

ASESORAMIENTO ANTE LAS SEPARACIONES FAMILIARES

1. INTRODUCCIÓN

Desde Roma, en Occidente, la familia ha sido una institución constituida pública y formalmente. El matrimonio se regía por normas religiosas, éticas, legales y de costumbres con una tremenda vigencia social. El carácter institucional del matrimonio confería gran solidez y estabilidad a la familia, la ruptura pública de un matrimonio era muy difícil y condenada socialmente. En la actualidad se le concede gran importancia a la decisión personal y libre de los cónyuges y la sociedad admite muy positivamente la decisión privada que estos tomen.

En la vida del hombre, lo primero y fundamental desde el punto de vista psicológico es disponer de un lazo afectivo inicial con las personas más próximas. Para que el niño o el adolescente adquiera un buen grado de vinculación y se sienta más seguro, es preciso que se perciba como miembro importante de las instituciones (considerando como la primera a la familia) de las que forma parte. Saber que pertenece a algo o alguien, que se preocupan de él y le cuidan, le proporciona gran satisfacción y seguridad y contribuye de manera directa a construir y elevar esa autoestima que jugará un papel importante y decisivo a lo largo de toda su vida.

Los estresores que acontecen en una familia afectan al estado emocional de sus miembros. La familia constituye el ambiente social más íntimo, cuando las cosas van bien y también cuando van mal, ésta se convierte en el principal centro de apoyo social. Un ejemplo claro de estresores es las dificultades matrimoniales y como colofón la separación o el divorcio.

La familia y sus conflictos proporcionan al individuo un campo ideal para aprender y probar respuestas de afrontamiento a situaciones sociales. Posteriormente esos repertorios aprendidos, se emplearán al enfrentarse a problemas tanto dentro como fuera de la familia.

Los estresores impactan sobre el individuo cada día, éste los recibe y progresa generando una respuesta que es la evaluación cognitiva, basada en experiencias anteriores. Cuando se percibe el estresor como amenazante (situación de divorcio) el individuo entra en desequilibrio psicosocial. Busca nuevos recursos para neutralizarlo (sociales, educativos, familiares,..), si los recursos están disponibles y las estrategias de afrontamiento son adecuadas, se resuelve la situación y el sujeto vuelve de nuevo al equilibrio psicosocial.

La incapacidad para utilizar los recursos necesarios y adecuados lleva a la crisis generando ansiedad. Algunas técnicas de afrontamiento (evitación o negación) permiten un equilibrio temporal, pero cuando los estresores son crónicos, los individuos buscan mecanismos de defensa a largo plazo (proyección, somatización) y el resultado es el desequilibrio maladaptativo a largo plazo.

2. LOS HIJOS DEL DIVORCIO

La experiencia del divorcio es afrontada de diferente manera por padres e hijos, ya que estos son personas con reacciones propias, distintas de las de los adultos. La teoría del sentimiento reflejo no es aplicable, en líneas generales, a la relación padre-hijo. Una situación o acontecimiento gratificante puede hacer la vida más feliz a un adulto, pero eso no conlleva el que se vuelva más sensible o preocupado por sus hijos, más bien al contrario, esa circunstancia enriquecedora para el padre, puede determinar que éste se encuentre menos disponible para sus hijos.

Aunque la decisión de divorciarse rara vez es mutua, los adultos generalmente están de acuerdo sobre la existencia del problema matrimonial, a los hijos no se les pregunta, no se les prepara para ello, y cuando se les comunica que es inminente, muchos rehúsan creerlo. Según los datos extraídos de un estudio, realizado en Estados Unidos por la Dra. Wallerstein, a lo largo de 10 años, en los que hizo un seguimiento a más de 60 familias divorciadas, sólo uno de cada

10 niños sintió alivio tras el divorcio de sus padres y la mayoría de ellos habían vivido situaciones de violencia en la familia.

Cuando la estructura familiar se rompe, los hijos pierden el apoyo psicológico, físico y emocional que necesitan para alcanzar la madurez. La familia es para el niño la entidad que le brinda apoyo y protección, por eso cuando el divorcio destruye esa estructura la primera reacción que experimenta el niño es la de temor ante la perspectiva de ser abandonado. Los niños se enfadan con sus padres porque quebrantan las leyes no escritas de la paternidad, pero no todos reaccionan de la misma manera, algunos ocultan su enojo, pero otros lo exteriorizan, a veces con manifestaciones agresivas. Los niños sienten que su opinión no cuenta, nadie concede prioridad a los deseos, preocupaciones o temores de los niños. **Se sienten solos.** A veces ni los abuelos parecen preocuparse por ellos, ya que no se implican por miedo a que parezca que toman partido por uno de los cónyuges. Menos del 10% de los niños y adolescentes tienen a su lado un adulto comprensivo que les apoye mientras dura el divorcio.

La desolación que experimentan los hijos cuando ocurre el divorcio es similar a la que sienten cuando uno de los padres fallece, ambas situaciones debilitan la protección de la familia, empiezan con una crisis aguda, son seguidas de un desequilibrio que puede durar varios años y ambas provocan una serie de cambios de larga duración imprevisibles a priori. Pero probablemente, desde el punto de vista psicológico, para los hijos el divorcio es una tragedia más difícil de superar.

Mientras que la pérdida de la muerte es irremediable e irrevocable, el divorcio, desde la perspectiva de los hijos, no lo es, suponen que puede ser reversible y esta esperanza pueden mantenerla durante años.

Para los adultos, en muchos casos, el divorcio puede suponer una segunda oportunidad para recuperar sus vidas. Los hijos en cambio, no lo perciben así, sino como el precio que deben pagar por el fracaso de sus padres y que pone en peligro su vida futura.

No pueden preverse los efectos del divorcio sobre los niños a largo plazo, basándose en sus primeras reacciones, pero podemos intentar ayudarles a aceptar o reconocer sus sentimientos en el momento del divorcio, esto no quiere decir que no habrá consecuencias negativas a largo plazo, pero podemos intentarlo.

Existe la tarea de ayudar a los hijos a superar el fracaso del matrimonio y los años posteriores. Ante el divorcio, los niños reaccionan de acuerdo con su edad y grado de desarrollo, los muy pequeños no comprenden la relación causa y efecto, por tanto no comprenden el comportamiento de sus padres.

En los primeros años escolares suelen preocuparse por las sensaciones de pérdida, rechazo y culpa. Es probable que se vuelvan más caprichosos y les cueste concentrarse, suele observarse un descenso en su rendimiento escolar.

Entre los nueve y doce años de edad, reflejan una gran ansiedad; se enfurecen con sus padres, sobretodo con el que creen culpable del divorcio y es sobretodo a estas edades cuando suelen tomar partido por uno de ellos, asumiendo papeles muy adultos respecto al padre que les necesita. Las relaciones con sus compañeros se resienten, a veces se vuelven agresivos y su rendimiento escolar suele ser muy pobre.

La gente considera que los adolescentes son suficientemente mayores como para comprender lo que sucede, pero lo cierto es que los jóvenes se asustan ante el divorcio.

La destrucción de la estructura familiar es especialmente perturbadora para los adolescentes, porque es precisamente ahora cuando necesitan que esa estructura les ayude a poner límites a sus propios impulsos. Les preocupa el futuro y pueden volverse muy ansiosos al comprobar la vulnerabilidad de sus padres y que estos son personas con problemas. Algunos es

probable que pasen más tiempo fuera de casa y otros, que ya han comenzado a independizarse, reaccionan asumiendo más responsabilidades, pueden sufrir una regresión a causa del divorcio, más aún cuando tienen hermanos pequeños, esto puede hacerles adquirir más fuerza e independencia o hacerles perder importantes aspectos de su vida adolescente. El divorcio también interfiere en su vida académica y social; asisten a clase preocupados y deben renunciar a actividades sociales.

La adolescencia es un período de grave riesgo para los hijos de familias divorciadas. Una de las conclusiones de la Dra. Wallerstein al respecto es la siguiente: *"Los jóvenes que entraron en la adolescencia inmediatamente después del divorcio de sus padres tuvieron grandes dificultades. Una y otra vez, nos dijeron cuánto necesitaban la estructura familiar, cuánto deseaban ser protegidos y cómo añoraban pautas claras de conducta moral. Nos dijeron que habían necesitado más ayuda de sus padres durante el complejo proceso de su crecimiento, pero, al no recibirla, fueron seducidos por las voces de la calle. Al sentirse abandonados en una etapa tan crítica de sus vidas, sentían dudas e incertidumbre acerca de su futuro. Un número alarmantemente alto de adolescentes se sintió abandonado física y emocionalmente"*.

3. ¿QUÉ HACER?

- T **No poner etiquetas.**- cada uno de nuestros alumnos tiene su historia y situación personal y cada uno puede soportar diferentes problemas. Evitar posturas de amparo y sobreprotección o, en el otro extremo, la de ignorancia.
- T **Informarse e informar.**- el tutor tiene un papel importante en la educación del adolescente. Debe empezar por conocerle y la "escucha activa" es un buen medio para ello (pautas de actuación en este sentido las desarrollaremos más adelante). Debe estar abierto al diálogo, siempre que el alumno tome la iniciativa. Es importante ser objetivo ante la información que se reciba, tanto del alumno como de sus padres, e igualmente objetivo al transmitir la información a quien considere oportuno.
- T **Individualizar cada caso.**- cada persona es única y la misma situación puede ser vivida de diferente manera según cada uno.
- T **Aunar criterios educativos.**- conviene aunar y centralizar cualquier tipo de información que se reciba. Dicha persona puede ser el tutor, ya que es la persona adecuada para aunar criterios educativos entre padre, madre y centro.
- T **Revitalizar valores.**- sobre todo aquellos que pueden haberse deteriorado.
- T **Prestar atención a los padres.**- evitando tomar partido o convertirse en terapeuta familiar. Analizar con objetividad las posibilidades familiares para encontrar alternativas a los problemas que se puedan ir presentando.
- T **Atención especial a las situaciones personales.**- potenciando al máximo la libertad del alumno, para que se sienta acompañado y respetando sus decisiones.

VARIABLES DE AFRONTAMIENTO

Ante cualquier situación de crisis, la persona que reconoce que tiene problemas, que busca y acepta ayuda con agradecimiento, sabe que está en el camino correcto para superar la crisis, no sólo porque la ayuda le vendrá bien, sino porque la aceptación es un signo de salud y manejo de la situación. Para ello las principales variables de afrontamiento y estrategias de superación, según Burn-Klein (1994) son las siguientes:

1. **Conocimiento o actividades cognitivas:**
 - aceptar la situación y las diferentes respuestas de los miembros de la familia, así como las propias limitaciones, no tratar de hacer o ser todo.
 - adquirir conocimientos útiles entendiendo la naturaleza de la situación.

- reestructurar la situación definiendo el problema de forma positiva. Ver el problema como concerniente a toda la familia, sin sentirse culpable, ni culpar a nadie. No tener falsas esperanzas.
2. *Emocional:*
 - expresar sentimientos y emociones tanto positivas como negativas, siendo claro y directo.
 - reducir la ansiedad tomándose un tiempo de escapada y evitar situaciones de aislamiento
 - compartir sentimientos y experiencias con el resto de miembros de la familia, siendo sensibles a las necesidades de los demás.
 3. *Comunicación o actividades de comunicación:*
 - ser abierto en la comunicación con los demás miembros de la familia, siendo honesto en el intercambio de información.
 - ser efectivo en la cantidad y calidad de las comunicaciones familiares.
 - ser sensible y atento a la comunicación no verbal.
 4. *Comunidad:*
 - buscar y aceptar ayuda de los familiares cuando sea necesario, así como de tutores y profesionales.
 - formar parte de organizaciones y comunidades (religiosas, deportivas,...)
 - desarrollar la autonomía, independencia y autosuficiencia.
 - mantenerse ocupado con hobbies o actividades.

4. **HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EN LA RELACIÓN DE AYUDA**

La comunicación interpersonal es uno de los más valiosos recursos educativos, sin embargo, es sorprendente que se planifiquen y estudien otras destrezas y algo tan importante como la comunicación interpersonal en la tarea educativa se deje a la improvisación y el azar. Existe evidencia empírica de la importancia que tiene el dominio de la relación y la comunicación interpersonal, en ambientes íntimos como el escolar, para el ajuste emocional y psicológico de las personas, más aún cuando existen dificultades en otro ámbito primordial como es la familia.

Hay quien puede pensar que la puesta en práctica de las habilidades sociales es algo artificioso y mecánico, en contradicción con la espontaneidad y naturalidad que debe primar en toda comunicación humana. Esto puede parecer así cuando se está iniciando su práctica, pero puede llegar a ser espontáneo cuando se ha practicado repetidamente.

Las habilidades por sí solas no definen un comportamiento como socialmente efectivo, son una condición necesaria pero no suficiente, han de estar impregnadas por un estilo asertivo de comunicación y además hay que aprender a seleccionar las habilidades en función de los requerimientos específicos de cada situación.

ESCUCHAR LOS SENTIMIENTOS (EMPATIZAR)

Escuchar activamente los sentimientos y emociones de los demás es tratar de “*meternos en su pellejo*” y entender los motivos de los mismos. Es mostrar que nos hacemos cargo del impacto que produce un problema, de los apuros por los que está pasando nuestro alumno. Pero “*meterse en su pellejo*”, no es convertirse en su “*colega*”, ni aceptar, ni estar de acuerdo. Es sencillamente escuchar y reconocer los sentimientos de nuestro interlocutor, que no es tarea fácil, pero sí muy importante.

Cuando escuchamos activamente las emociones y sentimientos de otro, nos convertimos en una persona significativa y digna de confianza, sienten que somos alguien que se preocupa por él.

De esta manera le ayudamos a que se mantenga abierto a soluciones alternativas al problema. Cuando escuchamos a alguien, es más probable que ese alguien esté dispuesto también a escucharnos y no se cierre cuando expresemos nuestro malestar porque él ha incumplido alguna responsabilidad o haya roto una norma de convivencia escolar. Se reduce la hostilidad y como consecuencia se crea un clima favorable para la comunicación y la búsqueda de soluciones al problema planteado. Estamos mostrando así un modelo de habilidad interpersonal que va a ser observado y probablemente imitado.

¿Cómo se hace?

- Observando cómo es con el cuerpo, la cara y los gestos, más que con las palabras, como se transmiten los sentimientos.
- Observando detenidamente al chico para identificar el sentimiento que está transmitiendo.
- Adoptando comportamientos no verbales semejantes a los de él.
- Manteniendo contacto visual y adoptando expresiones apropiadas a los sentimientos que te está transmitiendo.
- Utilizando expresiones de reflejo o empatía: *"me hago cargo", "te estoy escuchando y te noto..."*

Utiliza esta técnica cuando

- El chico te está expresando un problema por el que está afectado.
- Muestra expresiones positivas que causan satisfacción
- Observas un cambio brusco en sus palabras o gestos (comienza a llorar, habla más alto e irritado,...) que denota que está bajo los efectos de un sentimiento o emoción importante
- Percibes en el chico expresiones que muestran oposición, ironía u hostilidad.

Recuerda que:

- . ***una mirada, una sonrisa, un gesto puede tener mayor impacto emocional a la hora de empatizar, que mil palabras***
- . ***escuchar y empatizar no es dar la razón***
- . ***cualquier persona puede tener "razones" para sentirse o actuar como actúa, pero otra cosa es estar de acuerdo o no.***

EMPATIZAR NO ES ESTAR DE ACUERDO CON LAS ACTUACIONES DEL CHICO, SINO RECONOCER QUE PUEDE TENER MOTIVOS PARA ACTUAR ASÍ

□ RESUMIR

Es una habilidad orientadora e importante de la escucha activa, mediante la que informamos a nuestro interlocutor de que estamos recibiendo lo que nos comunica, que estamos comprendiéndole y que necesitamos aclaración.

De esta manera mostramos interés e incentivamos al chico para que siga comunicando. Al mismo tiempo le orientamos para que clarifique más sus mensajes en el caso de que no estemos entendiendo bien; ya que le damos información sobre nuestro grado de comprensión, contribuimos a que se sienta relajado y a gusto en la relación interpersonal, a la vez que contribuimos en el proceso de solución de problemas.

¿Cómo se hace?

- Diciendo una expresión de resumen: *"si no te he entendido mal...", "a ver si entendí bien, me estás diciendo..."*
- Pidiendo al interlocutor confirmación o no: *"¿es correcto?", "¿me equivoco?", ...*

Utiliza esta técnica

- Cuando el chico vaya de un tema a otro con facilidad y cuando haya algo del mensaje que no entiendas con claridad.

□ HACER PREGUNTAS

Para proveernos de información específica sobre la situación, problema o sentimiento de nuestros alumnos, podemos utilizar esta técnica, pero evitando caer en la “curiosidad”. Hacer buenas preguntas es una habilidad esencial para dar un consejo efectivo o bien para invitar a la reflexión a nuestro interlocutor.

¿Cómo se hace?

- Las buenas preguntas son cortas y directas. Las personas con habilidad en preguntar únicamente hacen una pregunta al tiempo y no tratan de explicarla, esperan una respuesta y no responden sus propias preguntas.
- Las preguntas abiertas son exploratorias, animan a quien se le hace a pensar sobre sus sentimientos y pensamientos, ayudándoles a explorarlos y clarificarlos.
- Las preguntas cerradas, normalmente se hacen para obtener información específica.

Utiliza esta técnica

- Cuando necesites indagar si un chico necesita ayuda: *¿cómo puedo ayudarte?, ¿necesitas ayuda?,...*
 - Cuando necesites comprender o aclarar algo acerca de un comportamiento específico: *¿qué sería un ejemplo de eso... ?*
- Cuando observes un cambio brusco en el comportamiento habitual del chico y no puedes identificar sus sentimientos: *¿qué sientes cuando te hablo de... ?*
- Cuando intentes activar la búsqueda de alternativas a la solución de problemas.
- Si sospechas que hay información que tiene dificultad en comunicar o nos oculta información relevante, puedes utilizar preguntas comprometidas: *¿te ha ocurrido algo que quieres contarme?, algunos chicos cuando les ocurre algo como... reaccionan....*

Recuerda que:

HACER PREGUNTAS NO ES CURIOSAR

□ SER POSITIVO Y RECOMPENSANTE

Es la habilidad para incentivar y motivar, pero antes de desarrollar esta habilidad conozcamos la “*Fábula del hombre, la serpiente y la rana*”:

“Un pescador dominguero estaba mirando por la borda de su barca, y vio una serpiente que llevaba una rana entre los dientes. Al pescador le dio pena la rana y alargó la mano, libró a la rana de las mandíbulas de la serpiente sin hacerle daño a esta, y la dejó en libertad. Pero entonces le dio lástima la serpiente, que también tendría hambre, y como no llevaba nada de comer, sacó una botella de aguardiente y derramó unas gotas en la boca de la serpiente. Esta se largó muy satisfecha, la rana también estaba contenta y el hombre quedó muy satisfecho de sus buenas acciones. Pero al rato, cuando más tranquilo estaba, oyó golpes en el costado de su barca y se asomó otra vez a mirar, y cual no sería su asombro al ver que era la misma serpiente... con dos ranas entre los dientes”.

Esta fábula nos puede servir para comprender como un comportamiento se aprende a menudo al margen o con independencia nuestros deseos. La condición fundamental es que dicho comportamiento vaya seguido de consecuencias que resulten recompensantes y no de los grandes sermones o consejos. Es por ello que inadvertidamente podemos recompensar comportamientos que no deseamos. Conocer este principio nos resulta de gran utilidad para desarrollar una de las habilidades de mayor impacto en los interlocutores con los que convivimos y nos comunicamos.

Es la habilidad para incentivar y motivar. A través de los incentivos (lo que mueve a hacer algo) es más probable que una persona repita aquellos comportamientos que han sido efectivos para conseguir dichos incentivos. La persona recompensada se suele sentir mejor, tolera mejor las contrariedades, está más receptiva y abierta a la comunicación y al cambio.

Cuando incentivamos debidamente, nos convertimos en personas significativas y dignas de confianza, aumentamos nuestra capacidad para influir en nuestro interlocutor, ya que está más receptivo a nuestros mensajes, suscitamos en ellos sentido de autoeficacia y autocontrol y sobre todo elevamos su autoestima, ya que reducimos su sentido de desmoralización e indefensión.

Cuando un niño o un joven prueba un comportamiento o reacción nueva, bien para afrontar una tarea, bien para resolver un problema o para mejorar el clima social, y encuentra que este modo de comportarse es útil y gratificante, entonces hay mayores posibilidades para que éste continúe. Es más probable que se hagan aquellas cosas que nos deparan una compensación.

¿Cómo se hace?

Un recurso muy económico para administrar consecuencias gratificantes es “**el reconocimiento y el elogio honesto**”, para utilizarlos es necesario:

- Rastrear sucesos o comportamientos merecedores de ser recompensados.
- Buscar el momento adecuado. No es bueno el momento de una discusión.
- Expresar lo que te gusta del otro.
- Recordar el nombre del alumno y utilizarlo cuando hablas con él suele tener un efecto muy gratificante.
- Todo lo que digas con intención de recompensar debe ir acompañado con los gestos y el cuerpo. Has de ser sincero.
- Debe argumentarse aunque sea mínimamente. No debe sonar a “*frase hecha*”.
- Ha de ser inmediato a la conducta, siempre que sea oportuno.
- Conviene no exagerar.

Utiliza esta técnica.

- Cuando desees que tu interlocutor esté receptivo a tus mensajes.
- Cuando desees informarle y guiarle acerca de las cosas positivas que realiza para afrontar las distintas situaciones que se le plantean.
- Cuando desees generar en el chico emociones positivas, creando un clima favorable para la negociación y el cambio.

Existen prejuicios culturales que obstaculizan el desarrollo de esta habilidad, es tal el hábito de dar información negativa que cuando se sustituye por el de dar información positiva suele decirse de quien lo hace que “*es un diplomático*” o se piensa “*¿qué estará tramando?*”. Para que no queden dudas de esta afirmación vayan como muestras algunos dichos que reflejan estos valores y creencias culturales:

“*Poner los puntos sobre las íes o decir verdades como puños*” es decir lo malo del comportamiento de una persona. Con frecuencia oímos, “*Yo como soy muy sincero te tengo que*

decir lo que pienso y lo que siento”, pero da la casualidad que decir lo que pienso y lo que siento, suele coincidir con decir siempre lo malo. “*La honestidad y la sinceridad no se llevan bien con la diplomacia*”, da a entender que uno es diplomático cuando da información positiva, pero muy sincero y honesto cuando la información dada es negativa. “*A ver si se lo van a creer*” es una expresión que utilizamos muy a menudo para limitar la práctica de la habilidad de transmitir información positiva. Todo esto es cierto cuando se utiliza inadecuadamente la habilidad de ser recompensante, pero también es cierto que cuando sucede lo contrario, es decir se utiliza inadecuadamente la práctica de castigar y dar información negativa, no se suscita la misma opinión y es que los prejuicios culturales pesan sobre manera en nuestros hábitos y condicionan nuestras relaciones interpersonales.

El reto que se nos presenta como docente es neutralizar estos prejuicios culturales y, si es que lo estimamos oportuno, desarrollar nuestra habilidad de ser recompensante. Si como está demostrado, el ser recompensante desarrolla nuestra capacidad de influencia y nos hace convertirnos en una persona significativa y digna de confianza, ¿por qué no hacerlo?, ¿por qué no pensar que como somos muy sinceros y nos gusta poner los puntos sobre las íes, vamos a decir todo aquello bueno que observamos en el comportamiento de nuestros alumnos? , sobretodo de aquellos que como ya ha quedado claro están atravesando una etapa muy dura en su ambiente familiar y en la que la mayoría de los casos, se sienten abandonados, sin nadie que les apoye, que no se atreven a comunicar sus preocupaciones a veces por vergüenza, y que también en muchos casos se sienten culpables de lo que ocurre en casa, no por haberlo provocado, sino por no haber sabido evitarlo.

Recuerda que:

SER POSITIVO Y RECOMPENSANTE AYUDA A ELEVAR LA AUTOESTIMA DEL OTRO

□ **ELEGIR EL MOMENTO Y EL LUGAR ADECUADOS**

Esta habilidad implica saber captar señales críticas que indiquen la oportunidad o inoportunidad de la comunicación. Es una habilidad inherente a las demás, saber escuchar es saber cuándo escuchar, saber hacer preguntas implica saber cuándo y cómo hacer preguntas.

¿Cómo se hace?

- Demorando la intervención cuando detectamos que nuestro interlocutor está con la mente en otra parte o presenta emociones y respuestas que suponen un obstáculo a nuestra intervención. A veces somos nosotros los que en ese momento, no estamos en situación, bien por preocupaciones personales o porque nuestro estado emocional no es el adecuado para responder a las demandas de la situación.
- Sacando a colación otros temas que amortigüen el ambiente emocional del momento.
- Eligiendo el escenario de la situación, haciendo arreglos ambientales y organizativos: información previa del tema, lugar tranquilo, planificar la agenda para evitar prisas,...

5. CONSEJOS QUE DEBEMOS TRANSMITIR A LOS HIJOS DE PADRES SEPARADOS

- Acude a tus padres. Hablarán contigo, te escucharán, te explicarán. Si están demasiado dolidos o tú no te atreves a abordar el tema con ellos, si sus respuestas no te satisfacen, acude a otras personas. Seguro que tienes un tío, una tía, unos abuelos, o amigos suyos con los que tendrás confianza.
- Si la relación de pareja se acaba entre tus padres, seguramente resulte muy dramático para ti, su hijo, pero debes pensar que su relación no te incumbe. No puedes hacer nada

por ellos, pero si puedes hacer algo por ti. Vas a vivir este cambio con ellos, entre risas y lágrimas, pero cada día que pase tus pensamientos y tus actos evolucionarán hacia la madurez. En unos años, si todo va *“bien”*, saldrás de esto más fuerte y más enriquecido.

- Quizá lamentos no haberte involucrado a tiempo para intentar que se reconciliaran. Sin embargo, habría sido en vano, puesto que lo que se cuestiona no es tu relación con ellos, sino su propia relación.
- La adolescencia es un período de turbulencias, de cambios profundos de los que no siempre eres consciente. Tienes ganas de ser otro y de ser tú mismo. De cualquier forma dejar el mundo de la infancia asusta un poco.
- Ante el divorcio de tus padres, estarás todo el tiempo dividido entre el corazón y la razón, no sabrás distinguir entre lo importante y lo superfluo. Es normal. Comprender una situación no significa aceptarla. Tus sentimientos irán de la vergüenza a la culpabilidad, pasando por el rechazo o encerrándote en ti mismo. Tranquilízate, paso a paso, irás encontrando soluciones. Sobre todo, no dudes en hablar cuando tengas la necesidad de hacerlo. Tu tutor u orientador, siempre estarán dispuestos a escucharte.
- Orienta tu energía de forma positiva: en el trabajo escolar, en el deporte, o simplemente escuchándote a ti mismo. El colegio y los compañeros, sin dejar de ser lo que son, se convierten en un lugar y en unas personas que nos protegen.
- En tu hogar se está creando otro equilibrio familiar y afectivo. Busca tu sitio, no eres ni la víctima ni el blanco de tus padres.
- No olvides que no eres culpable de nada. Eres hijo de tus padres, y ellos son responsables de ti, no al contrario. Cuando estés convencido de que no eres responsable de esa situación, habrás madurado un poco.
- Antes de achacarle a tu padre todos los defectos, pídele que te explique las verdaderas razones de esta separación. A veces se esconden detrás de las apariencias y pueden remontarse al pasado. Si nota que estás dispuesto a entenderle, si él mismo tiene claros sus sentimientos, te hablará con sinceridad, e incluso se quedará más tranquilo. Esa complicidad entre los dos hará que la situación sea menos confusa y, por lo tanto, menos dolorosa.
- Con respecto a tu madre, piensa que el amor que te profesa permanece intacto. Si no se siente acusada, y por tanto culpable, estará en condiciones de hablarlo contigo, de expresar sus deseos, y quizá de convencerte del fundamento de sus reivindicaciones. Lo más importante es que no te abandone, que pueda explicarte claramente los motivos de su demanda de separación. A pesar de tus quejas y de tu tristeza, el ambiente será más distendido si la escuchas sin llenarla de reproches.
- Tus padres siguen siendo tus padres. Tu elección no es entre ella o él, sino sobre el tiempo que compartirás entre dos personas.
- Acepta a tus padres. Según Françoise Dolto, estás en la edad *“en que cada uno debe hacerse cargo de sus padres y aceptarlos, siendo indulgente con ellos”*. Ten cuidado en no enfrentarlos, ya lo están bastante. Evita contarles con detalle lo que sucede o se dice en casa del otro. Evita fomentar sus celos haciendo observaciones como *“con mamá hago lo que quiero”* o *“papá nunca dice que ordene mi habitación”*. Mediante el chantaje emocional no conseguirás la paz que todos merecéis.
- Si te muestras responsable, los ayudarás a solucionar sus propios problemas. Ten en cuenta que el divorcio es algo demasiado serio para *“dejarlo en manos de los adultos”*.

- Al verlos por separado, descubrirás otras facetas de su personalidad, que valorarás como tal, sin la etiqueta “padres”.
- El divorcio de tus padres no es ni una lección de vida ni una regla de conducta que hay que evitar. Tu vida sentimental depende de ti. No sirve de nada asustarse, decirse que el fracaso está presente en cualquier historia de amor. En caso de que adoptes dicha postura, fomentarás una conducta de huida y de fracaso que inconscientemente te impedirá ser positivo y constructivo en ese terreno. Su fracaso no es asunto tuyo, y el hecho de que se hayan divorciado está lejos de ser una desgracia.
- Vivas con tu madre o con tu padre, no estás casado ni con ella ni con él, y tienen que aprender a arreglárselas con su dolor o con sus carencias afectivas. No deben impedirte que salgas con el pretexto de que se encuentran solos.
- Las familias monoparentales que se encierran en sí mismas forman una “pareja” tan asfixiante para el hijo como para la madre, y en ella se repiten los conflictos. Por otro lado, a ti no te corresponde dar permiso a tus padres para que se vuelvan a casar; si les apetece, son libres de hacerlo.
- Cuando sientas que hay dificultades o una falta de diálogo con tus propios padres, más vale que lo hables con personas ajenas al núcleo familiar.

En resumen:

TU VIDA CONTINÚA

BIBLIOGRAFÍA

- “Valores Humanos”*. Bernabé Tierno. Edit. Taller de Editores.
- “El Malestar en la Familia”*. José Antonio Ríos. Editorial Centro de Estudios Ramón Areces (1998)
- “Padres e Hijos después del Divorcio”*. Dra. Judith S. Wallerstein y Sandra Blakeslee. Editorial Vergara (1990)
- “Mis padres se separan... ¿y ahora qué?”*. Minou Azoulai. Editorial EDELVIVES (1996)
- “Hijos de Padres Separados”*. Alejandra Vallejo-Nágera. Editorial Temas de Hoy (2000)
- “Alumnos de Padres separados”*. Equipo de trabajo de FERE (1995)
- “Habilidades de Comunicación en la Relación de Ayuda”*. Miguel Costa Cabanillas y Ernesto López Méndez. Edita Ministerio de Asuntos Sociales (1991)