

# juventud rebelde

[www.juventudrebelde.cu](http://www.juventudrebelde.cu)





Muchos divorcios responden a la incomunicación sobre las frustraciones en el rol de la pareja. Marilena Nardi, caricaturista italiana **Autor:** Tomado de Internet **Publicado:** 07/01/2020 | 10:40 pm

## Prepárate para el final

Las terapias de pareja en proceso de separación son de las más retadoras para cualquier especialista, porque se trata de salvar, no ya una relación, sino la dignidad de ambos, la autoestima, los deseos de amar y seguir creciendo

**Publicado:** Martes 07 enero 2020 | 11:10:31 pm.

**Publicado por:** Mileyda Menéndez Dávila

*La vida se escurre entre los miedos...  
Diovani Mendonça, poeta brasileño*

La ruptura de parejas famosas siempre genera revuelo en algunos medios de comunicación. Por meses, las cámaras persiguen el efecto en la piel, los cambios en el peso corporal, las expresiones de dolor o rabia, el desprecio o la indiferencia que se prodigan en eventos sociales...

Buena parte del público (incluso del cubano) intenta seguir la saga de esos vínculos, a veces efímeros, creyendo que en su éxito o fracaso encontrará patrones para evaluar su propia felicidad. Sin embargo, ¿cuánto de lo que se dice en las redes y cadenas televisivas es real, y cuánto puro montaje para captar teleaudiencia y reposicionar la imagen de esas figuras en un mundo competitivo y superficial?

Para ver el rostro amargo del divorcio basta asomarse a una Sala de Familia de cualquier tribunal, donde afloran miserias humanas inconcebibles y algunos cónyuges laceran hasta su propia historia por intentar resolver desde el corazón asuntos que son del intelecto y el sentido común.

Muchas de esas actitudes belicosas nacen del Ego, a quien le cuesta soltar lo que llamó «suyo» (gran error en nuestra educación sentimental dependiente). Otras son emociones mal manejadas, rencores, secretos, desilusiones... Solo así se explica la necesidad de contratar a un tercer abogado para decidir el destino de tres cortinas o un ventilador roto, como hemos visto en un Tribunal municipal.

Cuando el proceso se extiende indefinidamente porque las partes plantean demandas absurdas o regatean objetos que en la práctica ni valoran ni necesitan, cabría pensar que esa pareja requiere ayuda para desligarse emocionalmente antes de dar el paso definitivo.

## Causas y afectos

Las terapias de pareja en proceso de separación son de las más retadoras para cualquier especialista, porque se trata de salvar, no ya una relación, sino la dignidad de ambos, la autoestima, los deseos de amar y seguir creciendo.

Hay que dotar a personas adultas de herramientas para ver sus desacuerdos, comunicar expectativas, respetarse cuando no se entiendan y procurar entenderse por el bien superior de todos los involucrados.

¿Por qué no agradecer el tiempo juntos y sacar lo mejor de la experiencia? En una relación de mucho tiempo la gente llega a conocer tus prioridades, sueños y fortalezas, y puede también apuntar, desde una distancia protectora, las áreas grises en tu carácter y conducta.

Las rupturas más difíciles suelen ser aquellas en las que una de las partes (o las dos) se niega a ver los problemas. Aun sufriendo, creen que las diferencias se remediarán en una nueva luna de miel o cuando se supere la situación externa que les genera estrés...

Pero a veces, la mejor forma de resolver un problema es quitarle el ambiente que lo alimenta, y si eso implica deshacer la pareja, vale la pena intentarlo con tal de preservar la conexión en otros planos, o al menos la paz mental. Por eso, quien brinda asistencia psicológica no ve tal decisión como fracaso terapéutico si ambas parten lo asumen con espíritu constructivo y reconocen en el cambio de estado civil nuevas oportunidades para ser feliz.

Después de todo, la principal causa de divorcio ha sido siempre el amor, no su ausencia, afirman terapeutas de prestigio internacional, y reconocen que otro de los vacíos en la gran asignatura pendiente de la modernidad (que es la educación para vivir en familia) es esa falta de recursos emocionales para lidiar con las diferencias y disolver de forma pacífica un matrimonio cuando ya no tiene sentido para sus integrantes o la sociedad.

Esa actitud, positiva o belicosa, tiene mucho que ver con nuestra identidad sociocultural. Decía el filósofo francés Michel Foucault: La sexualidad está atravesada por la cultura y no puede entenderse una sin estudiar la otra.

En particular, en América Latina nos falta sabiduría para prever rupturas civilizadas

porque se considera «de mal agüero» pensar por anticipado cómo continuará el día a día hogareño tras un divorcio, qué hacer con los proyectos comunes, a quién y cuándo comunicar el desenlace...

Lo maduro sería tomar precauciones para proteger a lo más vulnerable de la familia, pero rechazamos esa «cabeza fría» porque parece egoísmo o desconfianza... y luego uno de los dos usa esa debilidad como medio de castigo o chantaje.

Lo romántico de la relación está en el plano erótico y afectuoso: la unión es mucho más, y es saludable clarificar desde el principio la gestión de los bienes comunes, el acceso a cuentas del banco, a nombre de quién va cada propiedad de equipos o muebles y dónde quedarán los menores (más que con quién, pues se supone que el divorcio es solo entre los adultos, no con la prole inocente).

Piénsalo: Si decides castigar al otro para lidiar con tu frustración, primero tienes que sufrir tú para hacerle sufrir, arrancarte pedazos, dañar tu imagen y ensuciarte mucho para ensuciar a alguien a quien amaste alguna vez...

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2020-01-07/preparate-para-el-final>