

Crisis Matrimoniales

Las crisis en general son generadas por situaciones límites, son un estado temporal de trastorno y desorganización caracterizada básicamente por una incapacidad para manejar situaciones puntuales.

Hay que considerar que el ser humano está en continuo cambio y **las crisis son necesarias porque son el punto de inflexión en el que se debe producir el cambio y generar un crecimiento**, en el que se realizan actualizaciones a las nuevas situaciones.

Por lo tanto, en la relación de pareja deben haber crisis porque está formada por dos personas y cada una de ellas va pasando por diferentes etapas en su vida. En la pareja son usuales las Crisis Emocionales de cada uno, entendiéndose C.E. como la "la obligatoriedad de volver a uno mismo", lo que puede generar conflictos leves, moderados o graves individuales y/o comunes.

La manera en que cada miembro afronte el período de problemas obedece a al grado de madurez emocional de cada uno y la habilidad de gestionar los conflictos.

Reconocer si está atravesando una época con dificultades graves o es el principio del fin es una tarea ardua para los miembros de la pareja, por estar inmersos en sin fin de emociones y sentimientos les resulta difícil serenarse lo suficiente para hacer una reflexión tranquila. La pareja se replantea afrontar la crisis, seguir adelante con cambios o inicia definitivamente una separación. En el primero de los casos, es recomendable acudir un **psicólogo de pareja** (están dispuestos a examinar su vínculo). En el segundo; cuando están pensando o tienen la decisión tomada de separarse es cuando es conveniente la intervención del **psicólogo mediador**.

Papel del psicólogo como mediador

PAREJA



CRISIS



Acude



PSICOLOGO



Superación crisis

No superación



Mediación

Separación/Divorcio

recomienda



ABOGADO



Acude

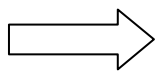


PAREJA

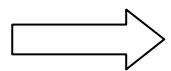


Contacto con

MEDIACION



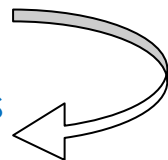
CONSENSOS

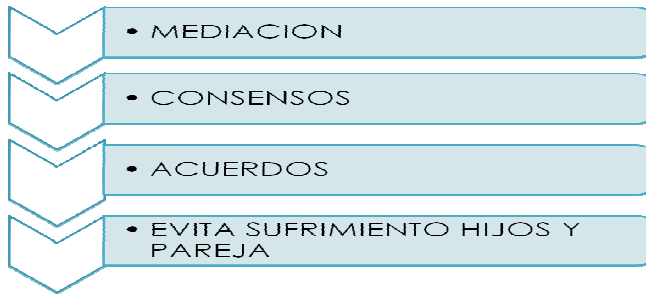


ACUERDOS

EVITACION DE SUFRIMIENTO DE LOS HIJOS

Y LA PAREJA





CUANDO ACUDIR A UN PSICÓLOGO MEDIADOR

En el momento en que la pareja toma la decisión de separarse sería lo más razonable. Cada vez son más las parejas que optan por acudir al psicólogo mediador con el fin de llegar a acuerdos racionales y compartidos con los menores costes emocionales posibles.

Algunos abogados y jueces también aconsejan a sus clientes con más frecuencia que se pongan en manos de un ps. Mediador.

COMO ACTÚA UN PSICOLOGO MEDIADOR

Cuando durante un proceso de divorcio no se alcanza un mutuo acuerdo, el psicólogo mediador puede ayudar a tomar decisiones racionales y apoyar la parte emocional de cada uno de los cónyuges, así como la de los hijos.

Ayuda, sobre todo a establecer una comunicación que permita:

- Identificar los problemas desde el punto de vista de cada uno.
- Reducir los malos entendidos.
- Evitar reproches y culpabilidades.
- Desahogar las emociones.
- Reforzar los vínculos positivos.
- Clarificar prioridades.
- Encontrar puntos en común.
- Negociar un acuerdo.

A través de la mediación acercamos posturas, limamos odios, racionalizamos enfrentamientos y ayudamos a la adaptación a la nueva situación a todos los miembros de la familia, y lo que es más importante, suavizamos e incluso

evitamos al máximo el sufrimiento de los hijos y de la pareja en proceso de separación. Además se previenen los problemas posteriores que podrían derivar de un conflicto mal resuelto.

Otras ventajas de acudir a un psicólogo mediador....

VENTAJAS DE ACUDIR A UN MEDIADOR

No sólo a nivel de coste económico y economía de tiempo, sino también y sobre todo por la buena estabilidad emocional, la mejor asimilación y adaptación a la nueva vida, con el consecuente beneficio para los hijos .

Con la mediación se puede conseguir un preacuerdo de separación, para después normalizarlo con el abogado o abogados.

ALGUNAS ORIENTACIONES Y RECOMENDACIONES AL SEPARARSE, EN RELACION A LOS HIJOS.

Para los niños la separación de sus padres es un momento doloroso y difícil pero es mucho más traumático si sufre las disputas de sus padres, sobre todo, cuando les afecta a ellos.

Es importante, por ello, tener en cuenta algunas consideraciones:

- Que ambos progenitores respeten la propuesta de sus hijos en cuanto a la convivencia elegida y a las visitas.
- La actitud de los padres que no obtengan la custodia debe de ser de respeto y de no sentirse rechazado, esto repercutirá positivamente en la estabilidad emocional de los hijos.
- El padre que tenga la custodia deberá propiciar y favorecer al máximo, las visitas del otro padre, son los padres los que se separan no los hijos. El afecto y el apoyo del otro padre es tan importante para el desarrollo emocional de los niños como el del progenitor que obtiene la custodia.
- Intentar evitar los juicios de valor, valoraciones negativas directas o indirectas, comentarios poco apropiados de cada uno de los padres hacia el otro o de familiares y amigos.
- También que los padres compartan las decisiones importantes sobre sus hijos.
- Una actitud positiva y colaboradora en el proceso de separación ayudará a resolver problemas antes y mejorará la situación.

- El diálogo racional debe primar para llegar a acuerdos que se adecúen a las necesidades de los niños.

A veces, conseguir esto es complicado, pero está claro que muchas parejas lo hacen por el bien de sus hijos, luego, no es imposible.

CRISTINA RODRÍGUEZ MARTÍNEZ

Psicóloga CV-10729

REYNA SÁNCHEZ GUERRERO

Psicóloga- Psicomotricista PV- 7861