

► Por Lic. Alejandro Schujman\*

# Decálogo para padres separados

Esa dura travesía de desarmar una pareja incluye, cuando los hay, a los hijos. Todo lo que deberías hacer –y evitar– para enriquecer ese vínculo, más allá del divorcio.

Los hijos necesitan padres que estén dispuestos a ser felices. Que se animen al desafío de apasionarse por la vida.

Que les transmitan entusiasmo en el día a día, que cambien miedos por proyectos. Los hijos necesitan... hombres y mujeres que sean referentes en su camino del crecer. Si viven juntos o separados no es lo esencial, se los aseguro.

Muchas veces, me encuentro frente a parejas que sufren pensando en que “por los chicos” deben seguir adelante con una relación que emula una condena, una *probation*. Por los chicos, por los hijos, por ellos, muchas parejas sostienen situaciones absolutamente tóxicas.

Ya lo he dicho en otra oportunidad: montones de consultas por vivencias de parejas de padres sumamente infelices, y un aire que se respiraba en la casa, tan espeso como la densidad de una selva.

“¿Por qué no se separaron?” es la pregunta de muchos hombres y mujeres que desde el diván me interrogan, o mejor dicho, interrogan a sus padres a través de mi mirada.

Ninguna consulta, en casi treinta años de profesión, en la cual el motivo no haya sido el no haber podido elaborar la ruptura de la pareja de los padres. Siempre y cuando las cosas se hagan

como se tienen que hacer, con calma y civilizadamente.

El dolor suele ser mucho más de los padres que de los hijos. Montones de sentimientos se agolpan en hombres y mujeres que desean terminar una relación que no los hace felices, pero no se animan. *Simplemente, no te quiere*, dice el título de la película. Si fuera tan simple...

## Suma de emociones

Durante el proceso de divorcio, se mezclan un sinnúmero de sentimientos:

### Frustración

“*Hasta que la muerte los separe*” es el mandato que los une; cuidarse y respetarse en la salud y en la adversidad, y así sucesivamente. Y está muy bien, es el deseo de la mayoría de las parejas que dicen alguna vez, frente a un juez, cura o rabino que los une en matrimonio, la frase: “*Sí, quiero*”.

El problema viene luego, si es que las cosas no van como ambos imaginaban, soñaban, anhelaban: el ferviente deseo de construir una pareja, una historia, una familia: papá, mamá, hijo, hija (si vamos a soñar, armemos la parejita de nene y nena).

Si eso se desarma, lo primero que sobreviene es el terror a perder algo que había que sostener.

La familia de tres, o cuatro, o la cantidad que resulte de dos (la pareja) más los hijos que tengan, es un duro golpe al narcisismo. Asusta, frustra y duele. Y la suma de todos esos sentimientos hace que las relaciones duren a menudo mucho más de lo que deberían.

**El desafío es convivir con la realidad de que, es cierto, no tendremos la familia que soñamos, pero aún tenemos tiempo (siempre lo hay) de reconstruir, y ensamblar, y mirar para adelante.**

### Culpa

Una joven paciente me dice, abrazada a la caja de pañuelitos como náufrago a la tabla, ojos hinchados de tanto llorar y corazón estrujado: “*Yo decidí, yo fui la que terminó de cerrar la puerta. Él hubiera querido seguir, pero yo terminé la historia. Diez años de nuestras vidas, y los chicos..., los chicos. Creo que podría intentar una vez más, él es buen hombre, me quiere. Discutíamos un poco... Mucho, en realidad. (Se queda callada). ¡Era un infierno vivir juntos! Pero a lo mejor, yo no fui lo suficientemente tolerante; a lo mejor, no di las oportunidades necesarias*”.

Trato –y lo logro, creo– de recordarle las infinitas veces que llegó a la consulta angustiada, devastada, enojada (furio-

➤ *“Cuidemos al otro; de nada vale todo el amor que le tenemos a nuestros hijos si no somos capaces de mantener el respeto básico que seguramente nuestro/nuestra ex merece”.*

sa más bien, diría) por esta relación en donde lo que reinaba era el desconcierto, el malestar.

“No aguanto más”, decía una y otra vez. Discutían por menudencias, por cosas que, sacadas del contexto, pueden ser absolutamente insignificantes. Pero discutían, no paraban de discutir.

Después, la reconciliación. Intensa, apasionada, emotiva. Y se volvían a jurar “amor eterno, y vamos a poner lo mejor para salir adelante. Esto lo arreglamos juntos...”.

Y al poco tiempo, nuevamente la caída, nuevamente la decepción, nuevamente el sentir que todo lo escalado volvía barranca abajo (como un personaje de historieta que sube una montaña, se resbala y vuelve a empezar; pero esta vez, en el juego de la vida). Simplemente, no eran felices juntos; simplemente, no pudieron, durante doce años de matrimonio; los tres primeros de felicidad, luego empezar lentamente el desgaste.

Hubo momentos felices, claro que sí. Pero se terminaron, y aquí lo más importante: por culpa de ninguno de los dos; en este caso y en muchos casos, no hay culpables, su Señoría. No pudieron ser felices juntos; tan sencillo, tan complejo y tan doloroso como eso.

### **Negación**

En cualquier instancia dolorosa de la vida, se hace presente este mecanismo de defensa. “Esto va a mejorar, no me

está pasando, lo vamos a solucionar, no es para tanto”, y siguen las frases hechas por personas que, sufriendo, se fabrican mantras tranquilizadores, pero ciertamente ficticios.

Así, en la maravillosa película *All that Jazz*, el genial Bob Fosse describe, en una escena memorable, las etapas del duelo. La doctora Kübler-Ross, en el film, describió y separó el proceso en cinco etapas:

1. Ira
2. Negación
3. Negociación
4. Depresión
5. Aceptación

Habla del duelo, y la separación es una pequeña muerte simbólica, o no tan pequeña, quizás.

### **\*PERFIL**

Se recibió de psicólogo, con Diploma de Honor, en la Universidad de Buenos Aires. A partir de ese momento, se dedicó al tratamiento de niños, adolescentes y familias, y se especializó en el área de orientación a padres. Tiene vasta experiencia en la coordinación de grupos terapéuticos, combinando elementos de diversas corrientes científicas. Desde 1988 trabaja en el ámbito social, en distintos programas dirigidos a la salud de jóvenes en riesgo, sobre todo, en el tratamiento de adicciones. En el 2010 colaboró como columnista en la colección *Cómo ser padres hoy*, en Chile. Es autor de *Generación NINI, jóvenes sin proyecto que NI trabajan NI estudian*, de editorial Lumen. **Para contactarlo:** [www.generacionnini.com.ar](http://www.generacionnini.com.ar) y [generacionnini@lumen.com.ar](mailto:generacionnini@lumen.com.ar).



La **negociación** es el intento desesperado, consecuente a la negación, de implementar medidas que mejoren las cosas: *“Voy a cambiar. Voy a pasar más tiempo en casa, haremos salidas que nos hagan bien a los dos. Prometo no jugar más al Candy Crush, pero eso sí, vos no mirás más fútbol”*.

Pero, lamentablemente, si las estructuras no son sólidas, los acuerdos se desvanecen. Valen los intentos, de todas formas. A menudo, las entrevistas vinculares y las terapias de pareja son útiles para gestionar una separación armoniosa.

La **depresión** llega luego. En este caso, hablaría de tristeza profunda como proceso saludable, aunque en algunos casos esta se hace inmanejable y entramos en otra categoría diagnóstica, que podría ser un cuadro depresivo como producto de la situación.

En esta instancia, pedir ayuda, transitar las emociones sabiendo que, si hacemos lo necesario, ya pasará.



➤ *“Los hijos necesitan a sus padres –aun separados– más juntos que nunca; por su bien y por el de ellos, que los padres puedan compartir, como no lo hicieron mientras eran pareja, la exquisita aventura de ver crecer a quienes más aman”.*

Y, finalmente, la **aceptación**, punto de alivio y volver a empezar...

### Miedo y desamparo

*“No va a ser sin miedo, no esperen eso. ¿Por qué razón van a desarmar una familia que les llevó años construir, y no van a estar asustados? Negar el miedo es la mejor manera de hacerlo más fuerte”.*

Enfrente, una pareja intentando animarse, caras de niños que empiezan su primer día de clases, el terror dibujado en sus rostros, angustia y miedo.

No iba a ser sin estas dos emociones que irían a comenzar este nuevo camino, pero de la otra forma (es decir, perpetuar la pareja en el centésimo intento de recomponer), la posibilidad de ser felices quedaba confinada a otra vida, y no nos consta que esta vaya a existir.

Resulta imposible, aseguro, atravesar una separación sin que el temor esté presente. Repito una vez más, lo conocido tranquiliza, lo nuevo asusta, y este caso no es la excepción, de ninguna manera.

El marco de la rutina familiar, llegar a casa, es siempre un punto de referencia, de llegada, de seguridad. Esto no quiere decir que ese punto necesariamente nos contenga en un marco de bienestar y disfrute. Cuando la insatisfacción reina, el llegar suele transformarse en un momento de angustia.

Son muchos los relatos de hombres y mujeres que, en lo cotidiano, retardan la llegada a casa, hacen compras que no necesitan. *“En el supermercado, elijo la fila más larga, así demoro un rato más”*, me decía un hombre en crisis con su pareja y temeroso de enfrentar la situación.

Muchas veces, el miedo hace que entre en escena una tercera persona. La figura del o de la amante es un elemento central en las crisis de pareja. No vamos a profundizar aquí en este punto, pero el tener una “alternativa”, aunque sea fugaz y efímera, tranquiliza ese miedo, aunque al mismo tiempo lo potencia, y agrega un nuevo elemento en lo complejo de la situación: la culpa (pero esta vez, por el engaño cometido).

Y obliga, simultáneamente, a la disociación (la felicidad, el remanso, en mi amante; el deber, el transcurrir en mi casa). Penoso, al menos.

Debo decir algo, y esto no es en absoluto un juicio de tipo moral o ético, sino fáctico de lo que mis orejas han recogido a lo largo de estos años: no he conocido hombre o mujer que pudiera, ni siquiera disociación mediante, ser feliz con la combinación de esposa/o y amante.

Creo que la infidelidad sostenida es a menudo un intento (fallido, por cierto) de alcanzar un estado de placer y plenitud que se escurre indefectiblemente. Intento tibio y temeroso de que algo cambie sin que la estructura se modifique.

## CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LOS PADRES SEPARADOS

**1) Que la parentalidad compartida reine aún más una vez separados.** Es complejo que funcione, incluso cuando los padres están juntos; pero si las tensiones (aquellas que los hacían sufrir) desaparecen y cada uno recupera la calma, podrán operar por aquello que los sigue uniendo: los hijos.

**2) Que los permisos sean homogéneos y acordados.** Los pequeños suelen administrar los recursos existentes optimizando las grietas entre uno y otro progenitor. Esto es: “Mamá, ¿me comprás la remera de las princesas?”. Frente a la negativa, en el primer encuentro con el padre repetirá la pregunta, y el papá, desprevenido, quizás acceda, entonces ¡bingo!, la operación “confusión parental” fue todo un éxito.

**3) Que los adultos manejen las emociones propias sin dejar de pensar nunca en aquello que necesitan los hijos.** La separación reciente suele ser motivo de vaivenes emotivos complejos. Es entendible, es saludable, pero mantengan los padres el filtro para los excesos hormonales y emocionales cuando los hijos están allí. Esperen a quedarse solos; que la catarsis no fluya en el ámbito doméstico sin red.

**4) Que las parejas que uno u otro puedan construir esperan el tiempo de los hijos y no de los grandes para entrar a la vida de los pequeños.** Por mayor que sea el deseo de reconstruir rápidamente la vida afectiva, deberá ser cuidado el tiempo en el que los hijos, sobre todo si son pequeños, puedan aceptar y convivir con la existencia de otro hombre o mujer en la vida de uno de sus padres. Muchas veces, las ansias y el apuro juegan malas pasadas y precipitan encuentros que deben ser demorados. Lo que diferencia, entre otras cosas, la niñez de la adultez, recuerdo, es la capacidad de soportar los tiempos de espera y manejar la frustración que eso produce.

**5) Que nunca pero nunca pongamos a los pequeños en situación de rehenes. Ellos no son responsables de lo que los padres pueden hacer de sus vidas o no.** Sufren, y a menudo los adultos están tan obnubilados por sus padeceres que no reparan en que los pequeños están ahí, en platea preferencial, viendo la descuartización de los adultos que debieran cuidarlos y protegerlos. Es demoledor para ellos ser espectadores de los enconos de sus padres. Sufren, mucho más que cuando los padres deciden separarse.

**6) Que los padres mantengan, frente a sus hijos y en todo ámbito, en la medida de lo posible, el respeto por el otro progenitor, independientemente de lo que sientan.** Podrán

tener enconos varios, broncas históricas, resentimiento, dolor y furia, pero el peor lugar para los niños es el de Túpac Amaru, el cacique que fue descuartizado por los españoles con un caballo tirando de cada una de sus extremidades. Cuidemos al otro; de nada vale todo el amor que le tenemos a nuestros hijos si no somos capaces de mantener el respeto básico.

**7) Que no busquen los padres, a través de los chicos, información sobre el padre o la madre, según el caso.** Los niños no son informantes. Ni Túpac Amaru ni Mata Hari. La tentación es grande, a veces:

- “¿Estaba solo papí? ¿Quién era la amiga? ¿La habías visto antes?, ¿es joven?”.
- “Y mamá, ¿qué ropa tenía? ¿El vestido rojo se puso para ir a una fiesta de trabajo?!”.  
Basta, por favor. Si se han separado, una de las situaciones que se liberan o habilitan es la confidencialidad respecto de lo que el otro hace o deja de hacer.

Basta, por favor. Si se han separado, una de las situaciones que se liberan o habilitan es la confidencialidad respecto de lo que el otro hace o deja de hacer.

**8) Que no teman los padres ser reemplazados en sus roles esenciales.** El que uno u otro forme nueva pareja no significa de ninguna manera que tendrán nuevo padre o madre. Cuando el padre o la madre está presente en su función como tal, la titularidad está garantizada. Puede coexistir un padre que actúe como tal de manera efectiva, con un novio de mamá querido y valorado, a lo largo del tiempo. La capacidad de afecto de una persona es una fuente inagotable, solo es necesario tener las herramientas adecuadas.

**9) Que respeten los acuerdos de tiempos de cada uno con los hijos.**

Las transgresiones de lo pautado, en lo que a los hijos respecta, impactan directamente sobre los pequeños. Muchas veces, los padres toman represalias contra sus ex como tiros por elevación, pero sin darse cuenta, patean los aparatos psíquicos de los niños. “Yo no voy a correr para que ella llegue a su trabajo”, o “El dinero se lo transfiero a una cuenta en Tailandia con cobro revertido y a pagar en rupias”. Lo acordado es en función del beneficio de los hijos; los reencuentros tendrán que ser vehiculizados de alguna otra manera.

**10) Que disfruten, finalmente, luego de los momentos dolorosos que han vivido, el compartir la maravilla de ser padres, ya que los hijos los necesitan más juntos que nunca; por su bien y por el de ellos, que puedan compartir, como no lo hicieron mientras eran pareja, la exquisita aventura de ver crecer a quienes más aman.**