

Me toca pasar las vacaciones con mi padre y no me gusta su novia

Autores:

Ana Martínez Rubio. Pediatra de Atención Primaria. Distrito Aljarafe. Sevilla

Miguel Garrido Fernández. Terapeuta familiar. Universidad de Sevilla.

La historia de Sebas.

Estoy que me subo por las paredes. Me voy a la playa, a pasar 15 días con mi padre. Y mis amigos tienen envidia. ¡Puaj!. No tienen ni idea de lo que es viajar con mi padre. No es que sea mala gente. Qué va, en realidad es bastante enrollado y me doy cuenta de que siempre intenta hacer esfuerzos para planear cosas que me gustan a mí (bueno, también a él, que fue quien me metió el gusanito de jugar al hockey y de las pelis frikies). Pero no. Lo del verano no me apetece. Playita del Mediterráneo, vale ("Fíjate, Sebas, hay piraguas y motos de agua para alquilar"). Pero las tardes y noches ¿Qué hago? Si no conozco a nadie por allí!! Si además mi padre tiene una novia diez años mas joven que él y seguro que se quieren tirar hasta las tantas tomando el fresquito o irse de marcha y yo no pinto nada con ellos. Si están como adolescentes. Me da hasta vergüenza ir con ellos, agarraditos de la cintura... ¡Puaj!. Hombre, reconozco que por un lado da gusto ver a mi padre tan contento. Le ha cambiado la mirada, tiene muchos planes. Me llama más que antes... Pero noto que se pone nervioso cuando estoy yo. Creo que se muere de ganas de que le diga que me mola su novia. Pero... ¡nooo! ¡eso nunca! Nunca NADIE, te digo que nadie va a suplantar a mi madre. Mi madre es una super-madre, no va por ahí dando saltitos, ni se pinta, pero es auténtica, total. Noto que está por mí a tope. A veces me sermonea, me agobia con la hora de volver a casa... como todas las madres, imagino, pero me deja que haga mis planes, que salga (eso sí, después de estudiar y sacar la basura) pero no me da la vara con sus problemas y sé que los tiene, sobre todo en el trabajo, que tiene un horario chungo. Otra cosa que es de agradecer es que no me ande preguntando cosas de mi padre. A Toño, un chaval de mi pandilla, su vieja no para de sonsacarle y de hacer comparaciones y él está amargado porque dice que se siente como un espía. Y a veces está entre la espada y la pared: si cuenta detalles, le parece que está traicionando a su padre; si no contesta, que es desleal a su madre que parece que es la "sufridora oficial". Pero, si los dos tienen la oportunidad de rehacer su vida, ¿por qué ella se empeña en amargarse, piensa mi amigo?...

El divorcio es cosa de dos. Pero la familia siempre incluye a más gente. Tras la separación de una pareja, los dos excónyuges siguen y seguirán siendo padres o madres de uno o varios hijos. Y según pase el tiempo, es probable que a este grupo se vayan sumando las nuevas parejas, otros hijos, etc.

Después del divorcio, la vida familiar es algo más compleja pero también puede ser más interesante y enriquecedora, sobre todo si cada persona es capaz de valorar los aspectos positivos que ofrecen estas nuevas relaciones. Si piensa un poco en lo que pueden sentir las demás personas y es honesto con sus propias emociones.

Las emociones están en la base de la conducta. Emociones "negativas" como la tristeza, el miedo o la rabia son tan "naturales" como las emociones "positivas", tales como la alegría o el alivio. La conducta de cada persona está relacionada

con lo que siente, pero los actos afectan a lo que hacen y sienten los demás. En la familia, esa "circularidad" es compleja. Y además, cada persona puede sentir al mismo tiempo una mezcla de emociones.

Veamos qué pueden pensar y sentir los protagonistas de nuestra historia de hoy y cómo esas emociones pueden afectar a lo que hacen y a sus relaciones con los demás.

Sebas, el hijo, es posible que SIENTA ...

- Envidia de su padre que tiene una novia (y él no liga)
- Enfado hacia su padre porque puede hacer lo que quiere como adulto.
- Rabia hacia la novia de su padre, que se lo "roba".
- Alegría por ver lo enamorado que está su padre.

- Desconfianza hacia esa mujer, no vaya a ser que se meta en su vida (otro adulto más a manejar, a opinar...)
- Rencor hacia ella, pues pone más difícil que sus padres puedan volver a estar juntos (el sueño de la mayoría de los hijos).
- Miedo, de que su padre se aleje de él como se alejó de su anterior pareja.
- Preocupación por cómo debe reaccionar para no desanimar a su padre.
- Preocupación por su madre, que a lo mejor teme perderle a él.
- Confusión por sus propios sentimientos, tan variados y a veces opuestos. Y porque otras personas de su familia pueden sentir cosas muy dispares.

Y por eso, es posible que HAGA cosas como ...

- Discutir, enfadarse, llevar la contraria, provocar
- No estudiar, sacar malas notas.
- Emborracharse.
- Deprimirse
- Apegarse excesivamente a su madre.

Pero también puede ...

- Alegrarse de que su padre esté feliz y enamorado
- Agradecer que haya pensado en hacer cosas que sí le interesan.
- Intentar conocer a esa persona que está en la vida de su padre.
- Vivir su vida, sus cosas, aprovechar las oportunidades que tiene.
- Compartir con algún amigo sus sentimientos tan confusos.
- Pedir a su padre tener algún momento "solo para ellos"
- ...

Por su parte, el padre puede ser que SIENTA ...

- Miedo ante la opinión que tenga su hijo de su novia.
- Inseguridad sobre si habrá "acertado" con esta nueva pareja, o si también fracasará como con la pareja anterior.
- Envidia de su hijo, que puede vivir una adolescencia sin tantas presiones, con más libertad y más medios económicos que tuvo él en su juventud.

- Enfado hacia su exmujer, si siente que manipula al chico.
- Alegría porque está enamorado como un chiquillo y no se lo esperaba.
- Desconfianza hacia la reacción de su antigua pareja.
- Rencor hacia su antigua pareja, porque su relación no funcionó (como funciona ésta)
- Preocupación por cómo ayudar a su hijo a vivir su adolescencia, a crecer y madurar y a superar la dificultad de adaptación al divorcio.
- Inseguridad sobre si habrá acertado con los planes del verano para su hijo y para ellos juntos.

Y es posible que HAGA alguna cosa como...

- Intentar quedar bien a base de dinero y permisividad.
- Pagar el veraneo del chico lejos de ellos.
- Agobiar a su hijo con exceso de planes, con preguntas,
- Hablar mal de su exmujer, culparle del fracaso del matrimonio ante el chico.
- Negar que su hijo pueda sentir todo ese torbellino de emociones, especialmente las que son "negativas".

Pero también puede que haga otras cosas como...

- Escuchar a su hijo, intentar comprender lo que siente, incluso esas emociones confusas, negativas.
- Ofrecer alternativas a su hijo de actividades lúdicas, unas compartidas y otras de forma independiente.
- Compartir recuerdos de su propia adolescencia, de sus sentimientos y temores.
- Ayudarle a proyectar su futuro como adulto independiente.
- ...

La novia del padre puede SENTIR cosas como

- Inseguridad acerca de cuál es el papel que debe hacer ella frente a ese hijo adolescente que no es suyo.
- Envidia de ese chico, que tiene tantas oportunidades y un padre generoso y comprensivo.
- Enfado hacia ese adolescente que se rebela, que no se abre, que se opone a ella.
- Rabia hacia la exmujer de su actual pareja, que

lo dejó "tan destrozado"

- Alegría porque ella también está enamorada y feliz.
- Desconfianza hacia sí misma, pues no sabe cómo reaccionará y cómo se sentirá cuando esté con los dos hombres en las vacaciones.
- Miedo, de que su relación de pareja fracase.
- ...

La madre de Sebas también cuenta, sus sentimientos pueden incluir.

- Envidia de su exmarido, que tiene novia nueva y parece tan feliz.
- Enfado porque aún considera que él tuvo parte de culpa en el fracaso del matrimonio.
- Rabia porque él puede permitirse unas vacaciones más o menos lujosas y ella no.
- Alegría y agradecimiento por ver los esfuerzos que hace el padre de su hijo para mantener la relación con el chico
- Desconfianza hacia la novia de su padre, no vaya a ser que se meta en su vida de forma indirecta, o pretenda suplantarla con el chaval.
- Descanso e ilusión, porque al fin puede tener quince días para sí misma, sin tener que preocuparse todo el tiempo de su hijo.
- ...

Todo esto se complicaría más aún si hay otros hijos e hijas. A mayor número de "actores", más compleja es la "obra". Hombres y mujeres, chicas y chicos sienten las mismas cosas: amor, odio, rabia, inseguridad, envidia, tristeza, angustia... Pero cada persona lo vive y manifiesta de forma muy distinta.

Recuerden: hablar de las emociones no hace daño.

Guardarlas dentro sin entenderlas, puede causar mucho malestar interno.

Dejarse llevar por ellas y actuar sin pensar en los sentimientos de los demás, puede causar daño a otros.

Dar un portazo e irse de casa sin hablar de cómo se siente uno en ese momento, seguramente sirva solo para alejarse sin recibir ayuda.

Expresar lo que uno siente ("Papá, cuando haces planes sin contar conmigo, siento rabia, porque ya no soy un bebé". "Hijo, cuando me respondes con tanta violencia, cuando me insultas, me siento mal porque creo que no me lo merezco" "Sebas, cuando me desafías diciendo que no soy tu madre, me duele, porque no pretendo suplantarla a ella, solo quiero que colabores un poco en casa".

Atreverse a decir "en este momento siento que te odio" puede ser el principio del camino del entendimiento y puede terminar en un abrazo, una reconciliación, si la otra persona está dispuesta a escuchar y a aceptar las emociones.

Referencias

En la web de la AEPap:

<http://www.aepap.org/familia/divorcio.htm>

<http://www.aepap.org/familia/comunicacion.htm>

<http://www.aepap.org/familia/resolucion.htm>

<http://www.aepap.org/joven/divorcio.htm>