

# ¿Qué pone en riesgo a nuestros hijos en un divorcio?

Escrito por Ana Tempelsman y Silvia Salinas

## **El conflicto interparental**

Este último año estuvimos presentando junto a Jorge Bucay nuestro último libro, *Seguir sin ti*. A lo largo de las conferencias que realizamos en España, Argentina, México y Uruguay nos llamó la atención el profundo interés que percibimos, de parte de los padres separados, sobre cómo ayudar a sus hijos a transitar el divorcio. Ocho años después de separarme del padre de mis hijos, viendo que ellos están bien, y que mi ex marido y yo tenemos una buena relación, empecé a pensar que sería bueno compartir mi experiencia, para que los padres que piensan separarse y aquellos que ya lo hicieron puedan ayudar a sus hijos en uno de los momentos más difíciles de la vida.

Ana, mi hija mayor, que me acompañó desde chica a las presentaciones de mis libros, me propuso escribir juntas sobre este tema. Me sorprendí al escucharla: "Lo que pasa es que los padres que se separan nunca tuvieron la experiencia de ser hijos de padres separados. Los papas de mis amigos se separan todo el tiempo, pero ¿cuántos de estos son ellos mismos hijos de padres separados?".

Así fue que tomamos la decisión de hacer algo diferente: ella se encargaría de hacer encuestas y recaudar testimonios de hijos de padres separados, y yo colaboraría con el material teórico psicológico.

Cuando se lo comenté a Jorge, que conoce a Ana hace muchos años, me dijo que le parecía una idea muy original, y me alentó a emprender el proyecto.

## **Cómo evitar el sufrimiento adicional**

El sentido de estos artículos es dar a conocer que podemos ayudar a nuestros hijos cuando una separación se plantea. Creo que el dolor es inevitable, pero hay un sufrimiento adicional que sí podemos prevenir.

Ese es el objetivo de esta serie de artículos. Para mí, escribirlo es doloroso. Y se que no va a ser fácil para los padres leerlo, pero creo que es de mucha ayuda entender por qué sufren los hijos.

Lo más difícil es que en situaciones de crisis, como son las separaciones, caemos en estados de enojo y nos es difícil ser conscientes de lo que estamos haciendo, porque la pasión y las emociones nos pueden. Mi objetivo es que tomemos conciencia. No para culparnos, todos nos equivocamos. Yo misma me doy cuenta de que me equivoqué, pero también me perdoné y trabajé mucho para superarme. Si algún padre al leer estas líneas se siente culpable, lo más importante es que aprenda a perdonarse. Hicimos, hacemos lo que podemos. Estos artículos son para mejorar, para darnos cuenta de que a veces nos

equivocamos y que tenemos la posibilidad de reparar.

### **Los hijos del divorcio**

Me han contado que hace 30 o 40 años no era así, pero desde que yo nací, el divorcio es algo tan común como el casamiento. Los padres de mi mejor amiga se separaron cuando nosotras teníamos 6, los padres de mis hermanos se separaron antes de que yo naciera, y en el 2000 viví yo misma la separación de mis padres. Para mi generación el divorcio es un tema cotidiano.

A lo largo de toda mi vida escuché las confesiones más íntimas de mis amigos, tristes, asustados o enojados por la manera en que sus padres se comportaban alrededor del divorcio. Y tuve yo misma roces y peleas con mis padres, por motivos de todo tipo.

Mi intención no es, de ninguna manera, condenar y criticar a los padres que se separan. Yo entiendo que hay veces que un matrimonio no es feliz, y a pesar de que a todos nos duela, la separación es la única solución. De hecho, creo que es mejor para nosotros que nuestros padres se separen, y no que peleen constantemente, o vivan infelices o insatisfechos. Pero también creo que no todos los divorcios son iguales. Antes, durante y después de una separación, los padres pueden tomar decisiones y acciones que determinan el ambiente, el nivel de estrés, y los riesgos de problemas emocionales en sus hijos. El divorcio ocurre, y es doloroso. Pero, dependiendo de cómo los padres manejen la situación, los hijos podemos pasarla mejor o peor, resultar más o menos dañados.

### **La experiencia de los hijos**

Este año me recibí de Licenciada en Comunicación. Inevitablemente, tuve la crisis típica que implica terminar los estudios y decidir a qué quiero dedicar mi vida. Lo que tengo resuelto por ahora, es que quiero hacer algo que, al menos a mí, me resulte importante y significativo. Y será que las crisis reviven de alguna manera todas las crisis pasadas, porque empecé a repensar la separación de mis padres. Yo no soy madre, pero creo que a los padres nada les importa más que el bienestar y la felicidad de sus hijos. Por este motivo me sorprenden tanto algunas actitudes que a veces demuestran. Creo que la clave del problema es que los padres que hoy se separan nunca tuvieron la experiencia de ser hijos de padres separados. La mayoría de las personas que hoy se separan no vivieron lo que vive un chico cuando su mamá y su papá deciden divorciarse, no conocen ese dolor, no saben cuáles son los miedos, las fantasías, las pesadillas de un niño que ve derrumbarse su familia y su hogar.

Honestamente creo que si supieran algunas de las cosas que nos pasan, y entendieran algunos de nuestros comportamientos, podrían trabajar para evitar el sufrimiento adicional que a veces nos causan.

Hace unos meses le planteé mis ideas a mi mamá, que es psicóloga de parejas y escritora. Ella me escuchó muy atentamente, con un pequeño dolor en el alma, como siempre que hablamos de la separación. Volvió unos días después para contarme lo que había pensado. Me dijo que hace muchos años que nota que

existe un interés muy grande de parte de los padres por saber qué se hace con los hijos, cómo se los puede ayudar a transitar la crisis del divorcio, y cómo hacer para brindar todo lo necesario para que la familia se recupere y encuentre una nueva armonía en el funcionamiento. Hace muchos años que mi mamá escribe sobre el vínculo de pareja, los problemas maritales y las separaciones, y me admitió que tal vez evitó el tema de los hijos porque le resulta personalmente duro revisar el dolor que nos causó a mi y a mi hermano cuando se separó de mi papá. Pero también me dijo que le parecía una idea brillante y que, si trabajábamos juntas, podía salir algo muy interesante. Esta es la propuesta a partir de la cual empezamos a trabajar. Coincidimos en que es clave dar espacio y lugar a que los hijos de padres separados hablen, nos cuenten de su dolor, de su experiencia y sus necesidades. Nuestra idea es empezar a pensar desde los hijos, sabiendo que es un terreno nuevo, difícil y doloroso, pero que es necesario abordar.

### **El conflicto interparental**

Luego de hablar con chicos de varias edades, con historias y vidas diferentes, puedo decir que lo que más nos daña a los hijos es la pelea entre los padres. El hecho de que nuestros padres estén juntos o separados no modifica esta premisa: a los hijos nos duele tremendamente ver a nuestros padres en guerra. Muchos hijos me han confesado que ver el odio entre sus padres, escuchar las cosas que se decían y ver como se lastimaban uno a otro les causó mucho más dolor que el hecho mismo de la separación. Insisto, la base del bienestar de los hijos, estén los padres juntos o separados, consiste en que los padres logren tener una relación cordial, minimizando los roces y las peleas. A lo primero que apunto entonces, es a que los padres tomen conciencia de que, sea como sea, tienen que encontrar la manera de frenar la pelea. Los chicos nos criamos en el espacio físico que está en el medio de los dos padres. Este es nuestro mundo, este es el lugar en el que podemos crecer, en el que nos sentimos seguros. Cuando este espacio se convierte en un campo de batalla, cuando este espacio es tomado por un juicio, sentimos un dolor al que no podemos escapar. Y estar en el medio de la pelea entre los padres, que son las dos personas más importantes en nuestra vida, es un lugar imposible.

### **El miedo de vivir entre dos padres en guerra**

“Mi mayor miedo, de chica, era que se cruzaran mis papás. Los días en que mi papá me venía a buscar por la tarde intentaba ir a lo de alguna amiga, para que no tuviese que venir a mi casa. Pero el domingo a la noche era inevitable. Mi papá nos llevaba a mí y a mi hermana de vuelta a lo de mi mamá, y siempre encontraban algún motivo para empezar la pelea. Una mirada, un comentario punzante, y ambos sacaban su larga lista de quejas, reclamos y recriminaciones. Y siempre terminaba con mi mamá llorando, mi papá amenazando con no venir a vernos más a nosotras, y ambos gritándose cuánto se odiaban y cómo el otro les había arruinado la vida. Era insoportable.” (Lucía, 27 años). Cuando nuestros padres se pelean, nosotros nos preocupamos por qué va a ocurrir, nos da miedo

que alguno de nuestros padres salga lastimado, o salir lastimados nosotros. La identificación con ambos padres es tan grande, que nos sentimos dentro de la pelea misma. No es algo que observamos desde afuera, sino un conflicto que sentimos dentro de nosotros. Cuando los padres pelean permanentemente, los chicos vivimos asustados, y somos más vulnerables a todos los miedos. Y los chicos que están asustados todo el tiempo, no están creciendo: utilizan toda su energía para sobrevivir, descuidando su crecimiento físico y emocional. Cuando vemos sufrir a un padre, los chicos sufrimos con y por él. Si ambos padres se pelean, somos nosotros los que recibimos los golpes.

### **El odio de un padre hacia el otro**

Es común que los padres, dolidos o enojados por la separación, hagan cosas para deteriorar el bienestar de su ex pareja. Tal vez el ex se portó de una manera miserable con ellos, tal vez los dejó por otra persona, y yo entiendo el deseo de venganza que surge contra una pareja que nos maltrato. Lo que quiero transmitir, es que cuando un papá le grita a su ex mujer, en nuestros ojos, le grita a nuestra madre. Nosotros no vemos a los padres como dos personas en una pareja o ex pareja, sino como nuestra mamá y nuestro papá. Y todos los hijos necesitamos que ambos padres estén bien, sanos y felices, para poder estar bien también nosotros. Si un hombre no le pasa plata a su ex mujer para castigarla, es nuestra madre la que vive con miedo de perder la casa, angustiada y enojada. Si una mujer le retacea las visitas de los chicos a su ex marido para castigarlo, somos nosotros los que vamos a extrañar a papa.

### **Aprender a superar una crisis**

El último tema que quiero tratar, en relación a la pelea de los padres, se refiere al modo en que interfiere con la aceptación y superación adecuada del divorcio por parte de los hijos. Para muchos chicos el divorcio es la primera gran crisis de nuestra vida, nosotros no sabemos superar un trauma de este tamaño, necesitamos que nuestros padres nos sirvan de modelo, y nos enseñen como lidiar con una situación difícil. Si los padres se enojan y se pelean, esto es lo que vamos a aprender a hacer ante los problemas. Es clave para que los chicos podamos soltar y superar el divorcio, que los padres resuelvan sus problemas y suelten también. Si ellos nunca concluyen el duelo, nosotros nunca podremos hacerlo. Porque no vamos a saber cómo, y porque nos vamos a quedar estancados en el mundo de odio y de peleas entre ambos padres. Es importante que intenten superar el divorcio y ser felices para mostrarnos que se puede superar los problemas, se puede volver a estar bien después de una crisis, y que el divorcio no es el fin del mundo. Apoyar a los hijos a superar el trauma del divorcio nos enseña y ayuda a internalizar un modo positivo de aceptar y crecer de los eventos dolorosos.

### **Salir de la idea de justicia**

Es muy importante para el bienestar emocional de los hijos que los padres tengan

un buen vínculo. Y como padre, esto frecuentemente implica hacer cosas que consideramos injustas, que creemos que no nos corresponden o que no nos merecemos. Esta es una cosa muy difícil de entender: es necesario aceptar una situación injusta para proteger a los hijos.

El camino es aprender a reaccionar de forma diferente ante el mismo estímulo. Las personas suelen decir: "si él se comporta de esta manera, yo no puedo evitar reaccionar así". Esto es falso. La manera de crecer es aprender a responder de modos diferentes. No importa lo que haga el otro, si yo tengo conciencia de que reaccionando con enojo daño a mis hijos, puedo buscar respuestas alternativas.

### **Conectarse con el sufrimiento del otro**

Una de las maneras más eficientes para salir del enojo es aprender a pensar lo que le pasa al otro. Uno está siempre conectado con su propio dolor, sin pensar que el otro también sufre. Entender, por ejemplo, que si no me da el dinero por alimentos, es porque está dolido y enojado. Y no es que tenga razón, no importa quien tiene razón. Solamente intento entender por que lo hace: es su manera de castigarme. Y no estoy de acuerdo, pero por mis hijos, voy a disimular esta situación para no crear más caos y conflicto en sus vidas.

La idea es aceptar que cada uno hace lo que puede, que el otro también está herido, y que yo no soy la única víctima de la situación. Si salimos del centro de la escena podremos ver que el otro no es un enemigo, sino otro ser que esta padeciendo esta separación.

Esto no significa que no haya que poner límites. Es bueno y necesario saber poner límites para que no nos dañen, pero ponerlos desde un lugar de amor, no desde el enojo.

### **Tomar responsabilidad por la situación**

El objetivo es tomar conciencia de que frenar la pelea depende de uno. No podemos cambiar al otro, si nos separamos, probablemente sepamos esto. No podemos justificar nuestras acciones con las malas acciones del otro. Hay que salir del lugar de la queja y aceptar que no podemos influir en lo que hacen los demás, y ver que está dentro de nuestras posibilidades para mejorar la situación. Esta es la realidad que le tocó a cada uno, esta es la ex pareja, este es el desafío que nos puso la vida. El camino es dejar de intentar cambiar al otro, y pensar qué puede cambiar uno.

### **El vínculo entre los hijos y la ex pareja**

Otra situación tóxica para los hijos ocurre cuando se los pone en medio de la pelea entre los padres. Muchas personas, indignadas por el comportamiento del ex, tienden a quejarse frente a sus hijos. Piensan que "tienen que saber quien es el padre". Esto es un error. No necesitan saberlo ahora, lo sabrán cuando quieran saberlo, no hay ninguna razón para comunicárselos ahora. Para los hijos es sano tener una buena relación con ambos padres. Por su bien, debo tratar de que quieran a su padre o madre, aunque yo no lo quiera. Ese es su papá, es el único

que tienen, es bueno para ellos quererlo como es. Entonces, no cultivarles el enojo. No mostrarles sus peores defectos, sino intentar que vean siempre lo mejor que tiene el papa. Y si esto me resulta demasiado difícil, por lo menos no intentar que se enojen con él, mostrándoles las cosas con las que no estamos de acuerdo. Para los chicos es fundamental tener una buena relación con ambos padres. Seamos conscientes de esto, cultivemos la buena relación entre los hijos y la ex pareja.

### **Salir del enojo**

Entiendo que a veces uno está tan enojado que no puede evitar lo que hace. Pero puede dejar de cultivar el enojo. El enojo se cultiva con pensamientos repetitivos, con fijaciones sobre las ideas que no nos gustan, que se hacen cada vez más grandes. El objetivo es frenarlo, y cuando nos vienen esas ideas, intentar sacarlas, no incentivarlas. Porque, además, no queremos que nuestros hijos vivan con una persona enojada, en un clima de odio y absorbiendo la energía del resentimiento. El camino es tomar conciencia de que el enojo no sirve, que nos daña y que daña a los otros. Dejar de cultivarlo, y conectarnos con el inmenso dolor que siempre se esconde detrás: entender que el enojo es una reacción superficial de un dolor muy profundo, y entregarse al dolor de la separación.

### **Dejar de culparnos y empezar a reparar**

La base de lo que queremos transmitir es la toma de conciencia de que la pelea daña. Que los padres no estén juntos ya es un dolor, intentemos no empeorarlo. Como padres separados no podemos evitar el dolor del divorcio, pero si podemos prevenir el sufrimiento adicional si trabajamos con nuestro orgullo, nuestra idea de justicia, y frenamos el enojo y la pelea. Si me doy cuenta de que me equivoque, lo más importante es no culparme, en vez, observar lo que hice, tomar conciencia para mejorar y reparar, y perdonarme. Si estoy en el enojo, no hacer una apología de las razones que tengo para enojarme, sino tomar conciencia que tengo que salir de ese estado por el bien de todos.

Yo soy una madre separada, y cometí errores. Sé que lo que pido es difícil porque a mi misma me fue difícil. No quiero crear en los lectores una exigencia tremenda, no quiero que se culpen, sino que traten de cambiar, que observen el daño que tal vez están causando, que busquen superarse por el bien de sus hijos. Nosotros se lo vamos a agradecer eternamente.