

El club de las segundas esposas: la presión y el estrés que genera la presencia de una "ex"

La existencia de la primera mujer, litigios económicos, niños ajenos que no las quieren y la inseguridad de no compartir un pasado común las lleva hasta el punto de presentar síntomas fisiológicos, como pérdida de peso y fatiga crónica.

Daniela González

Han pasado dos horas y media y Sebastián no ha llegado a su departamento. Es obvio: es domingo y está con sus tres hijos, a quienes no había visto en toda la semana. Está en esa otra casa en la que vivió por años, con el mismo perro y la misma loza para el almuerzo. Y por supuesto, con la ex mujer. En eso piensa todo el tiempo Catalina, su actual esposa, quien sufre un intenso dolor de cabeza y no puede parar de imaginar que Sebastián no va a volver y se va a quedar con la ex y sus hijos.

Aunque lleva un año de casada con Sebastián, que no se cansa de decirle que la adora y que su ex es parte de un pasado al que no volverá, Catalina está insegura. Los hijos de su marido no la quieren -aunque ella

conoce a su padre años después de la separación- y no van a su departamento. Una situación que aumentó su ansiedad al punto de soportar migrañas constantes, problemas para dormir y colon irritable. Cuando su médico la vio, la mandó al psicólogo.

Lo que le pasa a Catalina es común cuando se es una segunda esposa y hay una "ex" presente. Seis de 10 mujeres que están en esa situación llegan a estresarse, como lo afirman expertos y estudios, porque están sobrepasadas con las comparaciones que surgen de la familia de origen del marido, los hijos ajenos y de ellas mismas.

El club de la segunda esposa

Es un fenómeno que se intensifica al aumentar las segundas nupcias: en Chile, cifras del Registro Civil indican que en los últimos cuatro años crecieron 32%. En la mayoría de los casos, el estrés del "club de las segundas esposas" dura sólo los primeros años del nuevo matrimonio. La tendencia se aprecia también en foros y clubes en internet, donde las afectadas cuentan sus testimonios.

"Llevamos más de dos años casados y nadie en su familia me considera como si formara parte de ella. Cuando su madre le dice "tu mujer" se refiere a la anterior y muchas veces, sin darse cuenta, me llama

Esposas", que además cuenta con presencia en 27 países más y 2.000 miembros, reveló que 63% de las segundas esposas presenta niveles de estrés en los tres primeros años de la relación. Los síntomas más comunes son migrañas, pérdida de peso, fatiga crónica, colon irritable, depresión y trastornos del sueño.

Las que asisten a consulta son mujeres presionadas que deben cumplir con estándares "que van más allá de la relación de pareja", apunta Soto. Aunque hay problemas externos que las afligen, son mujeres a las que les importa mucho cumplir con mandatos que vienen de su familia o la sociedad. Sin embargo, dice Soto, finalmente son autoexigencias, como no fallar en nada, tener una relación perfecta y ser aceptada por todos.

Ante la inseguridad de que exista un pasado con el que no pueden competir, Alex Kalaswki, psicólogo y terapeuta de parejas, indica que la nueva mujer suele reaccionar de dos maneras: fingir que no le pasa nada y no le importa o preguntarlo todo y obsesionarse. Ambas técnicas generan ansiedad, pues por un lado, el negarlo traerá consecuencias más tarde, porque se siente algo que no se quiere aceptar o expresar: "Y preguntarlo todo también hace un daño no sólo a ella misma, sino también a la pareja, que termina por cansarse".

Una encuesta del grupo llamado "Club Británico de las Segundas

49%

de las encuestadas por el Club Británico de las Segundas Esposas dijo sufrir migrañas y colon irritable, por el estrés que generaba la presencia de la "ex".

42%

de las entrevistadas por la misma organización dijo que la presión decayó después de tres años de matrimonio, ya que los conflictos tienden a atenuarse.

El fenómeno se intensifica al aumentar las segundas nupcias: en Chile, cifras del Registro Civil indican que en los últimos años crecieron 32%.

De hecho, basta digitar segundas esposas en Google para que aparezcan organizaciones y cientos de testimonios donde las afectadas abordan conflictos que les son comunes: hijos del marido que no las quieren, una ex esposa hostigante, problemas financieros no resueltos, el dolor de no haber tenido hijos aún o una familia política que no la acepta.

Una encuesta del grupo llamado "Club Británico de las Segundas

Esposas", que además cuenta con presencia en 27 países más y 2.000 miembros, reveló que 63% de las segundas esposas presenta niveles de estrés en los tres primeros años de la relación. Los síntomas más comunes son migrañas, pérdida de peso, fatiga crónica, colon irritable, depresión y trastornos del sueño.

La psicóloga Marta Soto, docente de Uniacc y terapeuta especialista en el tema, dice que de 10 mujeres que ve a la semana siete llegan con problemas similares. "Es un tema muy común en terapia", comenta, especialmente en una sociedad que cada vez se separa más y se vuelve a casar.

Las que asisten a consulta son mujeres presionadas que deben cumplir con estándares "que van más allá de la relación de pareja", apunta Soto. Aunque hay problemas externos que las afligen, son mujeres a las que les importa mucho cumplir con mandatos que vienen de su familia o la sociedad. Sin embargo, dice Soto, finalmente son autoexigencias, como no fallar en nada, tener una relación perfecta y ser aceptada por todos.

Ante la inseguridad de que exista un pasado con el que no pueden competir, Alex Kalaswki, psicólogo y terapeuta de parejas, indica que la nueva mujer suele reaccionar de dos maneras: fingir que no le pasa nada y no le importa o preguntarlo todo y obsesionarse. Ambas técnicas generan ansiedad, pues por un lado, el negarlo traerá consecuencias más tarde, porque se siente algo que no se quiere aceptar o expresar: "Y preguntarlo todo también hace un daño no sólo a ella misma, sino también a la pareja, que termina por cansarse".



Cómo superar el problema

Marta Soto, psicóloga clínica del Uniacc y la U. Andrés Bello, explica que para enfrentar la presencia de la primera mujer lo que se busca es que la segunda esposa recupere la confianza en ella misma y en la pareja.

La clave, dice la experta, es aprender a valorar las fortalezas que tiene la nueva mujer. Compararse es lo peor, aunque lo más normal en un primer tiempo.

"Es un período de prueba mental y de comparación interna",

indica el psicólogo Alex Kalawski. La evaluación está presente de parte de la familia política, los hijos y quizás también del esposo. Pero es algo natural que la nueva esposa debe aprender a sobrellevar:

"Si no se preocupara sería raro, pero a todas les pasa que les molesta el pasado que su marido comparte con la otra", indica. Es un pasado fantasma y para superarlo, se debe aceptar no sólo que existió, sino que existe: al asumirlo el estrés se doblaba.

