, a no ser que sea para entresacar aprendizajes positivos y prácticos.

Está demostrado científicamente que las personas separadas y/o divorciadas son un colectivo especialmente proclive a experimentar soledad como consecuencia de perder la relación afectiva de su pareja y de otras personas significativas: hijos, amigos comunes, familiares. Uno siente soledad cuando llega a casa y no hay nadie, porque los hijos ya son mayores e independientes o no quieren saber nada de uno; cuando tiene que cuidar solo o sola a los hijos; cuando vuelve a casa sola/a; a la hora de acostarse en la cama; cuando hay acontecimientos familiares; cuando llegan los fines de semana; cuando se pone enfermo; cuando se levanta por la mañana y comienza un nuevo día; cuando uno mismo tiene que tomar decisiones. La soledad hace sentir miedo a que la vida sea siempre como lo es ahora; hace sentir confusión porque las cosas no son como se las había imaginado; hace sentirse abandonado porque no se siente respaldado.

La ausencia del lazo afectivo se asocia con sensaciones de vacío, baja confianza, ansiedad, tristeza y aislamiento social (evitamos entablar nuevas relaciones, amistades, hablar con otros de lo que pasa y nos pasa) lo que puede llegar a afectar de forma significativa al bienestar físico y psicológico. Es conveniente salir de este estado poniendo en práctica distintas herramientas que, aunque al principio cueste, luego comprobaremos que producen efectos positivos: salir a pasear, quedar con un amigo, tratar de conocer a otras personas que están en situaciones similares, escribir en un papel lo que se siente, escribir sobre algo positivo que haya pasado en el día, hacer cosas con los hijos, etc.

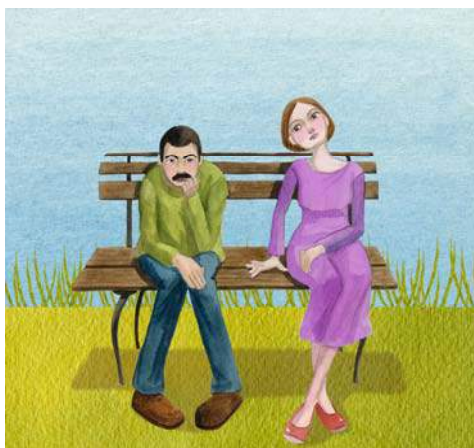
Recuerda ...

- ✓ La separación siempre supone una pérdida. En ocasiones, de tenerlo todo se pasa a no tener nada.
- ✓ Después de la separación debemos tratar de que las emociones y las creencias irracionales no dobleguen ni nublen nuestra razón.
- ✓ Salir de la soledad es posible si uno se esfuerza.

2. ¿Por qué no me resigno a perder lo que tenía?, ¿por qué espero la reconciliación?

Hay personas a las que les cuesta mucho entender que la relación se ha terminado, se niegan a aceptar la ausencia de la pareja y se ilusionan con una posible reconciliación. Con frecuencia, estos pensamientos suelen ser comunes en quien no ha superado la separación o no ha tomado la decisión de separarse o a quien tal decisión le ha resultado inesperada. Las sensaciones se deben a que la persona está pasando por un proceso de duelo, como consecuencia de la pérdida de la figura de apego. El duelo se caracteriza, precisamente, por la añoranza y la búsqueda del ser perdido. Después, la persona pasará por un período de desesperación y desorganización que, una vez superado, conducirá a una progresiva recuperación y reorganización de la vida cotidiana.

Detrás de esta actitud hay una visión tradicional del amor que hace pensar que es para toda la vida y que el amor puede superar cualquier obstáculo. Esta es una creencia equivocada que dificulta el que las personas utilicen explicaciones más reales como pueden ser, por ejemplo, el entender que quizás la elección de pareja no fue acertada.



La esperanza de reconciliación también la puede experimentar el que ha tomado la decisión de separarse. Hay mujeres y hombres que ven, claramente, que la relación no funciona, que no tiene solución y creen que lo mejor, aunque duela, es separarse. Se sienten “obligados” a ello porque la unión les está haciendo daño a ellos y a los hijos.

En cualquiera de las circunstancias, tanto si la decisión fue impuesta como deseada, creer en la reconciliación puede deberse a lo que el psicólogo Jorge Castelló denomina dependencia emocional de la pareja, entendida como un fuerte apego; una necesidad afectiva extrema de querer estar con el otro, que hace que se idealice la relación que fue. Las personas no entienden por qué les ha tenido que pasar esto, sienten temor a la soledad; creen que han perdido una posesión (mi pareja, mis hijos); muestran inseguridad; no se sienten queridas; anteponen las necesidades del otro a las propias; tienen una escasa valoración de sí mismas, lo que las hace creer que necesitan de una persona en su vida para seguir adelante; que sin ella no será capaz de reorganizar su vida personal y familiar. Además, al mantener la expectativa de que puede volver, no hacen planes de cambio, por si acaso.

Si a lo anterior unimos, por un lado, la tristeza y el fracaso sentidos por no haber podido salvar el matrimonio para que los hijos tuvieran unos padres unidos; por otro, la incertidumbre por lo que pueda pasar en el futuro y la duda de si será capaz de salir de las circunstancias, pueden hacer que se mantengan las esperanzas de reconciliación y que uno se aferre a esta idea como medio de recuperar la felicidad.

Por consiguiente, el pensamiento de reconciliación es un mecanismo psicológico que ayuda a no estar tan triste, a vencer el miedo a lo que depara el futuro y a no perder las fuerzas. Paradójicamente es una estrategia mental que utiliza la persona para adaptarse a la ruptura. Ahora bien, esta forma de engañarse (y a los demás, por ejemplo, a los hijos) sólo será útil en los momentos inmediatamente posteriores a la separación. Mantener este pensamiento irreal mucho tiempo dificultará el que la persona tome sus propias decisiones y rehaga su vida.

Los comportamientos que realice la persona para intentar recuperar a la pareja (llamar con frecuencia por teléfono, pedir perdón, argumentar que va a cambiar, amenazar con alejar a los hijos, no exigir el cumplimiento de deberes, dejarle hacer lo que quiera) pueden desencadenar relaciones conflictivas y hacer, de lo que podría ser un divorcio amistoso, una lucha sin sentido.



Una explicación se encuentra en lo que los psicólogos sociales denominan reactancia psicológica. Es una reacción emocional (rabia, furia) que tiene la persona que no quiere retomar la relación de pareja, cuando percibe que su libertad y derechos son amenazados y no son respetados por la persona que quiere recuperar la relación. Curiosamente, los intentos de persuadir a la ex pareja funcionan en sentido inverso, cuanto más lo intente, más se resistirá la otra a la presión, al sentir invadida su intimidad y al entender que las conductas van destinadas a coartar su libertad, a manipular su nueva vida. La persona que se siente controlada, reaccionará de forma que sea más difícil el llegar a acuerdos.

Hay casos de mujeres y hombres que, después de separarse, se portan mejor con su ex que cuando estaban juntos (son más amigos, hablan con más frecuencia que antes). Este comportamiento, intencionado o no, puede hacer que se generen falsas expectativas de volver. El siguiente testimonio es ejemplo de ello: *"a pesar de estar divorciados me hacía sentir alguien especial e importante en su vida -incluso cuando él estaba con otra-, por ello albergué la esperanza de la reconciliación"*. Estos hechos, interpretados por una persona que desea recuperar a la pareja, acaban dificultando el superar la ruptura.

Recuerda ...

- ✓ Pensar que la reconciliación es posible -que tan sólo hay que esperar- hace que las personas no sean activas buscando las fórmulas para superar la ruptura.

3. ¿Por qué me siento “mal” por sentirme bien y liberada/o?

La ruptura puede vivirse, en un primer momento, como un hecho doloroso, y después como una liberación; o puede vivirse, desde el principio, como una emancipación. Ello depende de los motivos que hayan desencadenado la disolución de la pareja y de cómo se esté resolviendo (o se haya resuelto) el proceso de separación. Un ejemplo podría ser el de una mujer que está siendo maltratada física y psicológicamente por su pareja, que aguanta la relación porque los hijos son pequeños, pero cuando los hijos ya son mayores, decide liberarse de esa atadura que la traumatiza y se divorcia. En esta mujer tienen cabida sensaciones ambivalentes, por un lado se siente liberada, independiente y autónoma, se ha quitado una pesada carga, y es ahora, después del divorcio, cuando empieza realmente a vivir su vida; por otro lado, se siente mal porque no ha tenido más remedio que dejar una relación por la que había apostado.



La separación debe ser vivida positivamente, nada se gana con lamentarse de las cosas que se podrían haber cambiado. Tan sólo esforcémonos por mirar hacia delante y valorar las nuevas oportunidades que brinda la vida. Si se analiza qué se gana con la separación, se comprobará según las circunstancias personales, que son más cosas de las que se piensa, e incluso más y mejores que las que creemos hemos perdido. Con la disolución de la pareja uno se libera de ciertas responsabilidades (el tener que cocinar lo que le gusta al otro, cuidarle si está enfermo, tener que consolarla cuando ella ni se preocupaba por mí); deja atrás las discusiones (a no ser que, una vez separados, sigan viéndose y discutiendo); gana autonomía e independencia para tomar las decisiones del día a día (no tener que dar explicaciones, hacer lo que a uno le apetece sin tener que pedir conformidad, ir a un sitio u otro, qué comer, con quién quedar, qué comprar, dónde ir de viaje) y lo más importante, se vuelve a ser persona autónoma.

Si los sentimientos de infelicidad persisten durante semanas e impiden que vivamos de forma sana, es posible que estemos ante una depresión y necesitemos acudir a un profesional. El cuerpo nos avisa y prueba de ello es que no dormimos bien o peor que antes; no tenemos ganas de comer o comemos en exceso; sentimos fatiga,

falta de energía; sentimientos de inutilidad; nos culpamos y odiamos; no podemos pensar ni decidir; lloramos por cualquier cosa; nos sentimos inquietos, irritables, con desgana; nos retiramos de actividades usuales; pensamos con frecuencia en la muerte o la enfermedad y nos desesperamos.

Recuerda ...

- ✓ Con la separación se pueden ganar más cosas de las que uno piensa.
- ✓ Si los sentimientos de infelicidad vas acompañados de síntomas que dificultan nuestra vida cotidiana, conviene acudir a un profesional.

4. ¿Qué puedo hacer para rehacer mi vida y ser independiente?

Rehacer la vida es una tarea que se logra a base de constantes esfuerzos. No es del todo cierto que el tiempo lo cura todo; si sólo esperamos a que pase el tiempo y no actuamos, las cuestiones que antes estaban abiertas lo seguirán estando. Es bueno ponerse límites, pero deben ser cabales. Hay personas que se plantean como objetivo el superar la separación en dos años; pero pasan dos años y siguen sin superarla. Por desgracia para unos, por suerte para otros, la vida no es tan matemática.

Algunos estudios plantean, que quien toma antes la iniciativa tarda menos tiempo en ajustarse psicológicamente a la separación, que el que es abandonado. La explicación es lógica, el primero está en mejores condiciones de afrontar los cambios porque, como tomó la decisión, antes de manifestarla ya había meditado, reflexionado, ponderado y anticipado las consecuencias y reacciones. Pero tal suposición no se cumple siempre y puede ocurrir lo contrario, que quien ha sido dejado desarrolle una mayor capacidad de recuperarse de la pérdida y salir adelante.

Lo cierto es que ambos deben construir su destino en solitario, desde la convicción de que pueden hacerlo. La felicidad no es el resultado de la casualidad, la suerte o destino, sino del esfuerzo que se hace día a día. Las personas separadas suelen decir que lo que más les cuesta es levantarse por las mañanas, porque cada nuevo día les obliga a enfrentarse a sus propios miedos y anhelos, a su tristeza, a su soledad y a su ambiente social.



La “pócima para rehacer la vida” requiere, al menos, cuatro ingredientes: voluntad de cambio, confianza en que seremos capaces de hacerlo, pensamiento positivo y apoyo del entorno. Voluntad de cambio significa estar convencido de querer comenzar una nueva vida y de luchar firmemente por lograrla. ¡Querer es poder!. Por ello es relevante plantearse propósitos de vida, aprender a decir no y poner límites ante ciertas exigencias.

La confianza en uno mismo es parte fundamental del proceso de cambio, porque hace que las personas estén ilusionadas y motivadas, se planteen nuevos retos, descubran y aprovechen sus potencialidades, así como que se esfuercen por conseguir sus propósitos. Los que confían en si mismos, aunque tengan miedo de no poder valerse por sí solos, no se rinden y persisten en sus intentos ante las adversidades que les depara la separación. Comprenden que el fracaso es un paso necesario para seguir adelante por el camino correcto. Igualmente, se preparan para las posibles situaciones estresantes, ¿cómo?, pues imaginando la situación, pensando en los recursos que posee, valorando las alternativas, e incluso ensayando mentalmente sus posibles respuestas y reacciones.

Los momentos posteriores a la separación son muy difíciles, están llenos de temores, de dudas e inseguridades, por lo que las personas necesitan equiparse con la creencia de que tienen capacidad para salir airosos de situaciones complicadas; necesitan creer en sí mismas, valorarse como persona, no sólo como esposa/o, padre o madre, ser uno mismo, superarse y crecer como individuo. Es curioso oír decir "por mis hijos me siento capaz de todo, por mi misma/o me veo destrozada/o". Si uno se siente capaz de sacrificarse por los hijos, tiene también las herramientas para sacrificarse por el propio bienestar.

El psicólogo Albert Bandura ha demostrado científicamente que la autoeficacia, o lo que es igual, la confianza en sí mismo para realizar las acciones que son necesarias para lograr nuestros objetivos de vida, es determinante para superar los momentos difíciles de nuestra existencia. Si no confiamos en nosotros, no somos nadie.

Las personas que no se sienten autoeficaces son las que no toman decisiones por sí mismas, las que se estancan, las que siguen sujetas a circunstancias con las que no están a gusto, simplemente porque no lo intentan o lo intentan pero, a la menor adversidad, se retraen y abandonan la lucha. Conviene priorizar objetivos, planificar el tiempo, ser perseverante y seguir esforzándose hasta lograr nuestros deseos. La

equivocación y el fracaso forman parte del camino que hay que recorrer; los logros irán dando fuerzas. Si no se intenta, no sabremos lo que valemos; no habrá fracasos, pero nunca se podrá averiguar si las cosas hubieran sido mejores. Luego, aprender a superar las situaciones difíciles fortalece a la persona.

Pensar en positivo implica adoptar una actitud optimista hacia uno mismo y hacia los demás; creer que quedan muchas cosas buenas por sentir y hacer; madurar que tiene una nueva oportunidad de ser feliz, de volver a ser uno mismo, de disfrutar de una vida mejor; comprometerse a hacer cosas para potenciar emociones positivas (buen humor, alegría, satisfacción o bienestar); aprender a querernos, a prestarnos más atención y a cuidarnos como nos merecemos. Somos libres, estamos sin ataduras, es una oportunidad que se nos brinda, aunque la condición de separado haya sido impuesta por el otro.



Muchas cosas están en nuestra mano, pero en los momentos difíciles es importante tener a personas a nuestro alrededor que nos comprendan, ayuden y apoyen. La familia es uno de los apoyos a los que podemos recurrir. Podemos contar con la ayuda de los propios padres e incluso los suegros, de hermanos y de los hijos, si éstos son mayores. Pero no siempre acudimos a los abuelos por temor a preocuparles, porque creemos que dada su mentalidad tradicional no van a

comprender lo que pasa, o porque nos recriminan la decisión tomada y nos hacen dudar, a la vez que tratan de disuadirnos. Les contamos poco y solemos pedirles más apoyo material (ayudar a cuidar a los hijos pequeños) o económico que emocional. Con los hijos mayores ocurre algo similar.

Son los amigos de siempre y los nuevos amigos, a los que nos atrevemos a hablar más abiertamente. Pero solemos encontrarnos con alguna que otra sorpresa, porque algunos de los que creíamos buenos amigos, ahora, cuando los necesitamos, no nos corresponden, no se implican. La actitud de algunos es de hacer como si nada hubiera pasado y ni siquiera preguntan cómo estamos y cómo van las cosas. Otros dicen que no deben meterse. Otros son amigos de la ex pareja por lo que son los primeros que eliminamos de la lista, más que nada para evitarles un conflicto de lealtades. También los hay que creen que estamos equivocados. Por ello, al final, para sentirnos más arropados, tratamos de hacer nuevas amistades y si están separados mejor.

Pero reflexionemos, a veces las reacciones que encontramos en los amigos responden a cómo nos hemos acercado a ellos; es decir, en ocasiones les exigimos que se alíen con nosotros, nos den la razón y nos vean como víctimas, con ello lo que hacemos es distanciarlos. En consecuencia, cuando nos aproximemos a los demás, no tratemos de buscar aliados, sino personas en las que apoyarnos, con las que desahogarnos, compartir sentimientos y pedir consejo.

Recuerda ...

- ✓ Céntrate en tus propósitos de vida, aprende a decir no y pon límites.
- ✓ Trata de no ser demasiado exigente contigo mismo y con los demás. Nadie es perfecto, quiérete más.
- ✓ El que mucho abarca poco aprieta, prioriza tus objetivos y, sobre todo, planifica tu tiempo de ocio para mantenerte ocupado/a.
- ✓ Busca a alguien de confianza y exprésale lo que sientes. Se necesita ayuda y apoyo para superar la situación.
- ✓ Prepárate para las posibles situaciones estresantes: imagina la situación, piensa en tus recursos, valora las alternativas, ensaya tus respuestas y reacciones.

5. ¿Cómo puedo enfrentarme a los recuerdos?, ¿qué puedo hacer si ha pasado el tiempo y me resisto a creer que todo ha acabado?

Los recuerdos forman parte del ser humano. Del baúl sacamos recuerdos bonitos que nos ayudan a ser felices (el día de la boda, el nacimiento de los hijos, la compra de la casa); también malos recuerdos que nos hacen daño, nos entristecen y queremos olvidar (los trámites de la separación, las constantes discusiones). Además tenemos recuerdos de aquello que nos hizo feliz en nuestra relación de pareja, que anhelamos y que están presentes en el día a día, impidiéndonos aceptar la realidad de la ruptura. Y los recuerdos deben ser eso, recuerdos. Es necesario aceptarlos para aprender a convivir con ellos; controlarlos para que no distraigan nuestra atención de lo que ahora importa: cómo rehago mi vida.



Si se quiere superar el divorcio es conveniente desarrollar una actitud menos recelosa de lo que depara el futuro. La persona debe hacerse fuerte, madurar y descubrir las oportunidades que tiene a su alrededor. El miedo al futuro es una respuesta emocional que hace que pongamos en marcha mecanismos de protección, pero si nos protegemos demasiado y nos aislamos de los demás, estaremos perdiendo parte de nuestra vida.

Nadie sabe lo que va a pasar dentro de un mes o cuatro años, por lo que debemos centrarnos en el aquí y ahora, y también en el mañana y pasado mañana. Hay estudios que demuestran que consumimos más tiempo del debido en tratar de resolver problemas que luego nunca ocurren. Una cosa es estar preparado, otra muy distinta el tratar de tener hoy soluciones efectivas para el mañana. Con frecuencia,

cuando los matrimonios se rompen y no hay armonía después del divorcio (o aunque la haya existe, por ejemplo, un distanciamiento geográfico), el progenitor que tiene la custodia de los hijos tiene miedo a caer enfermo o de que le pase algo, porque piensa qué va a ser de los hijos y de él mismo.

Es bueno compartir los recuerdos, las preocupaciones y los temores con aquellas personas, sean familiares o amigos, con las que tenemos confianza. Si los amigos o familiares han pasado por una separación, será más fácil comunicarnos, a la vez que comprobaremos que tenemos mucho en común. Conocer a otras personas que están en la misma situación es bueno para normalizar los pensamientos y las sensaciones que nos impiden avanzar. Abrirnos a los demás y compartir, ayuda a restar importancia a lo que nos preocupa y a que los recuerdos dejen de molestarnos con tanta frecuencia.

Recuerda ...

- ✓ No malgastes tu tiempo tratando de entender el porqué de la ruptura. Emplea ese tiempo en reconstruir tu presente y futuro.

6. ¿Qué actitud debo mantener con mi ex pareja?, ¿cómo debo actuar ante las disputas?

Después de la disolución de la pareja uno de los aspectos que más cuesta cambiar es el modo de relacionarse. Si no hay hijos por medio es menos problemático, pero si los hay, a no ser que uno renuncie a la custodia, los dos progenitores están condenados inevitablemente a entenderse, por lo menos por el bienestar de los hijos. Da lo mismo el daño que creamos que nos ha hecho, cómo se haya comportado como pareja o que haya tenido la culpa, es su padre o madre y, aunque sea en momentos puntuales (visitas, enfermedad del hijo, comunión, cumpleaños, graduación), el roce va a ser ineludible.

Durante la separación conviene evitar que las emociones interfieran en la comprensión y el manejo de la información. No se deben tomar decisiones importantes ante estados emocionales intensos. Es necesario aprender a controlar las emociones; aprender a escuchar para poder comprender la posición del otro. Debemos ser prácticos y orientar los esfuerzos a la resolución de las discrepancias y al logro de acuerdos satisfactorios.

Una forma de intentar ser racionales y mantener la calma en los momentos en los que hay que tomar decisiones conjuntas, es dejar de pensar en el otro como ex pareja, para pasar a pensar considerando el rol de progenitor que desempeña. Es decir, muchos conflictos se evitarían si los progenitores antepusieran las necesidades de los hijos a las suyas propias.

Pero debemos ser realistas, algunas discusiones van a ser inevitables porque, como personas que somos, cada uno posee una interpretación particular de lo sucedido, y cada uno, desde nuestra parte de razón, trataremos de hacérselo ver al otro, con lo cual, acabaremos enfrentándonos, sobre todo si las posiciones son muy dispares. Si esto ocurre con frecuencia, se romperán los pocos lazos de unión y se acabará utilizando a los hijos como canal de comunicación: dile a tu madre ..., dile a tu padre. Si no hay una comunicación fluida ¿cómo vamos a ser capaces de tomar las decisiones necesarias para reorganizar la vida familiar?, ¿cómo vamos a llegar a acuerdos satisfactorios para ambas partes?.

Por tanto, debemos ser cuidadosos, porque todo aquello que se tenga en común puede ser motivo de roce y enfrentamiento. Si los asuntos a tratar se refieren a aspectos materiales y/o económicos (pertenencias, dinero o negocios) las decisiones, aunque difíciles, pueden llegar a negociarse y alcanzar acuerdos más o menos satisfactorios; al fin y al cabo estamos ante cuestiones materiales.



Ahora bien, si los asuntos tienen que ver con los hijos, las cosas cambian. Primero porque estamos decidiendo sobre el presente y futuro de personas importantes para nosotros. Segundo, porque esas personas van a estar con nosotros el resto de nuestras vidas: pase lo que pase seguiremos siendo padre o madre. Este hecho obliga a que después de la ruptura, se siga manteniendo contacto con el fin de tomar decisiones sobre el cuidado de los hijos y la satisfacción de sus necesidades emocionales, sociales y económicas. En consecuencia, lo conveniente es que se limen las diferencias, que se guarden los reproches, que se olviden del pasado y que se centren en la solución de las cuestiones que hay que abordar.

El que uno se sienta mejor o peor después de la separación; el que afecte en menor o mayor medida a los hijos depende, no del divorcio en sí, sino del nivel de conflicto marital y parental que se produzca. Es el grado de conflictividad lo que va a determinar la adaptación a la separación.

Pensemos que la separación es un proceso de negociación -no de lucha- que se extiende en el tiempo, por lo que a lo largo del mismo se producen altibajos: a veces se avanza, a veces parece que las cosas se estancan, otras veces parece que retrocedemos.

Pronosticar cómo será la relación con el ex después del divorcio es delicado, no hay garantías de nada, las cosas pueden derivar hacia caminos inesperados porque las personas cambian y también sus circunstancias. El después no siempre depende de cómo fuera antes el matrimonio; matrimonios que no discutían, después del divorcio comenzaron a hacerlo y viceversa. Relaciones que antes del divorcio fueron cálidas, después de un divorcio de mutuo acuerdo resultaron conflictivas.

Por el bien de los hijos, los progenitores tienen que lograr un equilibrio entre el compromiso y la independencia. Si ello es inviable será necesario desarrollar la capacidad de disfrutar de los hijos de forma independiente.

Muchas parejas no saben afrontar las desavenencias; se separan peleándose porque no saben hacerlo de otra manera. Si los conflictos son de tal envergadura que hace imposible el llegar a acuerdos sustanciales; si al defender los derechos propios se destruyen los del otro; si las fuerzas comienzan a flaquear (discusiones con la pareja, trámites y papeleos, sobrecarga de responsabilidades al afrontar por separado lo que antes hacían juntos); si notamos que las situaciones se perciben bajo emociones muy intensas y vislumbramos que nos introducimos en un callejón sin salida, se hace necesario recurrir a un profesional de la mediación, para que ayude a llegar a acuerdos a través del diálogo y la colaboración.

Ocurra lo que ocurra, nunca es demasiado tarde para cambiar de actitud y lograr una buena armonía con la ex pareja, con la finalidad de llegar a ser buenos padres y madres y, porque no, amigos.

Recuerda ...

- ✓ Culparse a sí mismo o culpar al otro, sin asumir su parte de responsabilidad, no ayuda a solucionar las diferencias.
- ✓ No deben mostrarse actitudes destructivas, ni tratar de aprovecharse de la otra persona.
- ✓ Los profesionales de la mediación ayudan a que las parejas alcancen acuerdos que respeten los derechos de ambos y salvaguarden los de los hijos menores.

7. ¿Cómo puedo ayudar a mis hijos a adaptarse a los cambios?

El divorcio no es ni bueno ni malo para los hijos, todo depende de cómo se haga. Si en el transcurso de la separación se liman las discrepancias y se evitan los conflictos abiertos, los hijos sufrirán menos y se adaptarán más rápido. La ruptura en sí, no es ni buena ni mala, lo que hace mella en los hijos son las actitudes y los comportamientos alterados que muestran los padres entre sí y hacia los hijos después de la separación (insultos, menosprecios, gritos, indiferencia).



Para ayudar a los hijos a superar la separación, los progenitores deben tener en cuenta las siguientes cuestiones:

- No deben exigir a los hijos que tomen partido por uno de ellos. Lo pasarán mal si quieren permanecer la mayor parte del tiempo con uno de los padres, porque tampoco quieren herir al otro.
- No debe utilizarse al hijo como mediador o interlocutor entre uno y otro, ni como sostén emocional de uno de ellos. Tampoco es adecuado asignarles tareas que no son acordes a su edad, y que fuerzan al menor a madurar antes de tiempo. Hay padres con hijos de 11 a 13 años que les cargan con tareas propias de un adulto. Una cosa es ayudar o colaborar, otra muy distinta es convertirlos en cenicienta.
- No se debe permitir que los hijos se entrometan en los asuntos de pareja, estos pertenecen a la intimidad de los progenitores. En cambio, e incluso por ley, a partir de los 12 años, hay que hacerles participar en las decisiones que les conciernen. Esta es una forma de que se vayan haciendo más responsables y de mantener buenas relaciones con los padres. Si no se cuenta con ellos, aspectos de la vida

familiar que hay que organizar pueden ser saboteados. ¿A qué tipo de asuntos nos referimos?, pues la casa en la que vivir, organizar su habitación, visitas, horarios, normas y tantas otras cosas que sin la colaboración de los hijos resultarían difíciles. Conviene dialogar con ellos y discutir afablemente las cosas para llegar a decisiones satisfactorias para todos. No podemos dejarles hacer cualquier cosa pensando “pobrecitos lo están pasando mal con el divorcio, no están con su padre o con su madre; me tiene que aguantar mis malos humores o mi pesimismo” o pensando, que para un rato que se está con él/ella, se le puede permitir todo. Esto no es bueno para los hijos. Un padre o madre siempre lo son y deben poner normas, deben tener el control, argumentar las razones de las normas y explicar en qué momento se aplicarán, así como hacerlas cumplir, para orientar el comportamiento del hijo y enseñarle las cosas de la vida. Ahora bien, las normas no tienen por qué ser rígidas, pueden cambiarse o hacer excepciones en determinadas circunstancias.

- No se debe manipular a los hijos para vengarse de la pareja, ello les puede llevar a sentirse culpables de la separación; ni tampoco para "espíar" al otro progenitor y así cuestionar su forma de vida.
- No conviene responsabilizar al otro progenitor de los comportamientos que puedan aparecer en los hijos (no querer dormir solos, tener pesadillas, mostrarse agresivos, excesivo temor e inseguridad, bajo rendimiento escolar...). Tales actos pueden ser una forma de exteriorizar y afrontar los sentimientos que les produce la separación y suelen ser temporales. En ocasiones, los padres están tan centrados en los asuntos legales que descuidan su atención; la separación limita su capacidad para apoyar a los hijos, precisamente cuando éstos más lo necesitan.
- Tampoco se debe pensar que las conductas inadecuadas de los hijos tienen la intención de sacar de quicio a los padres; al contrario, como se ha dicho, suelen ser la forma que tienen, según su capacidad de comprensión y actuación, de expresar los sentimientos de angustia, de responder a las presiones parentales y de ajustarse a las circunstancias.
- Evitar generar en los hijos la idea de que las relaciones acaban mal, que no se pueden esperar cosas positivas de los demás. Demostrar que el hecho de que una relación se acabe no significa que las personas no puedan llevarse bien.
- No actuar como los padres que intentan borrar en los hijos el recuerdo del otro progenitor (sobre todo si los hijos son pequeños), diciéndoles que no quiere saber nada de ellos ni de él, que los ha abandonado.
- Evitar generar en los hijos la ilusión de reconciliación de sus padres.

- El progenitor que no tiene la custodia, debe evitar adoptar actitudes y comportamientos pasivos; sigue teniendo la responsabilidad de ocuparse de los hijos, no debe delegar toda la responsabilidad en el custodio, ni pensar que ya no es necesario. El progenitor que se queda a cargo de los hijos tiene que promover el cumplimiento del régimen de visitas, aceptar las limitaciones que supone la sobrecarga de actividades (niños, casa, trabajo) y pedir colaboración.
- Salvo en casos excepcionales, hay que garantizar que los hijos mantengan el contacto con los familiares cercanos (primos, tíos), sobre todo, con los abuelos maternos y paternos. Éstos son una fuente importante de ayuda para los progenitores y de apoyo emocional para los niños.

La mejor forma que tienen los progenitores de ayudar a los hijos a ajustarse a los cambios que trae consigo la separación es mostrando actitudes respetuosas. Si los hijos perciben que entre los padres hay diálogo y colaboración, y no discusiones que acaban en llantos y gritos o comentarios del tipo: "*si llego a saber que el matrimonio iba a acabar así no hubiera tenido hijos*", serán capaces de normalizar el divorcio.

El primer cambio que experimentan los hijos tiene que ver con el hecho de que pasan menos tiempo con el progenitor que deja la casa. Cuando llegan del colegio no lo tienen en casa para contarle las cosas que les han pasado. En este sentido, es relevante que los hijos puedan continuar contando con este progenitor en las tareas cotidianas, aunque ya no vivan con él. Ello será viable en la medida en que ambos padres hagan un reparto de tareas según sus posibilidades (que uno les lleve al colegio y el otro les recoja, o que le lleve a las actividades extraescolares). Los hijos no se sentirán abandonados si el progenitor no custodio está siempre localizable, accesible y disponible.



Para que los hijos puedan disfrutar el mayor tiempo posible de ambos progenitores y así reducir el potencial impacto negativo del divorcio, lo ideal sería una

custodia compartida, siempre que las condiciones familiares lo posibiliten (cercanía geográfica de los padres, disponibilidad de horarios, conflicto bajo o moderado entre los padres).

Si la relación entre los padres está muy deteriorada, se suelen producir enfrentamientos, humillaciones o agresiones cuando los padres se juntan para la recogida o entrega al progenitor no custodio. En esas situaciones tensas, con frecuencia, el hijo se convierte en un instrumento para dañar al otro. Para poder llevar a cabo el régimen de visitas en situaciones conflictivas y así evitar disputas entre la pareja, y entre padres e hijos, se puede acudir a los puntos de encuentro familiar. De esta forma se protege el bienestar emocional del menor, a la par que se cumple el derecho de los hijos a mantener su relación con el padre o la madre no custodio.

El segundo cambio que ocurre tiene que ver con la reorganización de la familia, con las tareas que se tienen que desempeñar y con las responsabilidades que se tienen que asumir. Lo que antes era una familia ahora se convierte en dos, de ahí que el esfuerzo de cooperación debe ser hecho por ambas partes. Es imprescindible ponerse de acuerdo sobre la disciplina que se va a aplicar, las normas que se tienen que respetar, la forma de controlar su cumplimiento o de proceder ante cualquier incidencia.

Es difícil, nadie lo duda, pero el punto de unión de la pareja debe ser mantener el bienestar de los hijos procurándoles estabilidad emocional y social. Esto significa que los cambios deben ser mínimos y los imprescindibles. Conviene establecer prioridades así como evitar, si es posible, aquellos cambios que puedan ser más costosos (por ejemplo, el cambio de colegio que trae consigo distanciarse de compañeros y amigos...).

Una experiencia significativa se produce cuando uno o ambos progenitores tienen una nueva pareja (sobre todo si también tiene hijos) y deciden estar juntos. Esta nueva situación puede generar actitudes de rechazo en los hijos y afectar negativamente a la convivencia familiar. Ello ocurriría debido a los aspectos que se citan a continuación:

- ✓ El que una persona distinta a sus progenitores, desarrolle el papel de padre o madre (imponer normas, cocinar, llevarle a los sitios).
- ✓ La presencia de otra persona ajena a la familia produce el sentimiento de perder la intimidad, especialmente si los hijos son mayores.

- ✓ El compartir los espacios de la casa y los momentos de ocio puede ser fuente de rivalidades.
- ✓ Los celos por tener que compartir el cariño de su padre o madre con los hijos de su nueva pareja.
- ✓ El tener que compartir la casa con otros hijos que no son realmente sus hermanos.

Debido a estos y otros aspectos, la decisión de convivir debe ser meditada, conviene estar seguros de esa nueva pareja, de que realmente la quieren y no sólo la forman para mitigar la soledad. De no ser así, podría producirse una nueva ruptura y los hijos tendrían que pasar por otra separación. Dar este paso es muy difícil, porque nadie sabe si la siguiente pareja va a ser la adecuada y duradera. Lo importante es sopesar, y no tomar la decisión a la ligera.

Recuerda ...

- ✓ Los hijos merecen tener unos padres, que aunque estén separados, se respeten y compartan momentos en común con ellos y no se vean como enemigos.

8. ¿Por qué tengo miedo de iniciar nuevas relaciones?.

Una de las consecuencias de la ruptura de una relación afectiva e íntima, sobre todo si ha sido una relación problemática (malos tratos, mentiras, sufrimiento, dolor) o si la separación ha sido inesperada, es la aparición de la desconfianza hacia los demás y, particularmente, ante la posibilidad de tener una nueva pareja. La inseguridad explica esta actitud.

En las parejas que se separan después de años de convivencia, se observa que a lo largo de tiempo, debido a las obligaciones del trabajo, la casa, los niños y otros quehaceres, pierden parte de la red social o la limitan a la familia, a los amigos de él o ella. El problema es que con la disolución de la pareja, es difícil mantener a los amigos comunes y uno de los dos suele acabar perdiéndolos.

El centrar la vida en la familia, hace que se pierdan parte de las habilidades sociales necesarias para iniciar y mantener nuevas amistades. Por ello, después de la ruptura, cuando las personas tratan de ir ganando amistades les cuesta hacerlo. A ello hay que unir que al separarse ya con años, la mayoría de la gente de la misma edad está casada o vive en pareja, por lo que si quiere tener nuevas amistades, deben frecuentar aquellos lugares de ocio, que en muchos casos están destinados a gente más joven, con lo cual se sienten desplazados.



Aunque cueste, las personas deben tratar de rehacer el círculo de amigos. Los contactos con los demás enseñan otra perspectiva de la realidad y de los problemas, enriquecen a la persona y ayudan a tener otros alicientes, metas y propósitos. Por ello se debe aprender a confiar en las personas y saber pedir ayuda cuando uno lo necesita.

Es curioso observar cómo gran parte de las personas separadas están convencidas de que, para recuperarse totalmente de la separación, necesitan de otra persona que ocupe el lugar vacío. Ahora bien, en muchos casos quieren que esa persona responda a un ideal o que sea lo más parecido a su ex o que sea, precisamente distinto a su ex (dependiendo de cómo fuera la relación de convivencia). Sea cual sea el ideal, lo que sí buscan es que sea una persona que sea aceptada por sus hijos.

Mientras que unas personas buscan activamente una nueva pareja y se lanzan a la aventura, otras, más dolidas, ni se lo plantean. No se trata de buscar o dejar de buscar, se trata de que si se presenta la ocasión y topamos con una persona que nos llena, no debemos perder la oportunidad. Pero para ello no sólo hay que querer, también es necesario que nos recuperemos como persona y reconstruyamos nuestra autoestima.

Si no estamos seguros de nosotros mismos, si no hemos recuperado nuestra identidad como persona, no estaremos en condiciones de volver a iniciar un nuevo compromiso; si lo hacemos tiene altas posibilidades de fracasar, a no ser que se haga de forma equilibrada. Tener un nuevo compañero/a puede ayudar mucho, pero si no se hace bien puede añadir nuevas frustraciones; nuevos problemas, especialmente con los hijos.

Recuerda ...

- ✓ Relacionarse con las personas del entorno o con nuevas amistades ayuda a tener otra perspectiva de la realidad y de los problemas.

9. ¿Cómo debo actuar si mi ex tiene una nueva pareja o si soy yo quien la tiene?

Quizás una de las peores vivencias sea la de conocer que nos han dejado por otro u otra; es algo que no siempre se encaja bien. La primera reacción es echar la culpa de la ruptura a la tercera persona que aparece en escena. Si analizamos la situación en profundidad, comprobaremos que esta no es la causa real; se han sucedido un conjunto de hechos, que han pasado inadvertidos o que se han atribuido a otras causas y no a la fragilidad de la relación afectiva, que han motivado el que uno de los dos (con o sin intención) haya buscado consuelo y sostén en una persona ajena a la familia.

Si cuando parece que todo está superado, un día te enteras de que tu ex tiene una nueva pareja, entonces viene de nuevo el bajón, especialmente si yo no tengo una nueva relación, o ni siquiera me he dado la oportunidad de tenerla. Aquí vuelven a revivirse sentimientos y se vuelve a pasar mal hasta que se justifica la situación.



Tanto si la nueva pareja entra en escena antes de la separación como si aparece después, genera preocupación de si será buena para los hijos; dudas de si los tratará de poner en su contra; envidia, porque el tiempo que los hijos estén con él o ella no los disfrutará. La tendencia es a pensar en negativo, a augurar cosas malas, a tratar de averiguar cómo es su nueva vida, a curiosear, a saber qué hace, a dónde va. Este tipo de conductas deben ser evitadas; no se debe invadir el espacio personal, aunque ello se justifique diciendo que es por el bienestar de los hijos. Toda persona tiene derecho a rehacer su vida con quien quiera y apetezca.

El progenitor que ha rehecho su vida debe tratar de hacer las cosas con un orden. Debe presentar a la nueva pareja en el momento oportuno, debe demostrar que aunque tenga una nueva persona en su vida, va a seguir igual en lo que respecta a la atención de los hijos. Por parte de la nueva pareja debe haber una actitud de paciencia y respeto; debe ser discreta, mostrar talante colaborador, no acaparar y saber esperar.

Recuerda ...

- ✓ El compromiso con una nueva pareja puede ser motivo de conflicto si no se presenta de forma adecuada.
- ✓ La tercera persona tiene que mostrar una actitud de respeto; ser discreta, no acaparar y saber esperar.

10. ¿A qué servicios de la Junta de Castilla y León puede recurrir?

- ✓ **PROGRAMA ME SEPARO, ¿Y AHORA QUÉ?. (MSAQ):** Programa de intervención en grupo en el que se ofrece orientación y apoyo psicosocial a personas separadas, divorciadas, o en proceso. Está dirigido por un grupo interdisciplinar de profesionales.
Teléfono: 923 22 05 89.
<http://www.zoes.es/meseparo4.php>. msagsalamanca@gmail.com

- ✓ **PROGRAMA DE APOYO A FAMILIAS:** Dirigido a familias con dificultades para atender adecuadamente a los menores. Se presta a través de las Corporaciones Locales, mediante convenio de colaboración con la Gerencia de Servicios Sociales.
Para recibir la información los interesados pueden dirigirse al Ayuntamiento de la localidad de residencia.

- ✓ **MEDIACIÓN FAMILIAR:** Apoyo profesional para ayudar a tomar acuerdos en procesos de conflicto o ruptura familiar.
Información general en cada provincia: Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León.
Información específica: Información telefónica y entrevista gratuita con un mediador familiar, concertar llamando al **676707967**.

- ✓ **PUNTOS DE ENCUENTRO FAMILIAR DE CASTILLA Y LEÓN.** Están gestionados por la Asociación para la protección del menor en los procesos de separación de sus progenitores (APROME). Atienden a familias que necesitan apoyo técnico tras su ruptura, debido a que existen conflictos entre ambos progenitores que pueden afectar a los hijos. Información en la <http://www.aprome.org/> o en la web de la Junta de Castilla y León www.jcyl.es

- ✓ **AYUDAS POR ESTUDIOS DE HIJOS:** Información general en los propios centros escolares y en las Direcciones Provinciales de Educación.

- ✓ **AYUDAS PARA VIVIENDA:** Información y gestión sobre diferentes modalidades de acceso a vivienda protegida o vivienda en alquiler.

Información general en cada provincia: Servicios Territoriales de Fomento de la Junta de Castilla y León.

REVIVAL. 902 278888

- ✓ **APOYO JURIDICO Y PSICOLÓGICO** (Víctimas de Violencia): Información general en cada provincia: Departamentos Territoriales de Familia e Igualdad de Oportunidades de la Junta de Castilla y León.

Teléfono de información a la mujer. 900 333 888

- ✓ **Información general de la Junta de Castilla y León: teléfono 012**

- ✓ **Información general de la Junta de Castilla y León. www.jcyl.es**

12. ¿Qué libros puedo consultar?



Si desea ampliar la información o tiene más dudas, le aconsejamos la selección de libros que a continuación se citan.

- Aguilar, J.M. (2008). *Tenemos que hablar. Cómo evitar los daños del divorcio*. Madrid: Taurus.
 - Castells, P. (2009). *Los padres no se divorcian de sus hijos: claves para seguir con ellos tras la separación*. Aguilar.
 - Folgado, L. (2009). *Hay vida después del divorcio*. Altera.
 - Godoy, C. y E. Fernández (2002). *El niño ante el divorcio*. Pirámide.
 - Maceiras, R. (2007). *Manual de primeros auxilios para divorciados*. Corona Borealis.
 - MacGregor, C. (2004). *El divorcio explicado a los niños: cómo ayudar a los niños a afrontar el divorcio de sus padres*. Obelisco.
 - Sureda, M. (2008). *Cómo afrontar el divorcio: Guía para padres y educadores*. Madrid: Walters Kluwer.
 - Vega, M.T. y Cid, I. (2010). *La relación de pareja se deteriora: ante la decisión de separarse*. Guía 1. Dirección General de Familia. Junta de Castilla y León.
 - VV.AA. (2002). *Cuentos para enseñar a tus hijos a entender el divorcio*. Paidós Ibérica.
-