

## Pasos positivos tras la ruptura matrimonial

Fiona es la esposa de un granjero y madre de cuatro hijos adultos jóvenes. Un par de años después de casarse, Fiona renunció a su empleo fuera de la granja para quedarse en casa a tiempo completo y ayudar en la gestión de la granja. Trabajar fuera de casa y tener que ayudar mañana y tarde en las tareas agrícolas le resultaba agotador. Fiona destacó que el abandono de su empleo la dejaba económicamente dependiente de su marido y de otros miembros de su familia que también participaban en su empresa agrícola. Estas nuevas circunstancias le generaron sentimientos de aislamiento, baja autoestima y pérdida de identidad.



Seguir leyendo ↓

Fiona es la esposa de un granjero y madre de cuatro hijos adultos jóvenes. Un par de años después de casarse, Fiona renunció a su empleo fuera de la granja para quedarse en casa a tiempo completo y ayudar en la gestión de la granja. Trabajar fuera de casa y tener que ayudar mañana y tarde en las tareas agrícolas le resultaba agotador. Fiona destacó que el abandono de su empleo la dejaba económicamente dependiente de su marido y de otros miembros de su familia que también participaban en su empresa agrícola. Estas nuevas circunstancias le generaron sentimientos de aislamiento, baja autoestima y pérdida de identidad.

Nombre del entrevistado	Fiona Casey
Tipo de actividad agraria	Explotación mixta, incluida empresa lechera
Problema de salud mental y factores que lo afectan	Altos niveles de estrés, ansiedad y depresión debido a la ruptura de la relación matrimonial provocada por el abuso mental, emocional y a veces físico y el control coercitivo.

### ¿Cuál es su historia?

Fiona expresó que se encontraba en una relación no amorosa muy difícil, sometida a crecientes abusos físicos, mentales y emocionales; no sabía a quién o dónde acudir en busca de ayuda o en quién podía confiar para que la apoyara; también se sentía personalmente avergonzada por encontrarse en esta situación y no deseaba ser una carga para sus familiares más cercanos. Fiona expresó cómo las señales de que su matrimonio empezaba a romperse le afectaban emocionalmente.

Con el paso del tiempo, el impacto de perder su independencia y tener poca o ninguna comunicación con amigos y personas fuera de la granja repercutió en su autoestima y confianza en sí misma. La relación matrimonial se hizo cada vez más difícil de soportar. Fiona también empezó a ver cómo el deterioro de su matrimonio repercutía en sus hijos. Su padre intentaba influir en ellos y ponerlos en su contra. También empezó a darse cuenta de que estaba en una relación coercitiva que era muy poco saludable, extremadamente difícil y controladora. Ella empezó a preocuparse por su propio estado de salud mental y el de sus hijos.

Fiona expresó que uno de los mayores retos a los que tenía que enfrentarse era aparentar en público y en ocasiones familiares que todo era normal. En su opinión, «era una enorme presión aparentar ser una persona feliz en compañía de otras personas».

### Manejar la situación

Fiona contó que no buscó ayuda para su situación porque se sentía muy avergonzada y no sabía cómo reaccionarían su familia y sus allegados. Sin embargo, siguió funcionando en silencio lo mejor que pudo y dijo que creía que estaba negando la realidad de su situación.

La oportunidad de hablar abiertamente de su trauma personal se le presentó cuando acudió a terapia para recibir apoyo ante la pérdida de un familiar muy cercano que había fallecido por suicidio y con el que mantenía una relación familiar muy profunda y especial. Fue durante una de estas sesiones de asesoramiento cuando reveló el trauma personal que estaba experimentando en su matrimonio, su preocupación por el control coercitivo y el impacto que estas circunstancias estaban teniendo en sus hijos adolescentes.

Era la primera vez que hablaba en confianza de sus circunstancias personales, y afirma que fue un gran alivio. Durante esas sesiones, la consejera reconoció el trauma y el estrés que estaba experimentando. En palabras de Fiona, «la asesora me ayudó a quitarme las capas de estrés. Para mí fue la primera oportunidad que tuve de «sacarlo todo de mi garganta». Estaba atrapada y no sabía cómo afrontarlo».

En consonancia con estas sesiones y al darse cuenta de que necesitaba separarse de su marido, empezó a tomar medidas para abandonar el hogar familiar con sus hijos. Esta acción generó otro obstáculo, ya que su marido se negó a cooperar. Fiona tenía fondos personales muy limitados, pero tomó la decisión de seguir adelante y salir de la situación. Fiona tuvo que recurrir a llevar a su marido a los tribunales para establecer su apoyo legal y financiero para ella y sus hijos. Fue un proceso difícil, estresante y muy costoso.

Fiona señaló que lo que más le ayudó fue contar con el apoyo de su propia familia una vez que se había abierto a ellos con el apoyo del asesoramiento que había recibido. También se dio cuenta de que necesitaba ese apoyo y de que no tenía por qué seguir en una relación difícil, abusiva y coercitiva que afectaba a su salud mental y física y a la de sus hijos.

Fiona expresó que, aunque fue difícil y en algunos aspectos sigue siéndolo, emprender la acción legal y acudir a los tribunales fue un paso importante para establecer sus derechos como persona separada, el apoyo económico para sí misma, poder alquilar una casa y proporcionar educación a sus hijos.

También era importante para Fiona que, ahora que vivía fuera de la granja, podía renovar y restablecer algunas de sus amistades perdidas. Esto le ayudó a ganar confianza y a creer en sí misma.

Fiona aprovechó las oportunidades para reciclarse y mejorar su cualificación, lo que le dio un nuevo sentido de confianza y autoestima. Gracias a estos nuevos logros, Fiona consiguió un empleo temporal que le ha abierto nuevas oportunidades.

### Conclusión y consejos

Fiona señaló que lo que más le ayudó fue contar con el apoyo de su propia familia una vez que se había abierto a ellos con el apoyo del asesoramiento que había recibido. También se dio cuenta de que necesitaba ese apoyo y de que no tenía por qué seguir en una relación difícil, abusiva y coercitiva que afectaba a su salud mental y física y a la de sus hijos.

Fiona manifestó que, aunque fue difícil y sigue siéndolo a pesar de que ahora vive de forma independiente con sus hijos, emprender las acciones legales necesarias y acudir a los tribunales fue un paso importante. Esta acción establece sus derechos y prerrogativas legales como persona separada, que se le conceda apoyo financiero para sí misma, para poder alquilar una casa y proporcionar educación a sus hijos.

También era importante para Fiona que, ahora que vivía fuera de la granja, podía renovar y restablecer algunas de sus amistades perdidas. Esto le ayudó a ganar confianza y a creer en sí misma.

Fiona aprovechó las oportunidades para reciclarse y mejorar sus cualificaciones, lo que le dio una nueva sensación de confianza y autoestima. Gracias a estos nuevos logros, Fiona consiguió un empleo temporal que le ha abierto nuevas oportunidades.

Este trauma que vivió le ha ayudado a ser empática con otras personas en situaciones similares, y al decir esto fue consciente de que un hombre puede encontrarse siendo objeto de una relación difícil y no saber a quién pedir ayuda.

Recuperar la confianza en sí misma y saber que tiene mucho que ofrecer a los demás gracias a su experiencia vivida.

Para Fiona es muy importante: «Estoy orgullosa de haber abordado la situación para mí y para nuestra familia».

### Consejos a otros agricultores

Fiona expresó lo siguiente a cualquiera que pueda encontrarse en esa situación. De ella podemos aprender que es importante ser proactivo cuando se está en una situación vulnerable. Aquí puedes encontrar algunos consejos:

- Aumentar la confianza en uno mismo asistiendo a grupos de apoyo Curso de desarrollo personal disponible a nivel local o en línea
- Hablar es muy útil. Abrirse a personas de confianza, ya que es importante tener cuidado con quién se habla en este tipo de situaciones.
- Busque apoyo profesional independiente, es decir, no alguien que conozca a ambas familias, como un médico de familia o un abogado, ya que pueden ser parciales y tomar partido si tienen que presentar informes judiciales. Por lo tanto, evite recurrir al médico de familia, busque otro médico de cabecera que se ocupe de sus necesidades sanitarias y de cualquier certificado médico que pueda ser necesario.
- Fiona destacó que las circunstancias y la situación en las que se encontraba no son inusuales y que existe ayuda y apoyo en forma de asesoramiento psicológico, médico y jurídico.
- Si hay familiares más jóvenes implicados, consíguelos apoyo o asesoramiento adecuados para ayudarles a comprender y afrontar la situación.
- También puede ser beneficioso conocer las señales de advertencia del control coercitivo para poder gestionar la situación emergente cuanto antes.
- Utilizar líneas de ayuda que ofrezcan servicios de apoyo.

Se calcula que en 2021 se celebraron en la UE 1,7 millones de matrimonios y 0,7 millones de divorcios, según los últimos datos disponibles sobre los Estados miembros.

Sin duda, la ruptura matrimonial es muy estresante y perturbadora, independientemente de los motivos. Cuando se produce, el asesoramiento profesional es crucial para lograr los mejores resultados para las partes concurrentes y los miembros de la familia.

La agricultura no es sólo un trabajo, es una forma de vida, y para las familias de agricultores, la vida en la granja y la vida en el hogar se mezclan, puede ser como vivir en el local de la tienda. El trabajo está siempre a la puerta. En la mayoría de las situaciones familiares, el cónyuge puede ser también el socio comercial, silencioso o no, y responsable de gran parte del papeleo relacionado con la normativa y el cumplimiento de la misma. Dirigir una explotación agrícola puede ejercer presión sobre las relaciones matrimoniales y familiares: largas horas dedicadas a la agricultura, ausencia de acontecimientos importantes, dificultades financieras, etcétera. Muchas cosas pueden alterar y provocar tensiones mentales en una relación.

El éxito de la agricultura familiar requiere un diálogo abierto y honesto entre las partes. Un enfoque de este tipo puede reducir el riesgo de que la explotación familiar acabe en un litigio, provocar problemas de salud mental y física y, en el peor de los casos, el suicidio.

Las víctimas de la violencia doméstica a menudo sienten «miedo, vergüenza, estigma» por su situación y esto, junto con otros factores, puede frenarlas a la hora de buscar la ayuda y el apoyo que merecen y necesitan».

«El control coercitivo es un patrón persistente de comportamiento controlador, coercitivo y amenazador que incluye todas o algunas formas de maltrato doméstico (emocional, físico, económico, sexual, incluidas las amenazas) por parte de un novio, pareja, marido o ex. Atrapa a la mujer en una relación y hace que sea imposible o peligroso abandonarla. El control coercitivo puede dañar el bienestar físico y emocional de la mujer».

El éxito de la agricultura familiar requiere un diálogo abierto y honesto entre las partes. Un enfoque de este tipo puede reducir el riesgo de que la explotación familiar acabe en un litigio legal o provoque problemas de salud mental y física.

Consulte estos recursos de los servicios irlandeses:

[Women's Aid Irlanda](#)

Es importante señalar que los hombres también pueden ser objeto de estas cuestiones relacionadas con el maltrato doméstico y el control coercitivo

El director general de [Men's Aid](#) ha declarado que, cuando se trata de la comunidad agrícola, es «muy consciente» de las situaciones «a puerta cerrada» en las que hay parejas «que controlan la granja, controlan las finanzas, controlan también a la familia y, de hecho, también a la pareja».

[agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/](http://agriland.ie/farming-news/concerning-increase-in-farmers-seeking-help-for-domestic-violence/)

◀ LEER LA HISTORIA ANTERIOR  
El camino hacia una vida más feliz: superar el alcoholismo

LEER LA HISTORIA SIGUIENTE ▶▶  
Esperanza y autocuidado tras pensamientos suicidas