

Excluyendo a los hijos del conflicto de pareja.

Autoras: Silvia Salinas y Ana Tempelman

El conflicto es una parte inherente de las relaciones íntimas. Tenemos deseos, miedos, frustraciones pasadas, expectativas, lugares muy vulnerables que inevitablemente entran en juego cuando nos abrimos, cuando amamos. Muchas veces las personas se enojan cuando aparece el conflicto porque creen que no debería ocurrir. Que si la pareja fuese buena, que si se amaran lo suficiente, no habría disputas. Pero el conflicto y el dolor son tan propios de las relaciones íntimas como el amor. Abrirnos a otro produce tanto el placer del contacto como el temor a la vulnerabilidad.

El conflicto en sí no es malo. Es lo que se hace con el conflicto lo que puede ser potencialmente dañino. Especialmente para los hijos, cuando quedan en el medio del campo de batalla.

Los hijos crecen en el espacio físico que está en el medio de sus padres. Necesitan del apoyo y la contención de ambos para sobrevivir, y saben que ellos son producto del amor de pareja. Para los chicos, presenciar peleas entre sus padres puede ser un verdadero infierno. Dicho de otro modo: “La tensión entre los padres se puede medir en el torrente sanguíneo del hijo que los observa”¹.

El caso obvio ocurre cuando los padres se gritan, o hablan mal –los chicos pueden percibir los desprecios más sutiles- en frente de sus hijos. Pero hay muchas otras dinámicas que cargan a los hijos con el conflicto de pareja. Que los ponen en el medio, tal vez sin darse cuenta. Estén los padres juntos, o separados. Y siendo que la conciencia posibilita el cambio, vamos a revisarlos.

Los confidentes

Ocurre cuando las personas se quedan muy cargadas tras un conflicto o un tema no resuelto, y no logran elaborar lo que ocurre, o hablarlo con un amigo, familiar o terapeuta. En cambio, le cuentan a sus hijos sus problemas, sea porque están en el lugar y el momento indicado, o porque son las personas en las que confían. El riesgo es aún mayor cuando se trata de adolescentes: los padres pueden pensar que “ya son grandes” y “ya pueden escuchar, o saber como son las cosas”. En realidad, para los hijos cargar con los conflictos de los padres es muy doloroso. Aún más cuando se trata de temas íntimos de la pareja, incluso sexuales, puede ser una experiencia incomoda y desagradable.

Los espías

Siendo que comparten tiempo e intimidad con el otro padre, los hijos son la persona ideal a través de la cual obtener información sobre qué hace el otro cuando no lo vemos. Cuánto gasta, a quién llama por teléfono, si fue al lugar al que dijo que iba a ir, si vino con el cabello mojado (como si acabara de darse un baño). A veces se le preguntan están cosas a los hijos de forma sutil, como al pasar. Pero los niños sienten una lealtad muy fuerte hacia ambos padres, y estas situaciones los ponen en un lugar muy difícil.

¹ Salvador Minuchin, Bernice L Rosman y Lester Baker, “Psychosomatic Families: Anorexia Nerviosa in Context”, Cambridge, Harvard University Press, 1978, pág. 45.

Yendo a un extremo, una persona que tratamos contó que su madre la llevaba con ella en el auto cuando espiaba a su marido para ver si tenía una amante.

Los mensajeros

Pedirle a los hijos que manden mensajes entre los padres implica colocarlos en el centro del conflicto interparental. Los hace enterarse de muchas cosas inapropiadas, y, otras veces, sentirse culpables por entregar una información que entristece o enoja al padre o madre. “Pídele que me perdone” “Pídele que me de dinero” “Dile que si no cambia me voy de la casa” son solo algunos ejemplos.

Los secretos

Lo mismo ocurre cuando un padre le pide al hijo que no le cuente al otro padre algo que dijo, que hicieron, que vio. Es muy difícil para los hijos entender por qué es que tiene que guardar el secreto, y reprimirse produce mucha tensión. Y, si los secretos de un padre vienen aparejados con preguntas del otro, la lucha interna dentro del chico es fuente de mucho sufrimiento y culpa.

Las ordenes contradictorias

Los padres enseñan a los hijos cómo vivir, qué es bueno, qué es lo que se debe hacer. Es común que tengan diferencias de opinión sobre lo que es mejor en la crianza, y puede ser difícil llegar a un acuerdo. Pero cuando les dan a los hijos indicaciones opuestas, les traspasan el conflicto a ellos. Para los chicos es imposible decidir entre sus padres, elegir a quién escuchar.

Las lealtades y alianzas

En muchas familias se da que alguno, o ambos padres forman alianzas con alguno o varios de sus hijos. A veces el padre trabaja mucho, está poco presente en la casa, y la madre se alía con sus hijos para no sentirse sola. A veces la madre pasa mucho tiempo retando y dando ordenes a la familia, y el padre se alía con sus hijos, como el “policía bueno”. A veces un padre deja a su pareja, y el que se queda se alía con sus hijos transmitiéndoles la idea de que los abandono a todos. Estas situaciones no son sanas para los chicos. Porque necesitan desarrollar su individualidad, y no identificarse con lo que les sucede a sus padres. Y porque necesitan querer a ambos por igual. Sentir que está permitido tener un buen vínculo con los dos.

Manipular al otro

Otras veces los hijos se vuelven armas para lastimar o manipular al otro en medio de una batalla. Una paciente sugería a su hija que invitara amigas a dormir la noche que semanalmente cenaba con su padre, cuando él no le daba dinero para comprarse ropa.

Competir por el amor de los hijos

Ocurre cuando los padres entran en una lucha para ver a quién quieren más los hijos. Pueden comprarles cosas, permitirles hacer actividades para “quedar bien”, invitarlos a pasar tiempo juntos para excluir al otro padre. Pero, en todos los casos, no están ocupándose del bienestar de los chicos, sino de su propia imagen. El riesgo es que dejen de imponer sanos límites (comer bien, irse a dormir a una hora razonable, no ver televisión hasta terminar los deberes) y descuiden las verdaderas necesidades de sus hijos.

Hablar mal del otro padre

Muchas personas, indignadas por el comportamiento de la pareja, tienden a quejarse frente a sus hijos y criticar al otro padre. A veces porque no pueden controlar su enojo, a veces piensan que los hijos “tienen que saber cómo son las cosas”, a veces para lastimar al otro. Pero esto es un error. Para los hijos es sano tener una buena relación con ambos padres. Y saber que eso está permitido y es bueno. Además, los hijos son muy protectores de sus padres, y les cuesta mucho escuchar que alguien hable mal de ellos. Aún peor, si es su otro padre.

Descuidar a los hijos

El mayor riesgo que se presenta cuando los padres tienen disputas consiste en que se enfoquen tanto en sí mismos, en su pareja y en su pelea, que descuidan a sus hijos. Que los hijos se vuelvan un tema secundario, detrás de la pasión, el dolor y la lucha productos del conflicto de pareja. En el desarrollo de la autovaloración, es crucial que los padres nos miren, nos presten atención, nos tengan en cuenta. No ser vistos por nuestros padres produce un dolor muy profundo, y puede generar la idea de que no somos buenos, no somos suficientes o dignos de amor. Y este es un dolor muy profundo que marca seriamente a las personas. Porque la primera relación de amor es con los padres, este es el modelo que tendemos a reproducir en las relaciones íntimas subsiguientes. Sentirnos abandonados de niños deja una herida que dificulta entregarnos y confiar en los otros, en nosotros mismos, en el amor.

Controlar la ira

La base de lo que queremos transmitir es una toma de conciencia de que la pelea daña. Cuando el enojo nos toma, no podemos pensar con claridad sobre nuestro comportamiento. El odio nos daña, y daña a los demás. El camino es no cultivarlo, y conectar con el inmenso dolor que siempre está por debajo. Y conocernos lo suficiente para reconocer nuestro enojo, y no dejar que maneje nuestras acciones y dañe nuestras relaciones. La emocionalidad es una falta de libertad: cuando las emociones nos dominan, no podemos actuar libremente. Contener –no reprimir, sino sentir y poder contener dentro nuestro- nuestras emociones nos ayuda a actuar con claridad y centro, y a comunicarnos de una mejor manera.

A modo de conclusión, queremos enfatizar que cuando nos damos cuenta de que nos equivocamos, lo más importante es no culparnos. En vez, observar lo que hicimos y tomar conciencia para mejorar y reparar, y perdonarnos. Poder ver el daño que tal vez estemos causando, para tratar de cambiar. Aprender a mirar a los hijos y entender su lugar. Cuidarlos, e intentar superarnos por nuestro propio bien, y el de ellos.