

EL DIVORCIO Y EL MANEJO DE LOS HIJOS

Ana María Aschner Rosselli

Psicóloga - Máster en terapia familiar sistémica

Terapeuta Gestalt

Octubre 23 de 2018



DIFERENTES TIPOS DE DIVORCIO



EL DIVORCIO Y EL PODER



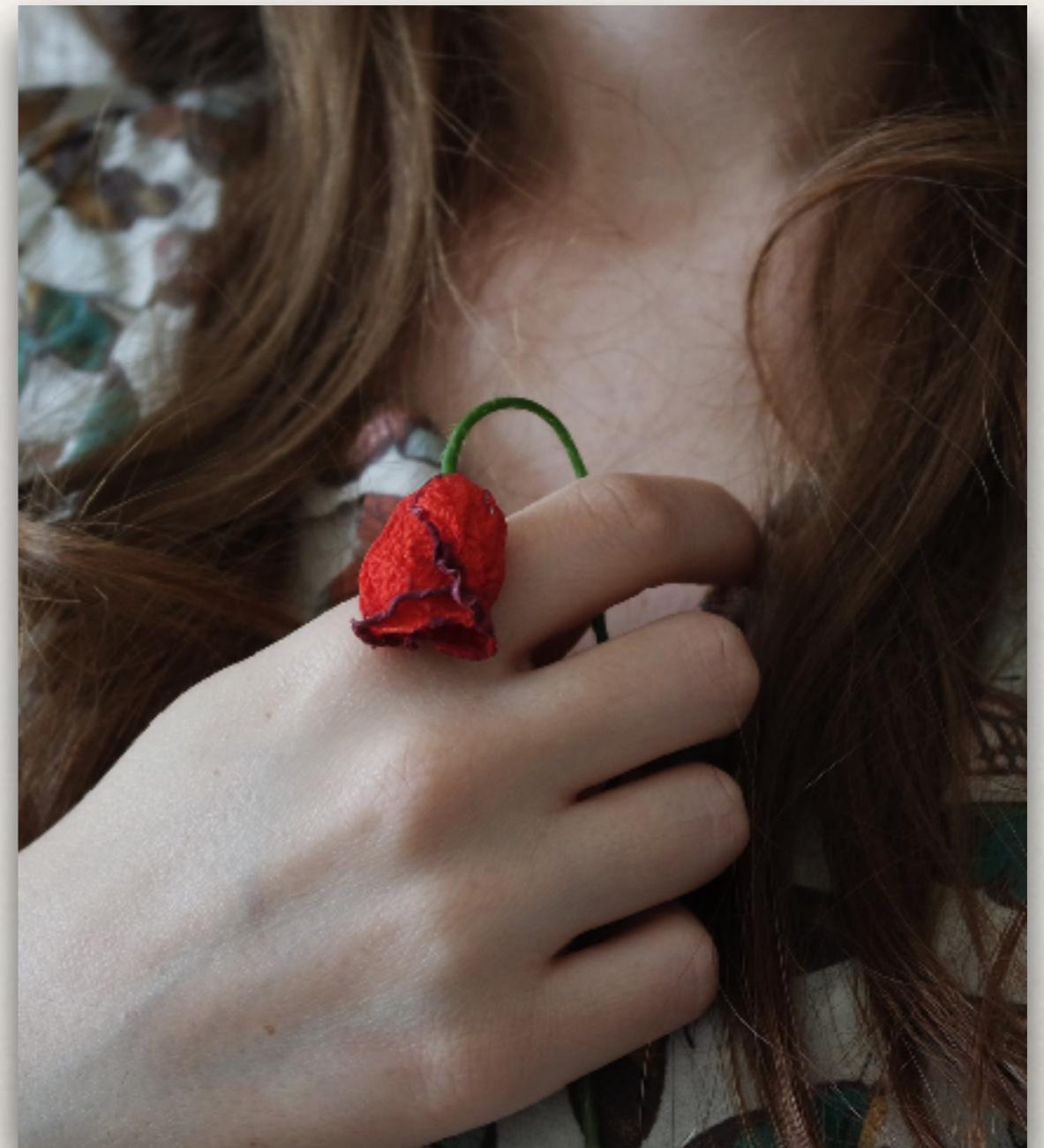
DIVORCIO = MOVIMIENTO TELÚRICO



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



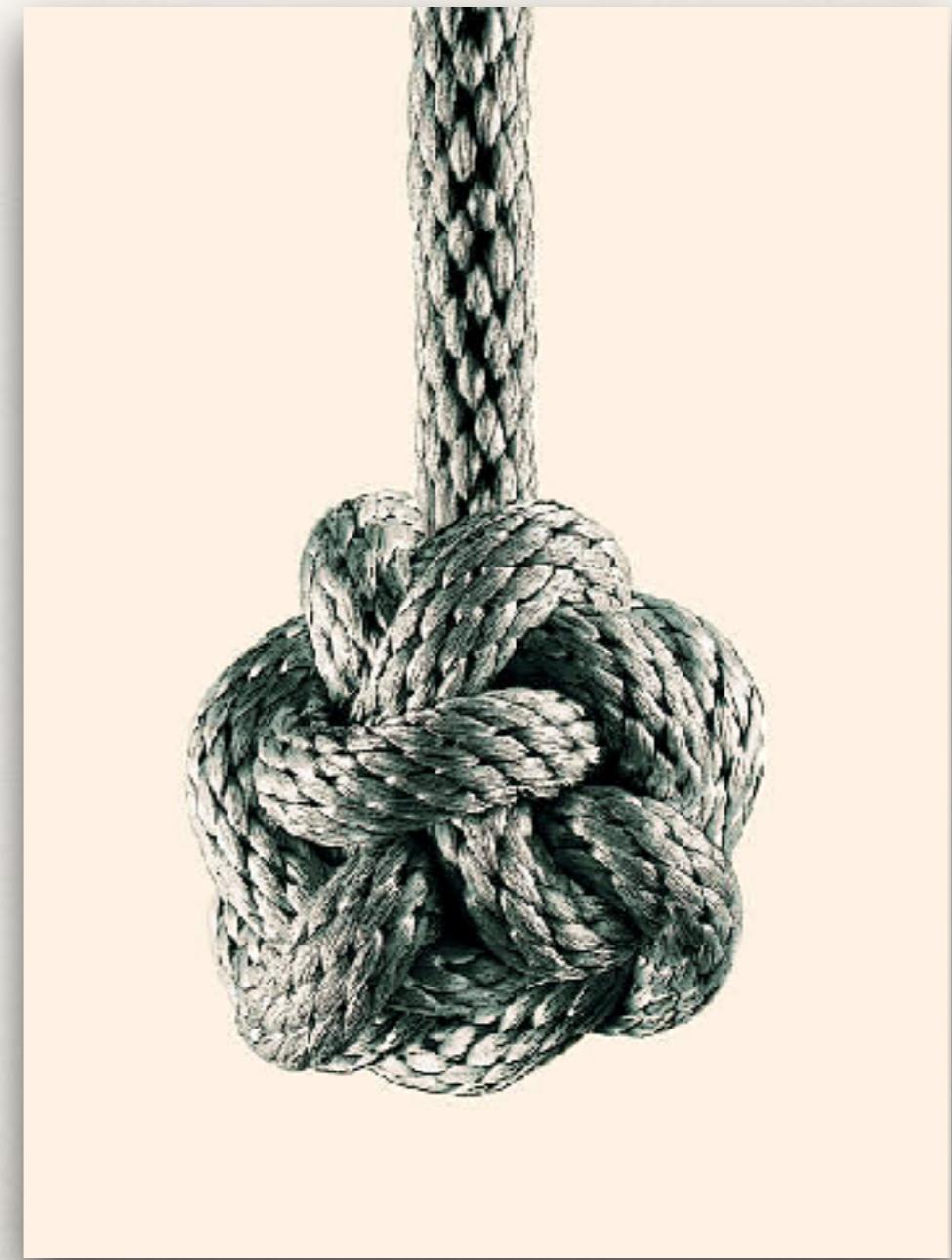
OBSTÁCULOS PARA ELABORAR EL PROCESO DE DIVORCIO

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

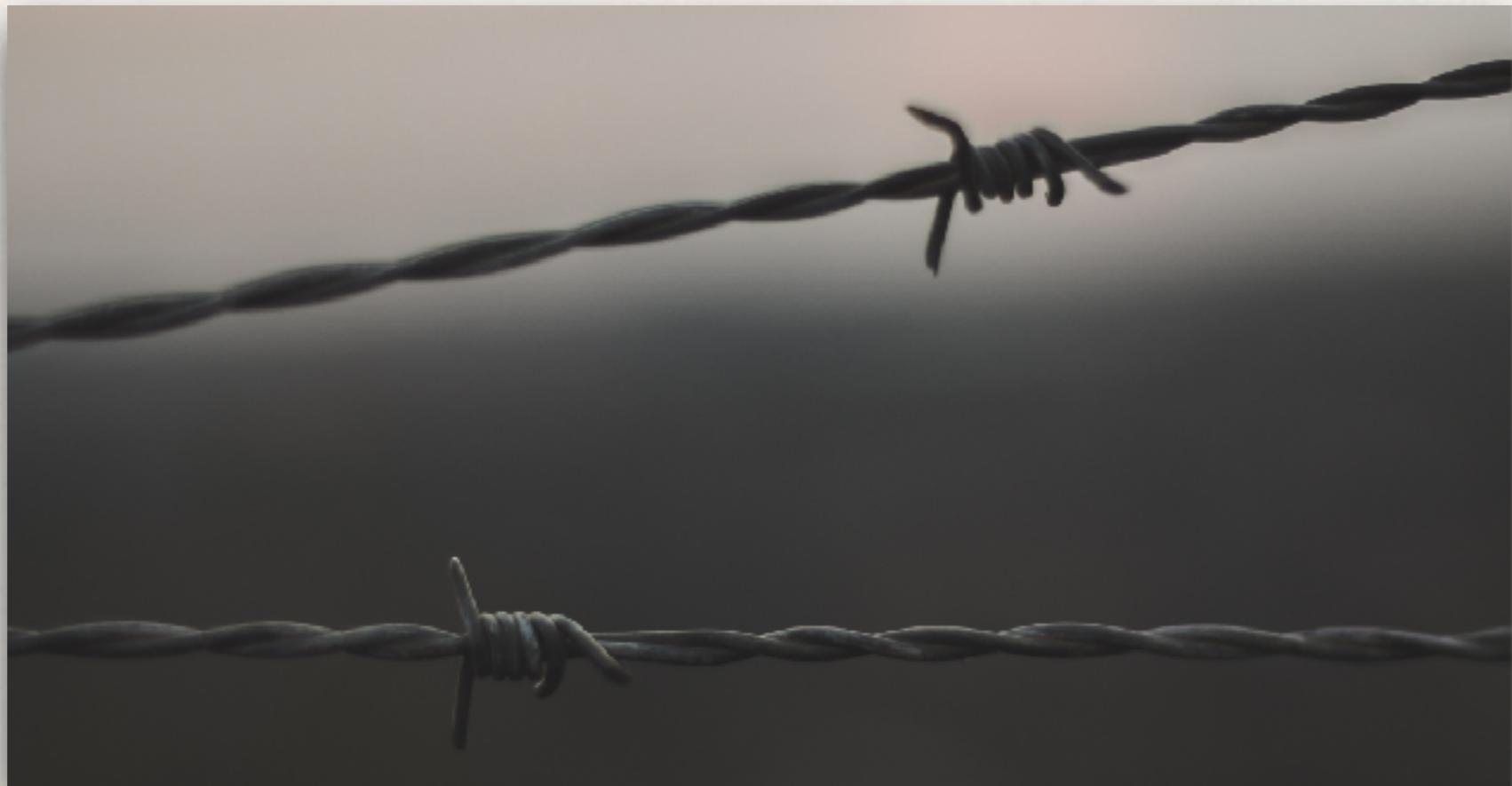


DESAFÍOS PARA ELABORAR UN PROCESO DE DIVORCIO

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:

- ✿ Autoboservarme 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

GRACIAS!!