



10 claves de la separación con hijos

Natalia d'Harcourt Bauluz es psicóloga de adultos e infantil, especialista en Terapia de Conducta y Salud y Terapia Cognitivo-conductual. Actualmente dirige su propio centro en Zaragoza, d'Harcourt Psicología (terapia presencial, online y cursos de formación).

Decíamos en el número anterior de **PSICOLOGÍA PRÁCTICA** que, si bien las rupturas sentimentales no son sencillas de afrontar, la buena noticia es que se consiguen superar en función de los recursos de tipo personal y social que se pongan en práctica. No obstante, existe una dificultad añadida en el proceso de superación de una ruptura y es cuando hay hijos de por medio. La situación es más compleja, sobre todo, porque existe una responsabilidad compartida por los dos miembros de la pareja que, en términos generales, deberá mantenerse en el tiempo independientemente de que haya terminado el amor. Es decir, a excepción de situaciones legales particulares en las que se excluya a uno de los progenitores, lo normal es que ambos mantengan el contacto para tomar decisiones conjuntas en relación con la educación y la crianza de los hijos, y esto implica tener que adaptarse a una nueva situación de entendimiento y aceptación y requiere de un esfuerzo por separar lo ocurrido entre ellos de su rol como padres, en donde lo prioritario es el bienestar de los hijos. Hay que tener en cuenta que en las primeras fases de la ruptura, la pareja se encuentra en un momento de intensa vulnerabilidad emocional, en el que lo deseable sería no ver al otro para poder “curar” y “cicatrizarse” bien las heridas emocionales que se derivan de una decisión así. Sin embargo, los hijos siguen necesitando de forma constante que se atiendan sus necesidades y cuidados y la correcta gestión de su desarrollo, por lo que

no se pueden posponer ciertas decisiones y situaciones. Aun así, lo ideal es que ese contacto sea el mínimo posible.

EL BIEN DE LOS HIJOS, POR ENCIMA DE TODO

Como se ve, el proceso de superación del duelo que involucra cualquier ruptura es más complicado, doloroso y confuso si existen hijos, puesto que no es posible cortar absolutamente con el otro, sino que se sigue manteniendo el contacto en mayor o menor medida. A continuación veremos cuáles son los pasos que permiten gestionar el dolor y pasar página adecuadamente en este caso específico:

[1] Gestionar el pensamiento.

Es muy importante dirigir el pensamiento a distinguir que lo que prima no es el fracaso sentimental o el daño que este ha podido causar a la pareja, sino el esfuerzo por conseguir una relación cordial, en la que poco a poco se “curen” las heridas amorosas y se dé paso a un funcionamiento en “equipo”, cuyo objetivo principal sea el de educar, guiar y responsabilizarse de la formación de los hijos.

[2] Evitar utilizar a los hijos como moneda de cambio.

Los dos progenitores deben tener claro que sus hijos son muy vulnerables y se merecen todo su respeto y cuidado. Por eso, no deben implicarles, ni en lo más mínimo, en decisiones o situaciones que solo les compete a ellos. Nunca se les podrá utilizar como transmisores de mensajes entre ellos.

“CARIÑO, PAPÁ Y YO NOS VAMOS A SEPARAR”. CUANDO UN NIÑO SE ENFRENTA A ESTA FRASE DE SU MADRE, EL MUNDO PUEDE TEMBLAR BAJO SUS PIES. POR ESO ES MUY IMPORTANTE QUE LOS PADRES LO EVITEN. TOMARSE LAS COSAS CON NATURALIDAD Y, SOBRE TODO, MANTENER A LOS HIJOS AL MARGEN DE LAS NEGOCIACIONES ENTRE LOS DOS PROGENITORES ES VITAL PARA QUE NO HAYA CONSECUENCIAS MÁS GRAVES



“Los hijos son muy vulnerables a la separación de sus padres, por eso estos no deben implicarles en las decisiones que solo les compete a ellos”

Si bien es frecuente no ser conscientes de esta pauta, sobre todo cuando al inicio les invade a los padres la rabia, la desorientación o la tristeza propia de cualquier proceso de ruptura, es necesario cuidar este punto, incluso llegando a pactar.

[3] Aceptar y normalizar el cambio de vida. Como los hijos tienen que asumir que, a partir de ahora, no disfrutarán de la compañía si-

multánea de sus padres y que tendrán dos viviendas diferentes, los padres han de tratar de ayudarles a construir sus nuevas rutinas, implicándoles en las decisiones siempre que sea posible. Es un cambio que debe asumirse de forma constructiva, positiva y creativa. No hay respaldo científico respecto a la creencia de que los hijos se desestabilizan o que no van a poder superarlo. Ellos lo que requieren es ver cierta estabilidad y serenidad, y adaptarse a sus nuevos hábitos cuanto antes.

“La separación no es un fracaso, sino un acto de valentía por parte de unos padres que entienden que sus hijos no deben vivir en un entorno en el que predominan las discusiones y la falta de amor”

[4] Canalizar las emociones.

La ruptura genera en ambos miembros de la pareja sentimientos negativos de frustración, decepción, injusticia, fracaso, culpabilidad, soledad... debido a que ven cómo su plan de vida se derrumba. Sea cual sea la razón que les lleva a tener que separarse (desamor, infidelidad, proyectos vitales distintos, etc.), en todo momento han de tener claro que son ellos quienes se divorcian, no los hijos. Es necesario tomarse el tiempo suficiente para encauzar lo ocurrido de forma sana, siendo conscientes de no ocasionar daños directos o indirectos a los hijos, para no generar en ellos futuros problemas de conducta, alteraciones en la alimentación o sueño, ansiedad, aislamiento social, disminución del rendimiento académico, etc.

[5] Decírselo a los hijos.

Los padres tienden a minimizar la capacidad de sus hijos para entender lo ocurrido. Sin embargo, puede que estos no entiendan los motivos que les han llevado a sus padres a tomar la decisión de terminar su relación, pero sí pueden entender qué ocurre y que sus vidas cambiarán a partir de ahora. Por lo tanto, es tarea de ambos comunicarles a sus hijos su separación. Conviene prepararlo previamente, por ejemplo, escribiendo en un cuaderno el texto de lo que les dirán. También hay que pactar el cómo y cuándo se hará. El momento debe ser de tranquilidad e intimidad y centrarse en no revelar las verdaderas emociones propias de cada uno de ira, rabia o decepción contra el otro. No se trata de mentir, pero tampoco de dar más explicaciones de las necesarias. Los problemas de la pareja no deben trascender

a los hijos. Lo mejor es un mensaje claro que no dé lugar a confusión. A los hijos no les importa si hubo una tercera persona, si papá y mamá dejaron de entenderse, o de amarse... lo que verdaderamente necesitan saber es que sus padres seguirán ahí, que les quieren, que su amor por ellos no cambiará y que existirá respeto y cordialidad. No es preciso atribuir culpables a la situación, ya que podría hacer que los hijos se sientan responsables de la decisión de romper de sus padres.

[6] Buscar apoyo en el entorno.

Los hijos no son la terapia para los padres ni su punto de apoyo tras la ruptura. No les corresponde a ellos salvar del duelo a sus padres, por lo que el apoyo deberán estos buscarlo en su entorno social (familia, amistades, actividades nuevas, profesionales de la psicología). Aquí hay que recordar que los padres siempre son el referente de conducta y conocimiento para los hijos, por lo que al tomar una u otra actitud y al construir la nueva vida es muy importante hacerlo de la serenidad y la aceptación y no desde el rencor o la obsesión.

[7] Compartir la custodia.

En términos generales y excluyendo situaciones de gravedad en las que fuera imposible, la mejor opción es adoptar la custodia compartida de los hijos tras la ruptura. Esto conlleva, por un lado, que los dos progenitores se repartan el tiempo con sus hijos de forma equilibrada, y por otro, que los menores disfruten de, al menos, una figura esencial en sus vidas todo el tiempo. Este tipo de custodia favorece



el mantenimiento de los vínculos afectivos y sociales de los hijos con respecto a sus padres y una existencia libre de conflictos. Asimismo permite estar implicados de manera continuada en la vida de los hijos, acompañarles en su día a día, sus tareas, preocupaciones, ilusiones, carencias o potencialidades. Los niños no pueden ser algo que se gane o pierda en un juzgado. Algunos padres, confundidos por su rencor, pueden llevar a cabo conductas muy perjudiciales para los niños. Hay que alejar a los hijos de las peleas por la vivienda, el dinero u otras cuestiones de tensión. Además, este modelo de custodia equilibra el reparto de las responsabilidades entre hombres y mujeres, permitiendo y obligando a ambos a ejercer sus responsabilidades como educadores. Cierto que los hijos en ocasiones pueden necesitar estar más cerca de uno que del otro por sus circunstancias particulares, pero lo mejor es que tengan la libertad de poder elegir sin presión o imposiciones.

[8] Actuar siempre con honestidad. Puede haber situaciones familiares en las que uno de los miembros de la pareja reconozca que, dadas sus circunstancias personales, recursos o capacidades, lo mejor sea que el otro

obtenga la custodia. En todo caso debe primar la honestidad; tratar de hablarlo y pactar pensando en la mejor solución para los niños. Si ocurre así, lo mejor es que, aunque uno tenga la custodia, tanto los hijos como el cónyuge no custodio tengan la libertad de verse, compartir y disfrutarse cuando quieran o lo necesiten.

[9] Asesorarse legalmente. Para que haya los menos problemas posibles, tanto para la propia pareja como para los hijos, conviene buscar buenos abogados. Además, siempre que sea posible, cualquier paso que se dé ha de ser de mutuo acuerdo; de esta forma se evitará que el proceso se viva como un largo y desgastador calvario.

[10] Alejar la idea de fracaso. Una separación o divorcio no es un fracaso; más bien al contrario, es una decisión que implica valentía. Constituye la mejor opción dentro de las circunstancias reales que se están viviendo para el bien de todos, tanto para los padres, que ya no se aman o se entienden, como para los hijos, que crecen o deberían crecer en un entorno estable y de amor, no de discusiones o de padres que ya no desean estar juntos.

+ INFO

www.
dharcourtpsicologia.
com
Facebook: <http://www.facebook.com/Dharcourt.Psicologia>