LITORALPRESS

Fecha: 09-06-2022
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Actualidad
Título: Las reglas para vivir bajo el mismo techo con la expareja

Pág. : 9
Cm2: 729,5
VPE: $ 4.011.684

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Especialistas dicen que hay que establecer desde los gastos hasta quién puede ir de visita

Las reglas para vivir bajo el mismo techo con la expareja

El éxito depende de cómo fue el quiebre. Si uno de los dos quiere volver, el asunto se vuelve peligroso.

RAÚL BRAVO

Un plan de convivencia posruptura depende de cómo fue el quiebre, sostiene el sicólogo Daniel Sánchez.

BANYELIZ MUÑOZ

El paso lógico después de terminar una relación es dejar de vivir juntos. Pero no siempre es así. En Twitter, el usuario @YVendetta_ publicó que la casa que proyectó con su entonces mujer para vivir con su hija se iba a dividir en dos.

"Ha primado la madurez y el diálogo", declaró en su tuit, que recibió una camionada de likes y decenas de respuestas de aliento. Otros tuiteros, menos optimistas, pusieron en duda que se pueda compartir la casa con una expareja.

Para la administradora pública Claudia Ramírez (35) no ha sido un problema. Ya lleva tres años conviviendo bajo el mismo techo con su exmarido, con quien estuvo unida por 15 años.

"La casa la compramos entre los dos y decidimos convivir por temas económicos y porque tenemos un hijo. No terminamos en mala: nos llevamos súper bien y estamos súper cómodos así", asegura.

La clave, dice, es tener claros los roles y las cuentas.

"Nos vamos a medias con los gastos y establecimos reglas: ni él ni yo traemos a personas. Como papás funcionamos súper bien, los dos estamos 50 y 50 criando a nuestro hijo. Un fin de semana lo cuido yo y el otro, él. Nuestra acciones se rigen por un principio: todo se hace pensando en el bienestar de nuestro hijo", sostiene.

-¿Cómo lo hacen para que el niño no se confunda?

-Nuestro hijo tiene ocho años y para él es normal vernos separados. No tiene conciencia de algo diferente. Se acostumbró a vernos a cada uno en su habitación.

Normas en la casa

El sicólogo Daniel Sánchez, académico de la Universidad Central, dice que el éxito de una convivencia con la expareja va a depender de cómo fue el quiebre.

"Lo que termina en una relación de pareja es el amor. La antítesis del amor es el desamor: no es odio. El odio es una emoción distinta. Si se terminó en buena, se puede hacer. Pero si hay rabia o violencia intrafamiliar, no hay chance de seguir bajo el mismo techo", precisa.

Este tuit despertó la discussion.

Una buena convivencia requiere establecer ciertos acuerdos respecto de los gastos, las tareas de cada uno y los espacios que serán propios, partiendo por separar las camas (aunque no haya espacio para que cada uno tenga una habitación).

"Hay que decidir, por ejemplo, si van a comer o no juntos; si llevar o no a sus nuevas parejas, quién paga qué. Se deben respetar los espacios, horarios y tareas. Todo esto permitirá que cada uno tenga su libertad y espacio", recomienda.

Camila Oda, doctora en sicología clínica y académica de la Universidad de O'Higgins, opina similar.

"Se deben establecer las normas lo más claras posibles en relación a la distribución de gastos, tareas y responsabilidades domésticas", plantea.

El sicólogo Edmundo Campusano, director de la Escuela de Sicología de la Universidad Mayor, no apoya la idea de convivir con un ex porque trae muchas consecuencias dolorosas.

"Es complejo en términos emocionales", sostiene.

Advierte que es la dinámica es aún más difícil cuando una de las partes tiene intenciones de retomar la relación.

"Creo que esa persona se estaría boicoteando. Retener siempre es una mala estrategia", señala.

Sánchez añade que en esa situación se genera una asimetría: "La otra persona siempre va a estar distante, en posición de no querer interactuar conmigo. Por eso hay que establecer reglas inviolables: solo vivimos juntos por una cosa operativa en la que hemos acordado ambos que no hay relación. Si a una persona se le olvidó, hay que recordar ese límite".

Hijos: el gran tema

Sánchez sostiene que los niños van a encontrar normal o sano aquello que vean en la casa como habitual.

"Si entienden que son familia, que los papás no están juntos y que eso es normal, no hay ningún problema. Los niños son mucho más inteligentes y hábiles de lo que nosotros creemos. Lo importante es marcarles que no están juntos como pareja, pero que siguen siendo papá y mamá. Tendemos a pensar que hay modelos ideales de familia, pero la familia no puede estar unida si no le encuentra sentido al proyecto colectivo. Quedarse solo por eso es casi psicopático. Es aparentar que somos una familia y eso produce más daño", advierte.

Oda insta a ser claros en todo momento con los hijos. "Es importante informarles, no hacer como que no pasa nada. Hay que cuadrarlos en esta nueva realidad".

Campusano indica que esto de convivir puede crear mensajes contradictorios.

"Los niños necesitan claridad y certezas: ambas cosas los estabilizan emocionalmente. Es muy contradictorio para los niños que les digan que están separados y que vivan juntos y difícil mantener esa separación dentro de una casa", fundamenta.

En caso de que no quede otra opción que vivir un tiempo en esa casa por el motivo que sea, aconseja ser consistente con las actitudes.

"Por ejemplo, comprar regalos cada uno por separado o establecer horarios de cuidado. Hay que estar atentos a un montón de dinámicas que se pueden mezclar, por eso se hace difícil", insiste.