

# Los hijos en el medio

Por Silvia Salinas y Ana Tempelman

El divorcio con hijos es una situación cada vez más frecuente. La desestructuración de la familia genera un dolor inevitable, para todos los involucrados. Pero 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. Si logran no cultivar el odio, encuentran una manera de manejar la relación con su ex pareja, y continúan siendo padres protectores, amorosos y responsables, los hijos sufrirán considerablemente menos. El objetivo de este artículo es dar a conocer que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento adicional se puede prevenir.

## El conflicto interparental

La realidad es que un divorcio genera emociones extremadamente difíciles de controlar. Por este motivo, es bueno que los padres tomen conciencia de lo importante que resulta no permitir que esas emociones controlen y dirijan la separación. El divorcio altera la vida de toda la familia de muchas maneras. La más inmediata y, potencialmente, dañina deriva no del divorcio en sí, sino de los conflictos y peleas incesantes entre los padres. Los chicos se crían en el espacio físico que está en el medio de los dos padres. Este es su mundo, este es el lugar en el que pueden crecer, en el que se sienten seguros. Cuando este espacio se convierte en un campo de batalla, cuando es tomado por un juicio, ellos sienten un dolor al que no pueden escapar.

## 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 igual: 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 los padres se pelean, sus hijos se sienten dentro de la pelea misma. Se preocupan, viven asustados, y son más vulnerables a todos los miedos.

## 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. Es fácil entender el deseo de venganza que surge contra una persona que nos maltrató. Lo que queremos transmitir, es que cuando un papá le grita a su ex mujer, en los ojos del hijo, le grita a su madre. Los hijos no ven a los padres como dos personas en una pareja o ex pareja, sino como su mamá y su papá. Y todos los chicos necesitan que sus padres estén bien, sanos y felices, para poder estar bien. Si un hombre no le pasa plata a su ex mujer para castigarla, es la madre de su

hijo 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, son ellos los que van a extrañar a su papá.

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

La pelea de los padres también puede interferir con la aceptación y superación del divorcio por parte de los hijos. Para muchos chicos el divorcio es la primera gran crisis de su vida, no saben superar un trauma de este tamaño, necesitan que sus padres les sirvan de modelo, y les enseñen cómo lidiar con una situación difícil. Si se enojan y se pelean, esto es lo que van a aprender a hacer ante los problemas. La clave para que los chicos puedan soltar y superar el divorcio es que los padres resuelvan sus problemas y suelten también. El camino consiste en mostrarles que se puede volver a estar bien después de una crisis, y que el divorcio no es el fin del mundo. Ayudarlos a superar el trauma y a internalizar un modo positivo de aceptar y crecer de los eventos dolorosos.

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

Otro punto clave para el bienestar de los hijos es que los padres intenten tener 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.

La idea 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”, pero esto es falso. La manera de crecer es aprender a responder de modos diferentes. No importa lo que haga el otro, si nosotros tenemos conciencia de que reaccionando con enojo dañamos a nuestros hijos, podemos buscar respuestas alternativas.

### **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, 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 presiona para tomar partido. Muchas personas, indignadas por el comportamiento del ex, tienden a quejarse frente a sus hijos, criticar al otro padre. Piensan que “tienen que saber como son las cosas”. Pero esto es un error. Para los hijos es sano tener una buena relación con ambos padres. Por su bien, debemos tratar de que quieran a su padre o madre, aunque nosotros no lo queramos. 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.

### **Salir del enojo**

El enojo se cultiva con pensamientos repetitivos, con fijaciones sobre las ideas que no nos gustan, que se hacen cada vez más grandes. Como cuando un grupo de amigas separadas se junta a despotricar contra sus ex maridos: que llegan tarde, que no les depositan la mensualidad a tiempo, que no les alcanza la plata que les pasan. Se incitan unas a otras. El camino es frenar esa escalada, no incentivarla. 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 este 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 y entregarse al dolor de la separación.

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

La base de lo que queremos transmitir es una toma de conciencia de que la pelea daña. Que los padres no estén juntos es difícil, intentemos no empeorarlo. Los padres separados no pueden evitar el dolor del divorcio, pero sí pueden prevenir el sufrimiento adicional si trabajan con su orgullo, su idea de justicia, y frenan el enojo y la pelea.

Cuando nos damos cuenta de que nos equivocamos, lo más importante es no culparnos. En vez, observar lo que hicimos, tomar conciencia para mejorar y reparar, y perdonarnos. Si estamos en el enojo, no hacer una apología de las razones que tenemos para enojarnos, sino tomar conciencia de que tenemos que salir de ese estado por el bien de todos.

Nosotras, que atravesamos esta situación como madre e hija, sabemos que lo que pedimos es difícil. No queremos crear en los lectores una exigencia tremenda, no queremos que se culpen, sino que observen el daño que tal vez están causando y traten de cambiar. Que busquen superarse por su bien y el de sus hijos.