

En una separación son los padres los que deben entender, no los hijos

Álvaro Posada

Los niños: “entre la espada y la pared”

Debido a que en los últimos años las separaciones y crisis graves en las parejas han aumentado, cada vez hay más hijos acechados por uno de los sentimientos más desgarradores que pueden experimentar: los conflictos de lealtad respecto a sus padres. El temor a perder el afecto de quien no respalden los atrapa en una situación de la que no tienen salida sin pagar el precio de sentirse traicionando a uno o a ambos padres.

Cuando el matrimonio se termina, o alguno de los padres ha establecido una nueva relación, este tipo de conflictos en los hijos es aún peor. Como los niños necesitan ver a ambos padres como personas maravillosas, la novia o novio de su papá o mamá es para ellos la única culpable de la separación y por eso, en el fondo de su corazón, la desprecian, por lo menos al comienzo.

Indignados con el padre que los dejó a ellos y a su hogar por otra (u otro), algunos hijos no quieren tener nada que ver con él y su nueva pareja. Pero no por ello dejan de sentirse traicionándolo por sentir tanta rabia hacia él o ella, lo que les produce un terrible conflicto interno. Otros, por más rencor que sientan frente a la nueva relación de su papá o mamá, tratan de ganarse el afecto de su novia(o) porque temen que el padre enamorado los deje de amar como dejó a su mamá (o papá), pero a la vez se sienten desleales con este último.

Lo grave es que quienes viven un nuevo idilio esperan que sus hijos comprendan que ellos “tienen derecho a ser felices y compartan su alegría después de lo mucho que se han sacrificado por ellos”. Tácitamente, exigen la solidaridad de los hijos con esta nueva relación, ignorando que estos también se sienten traicionados a causa de la misma.

Y como además los hijos ven el dolor del padre que ha quedado solo, creen que están siendo desleales con él o ella si se concilian con la novia(o) de su papá (o mamá). Así, los niños se ven virtualmente descuartizados entre los dos. Nada más doloroso que estar obligado a escoger entre una de las dos personas que más aman y necesitan, a precio de creer que se puede perder a la otra.

Para todos los hijos, incluidos los adolescentes, las personas más importantes en su vida son su papá y su mamá, y por eso desean tenerlos a su lado, felizmente unidos

para siempre. Salvo en casos de problemas muy serios, la separación de sus padres no es motivo de regocijo para ellos sino, por el contrario, una pérdida en extremo dolorosa.

Por eso, quienes deben demostrar toda la comprensión posible, son los padres y no a la inversa. Es urgente ponerse en el lugar de los niños y evitar reunirlos con la nueva pareja hasta que puedan superar el dolor y la ira de ver que el matrimonio ha terminado. Los padres pueden aliviarles su pena asegurándoles que los siguen amando, cualquiera que sean sus sentimientos hacia ellos, y respetando su antagonismo inicial hacia quien ocupa ahora el lugar que fue de su mamá (o papá).

Y la madre o padre que quedó solo también puede ayudar a sus hijos autorizándolos abiertamente a que amen a su padre y a “la otra” (o a su madre y al “otro”). Por difícil que esto sea, la recompensa será verlos reponerse y recobrar la fe en sus padres, y por ende en la bondad y lealtad de los seres humanos.

Ángela Marulanda

Cuando los padres se separan

Gloria Elena Orozco Gómez

Especialista en Psicología Clínica

Directora Jardín Infantil Vida Nueva

La familia, nido de amor y de seguridad, es el grupo primario básico por excelencia. En ella se da el grado más íntimo y estrecho de relaciones entre sus miembros (padres e hijos) y es en ella en la que se aprenden valores, creencias y costumbres de una determinada estructura social.

Una de las funciones de la familia ha sido proporcionar esa sensación de seguridad que resulta difícil encontrar en otros grupos humanos. La familia funciona en la imaginación como una especie de refugio y lugar de seguridad emocional ante las incertidumbres de la vida cotidiana.

Este grupo primario básico sufre modificaciones que se vinculan con diferentes momentos históricos y con diferentes etapas del proceso vital de cada uno de sus miembros, modificaciones que en ocasiones generan crisis, tensión y el surgimiento de diferentes sentimientos en sus integrantes.

Una de las mayores y más dolorosas crisis por las que atraviesa una familia es la separación de los padres.

La separación como pérdida, no como fracaso

En general, toda separación o ruptura matrimonial siempre es dolorosa. Sin embargo, cuando se han llevado a cabo acciones posibles para la recuperación del amor conyugal, pero este ya no es restaurable y la vida en común se vuelve insoportable no hay más remedio que afrontar la posibilidad de la separación.

Para este afrontamiento, un mensaje que hay que transmitir a los hijos es que los padres ya no pueden vivir juntos y que de seguir manteniendo la convivencia el ambiente familiar, la relación entre los padres y muchas veces con los mismos hijos se deterioraría cada vez más hasta convertir el hogar en un mundo inseguro y hostil.

En muchos casos la separación constituye para los padres y para los hijos una alternativa e incluso una experiencia liberadora que puede conducir a crecimiento emocional de los individuos y a disminución de tensión dentro del hogar.

Aun así, la mayor parte de las parejas que se separan viven un real proceso de duelo que abarca también a los hijos y en oportunidades a otros miembros de la familia extensa: abuelos, tíos, etcétera.

Separación que tiene diferentes significados para cada miembro de la pareja, pudiendo ser sentida como la pérdida de esperanza, de expectativas y de un ideal que no pudo alcanzarse.

Vivirla como un fracaso puede generar sentimientos de culpa, de baja autoestima, de cuestionamientos y de revisión y evaluación de la vida pasada.

Cambios y reajustes

Cuando los padres se separan, los niños deben afrontar cambios en su entorno: cambios en la estructura familiar, en las rutinas de vida de cada uno; en ocasiones, cambio del lugar donde viven o del colegio o jardín al que asisten.

La separación de la pareja acarrea además alteración en la estabilidad general: disminución en el ingreso familiar, problemas de salud en algunos de los miembros de la familia, cambios en el modo de interacción de los padres entre sí, pérdida total o parcial de la relación del niño con un progenitor y en ocasiones menos tiempo de la madre con los hijos, porque ella habitualmente aumenta la cantidad de trabajo fuera de la casa.

Durante este período, los padres generalmente experimentan fuertes desajustes emocionales con sentimientos de pérdida, soledad, rechazo, culpa o ansiedad acerca de estados financieros y circunstancias sociales, con lo cual la autoestima se deteriora.

Además, habitualmente corresponde al período de mayor intensidad de batallas entre los padres, referentes a temas de propiedad de bienes, custodia de los hijos, horarios de visita del padre que no vivirá permanentemente con ellos, entre otros.

La separación de la pareja y el estrés de los fuertes cambios en el funcionamiento familiar, sin duda constituyen una experiencia de vida difícil de afrontar tanto para los hijos como para los padres. Sin embargo, es una realidad para muchas familias y el desafío está en buscar los medios para favorecer el mejor ajuste emocional y social para cada uno de sus miembros.

Impacto en los hijos – Responsabilidad de los padres

La separación de los padres afecta a cada uno de los hijos de manera diferente dependiendo de la edad, sexo, desarrollo emocional, características personales, grado del conflicto entre los padres, calidad de la relación que tenga el niño con cada uno de sus padres, modo en que se desarrolló la separación y la presencia o no de métodos parentales efectivos.

La gravedad de las consecuencias, el significado asignado a la separación y la actitud que asuman los niños depende también del comportamiento que adopten los padres, especialmente aquel con quien el niño estará permanentemente durante el proceso de la separación, más que de la ausencia misma de uno de los padres.

¿Se separan los padres y se separan los hijos?

El hecho de que los padres no logren llevarse bien, vivan en conflicto y decidan separarse **no quiere decir que también tengan que separarse de los hijos.**

El hijo es producto de una decisión de los adultos; se requirieron dos personas para concebirlo, así mismo se necesitan dos para criarlo. La relación de dos personas que se separan no termina, se transforma, ya que existe un interés común: los hijos.

Los niños necesitan a ambos padres, necesitan el amor de su mamá y de su papá; sentirse orgullosos de ambos e identificarse con ellos. Es necesario, por tanto, que los hijos tengan el contacto más estrecho posible con ambos padres, aunque estos no estén ya juntos, e incluso convivan con otra persona.

Para ello es fundamental que los adultos puedan lograr claridad y comprender que ser padres es diferente a ser esposos o compañeros y que el mayor testimonio de amor a los hijos es manejar como padres una relación civilizada que permita acuerdos básicos para que cada uno continúe brindando amor, cuidado y satisfacción de las necesidades básicas de sus hijos.

El niño debe percibir de la manera más clara posible que se han quebrado los vínculos conyugales, pero que los vínculos parentales no están jamás en duda: ***el amor de los padres a los hijos debe permanecer intacto.***

Efectos de la separación en los niños

Cuando los conflictos de pareja no dejan lugar a cada uno de los padres en la responsabilidad conjunta del cuidado de los hijos, todos los efectos psicológicos de ello se evidenciarán en los niños, dependiendo de la edad.

Cuando son muy pequeños, los niños sienten la tensión pero no pueden entender el conflicto. Aumentan la dependencia hacia los padres y sienten ansiedad cuando se separan de ellos. Pueden experimentar irritabilidad, rabietas, problemas para dormir, llanto, rechazo a la comida, retraimiento. Además, necesitan que los alcen en brazos más a menudo.

En los niños un poco mayores, a partir de los dos años, pueden presentarse además diferentes emociones y reacciones tales como conductas agresivas o frecuentes quejas y demandas.

También, regresar a conductas evolutivas ya superadas como pérdida del control de esfínteres o chuparse el dedo; inhibición en el juego; expresiones de autoculpa y solicitud explícita de que vuelva el padre que se ha ido del hogar. Además, pueden manifestar tristeza, enojo, llanto o temores ligados a fantasías de pérdida, a ser abandonados o quedar desprotegidos.

¿Qué hacer – Qué decir?

Muchos padres subvaloran las capacidades comprensivas de los hijos más pequeños y con el mito de *protegerlos del dolor* evitan hablar de la separación o distorsionan con mentiras piadosas la información proporcionada, lo cual dificulta la elaboración del proceso de la separación o crea en los niños falsas expectativas.

En una separación lo fundamental es que los padres, por medio de sus propias capacidades y la ayuda de las redes de apoyo de la sociedad, sean capaces de ayudarse y ayudar a los hijos a **salir adelante en esta adversidad, a ser resilientes**.

Dado que ante la separación de los padres es necesario que el niño aprenda a vivir y a asumir su realidad por dura que sea, se puede ayudar a los hijos a afrontar esta difícil situación para que logren un mejor y más rápido ajuste y adaptación a la nueva estructura familiar por medio de:

- La información acerca de la separación, haciéndolo preferiblemente ambos padres. La explicación se debe hacer sin abordar detalles: que mamá y papá ya no se llevan bien entre ellos y que van a vivir en lugares diferentes, pero que **ambos los seguirán queriendo igual después de la separación**
- La clarificación de cuál es el padre que se irá a vivir a otra parte y cuándo los verá, señalándoles claramente que ellos no son responsables ni de la separación de los padres ni de que uno de ellos se vaya a ir de la casa
- La explicación sobre los cambios que se están implementando en la nueva rutina familiar y las razones para ello, continuando con condiciones de horario y rutinas estables, consistentes y predecibles, pues los niños necesitan saber dónde van a estar y quién los va a cuidar para sentir un nivel mínimo de estabilidad y seguridad
- La evitación de peleas ante ellos u hostilidad con el ex cónyuge, buscando una relación que permita encontrar acuerdos en las funciones como padres, sin usarlos para agredirse mutuamente ni ponerlos en el lugar de espías, mensajeros, jueces o espectadores
- La evitación de la búsqueda de alivio emocional en ellos para compensar los sentimientos personales de soledad y vacío. Conductas como sobreprotección, impedimento de oportunidades para interactuar con otros niños, frecuencia inusitada de abrazos y besos o dormir con ellos les impiden o dificultan lograr independencia emocional
- El estímulo de la manifestación de sus emociones: que pregunten, que lloren si quieren hacerlo, que exterioricen sus sentimientos de dolor, confusión, preocupación, ira. Hay que hablar con ellos al respecto, sin juzgar y comprendiendo y respetando sus sentimientos
- La evitación de pedirles que tomen partido a favor o en contra de uno de los padres: los niños los aman a los dos y pueden experimentar conflictos de lealtad y temor a perder el afecto del padre a quien no respalden y sentir así mismo que lo traicionan
- El cuidado de no hablar mal o desacreditar al papá o a la mamá, pues el niño necesita una buena imagen de cada uno
- La posibilidad y el estímulo de que vean al padre que no vive con ellos: debe continuar el vínculo con relaciones personalizadas y regulares aun cuando no sean cotidianas
- El mantenimiento, en lo posible, de la continuidad de residencia y de institución educativa, pues allí han tenido espacios y personas que les han proporcionado seguridad y estabilidad, y en este momento especialmente necesitan, además, el apoyo

de sus compañeros y maestros con quienes han establecido vínculos sociales y emocionales

- El cumplimiento de las promesas y la recordación de las fechas importantes como los cumpleaños. Ambos padres deben esforzarse porque las visitas sean agradables, permitiendo que los hijos cuenten lo bien que la pasaron con el ex cónyuge
- La insistencia en la comunicación permanente y agradable con el padre que se va de la casa
- El encuentro de figuras sustitutas (abuelos, tíos, padrinos) que puedan dar apoyo, seguridad emocional y posibilidades de identificación

Se debe buscar asesoramiento profesional cuando alguno de los hijos manifiesta problemas de alimentación o sueño por más de dos semanas, depresión, negación a recibir la visita del padre que se fue de la casa o si se considera que uno de los padres está actuando perjudicialmente.

Lecturas recomendadas

Dolto F. *Cuando los padres se separan*. Barcelona: Paidós; 1.989.

Donoso T. Rol de las educadoras en el apoyo a niños preescolares de familias separadas.

Enfoques Educativos 1999; 2(1). Disponible (abril 28 de 2004) en:
<http://rehue.csociales.uchile.cl/publicaciones/enfoques/03/edu04.htm>

Rojas N. *La pareja. Cómo vivir juntos*. Santafé de Bogotá: Planeta; 1994.

Shaffer D. La familia. En: Shaffer D. *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. México: Thomson; 2000: 557-596.