

Once preguntas para hacerse antes del divorcio

Incluso si la determinación ya es disolver el matrimonio, los terapeutas aconsejan despejar estas dudas antes de contactar a un abogado¹



NUEVA YORK.- El sentido común sugiere que hacerse las preguntas correctas antes de casarse puede conducir a una mejor unión, pero es raro que se analice el otro lado de la moneda. Eso puede deberse a que, para cuando surge la posibilidad de divorciarse, los cónyuges quizá ya estén mentalmente estresados y sin humor para hacerse preguntas.

Es un error, señala Nancy Colier, psicoterapeuta. Incluso si la decisión final es disolver el matrimonio, puede valer la pena hacerse las preguntas correctas, quizá con la ayuda de un terapeuta familiar, antes de contactar a un abogado o mediador.

The New York Times le pidió a algunas personas expertas en los desafíos y las dificultades del matrimonio y el divorcio que sugirieran preguntas que puedan hacerse para que una separación fuera más amable o, incluso, salvar la relación. Aquí están sus ideas:

1 - ¿Dejaste en claro lo que te molesta de la relación?



"Vos podés pensar que te comunicaste, pero es posible que tu pareja en realidad no haya escuchado", dijo Sherry Amatenstein, terapeuta de parejas. "Las investigaciones demuestran que las personas sólo escuchan entre el 30 y el 35% de lo que les dicen -

¹ Las ilustraciones no pertenecen al artículo original y han sido incorporadas por www.psicoadolescencia.com.ar por razones didácticas

señaló-, porque mientras el otro habla estamos pensando: «Esto es lo que le voy a decir»." "Es bueno asegurarte de que hiciste lo que está en tus manos en términos de hablar honestamente con tu pareja", indicó Colier. Eso podría ayudar a sanar si el matrimonio incluso se disuelve.

2 - ¿Vos y tu cónyuge dejaron claras sus expectativas acerca del papel de cada uno en la relación?

"A veces el problema puede ser tan simple como no entender de qué manera espera tu pareja que te portes", dice Hope Adair, quien junto con su ex esposo participó en una columna de The New York Times que analizaba matrimonios fallidos. "Es algo como: «Esto es lo que los esposos o las esposas hacen, y vos no lo estás haciendo»."

3 - Si hubiera una manera de salvar el matrimonio, ¿cuál sería?

El reverendo Kevin Wright, de la iglesia Riverside, de Manhattan, sugiere realizar este ejercicio: en un lado de una hoja de papel o en un documento digital, hacé una lista de lo que creés que necesitás para salvar el matrimonio y del otro apuntá lo que debe hacer tu cónyuge. Asegurate de que éste haga lo mismo. Es muy importante que los dos lo hagan. De otra manera, señaló: "Esto puede convertirse con facilidad en una cuestión sobre lo que la otra persona debe hacer".

4 - ¿Realmente serías más feliz sin tu pareja?



"Tenés que considerar con valentía y realismo si lo que estás obteniendo de la relación compensa lo que estás dejando", mencionó Colier. "Tal vez tu cónyuge ya no te interesa como pareja sexual tanto como te gustaría, pero quizá sus habilidades como padre o madre, su disposición a ayudar con las tareas diarias o el compañerismo pueden compensar lo negativo y hacer que el sacrificio valga la pena."

Tener una idea clara de lo que es más importante en tu vida puede tornar la decisión de quedarte o no en el matrimonio menos abrumadora.

5 - ¿Todavía sentís amor?

Incluso si tu respuesta es sí, el divorcio puede ser el camino indicado. "Hay muchas razones por las que la gente decide que ya no puede seguir casada, pero nuestras emociones no tienen un interruptor de encendido/apagado", dice Wendy Paris, escritora

especializada en relaciones. "Buena parte del enojo que vemos en los divorcios surge del hecho de que todavía amamos a esa persona y podemos sentirnos lastimados, faltos de amor recíproco o infravalorados."

6 - ¿Cuál es tu mayor miedo si se termina la relación?

"Para algunas personas puede ser el miedo de ser solteras de nuevo: el miedo de quedarse solas por el resto de sus vidas -apunta Colier-. Para otras se trata del miedo de perder la intimidad física." Comprender cuáles son esos miedos puede ayudarte a decidir si el divorcio es la mejor manera de proseguir.

7 - ¿Estás dejando que la posibilidad del divorcio arruine la imagen que tenés de vos mismo?

"Darse cuenta de que el divorcio puede estar en puerta a menudo hace que la gente se sienta fracasada", sostiene Wendy Paris. En lugar de obsesionarte con las maneras en las que quizá te equivocaste, mirá el final de la relación "de manera que te empodere más", sugiere, concentrándote en lo que hiciste bien.

8 - ¿Cómo pueden manejar el divorcio para minimizar el daño a los hijos?



"Si realmente son infelices juntos, divorciarse es lo mejor que pueden hacer -aseveró Amatenstein-. Pero siempre serán padres de sus hijos. Van a seguir estando en la vida del otro. Deben pensar en cómo harán esto y evitar usar a los hijos como carne de cañón."



Ver Mas:

La «resaca» post divorcio elige a sus favoritos —jóvenes, adoloridos— y, en silencio, les puede torcer el futuro.

<http://www.vanguardia.cu/sexeando/8285-los-hijos-rotos>

9 - ¿Estás preparado para las tensiones económicas que puede conllevar un divorcio?



"Lo que le recomiendo a la gente es que comience a pensar en la cuestión económica tan pronto como sea posible durante el proceso", señaló Colier. "Es decir: si podés hacerlo, hablar con un consultor financiero y abogados, y escribir cuánto va a costar. Hay muchas cosas que van a cambiar..., y también mucho que temer. Es importante que te sientas sostenido en tantos hechos financieros como te sea posible. Así te sentirás más seguro."

10 - ¿Estoy listo para solucionar los detalles del día a día de los que se hacía cargo mi cónyuge?

"Nos preparamos para la mayoría de las demás transiciones importantes, pero el divorcio puede parecer la erupción de un volcán -afirmó Paris-, y nuestra falta de preparación es un aspecto más del caos."

Tenés que comprender que posiblemente ahora tengas que pagar cuentas o ser el que va a las reuniones de padres y maestros por primera vez en años. Si tienen hijos, ¿quién será el responsable de hacer que sigan su calendario de actividades?

11 - ¿Cómo evito cometer el mismo error en el futuro?

"Tené conciencia de que el problema podés ser vos, no ese matrimonio en particular. Si estás aburrido en una relación, puede que te pase lo mismo en otra", dice la psicóloga Erika Doukas. Si peleás con tu cónyuge respecto a qué familia visitar durante las vacaciones, el mismo conflicto puede reaparecer en un matrimonio futuro. Doukas señala que los cónyuges capaces de darse cuenta de su contribución a los problemas maritales pueden cambiar el rumbo y posiblemente salvar la relación o, si no, hacer que la próxima dure más tiempo.

Eric V. Copage

The New York Times

03 DE JUNIO DE 2017

<http://www.lanacion.com.ar/2029927-once-preguntas-para-hacerse-antes-del-divorcio>