

ENTENDIENDO EL DIVORCIO

“Pasos a considerar, recuperación, supervivencia y perdón”

THE **HOPE** LINE

TheHopeLine.com



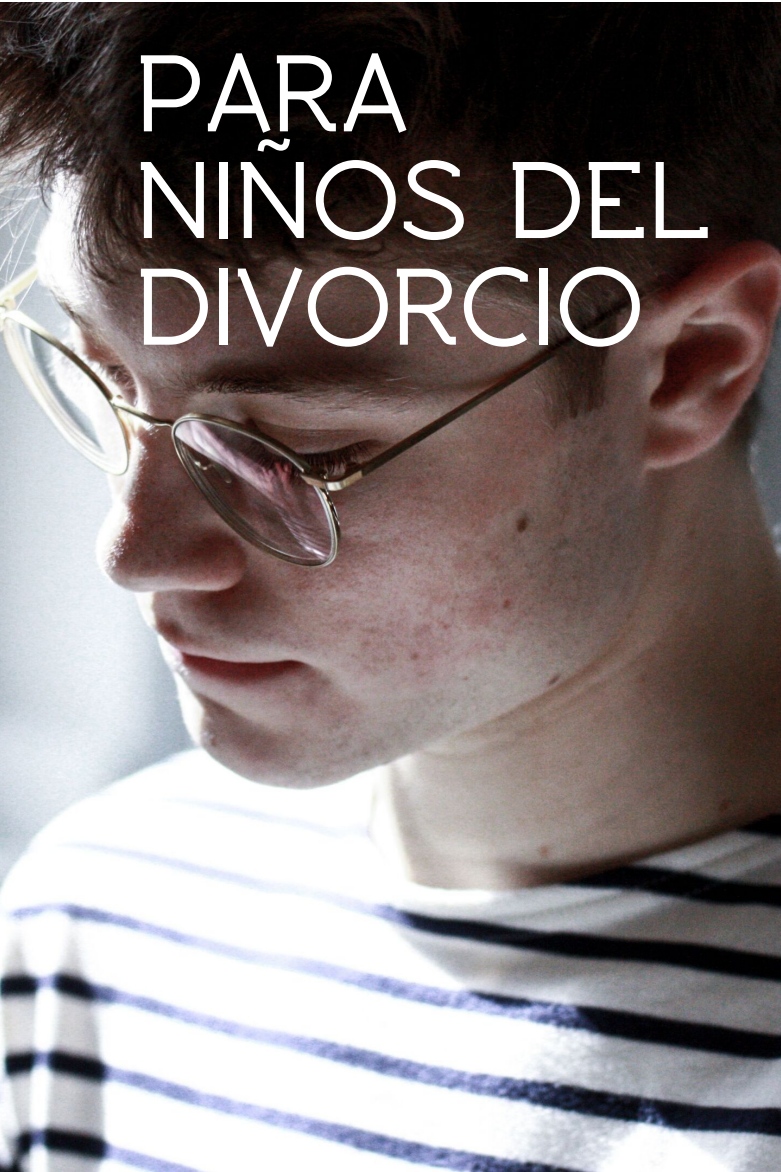
Divorcio

Es generalmente aceptado que aproximadamente el 50% de los matrimonios dentro de los Estados Unidos terminan en divorcio. Así que este es un problema que MUCHAS personas enfrentan. El propósito de este libro electrónico es brindar orientación a quienes están considerando el divorcio, pero que aún no han tomado una decisión, así como a aquellos que están lidiando con la vida después de un divorcio, ya sea como esposo o esposa, o como un hijo o hija.





PARA AQUELLOS
CONSIDERANDO EL
DIVORCIO



PARA
NIÑOS DEL
DIVORCIO



PARA LOS
QUE ESTÁN
DIVORCIADOS

PARA AQUELLOS CONSIDERANDO EL DIVORCIO

Descargo de responsabilidad: si está en una relación abusiva, busque ayuda comunicándose con su línea directa local de abuso doméstico o TheHopeLine. Esta sección de nuestro eBook no está destinada para aquellos quienes sufren abuso.

¿Es el divorcio la respuesta?

Cada situación es diferente, pero comencemos con el hecho de que es una falsa suposición que todos los que están infelizmente casados encontrarán la felicidad en el divorcio.

Un informe de un equipo de destacados académicos de la familia examinó esta suposición y encontró que los adultos infelizmente casados que se habían divorciado no eran más felices que los que se habían quedado casados. El divorcio a menudo crea problemas adicionales que antes no existían, como la custodia de los hijos, la tensión financiera y la angustia. Muchos de estos nuevos problemas llevan a las personas a la pobreza, la depresión, la mala salud y una mayor probabilidad de suicidio.

La conclusión es que las personas deberían dar a su matrimonio su mejor esfuerzo absoluto antes de renunciar. Si no lo hacen, podrían terminar con un profundo arrepentimiento y más infelicidad en el futuro. Recuerde, el pasto no siempre es más verde del otro lado. Muchos suponen que para evitar el divorcio los matrimonios deben ser más felices. Pero al menos es igualmente cierto que para ser más felices, las parejas infelices deben evitar el divorcio.



Cosas a considerar antes de dar el paso final del divorcio:

1. ¿Has hablado con un pastor o consejero matrimonial?

Es importante buscar asesoramiento externo y obtener perspectiva antes de iniciar un proceso de divorcio. Si su pareja no está de acuerdo con el asesoramiento, considere cómo se acerca a ellos.

- a. Encuentra el momento adecuado. No tenga esta conversación cuando estén distraídos, estresados o cansados.
- b. NO seas confrontativo: muestra respeto, no condesciendas, controla tus emociones, no acuses.
- c. Utiliza un lenguaje que sugiera que eres un equipo ... "Necesitamos ayuda", no "Necesitas ayuda".
- d. Si las conversaciones siempre terminan en una pelea, considere escribir una carta.

2. ¿Has mirado honestamente a tu corazón y tus acciones y has tomado responsabilidad por tu lado de la relación?

Deja caer tus defensas por un momento y toma tiempo para considerar lo que puedes hacer por tu cuenta para cambiar tu actitud hacia tu cónyuge. Amar a alguien es una decisión que debes seguir haciendo cada día. No es solo un sentimiento.

3. ¿Has tratado de entender mejor a tu cónyuge?

Aprende cómo su cónyuge le comunica amor y cómo se siente amado a cambio. Un buen libro sobre este tema es *The 5 Love Languages* (Los Cinco Lenguajes Del Amor). El consejero matrimonial, Gary Chapman, dice: "Estoy convencido de que hay cinco lenguajes básicos de amor, cinco formas de expresar el amor emocionalmente. Cada persona tiene un lenguaje de amor primario que debemos aprender a hablar si queremos que esa persona se sienta amada ". Son:

- a. Palabras de afirmación
- b. Actos de servicio
- c. Recibir regalos
- d. Tiempo de calidad
- e. Toque físico

Para obtener más información sobre *The 5 Love Languages*, visite: [Understanding the Five Love Languages](#) por: Gary Chapman.

4. ¿Estás buscando una solución rápida?

Las parejas que pierden la paciencia y quieren que las cosas mejoren instantáneamente en su matrimonio a menudo se frustran y abandonan el matrimonio demasiado pronto, no permitiendo un tiempo adecuado para que ocurra la sanidad emocional y la comprensión.

5. ¿Estás preparado para la carga financiera?

Los gastos comenzarán a multiplicarse tan pronto como comience el proceso de divorcio. Los honorarios legales, los costos judiciales, los nuevos gastos de vida y una miríada de otros costos agotarán sus recursos financieros. El dinero utilizado anteriormente para mantener un hogar ahora debe extenderse para mantener a dos.



PARA LOS QUE ESTÁN DIVORCIADOS

Incluso si está escapando de una situación terrible, los efectos del divorcio pueden ser difíciles. El libro *Starting Over* identifica seis etapas de la recuperación del divorcio. Estas etapas son normales y es importante el lidiar con cada etapa.



6 etapas de recuperación del divorcio

Denial – El pretender que el divorcio nunca sucedió o minimizar su importancia en tu vida. La negación es una forma de cerrarte hasta que estés listo para lidiar con el dolor. El asesoramiento es importante durante esta etapa.

Ira - Una vez que hayas superado el dolor inicial, es posible que te quedes con una ira profunda. Puedes estar bien justificado, pero eso no significa que sea saludable. Necesitas controlar tu ira y encontrar una salida saludable para ella. Quizás comienza a entrenar para un maratón o pinta tu casa.



Regateo – Intentando desesperadamente cualquier cosa para recuperar al cónyuge (celos, un cambio de imagen, promete no volver a hacer nada nunca más, irse de vacaciones juntos, etc.). Desafortunadamente, es probable que sea demasiado tarde para soluciones rápidas en este momento y solo te vas a lastimar más. Los grupos de apoyo pueden ser muy útiles en esta etapa.

Depresión – Es normal llorar la pérdida de su matrimonio y durante esta etapa su tanque emocional está vacío, dejándolo muy deprimido, exhausto e irritable. Confíe en un buen amigo en este momento que lo aliente apoyándolo, no diciéndote que no puedes llorar la pérdida.

Aceptación - Ha llegado el momento en que te das cuenta de que el pasado es pasado y es hora de vivir en el presente y pensar en el futuro bajo una nueva luz. Llegarás a esta etapa en tu propio tiempo y, de repente, estarás listo para seguir adelante.

Perdón – Dejar ir la amargura hacia el ex cónyuge y desarrollar una nueva relación con la cortesía y los límites efectivos. Mientras se aferre a todo lo malo que le sucedió en su matrimonio, se mantendrá preso por ello. El perdón te libera para seguir adelante. Y recuerda perdonarte en el proceso por cualquier error que sientas que has cometido.



Pasos para la Supervivencia

1. Busque una red de soporte - Ninguna estrategia singular aliviará el dolor y la pérdida que trae el divorcio. Pero una y otra vez, cuando les preguntamos cuál es la mejor manera de resistir los efectos del divorcio, los encuestados dijeron esto: apóyense en una red de apoyo. Esto puede incluir amigos y familiares, pero a menudo también será muy útil un grupo de apoyo de divorcio que haya pasado por la misma experiencia que usted.

2. Redefinirse - Pasar por un divorcio significa ya no ser parte de una pareja. Mirar este momento como un período de autoexploración es una forma de superar los sentimientos de aislamiento y miedo. Trabaja para descubrir lo que te interesa y prueba cosas nuevas.

3. Minimiza el impacto en los niños - Sin duda, lidiarás con mucho dolor personal y emociones fuertes hacia el ex cónyuge, pero es importante si hay niños involucrados el no criticar al otro padre frente a ellos o pedirles que tomen lados. Mantenga las cosas lo más amigables posible.

PARA NIÑOS DEL DIVORCIO

Ya sea que sus padres estén separados, que estén pasando por un divorcio o que ya estén divorciados, es muy normal experimentar muchos sentimientos diferentes y tener muchas preguntas. También es muy normal que sientas que eres el único al que le ha sucedido esto. Pero te puedo asegurar que no estás solo. Lo que sea que estés sintiendo, ¡es normal! Puede que no sea saludable, pero es normal.

Aquí hay algunas emociones que puedes estar sintiendo. Quizás esta lista te ayude a poner palabras a lo que sientes:

Choque - especialmente si no esperaba el divorcio

Ira - ya sea dirigida a tus padres o a nadie específicamente

Tristeza

Culpabilidad - sientes que el divorcio es tu culpa

Ansiedad - preocuparse por el futuro y por quién cuidará de usted

Miedo - miedo de perder a un padre

Avergonzado - no quiere que la gente sepa que las cosas en su familia están cambiando

Soledad - nadie te entiende o entiende por lo que estás pasando

Depressed

Indefenso o impotente

Rechazado

Desconfiado

Solo - nadie que entienda por lo que estás pasando.

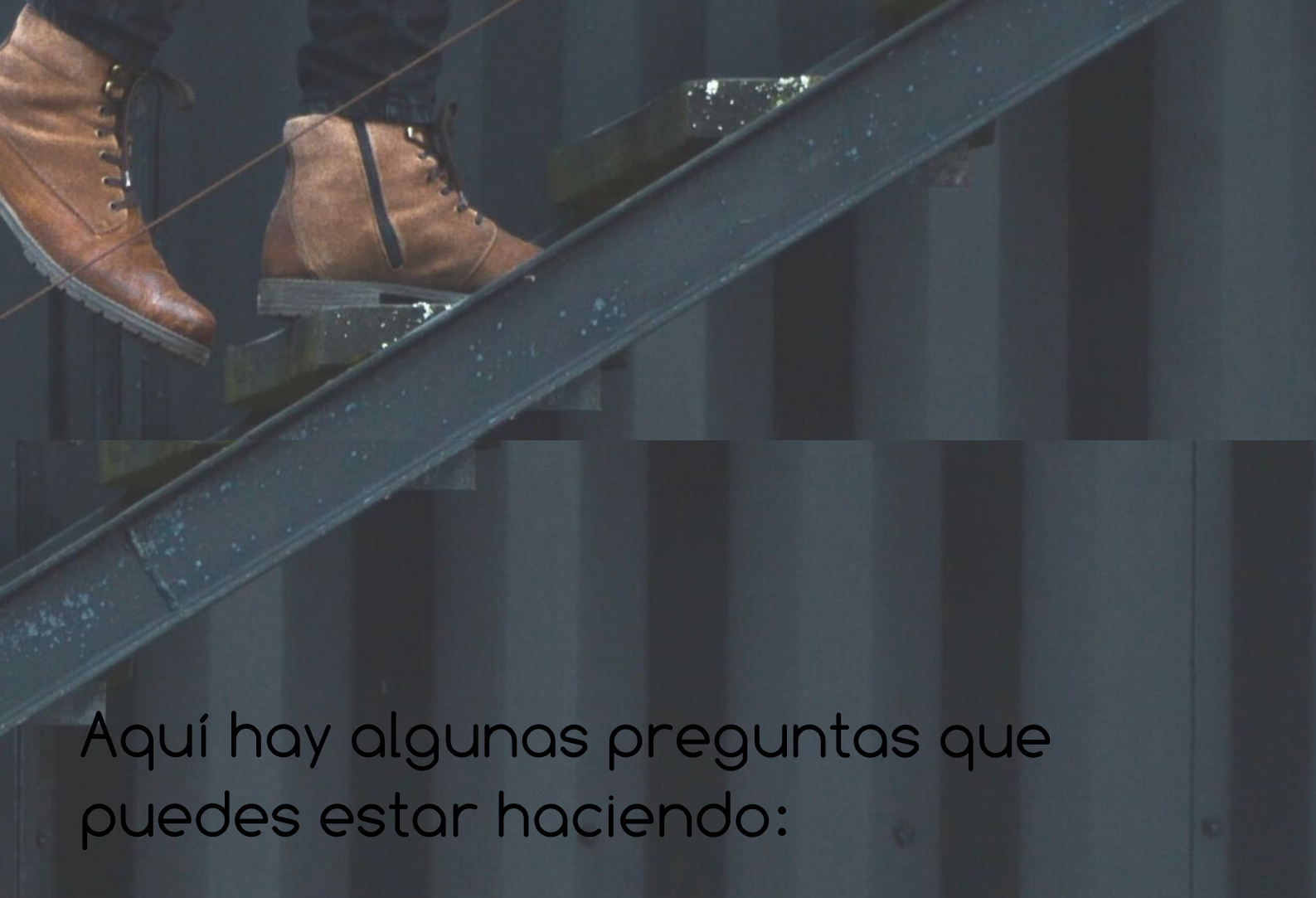
Distraído

Es difícil confiar en Dios

Un anhelo por conclusión

Alivio - hay menos tensión en casa

Relief – there is less tension at home



Aquí hay algunas preguntas que puedes estar haciendo:

- **¿Por qué pasó esto?**
- **¿Es mi culpa? ¿Qué pasa si me hubiera ido mejor en la escuela, o si no me hubiera metido en problemas o ayudado más?**
- **¿Podría haber evitado que esto sucediera?**
- **¿Alguna vez volverán a estar juntos?**
- **¿Las cosas volverán a ser normales alguna vez?**
- **¿Se amaron realmente mis padres?**
-

Cómo enfrentar esto y seguir adelante:

1. No te culpes

No importa lo que diga esa pequeña voz dentro de ti, el divorcio se trata de tus padres y los problemas que tienen entre ellos. No fue tu culpa. Tus padres son adultos y son responsables de los compromisos que hicieron el uno con el otro.

2. No te aisles

Naturalmente, levantamos muros, que están llenos de negación, silencio y distancia entre nosotros y los demás. Sin embargo, estas técnicas nos fallan siempre. Habla con tus amigos, sal con ellos y no guardes todo dentro. Confiar en un amigo, mentor, pastor o consejero te ayudará a procesar tus sentimientos y evitará que te sientas amargado y deprimido.



3. Sé honesto sobre el dolor

Algunos expertos creen que el trauma del divorcio es más difícil que incluso la muerte de un ser querido. Con la muerte de un padre, la pérdida es completa. Pero con el divorcio, la pérdida parece no tener fin. Puede que tengas esperanza de que tus padres vuelvan a estar juntos. Una de las peores cosas que puedes hacer es ignorar tus verdaderos sentimientos y decirte mentiras para ayudar a aliviar el dolor. Los sentimientos reprimidos o no expresados pueden provocar ira, depresión e incluso adicción.

4. Permítete llorar

Cuando tus padres se divorcian, una parte de ti es arrancada. Algo que era tan importante para ti ahora se ha ido. El divorcio destruye la sensación de seguridad que tenías cuando había un padre y una madre que se amaban y que te querrían y mantendrían. No hay nada débil en la tristeza.

5. No tomes lados

Sé justo con ambos padres. Si tus padres te están persuadiendo para que elijas su lado, diles que no quieres y comparte con ellos cómo te hace sentir el estar atrapado en medio de los dos. Debes poder hablar abiertamente con ambos padres o pasar tiempo con cada uno. A veces, cuando surge un conflicto, puedes sentirte obligado a tomar lados o mantener la paz, pero no puedes jugar a ser árbitro o chismear a un padre sobre el otro. No es justo para ti.

6. Habla con tus padres

Comparte con tus padres tus preocupaciones sobre cómo su divorcio y su vida separada afectarán tu futuro. Se abierto con cualquier dificultad que puedas enfrentar cuando tratas de coordinar la venida de ambos padres a tus eventos o juegos. Algunos padres se sienten incómodos yendo a eventos cuando el otro padre está allí. Si este es el caso, trabaja con ellos para descubrir cómo manejar mejor estas situaciones.

7. Perdona

El perdón es una lucha con la que puedes lidiar durante mucho tiempo. No es fácil perdonar. La ira puede aparecer en un recuerdo o porque falta algo en tu vida. Las cicatrices permanecerán. Sin embargo, cuando aprendas a perdonar a tus padres, podrás comenzar a soltar la amargura y la negatividad y no permitir que eso controle tus emociones.



8. Sigue viviendo tu vida

A veces, un divorcio puede hacerte sentir que tienes que poner tu vida en espera para lidiar con los problemas de tus padres, pero debes vivir tu vida. Haz lo que te gusta hacer y si necesitas apoyo, apóyate en tus amigos, otros familiares y adultos de confianza. El hecho es que eres un espectador inocente, que experimentas una tragedia con las personas más cercanas a ti. No puedes experimentar esto sin que tenga un profundo impacto en tu vida.

¿CÓMO PERDONAR?

El perdón no se trata de decir que lo que sucedió estuvo bien, se trata de dehar ir del dolor que llevas dentro. Se trata de liberar esos sentimientos de dolor, ira y amargura y reemplazar esas cosas con paz. Lo único que puede liberarnos del dolor del divorcio es el perdón. Aprender a perdonar será una de las cosas más difíciles que harás, pero si quieres ser feliz tienes que aprender a perdonar.

1. Escribe el nombre del padre / pareja que lo lastimó. Escribe cómo te lastiman/lastimaron sus acciones y por qué no están bien. Sácalo todo. Luego di en voz alta: elijo perdonar a (insertar nombre). Dejo ir la ira y la amargura que siento hacia ellos. Elijo el perdón. Puede quemar o romper el papel cuando haya terminado.

2. Date cuenta de que perdonar es un ejercicio espiritual y sobrenatural. De hecho, es imposible perdonar verdaderamente a otros sin la ayuda de Dios. Dios ha perdonado a decenas de miles de millones de personas, también tiene el poder de ayudarte. Puedes decir una oración simple como esta:

Dios, admito que no puedo perdonar a (insertar nombre) con mi propio poder. Por favor, ayúdame. Ayúdame a comprender cuánto me has perdonado, para que yo pueda perdonar a la persona que me ha lastimado.

3. **No puedes perdonar de verdad a menos que hayas comprendido el alcance del dolor y el resentimiento que sientes.** Con la ayuda de un consejero, ministro u otro profesional, debes tratar de comprender cómo el divorcio ha afectado tu autoestima, tu seguridad, tu confianza y tu fe.

4. **Ahora es el momento de tomar la gran decisión de rendirse.** Deja ir tu profundo deseo de vengarte de la persona que te ha lastimado. Presenta una oración o una declaración que anuncie tu decisión. Por ejemplo: por un acto de mi voluntad y el poder de Dios, renuncio a mis derechos para desquitarme con (insertar nombre). Me comprometo a que cuando esos sentimientos vuelvan a apoderarse de mí, los dejare ir.

5. **Elija tener compasión de la persona que lo lastimó.** Una forma de mostrar compasión es orar por la persona que te ha lastimado. Jesús dijo: "Oren por sus enemigos". Él sabe que es imposible seguir orando por alguien y aún odiarlo.

6. **Sigue adelante.** Es hora de dejar de pensar en el pasado o en lo que "podría haber sido". Déjalo ir y sigue adelante con tu vida.



Una perspectiva espiritual (tomar consuelo y esperanza en Dios)

Dondequiera que se encuentre en el proceso de divorcio, Dios lo ayudará a superarlo. En la Biblia dice: " El Señor está cerca de los quebrantados de corazón, y salva a los de espíritu abatido.". (Salmo 34:18) ¿Es así como te sientes ahora? Si es así, ora a Dios. Pídele que te rodee de personas que puedan brindarte su consuelo en su momento de dolor. Incluso podría considerar escribir una carta a Dios, expresando tu tristeza. Dios conoce tu dolor de corazón y quiere ayudarte.

Un divorcio también puede causar mucha ansiedad sobre el futuro. Pero Dios dice: "Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes. ". (1 Pedro 5: 7) Dios nunca nos promete que la vida será fácil, pero sí promete que nunca nos dejará solos. Dios también quiere usarte para ayudar a otras personas que enfrentan el dolor del divorcio y sus consecuencias. Dios no quiere que te veas continuamente como una víctima. En cambio, Él quiere ayudarte para que con Su poder puedas superar estas experiencias difíciles y, a su vez, ayudar a otros.



Si desea saber más acerca de tener una relación con Dios o tiene preguntas sobre el divorcio, chatee en línea con un HopeCoach en [TheHopeLine.com](https://www.TheHopeLine.com).

**Echa un vistazo a nuestros
otros libros electrónicos en
español:**

**Comprendiendo el Perdón
Comprendiendo la Depresión
Entendiendo la Ansiedad**

Fuentes:

<http://www.safeteens.org/relationships/dealing-with-divorce/>

<https://www.focusonthefamily.com/get-help/when-your-parents-divorce/>

<http://www.thehopeline.com/dealing-with-divorce/>

<http://www.thehopeline.com/127-dealing-with-divorce-pt-2/>

<http://www.thehopeline.com/dealing-with-divorce-tips/>

<http://www.cdc.gov/nchs/fastats/marriage-divorce.htm>

<https://www.focusonthefamily.com/marriage/divorce-is-it-the-answer/>

<http://www.focusonthefamily.com/marriage/divorce-and-infidelity/divorce-and-separation/divorce-and-separation>

<http://www.webmd.com/sex-relationships/features/life-after-divorce-3-survival-strategies>

<http://www.focusonthefamily.com/marriage/divorce-and-infidelity/divorce-and-separation/healing-the-wounds-of-divorce>

TheHopeLine®
Dawson McAllister Network