

Enfrentarse a un divorcio

Publicado el: 05-02-2018

Para mucha gente, el divorcio de sus padres supone un punto de inflexión en sus vidas, independientemente de si se produjo hace años o está sucediendo ahora mismo. Hoy en día, aproximadamente la mitad de los matrimonios norteamericanos se acaban divorciando, así que los hijos de un divorcio no están ni mucho menos solos. Puede parecer duro, pero es posible superar un divorcio y llevar una vida familiar feliz a pesar de los cambios que el divorcio pueda comportar. Después de todo, las parejas se divorcian una de la otra, no de sus hijos.

¿Por qué se van a divorciar mis padres?

Existen muchos motivos por los que los padres se divorcian. Puede ser por problemas serios como el alcoholismo o los malos tratos, pero a menudo las parejas se divorcian porque ya no pueden vivir juntas en armonía. Es posible que uno de los cónyuges haya cambiado de alguna forma y el otro no pueda o no quiera adaptarse. Algunas parejas, sencillamente, se han ido distanciando con el tiempo. Otras descubren que ya no se quieren como se querían.

Es habitual que los adolescentes piensen que el divorcio de sus padres es en cierto modo por su culpa, pero no hay nada más lejos de la realidad. Algunos adolescentes se preguntan si podrían haber ayudado a evitar la ruptura. Otros desearían haber podido evitar discusiones colaborando más con su familia. Pero la separación y el divorcio son el resultado de los problemas que surgen en la pareja, no de los problemas que los padres tienen con los hijos. Las decisiones que toman los adultos sobre el divorcio son solamente suyas. Es posible que, si tus padres se están divorciando experimentes una variedad de sentimientos y que tus emociones cambien con frecuencia.

Es posible que estés enfadado, decepcionado o triste. Es posible que te sientas protector hacia uno de tus progenitores o que culpes a uno de ellos de la situación. Tal vez te sientas abandonado, preocupado, culpable o tengas miedo. También puedes sentirte aliviado. Estos sentimientos son normales, y te puede ayudar hablar sobre ellos con un adulto o un amigo de confianza.

¿Cómo cambiará mi vida tras el divorcio?

No hay duda de que el divorcio de tus padres afectará a tu vida diaria. Dependiendo de tu situación particular, es posible que tengas que adaptarte a muchos cambios. Por ejemplo, es posible que tengas que cambiar de ciudad y de centro de estudios, que pasar tiempo con tus padres por separado y hacer frente a los sentimientos desagradables de uno de tus padres hacia el otro.

La situación económica de tus padres también puede verse afectada. Es posible que un progenitor que no trabajaba mientras estaba casado tenga que buscar trabajo para poder pagar el alquiler o la hipoteca. El divorcio comporta unos gastos, desde los honorarios de los abogados hasta el costo del traslado a una nueva casa. Es posible que tu familia no pueda permitirse todas las cosas a las que estabas acostumbrado antes del divorcio.

Algunos adolescentes tienen que viajar entre los lugares de residencia de sus padres, y eso

puede plantearles algunos problemas, tanto desde el punto de vista social como desde el estrictamente práctico. Tal vez te resulte complicado al principio pero, con el tiempo, crearás una nueva rutina que funcionará.

Es posible que tus padres vayan a juicio para determinar quién se queda con tu custodia. Puede que acabes viviendo con uno de ellos la mayor parte del tiempo y que visites al otro, o tal vez tus padres dividan equitativamente el tiempo que pasan contigo. Normalmente completar los trámites de la custodia lleva un tiempo. Esto permite que todos los miembros de la familia tengan tiempo para adaptarse a los grandes cambios que van a tener que afrontar y que descubran juntos qué es lo que funciona mejor.

¿Qué pueden hacer los padres y los adolescentes para que el divorcio resulte más llevadero?

- **Intentar que reine la paz.** Hacer frente a un divorcio resulta más fácil si los padres se llevan bien. Es especialmente duro para los adolescentes ver que sus padres discuten y se pelean continuamente o actúan con resentimiento entre sí. Tú no puedes hacer gran cosa para influir sobre el comportamiento de tus padres durante el divorcio, pero puedes pedirles que hagan lo posible por dar una tregua a las peleas y a las cosas desagradables que dicen el uno sobre el otro. Independientemente de los problemas a los que se haya tenido que enfrentar una pareja, en calidad de padres, deben enfocar la cuestión de las visitas de forma pacífica para minimizar el estrés que puedan experimentar sus hijos.
- **Ser justos.** La mayoría de los adolescentes dicen que es importante que los padres no intenten que los hijos tomen partido. Debes sentirte libre para relacionarte con cualquiera de tus progenitores sin que el otro se sienta celoso o herido, o se ponga furioso. No es justo para nadie creer que porque te relacionas con uno de tus progenitores estás traicionando al otro, o que la felicidad de uno de tus progenitores depende de ti. Cuando a los padres les cuesta dejar de lado el resentimiento o el enfado, o si están deprimidos por los cambios que va a comportar el divorcio, pueden pedir ayuda a un psicólogo o terapeuta especializado en trabajar con personas que se están divorciando. Esto puede ayudarles a superar la tristeza del divorcio, a encontrar la felicidad personal y a aliviar el peso que puede recaer sobre los hijos.
- **Mantener el contacto.** Ir y venir entre dos hogares puede ser duro, especialmente si los padres viven lejos entre sí. Puede ser una buena idea mantener el contacto con el progenitor que ves menos a menudo por culpa de la distancia. Incluso un rápido correo electrónico para decir: "Me acuerdo de ti" puede aliviar el sentimiento de añoranza. Si ambos hacéis un esfuerzo para mantener el contacto cuando estáis separados, podréis estar al día de vuestras ideas y actividades cotidianas.
- **Buscar soluciones.** Es posible que te apetezca que tanto tu padre como tu madre acudan a celebraciones especiales, como partidos, reuniones, obras de teatro o recitales. Pero es posible que a uno de ellos le resulte difícil asistir si el otro está presente. Los padres deberían pensar en solucionar este tipo de situaciones, sobre todo porque un adolescente necesita sentir el apoyo y la presencia de ambos progenitores, especialmente durante el divorcio. Tal vez se te ocurra alguna idea para llegar a un acuerdo o una solución a este problema, en cuyo caso podrías comentársela a tus padres.
- **Hablar sobre el futuro.** A muchos adolescentes de padres divorciados les preocupa que puedan verse afectados sus planes de futuro. Algunos temen que el costo del divorcio (los honorarios de abogados y los gastos de dos hogares) suponga una pérdida de poder adquisitivo y les impida ir a la universidad u otras cosas. Escoge un buen momento para hablar con tus padres sobre lo que te preocupa cuando dispongas de suficiente tiempo para sentarte, sea con uno de ellos o con ambos, a fin de comentar como te afectará el divorcio.

No te preocupe añadir otra fuente de estrés para tus padres. Es mejor que hables de tus preocupaciones en vez de guardártelas para ti y dejar que se te acumule el resentimiento. La mayoría de los problemas tienen solución, y existen psicólogos y terapeutas que pueden ayudar a los adolescentes y a sus padres a encontrar esas soluciones.

- **Vivir tu vida.** En ocasiones, durante el divorcio los padres están tan metidos en sus propios problemas que puede parecer que tu vida está en suspenso. Además de centrarte en tus planes y sueños, asegúrate de que participas en todas las actividades que practicas habitualmente. Cuando hay muchos cambios en casa, realmente ayuda seguir manteniendo algunas rutinas fuera de casa, como las actividades escolares y los amigos. Cuídate, comiendo bien y haciendo ejercicio con regularidad ¡dos magníficas formas de hacer frente al estrés!
- **Dejarte ayudar.** Habla de tus sentimientos sobre el divorcio con alguien en quién confíes. Si te sientes bajo de ánimos o disgustado, deja que te ayuden tus amigos y familiares. Estos sentimientos suelen pasar. Si no es así, y estás muy deprimido o estresado, o si te resulta difícil concentrarte en tus actividades habituales, pide ayuda a un psicólogo o terapeuta. Existen terapeutas especializados en trabajar con adolescentes que se enfrentan a un divorcio. Tus padres, el psicólogo escolar de tu centro educativo, tu médico u otro profesional de la salud pueden ayudarte a buscar uno. Además, hay muchos centros y asociaciones educativas y sanitarias que organizan grupos de apoyo para niños y adolescentes cuyos padres se han divorciado. Puede serte de gran ayuda hablar con otros chicos de tu edad que estén pasando o hayan pasado por una experiencia similar a la tuya.

Ver la parte positiva

Siempre habrá altibajos en el proceso, pero los adolescentes pueden afrontar con éxito el divorcio de sus padres y los cambios que este comporta. Incluso es posible que descubras inesperadamente cosas positivas. Muchos adolescentes acaban descubriendo que, en el fondo, sus padres son más felices después de divorciarse, y/o desarrollando nuevas y mejores formas de relacionarse con sus progenitores al pasar más tiempo con cada uno con ellos por separado.

Algunos adolescentes se vuelven más compasivos y amables con sus hermanos menores cuando ven que estos necesitan su apoyo y atención. Es posible que los hermanos de edades similares refuercen su vínculo afectivo y aprendan a contar más el uno con el otro tras haber hecho frente juntos a los desafíos planteados por el divorcio de sus padres. Haber sido capaz de superar el divorcio de sus padres también puede aportar a un adolescente seguridad en sí mismo y madurez. Muchos adolescentes se vuelven más responsables, independientes y sensatos tras el divorcio de sus padres. Algunos, a raíz de la experiencia del divorcio, aprenden a solucionar mejor los problemas, a escuchar más a los demás y a ser mejores amigos.

La mayoría de los adolescentes se dan cuenta (a veces para su sorpresa) de que son capaces de superar con éxito esta situación tan difícil. Darte tiempo, dejarte ayudar en el proceso y no perder de vista las cosas buenas de tu vida pueden marcar la diferencia.

Fuente: <https://netsaluti.com>