

# MIS PADRES SE HAN SEPARANDO

*ROSANA BELLOSTA ASÍN  
ELISA MÚGICA SAN EMETERIO  
PSICÓLOGAS*

*ASESORÍA PSICOLÓGICA DE LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA Y CIPAJ  
( CENTRO DE INFORMACIÓN JUVENIL DEL AYUNTAMIENTO)*

La Separación de los padres es un acontecimiento doloroso, de cambio, de reorganización familiar y vital. Pero es superable . Los estudios demuestran que los hijos de padres separados maduran antes.

Intentaremos entender que pasa en todo este proceso y que pueden hacer los hijos en esta situación y que no.

## **¿POR QUÉ LLEGAN A SEPARARSE?**

La pareja es algo así como un ser vivo, que nace, crece, se desarrolla, necesita cuidados y que a veces también muere.

El proceso que lleva a cada pareja a tomar la decisión de separarse es variado.

Hay parejas que llegan a ello de forma meditada y tras varios intentos de acercamiento y reconciliación, mientras que otras en cambio, lo hacen de una forma mas impulsiva, generalmente es uno de los cónyuges el que toma la decisión tras un enfado.

*Pero, Por que se separan?, si en su día se casaron sería porque se querían..., que ha pasado..., porque han dejado de quererse.....?*

- *Las necesidades pueden cambiar.* Incluso pueden quererse como personas pero no como pareja. Ya no sienten tanta satisfacción en compartir cosas juntos. Las personas cambiamos, y lo que necesitamos en un momento determinado puede que no sea lo mismo con el paso del tiempo.

Encontrar la razón del porque pasa esto, puede ser una misión imposible, pues muchísimas veces ni los propios adultos llegan a explicarse porque dejan de quererse, o de mirarse de la misma manera. Cosas que antes no tenían importancia ahora sí..., quizá hayas oído decir a tu madre cosas como: ....”*Me enamoró de él lo responsable y trabajador que era “... y ahora dice:...Trabaja tanto que no esta nada en casa, no puedo contar con él.... ”.*

- *Otros pueden estar muy enfadados* porque no obtienen lo que esperan el uno del otro.

Cada uno tiene sus razones, por eso, los oyes de forma independiente y puedes entenderlos a los dos..... Por separado son buenas personas pero no logran entenderse. El **peligro entonces es de tomar partido**. El padre con el que mas hables, pases mas tiempo o tengas mas confianza, en definitiva al que oigas más, ese es el que puede tener para ti mas razones de queja. Y como las personas no somos perfectas, cada uno hará cosas mejores y cosas perores...

- *La aparición de terceras personas* es otra de las causas que lleva a las parejas a tomar la decisión de separarse. Esta situación puede ser traumática y dolorosa. Cuando esto sucede podemos caer en el error de culpar a la ligera a la persona que se va, y los hijos no saben que pasa realmente en esa pareja para que se haya desembocado en eso. Puedes llegar a tomar partido por el mas débil, el herido, el ofendido. Es normal en un primer momento, porque no quieres que a tus padres les hagan daño, ni por ellos mismos. Pero una cosa es la pareja y otra son los hijos, independientemente de con quien estén tus padres siempre serás su hijo/a.
- Los casos mas extremos que pueden llevar a la separación son los debidos a la desatención o *maltrato físico y/o psicológico* de uno de los padres hacia el otro o hacia toda la familia. Indudablemente en estos casos la separación es cuestión de supervivencia. En la actualidad existen de mas recursos sociales para ayudar a las mujeres y los hijos que se encuentran en estas situaciones tan dramáticas a salir de esto y tirar hacia adelante

## ¿ QUE PUEDE PASAR?

Puede que los dos padres estén de acuerdo en tomar esta decisión o puede que uno quiera separarse y el otro no. Estas suelen ser las situaciones mas conflictivas pues es posible que el resentimiento aparezca en algún momento del proceso.

Es un momento difícil para todos, también para los adultos pues tienen que tomar muchas decisiones a demás de superar el dolor emocional que produce una separación. Sin embargo, hoy en día existen profesionales, *Mediadores Familiares* que ayudan a las parejas a separarse y reorganizarse emocional y económicamente con el menor coste posible.

## ¿ ES ALGO TAN TRAUMÁTICO...?

La estabilidad emocional es muy importante para el desarrollo evolutivo, y esta estabilidad se encuentra en un ambiente libre de sobresaltos, agresiones y hostilidad, independientemente de que los padres estén juntos o separados. Por lo que, que unos padres estén juntos no garantiza el bienestar. Si en tu casa antes había tensión, gritos, silencios tensos, probablemente no sea tan mala idea que tus padres se separen. Siempre que los puedas ver con asiduidad. Solo es cuestión de organizarse.

## **FASES EMOCIONALES POR LAS QUE PASAN LOS PADRES**

Tomar la decisión de separarse tampoco es fácil para ellos, supone muchos cambios, aparecen muchos miedos: ... *que pasará?* , *como será mi vida sin el., ella...?*

Durante el primer año de la separación el estado de animo de los adultos no será el mismo, ni el vuestro tampoco. Los padres pasaran por estados de tristeza, enfado, miedo al futuro..., tienen que aprender a vivir sin el otro al lado, a ser de nuevo uno. Por eso parecerán mas ausentes, mas vulnerables, mas irascibles..., culpables..., fracasados..., pero pasará, y podrán organizarse una nueva forma de vida mas saludable y satisfactoria y así todos ganareis.

*El proceso que lleva a la recuperación emocional se llama duelo* y en una separación amorosa se pasa por las siguientes fases:

- Cuando uno se siente abandonado, en un primer momento se ***echa la culpa a si mismo*** y se piensan cosas como .. “ Que falla en mi.. para que *el otro se vaya...? algo no he sabido hacer bien....?....*” *si yo hubiera hecho.... el /ella no me habría dejado....* Se intenta averiguar el porque del distanciamiento.
- En una segunda fase se pasa a ***culpar al otro***. Es el otro el que tiene la culpa de la situación por muchas razones..... Aquí se pasa de la tristeza a la rabia, y el odio. Y es la época de las disputas mas fuertes..., hay parejas que les cuesta superar esta etapa y la mantienen durante largos procesos de tiempo, generalmente en los tribunales. Hay ocasiones en que estas dos etapas pueden darse a la vez, o ir de una a otra de forma alternativa.
- ***Posteriormente*** si uno evoluciona y se centra en si mismo ***las cosas empiezan a verse de una forma mas objetiva***, y la rabia y el enfado va disminuyendo hacia una emoción mas neutral donde se pueden entender y aceptar mejor las circunstancias que se han vivido y reconocer la responsabilidad de cada uno en la misma medida o aceptar sin

resentimiento las cosas que han pasado. En esta fase los miembros de la pareja ya esta listos para rehacer su vida y poder tener otras parejas.

**El peligro para ti dentro de este proceso puede estar en:**

**1- Aprovecharte de su vulnerabilidad** o culpabilidad, para saltarte las normas o sacarles a uno y a otro mas cosas, dinero,... etc. Esto no te beneficia ni a ti ni a la relación.

**2- Ocupar el lugar o las responsabilidades del que se ha ido.** No te corresponde, puede suponerte mucho peso y una gran fuente de angustia.

Eje: Madres que llevan ahora al hijo a reuniones o eventos que antes iban con su pareja o ocupan el espacio que antes ocupaba el que ya no está.

**3- Hay veces que la soledad de los padres les lleva a apoyarse en los hijos,** esto causa mucha impotencia y malestar.

Eje: Madres o padres que buscando consuelo o comprensión hablan al hijo/a como si fuera un adulto, contándole sus problemas con la pareja o lo mal que se sienten..,

Tu no puedes ser la amiga o el amigo de tu madre o de tu padre. Ellos tienen que aprender a buscar otros adultos que les ayuden en este momento, amigos o profesionales.

**Si te pasa esto, puedes decirle..**

*Papa... mama... entiendo que estés dolida/o por lo que has vivido, me gustaría ayudarte, pero no se como hacerlo, me siento impotente... y me duele y angustia oír esto de mi otro padre....., creo que necesitas hablar con alguien, amigas o amigos de tu edad que puedan entenderte y ayudarte mejor que yo, incluso un profesional te seria de gran ayuda.....*

**REACCIONES DE LOS HIJOS**

**1.-** Es natural pasar por un *periodo de tristeza o duelo*, hay que asumir que los padres no se quieren, esto supone que la necesidad de tener una familia integrada no se cubre, porque tenemos la idea de que todos juntos somos mas felices.

Si la separación se ha dado de forma repentina o brusca se puede tener una sensación de irrealidad... *Me esta pasando esto a mi...?*, y uno se hace preguntas..., *por que a mi?* Llegando en ocasiones a conclusiones dramáticas y equivocadas... como:

*que hemos hecho mal? ...Mis padres no han funcionado... por lo tanto yo no funciono...algo diferente y equivocado hay en mi familia y por lo tanto en mi....*

Llorar es saludable, expresar tu tristeza no es nada malo ni vergonzoso, ni te hace inferior. La separación de los padres es dolorosa, pero no es algo vergonzoso, porque puede ser la decisión mas valiente y beneficiosa a largo plazo. Y además tu, no tienes la culpa. Ten en cuenta también, que al afrontar los problemas generas recursos que te servirán para esta situación y para la vida en general.

**2- Te ves diferente a tus amigos.** Las cosas han cambiado y se dejan atrás costumbres. Ya no haces cosas que tus amigos hacen., salir a comer todos juntos., tienes que dividirte las vacaciones.... Y la vida se empieza a ver de una forma distinta, la mayoría de las veces con mas madurez.

Jóvenes que han pasado por esta situación expresan cosas como:

*“..... ahora las cosas las tomo de otra manera, ya no me preocupan tanto cosas que antes me parecían importantísimas... a veces veo a mis amigos frustrarse por no poder comprarse determinados pantalones.....¡Vaya estupidez! , si les hubiera pasado lo que a mí dejarían de preocuparse por esas tonterías....”*

### **3- Miedo a perder al progenitor que no vive en casa**

Tienes derecho y es sumamente útil para ti que expreses lo que te pasa, que les digas como te sientes, que le digas que los necesitas y que lo/la quieres, principalmente al que tengas mas miedo de perder. Si después de esto el o ella no responde, tendrás derecho a estar enfadado.

### **4- Distanciamiento emocional**

Puede influir las circunstancias en que hayas vivido la separación. Si responsabilizas al que se va de la ruptura puede que le echas la culpa y estés enfadado/a con el. El no querer verle puede ser una especie de castigo mas o menos consciente. Pero también te castigas a ti, porque los vínculos padres e hijos es algo que difícilmente se puede romper, puedes sentir, mucho amor, mucho odio, o falsa indiferencia, puesto que habrás llegado a ella anulando tu enfado o tu dolor por no haber tenido la relación que deseabas con el o con ella.

Ahora tienes una oportunidad para establecer una nuevo marco para la relación. Pero recuerda que amor no significa que te den todo lo que tu quieres....

Es importante separar. Una cosa es la relación que haya habido entre tus padres, la pareja, y otra la que hay entre padres e hijos. Tus padres siguen siendo tus padres. En muchas ocasiones el no querer ver al que se va, encierra enfado y debajo de ese enfado está el dolor por que el otro me ha dejado, a veces uno siente que si se va de casa me abandona.... Si es esta la razón que te lleva a negarte a verle, es una llamada de atención que no siempre el adulto interpreta adecuadamente, si se siente culpable puede pensar que se lo merece, que no lo necesitas y dejar de insistir en verte, cuando en el fondo los dos necesitáis lo contrario, cercanía y amor.

**5- Cuando los padres no se ocupan adecuadamente de los hijos**, probablemente sea porque ellos mismos no sepan cuidarse, puedes pensar que ella o él no te quiere, o que hay algo malo en ti. Lo mas seguro es que él o ella tenga problemas personales que no sabe resolver y no se quieren tampoco a si mismo/a. En ese caso busca otras personas adultas a tu alrededor que si te aprecien y puedan estar contigo, dentro de la familia o amigos.

**6- La rabia, el enfado es otra de las emociones que se dan en este proceso.**  
*Porque me tiene que pasar esto a mí?, que he hecho yo?*

No es culpa tuya, ni puedes hacer algo para cambiar las cosas, aunque alguno de tus padres lo crea, los hijos no pueden hacer nada para resolver los problemas de los adultos.

Así que estarás mas irascible, esto es natural y normal, porque uno se siente defraudado por sus padres, el hijo/a espera y quiere que sus padres permanezcan juntos!!! ....*Porque lo necesito para estar bien!!!* No lo han hecho, así que puedes enfadarte con los dos a la vez, o primero con uno y luego con otro..., o culpabilizar mas a uno que a otro, de la situación, diciendo cosas como: “ *si mi padre no hubiera...*”, “ *Si mi madre hubiera...*”.

Pero la verdad es que las relaciones de pareja son mas complejas de lo que puedes ver, corriendo el riesgo de ser injusto o poco objetivo.

La única realidad es que ya no son capaces de ser felices juntos ni de arreglar sus diferencias. No busques mas explicaciones, cada uno tiene su parte de responsabilidad. Pero recuerda que, ***que no este juntos como pareja no significa que dejen de ser tus padres o que dejen de quererte...***

**7- También es lógico que te preocupe su estado emocional** y te duela su dolor, pero son adultos y lo resolverán.

7- En los primeros momentos ***sufrir distintas reacciones psicofisiológicas*** es frecuente.

Las preocupaciones, las dudas de que va a pasar ahora, el malestar que sientes, puede que te afecte a la hora de dormir, o que experimentes ciertas manifestaciones físicas que no habías sentido antes, como mareos, dificultades para respirar, gran desasosiego interior, o lo que llamaos vulgarmente muchos nervios.

Todo esto no son mas que manifestaciones de ansiedad, producto de la nueva situación que irán pasando conforme las cosas se vayan ordenando, pero de todas formas si te entorpecen para estudiar o sientes que no las puedes manejar, consulta a un profesional y te ayudara a poder manejarlas y a disminuir tu malestar.

Otra de las áreas que se puede alterar es la alimentación principalmente en las chicas, pues, el malestar interior hace que la comida sea un campo por donde sacar esa ansiedad, y lo que ocurre es que o bien se va el apetito o aparecen periodos de grandes atracones, seguidos de culpabilidad y baja autoestima con lo que en vez de un problema pasan a ser dos.

**8- En los estudios** dependiendo de la persona pueden pasar principalmente dos cosas.

Hay jóvenes que como modo de escapar a la situación se centran en sus estudios y consiguen olvidarse del tema estudiando, no es lo mas frecuente pero a veces sucede.

Otros sin embargo, durante los primeros momentos de la crisis, no pueden dejar de pensar en la situación y su capacidad de concentración se ve afectada, así es que el rendimiento baja. Es importante que habléis con vuestro tutor o tutora y les comentéis vuestra situación, porque probablemente también se sorprendan de vuestro cambio y juntos podáis orientar mejor los estudios en estos momentos.

## **¿CÓMO REORGANIZARSE CON EL TIEMPO QUE PASO CON ELLOS AHORA ?**

Otro nuevo reto es organizarse el tiempo con el que no vive en casa. Antes, no hacia falta quedar de propio porque veáis a los dos en casa, pero ahora puede ser un fastidio que vuestro padre o madre quiera veros los fines de semana precisamente cuando vosotros queréis estar con vuestros amigos.

Esto es algo a negociar entre ambos. La formula de un fin de semana cada 15 días, puede ser válida cuando uno es pequeño, pero cuando empieza a salir por ahí, no suele ser la mas satisfactoria.

Aquí hay jóvenes que expresan:

*“ No tengo ganas de ir con mi padre el fin de semana prefiero estar en mi casa o con mis amigos..... Si antes no hacia nada con él, como pretende que me apetezca de repente..... .”*

Puede ser una oportunidad para que os acerquéis el uno al otro y la relación cambie..., pero tenéis que poner de vuestra parte... Tendréis que hablar con el o ella y negociar, que momentos de la semana pasáis juntos, quizá empecéis a hacer cosas que antes no hacíais.

## SITUACIONES QUE HAY QUE EVITAR

En muchas ocasiones los adultos no saben separar a los hijos del conflicto de pareja, en los casos mas dramáticos pueden llegar a utilizarlos para hacer daño al otro, impidiendo las visitas, poniéndolo en su contra..., etc.

Esto es muy doloroso para los hijos, sobre todo si son pequeños, pues puede dañar no solo la imagen del otro padre sino la de si mismos.

Por ello hay que evitar :

- **Actuar de recadero** entre ellos. Aunque no sean ya pareja tienen que encontrar la manera de dialogar y hablar entre ellos de forma civilizada. Si ves que pasa esto puedes decirles:

*...entiendo que os sea difícil hablar entre vosotros. Los dos estáis enfadados, pero yo no quiero estar en medio, me duele esta situación y lo paso mal. Os pediría que lo que os tengáis que decir os lo digáis directamente o busquéis otras alternativas..*

- Situación parecida a la anterior es cuando alguno de los padres intenta sacar información del otro a través de los hijos. Preguntando cosas como.... *Que hace ahora tu madre..? sale con alguien...?..* etc. **Evitar hacer de hijo espía.** Es muy frustrante. Como hijos es normal no querer herir a los padres y sabéis que si contáis algunas cosas esto puede pasar, con lo que os creáis conflicto de intereses y de fidelidades. Tenéis derecho a no contar lo que ocurre en cada casa. Expresa que tu vas a disfrutar del tiempo que estas con tus respectivos padres y no a hacer de espía. Aclara esto pues hay veces que sin ser conscientes los adultos creen que tienen derecho a ser informados por los hijos.
- **Que os hablen mal del otro.** Esto es muchas veces injusto y doloroso. Seguramente los dos tengan sus motivos, por eso se separan, pero siguen siendo vuestros padres con sus defectos y sus virtudes, que no hayan funcionado como pareja no significa que no sean buenos padres. Si esto ocurre puedes decirles.

*..... Entiendo que puedas estar enfadado/a con ella, pero es mi padre o mi madre y no quiero que me hables mal de ella /el. Me duele y me fastidia...así es que te pido que no lo hagas mas.*

- **Cuando aparecen nuevas parejas.**

Esta será otra nueva situación a resolver por todos.

Cosas que pueden pasar:

- Hay jóvenes que se han encontrado con la siguiente situación: **El padre tiene una nueva novia y la madre se ha enfadado** porque el hijo lo sabía y no le había dicho nada.... No es tu responsabilidad..., Pero es útil hablar con ellos antes de que esto pueda ocurrir y dejar claro que el tener que estar pendiente de sus respectivos cambios es angustioso y preferís no hacerlo, así que, es mejor que no os pregunten y que entiendan que tenéis derecho a no contar nada del otro si no queréis.
- **Lleva su tiempo el aceptar que la pareja de tu padre ya no es tu madre y viceversa.** En primer lugar hay que tener claro que nadie ocupa el lugar de nadie, son lugares diferentes. Pero es frecuente que los celos aquí hagan su aparición. En segundo lugar saber que los celos es lo que se siente cuando uno tiene miedo de perder a alguien. Puede que seas tu el que tenga celos de la nueva pareja de alguno de tus padres, porque creas que puede quitarte cariño, atenciones o tiempo de alguno de ellos. Suele pasar que los padres con el deseo de que todo vaya bien y de integrar pronto en la familia a su nueva pareja, pueden ir un poco rápido. ..Hay chicos que dicen:

*.... Me apetece estar con mi padre.. pero no tengo ganas de estar con su novia... no la conozco... y no me siento igual... mi padre se empeña en que nos llevemos bien... y siempre la trae.... pero yo preferiría que no viniera y estar a solas con él... .*

Es natural que necesites tiempo y que quieras pasar ratos de privacidad con el padre con el que no convives, así que, habla con él y explícale esto, pidiéndole que reserve algunos ratos solo para ti, pídele a su vez tiempo para ir conociendo a su nueva pareja.

**Los Celos** pueden aparecer también en alguno de los padres cuando el otro tiene nueva pareja. Puede pensar por ejemplo que si vuestro padre tiene otra mujer va a ocupar su lugar de madre.., que la vais a querer mas... etc.

Como ya he dicho antes nadie ocupa el lugar de nadie e incluso si llegaras a querer a las nuevas parejas de tus padres nunca podrían ocupar su lugar. Nuestro corazón es grande y querer a alguien no tiene porque significar dejar de querer a otros. Algunos chicos/as se niegan a aceptar a las nuevas parejas de algunos de sus padres porque piensan que si lo hacen están traicionando al otro padre.

No es así. Tranquilizar también a vuestros padres explicándoles que los queréis y que nadie puede ocupar su lugar como padre ni como madre.

## **¿ QUE PUEDES HACER ?**

Como veis toda separación implica un proceso de adaptación a situaciones nuevas, resolución de conflictos y en definitiva una reorganización familiar.

Se pasa mal así que habla con la gente, no te guardes tus problemas, no sacas nada, probablemente tengas amigos que ya hayan pasado por ello y podáis compartir experiencias, habla con las personas de tu familia que si tengas ahí. Y valora la opción de consultar con un profesional que te ayude a orientar mejor este proceso.

Quiero volver a insistir en que un psicólogo no es el que resuelve tus problemas ( habrá cosas que no se puedan cambiar) o te quita el dolor. Porque hay ocasiones en que es inevitable y natural sentirlo, pero puede ayudarte a pasar por este trance mas fácilmente y a no estancarte en él. Cuando uno no sabe ayudarse a si mismo piensa que los demás tampoco pueden..., pero eso precisamente no es cierto.... Acudir a un especialista puede ahorrarte malestar y sufrimiento extra. La opción desde luego implica valentía e inteligencia.... Todavía quedan algunos que piensan que ir al psicólogo es de "locos..". Pues no..El ser humano es complejo y no todo el mundo sabemos de todo...

¿ cuando se te rompe el ordenador...? te lo arreglas tu o llamas al técnico..? Seguro que todo dependerá del fallo, de tus conocimientos y del tiempo de que dispongas... Pues con el ser humano pasa lo mismo... Quien te ha enseñado a repararlo....?

### Bibliografía del tema

Alejandra Vallejo-Najera. Temas de Hoy. Hijos de Padres Separados.

Nora Rodrigues. ¿Editorial Océano .ámbar. ¿ socorro mis padres se separa!. Como afrontar con inteligencia una separación sin traumas.

Ramón Tamborero. Abogados debolsillo. Matrimonio, separación divorcio....