

Aprendemos juntos



Nº 25 Abril 2007



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

SEPARACIONES... ¿Y SI HABLÁRAMOS?

¿Quién soy yo?

El marido llamó a la puerta de su amada. "¿Quién es?" Preguntó ella desde dentro. "Soy yo", dijo él. "Entonces márchate. En esta casa no cabemos tu y yo". El rechazado amante se fue al desierto, donde estuvo meditando durante meses, considerando las palabras de su mujer... Por fin, regresó y volvió a llamar a la puerta "¿Quién es?" preguntó ella. "Soy tú" y la puerta se abrió inmediatamente. (Cuento de Altar de Neishapur)

"Por eso abandonará el hombre a su padre y a su madre y, se unirá a su mujer y, serán los dos uno solo... Pues lo que Dios ha unido que no lo separe el hombre" (Mt.19 3/6)

"¿Qué tipo de amor es el que nos hace decir, yo te amaré incluso en la adversidad?" Es un amor que supone una concepción de lo que es, en profundidad, el ser humano con el que vamos a unir nuestra vida... (Juan Pablo II. Carta a las familias)

(Abordamos este tema, desde nuestras creencias, con el objetivo de prevenir contra estas actuaciones y orientar a las familias que están pasando por este complicado y duro proceso)

Actualmente en España el número de familias que se rompen aumenta vertiginosamente. Según un reciente informe del Instituto de Política Familiar, se producen un total de 134.934 separaciones o divorcios al año, en todo el territorio nacional.

Cuando los corazones se rompen y lo que antes era un nido de amor se convierte en un campo de minas, el dolor, la frustración y un sinfín de sentimientos negativos aparecen en escena; las parejas se sumergen en un mar de conflictos que les impiden comprenderse y alcanzar con ecuanimidad algunos acuerdos... (Servicio de Mediación del Colegio de Psicólogos de Madrid)

Ante todo hay que decir que toda separación siempre es dolorosa...

LA VIDA ES CONFLICTIVA

Donde hay personas que viven o se interrelacionan, cabe la posibilidad de que haya conflictos. Estos son crisis que no tienen porqué ser negativas. Todo el mundo los teme, pero es una parte normal de la vida, incluso pueden ser beneficiosos. No es un problema tenerlos lo importante es saber resolverlos. Pero cuando no se resuelven, las personas se quedan enganchadas en ellos, dándole vueltas y más vueltas, en lugar de superarlo y avanzar... En el caso de las separaciones, se observa, no obstante que, casi todo el mundo desea acabar, llegar a un acuerdo.

Es un proceso que implica un cambio de hábitos, costumbres, actitudes etc. además de un distanciamiento físico de uno de los dos cónyuges. Cuando hay hijos, la separación se hace más complicada y es responsabilidad de los padres llevar el tema de forma serena, sensata y generosa para que la salud psíquica de los hijos no se resienta.

Todos conocemos casos de rupturas con un resultado muy negativo en las que la comunicación se ha vuelto agresiva o inexistente, generando mucha dificultad para llegar a acuerdos. El resentimiento, los rencores y la culpabilidad hace que los dos adultos "se dediquen" insultos y amenazas para hacerse daño o eludir su parte de responsabilidad.

Los padres responsables deben plantearse una separación dando prioridad al equilibrio y educación de los hijos, pues ellos son siempre inocentes y no han de sufrir las consecuencias de un acontecimiento, del cual no son los culpables. La ruptura ha de plantearse con grandes dosis de paciencia, comprensión y comunicación...

¿CÓMO DECIRSELO?

Esta es la preocupación de muchas parejas cuando están pensando en separarse. El mensaje fundamental que tienen que transmitirles es que "los papás ya no pueden vivir juntos pues si siguen manteniendo la convivencia, la casa, el ambiente familiar, la relación entre ellos y los hijos y de los hermanos entre sí, se deterioraría cada vez más. El amor que los unió ya no es el mismo". Las parejas no han de olvidar que posiblemente deberán seguir teniendo relaciones en el futuro (por los hijos, socios, padres o vecinos...) y es muy importante abrir la posibilidad de "seguir llevándose bien", a pesar del desamor o los conflictos. Hay que hablarles con sencillez, con la verdad y sobre todo sin entrar en detalles dolorosos de la intimidad del matrimonio. Hay que evitar los sentimientos de culpabilidad que suelen pasar por la mente de muchos niños cuando sus padres se separan. Si las cosas no se hacen bien, puede surgir pues piensa que, en parte, es el responsable del conflicto entre sus padres.

¿CUÁNDO DECIRSELO?

Siempre cuando la decisión sea definitiva y firme. Cuando los padres hablan de una "separación temporal o de darse un tiempo" se producen en el niño falsas ilusiones pensando que se volverán a reunir. Es un gran error pues entenderá de forma equivocada cualquier reencuentro o acontecimiento amistoso. No es positivo, lo que ocurre en algunas parejas que cada vez que surge entre ellos algún conflicto, discusión o problema sacan a relucir la amenaza de la separación, divorcio etc. y cuando la amenaza no se cumple "el niño no entiende nada", se desorienta y en ocasiones se convierte en una especie de "héroe" para evitar que sus padres se separen, implicándose más y más en el problema y, queriendo ejercer de "mediador" entre ellos para que no suceda lo que tantas veces amenazan. Si al final se separan, el niño que se siente orgulloso de sus funciones de

intermediario, se encuentra ahora con un sentimiento de culpa al no haber podido evitar la tragedia.

¿CÓMO VA HA INFLUIR UNA SEPARACIÓN EN LOS NIÑOS?

Si ocurre durante el embarazo o los primeros meses de vida, es probable que el niño se vea afectado por el estado de ánimo de la madre, y por lo tanto pueda nacer con poco peso o sufra cierto retraso en el desarrollo cognoscitivo y afectivo.

Entre 1 y 3 años, puede volverse muy tímido, o se comporte como un niño más pequeño que su edad afectiva o requiera mucha más atención o tenga pesadillas nocturnas.

De 3 a 6 años, no entiende todavía lo que es realmente una separación, pero al notar que uno de los dos padres no duerme en casa, puede pensar que es por su culpa y, reacción de formas opuestas: o se vuelve muy obediente (pensando que si se porta bien puede volver) o mucho más agresivo y rebelde de lo que su carácter haría pensar. Algunos niegan la ruptura, tanto a sí mismos como a los demás (dicen que sus padres duermen juntos o siguen jugando con sus muñecos simulando su propia familia como si no hubiera sucedido nada). Tienen un gran temor a ser abandonados, junto con una profunda sensación de pérdida y de tristeza. Pueden sufrir trastornos del sueño, de alimentación y adoptar conductas regresivas "haciéndose más pequeños".

De 6 a 9 años, aparecen sentimientos de rechazo, fantasías de reconciliación y los problemas de lealtad. Es posible que experimenten rabia, tristeza y nostalgia por el padre que se ha ido. En los casos en que los cónyuges han tenido conflictos graves, algunos hijos viven una "lucha entre sus afectos por el padre o por la madre". Otras veces se les descuida en el aspecto material, teniendo que prepararse su comida, sus ropas, que vigilen a sus hermanos menores o que asuman responsabilidades demasiado pesadas para su edad.

De los 9 a los 12 años, suelen manifestar sentimientos de vergüenza por el comportamiento de sus padres y, cólera o rabia hacia el que tomó la decisión de separarse. Aparecen intentos de reconciliar a sus padres, descontrol de los hábitos adquiridos y problemas somáticos (dolores de estómago, de cabeza, insomnio...)

De los 13 a los 18 años, la separación de los padres causará problemas éticos y, provocará, por lo tanto, fuertes conflictos entre la necesidad de amar al padre y a la madre y la desaprobación de su conducta. Generalmente las reacciones más comunes son: una madurez acelerada, es decir, el adolescente adopta el papel del progenitor ausente. O por el contrario puede adoptar una conducta antisocial, no acatando ni aceptando las normas, siendo más desobediente, mostrando conductas agresivas, consumiendo alcohol, robando etc...

En resumen, los niños pueden mostrar "estrés defensivo" de diferente intensidad frente al cambio, sentimientos de culpabilidad, irritabilidad, dificultades en el proceso de aprendizaje...Después de un período de duelo, normalmente consiguen aceptar la pérdida de la situación anterior, no obstante si estos problemas persisten sería conveniente la intervención de un especialista.

RECOMENDACIONES PARA ANTES Y DESPUÉS DE UNA RUPTURA.

-Cuando el matrimonio va mal, se daña menos a los hijos, si se mantienen conductas y modales de respeto mutuo.

-Se evitarán episodios de cólera o violencia, incluso verbal, en presencia de los hijos.

-Un entorno familiar de agitación y lucha previo a una separación inminente, siempre tiene una influencia perniciosa en todos los miembros de la familia, pero en los niños más.

-Nunca se ha de obligarles a tomar partido por uno u otro progenitor. Pueden sentirse verdaderamente desolados y desgraciados si presencian el odio, desprecio e insulto entre los padres.

-No se debe menospreciar ni criticar al "ex" delante de los hijos, pues su afecto no es el del adulto y se le provoca un gran daño cuando se habla mal de su padre o de su madre.

-Hay que mantener una actitud de respeto hacia el "otro".

-Las manifestaciones de cariño y amor a los hijos, han de ser totales para que se convenzan de que el hecho de que sus padres se separen no significa que son ellos los culpables y vayan a perder su amor y atenciones.

-Hay que hablar con los hijos desde el primer momento de forma delicada y también escucharles.

-Se mantendrán los puntos de referencia permanentes: casa, escuela y relaciones sociales. Los hijos no han de ser nunca moneda de cambio o mercancía asociada a bienes materiales.

-Hay que informar del proceso al colegio y al resto de la familia, no para ganar "aliados", sino para que el entorno actúe en consecuencia, siempre desde el prisma de respeto a la situación.

-El miedo a lo desconocido y la inseguridad que produce el cambio, van a jugar un papel importante en el niño, demandando más atención y cariño. Hay que intentar dedicarles todo el tiempo posible pero sin chantajes ni materiales ni emocionales.

-Si no es posible generar un "proceso racional", hay que buscar la figura de un "mediador" profesional aceptado por los dos cónyuges, que ayudará a la pareja a llegar a acuerdos favorables para ambos y conseguir, por tanto, que la tramitación sea más fácil, rápida y menos costosa emocionalmente.

Todos tenemos un lado positivo, generoso, comprensivo y solidario, que solo hace falta que le dejemos salir. Cuando los "contrincantes dejan salir el sabio que llevan dentro, las soluciones emergen con mayor facilidad". Manejar este aspecto positivo y abordar los conflictos con una mente clara y limpia de prejuicios, será de gran ayuda, porque mitigar o evitar cualquier posibilidad de desencuentro y violencia es digno de encomio en los tiempos que corren...

Bibliografía:

- "The parental alienation syndrome". Garner, R.A. 1992
- www.separaciónsintraumas.com
- "Los niños no se divorcian". Beatriz Salberg.

