

## CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS A AFRONTAR LAS PÉRDIDAS

María Pilar Feijoo Portero / Enrique Maiz Olazabalaga

### LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES ANTE LA SEPARACIÓN DE SUS PADRES



#### LA SEPARACIÓN DE LOS PA-

DRES

☀ La separación de los padres supone siempre una experiencia dramática en la vida del niño.

La separación suele ir precedida de una época en que los adultos estarán muy ocupados con sus conflictos y por ese motivo no siempre estarán disponibles para el niño.

Lo trágico del caso es que los niños asumen la culpa de la separación y se dicen: "No fui lo bastante cariñoso, no me esforcé lo suficiente, no me he portado bien", etcétera.<sup>1</sup>

A partir de un determinado momento el niño percibe la separación a un nivel profundo y comienza a intentar evitarla o detenerla por todos los medios. Eso puede tener diversas manifestaciones, desde un trastorno de conducta que obligue a los padres a fijarse de nuevo en su hijo, hasta una enfermedad o un retraimiento extremo.

Cuando llega el momento de la separación al hijo se le plantea un conflicto de lealtad, ya que quiere a ambos padres a partes iguales. A menudo podemos observar a padres o madres que hablan muy mal, o cuando menos, con un gran rencor o decepción de sus ex-esposas o de sus ex-maridos. In-

<sup>1</sup> INGRID DYKSTRA. *Niños que heredan el destino familiar*. Barcelona 2007. Integral.

cluso podemos ver a los niños entonando las mismas melodías, pero si uno se fija bien ve el regusto de la tristeza detrás de su discurso. Sus palabras en aquel momento tienen como único objetivo defender a la madre o al padre.

✿ Algunos pueden pensar que una separación se puede evitar o que uno de los dos es culpable y el otro no. Generalmente detrás de la separación existen implicaciones en los destinos de cada una de las familias, habitualmente inconscientes, que hacen inevitable la separación. Si buscamos culpables es como pensar que si las cosas se hubieran hecho de otra manera, se podría haber arreglado la situación, si.... Esto no lleva a ninguna parte. Algunas veces se convierte en una letanía interminable del que no quiere ver su propia implicación, y por lo tanto su responsabilidad: en la unión y en la separación.

Más útil es tomar el dolor de lo que termina aunque se empezara con buena intención.<sup>2</sup>

✿ Afrontar el dolor de la separación.

Los mecanismos que utilizamos para ocultar las situaciones de dolor, el duelo de una separación por ejemplo, suelen derivarse en consecuencias penosas hacia las personas más débiles de la familia. En este caso los hijos.

El dolor que existe en el corazón de cada uno de los padres, por lo que no pudo ser, se transforma en la búsqueda de las causas o de los culpables.

En este modelo intentamos que lo que no puede ser para nosotros tampoco sea para nuestros hijos. Si creemos en su culpabilidad tenemos que demostrársela a nuestros hijos o nuestra propia familia.

Lo habitual es que busquemos las actitudes del otro cónyuge que nos han hecho separarnos, o sentirnos abandonados. Esto no suele llevar a ningún lado. Mejor dicho, a la búsqueda de las situaciones que pueden mantener encendida esa hoguera. Y a veces lo conseguimos toda la vida.

Nuestra familia, con frecuencia, también reacción con lealtad, pero los adultos ya saben que dentro de cada uno cuenta la historia como le va y, si pueden, mantienen cierta distancia. Nuestros amigos nos escuchan y confían en que no dure demasiado tiempo, ya que en algún momento han sido amigos de ambos y les gustaría seguir siéndolo.

Pero nuestros hijos no tienen defensa posible. Ellos necesitan llevar en su corazón a ambos padres.

Es más sano para todos que cada progenitor, como adulto que es, afronte el dolor de la separación, con la ayuda que necesite, y así podrá incorporar to-

<sup>2</sup> BERT HELLINGER. *Órdenes del amor*. Editorial

do lo que le aportó la relación y quedar libre para el futuro de nuevas relaciones.

✿ Las familias de ambos progenitores son iguales

El acto de fe más profundo, más que el religioso, es aceptar que la otra persona, la ex -pareja y su familia sean iguales que la propia familia. Sobre todo en los momentos inmediatos a la separación, o si han existido malos tratos o conductas denominas antisociales, dependencias, etcétera, es muy difícil reconocer que en los hijos está completamente la otra parte de la pareja, en igual proporción que nosotros mismos. Y para siempre. Y ambos tienen igual valor para el hijo o hija

Si eso lo convertimos en la regla primera y última de resolver los conflictos que ocurran con el ex-cónyuge o con los hijos, los problemas dejan de tener valor. Así convertimos en pequeño un gran conflicto. El único conflicto está en nuestro corazón. Que demos un lugar a la pareja y a su familia. Que en nuestro corazón ambos seamos iguales.

✿ Ésta aparente separación de los sistemas de cada uno de los padres no ocurre en los hijos. En ellos siempre están unidos. En el hijo están presentes los dos sistemas. Él se forma a partir de ambos sistemas por lo que él no tiene más remedio que permanecer leal a los dos sistemas. No entienden de los rechazos de sus padres hacia los valores del otro sistema. Porque para el niño "son" su sistema, "ambos".

La manzana no pone en cuestión su origen, si hubiera preferido ser una manzana reineta que una golden. Simplemente ella es ese tipo de manzana. Así ocurre en los niños. No se preguntan si esta familia es mejor que la otra, o si estos valores son más valiosos que los otros. Él o ella forman parte de esos valores que están enraizados en cada una de sus células.

✿ Los niños necesitan el permiso del padre o de la madre para querer a la madre o al padre. Para poder mirar y tener el derecho de pertenecer a cada uno de los dos sistemas. Hay una frase que lo resume muy bien. El padre o la madre divorciados pueden decir a su hijo o hija: "En ti, sigo queriendo a tu padre/madre."

A menudo a los padres les resulta doloroso descubrir en su hijo la parte de la pareja a la que ya no quieren. Entonces proyectan sus sentimientos de rabia, tristeza o culpa sobre su hijo, que se siente injustamente tratado.

Puede ir muy bien, cuando reconocemos en el hijo algún rasgo físico o del carácter del otro progenitor, atrevernos a decir: "Eres tan sensible o deportista o lector o también necesitas descansar como tu padre/madre. Y me parece bien y me gusta que sea así." De esta manera el niño puede vivir dentro de él todas sus facetas y desarrollarlas plenamente.

## **MIRADAS DESDE EL CORAZÓN CUANDO LOS PADRES SE SEPARAN**

### **1. *Es bueno para los padres enfrentar el dolor de la separación.***

Cuando los padres miran de frente el dolor que produce la separación, aceptando que aquello que se inició con amor ya no puede seguir, pueden vivir enteramente ese dolor, y así quedan libres y disponibles para sus hijos. Y para el futuro de otras relaciones.

### **2. *El padre y la madre miran a su ex-pareja y a su familia con amor.***

Saben que en la separación no hay culpables. Que ambos están implicados en sus propios sistemas familiares y que las cosas no se han podido hacer mejor.

### **3. *El padre y la madre saben que en sus hijos está presente el otro progenitor en igual medida que él/ella mismo/a.***

Así pueden decir a sus hijos: "A través tuyo, aún sigo queriendo a tu padre/madre."

### **4. *Los padres deciden lo que transmiten a los hijos.***

Los padres, como adultos, deciden conjuntamente lo que transmiten a los hijos, solamente lo que ellos necesitan saber, sin implicarles en los asuntos de la pareja, que sólo pertenece a los padres.

### **5. *Los hijos necesitan llevar en el corazón a ambos progenitores.***

Los hijos no establecen diferencias en su corazón entre ambos progenitores, y son leales a ambos. Lo pueden hacer de forma visible si hay permiso para hacerlo o interiormente si sienten que no hay permiso suficiente.

### **6. *El padre y la madre dan el permiso a los hijos para que puedan mirar al otro progenitor.***

El hijo/hija mira al padre si tiene el permiso de la madre y a la madre si tiene el permiso del padre

### **7. *Los hijos, por amor, se ponen al servicio de los padres.***

Los hijos, de una forma inconsciente, se ponen al servicio del padre o de la madre incluso a consta de sacrificar su infancia ocupando el papel que cree mas adecuado. La pareja del padre o de la madre, sus propios padres...

### **8. *Los padres, por amor, mantienen a los hijos en el lugar que corresponde a los hijos.***

Les dicen: "tú eres el pequeño/pequeña y yo soy el grande/la grande. Tú no tienes que cuidar de mí. Yo me ocupo de mis cosas y cuido de ti.

### **9. *Los adultos que rodeamos a estos hijos los cuidamos llevando en el corazón a ambos padres.***

Miramos con amor a ambos padres, desde el corazón, a veces sin mencionarlos, sabiendo que los niños ya los llevan.

### **10. *Los profesionales de la ayuda colaboramos asintiendo al destino de todos los que componen el sistema familiar y, en la medida que es adecuado acompañamos a cada uno al lugar que le corresponde.***