



Estabilidad emocional ante el divorcio

[Alberto Romero](#)

25 de marzo 2011 12:00

El tema del divorcio es sin duda controversial e ideal para que se hagan escuchar todo tipo de opiniones, algunas a favor y otras en contra. Sin duda alguna el divorcio es actualmente un fenómeno social de gran trascendencia que revoluciona la forma de relacionarnos en pareja. ¿Cómo debe asumirse emocionalmente este proceso? ¿Cuáles son las recomendaciones para aceptarlo? ¿De qué forma tenemos que desprendernos de la pareja?

Alberto Romero, psicoterapeuta y autor de diversos libros, entre ellos "Divorcio sano. Una despedida en paz", nos dijo cómo enfrentar este proceso de separación sin afectar la estabilidad emocional y mental de la pareja y de los hijos.

Participe con nosotros. Envíe sus preguntas y comentarios.

[106 PREGUNTAS](#)

PREGUNTAS CONTESTADAS

[21 RESPUESTAS](#)

[Página 1](#)

Comentario del Moderador

Hora del mensaje: 13:21

Agradecemos la participación de Alberto Romero y a todos los que enviaron sus preguntas y comentarios.

[Despedida Alberto_Romero__](#)

Hora del mensaje: 13:19

Gracias a EL UNIVERSAL por su confianza, a Gina, y a todos los que me acompañaron en este chat. Se que se quedaron muchas preguntas sin respuesta, pero les dejo mi página en internet pueden escribirme y con gusto responderé personal y puntualmente cada una de ellas. www.concienciaenmovimiento.com

Calendario de próximas entrevistas

| 25 de marzo 2011 13:00

**Jonatan Chávez. Exposición
Elogio a las sombras, de
Fernando de Szyszlo**

| 28 de marzo 2011 11:00

Guillermina Nava Bolaños

| 28 de marzo 2011 12:00

Luis Manuel Montaña

| 28 de marzo 2011 13:00

Rocío Barrera

Calendario de entrevistas anteriores

| 24 de marzo 2011 16:00

Miquel Adrià

| 24 de marzo 2011 12:00

Eduardo Molina

| 23 de marzo 2011 17:00

Katy Reid

Pregunta

Debemos comunicarnos e involucrar directamente a la familia del cónyuge para comentar el tema y buscar soluciones para evitar el divorcio o si ya es inevitable, simplemente para informarles ?

Respuesta

Alberto Romero : Si es ya una decisión adultamente acordada, solo informarles. Si aún no están seguros, mejor busquen a un profesional que pueda ser objetivo y ofrecerles opciones de reflexión y solución.

Mari Carmen Solis

Hora del mensaje: 13:10

Pregunta

¿Es erróneo después de un divorcio quedarse en la misma casa tratando de mantener la paz pero para beneficiar a los hijos pequeños? ¿Qué consecuencias puede tener el no decirles a los pequeñitos? ¿Vale la pena por ellos quedarse en casa a pesar de que como padres se es infeliz? Por ellos estoy dispuesta a todo y tratar de mantener la paz en la casa, pero hay gente que me dice que la tensión que ellos pueden sentir les daña y que el estar tranquila al vivir en casas diferentes les beneficia ya que sienten mi tranquilidad. Estoy confundida sólo quiero lo mejor para mis hijas. Gracias

Respuesta

Alberto Romero : Por mucho que uno trate de ocultar sus emociones, puede llegar a resultar imposible, especialmente con nuestros hijos, que inevitablemente se dan cuenta de todo. Para tus hijas puede llegar a ser una carga muy pesada el saber que tu no fuiste feliz, aparentemente para que ellas lo fueran. Mi pregunta sería ¿Te gustaría que el día de mañana tus hijas viviesen lo que tú ahora vives? si tu respuesta es: no, entonces no les enseñes eso.

edna rangel

Hora del mensaje: 13:04

Pregunta

Mi pregunta es: Una inestabilidad emocional que cada día va creciendo ¿conlleva a un divorcio? o hay algún punto donde uno debe de decir -hasta aquíj- y hacer un recuento de la relación es decir poner en una balanza todo y decidir si en verdad yo y la otra persona pondremos todo de nuestra parte para salir adelante... y si se diera el caso ¿hay un límite para saber si en verdad la otra persona está poniendo todo de su parte?...

Respuesta

Alberto Romero : La separación y el divorcio no llegan de improviso, no es algo que de pronto aparece como posibilidad en una relación. La pareja sigue un camino que la lleva hasta el punto de quiebre. La crisis en la pareja comúnmente nos lleva a mirar al otro y no a mirarse uno mismo, generalmente ponemos en el otro la responsabilidad de todo lo que no está saliendo como deseamos, hay que hacer un alto y comenzar a mirarse uno, a reconocerse y saber que es lo que desea, sin responsabilizar al otro. Eso nos puede conducir a tomar una decisión más responsable.

| 23 de marzo 2011 14:00

Héctor Manjarrez

| 23 de marzo 2011 12:00

César Figueroa

| 22 de marzo 2011 13:00

José Iván Escalante García

| 22 de marzo 2011 12:00

Blanca Elena Jiménez Cisneros

| 18 de marzo 2011 16:00

Belanova

| 18 de marzo 2011 14:00

Juan Miguel Zunzunegui

| 18 de marzo 2011 13:00

Sergio Ortiz

Marissa Huizar Hernández

Hora del mensaje: 13:01

Pregunta

Actualmente estoy viviendo el proceso de divorcio y en mes y medio aproximadamente quedo completa y felizmente divorciada. Después de tomar la fuerte decisión de separarme de mi esposo, decidí tomar terapia psicológica y así llegue a la conclusión de que es lo mejor que pudo pasarme, que era un cambio necesario en mi vida, porque la vida que estaba llevando en el matrimonio con el no era vida, dado que el me fue infiel todo se volvió un infierno y el matrimonio se vino abajo. En este proceso surgieron en mí muchas preguntas y retos que debía enfrentar, algunas preguntas que me hacía y algunas que aún me hago son: ¿Cómo me podre desprender de él, como lo dejare ir? ¿Qué voy a hacer sin el? ¿Qué voy a decir cuando me pregunten? ¿Qué va a ser de mí, ahora yo sola (por que afortunadamente no tuvimos hijos)? ¿Qué van a pensar de mí? ¿En que falle? ¿Cómo voy a encontrar estabilidad, emocional, económica, espiritual, etc? ¿Dios me va a perdonar? ¿Cómo enfrentar a la sociedad? ¿Cómo voy a hacer para valerme por mi misma? ¿Existirán nuevas oportunidades para mí de formar una familia a futuro? Son muchas preguntas y situaciones que la mayoría de las mujeres en este proceso se hacen y que poco a poco superan, a veces en poco tiempo y otras veces tardan años en darles solución. Ahora que estoy pasando por este proceso veo que muchas mujeres necesitan ayuda y este medio de discusión puede ser una herramienta que pueden utilizar para salir adelante.

Respuesta

Alberto Romero : Siempre es positivo buscar toda la ayuda posible para superar un trance tan doloroso como lo llega a ser el divorcio, especialmente porque invertimos en la relación no solo todo lo que tenemos, sino también too lo que somos y resulta muy decepcionante y frustrante el no lograr nuestro propósito de ser felices para siempre, esto nos puede llegar a hacer dudar de nosotros mismos y muchas veces cargar con responsabilidades que no nos corresponden.

hugo

Hora del mensaje: 12:55

Pregunta

¿cual es la importancia de la fidelidad en la vida de pareja? ¿Porque hay infidelidad antes de romper con el vinculo de pareja?

Respuesta

Alberto Romero : La infidelidad es todo un tema. En mi opinión creo que muchas veces la pareja crea un espacio entre ellos que permite que pueda introducirse alguien más en la relación, por ejemplo cuando la pareja deja de ser pareja para convertirse en padres y de pronto la función como padres llega a ser más importante que su función como pareja. Aunque también hay personas que son leales a ese comportamiento de infidelidad y si su padre o madre lo es, probablemente el o ella lo sea también.

Comentario del Moderador

Hora del mensaje: 12:51

alberto

Hora del mensaje: 12:48

Pregunta

¿Como se podria explicar desde el punto de vista fisiologico el proceso de divorsio? ¿Que se genera internamente? o ¿Que se deja de generar? ¿Porque es tan importante el equilibrio emocional?

Respuesta

Alberto Romero : El divorcio llega a vivirse como un duelo, y nuestro organismo deja de producir aquellas sustancias que nos mantienen alertas y con sensación de bienestar, como la serotonina y la melatonina, sustancias poco presentes en personas con síntomas de depresión.

Carolina

Hora del mensaje: 12:45

Pregunta

¿Deberían dejar de trabajar las personas durante este periodo? Actualmente sufro a una persona terriblemente afectada por la separación. Lamentablemente ya no trabaja y contamina el ambiente laboral.

Respuesta

Alberto Romero : Depende de la persona. Hay quienes después de un evento crítico, se fugan en el trabajo, pero hay otros, como quien tú comentas que lo padecen grandemente. Sería deseable que tuviese algunos días para buscar ayuda y trabajar con su crisis.

Norma

Hora del mensaje: 12:37

Pregunta

Buen día, mi pregunta es como hacerle comprender a mi pareja que la relación ha terminado, le he dicho de manera pacífica que no lo amo y llevo ya separada mas de 6 meses de él despues de 20 años de casados. Esta de sobra que ambos tuvimos fallas y que el punto principal siempre fue la comunicación, ambos somos impulsivos y nunca pudimos ponernos de acuerdo incluso en lo más básico. Le he planteado el divorcio pero el se niega e incluso ha recurrido a chantajes y presiones emocionales por nuestros hijos (dice que yo les destruí la vida, sinceramente hablar con el es imposible para llegar a un acuerdo pacífico.

Respuesta

Alberto Romero : Es importante que logres cambiar la dinámica de comunicación, el divorcio no es sencillo y puede llegar a generar mucha culpa en aquel de los cónyuges que lo promueve, así que es común observar, aun en personas que se dicen dispuestas a llevarlo a cabo, posponerlo. Esto quizás se deba a que el dolor aun no es suficiente para compensar la culpa que el divorcio genera. Te recomiendo leer el libro de "Divorcio sano, una despedida en paz" de editorial Urano, te llevará a reflexionar y a encontrar una solución.

Rodri Dresde

Hora del mensaje: 12:31

Pregunta

Hola, buenos días. Me estoy divorciando porque mi mujer me es infiel, y todas las noches regresar del trabajo y estar en este círculo vicioso es terrible. A su vez tenemos un hijo de 5 años, mi pregunta es: Me da miedo salirme de la casa ya que ella le abriría la puerta a su affair, que debo hacer?, salirme y amenazarla por si algo le pasa a mi hijo?, o quedarme en lo que el divorcio se soluciona? Gracias y felicidades por tratar estos temas.

Respuesta

Alberto Romero : Gracias. Creo que debe ser doloroso para ti estar en una situación así, y como lo mencioné antes, hay cosas que salen de nuestro control. Reflexiona y asume la responsabilidad que te corresponde, consulta con un abogado las repercusiones legales que podría tener el que te salgas de casa. Considera también que independientemente de los problemas que tu hayas tenido con tu mujer, el pequeño también es su hijo y al igual que tú, seguramente ella también querrá lo mejor para él.

Diana Salazar

Hora del mensaje: 12:27

Pregunta

¿Es posible que el divorcio sea un tema tabú en estos tiempos donde incluso la unión libre ya pasó de moda y proliferan los famosos "solteros parasitos"? Por su opinión gracias.

Respuesta

Alberto Romero : Hoy en día, tristemente, se promueve mucho la idea de la autonomía e independencia. Mucha gente, especialmente los jóvenes consideran que es mucho más sencillo no comprometerse en una relación y hasta cierto punto es entendible, porque no hay nada más complejo que la relación de pareja, sin embargo, en mi opinión, no hay tampoco nada que impulse tanto el desarrollo personal, como el lograr vivir en armonía con alguien que es diferente a ti.

Abraham González

Hora del mensaje: 12:23

Pregunta

¿Tips para superar "la muerte" que significa cuando tu pareja estando casados y vivir 27 años juntos, 3 hijos, dice que ya no te ama, anda con otro y no quiere saber nada de ti? ¿Por favor algunas recomendaciones para superar este terrible dolor?

Respuesta

Alberto Romero : Es importante que puedas empezar por reconocer que hay cosas que no están bajo tu control y que no necesariamente tú eres responsable de todo cuanto ocurre en una relación, asume solo la responsabilidad que te corresponde. El dolor es un gran maestro y si buscas ayuda, esto pronto pasará.

Christian

Hora del mensaje: 12:19

Pregunta

Hola buenos dias. Yo tengo un año de casado tengo 29 años y mi pareja tiene 26, hemos tenido problemas acerca de nuestro pasado yo le echo en cara ella también ami de cosas que en el noviazgo no nos platicamos y ahora que lo hemos no ha afectado, como solucionarlo.

Respuesta

Alberto Romero : Creo que es importante que puedan buscar una ayuda profesional que los ayude con este tema. En teoría sería fácil sugerirles que olviden el pasado y sigan con relación, pero no siempre es sencillo hacerlo. Es posible que alguno de ustedes allá iniciado con ese patrón y el otro lo haya continuado, como una forma de compensar o equilibrar los reproches.

carlos

Hora del mensaje: 12:17

Pregunta

que recomiendas cuando en una pareja uno quiere tener relaciones y el otro no?, esto puede causar un divorcio? Saludos

Respuesta

Alberto Romero : Existen aspectos que son esenciales en la relación de pareja, uno de ellos es el sexo, especialmente si ambos integrantes de la pareja son aún jóvenes, por tanto si puede ser un elemento que puede llegar a depreciar mucho la relación.

Laura Pacheco

Hora del mensaje: 12:14

Pregunta

Hola tengo 1 año de divorciada y casi tres de que me separe de el, siento que si he avanzado desde mi separacion y posterior divorcio a la fecha, sin embargo me siento incapaz de establecer vinculos emocionales estables con otros hombres, me es facil relacionarme pero solo en el ambito sexual sin llegar a formalizar nada, la sola idea de la convivencia diaria en el mismo espacio me asusta y me rebela cuando siento que alguien de sexo masculino se quiere imponer a mis propias ideas y forma de vida, ¿es parte del proceso normal despues de un divorcio o soy yo la que definitivamente ha cambiado para no regresar a una relacion que pudieramos considerar tradicional?, gracias por su respuesta...

Respuesta

Alberto Romero : Creo Laura que ya estás en el camino de la reflexión, evidentemente una experiencia como la del divorcio deja secuelas difíciles de superar, sin embargo cuando empiezas a preguntarte si serás tú, es un buen primer paso para tu recuperación. No es sencillo vivir en pareja, sin embargo puede llegar a ser muy gratificante cuando uno se responsabiliza y acepta el reto de establecer una relación.

PETER el investigador

Hora del mensaje: 12:09

Pregunta

aNTES EL PROCESO DE DIVORCIO DURABA MAS O MENOS UN AÑO, CREO QUE EN ESE TIEMPO SE PODIA PROCESAR EL "duelo" Y AHORA CON EL DIVORCIO "EXPRESS" QUE TANTO PUEDE AFECTAR EL DUELO O DE HECHO NO LO HABRIA YA QUE LOS NUEVOS MATRIMONIOS TIENEN POCO TIEMPO DE CASADOS, TAL VEZ MENOS DE 5 AÑOS Y A LA MEJOR "SIN HIJOS". Que estara psaaando con las nuevas disposiciones legales

Respuesta

Alberto Romero : Tristemente hoy en día se promueve mucho la cultura de lo inmediato y hemos dejado de respetar el proceso. Como bien lo mencionas en muchas ocasiones no tenemos el tiempo de asimilar lo que nos acontece y eso puede provocar que sigamos cometiendo los mismos errores.

angel b

Hora del mensaje: 12:04

Pregunta

Me acabo de divorciar y ya me quitan pensión alimenticia y mi exmujer aun asi me condiciona la convivencia con mi hijo de 4 años, ya que no quiere que conviva con mi actual pareja que porque le puede afectar psicologicamente, y sin embargo cada que voy a verlo, ella me grita y me reprocha de todo, a quedado muy resentida,y no puedo dialogar en paz con ella,como puedo hacer que entre en razón?por bien de mi hijo, ya que ademas el me pide que regrese a casa y yo siempre me quedo muy triste y mi nueva mujer me dice que no esta bien

Respuesta

Alberto Romero : A veces resulta difícil comprender el actuar de nuestra ex pareja, es poco lo que se puede hacer ante una actitud negativa, sin embargo te sugiero que mientras no tengas contacto con tu hijo, escribe algo para él frecuentemente, ya que cuando sea oportuno, él tendrá la oportunidad de saber que siempre ha estado presente en tu vida y tu corazón.

Bienvenida Alberto_Romero__

Hora del mensaje: 12:03

Pregunta

Hola a todos los que nos acompañan en este chat. Sin duda uno de los temas de actualidad es la relación de pareja y especialmente la crisis en la relación que nos puede llevar hasta una separación o un divorcio. El día de hoy conversaremos sobre el tema e intentaremos encontrar opciones de reflexión que nos permitan tomar la mejor decisión.

Comentario del Moderador

Hora del mensaje: 12:01