



Hasta que el divorcio nos separe

El divorcio es un proceso legal mediante el cual se disuelve el vínculo del matrimonio. Al terminar la estrecha relación que mantenía, la pareja enfrenta consecuencias emocionales y sociales.

En generaciones pasadas, muchas parejas se casaban pensando: "hasta que la muerte nos separe"; era algo natural y eran pocas las personas que se divorciaban. En años recientes, la sociedad ha ido cambiando y la inestabilidad conyugal es reflejo de ello.

De acuerdo con el Inegi, la tendencia es que cada vez haya menos matrimonios, más uniones libres y más divorcios. Éstos han aumentado en los últimos años. En 2001 hubo cerca de 53 mil y para 2016 la cifra aumentó hasta 139 mil divorcios.

Históricamente, ha cambiado la forma cómo la sociedad ve este fenómeno, explica la doctora Sofía Rivera Aragón, investigadora de la Facultad de Psicología de la UNAM.

"Antes el divorcio estaba estereotipado y estigmatizado. Se pensaba que una mujer divorciada se convertía en una roba maridos o en una libertina que podía mantener relaciones sexuales con cualquiera. En menor medida, el hombre también era mal visto, pues se pensaba que había fracasado."

En la actualidad, hay mayor apertura y esto ha llevado a las parejas hacia el otro extremo: pensar que el divorcio es un proceso sencillo y que "no pasa nada"; la tendencia muestra un nivel muy bajo de tolerancia, entendimiento y comunicación cuyo resultado es el divorcio, incluso a pocos meses de haber contraído matrimonio, destaca la psicóloga.

No todo es malo en la separación

El divorcio viene acompañado tanto de elementos positivos como negativos. La doctora Rivera Aragón considera que depende mucho de si uno es quien pide el divorcio o a uno le piden terminar la relación, para vivirlo como algo positivo o negativo. También cuenta si hay hijos y bienes que repartir o disputar.

La persona que se divorcia puede sentirse libre, menos controlada o manipulada, incluso puede considerar la posibilidad de dar un nuevo rumbo a su vida; al atravesar por este proceso, muchos adquieren madurez; además, cuando la relación es tóxica, la separación física y emocional permite considerar el rompimiento con más tranquilidad.

Herramientas para superarlo

El divorcio, necesariamente, implica una pérdida (de una pareja o una familia) y por lo mismo es natural un proceso de duelo. Lo ideal sería acudir con un profesional de la salud mental; no obstante, otras personas, como algún familiar cercano, pueden ayudar si escuchan y permiten hablar del tema.

Las redes de amigos y familiares pueden proporcionar apoyo para que la persona reconfigure su vida, establezca cuáles son sus prioridades tras el divorcio y siga los pasos necesarios para alcanzar sus nuevas metas.

Problemas frecuentes en las parejas que se divorcian

Entre los aspectos negativos del divorcio están las consecuencias psicológicas y de salud mental. Por lo general, se experimenta ansiedad y depresión; algunos consideran el suicidio o, incluso, la muerte de la pareja que quiere abandonarlos.

Uno de los problemas comunes son los celos. Aun cuando ya están divorciados, la persona se interesa por saber dónde está su expareja y si ha comenzado una relación con otra persona. Aunque esto no es bueno para superar la ruptura, cada vez se facilita por el uso de redes sociales como Facebook.

También puede presentarse violencia entre los miembros de la pareja, cuando se busca la forma de lastimar al otro y obtener ventaja. Cuando hay hijos, el daño se puede hacer indirectamente a través de ellos.

La violencia psicológica se da cuando uno de ellos muestra al otro que logró algo antes que su expareja, por ejemplo: tener una nueva relación. O dado que conocen todo sobre su expareja, hablan mal de ella entre sus conocidos con el fin de generar una idea negativa.

Los hijos en un matrimonio que se divorcia

La especialista destaca que los hijos de la pareja sufren cuando hay un divorcio: obtienen malas calificaciones, se muestran rebeldes, dejan de comer, lloran, orinan la cama o experimentan angustia y ansiedad por las peleas de sus padres. Éstos, a su vez, se sienten culpables por la separación e intentan compensar su ausencia regalando cosas materiales a los hijos, lo cual no es aconsejable, pues los chicos, además, crecen con la idea nociva de que deben ser compensados por todo lo que no pueden tener. Es mejor que vivan el divorcio como un suceso de la vida que deben aprender a enfrentar y superar.

