

PADRES E HIJOS DEL DIVORCIO: SOBREVIVIENDO A LA RUPTURA

La familia es un grupo natural que a lo largo del tiempo ha ido elaborando pautas de interacción (Minuchin 1984) . La familia puede entenderse como una serie de circuitos de retroalimentación donde la conducta de cada persona afecta la conducta de las otras, y es a su vez, afectada por éstas; dándose de este modo la circularidad (Watzlawick et al. 1991). Como sistema no es una entidad estática, está continuamente en proceso de cambio. A lo largo de su vida los miembros atraviesan etapas de transición que involucran cambios en los roles y funciones que realizaban.

Vásquez (1989) plantea que en la familia existen dos tipos de crisis: vitales y de desajuste. Se produce una crisis cuando una tensión afecta a un sistema y se requiere algo distinto, algo que se aparte del repertorio usual. Las crisis vitales son esperables, se dan dentro de un espacio y tiempo determinado, (el nacimiento de un hijo, el ingreso a la escolaridad). Las crisis de desajuste en cambio, aparecen en forma brusca, no son esperadas, desajustan el sistema familiar y producen una conmoción tan fuerte en la familia que pueden ocasionar disfunción si es que los miembros no tienen los mecanismos necesarios para adaptarse a la situación: (un divorcio, la muerte de un miembro de la familia.)

Una de las crisis de desajuste más frecuentes en nuestra sociedad actual, es el divorcio. El divorcio es la disolución del matrimonio; los miembros de la familia entran en un estado de caos y desequilibrio , y por lo tanto son necesarias una serie de reacomodaciones y ajustes a todo nivel (Stern y Manocherian, 1989). Se calcula que les tomará alrededor de dos a tres años el pasar por esta serie de transiciones antes de lograr reestablecerse.

Etapas del divorcio:

Díaz Usandivaras (1986) plantea una serie de etapas en el proceso de divorcio:

1: Pre ruptura . La pareja no acaba de decidir si romperá o no su relación (Isaacs et al. 1995). Con el tiempo, el matrimonio se desestabiliza y finalmente se llega a la decisión de divorciarse. Generalmente no llegan los dos a esta decisión, uno tiene más tolerancia que el otro a la ambigüedad y es probable que alguno, en un momento, trate de revertir el proceso.

2: Ruptura. Aceptan que son incapaces de resolver las tensiones maritales como para continuar la relación. Deciden quien quedará a cargo de los hijos, dividen propiedades y bienes. Se espera que acepten su propia responsabilidad en el fracaso del matrimonio.

3: Familia conviviente uniparental. En nuestra sociedad en la mayoría de los casos la que se queda con los hijos es la madre, se da un fuerte apego entre ella y los hijos. Si el otro progenitor esta ausente existe el peligro que de que se pierdan las fronteras generacionales y que uno de los hijos se vuelva un hijo parentalizado, es decir que asuma el rol del progenitor ausente, lo que termina siendo disfuncional.

4: Cortejo o Arreglo de Pareja. Uno de los ex-cónyuges comienza a salir con miembros del sexo opuesto y establece una nueva relación de pareja; se tienen que acordar entonces nuevas reglas con los ex-cónyuges, los hijos y las familias extensas.

5: Rematrimonio. Alguno de los progenitores decide volver a casarse. Es importante que el rematrimonio sea manifiesto y sea celebrado como un compromiso público. Se establecen nuevas reglas, fronteras, alianzas y lealtades. Los hijos deben entonces acostumbrarse a

vivir en dos hogares con reglas domésticas distintas y respetar no sólo la autoridad de sus padres naturales sino también deben obedecer al cónyuge con quien su progenitor está casado. Tomará un tiempo que padrastros e hijastros establezcan una relación, pueden haber conflictos si se sienten obligados a forzar sus sentimientos.

6: Familia reconstituida estabilizada. La nueva pareja alcanzará su equilibrio cuando el progenitor pueda hacerse cargo de su paternidad o maternidad sin pretender que su actual cónyuge reemplace al otro progenitor biológico, cuando se haya podido aceptar el hecho que los hijos pertenecen a dos familias, cada una con sus pautas propias, y cuando se acepte que el divorciado debe mantener un vínculo de co-parentalidad con su ex-cónyuge por el bien de los hijos (Cohan y Urribarri, 1986).

7: Destete de la pareja co-parental. Esta se da cuando los hijos de un matrimonio divorciado llegan a la edad en que no necesitan más de la función de co-parentalidad de sus progenitores.

EFFECTOS DEL DIVORCIO:

Aunque un matrimonio haya sido infeliz, terminarlo es siempre doloroso. Después de un divorcio ambos miembros de la pareja sienten sufrimiento, tienden a la depresión. Se sienten desolados, su reflexión se centra en las pérdidas y preocupación por el futuro. Desarrollan sentimientos de culpa por el fracaso de su relación y pueden tender a autorecriminarse, dudan de su capacidad de poder tener una relación satisfactoria en el futuro .

Es interesante notar que algunas madres divorciadas al tener que hacerse cargo de los hijos y de la casa por sí solas, al verse en la necesidad de vivir como madres solteras desarrollan una serie de habilidades y una fuerza interior nunca antes imaginada, tanto en el hogar como en el trabajo. (Herz Brown, 1989; Hetherington y Tryon, 1989). El dolor producido en un divorcio puede potenciar el crecimiento del individuo y llevar a que la persona descubra nuevos recursos en su interior. Por otro lado, es común que el padre después de un divorcio sienta que ha perdido a sus hijos. (Hetherington y Tryon, 1989) . Lo cual se verá agravado si es que la madre le dificulta el contacto con ellos y genera obstáculos respecto a las visitas.

Las reacciones de los hijos ante el divorcio van a variar según: la edad de cada uno, su temperamento y experiencias pasadas, su desarrollo cognitivo, su competencia social y el grado de soporte emocional que tenga de amigos o familiares (Stern y Manocherian, 1989).

Hijo 3-6 años: Como aún está aprendiendo a diferenciar sus pensamientos de lo que es la realidad, puede desarrollar sentimientos de culpa y confusión ante este hecho o presentar conductas de regresión como: mojar la cama, ansiedad, problemas en el sueño, agresividad.

Hijo 6-8 años: Es común que tenga fantasías respecto a la reconciliación de sus padres y crea, equivocadamente, que tiene el poder de lograr que sus padres se reúnan de nuevo . Puede sentir mucha cólera, presentar problemas en su rendimiento escolar trastornos de concentración o de aprendizaje, pesadillas, cambios conductuales con agitación motora, síntomas psicósomáticos.

Hijo adolescente: Le preocupa tener que pensar qué va a ser de la vida de sus padres y sentir que tiene que crecer rápido. Puede presentar sentimientos depresivos, ira, iniciarse en comportamientos sexuales o en el uso de alcohol.

Es importante señalar que los problemas y patologías que ocurren en las familias que están pasando por el proceso de un divorcio, no se deben tanto al divorcio en sí mismo como a la

organización disfuncional que forman los ex-cónyuges con los hijos (Díaz Usandivaras, 1986).

Divorcios bien llevados y divorcios destructivos (Glasserman (1992) :

El divorcio bien llevado ocurre como una interrupción del ciclo de vida de la familia, donde se da un desequilibrio profundo que origina cambios, aumentos y pérdidas. Hay peleas y desacuerdos en una primera etapa, pero se busca mantener el cuidado de los hijos a pesar del conflicto. Se mantienen límites claros con respecto a los miembros de las familias de origen. Cada uno de los ex-cónyuges reconoce su responsabilidad en el conflicto. Los intermediarios para lograr acuerdos entre los ex-cónyuges son: familiares, amigos, abogados no litigantes y en el mejor de los casos no existen intermediarios.

El divorcio destructivo en cambio se caracteriza porque los ex-cónyuges mantienen las luchas como una manera de continuar unidos a través de las peleas. Las luchas y el conflicto perduran aún después de mucho tiempo notándose entre los ex-cónyuges un deseo de ganar y denigrar al otro, por lo tanto no priorizan el cuidado de los hijos. Hay sobreinvolucración de los miembros de las familias de origen y de los hijos, se forman bandos y los límites se hacen difusos. Los ex-cónyuges no reconocen su propia responsabilidad en el conflicto y en cambio tienden a buscar culpables y cómplices. Los intermediarios para lograr acuerdos son abogados litigantes y hay reiteradas citaciones en tribunales.

Siempre se oye hablar de las consecuencias negativas del divorcio, sin embargo, lo que causa el dolor y el sufrimiento en los padres e hijos no es el divorcio en sí mismo, sino la manera como los padres hayan decidido llevar a cabo la separación y como se reorganicen.

La dinámica familiar se ha visto afectada por los cambios económicos, sociales y políticos que estamos viviendo. El divorcio es – tal vez - uno de sus efectos más saltantes. La Psicología moderna y el Derecho de Familia proponen ciertas normas para que las familias puedan reorganizarse después de la crisis de la separación o divorcio.

La particular interpretación de cada especialista, sobre lo más adecuado para la estabilidad y continuidad familiar, han generado, en algunos casos más caos que alternativas. Hoy que ya hay generaciones de hijos de padres divorciados podemos contar con investigaciones como la de las Doctoras Judith Wallerstein y a Joan Kelly quienes han realizado un estudio longitudinal con familias divorciadas efectuando el seguimiento de las mismas durante 20 años. Sus aportes resultan muy valiosos para los especialistas que trabajamos con estas familias.

No todas las familias que pasan por una separación o divorcio necesitan ayuda externa, muchas de ellas son capaces de reorganizar sus relaciones y hallar medios eficaces para que ambos progenitores continúen involucrados con los hijos. Wallerstein y Kelly (1980), revelan que los hijos del divorcio se desarrollan mejor cuando mantienen contacto regular y continuado con ambos progenitores.

A partir de estos aportes la idea de centrarse en la felicidad de los adultos se vio fuertemente cuestionada y las intervenciones terapéuticas se centraron en cambio en contener el dolor del adulto siempre y cuando esto ayude a que sean padres y madres más eficaces en el manejo con sus hijos.

Los divorcios no están exentos de sufrimiento, pero cuando ambos coinciden en que la situación los está degradando y perjudicando directa o indirectamente a los hijos, la alternativa menos dañina suele ser el divorcio. El divorcio es visto como un peligro de desintegración familiar y como una oportunidad para crecer, si la crisis es bien resuelta. Este

proceso no es breve ni superficial, pero encarado como una segunda oportunidad pueden resultar más ganadores que perdedores. Disipa el clima de tensión, de incomunicación o de pelea abierta en que se vivía en la familia y para ambos surge la posibilidad de ser mejores padres.

Muchos padres separados no tienen la posibilidad de conversar con personas que han superado los conflictos que el divorcio ocasiona, ni de ser asesorados por profesionales idóneos y por lo tanto estas dificultades les ocasionan problemas y prolongan el sufrimiento de la familia.

Los esposos podrán dejar de vivir juntos pero seguirán siendo padres para siempre, este es un principio básico. No importa qué características tengan el padre o la madre, son los únicos que el hijo tiene y tendrá. Por lo tanto, los comportamientos de ellos están estrechamente relacionados con el futuro de sus hijos.

El Doctor Cárdenas y su equipo de Asistentes Sociales de un Juzgado de Familia en Argentina proponen a los padres divorciados tener en cuenta 3 principios fundamentales que ellos han denominado el "ABC de los padres separados" (Cárdenas, 1988) y constituyen una valiosa guía para los padres que están atravesando por la crisis del divorcio;

A:

Después de la separación es fundamental que los padres logren una mínima relación de diálogo y colaboración centrada en el hijo.

B:

Después de la separación es importante que el padre esté muy presente en la vida de sus hijos.

C:

Después de la separación, es importante que la madre acepte el desafío que se le plantea y encuentre un nuevo punto de equilibrio.

Para que los padres puedan tener éxito como tales, es importante que lleven su separación física al ámbito de sus emociones para ello es importante que todas sus conductas sean coherentes con esa realidad. Es decir, respetar la privacidad del otro, y actuar en coherencia con esa distancia que ahora surge entre ellos. Lo importante es que puedan conversar sobre aspectos importantes de la vida de sus hijos y evitar que ese diálogo se rompa por las diferencias que ellos tienen en otras áreas. El mantener una distancia entre ellos ayuda a crear un clima donde la parentalidad compartida, surge como una posibilidad viable.

El que los padres se mantengan unidos como tales, proporciona a los hijos un clima de seguridad en medio de la inestabilidad propia del divorcio.

Así mismo, el que los padres apoyen a sus hijos para que puedan acceder a ambos los libera del sentimiento de estar traicionando a unos de ellos por querer visitar y pasar tiempo con el otro.

La madre que suele ser la que se queda con los hijos debe aprender a asumir el reto que se le plantea al asumir la responsabilidad de cuidar de sus hijos. Así como el tener que empezar a desenvolverse competentemente en áreas que antes del divorcio habían sido tarea del cónyuge. Esto ayuda a los hijos a sentirse protegidos y cuidados por un adulto a pesar de las transformaciones que la familia ha sufrido. Y a la mujer, le devuelve una mejor imagen de sí misma, después de la sensación de fracaso inminente que suele dejar el divorcio.

El comprender que los hijos no son las municiones de la guerra que el divorcio desencadena en algunas familias - y que más bien - son las víctimas inocentes, ayuda a los padres a no abandonarlos durante esta crisis. Sólo de esta manera todos podrán salir de esta experiencia enriquecidos y con la posibilidad de una segunda oportunidad.

ASPECTOS A CONSIDERAR ANTE UN DIVORCIO

Guía para Profesores y Tutores

La familia como sistema no es una entidad estática, ya que continuamente está en proceso de cambio. A lo largo de la vida los miembros de la familia atraviesan etapas de transición que involucran cambios en los roles y funciones que realizaban. Una de las crisis de desajuste más comunes que viven las familias en nuestra sociedad es el divorcio.

El divorcio producen una serie de cambios que afectan tanto a los padres como a los hijos. Aunque un matrimonio haya sido infeliz, terminarlo es siempre doloroso. Después de un divorcio ambos miembros de la pareja se sienten deprimidos, irritados y desolados. Sus preocupaciones se centran en las pérdidas y en lo que vendrá en el futuro.

Los hijos también se ven afectados por esta crisis, y se pueden notar diferencias según su edad. Los niños pequeños de 3-6 años como aún están aprendiendo a diferenciar sus pensamientos de lo que es la realidad, pueden desarrollar sentimientos de culpa y confusión ante el divorcio de sus padres. Algunos pueden pensar "Quizás mi papá se quedaría en casa si yo me portara mejor". También pueden presentar otras conductas que demuestran su ansiedad como : mojar la cama, problemas en el sueño, agresividad.

Los niños de 6-8 años es común que tengan fantasías respecto a la reconciliación de sus padres y crean, equivocadamente, que tienen el poder de lograr que sus padres se reúnan de nuevo. Piensan que pueden hablar con ellos o realizar actos fantásticos para poder acercarlos. Con el tiempo, comienzan a entender que no está en sus manos el poder lograr que las cosas vuelvan a ser como antes. Ante la separación pueden presentar un descenso en su rendimiento académico, dificultades en su atención, cólera, tristeza , así como también pesadillas.

Los hijos adolescentes tienen otra manera de abordar estas dificultades. Al adolescente le preocupa qué va a pasar con la vida de sus padres, cómo va a vivir cada uno ahora que están solos. Siente que está en un momento difícil donde se le exige que tiene que madurar y crecer rápidamente. Ante la separación de sus padres puede presentar sentimientos depresivos, cólera, en otros casos puede actuar como si no le afectara. Es común que el hijo adolescente reciba la noticia de la separación de sus padres como un acontecimiento que él ya veía venir.

Las reacciones de los hijos ante el divorcio de sus padres van a variar según: la edad de cada uno, su temperamento y experiencias pasadas, su desarrollo cognitivo, su competencia social y el grado de soporte emocional que tenga de amigos o familiares.

Es importante notar que los problemas y patologías que ocurren en las familias que están pasando por el proceso de un divorcio, no se deben tanto al divorcio en sí mismo como a la organización disfuncional que forman los ex cónyuges con los hijos.

En las sesiones de terapia que se llevan a cabo con familias que están viviendo un proceso de separación se puede ver que existen diferentes maneras de abordar esta crisis. Si los padres llevan a cabo una separación lo más civilizada posible, poniendo como punto de partida el lograr el bienestar emocional de los hijos, incentivando el contacto de los hijos con el otro progenitor, involucrándolos lo menos posible en los líos de adultos, protegiéndolos de

las desavenencias y respetando el espacio personal del ex cónyuge; es probable que se den las condiciones para que con el tiempo, tanto los hijos como los adultos puedan salir adelante.

Se calcula que demora alrededor de unos dos años el que la madre y los hijos después de un divorcio logren reorganizarse adecuadamente en el hogar, habiendo establecido rutinas, normas y reglas claras, y habiéndose establecido un patrón respecto a la frecuencia, contactos y visitas que se dan con el padre.

En cambio si los padres llevan a cabo una separación difícil en donde la cólera y el resentimiento hacia el otro se vuelven más importantes que el bienestar y tranquilidad emocional de los hijos, donde se pone a los niños y adolescentes en la situación insostenible de tener que decidir quién está bien o quién está mal, donde se les pide que tomen partido, donde se les dificulta el que mantengan contacto con el progenitor que no vive con ellos, entonces es probable que los hijos sufran mucho, se sientan mal, inseguros y que tengan dificultades en reorganizarse ante los cambios.

Es necesario que los progenitores logren separar los aspectos de pareja de los aspectos que los unen a ellos como padres. Como pareja terminaron, pero como padres comparten una responsabilidad. Ambos requieren mantener las líneas de comunicación abiertas, conversar y establecer acuerdos respecto a los estudios, normas y valores de sus hijos. Necesitan uno del otro para poder sacar adelante a sus hijos y para facilitarse la tarea de educarlos. Tanto el padre como la madre deben ayudar a que los hijos mantengan una buena imagen del ex – cónyuge, de modo que en la medida que los hijos sigan creciendo puedan seguir teniendo una relación cercana y de amor con cada uno de ellos. Finalmente eso es lo que más necesitan los hijos para estar bien.

BIBLIOGRAFIA

Bernales, S. (1995). Reflexiones sobre separación matrimonial y familias. *Revista De familias y Terapias*, 3 (5), 33-43.

Cohan, A., y Urribarri, R. (1986). Consideraciones sobre el divorcio y la nueva familia del divorciado. *Revista Terapia Familiar*, 9 (15), 201-222.

Cárdenas, E. J. (1985). *La familia y el sistema judicial*. Buenos Aires: Editorial Emecé.

Díaz Usandivaras, C. M. (1986). El ciclo del divorcio en la vida familiar. *Revista Terapia Familiar*, 9 (15), 15-31.

Herscovici, P. (1986). Padres e hijos de la separación. *Revista Sistemas familiares*, 2 (3), 23-29.

Glasserman, M. R. (1992). El cambio en la terapia del divorcio destructivo. *Revista Sistemas familiares*, 8 (2), 33-40.

Herz Brown, F. (1989). The post-divorce family. En: B. Carter, y M. McGoldrick (Ed.), *The changing family life cycle*. (p.371-397). U.S.A: Allyn and Bacon.

Hetherington, E. M., Cox, M., y Cox, R. (1982). Effects of divorce on parents and children. In: M. Lamb (Ed.), *Nontraditional families: parenting and child development* (p.233-288). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

Hetherington, E. M., y Tryon, A. S. (1989). His and her divorces. *The Family Therapy Networker*, 13 (6), 58-61.

- Isaacs, M. B., Montalvo, B., y Abelsohn, D. (1995). *Divorcio difícil*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Kaslow, F. (1991). La mediación y la psicoterapia en el divorcio como formas de resolver mejor los problemas de la tenencia. *Sistemas Familiares*, 7 (1), 31-48.
- Kaslow, F., y Hyatt, R. (1988). El divorcio una experiencia potencial de crecimiento para la familia extensa.. *Sistemas Familiares*, 4 (3), 51-59.
- Kaslow, F., y Linzer Schwartz, L. (1991). Los hijos mayores del divorcio: Un segmento familiar olvidado. *Sistemas Familiares*, 7 (3), 49-67.
- Minuchin, S. (1982). *Familias y terapia familiar* . Buenos Aires: Editorial Gedisa.
- Pittman, F. (1990). *Momentos decisivos* . Buenos Aires: Ediciones Paidós.
- Sánchez, E. (1984). *Familias rotas y educación de los hijos* . Madrid: NARCEA S.A. Ediciones.
- Serrano, A. (1986). Tratamiento de familiastras con adolescentes. *Revista Terapia Familiar*, 9 (15), 225-236.
- Seltzer, J. A. (1991). Relationships between fathers and children who live apart: The father's role after separation. *Journal of Marriage and the Family* , 53 (1), 79-101.
- Stone, L. (1989). A short history of divorce. *The Family Therapy Networker*, 13 (6), 53-74.
- Wallerstein, J. S. (1987). Children of divorce: report of a ten-year follow-up of early latency-age children. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (2), 199-211.
- Vásquez, A. (1989). La familia en crisis y las crisis de la familia. Ponencia presentada en el I Encuentro Científico Cultural : La familia matriz de la sociedad. Lima.
- Wallerstein, J. S., y Blakeslee, S. (1990). *Padres e hijos después del divorcio*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor S.A.
- Wallerstein, J. S., y Kelly, J. B. (1980). *Surviving the breakup*. New York: Basic Books.
- Walsh, F. (1996). The concept of family resilience: Crisis and challenge. *Family Process*, 35 (3), 261-281.