



EQUALIA

Centro de Desarrollo Psicológico

www.equaliapsicologos.com

E-mail: lauraregalado@cop.es

Móvil: 646.271.450

CUANDO LOS AITAS SE SEPARAN

Cada vez es más común esta situación, pero a pesar de ello no estamos preparados para las diversas situaciones a las que nos enfrentamos cuando nos toca a nosotros vivirlo, sobre todo si tenemos hijos y/o hijas.

Mil dudas nos asaltan, miles de miedos, es normal. Es una circunstancia muy estresante que como todo necesita de recursos, habilidades y actitudes para vivirla de la mejor manera para todos los integrantes de la familia, sobre todo para los que menos recursos al respecto tienen, los niños.

En consulta, como psicóloga, veo estas realidades constantemente. Padres y madres con buenas voluntades pero sin herramientas para afrontar su nueva situación personal y familiar. Hijos e hijas que no saben qué está pasando, con miles de dudas, sentimientos de culpa y miedo a lo que puede pasar, porque igual que sienten una falta de control sobre la situación que están viviendo, tienen miedo a que ese descontrol persista en el futuro. Esto mezclado con la duda de si ellos, por el egocentrismo propio de la edad, han tenido algo que ver con la decisión que sus padres han tomado, hace que la situación no sea fácil para ninguno de los protagonistas.

Podría escribir mucho sobre el tema, de hecho hay miles de publicaciones al respecto, pero solamente me voy a detener en un par de reflexiones fruto del contacto con muchas de esas familias que están o han estado en esta situación.

Los niños, sobre todo a edades más tempranas, no entienden las diferencias y los matices del amor. Amor de hermanos, amor de hijos, amor de padres, amor de amigos, amor de pareja... para ellos todo es amor por igual.

Así que decirles que el amor que se les tiene a ellos y el que se tiene entre los padres es diferente, para ellos no tiene ningún sentido.

Por esto mismo la explicación de "Aita y Ama ya no se quieren pero a ti te querremos siempre" hace saltar todas las alarmas en el niño.

Si Aita y Ama se querían y ya no se quieren, ¿puede ser que algún día también puedan dejar de quererme a mí? Por mucho que intentemos explicarles que eso no va a pasar, ellos son más permeables a lo vivido, visto y experimentado que a lo escuchado...y no hay nada más terrible para un niño que el hecho de perder el



EQUALIA

Centro de Desarrollo Psicológico

www.equaliapsicologos.com

E-mail: lauraregalado@cop.es

Móvil: 646.271.450

amor de sus padres. Este hecho puede explicar muchas de las conductas y reacciones infantiles en estos procesos.

Otras explicaciones de lo que está pasando son mucho más aceptables y sencillas de integrar para un niño pequeño, explicaciones en las que se hable más de los cambios estructurales y menos de la pérdida del amor.

Mostrar afecto ante el niño por su otro progenitor, aunque en muchas ocasiones es casi misión imposible, facilita considerablemente la integración y asimilación de forma sana de la nueva situación que la familia está viviendo.

Por otro lado, los hijos son muy sensibles a las necesidades y estados emocionales de sus padres y, debido a un instinto de aceptación y pertenencia profundo, están dispuestos a hacer cualquier cosa por ellos, lo que implicará un desorden e intercambio de los roles *cuidador/ protector* y *cuidado/protegido*.

En la situación de separación conyugal, las emociones suelen estar a flor de piel y es cuando más que nunca hay que estar alerta y cuidar de que nuestros niños no tomen un rol que no les corresponde.

Cuando voy con aita/ama noto a mi ama/aita que se pone triste (aunque la madre/padre no diga nada al respecto, ellos lo captan todo), no quiero que esté triste y digo que no quiero ir y le doy muchos besos y abrazos.

Esta frase con diferentes expresiones es una constante cuando trabajo con niños de padres separados.

La responsabilidad que está adquiriendo quien dice esta frase es impresionante y como he señalado anteriormente es una función que no le corresponde a un hijo.

Esta responsabilidad va unida irremediabilmente a un sentimiento de culpa intenso, ya que los niños, salvo casos excepcionales, quieren que sus padres estén juntos porque de esa forma no tienen que dividir su amor y lealtad.

Al intentar satisfacer o agradar a un progenitor, que nota en conflicto con el otro, en detrimento de su otro padre/madre, la siguiente reacción es un intenso sentimiento de culpa ya que realmente quiere a sus dos padres y quiere estar con ellos como antes lo había estado, porque no olvidemos que los que se separan son los cónyuges, porque así lo han decidido, no los niños.

Así que al sentimiento de responsabilidad por el bienestar emocional de los padres se une el de culpa. Una mochila demasiado pesada para un niño, ¿verdad?



EQUALIA

Centro de Desarrollo Psicológico

www.equaliapsicologos.com

E-mail: lauraregalado@cop.es

Móvil: 646.271.450

Por otro lado está el hecho de que a cierta edad el juez puede "oír al menor" y, entre otras cuestiones que se tratan en esa entrevista o charla, está su preferencia por un progenitor u otro...cuestión de tremendo y gran impacto psico emocional en los menores.

Que me dejen en paz y lo decidan ellos, yo no quiero decidir eso, es la respuesta que suelo recibir cuando trato ese tema con los niños en consulta; y es que para ellos el hecho de posicionarse es un estresor con importantes consecuencias psico emocionales que se van arrastrando hasta la vida adulta como he podido corroborar en pacientes adultos que han pasado por la separación de sus padres y recuerdan el episodio de "la pregunta" con horror.

Liberar a nuestros hijos de ese peso es como mejor les podemos ayudar en situaciones como esta para que puedan ser niños y comportarse como tales.

Con todo esto cabe concluir la siguiente premisa "Se rompe la pareja, la familia no se rompe". Para el niño su familia la componen sus padres, hermanos, si los tiene, y él. Y si de verdad queremos "el bien del niño", frase tan manida en estos procesos, habrá que trabajar para que pueda disfrutar de esa familia, que ha cambiado de estructura o forma de funcionar, pero para nada se ha roto.

Para terminar me gustaría dedicar unas palabras a unos buenos amigos que me sirven de referencia de lo que es una separación sana, una coparentalidad responsable y un gran ejemplo de que es posible separarse, seguir siendo padres conjuntamente y sobretodo conseguir que su hijo sea feliz porque tiene una gran familia.

"El querer conseguir algo es el primer paso para lograrlo", ellos lo merecen.

Laura Regalado
EQUALIA. Centro de Desarrollo Psicológico
lauraregalado@cop.es
www.equaliapsicologos.com