

re Alfonso L. Escamilla matrimonio

CÓMO LOGRARLO ESTA VEZ

EDITORIAL
PAX MÉXICO



Índice

<i>Prólogo</i>	<i>xi</i>
<i>Introducción</i>	<i>xv</i>
1. El enojo en el divorcio y la pelea por la custodia de los niños	1
El dolor de la separación	12
Síndrome del vestido viejo	15
Una mala relación	16
Pelea por la custodia de los hijos	21
La participación del psiquiatra infantil en el pleito legal	27
En resumen	30
2. Soltar la relación anterior	32
Qué significa soltar	37
El coraje, la tristeza y la depresión	42
3. La mujer vulnerable	48
La separación confronta a la persona consigo misma ..	59
El enojo	59
El esposo con características paranoides	63
4. La etapa de soltería después del divorcio	70
Actitudes de los hombres y las mujeres en la soltería ..	74

Señales de baja autoestima	77
Sexualidad, compromiso y no compromiso	80
Las relaciones A y B	83
Los problemas económicos	90
5. Tiempo de maduración	92
6. Subirse al carrusel con los dos pies	103
¿Cómo asegurar una buena relación de rematrimonio?	109
Cómo lograr una relación exitosa	112
Los hijos	113
¿Cómo me comporto cuando voy a casa de mi pareja?	116
Tiempo y espacios para compartir	118
Contaminación por la relación anterior	130
El espacio vital	135
7. Rematrimonio	138
¿Son diferentes la familia original y la de rematrimonio? ¿Cómo afecta a los hijos?	147
Situaciones que retrasan el buen ajuste de las familias de rematrimonio	151
Estrategias para un mejor manejo del rematrimonio	160
8. Los hijos o la pareja	170
El hijo bomba	170
Cómo tratar a los hijos de nuestra nueva pareja	177
La pareja es primero	181
Cómo asegurar una relación sólida	187
9. Viudez	190
Independencia	195
10. Psicoterapia	198
La psicoterapia y los hijos	199
La paz interior	204
Sobre el autor	210

1

El enojo en el divorcio y la pelea por la custodia de los niños

El divorcio es una experiencia traumática que implica una decisión trascendental. Antes de tomarla, uno desconoce la magnitud del cambio que implica. Con ella, todo cambia en la vida: los hábitos de sueño, el modo de hacer el amor, la relación afectiva, la dieta, los menús, los horarios y las actividades, tanto en la vida de soltería como después, en el rematrimonio.

Divorcio es la disolución legal de un matrimonio. Los estudiosos sociales lo ven como el más constante de los problemas sociales mayores. Las estadísticas muestran que cada vez es más frecuente en nuestro país; Estados Unidos tiene el índice más alto de divorcio de las sociedades desarrolladas, pero en los países europeos ha aumentado con rapidez en años recientes.

Los grandes cambios sociales que vivimos en esta época, como son las mayores oportunidades de trabajo para las mujeres, la urbanización acelerada y la gran movilidad social —entre otros factores— indican que el índice de divorcio va en aumento nuevamente.

Nota: no por utilizar el genérico masculino excluimos a las mujeres [N. del E.]

Cuando las personas se divorcian, en su interior se mueven las pasiones, por lo que reaccionan de manera más visceral que de costumbre. Están muy enojados por la pérdida que enfrentan —de la pareja, de la familia, del status, de las comodidades, del apellido— y por este coraje son capaces de llevar a cabo acciones que normalmente no ejecutarían. Proyectan su enojo sobre el cónyuge del cual se están separando; en ese momento, éste a sus ojos se convierte en el peor ser del mundo.

Muchas veces, el enojo se manifiesta hablando mal de la otra persona, manipulándola con el dinero (a sabiendas de su situación económica), o utilizando a los hijos. Es común verlo convertido en una guerra por demostrar quién tiene el control.

Hablar mal del cónyuge es algo que ocurre con frecuencia; la mayoría de las veces todo lo dicho son acusaciones sin fundamento que lastiman a la otra persona. Por ejemplo, ella puede decir que él es homosexual, ratero, pillo; él, que ella se acuesta con todos; ambos dicen que tienen amantes; ella dice que lo sorprendió en la cama con la doméstica; si quieren agredirse de manera más siniestra, ella dice que lo encontró en la cama con un hombre y él dice que ella es “la aberración” de la mujer deseada, que tiene una gran ausencia de inteligencia; ella dirá que él es impotente o tiene eyaculación precoz; él, que ella es frígida. Si continuáramos, esta lista sería interminable.

También es común buscar aliados para hablar mal del otro. Buscamos amigos y les contamos nuestra versión para que nos den la razón, nos animen a la lucha; y aunque lo logran, en realidad lo único que hacemos es seguir “revolvándonos en el lodo”. Muchas de las personas

con quienes hablamos nos aconsejan lo que ellos quisieran hacerle a su pareja pero no se atreven.

Cuando los cónyuges hablan mal uno del otro, los hijos sufren y son afectados de diversas maneras. Con el tiempo, una vez que la tormenta ha pasado, todo lo dicho terminará revirtiéndose al que habló mal del otro, porque los hijos repiten lo que oyen.

El enojo puede contaminar el manejo de la situación económica; por ejemplo, en casos como el de Ramón y Angélica:

Ellos vivían en el sur del país. Cuando se separaron, Angélica se fue a vivir con sus hijos a la ciudad de México. Ramón, desde Ciudad del Carmen, le enviaba a Angélica el dinero para la pensión alimenticia, las clases particulares y la terapia de los hijos. Cada vez que Angélica se enojaba con Ramón, dejaba de llevar a los niños a sus clases y terapias para contrariarlo al no aprovechar el dinero que él enviaba. Pero, ¿a quién dañaba en realidad? Al tratar de maltratar a Ramón, maltrataba a los hijos.

Si las personas pierden la perspectiva, demostrar quién tiene el control se vuelve un objetivo importante en sus vidas. Es común ver casos en que alguno de los dos usa el aspecto económico para tratar de controlar al otro. Casi siempre es el varón el que tiene el dinero y obviamente lo usa para presionar a la mujer, amenazando con dejarla (o dejándola) en condiciones económicas desfavorables o angustiantes. Sin embargo, también hay casos en los que la mujer se queda con todos los bienes de la pareja, valiéndose de la imagen de víctima. A su vez, he conocido casos en los que la locura domina el escenario y provoca graves daños.

2

Soltar la relación anterior

El proceso de soltar la relación con el ex cónyuge es lento y difícil, pero es un requisito necesario para seguir el camino del desarrollo con éxito. Es un paso necesario para seguir "viviendo".

Aunque ya no soportemos a la pareja, soltar la relación anterior siempre da miedo porque no sabemos exactamente qué significa vivir separados, pero sí sabemos que tendremos que enfrentar una situación desconocida.

Este miedo puede ser la causa de que optemos por seguir un camino tortuoso en el que hay momentos de espanto que nos desgastan, o que nos hacen continuar "revolcándonos en la porquería", es decir peleando y desgastándonos en una relación que ya no tiene remedio, como bien lo definiera el doctor José Antonio Emerich en una comunicación personal.

De 46 años, divorciada hace 3, Claudia "no encuentra" trabajo adecuado a sus necesidades. Ella lo quiere por las mañanas, cerca de casa y bien pagado. Desea dedicar las tardes a sus hijos adolescentes. Sigue "dependiendo" del ex marido, quien volvió a casarse y lo pretexto a fin de no darle dinero suficiente para los gastos de la casa. Siempre

anda sin dinero, pues el sueldo del trabajo que finalmente encontró lo destina íntegro a compensar lo que el ex marido no le da..

Claudia no ha dejado atrás la relación anterior y, con tal de mantener el estatus, vive aún en una casa enorme en Las Lomas de Chapultepec, aunque le aconsejen venderla y, con el 50 por ciento que le correspondería, cambiarse a una más práctica y pequeña, ya que sus hijos adolescentes pronto dejarán de vivir con ella. También le serviría para capitalizarse un poco. Se resiste, discute con el ex por dinero, se enfurece con él, y no está lista para la oportunidad de vivir la nueva experiencia que da emprender un rematrimonio cuando quedan resueltos los conflictos de la etapa anterior.



Nos podría pasar lo que a Lourdes, que tenía 23 años y soportaba golpes de su esposo y humillaciones de su suegra. Ella decía que no se separaba porque le atemorizaba volver a empezar. ¡A los 23 años!

Hemos observado que las personas que tienen una gran tolerancia al dolor, es decir que aguantan mucho los problemas con la pareja, presentan características de codependencia y en muchas existe el antecedente de haber tenido un padre alcohólico. En general, en estas parejas existe una gran insatisfacción y un enorme resentimiento. Los hijos aprenden lo que viven y lamentablemente tenderán a repetirlo en sus respectivas familias.

Para liberarnos de la relación anterior nos encontramos con dos obstáculos: uno de nuestra parte para soltar y otro de parte del ex cónyuge, para dejarnos ir. Es

muy común justificarnos con pretextos para no enfrentar el momento de separarnos.

Los dos cónyuges pueden anteponer múltiples pretextos. Ella: "él no me da dinero y no quiere pagar las colegiaturas, ni las actividades de los niños, como sus clases particulares o sus terapias; si me separo, ¿qué haría yo sola para pagar todo eso?" Él dice: "ella no funciona como mamá. No sé si haya empezado a salir con alguien; ella no quiere salirse de la casa; ni modo que me salga yo; no encuentro a dónde vivir, todo está muy caro. Cuando encuentre algo me salgo. Ya me veo sufriendo afuera y que ella se quede con la casa, ja ja. Y que después meta a otro... ¡Eso nunca!"

Algunos dicen: "en mi familia nadie se ha divorciado" o "cuando la tía Elsa se divorció, la veían como una apestada". "Cuando mi primo Juan se divorció, la familia nunca aceptó a su nueva pareja; no querían ni que entrara a la casa."

Cuando hay hijos, la separación se complica más, pues éstos pueden ser usados como pretexto por cualquiera de los padres para evitar el alejamiento. Así, alguno de los dos dirá: "los niños no quieren que te vayas"; o "los niños no quieren que me vaya". Así, seguirán juntos en una situación que no les gusta, sólo por temor a separarse, o al "qué dirán" o a cualquier cosa que se les ocurra.

Los hijos también pueden manipular a los padres para impedir la separación. Pero cuidado: si el tiempo de caos —previo a la separación física— dura mucho, los niños serán seriamente afectados.

Muchas veces la gente comenta a la ligera: "en esa pareja él está muy mal y ella es una linda persona", o viceversa.

3

La mujer vulnerable

Marina, de 34 años, rematrimoniada con León, de 36, habla con él de divorcio después de 7 años de casados, por infidelidad de él.

Cada vez que ella le lleva el convenio de divorcio para que lo firme, él la culpa de todo: "Vas a dejar sin padre a los hijos" (pero no piensa impedir que él los vea). "No te importa lo me pase; ya estás muy contenta y hasta pintaste la recámara". "Estoy solo; eres una egoísta, sólo piensas en ti misma". "El divorcio es tu decisión."

Ella intenta levantarse del golpe que la infidelidad implicó. León, hábilmente, maneja eso para provocarle culpa y lástima y hacer que siga con él. Marina, a pesar de estar en terapia, duda sobre el regreso y le hace caso porque "parece que el pobre lo dice sinceramente".

El domingo, cuando León salió con los niños (de seis y tres años), lloró con ellos. Les juró que los extraña y que "su mamá" quiere que vivan separados; los chicos lo abrazaban y lloraban con él.

León mira a Marina y le dice: "Ve las consecuencias de tu decisión". Se queda callada; muy enojada, pero sin saber qué decir. La pone como la mala, aunque la decisión sea el resultado de los golpes y las infidelidades de él.

En otra ocasión, cuando se repetía la escena, ella le contestó: "Debiste pensar en esto cuando te revolcabas en la cama con tu amante". El costo fue que León rehusara firmar el convenio de divorcio en esa ocasión y al mes siguiente. Para que rubricara, ella tenía que aguantar toda la reprimenda de León, quien la ponía como única culpable del divorcio. Marina llevaba siete años tolerando eso.

Es común que los esposos paranoides se presenten como la víctima. Son hábiles para manipular y culpar al otro; se hacen los sentidos, afectados. Éste decía que era "humillado, pisoteado", que Marina se burlaba de él, y para entonces ya creía lo que afirmaba. Este pensamiento distorsionado les provoca mucho coraje y, en consecuencia, actúan de manera distorsionada, como si el enemigo fuera ella.

Ese teatro les sirve para no ver lo que hicieron y así no sentirse responsables. Proyectan todo a la pareja, y la culpan, en vez de asumir su responsabilidad en el conflicto. Son seres difíciles y conflictivos. Cuando la pareja puede soltarse de ellos con rapidez, es una suerte. Pero a los codependientes, como si fueran adictos, les cuesta mucho trabajo soltarse, aunque les vaya malal no hacerlo. Esto debe confrontarlos con su parte enferma, que los ha llevado a tolerar ese tipo de relación.

Hay que revisar qué llevó a la mujer a relacionarse con este tipo de persona, sobre todo para que en su siguiente elección no lo repita. De lo contrario, al rato intentará de librarse de otra relación similar.

Sucede como en los casos de abuso y maltrato contra mujeres, en los cuales, pese a todo, rehusan denunciar y terminar con el ciclo de abuso.

Al separarse de su esposo, después de tantos años de estar casada y de haber vivido largos y malos momentos antes de tomar la difícil decisión, una mujer se siente muy desprotegida, como cuando un canario o un periquito australiano se sale de su jaula y emprende el vuelo. Para ella es realmente preocupante porque no conoce los peligros a los que se enfrentará. Ni siquiera está preparada para obtener por sí misma alimento, cuidados o afecto.

Cuando finalmente se separa y se enfrenta con nuevas dificultades, la mujer se siente vulnerable y muchas veces duda de haber tomado la mejor decisión, aunque algo dentro de ella le dice que sí. A veces piensa si sería bueno regresar —y muchas lo intentan. Se pregunta si todavía hay algo en esa pareja; piensa que si ambos pusieran de su parte para crecer, ese retorno, ahora con análisis y reflexión o ayuda profesional, tal vez podría funcionar. Pero en la mayoría de los casos el intento que se hace por regresar está motivado por que la nueva realidad resulta muy difícil y hay un gran miedo a la soledad. Es por esto último que las personas se vuelven a casar con la misma persona; asimismo, en otros casos es tal la liga patológica entre ellos que son incapaces de vivir separados porque se sienten descompensados y alguno de ellos se vuelve “loco”.

Debido a los malos momentos que rodean al divorcio, muchas mujeres quieren entrar al rematrimonio para ser protegidas. Si esta expectativa (consciente o inconsciente) es diferente a la de la nueva pareja, esto hará más difícil que la relación funcione, porque quizás estas mujeres no están interesadas en una relación con esa persona, sino que sólo buscan ser protegidas.

Muchas mujeres al sentir la soledad y ver que la situación económica es tan difícil, prefieren entrar en una relación que les proporcione seguridad aunque no estén comprometidas con la pareja. El pronóstico no es bueno. Vivirán insatisfechas y frustradas, sin siquiera tener consciencia de lo que pasa y por lo tanto sin armas para poder mejorarlo.

Algunas sólo entran a la nueva relación buscando que las mantengan. Imagínense la relación: aquí la mujer se expone a una situación desventajosa, a merced del que la mantiene. En otros casos le exigen al hombre todo lo que el anterior no les dio; o si recibieron malos tratos anteriormente, tienen a alguien nuevo que va a pagar los platos rotos.

La mayoría de los casos en que una mujer entra a una relación buscando que "alguien" la mantenga, suele tener un mal resultado. Porque cuando el otro siente que "paga", espera algo a cambio. Y si esto no se habla, provocará frustraciones, coraje en uno y resentimiento en el otro. Ella también debe estar consciente de que no puede entrar a una relación para que "la mantengan", como si la nueva pareja fuera su papá.

Si la mujer no se siente libre en la nueva relación, sino sometida por la necesidad, tendrá un gran resentimiento que impedirá la posibilidad de una buena relación de pareja. Y, aunque se esfuerce por tenerla, transmitirá el resentimiento a los hijos, que pueden contaminar sus propias elecciones y futuras relaciones de pareja.

Tomar conciencia de sus expectativas (no negarlas) evitará frustraciones y enojos por no ver cumplidos sus deseos. Si un hombre busca una mujer solamente como un objeto sexual, o para sentirse protector y así inflar su

La etapa de soltería después del divorcio

Una vez consumado el divorcio, la autoestima es muy importante; pero es difícil conservarla alta.

Mientras más baja sea la autoestima de una persona, la etapa de soltería postdivorcio le resultará peor de lo que realmente es y los imprevistos que se le presenten le parecerán más grandes y más amenazantes de lo que son en la realidad. Con la autoestima baja será más difícil manejar el estrés y lograr una mejor adaptación.

Es común que la autoestima baje porque uno se siente abandonado, y el pensamiento negativo nos dice que si nos dejaron es porque no valemos nada. Entonces nos creemos víctimas de las circunstancias o de las personas.

Las mujeres y los hombres recién separados, se consideran a sí mismos un caso único. En realidad no somos tan originales: todos los que hemos pasado el proceso de empezar a vivir solos después de una separación, sufrimos las mismas vicisitudes —por supuesto, matizadas por lo particular de nuestra personalidad o por nuestro nivel de desarrollo.

Para mejorar la autoestima cuando uno se separa, es importante vivir en un lugar que nos haga sentir bien. Por lo tanto, es muy recomendable buscar un espacio que

le parezca bonito y agradable, en la medida de sus posibilidades. Porque en un principio, debido a la depresión, cualquier lugar puede parecer bueno aunque no lo sea. Un amigo mío vivió en un cuarto de azotea a pesar de que podía pagar algo mejor, porque es un profesionista reconocido y no gana poco. No se daba cuenta del lugar que había elegido; se sentía libre, aunque fuera en su cuarto de azotea. Cuando me invitó a conocer su "maravilloso lugar" y yo le dije lo que pensaba (entré haciendo a un lado la ropa que colgaba del tendedero), se quedó sorprendido. Una semana después, me llamó para que conociera el siguiente. Había mejorado, pero le llevó un tiempo permitirse vivir en un lugar adecuado.

¿Qué significa adecuado? Es importante que, al entrar a su nuevo espacio, uno tenga la sensación de libertad; también que el lugar le guste y lo sienta acogedor. Esto no significa que debe ser caro ni lujoso, pero sí, por lo menos, digno. Que al entrar no se deprima más de lo que ya está. No importa que tenga pocos muebles o casi ninguno, lo fundamental es que uno lo sienta como su refugio y que pueda ser visitado por alguien sin producir lástima.

A veces tenemos que vivir en la oficina por algún tiempo y es importante hacerle cambios que, aunque sean pequeños, nos den la sensación de un espacio renovado.

Al llegar al nuevo espacio que nos preparamos en la oficina, en la nueva casa o departamento, al principio nos sentimos solos; caminamos de aquí para allá sin saber qué hacer primero. Todavía no tenemos una rutina, no sabemos manejar este nuevo hábitat.

Pensamos: "¿hablo por teléfono, enciendo la televisión, me duermo, lloro, me salgo, me preparo una torta,

destapo un refresco, me preparo un trago, pero solo? Yo nunca había bebido solo, ni había ido al cine ni a cenar solo". Uno está en busca de su nueva identidad, es decir de "quién soy ahora" y conviene atreverse a hacer esas "nuevas" actividades solo o sola, como cenar o ir al cine con nosotros mismos como toda compañía. A veces resulta más gratificante de lo que imaginábamos si dejamos de lado el sentimiento de abandono y comenzamos a sentir que estamos con nosotros, y que eso es muy importante.

Uno de los problemas con que nos encontramos es que saliendo de una relación de pareja estamos socialmente desligados; de pronto sentimos que no conocemos a nadie, nos damos cuenta de que hay más mujeres solas que hombres solos, y que aunque ellas se consideran a sí mismas buenas personas, accesibles, simpáticas, están solas y se preguntan: "¿dónde encuentro un hombre 'buena onda', cariñoso, generoso, agradable?" No es tan fácil. Son tan escasos los buenos partidos que muchas mujeres tienen que aceptar a veces salir con algún hombre casado —con todos los conflictos internos y externos que eso implica.

Al hombre le sucede lo mismo: siente que no hay mujeres con quienes pudiera llevar a cabo su proyecto de vida en pareja. Pero en este momento ni siquiera sabe que no tiene todavía un proyecto viable, porque todavía no resuelve sus ataduras con la etapa anterior. Por eso, para ambos, hombres y mujeres, es una etapa en que sienten desaliento, pero es una etapa que finalmente se termina. Los que "la trabajan" salen mejor preparados para la siguiente; los demás tendrán asignaturas pendientes.

Al estar recién divorciados, no sabemos qué tipo de relación podamos tener que no amenace nuestra débil