Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

¿Qué pasa antes de la separación?

Hay tres preguntas que se hacen los padres y madres cuando la relación como pareja se ha roto pero no ven el momento de dar el paso de la separación ¿Cuál es la mejor edad de nuestros hijos para que nos separemos?, ¿les crearemos un trauma si nos separamos?, ¿tienen más problemas los hijos de padres separados?

Estas preguntas nos las han hecho muchas veces. Por nuestra experiencia, y sobre todo por la de Cecilia como Orientadora Familiar, hemos podido comprobar que cuando una pareja plantea estas preguntas es porque desde hace algún tiempo la relación ya no funciona, para uno o para los dos miembros de la pareja. Pero a veces por los hijos se sigue. O bien las plantean porque han tomado ya la decisión de separarse.

Hay veces que uno de los dos está sintiendo que la relación se va agotando, que ya no recibe lo que necesita, que ya no puede dar al otro aquello que le pide, que ya no va quedando amor para seguir… Pero las prisas del día a día, hacen que no se hable, que no se le comunique al/la compañero/a y cuando ya se toma la decisión de ir a la separación a uno de los dos le coge por sorpresa.

A veces, cuando los padres han pedido asesoramiento, el mensaje es: “habéis pedido ayuda con dos años de retraso”. Esperan demasiado para buscar a un profesional que les oriente en la toma de decisión. A menudo se ha llegado a las faltas de respeto, a la crítica continua del uno hacia el otro, a la distancia emocional y física y todo ello les ha llevado al desamor. Si la pareja ve que la relación va decayendo hay que hablarlo. Si solos no saben resolverlo hay que buscar ayuda, pero no cuando la relación está ya rota.

En todas las relaciones de la vida surgen conflictos, es irremediable, además nos ayudan a conocernos y a crecer si los sabemos gestionar bien. Con las crisis podemos crecer.

En las relaciones de pareja, en la convivencia y con los problemas del día a día, claro que van a surgir problemas. A cada problema habrá que buscar una solución para no llegar al conflicto. Pero cuando estos problemas son diarios y se convierten en algo rutinario y repetitivo, el amor se va agotando poco a poco. Hasta que un día uno dice se me acabó el amor.

¿La mejor edad?

Para los hijos ninguna edad es buena. Pero también es cierto que si están viendo una mala relación entre los padres, unos tonos que descalifican, una falta de ternura, un echarse las culpas el uno al otro de todo lo que pasa, una falta de cariño entre ellos…si no son capaces de rectificar y dar lo mejor de cada uno, cualquier edad que tengan los hijos es buena para separarse.

“Para una mala convivencia, mejor una buena separación”, así empieza el libro **“El Divorcio que nos une”**, del que son autoras Eva Bach y Cecilia Martí. Sobre todo son los adolescentes los que nos dicen “mis padres se tenían que haber separado antes, siempre estaban discutiendo, peleándose, gritándose”. Porque los hijos viven en medio de un campo de batalla y sufren por el padre y por la madre.

A la hora de hablar sobre las separaciones y divorcios, la mayoría decimos lo que dicen todos y caemos en uno de estos dos extremos: el de catalogarlas como una auténtica desgracia o el de considerarlas un hecho sin la menor trascendencia. En un tema que muchas veces levanta ampollas pero en el que el dolor duele a todos y no es patrimonio de nadie, *El divorcio que nos une* ofrece una apuesta decidida y realista por la esperanza y por el amor, a pesar de todo. En forma de diálogo por carta, el libro presenta las rupturas de pareja bajo un nuevo prisma, mostrando todo aquello que no se ve a simple vista y que sólo puede captarse a partir de una mirada sensible, atenta, profunda y respetuosa. Una reflexión desde el respeto y el amor para parejas que se encuentran y parejas que se despiden.

El libro contiene al final un cuento: *Mis padres son raros, raros.*

ISBN 978-84-329-1867-4
9 788432 918674
www.editorialceac.com

¿Les crearemos un trauma si nos separamos?

Nuestra respuesta es: si no os queda amor para daros y sois capaces de hacer una buena separación, los hijos no tendrán trauma.

Pero hay que ser muy adultos y maduros para hacer una buena separación. Es difícil, porque si en pareja no se entendían, ¿cómo se van a entender cuando ésta se ha roto?

¿Tienen más problemas los hijos de padres separados?

Se dice que los hijos de padres separados tienen más problemas que los hijos de padres no separados, pero no es así si se hace bien.

Los hijos lo llevan mal y pueden presentar problemas de conducta, de aprendizaje, de sociabilidad, etc. **cuando:**

- Los padres no son conscientes de que se separan como pareja, pero que como padres siempre seguirán juntos en la tarea de educar a los hijos.
- Se culpan el uno al otro del motivo de la separación.
- No se comunican para hablar de los temas que tienen que ver con ellos: escuela, hábitos, vacaciones, etc.,
- No se ponen de acuerdo en la forma de educar a los hijos.

- No son capaces de respetarse y hablan mal a los hijos del otro cónyuge.
- No les permiten disfrutar de los abuelos o les dificultan la relación con la otra familia.
- Se culpan uno al otro por los conflictos de los hijos.
- Discuten ante los hijos: de sus vidas privadas, de las parejas del otro/a, por temas económicos u otros.
- Utilizan a los/as hijos/s como recaderos para comunicar al padre/madre los cambios de fechas de vacaciones, temas económicos, etc.

Si la decisión de separarse como pareja está tomada, recorrer el tiempo de la ruptura exige a padres y madres madurez, generosidad, sacar lo mejor de cada uno y mucho diálogo. Si los conflictos como pareja impiden poner la mirada en los hijos y en su bienestar, hay que pedir ayuda para transitar esta complicada etapa.

Fecha de publicación: 10-02-2021

Autor/es:

- Isabel Rubio Díaz. Pediatra. Elche (Alicante)
- Cecilia Martí Valverde. Orientadora y mediadora familiar. Jubilada. Elche (Alicante)

BY NC ND