

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA Y MEDIACIÓN FAMILIAR EN UN PROCESO DE SEPARACIÓN DE PAREJA

Hay dos niveles distintos en una separación, que ambos progenitores deben esclarecer a los hijos:

- a) Por un lado, un nivel conyugal, que es el propio de la relación de pareja. Desde este nivel, se debe aclarar al niño que la separación es de la pareja.
- b) Por otro lado, el nivel parental, que es el propio del ejercicio de los padres. Desde este nivel es fundamental clarificar a los pequeños que no hay separación como padres. El problema surge cuando ambos niveles, el conyugal y el parental, se entremezclan.

Es fundamental considerar que en el proceso de separación hay varios momentos en los que se hace necesario adoptar los comportamientos más apropiados.

El primero, corresponde al tiempo antes de la separación, que puede dilatarse más o menos. Los padres se preocupan por los problemas del nivel conyugal, pero los hijos son lo más importante para ellos. Se puede caer en el error de creer que los pequeños no se dan cuenta y, en consecuencia, no decirles nada hasta unos días antes de que uno de los cónyuges abandone el hogar. Entonces, los niños/as sufren a solas y se esconden en sus propias fantasías.

En ese primer momento hay una serie de estrategias de afrontamiento muy relevantes:

- Hablar el padre y la madre con sus pequeños, niño o niña, y decírselo de manera simple y directa, dejando claro que no es su culpa.
- Anticiparse a sus emociones y advertir que la situación es dolorosa para todos.
- Darles mucha seguridad en que, el nivel parental no se alterará, es decir, que la separación de los padres no significa que no los quieren, ya que siempre serán sus padres y estarán siempre con él/ellos.
- En esta primera fase, hay que procurar no discutir ante la descendencia, ni culpabilizarse los unos a los otros. Los pequeños deben observar una relación cordial entre sus progenitores, en la que no escuche hablar mal a ninguno del otro y, por supuesto, no se debe dar a escoger entre uno y otro.

Esta situación provoca una serie de efectos en los niños/as como miedo, inseguridad, confusión, escape a la fantasía, culpa (creer que son la causa del conflicto), miedo a ser abandonados/as por sus progenitores, tristeza, etc. Este primer momento corresponde a lo que llamamos "duelo anticipado".

El segundo momento corresponde a la separación real, es decir, el día que el padre/madre sale del recinto familiar. Es una fase de shock para el niño/a, con señales de dolor, protestas y reacciones emocionales más abundantes.

- Se debe favorecer la expresión de sus emociones, por parte del primer miembro de la pareja que permanezca con ellos en casa.

-Disminuir al máximo en este momento una posible exposición al conflicto entre los padres.

-Motivar su autoconfianza y autocontrol.

El tercer momento se produce después de la separación. Comienza el proceso de elaboración del duelo. En esta etapa hay muchos errores cognitivos y falsas creencias, ya que si hay continuas discusiones entre la pareja, faltas de respeto o amenazas, es mejor no continuar juntos.

La separación no es la peor situación en la que se puede ver un niño/a. Esta etapa, con buenas prácticas y desarrollando ajustados factores de protección, puede ser utilizada como método de aprendizaje para salir de la crisis de manera fortalecedora, sana y reconfortada.

-Es fundamental evitar que el niño/a sea intermediario entre ambos.

-Es necesario favorecer que se manifieste/n con libertad e ir validando sus sentimientos.

-Se deben mostrar muestras constantes de que se les quiere y que comprendemos su dolor.

Por otro lado, existen distintos factores y variables que debemos considerar de manera significativa:

En una separación de pareja no hay una edad ideal del hijo/a para adaptarse a la pérdida. Cada edad tiene su momento, sus características y su capacidad y estilo de afrontamiento. La separación para muchos niños puede llegar a ser una liberación y les supone un alivio.

Son tantos los factores que afectan al niño/a, que la clave no está en el hecho en sí, sino en la naturaleza del vínculo con sus padres (cuanto más seguro sea el vínculo mejor), la significatividad (cuanto más seguro para el niño/a, vivirá mejor el proceso) y el estado emocional (en función de si se encuentra alegre, tranquilo/a, inquieto/a, triston/a) y madurativo (en función de cómo asuma el hecho y cómo comprenda y entienda qué significa la separación de sus padres) de los pequeños en ese momento.

Pueden estar presentes los principales factores de riesgo:

La edad: los/as niños/as más pequeños/as se afectan más que los mayores en el momento de la separación, con más tristeza, pero luego se recuperan mejor que los mayores. Influirán los recursos personales de cada niño/a, es muy importante que sigan manteniendo las rutinas diarias y la calidad del afecto que recibe. Esto ayuda a todos/as los/as niños/as a aceptar la pérdida.

Es fundamental que estar con uno u otro en casa, no suponga un cambio en sus actividades cotidianas, en sus horarios, en sus costumbres, en las muestras de cariño que recibe, en el mantenimiento de sus relaciones afectivas, muestras de atención, de dedicación, de esta forma la situación será mucho más sencilla y cómoda.

El género: las dificultades tienden a desaparecer si se mantiene el apoyo debido a los pequeños y no se descuida el nivel parental.

Los tres factores más estresantes en los niños ante la separación de sus padres son:

a) La pérdida de acceso a los padres o a uno de ellos: En este caso estará muy aminorada por la equidad en la distribución del tiempo entre ambos. La mejor situación sería permanecer el mismo tiempo con cada uno de ellos.

b) Cambio en el entorno y condiciones de vida: La permanencia de los menores en el hogar será una fuente de seguridad, igual que mantener sus rutinas diarias tal y como las han realizado hasta el momento de la separación. Seguirán asistiendo a su misma escuela y manteniendo los mismos amigos y amistades del colegio.

c) La hostilidad entre los padres e intrusión del sistema legal en la familia: la situación más favorable sería en la que no hubiera la necesidad de intervención del sistema legal. Además, la relación entre los padres debe ser cordial, dando prioridad al paso menos traumático para los hijos en la separación. En las conversaciones mantenidas con la descendencia conviene citar al otro cónyuge para mostrar siempre el acuerdo entre ambos.

Otras situaciones que no deben producirse en presencia de los pequeños son las discusiones económicas, distanciamiento entre los padres o comportamientos hostiles.

También deben atenderse los propios problemas del desarrollo evolutivo de los niños que pudieran surgir, su crecimiento, la adaptación a la escuela, su relación con los compañeros, posibles enfermedades o decepciones en el ámbito fuera de la familia. En estos casos debe haber una comunicación directa entre los dos para tomar de manera conjunta las mejores decisiones en beneficio de los hijos.

Junto a esto, hay dos actitudes que no deben producirse, por los efectos tan negativos que provocan en los/as niños/as como: manipular el acceso a uno de los progenitores por parte del otro, y los múltiples litigios por los que atraviesan algunas personas separadas.

Las principales estrategias de afrontamiento que mantenemos en la intervención en terapia de separación en el Instituto Andaluz de Sexología y Psicología son las siguientes, dependiendo de la fase en que nos encontramos:

1) Si se está ante un duelo anticipado, hay que ir preparando a los niños/as para cuando llegue el desenlace.

2) En la fase de desenlace por salida del hogar de un progenitor, compartir con los pequeños la realidad de la pérdida, de manera clara, sencilla y natural, según la capacidad y el momento evolutivo del pequeño/a, con extrema delicadeza, con autenticidad, dándole mucha seguridad y mostrando mucha cercanía.

3) Hablar de la realidad de la separación, pero de manera global, sin entrar en detalles macabros y dolorosos.

4) Si el niño/a pregunta por los detalles, responderles con delicadeza y dando importancia a la pérdida, no al detalle.

5) En todo momento hacerles ver que estamos con ellos, que los queremos y que entendemos su dolor.

6) Dar a los niños la oportunidad de expresar lo que sienten, validando sus sentimientos y animándoles a que se manifiesten emocionalmente con libertad.

7) Los dos miembros de la pareja deben mantener una relación sociable y amigable, evitando someter a sus hijos a demasiados cambios como resultado de la separación.

8) Evitar discutir ni pelear con la ex pareja delante de los niños/as. Es el factor más importante relacionado con la manera en que los hijos se adaptan a vivir separados de sus padres. Está directamente relacionado con el nivel de adaptación de los hijos a la nueva situación familiar.

9) Es muy importante que los hijos tengan disciplina consistente, firme, estable, que no se transforme según el día, el momento o la situación anímica de uno de los dos progenitores. Ambos padres deberán utilizar recursos y estrategias que sean similares y apropiadas para la disciplina y edad de sus hijos/as.

10) Se les debe hablar de manera pausada, con cariño, con dedicación, explicándoles por qué las cosas deben hacerse de una u otra manera, pero siempre, la mejor para ellos. Debemos favorecer la sinceridad, y nunca someter a los niños a situaciones que deban ocultar después. Lo que deseamos es que los niños/as tienen que sentir que pueden expresarse libremente, que son escuchados y que sus padres les comprenden y les protegen.

11) El padre y la madre deben tener el mismo criterio límite en lo que consideran "conductas aceptables de los hijos" en el hogar, respetar las mismas normas sobre horarios, comidas, juegos, actividades, concesiones, permisos... Los diferentes caracteres de cada miembro de la pareja deben ser complementarios en la educación y desarrollo emocional del niño/a, pero no deben ser dispares. Debemos evitar fomentar la preferencia de alguno de los dos, aumentando la permisividad en un momento determinado, incumpliendo los acuerdos y confundiendo a sus hijos.

12) No se debe hablar negativamente del otro delante de los pequeños, y los comentarios acerca de uno de ellos, pueden hacerle daño y disminuir gravemente su autoestima.

13) Es mejor para el niño tener una base consistente y continua de visitas del progenitor que no vive en casa, puntuales y regulares. Es conveniente ponerse de acuerdo en las visitas entre semana y fines de semana, en horarios adecuados para ambos, que propicien una buena relación entre los tres.

Este tipo de estrategias, en la intervención en separación, que consideramos en el IASP, pueden favorecer la adaptación de los pequeños a la situación tan frecuente que se produce en las separaciones familiares.