

DIVORCIOS Y VIOLENCIA

IC. MARIELOS HERNÁNDEZ N.

Psicóloga

Lastimosamente gran cantidad de separaciones y divorcios van anteceditos de altos grados de violencia. Violencia que se refleja en temas tan delicados como el manejo de las finanzas en el hogar, el poner a los hijos a favor de uno y en contra del otro, o violencia a tal grado que llega a los golpes y gritos.

El divorcio puede ser la antesala a lograr que una relación que no funciona más, termine y deje en la libertad a sus integrantes para tomar nuevos rumbos. Sin perder de vista que existe un pasado compartido que puede incluir hijos, bienes, recuerdos buenos, dificultades, etc.

Cuando un divorcio empieza a gestar un mayor grado de violencia que la que ya se vivía, es importante mantener cierta distancia que evite confrontaciones.

Si existe mucho dolor, la salida puede verse reflejada por exponer agresividad, reclamos y enojo. Evitar estar en contacto puede generar al menos algo de tranquilidad y no estar diciendo o escuchando palabras que no están conectadas a la razón sino a reacciones descontroladas.

Una opción válida es acudir a dejar en manos del abogado los trámites y negociaciones que hayan de realizarse. Esto si ya ha fracasado el intento de poder hablar claramente de lo que se espera y de lo que uno puede proponer para que las cosas se lleven a cabo de la mejor manera.

Muchos divorcios aparte de gestar una fuerte sensación de pérdida, incluyen serios cambios en la rutina diaria, en el manejo de las finanzas, entre otros aspectos. Si no se

empieza a gestar una nueva rutina y a paliar las dificultades que dicha separación genera, es posible que se caiga en estados depresivos y ansiedad.

Trastornos emocionales como la depresión nos pueden llevar a vislumbrar un futuro amargo y solitario, a perder totalmente la esperanza en volver a reconstruir un proyecto de vida, en síntesis a ver de forma totalmente pesimista todo lo que sobrevendrá.

Si esto sucede, es momento de buscar ayuda. Ya sea el acompañamiento de familiares y amigos o ayuda profesional. Pero será sumamente importante lograr reposicionarse frente a las circunstancias, para lograr salir adelante.

Cuando el tiempo pasa y las heridas van cicatrizando, es posible lograr encontrar múltiples señales de que se tomó una buena decisión, aún cuando significara una alta cuota de dolor. Y sumar a nuestra experiencia de vida lo que ha pasado ya.

Intente no convertir un divorcio en una competencia respecto a establecer ganadores o perdedores, de todas formas a cada uno le tocará resolver lo que vislumbra como una pérdida e intentar dejar atrás lo que ya no es válido continuar sosteniendo.

En momentos donde más desamparados nos sentimos, será importante construir redes de amigos o mayor acercamiento familiar. Evitar la ingesta de licor u otras conductas autodestructivas deberá ser nuestro norte para reconstruir una vida sumamente valiosa que merece vivirse a plenitud.

Consultorio Privado de Psicología, citas al tel. 8368-9634. Edificio Cristal, San José Centro. Para más información visite nuestra página www.psicoterapeutica.com