

# EL DIVORCIO Y EL MANEJO DE LOS HIJOS

**Ana Maria Aschner Rosselli**

Psicóloga - Máster en terapia familiar sistémica

Terapeuta Gestalt

---

---

*Octubre 23 de 2018*



# DIFERENTES TIPOS DE DIVORCIO

---



# EL DIVORCIO Y EL PODER

---





DIVORCIO = MOVIMIENTO TELÚRICO

---





DIVORCIO = DUELO

---



# ETAPAS DEL DUELO POR DIVORCIO

---

1. Negación
2. Rabia
3. Culpa
4. Negociación
5. Tristeza
6. Aceptación- resolución
7. Responsabilidad





# ETAPAS DEL DUELO POR DIVORCIO EN LOS/AS HIJOS/AS

---

Los niños/as experimentan emociones parecidas a las del adulto, pero las viven y expresan de maneras distintas. (culpa y rabia)

## **Muestran:**

- ❖ Temor a quedarse solos y sentirse abandonados.
- ❖ Tienden a recurrir a fantasías

## **La elaboración del duelo depende de:**

- ❖ Edad
- ❖ La elaboración del duelo de los padres
- ❖ La comunicación con ambos padres
- ❖ Del ROL que el padre o madre le otorguen al hijo/a
- ❖ De los cambios que ocurran con la separación.



# FACTORES QUE INFLUYEN EN LA ELABORACIÓN DE LAS ETAPAS

---

En los adultos dependen de múltiples factores:

- ❖ Edad
- ❖ Autoestima
- ❖ Estilos de afrontamiento
- ❖ Vivencias
- ❖ Red de apoyo
- ❖ Presencia o no de hijos
- ❖ Grado de conflictividad durante el proceso
- ❖ Ego - personalidad: Creencias





# OBSTÁCULOS PARA ELABORAR EL PROCESO DE DIVORCIO

---

## Esquemas mentales basados en CREENCIAS LIMITANTES:

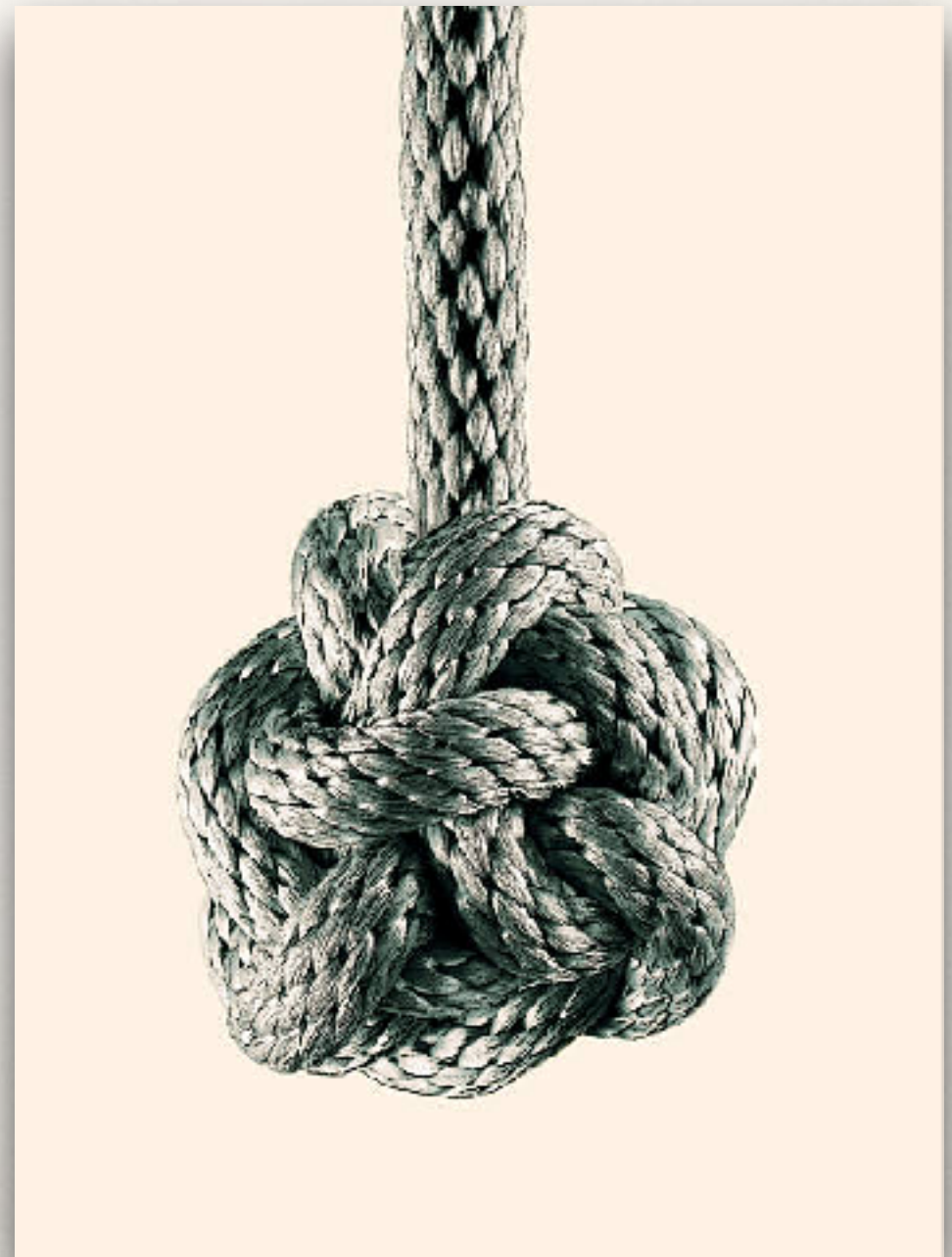
- ❖ *“El divorcio es un fracaso” = Frustración*
- ❖ *“Nunca imaginé que me pudiera pasar esto a mi” = Desilusión*
- ❖ *“Lo pude haber hecho diferente” = arrepentimiento*
- ❖ *“La familia divorciada ya no es familia”, “Existen familias perfectas, las otras familias son mejores que la mía”*
- ❖ *“No voy a encontrar a nadie más , o ya no quiero encontrar a nadie más”*
- ❖ *“Le hago daño a mis hijos”*
- ❖ *“El divorcio está mal visto”*
- ❖ *“ Debería superarlo ya, ha pasado mucho tiempo”*
- ❖ *“ Hay que ser fuertes”*
- ❖ *“ Tiene que haber un culpable “*
- ❖ *“Tenemos que llevarnos perfectamente entre los dos apenas nos divorciamos”*



# OBSTÁCULOS PARA ELABORAR EL PROCESO DE DIVORCIO

---

- ❖ Estas creencias se vuelven esquemas que a su vez se convierten en mandatos o “deberías”.





# OBSTÁCULOS PARA ELABORAR EL PROCESO DE DIVORCIO

---

Detrás de los mandatos y de las situaciones desagradables que vivimos, se esconden uno o varios  
MIEDOS.



# REVELACIONES DEL PROCESO DE DIVORCIO

---

**Los MIEDOS que podemos experimentar en un divorcio son:**

- ❖ Miedo al abandono
- ❖ Miedo al rechazo
- ❖ Miedo a la escasez
- ❖ Miedo al abuso



- ❖ Miedo a la soledad y a la muerte



# REVELACIONES DEL PROCESO DE DIVORCIO

---

## El niño interior

Todos queremos ser aceptados y queridos

*“Aparece el reclamo del niño que vive en el interior del adulto y empieza a quejarse de lo que no supo quejarse cuando era niño”*

*– Claudio Naranjo*





# REVELACIONES DEL PROCESO DE DIVORCIO

---

El niño en su búsqueda  
de seguridad empieza a  
desarrollar múltiples  
**APEGOS.**



# DESAFÍOS PARA ELABORAR UN PROCESO DE DIVORCIO

---

## APEGOS EN EL PROCESO DE DIVORCIO

- ❖ Necesidad de control
- ❖ Mis creencias (hombre y mujer)
- ❖ Papel de víctima y victimario.
- ❖ Miedos
- ❖ Pareja
- ❖ Hijos
- ❖ A la “justicia”
- ❖ Al dinero



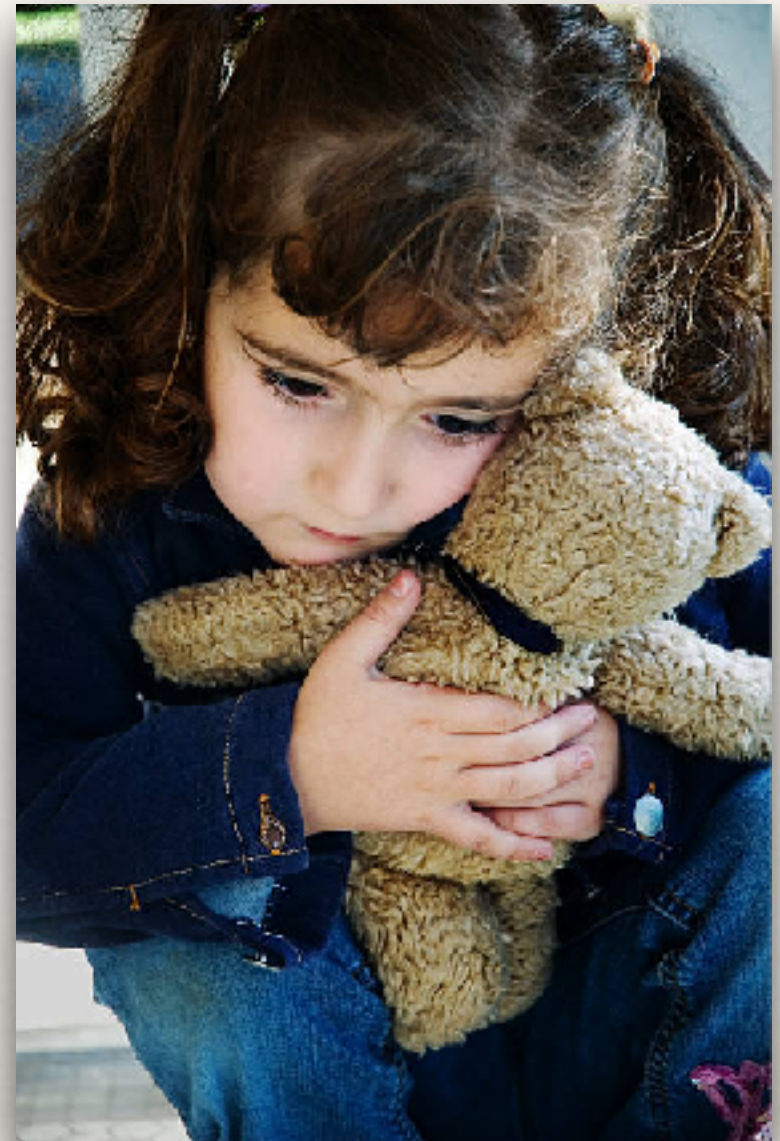


# DESAFÍOS PARA ELABORAR UN PROCESO DE DIVORCIO

---

## APEGOS EN EL PROCESO DE DIVORCIO CUANDO HAY HIJOS

- ❖ A los hijos
- ❖ A las rutinas
- ❖ Necesidad de control sobre sus vidas
- ❖ La creencia de que nuestros hijos son NUESTROS
- ❖ A la idea que los hijos no deben sentir dolor y debemos quitárselo





*Los seres humanos somos tan libres que elegimos las cosas que nos esclavizan*

*– Viktor Frankl*



# EL DIVORCIO COMO UNA INVITACIÓN

---

El divorcio, al igual que una enfermedad, una crisis o una muerte es una invitación. NOSOTROS podemos elegir como leerla.



# EL DIVORCIO COMO UNA INVITACIÓN

---



Es una invitación a entrar a un terreno que se ve vacío,  
pero que puede resultar muy fértil.



*“Llega un momento en que es necesario abandonar nuestras ropas usadas que ya tienen la forma de nuestro cuerpo y olvidar los caminos que nos llevan siempre a los mismos lugares. Es el momento de la travesía. Y, si no osamos emprenderla, nos habremos quedado para siempre al margen de nosotros mismos”*

*—Fernando Pessoa*

*“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”*

*—Viktor Frankl*

# EL DIVORCIO COMO UNA OPORTUNIDAD

---

- ❖ Verlo como una maestro para mi vida
- ❖ Un maestro para sanar mi niño interior
- ❖ Conocerme, re-conocerme y re-inventarme
- ❖ Empoderarme y hacerme responsable





# EL DIVORCIO COMO MAESTRO

---

- ❖ Renunciar a las creencias y los “deberías”
- ❖ Aprender lecciones importantes de desapego
- ❖ Espacio para la auto-observación y expansión de mi conciencia



# EL DIVORCIO COMO MAESTRO

---

Entender que es un proceso que inevitablemente implica dolor y entre menos intentemos escapar de él y aprendamos a habitarlo, será mas fácil el camino.

**Las emociones como invitadas de honor:**

1. Aprender a recibirlas y habitarlas
2. Entender para que vienen y que me quieren decir = comprender cual temor me muestran
3. Elegir que quiero hacer con ellas



# EL DIVORCIO COMO MAESTRO

---

## Herramientas para elaborar el divorcio en el adulto:

- ❖ Llamar a mi adulto: Cambiar mi lugar de víctima y de culpable por el de empoderamiento y responsabilidad.
- ❖ Despertar la mirada compasiva hacia nosotros y hacia los otros.
- ❖ En el lenguaje construimos realidades: “yo elegí”
- ❖ Renunciar al apego de ganar:

*“La vida es una partida de ajedrez y nunca se sabe uno a ciencia cierta cuando esta ganando o perdiendo”.*

*—Adolfo Bioy Casares*

# EL DIVORCIO COMO MAESTRO

---

## Herramientas para elaborar el divorcio en el adulto:

- ❖ Autobservarme de manera compasiva y transformadora
- ❖ Respetar mi ritmo y el de los otros:  
Habitar la incertidumbre
- ❖ Aceptar incluso que hay relaciones que se han deteriorado para siempre.  
(Existen serias limitaciones).





# HERRAMIENTAS PARA ACOMPañAR A LOS HIJOS

---

*“Los hijos están mejor cuando los padres están bien , no importa si juntos o separados. Lo mejor que regalamos a nuestros hijos es nuestro propio bienestar como padres”*

*– Joan Garriga*

# HERRAMIENTAS PARA ACOMPañAR A LOS HIJOS

---

## AMOR:

- ❖ Auto-observarnos y trabajar en nosotros
- ❖ Conectarnos con el corazón para tener claridad
- ❖ Entender que no es fácil y que va a haber dolor .
- ❖ Entender que cada hijo o hija tiene un propósito mas allá de nosotros y de lo que queremos para ellos.
- ❖ No subestimar la sabiduría de los hijos.





# HERRAMIENTAS PARA ACOMPañAR A LOS HIJOS

---

## **AMOR:**

- ❖ El amor no se acaba, se transforma
- ❖ La familia no se ha roto, se ha transformado
- ❖ Utilizar contacto físico y verbal..nunca dejar de abrazar y decirles que se les quiere
- ❖ Ser honestos sin entrar a hablar de la intimidad
- ❖ Liberarlos de cualquier sentimiento de culpa.
- ❖ Que sientan que en esto pueden tomar decisiones pequeñas dependiendo de la edad.

# HERRAMIENTAS PARA ACOMPañAR A LOS HIJOS

---

## AMOR:

- ❖ Darles el lugar de hijos.
- ❖ La familia no se ha roto, se ha transformado.
- ❖ Entender que si critico al otro a quien mas hago daño es al hijo o hija.
- ❖ Utilizar contacto físico y verbal..nunca dejar de abrazar y decirles que se les quiere





# HERRAMIENTAS PARA ACOMPañAR A LOS HIJOS

---

- ❖ Ser honestos con lo que sentimos los adultos
- ❖ Darles un espacio para que lloren y se expresen, escucharlos
- ❖ Evitar lealtades: liberarlos del dolor del padre o de la madre= los hijos son muy leales a sus padres

# HERRAMIENTAS PARA PADRES E HIJOS

---

- ❖ Ir a terapia
- ❖ Meditar y hacer yoga
- ❖ Leer
- ❖ Escribir y pintar
- ❖ Ampliar y fortalecer red de apoyo
- ❖ Hacer cosas que me diviertan y le den sentido a mi vida
- ❖ Participar en actividades de desarrollo personal y espiritual





SIEMPRE PUEDO ELEGIR DESDE DONDE TOMO LAS  
DECISIONES:

DESDE EL AMOR O DESDE EL MIEDO.

EN AMBAS APRENDO, PERO EN UNA ME PUEDO DEMORAR  
MAS TIEMPO Y POSTERGAR LA POSIBILIDAD DE LLEGAR  
PRONTO A MI PROPÓSITO Y A CONECTARME CON MI  
ESENCIA QUE ES EL AMOR .



[www.amarcolectivo.com](http://www.amarcolectivo.com)



GRACIAS!!