

EFFECTOS DE LA SEPARACIÓN MATRIMONIAL EN LOS NIÑOS

En los últimos años, la separación y el divorcio en España están alcanzando unas cotas muy altas que hacen que nos replanteemos nuevas situaciones en el mundo de la psicología infantil. Hay, por lo tanto, cada vez más menores que sufren esta situación con lo que lleva de conflicto. Trataremos en esta información de mencionar los efectos que son normales, y cuándo es necesaria la ayuda para que no exista una patología.

Las situaciones de desavenencias matrimoniales son, evidentemente, muy perjudiciales para el desarrollo armónico del niño, pero también es cierto que en la actualidad muchas separaciones se producen sin que el niño haya presenciado escenas terribles o continuas discusiones en el matrimonio. Muchas veces la causa de la separación es simplemente que desaparece el amor, que uno de los cónyuges evoluciona de manera distinta al otro, o que aparece una tercera persona. En las consultas oímos, desgraciadamente muchas veces, la sorpresa de una mujer o un hombre abandonado, porque no se lo esperarían jamás, puesto que era un matrimonio “normal” y aparentemente feliz, antes de la repentina crisis. Evidentemente no podían serlo, pero si el marido o la propia mujer viven el rechazo del compañero como algo inesperado y traumatizante, podemos imaginarnos cómo se sentirán los hijos en estos casos.

Cuando no existe un mutuo acuerdo y una de las partes sufre, lo que sucede en un porcentaje altísimo, los niños pasan a ser, al principio, objeto de las mejores intenciones para que no sufran. Pero a lo largo del largo y burocrático proceso de separación las cosas se van complicando y se entabla una batalla, un terremoto cuyo epicentro suelen ser los hijos. Éstos se “utilizan” para hacer daño al otro, como “arma arrojadiza”, y es entonces cuando el niño comienza a sufrir, no tanto por la separación en sí, como por las desavenencias paternas.

Es por ello básico que el niño establezca una buena relación con uno de los progenitores, pero esto suele ser difícil porque éstos están tratando de salir de una situación frustrante y se preocupan por ellos mismos, simplemente de una forma instintiva y para sobrevivir. Es entonces cuando surgen las aseveraciones del tipo de “mi hijo ha aceptado perfectamente nuestra separación”, “no ha preguntado nada”, “no les afecta, está como siempre”... afirmaciones todas ellas engañosas, bien porque la madre o el padre no quieren ver en sus hijos los efectos de su decisión o porque los niños, aunque participan de su sufrimiento, no lo demuestran. Sin embargo, es imprescindible saber las reacciones que se van a producir para poder estar atentos y minimizar sus efectos.

Los **efectos** varían según la edad de los niños. Según Dugás “cuanto más pequeños son los niños en el momento de la separación, más importantes son las perturbaciones”. Las manifestaciones de dolor también tienen que ver con el nivel de edad en el que se produce la separación. Pasamos a ver algunas de las características y sentimientos ante la pérdida.

Las reacciones se basan principalmente en **la ansiedad**, que en el caso de niños pequeños con dificultades para manifestarla, de **2 años a 5 años**, se traducen en:

- Quejas hipocondríacas: dolores de cabeza, abdominales, vómitos, problemas dermatológicos, pérdida de apetito y, en fin, todo tipo de trastornos corporales.
- Puede presentarse insomnio, miedo a estar solo, terrores nocturnos.
- Conductas regresivas (vuelven al chupo, biberón o se hacen pis si lo habían controlado).
- Trastornos del comportamiento, rabietas.
- Conductas de apego físico (se convierten en la sombra de la madre).
- Hiperactividad.
- Agresividad.
- Ansiedad de separación...

En niños algo mayores, de **5 a 9 años**, pueden darse otras pautas de comportamiento, puesto que es más sencillo que puedan, de alguna forma, manifestar sus emociones. Se puede repetir alguna de la sintomatología de los niños más pequeños pero ahora aparece más claramente la tristeza y, sobre todo, el sentimiento de culpa. Evidentemente no todos los síntomas deben darse a la vez, porque cada niño expresa su pena de forma distinta, pero cualquiera de ellos debe ser una llamada de atención. En el fondo, en estos niños ya más mayores siempre subyace la fantasía de que pueden hacer que sus padres vuelvan a estar juntos, y a veces, sus comportamientos son llamadas claras de atención.

- Tristeza y llanto.
- Sentimiento de rebelión.

- Síntomas psicossomáticos, enfermedades, etc.
- Sentimiento de culpa, que suele estar muy presente.
- Idealización del padre ausente.
- A veces, rivalidad o agresividad hacia el padre que tiene la custodia.
- Disminución de la autoestima, “no valen para nada”.
- Fracaso escolar.
- Agresividad.
- Hiperactividad.

A partir de los **9 años y hasta la adolescencia**, el hecho de la separación puede manifestarlo de manera muy similar al grupo de anterior edad, pero los niños de esta edad se rebelan y tratan de que los padres, con un esfuerzo, solucionen el problema que a veces no quieren aceptar.

- Renuncia a hablar del problema.
- Intensa ira contra uno o ambos padres.
- Deterioro de las relaciones con los compañeros.
- Es fácilmente captado como aliado por uno de los padres.
- Conducta antisocial.
- Acercamiento al alcohol, o a los porros, y otras drogas, para intentar rehuir la situación.
- Exceso de madurez. Existe también como problemática en cuanto a que el niño, sobre todo varón, se siente “responsable” de su familia ante la ausencia del padre, por lo que existirá una “economía de crisis adolescente”, dado que no va a rebelarse contra la madre que ya sufre bastante y de esta forma se “saltan” una etapa fundamental en su crecimiento psicológico que en un futuro puede ocasionar trastornos psicológicos.
- Fracaso escolar acusado o descenso del rendimiento en niños que habitualmente eran buenos estudiantes.
- Agresividad e hiperactividad, etc.

Cualquiera de estos comportamientos, tanto en niños más pequeños como en mayores, significa que el niño está viviendo la separación con síntomas que a veces enmascaran la tristeza, pero que son manifestaciones claras de su dolor. Resulta mucho más natural que el niño dé rienda suelta a su propia problemática, llorando, estando de malhumor, preguntando y pasando una “pequeña depresión”, que se irá superando con el tiempo y que desde luego debe ser conocida y compartida por sus padres. Esto suele suceder cuando existe una buena relación con uno de los cónyuges y el niño puede confiarse a él, para expresarle sus sentimientos.

Es básico que el padre y la madre dialoguen con sus hijos desde el principio, preferentemente ambos juntos, de forma que el niño pueda razonar que sus padres se separan porque ya no se quieren y les resulta difícil convivir, pero que ellos siguen siendo lo principal para ellos y que su amor no va a variar por esta situación. Es muy corriente que el niño se sienta “culpable” de la situación, y es imprescindible que se le diga que no existen culpables o en el caso de que uno de los dos abandone al otro, también es conveniente que el niño a una edad concreta, lo sepa, sin críticas negativas, pero con la verdad por delante. No olvidaré a una niña de 10 años, a quien le asustaba dormir sola y su madre solía acostarse con ella. Cuando surgió la separación, muy traumática por lo inesperada, la niña en una de las consultas de psicoterapia que tenía conmigo, rompió a llorar diciendo que ella era la culpable de todo, porque había hecho que sus padres no durmieran juntos...

Hay que tener en cuenta además que existe el problema de las **visitas**, que son cruciales cuando los niños son muy pequeños y no entienden el tiempo como los adultos. A veces, existen casos de niños pequeños que se niegan a ir con uno de los progenitores, habitualmente el padre, puesto que la custodia siempre suelen dársela a la madre, porque el juez ha dictaminado que se separe de su madre todo un fin de semana, y que debe pernoctar con una persona que a veces no ha visto en varios meses y que no reconoce como padre. Otras veces los niños son enseñados por uno de los padres a rechazar al otro, con todo tipo de chantajes, cuando no amenazas, hasta que consiguen la negativa total del menor a relacionarse con el otro progenitor no custodio.

En estos casos, que por desgracia no son inhabituales, el principal factor de conflicto no es la separación en sí, **sino las desavenencias** surgidas entre los padres que hacen que el menor vaya como un paquete de una casa a otra. Es evidente, por otra parte, que no es lo mismo que un niño de 18 meses pernocte fuera de su casa y sufra la separación de la figura materna, aunque se vaya a casa de los abuelos o con el padre, a que lo haga uno de doce que se da perfecta cuenta de que volverá con su madre tras el fin de semana. Los trastornos por separación traumática de la figura materna son de sobra conocidos y no voy a insistir en ellos.

Es por ello que ante un caso de separación resulta imprescindible el perfecto conocimiento de la personalidad de cada uno de los hijos y de los padres, el grado de comunicación que existe entre ellos y el asesoramiento de un profesional que garantice las modificaciones de conducta pertinentes en los padres para no causar más daños psicológicos al niño de los que va a sufrir por la separación en sí.

¿Cómo lograr que el divorcio sea lo menos conflictivo para los hijos?

La separación le ocurre a la pareja, no a los hijos. El vínculo de los padres con los chicos debe mantenerse lo más estrecho posible, tanto o más que antes de la separación. Quien mantenga la tenencia de los chicos debe fomentar que ellos sigan viendo al otro cónyuge, si es posible diariamente, y lo ideal, pero por desgracia menos habitual, es que ningún juez tuviera que fijar cuándo y cómo un niño puede querer ver a su padre o a su madre, puesto que ambos pusieran por delante de sus intereses, el bien de su hijo. Cuando esto sucede, el sufrimiento del menor es mucho más llevadero.

Algunos consejos útiles ante el divorcio.

- La comunicación es lo primero. Es necesario hablar sobre el tema. Si no preguntan, igualmente hay que explicar la situación en forma clara y acorde a la capacidad de comprensión de los chicos (sin entrar en detalles innecesarios) y de acuerdo, evidentemente, con su edad. Por más que no lo expresen, los hijos necesitan conversar y comprender lo que está pasando. Se les debe dejar muy claro que se les querrá exactamente igual, cada uno de los padres, que ellos no son culpables y que no va a perder a ninguno de los dos, que el proceso es definitivo para evitarle falsas esperanzas pero que él será siempre el centro de los dos.
- Hace falta informar del proceso de separación al profesorado del colegio para que pueda comprender, acompañar y acoger convenientemente a los alumnos en tan difícil situación. Muchos niños buscan en su profesor consuelo, soporte y escucha de sus preocupaciones. Nunca será suficientemente reconocido este servicio en la elaboración de la pérdida. Los dos progenitores deben intervenir conjuntamente en los asuntos escolares de los hijos.
- Evitar los comentarios negativos sobre el otro progenitor delante de los hijos. Si hay conflicto entre los padres, los hijos no tienen por qué sentirse inmersos ni tomar parte en el mismo. Recuerde que su ex-cónyuge (no importa lo enfadado que usted esté con él o ella), es aún el padre o la madre de sus hijos. Cuando sea posible, es importante que los niños tengan relaciones cariñosas y duraderas con sus padres.
- Es importante intentar que la separación signifique la menor cantidad posible de cambios para los niños. Y, si la situación lo permite, hacer lo posible para que sigan viviendo en la misma casa y concurriendo a la misma escuela.
- Como adultos, hay que tratar de mantener una relación que permita dialogar y llegar a acuerdos en torno a los temas relativos a los hijos. Aunque como pareja se hayan separado, que su función de padres sea lo más coherente y armónica posible.
- No pelee o discuta con su ex-cónyuge frente a sus hijos. Este es, quizás, el factor más importante relacionado con la manera en que los niños se adaptan a vivir separados de sus padres. La cantidad de peleas o conflictos entre los padres (por las visitas, el dinero, etc.) de la que los niños son testigos después de un divorcio, está directamente relacionada con el nivel de adaptación.
- La disciplina consistente es muy importante. Ambos padres deberían utilizar métodos para disciplinar que sean similares y apropiados para la edad de los niños. Límites de lo que es o no una conducta aceptable para sus hijos, deben ser consistentes en los dos hogares. No ceder al chantaje de los hijos. Efectivamente es fácil sucumbir al intento de los hijos de aprovecharse de la inseguridad afectiva de los padres para manipularlos y obtener beneficios y privilegios.
- No use a los niños como mensajeros en la comunicación de los padres. A los niños nunca se les debe pedir que den mensajes tales como "Dile a tu papá que ha tardado o no me ha pasado la pensión." Los niños no deberían ser involucrados en estas cosas.
- No use a sus niños como espías. Los padres no deberían preguntarles a sus hijos cosas sobre la vida del otro padre o madre (preguntarles si la otra persona tiene novio o novia).
- No utilice a sus niños como ayuda en las peleas con su ex-cónyuge. Siempre evite que sus niños se involucren en peleas con su ex-cónyuge. Hacer que los niños favorezcan a cualquiera de los dos padres casi siempre empeora las relaciones entre ambos padres.
- No haga sentirse a su hijo culpable. Tanto si es el padre que tiene la custodia, como si es el que visita, no debe nunca poner al niño en la tesitura de escoger, o insistirle en que debe quedarse con uno o con otro, sino

simplemente, tratar siempre de ponerse de acuerdo ambos padres, en que siempre se verá y se procurará el bien del niño y hacerle ver que siempre que quiera podrá estar con uno o con otro, dependiendo del orden de vida que los mayores hayan decidido, y que él podrá modificar cuando sea mayor.

- No permitir que los hijos se enganchen a un solo progenitor en una relación cerrada, dependiente y empobrecida, impide su maduración personal y relacional. Hay que poner límites, barreras y normas que les impidan ocupar el lugar del ex-cónyuge. Las relaciones sociales, una nueva pareja, la ocupación profesional, la escuela, otros hermanos, etcétera, ayudan a poner fronteras naturales a los deseos posesivos de los hijos y de los progenitores. Es un error, por ejemplo, consentir que los hijos ocupen la cama del progenitor, o que controlen y se opongan con éxito a una nueva relación o, inclusive, que indiquen verbalmente o impongan con su conducta que mandan ellos en casa.
- No abrume a sus hijos con temores o preocupaciones personales. Desafortunadamente muchos padres divorciados buscan apoyo en sus hijos. Esto tiene casi siempre un efecto negativo en niños y adolescentes porque raramente son ellos capaces de enfrentarse a tal estrés sin algún efecto negativo. Los niños tienen suficientes problemas tratando de adaptarse al divorcio, y no necesitan preocuparse por los problemas de sus padres.
- No trate de comprar a su hijo. Ni con regalos ni con una actitud permisiva, consintiéndoselo todo, para conseguir que él "le quiera más que a su ex". Sólo conseguirá perjudicar seriamente su evolución.
- No trate de forzar a su hijo a que acepte una nueva pareja. Usted no puede pretender que de la noche a la mañana el niño acepte la nueva situación y a una nueva persona en su vida, que inevitablemente va a adoptar un papel materno o paterno, que a su vez puede tener otros hijos con todo el descontrol y desajuste que esto lleva. Todo esto debe hacerse paulatinamente, con toda la delicadeza posible, y desde luego sabiendo que el que se ha separado es usted y su hijo no tiene por qué pagar las consecuencias. Póngase en su lugar y dele tiempo, no sea egoísta. Usted puede controlar su vida. La de su hijo depende de la suya.
- Es usualmente mejor para los hijos tener una base consistente y continua de visitas del padre que no vive con ellos. Cancelar visitas frecuentemente, no estar en contacto por largos períodos de tiempo, y visitas esporádicas a menudo tienen un efecto negativo en los niños. También deben seguir frecuentando tanto a la familia del papá como a la de la mamá (abuelos, tíos, primos) porque esa red familiar le servirá de protección al niño.
- En conclusión, la separación produce la pérdida temporal de algunos puntos de referencia que mantienen seguros a los hijos en la vida. Después de un periodo de duelo que puede llegar al año, los niños consiguen superar el periodo de inestabilidad.

Ante todo es el amor incondicional a su hijo, por parte de los dos, lo que le salvará de futuros problemas emocionales graves y recuerde que ese amor debe demostrárselo, con los hechos, pero también con palabras, poniéndose en el lugar de su hijo y actuando con él, como a usted le gustaría que actuaran si estuviera en su lugar... simplemente eso, utilice la empatía y sobre todo haga que se sienta seguro... luego todo pasará.

Y no lo olvide, si padres o hijos continúan teniendo problemas serios, por favor busque ayuda profesional.