

La separación de los padres: pérdida de la familia Psic. Cliserio Rojas Santes

El divorcio

Generalmente, al hablar de la familia, se dice que es el núcleo de nuestra sociedad y que su importancia es vital para el sano desarrollo de todos los seres humanos. Sin embargo, en algunas circunstancias el divorcio puede ser una medida necesaria, cuando la relación de pareja se ha tornado demasiado conflictiva y destructiva para la pareja misma y para la familia en su conjunto, repercutiendo gravemente sobre los hijos.

Una vez que se han agotado todos los recursos por solucionar la situación y la pareja decide separarse, por cualquier motivo, ocurren una serie de hechos que suelen ser incómodos: las cuestiones legales y la vivencia emocional de quien se quiere divorciar. Además, existe otra situación a la que muchas veces no se le da la importancia suficiente y que requiere de un adecuado manejo para sobrellevarla: es la vivencia que los hijos están teniendo de esta separación.

Retos

Los retos que los adultos deben afrontar tras un divorcio, son fundamentalmente dos: la reconstrucción de sus vidas adultas y la ayuda que deben brindar a los hijos para que superen el fracaso del matrimonio de los papás en los años posteriores al divorcio.

También los hijos deben realizar dos tareas. En primer lugar, deben reconocer la realidad de la separación y aceptarla, para poder continuar creciendo familiar e individualmente. En segundo lugar, apostar al amor y aferrarse a la idea positiva de que pueden amar y ser amados.

Procesos por los que se pasa una situación de divorcio

La separación del divorcio provoca una serie de situaciones sociales que repercuten en la dimensión emocional. Generalmente las reacciones emocionales siguen una secuencia de pasos y consiguientes tareas:

- **Conmoción:** la persona se siente aturdida, porque piensas que no es verdad lo que le está ocurriendo o porque, una vez enterada, no sabe qué hacer.
- **Ira:** la persona vuelca su frustración y responsabiliza a todos los demás de lo ocurrido o se culpa a sí misma.
- **Desorganización:** la persona se encuentra sin “guión”; no hay estructura que seguir y no tiene cabeza para pensar que es lo que vas a hacer.
- **Reorganización gradual.** Poco a poco la persona que ha vivido un divorcio asimila la situación, optimiza sus recursos y construye una nueva vida con base en lo que tiene.

Este proceso es, como vemos, similar al que se sigue en un duelo, y como sucede en éste, también se puede quedar atrapado en una de las etapas. Sin embargo, hay una diferencia importante, y es que en este caso interviene la decisión de una de las partes de poner fin a la relación.

Factores que intervienen en la duración de este proceso de adaptación

Todas las rupturas precisan pasar por el proceso antes citado. Y éste tiene una duración que oscila entre los 6 meses y los 2 años, aproximadamente, dependiendo de varios factores:

- De la personalidad. El rasgo de personalidad (tendencia a comportarse de una manera particular a lo largo de diferentes situaciones) influye enormemente.
- Sensibilidad. En el aspecto emocional hay personas que sienten las cosas, tanto las alegrías como las tristezas de forma muy profunda, mientras que otras tienen vivencias más superficiales.
- En el aspecto cognitivo: hay personalidades que entran en una espiral de pensamientos catastróficos que les inmovilizan y no pueden ver con claridad, mientras que otros, con más conocimiento de sí mismos y del proceso por el que están pasando, saben darse tiempo.
- Recursos propios. El nivel alto de autoestima o confianza en sí mismo ayudará a no tener pensamientos autodestructivos ni de acontecimientos catastróficos.
- Forma de afrontar los problemas. Tienen ventaja las personas que saben hacer una evaluación de la situación y, posteriormente, una valoración de los recursos propios para hacer frente y controlar la situación. Buscan, por ejemplo, apoyo emocional, etc.
- Grado o importancia de la relación. La implicación, el grado de intimidad, la fase en la que se encuentra la relación matrimonial (sobre todo si la relación se ha ido enfriando), pueden oscilar mucho.
- Apoyo social. Es indudable que una persona que cuenta con amigos o familiares que la quieren y entienden, con los que puede expresar sus sentimientos más profundos, con los que se siente apoyado y comprendido, constituye un elemento decisivo para amortiguar el dolor.

Efectos en los hijos

El divorcio de los padres transforma completamente la vida de sus hijos, y esta transformación se produce con un gran dolor: pierden la intimidad cotidiana con uno de sus padres, se altera su orden familiar y se sienten básicamente abandonados.

Los impactos pueden ser muy diferentes, según el sexo y la edad de los hijos en que se produce la separación de los padres, pero también existen elementos en común en la experiencia de todos los hijos que han atravesado esta crisis.

La experiencia del divorcio agrega elementos a la identidad, modificándola. Los hijos de familias divorciadas comparten actitudes, sentimientos e ilusiones, y se consideran miembros de un grupo humano especial. El hecho de ser hijos de padres divorciados les otorga una identidad fija, que los define y que afecta profundamente sus relaciones

presentes y futuras. Sienten que el proceso de crecimiento es más difícil, y necesariamente lo es, porque el divorcio agrega tareas. En ellos persisten, a lo largo de los años, sentimientos de pérdida, tristeza y ansiedad. Se sienten menos protegidos, menos cuidados y consolados. Idealizan un matrimonio estable, comprometido, un amor romántico, duradero y leal, pero con la sensación de que hay pocas probabilidades de lograrlo. Creen que es necesario evitar los matrimonios impulsivos, y que la convivencia previa es buena. Ansían establecer relaciones perdurables, y les preocupa no poder hacerlo.

La posibilidad de un divorcio “sano”

Si bien el sufrimiento que el divorcio genera en los hijos es inevitable, y deja secuelas que se han observado en todos los casos, muchos hijos de padres divorciados se siguen desarrollando normalmente. La resolución de la crisis del divorcio en relación a los hijos, está estrechamente ligada a la capacidad de los padres para generar acuerdos. Al respecto, se ha observado que si los padres logran acuerdos respecto a los hijos desde los primeros momentos de la separación (visitas, pensión, vacaciones, etc.), los hijos logran una mayor involucramiento social. El divorcio es una experiencia muy diferente para los padres y para los hijos, pero es claro que para todos es doloroso; por ello mientras se pueda hacer de esta experiencia desagradable una fuente de crecimiento para todos los miembros, en que los adultos puedan conocerse más, los hijos incorporen que a pesar de todo son importantes para sus padres y se sientan amados, mayor será el fortalecimiento interior.

Algunas conductas recomendables para padres divorciados

- Ayudar a los hijos cuando la separación es inminente, preparándolos para lo que vendrá. Ser cuidadosos con lo que dicen y cómo lo dicen. Lo que digan o dejen de decir será recordado por mucho tiempo. No se puede evitar que sufran, pero hay muchos modos de mitigar ese sufrimiento.
- Comunicar juntos (papá y mamá) la decisión del divorcio. De este modo, se transmite una decisión conjunta, madura y racional.
- Hablar con todos los hijos al mismo tiempo. Pueden ayudarse entre sí. Si hay diferencias de edades muy marcadas, en un segundo momento se puede hablar por separado con cada uno, adecuando las explicaciones a cada edad.
- Deben enterarse cuando la decisión del divorcio está firmemente tomada, y con anticipación al día en que el padre que se va del hogar se mude.
- Explicar claramente. Los chicos necesitan entender en qué consiste el divorcio. En el caso de los adolescentes, conviene explicarles el proceso legal y las decisiones que es necesario tomar.
- Explicar las razones del divorcio, sin entrar en detalles como infidelidades o problemas sexuales.
- Expresar la tristeza que genera el divorcio a los padres, porque esto les permite expresar sus propios sentimientos.
- Decirles que ellos no son responsables de la separación y que no está en sus manos recomponer el matrimonio.
- Decirles que saben que van a sufrir y que lamentan causarles ese sufrimiento.

- Decirles, si ha sido así, que ellos fueron uno de los mayores placeres del matrimonio y, si ha sido así, que en el pasado hubo amor en su matrimonio.
- Anticipar situaciones dentro de lo posible, respecto a cuáles son los cambios previsibles.
- Decirles que todos deben ser valientes, y que es una crisis a afrontar por toda la familia.
- Dejarlos participar, opinando sobre las decisiones a tomar, aunque no sean ellos los que deciden.
- Decirles que todos deberán esforzarse para mantener la importante relación entre padres e hijos.
- Decirles que tienen el derecho a amar a ambos padres, recalcando que el divorcio es un problema entre adultos.