



Separacions i divorcis

Preservar l'estabilitat emocional dels fills

ESTHER ESCOLÁN

FOTO: GETTY

Un divorci és una ruptura en el si de la parella que, lluny d'afectar només els cònjuges, acaba interferint de ple en la vida dels fills del fins aleshores matrimoni i, en certa mesura, també en la resta de família extensa (pares i sogres, germans i amics més íntims). La dissolució de la parella és un tràngol, un moment complicat i trist que els seus dos membres equiparen a un fracàs, que necessita un temps de dol i que arrossega al seu pas una quantitat infinita de sentiments, emocions,

records, dolor i retrets que, sovint, poden treure el pitjor de nosaltres mateixos i acabar esquitxant qui més estimem: els nostres fills.

Si no és, esclar, que pare i mare, mare i mare o pare i pare s'esforcen a mantenir els menors al marge del procediment i fan prevaler el sentit comú i la cordialitat necessaris per preservar el benestar i l'estabilitat emocional dels infants abans, durant i després del procés. Un procés, d'altra banda, que cada cop afecta un nombre més alt de famílies, ja que, segons dades que

desvelava el servei d'estadística del Consell General del Poder Judicial al març, l'any 2014 es van produir a l'estat espanyol 133.441 divorcis, cosa que representa un increment del 7,2% respecte als casos registrats l'any 2013.

Fills, hem de parlar

Un cop presa la decisió de separar-se, els pares s'enfronten al temut moment de comunicar-la als fills. Aquesta conversa, en paraules de Silvia Guillamón, psicòloga i directora del centre Arbre, de psicologia i desenvolupament emocional per a la

.....
"Hem de ser sincers i deixar que els fills exposin dubtes", diu la psicòloga Silvia Guillamón

família, "ha de ser preparada prèviament i s'ha de desenvolupar des d'un vessant emocional, intentant transmetre seguretat en tot moment". Els nens han de percebre que els pares saben el que es fan i han de sentir que és una decisió de tots dos, per això és important comunicar-ho conjuntament. "El missatge –prosegueix Guillamón– hauria de contenir dos aclariments fonamentals: que la separació afecta els adults i que aquests en són els únics responsables, i que la relació pare/fills, mare/fills, continuarà existint".

Quin hauria de ser el context a l'hora de comunicar la decisió? Un entorn familiar on les criatures se sentin segures. "El moment hauria de ser un en què disposem del temps necessari per animar els nostres fills a fer preguntes i expressar els seus sentiments i emocions", subratlla la psicòloga.

La Irene Sánchez encara recorda com van comunicar ella i el seu exmarit la decisió a la seva filla Andrea, que en aquell moment tenia quatre anys: "Era molt petita i el seu pare i jo vam explicar-li que els papes ja no s'esti-



dubtes i ser sincers en les nostres respostes, no mentir ni prometre el que no farem”. Quan són més grans, caldrà explicar-los també “si seguiran amb les seves activitats, on viuran, etcètera, i permetre que opinin i s’expressin”, afegeix la psicòloga.

Acció responsable

La capacitat d’adaptació de la canalla al divorci i a la nova situació familiar dependrà en bona mesura de com la gestionin els progenitors. Tots dos adults han de tenir present que la relació de parella ha finalitzat però no la de pares, que dura tota la vida. “Un projecte finalitza però l’altre continua i compartir l’educació dels fills és essencial per al seu correcte desenvolupament”, apunta Guillamón. Durant el primer moment és preferible mantenir distància si la ràbia i la frustració són molt presents, però “la fita final és arribar a mantenir una bona relació des del respecte”, destaca la directora del centre Arbre.

Blanca Lázaro, coordinadora del servei de tractaments de la Fundació Filia, insisteix en “la importància que els pares recordin que tenen una parentalitat responsable, independentment de la seva història com a parella i de l’evolució que hagi tingut”: “Aquesta funció és com la de qualsevol pare o mare. Han de donar estabilitat i suport als seus fills, crear un clima de confiança i afecte, afavorir les seves individualitats i promoure-les, construir des d’una comunicació clara i constructiva, crear un espai d’escolta activa en què el menor se senti entès i estimat”. Això serà més fàcil si els dos progenitors veuen la seva separació com una època de canvi i com a avantsala de noves oportunitats, i no

com un fracàs que s’afanyen a alimentar.

En aquest sentit, la frustració i el rancor han de donar pas a una parentalitat responsable “en què pare i mare facilitin i promoguin la funció de l’altre progenitor i no l’entenguin com una rivalitat o competència entre ells, sinó com una necessitat més que com a pares han de cobrir en els seus fills”, apunta Lázaro. L’exemple el trobem en la Irene Sánchez i el pare de la seva filla, que tot i acusar certa tensió al principi del procés, amb el temps van aconseguir que tot fos més fluid. Sánchez recorda: “Tots dos vam

.....
“Vam voler respectar-nos davant la nostra filla en tot moment”, diu la Irene

intentar mantenir el diàleg i respectar-nos davant de la nostra filla en tot moment, així com mantenir la cordialitat durant tot el procés pel seu bé”. Una comunicació que, avui en dia i després d’onze anys, encara mantenen.

Els fills no se separen

La separació de la parella és un dels esdeveniments més dolorosos, estressants i de més impacte emocional. Els pares i mares tenen el dret a sentir tristesa, ràbia, culpa, ressentiment, por, pau, enyorança, alegria, alleujament, etc. “Malgrat això, hem de reconèixer els drets de l’altre i saber expressar les nostres emocions sense fer-nos mal a nosaltres ni als altres”, afirma Silvia Guillamón. La psicòloga també posa èmfasi en la necessitat de pensar en

els fills en tot moment: “Recordeu que cada cop que parlem malament d’un progenitor els perjudiquem i estem bombardejant una de les seves fonts de seguretat. Els estem desprotegint i els estem generant un conflicte interior, ja que ells estimen els dos progenitors”.

“Cal evitar com sigui que els menors es vegin separats del seu pare o mare, desarrelats i amb mancances afectives pel simple fet que els seus pares hagin deixat d’estimar-se i de tenir una vida en comú”, subratlla Blanca Lázaro. Per evitar-ho, des de la Fundació Filia se’ls ajuda a treballar la frustració i les diferents fases del dol. En aquest procés “esdevé clau que pares i mares detectin el que no és adequat per als menors, com explicar-los com és un procediment judicial, quants diners passa el papa o la mama, desqualificar l’altre com a mare/pare o parella, etc., de manera que els nens i les nenes preservin la seva condició d’infants i es preocupin del que els afecta com a nens”, afegeix Lázaro.

¿I quin paper ha de jugar durant el procés de separació de la parella la resta de família extensa (pares, sogres, germans, cunyats i amics)? En termes generals, la família ha de respectar les decisions de la fins ara parella i han de procurar mantenir els nens al marge de les seves opinions. “No han de posicionar-se ni influir amb els seus comentaris en les criatures, sinó oferir el seu acompanyament emocional, de manera que tots dos progenitors puguin preservar tant com sigui possible les relacions que els seus fills mantenen amb la resta de la família”, conclou la psicòloga Silvia Guillamón. —

Vulnerabilitat a flor de pell

Com evitar el seu patiment?

— Durant el procés de divorci, el conflicte entre els dos progenitors pot produir vulnerabilitats en els fills. “Es donen un seguit de factors socials, com ara passar menys temps amb un dels pares, canvis de domicili, d’escola o d’amics, pèrdua de poder adquisitiu, presentacions de noves parelles, etcètera, a més de factors emocionals com són la baixada en el rendiment acadèmic, una pobra autoestima, sentiments de culpa, de desvinculació o d’inseguretat, pors, ràbia, problemes d’ansietat, de conducta, regressions, etcètera”, explica la psicòloga Silvia Guillamón. Episodis, tots ells, que poden aparèixer puntualment o bé persistir en el temps, sobretot si l’hostilitat en la relació dels adults es manté tot i la separació física.

¿Com hem de gestionar aquests episodis? Guillamón aposta per “oferir als fills vincles sans i segurs que neixin de la confiança i la sinceritat al llarg de tot el procés, a més de procurar un temps de qualitat amb ells”. No s’ha de deixar de repetir-los que els dos pares hi seran quan ho necessitin per escoltar-los, i que sempre els seguiran estimant, “ja que el patiment més gran per als nostres fills no és la separació, sinó les emocions que els desperta la confrontació existent entre els seus referents”, destaca Guillamón.

El coordinador parental
Clau en divorcis conflictius

— La Fundació Filia va engegar al mes de febrer una prova pilot a Catalunya per introduir la figura del coordinador parental en els divorcis conflictius, una iniciativa intrajudicial pionera a Catalunya –i a tot l’Estat– dirigida a protegir l’interès superior del menor per sobre dels interessos dels seus progenitors en els processos de divorci i separacions.

— La del coordinador parental és una figura que ja funciona a ple rendiment als Estats Units des del 2003, i que busca protegir i minimitzar l’impacte d’una separació conflictiva en els fills. La introducció d’aquesta figura pretén, igualment, disminuir a mitjà termini els costos emocionals i també els judicials associats a aquest tipus de litigi i conflictes entre els pares.

— I qui és el coordinador parental? A grans trets, es tracta d’un professional de la mediació en l’àmbit familiar i que compta amb una formació específica que li permet acompanyar i assistir els progenitors que es troben immersos en una relació conflictiva. La finalitat de la seva actuació és ajudar-los a dur a terme el seu pla de parentalitat, resoldre diferències i orientar-los en relació amb les necessitats dels seus fills.

maven i ja no viuríem tots junts”. La Irene i el seu ex van incidir a transmetre a l’Andrea, en tot moment, que “sobretot i per sobre de tot” l’estimaven i l’estimarien sempre, i que sempre serien al seu costat”.

La informació que donem en aquell moment dependrà de l’edat i la comprensió dels nens, però Guillamón recomana: “Cal permetre als nens expressar els seus



CIRC MÚSICA TEATRE

del 4 d’abril al 19 de juliol de 2015

WWW.CIRCCRIC.COM

