

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 14 DE NOVIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **¿AMIGOS DESPUÉS DEL DIVORCIO?**

Las relaciones románticas siempre empiezan con una buena amistad, muchas veces esa amistad se convierte en amor mutuo y terminan en matrimonio, vamos aprendiendo a convivir, a compartir y nos acostumbramos a la pareja, experimentamos cambios en la vida y algunos hasta muy drásticos, pero se aprende con la convivencia.

Ahora cuando una pareja se separa o se divorcia, sin importar las razones por las que se llegó a dar ese paso, se presentan otros nuevos cambios de vida que a lo mejor no se habían contemplado antes; es un empezar de nuevo y un aprender a vivir sin esa persona con la que pensábamos que nos haríamos compañía mutua, el soporte uno del otro y que sería por mucho tiempo o para toda la vida.

#### **¿Se puede volver a ser amigos con aquella misma persona?**

Tendemos a olvidar que la relación de dos personas en matrimonio o en pareja, fue para compartir juntos, hacer cosas juntos, etc; llegamos a olvidar que se llevó tiempo para que la relación amistosa creciese en algo más que amistad, eso es exactamente lo mismo después de una ruptura, especialmente después de un matrimonio de muchos años e hijos.

Mientras el divorcio es el doloroso final de una relación, paradójicamente es ó puede ser también el inicio de un nuevo tipo de relación con la ex pareja.

Pero, ¿se puede dar una amistad después del matrimonio? ¿Podremos ser amigos después de agravios, dificultades, tal vez con maltratos o hasta infidelidades? Es algo que raramente se puede dar,

o en todo caso no es algo que se pueda conseguir de la noche a la mañana, porque así como se llevó tiempo para desarrollar una relación amorosa, es necesario también tomar tiempo para desarrollar una amistad, y así como se escogió esposo/a consciente y cuidadosamente, puede llevarse más tiempo en convertir esa relación amorosa ahora en una relación de amigos.

El convertir una relación amorosa o de matrimonio en amistad se hace más difícil cuando una de las dos partes aún tiene la esperanza de retener a la pareja, cuando la otra parte ya no quiere nada.

Las relaciones amigables después de un divorcio no son tan frecuentes, pues en general llegan a persistir sentimientos de rencor, venganza e indignación, emociones que hayan generado un problema que no se resolvió.

En esos casos, la separación total es necesaria, sin embargo, en la mayoría de los casos existen hijos de por medio, lo cual requiere acuerdos para la educación, relación y disciplina de los mismos, es necesaria una buena comunicación por el bien de los niños.

Para regular la custodia de ellos y el posible pago de la pensión alimenticia, es acudir a la legalidad. Llegar a un acuerdo consensuado, eso es lo mejor.

Esto no significa que quien se quedó a cargo de los hijos tenga que compartir como pareja en las actividades que el otro padre planea; aunque doloroso y difícil de aceptar, se ha dejado de pertenecer y de figurar en paseos, vacaciones, comidas, películas, y más aun si ya existe otra pareja en la vida del ex.

### **Hasta dónde es saludable.**

Algunas veces queremos quedarnos de amigos, porque cuesta asimilar la idea de que él o ella no esté más en nuestras vidas. Podría ser que de una u otra manera uno de los dos busque mantener algún

tipo de cercanía, tratando de mantener una amistad; pero muchas veces, lo que sucede es que por distintas situaciones se siguen lastimando u ofendiendo, criticando y reprochando mutuamente, todo esto hace más profunda la brecha de dolor, y prolonga más el proceso de duelo y recuperación.

Continuar hablando regularmente después del divorcio, sobre todo si no hay hijos de por medio, puede ser peligroso, especialmente si se habla de estos temas complicados y dolorosos. Cada uno necesita hacer su vida.

No hace falta remover ciertos hechos ni mantener conversaciones sobre algo que ya no existe. Si el divorcio es ahora un hecho firme, ¿por qué perder tiempo y energía de esta manera? Supera el pasado y céntrate en tu presente.

Después de la dolorosa ruptura, puede haber momentos de nostalgia por el pasado, e incluso el deseo de pasar algo de tiempo con la ex pareja. Se trata de una tentación que se debe resistir, pues las cosas podrían empeorar. El pasado, pasado es.

A menudo, te quedas **pensando** en su nueva vida, sus nuevas conquistas, en esa vida donde tú ya no estás. Pensar de esta forma sólo puede herir tus sentimientos, pues no deja de ser una persona que ha formado parte de tu vida. Pero lo más sano será dejarlo/a estar y hacer tú tu vida.

**Lo que puedes hacer.**

### **La elaboración del duelo**

Una separación o divorcio siempre es un duelo o pérdida, el fracaso de un proyecto que fue gestado para toda la vida. En ese sentido, para poder llegar a una relación saludable, es necesario elaborar el duelo del divorcio para superar la pérdida y rescatar una relación positiva.

## **El respeto y la honestidad.**

Si un vínculo se ha construido durante el matrimonio sobre la base del respeto, la honestidad y la comprensión mutua, aún si se acaba el amor y la pasión, se puede pasar a una relación de amistad y entendimiento.

## **El diálogo es el facilitador.**

El diálogo abierto y sincero entre los miembros de la ex pareja, siempre resulta enriquecedor. Es importante llevar una buena relación sobre todo en torno al tema de los hijos y lograr dejar de lado las asperezas y dar lugar a sentimientos más nobles y duraderos como puede ser una amistad.

## **Tiempo de las separaciones amigables.**

Muchas parejas han logrado algo que quizás en un comienzo parecía imposible: transformar un divorcio en una relación amigable. En estos tiempos no tan rígidos, es posible encontrar ex parejas dispuestas a sostener vínculos saludables.

Trata de mantener los temas de conversación alejados de tu pasado, después de todo, en el pasado se esconden las razones por las cuales terminaron su relación.

Mantén la línea divisoria entre tus hijos y el padre o madre, ninguno de los dos ya es parte de la vida del otro, pero ten presente que los niños son punto y aparte, ellos si pertenecen a la vida de ambos.

Aceptar que no siempre se puede mantener una amistad con alguien con quien hubo ofensas y se lastimaron mutuamente, será un gran paso con sabiduría para lograr llevar conversaciones saludables, eso sí lo puedes lograr porque está en ti poder hacerlo.

Si consideras que llevas una mala relación con tu ex pareja y esto hace que tus hijos sufran, pues viven esos malos momentos y se dan cuenta de todo lo que sucede, es tiempo que busques ayuda psicológica, para ya no dañarse ustedes como adultos y no afectar más a los niños.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**