





Mi hijo como espectador: La repercusión de una separación conflictiva

D^a M^a Ángeles Peña Yañez.

Psicóloga de los equipos técnicos de los Juzgados de Familia de Málaga. Máster en Mediación.

Vamos a hacernos algunas preguntas relacionadas con el efecto que pueden tener en los hijos las dinámicas de violencia dentro de la familia: ¿Cómo pueden afectar a las competencias parentales y consecuentemente a los menores las actitudes negativas de enfrentamientos, discusiones reiteradas entre los progenitores, entre ellos, por sus hijos o con sus hijos? ¿Cómo reaccionarán los hijos cuando se discute ante ellos?, ¿qué esperan que cambie?, ¿afectará a su rendimiento escolar?, ¿se aislarán de sus amigos? ¿sufrirán daños emocionales? Es fundamental analizar la forma en cómo reaccionan los padres/madres en situaciones cotidianas, sobre todo en aquellas en las que puede existir conflicto entre los comportamientos que muestran ellos mismos y los que proponen a sus hijos como correctos.

Hay que reconocer que la familia, independiente del modelo de familia, como grupo primario básico por excelencia, es donde se da el grado de

interacción personal más estrecho e íntimo entre sus miembros (padres/madres-hijos) y es en la familia, como **“matriz de identidad”**, donde se determinan o encauzan valores, creencias y costumbres, donde el niño adquiere conciencia de su ser, de su género, de pautas de comportamiento y de relación con otros. Lo que se asimila o aprende en la familia se lleva a cabo de forma consciente e inconsciente, y queda como una huella indeleble para toda la vida. En el contexto de la familia la mayoría de niños establecen sus primeros vínculos socio-emocionales los cuales proporcionarán las bases de seguridad que necesitan para explorar el mundo que los rodea y para el desarrollo de sus posteriores relaciones interpersonales. Podemos decir que la huella de los primeros años es la que decide para siempre lo que vamos a ser. Una de las funciones fundamentales de la familia es proporcionar sensación de seguridad, es **“el lugar de seguridad emocional”** frente a los vaivenes e incertidumbres de la vida cotidiana; es nuestro refugio y el de nuestros hijos. La familia esta sujeta a cambios en función de las necesidades

que se generen, pudiendo ser un proceso natural pero no menos dificultoso que entre en crisis y que se supere con naturalidad. En cambio cuando la estructura familiar entra en crisis y viene procesando una situación tensa durante tiempo, genera diferentes sentimientos que se pueden manifestar de diferente manera en cada uno de los miembros de la familia.

Podemos decir que una ruptura familiar es un proceso que se prolonga en el tiempo y supone grandes cambios tanto afectivos, económicos, sociales, legales, personales, ambientales... que afectan tanto a los adultos (padre, madre, abuelos, tíos,..) como a los hijos que directa e indirectamente se ven implicados. Cada uno vive de forma diferente su “proceso de duelo” con diferentes manifestaciones, ya que todo el sistema familiar requerirá un reajuste en sus roles y estará sometido a cambios (vivienda, colegio, tipo o cantidad de trabajo, económicos, emocionales, conductuales) generando nuevos hábitos y comportamientos.

Tanto en el momento de ruptura como en la fase previa o posterior, los adultos pueden vivirlo deprimidos, frustrados,

liberados, o pueden vivirlo como una nueva oportunidad..., en definitiva muestran un estado emocional que transmitirán a sus hijos con los que conviven. Es posible que se manifiesten, en casos más críticos, intensos estados afectivos, sufrimiento psíquico, confusión o desconcierto con efectos psicosomáticos como dolor de cabeza, malestar estomacal, erupciones de la piel, trastornos del sueño (dificultad para conciliar o mantener un sueño reparador, despertarse varias veces por la noche, o un exceso de sueño y somnolencia durante el día), o bien trastornos de la alimentación (falta de apetito o excesos en la comida o la bebida como el alcoholismo) y consumo de psicofármacos, como tranquilizantes u otras sustancias.

Las personas que atraviesan una separación conflictiva se encuentran, sin duda, en uno de los periodos más dolorosos de su vida. Es ese dolor el que puede a menudo poner una venda que les impida ver el daño que ocasionan a sus propios hijos. Dan mensajes, actúan ante los hijos, se contradicen,...no han superado su dolor, el duelo que le supone empezar esta nueva etapa y

anteponen, sin ser conscientes, sus necesidades emocionales a las de sus hijos; no tienen la precaución de no hablar ni expresar su desagrado ante sus hijos.

En esos momentos los hijos que reiteradamente, junto a sus progenitores, son testigos de actitudes de enfrentamiento, desprecio, insulto, agresividad, tensión, reciben un efecto devastador: Son propensos a tener más síntomas psicológicos, bajo rendimiento escolar, más dificultades sociales y una autoestima más baja; se ven perjudicados no sólo en su salud sino en el desarrollo equilibrado de una personalidad incipiente, pudiendo “crecer su personalidad torcida” al encontrarse los niños “encarcelados en el miedo” del que no saben o no pueden salir y son perfectos candidatos a sufrir estrés postraumático, depresión, pudiendo aparecer trastornos a corto, medio o largo plazo. Los hijos que “viven en la violencia” como consecuencia de procesos de separación contenciosos y conflictivos, pueden vivir situaciones de riesgo encubierta, derivada de la actitud de sus progenitores. Sufren efectos negativos psicológicos importantes, ya que pueden estar

viviendo en un contexto de “maltrato infantil”.

Cuando además de la crisis familiar hay maltrato hacia la mujer la situación emocional de los menores se agrava, ya que son receptores directos de esa violencia aunque no reciban ni un solo “golpe”, reciben los golpes por “ósmosis”. Hablamos de los menores que ven la angustia de su madre, su temor, su inseguridad, su pena; menores que viven las mismas emociones y que, desbordados, muestran problemas de comportamiento o de desarrollo o incluso pueden llegar a aprender que la violencia es una pauta de relación normal, ya que integran esquemas, modelos negativos que condicionan su desarrollo madurativo en una personalidad que esta fraguándose. Son niños que aprenden estrategias inadecuadas de relación interpersonal, estrategias inadecuadas de solución de conflictos; no aprenden a dialogar, faltan al respeto porque lo han visto, no son flexibles, les cuesta adaptarse al mundo,... generando conductas potencialmente agresivas; es lo que se llama “transmisión generacional de la violencia”. También podemos encontrarnos con menores

que han vivido en violencia, y que aparentemente muestren normalidad, pero posteriormente pueden aparecer, en otra etapa de su desarrollo, trastornos ya que han estado afectados sus emociones, su comportamiento, su adaptación social y personal (baja autoestima, ansiedad, depresión, inhibición) en un momento de su desarrollo.

Como hemos dicho, la familia es el primer agente socializador y el más determinante para el desarrollo y formación de modelos y roles, por lo que, en estos contextos negativos, los hijos integran un modelo de aprendizaje de comportamientos violentos, aprenden a entender el mundo y las relaciones de forma inadecuada. No cabe duda de que los hijos e hijas de las mujeres víctimas de la violencia de género también son considerados víctimas.

No cabe duda de que lo principal es prevenir el maltrato, la tensión y el enfrentamiento inter/intra familiar, detectarlo y actuar, sea visible o invisible, directo e indirecto (encubierto). Podemos encontrarnos en ocasiones que el contexto enmascara los efectos en los hijos, sobre todo cuando se inician los trámites judiciales, justificando la sintoma-

tología de los menores inadecuadamente como consecuencia de la separación, divorcio o ruptura de pareja de hecho, cuando uno de los progenitores hace la vida imposible al otro, institucionalizando y cronificando el conflicto familiar, generando un contexto maltratante evidente, cuando los adultos no diferencian su ruptura de pareja de su función como padres, cuando utilizan la custodia como amenaza. Es cuando aparece agresividad encubierta a través de los menores, la asunción de roles no esta bien identificada y aparece contradicción o no existen límites educativos.

Podemos describir algunas situaciones que suponen riesgo para los menores al ser el escenario que menoscaba su seguridad emocional y dar lugar a los síntomas de una vinculación insegura al estar inmersos en contextos donde existe violencia, generando efectos indirectos negativos ya que no funciona su eje de estabilidad, sus progenitores, pudiendo el menor evolucionar hacia una pérdida de integración de su personalidad, al no disponer de la o las figura/s que le den seguridad, al faltarle los pilares básicos o

estar éstos debilitados:

- Cuando el padre y/o la madre no tienen muchas habilidades para controlar el estrés y los conflictos de pareja.
- Cuando tienen escasa resistencia a la frustración, saltan por todo, utilizan modelos educativos deficitarios.
- Cuando sus habilidades de cuidado son escasas o entran en contradicción, o tienen poco conocimiento de métodos alternativos al castigo físico, disciplina.
- Cuando no conocen las necesidades evolutivas del hijo, ni las conductas esperadas propias de la edad, haciéndole atribuciones que no les corresponden.
- Cuando no muestra a sus hijos el afecto que necesitan.
- Cuando los menores crecen inmersos en situación de violencia de género:
- Viven junto a una madre que debido a su debilidad puede dar una educación deficiente, caen en inconsistencias (se alejan del y acercan al agresor), con un padre que muestra negligencia en las disciplinas, severidad, que es irritable.

- A su vez el estrés materno, su ansiedad, depresión, miedo hace que no dé respuestas adecuadas a sus hijos, dado que ella también necesita ayuda.
- Los menores se encuentran con padres irritables, menos cariñosos, mas agresivos, menos empáticos.

Hemos dicho que la separación, divorcio o ruptura de pareja de hecho no es el acontecimiento final de una relación sino un proceso que lleva a una reorganización de las relaciones familiares. La mayor vulnerabilidad en los menores no está en la separación en sí de la pareja sino cuando se perpetúa y agrava con las peleas, las discusiones y agresiones, cuando en la responsabilidad conjunta del padre y de la madre hay dificultad en mantener un dialogo respetuoso y no hay un intercambio afectivo adecuado, no hay un canal de comunicación abierto; en ese caso todos los efectos psicológicos en los hijos se evidenciarán en una serie de manifestaciones que varían dependiendo de la edad y características del niño/a:

- Entre los 3 y los 7 años pueden vivirlo con más intensidad. En los más pequeños son habituales conductas regresivas como

volverse a hacer pipí en la cama, chuparse el dedo, infantilismo, querer dormir con los padres, miedos, ansiedad, etc. También rabietas, necesidad de llamar la atención constantemente, ansiedad de separación (al dejarlo en la escuela u otros) aumentando su tristeza (llanto, sollozo, dificultades para relacionarse o jugar, temores ligados a la fantasía de pérdida o a ser abandonados o que no les cuidan (desprotegidos) sintiéndose rechazados por el padre/madre que se va, o pueden vivirlo con temor a no verlo más. Pueden incluso idealizar al padre/madre con el que no conviven o fantasear con la nueva relación de pareja, o el nacimiento de un nuevo hermano (sentir que lo reemplazan). Pueden bajar el rendimiento escolar. Puede tener alteraciones en el patrón de las comidas y el sueño, o bien quejas somáticas: dolor de cabeza, estomago, etc. no justificadas.

- Entre los 8 y los 10 años, es un momento en que aumentan los sentimientos de culpa por el rompimiento de la familia. Son sentimientos de inseguridad, temores, aún cuando a esta

edad pueden no llegar a comprender porqué sus padres se separan y atribuirse a sí mismos la responsabilidad de la separación, asociándola con conductas realizadas por ellos (hicieron algo malo, se portó mal o porque no lo quieren). En esta franja de edad, los niños ya disponen de mayores recursos verbales, lo que en cierto modo les ayuda a exteriorizar sus sentimientos. Pueden aparecer comportamientos y conductas de recriminación a los padres con la esperanza de intentar unirlos de nuevo si siguen sin aceptar la realidad, o bien conductas manipulativas, de menosprecio o rencor a alguna de las figuras paternas paralelamente a la idealización de la otra (asimetría emocional). Esto puede agravarse según las actitudes que tomen los adultos que rodean al niño. Pueden aumentar la hiperactividad e impulsividad, bajo rendimiento escolar.

- En la adolescencia, los jóvenes que afrontan mal la separación de los padres pueden mostrar predominio de la impulsividad y poca capacidad para la resolución de conflictos de forma

dialogante, baja autoestima, agresividad, baja tolerancia a la frustración. Sus conflictos pueden expresarse volviéndose callejeros, evadiéndose de su casa, se pueden dar fugas o absentismo escolar, o bien tornándose hiperresponsables, ocupándose de sus hermanos, protegiendo al padre/madre con el que vive y sustituyendo al padre/madre ausente. En los casos más severos puede derivar a un trastorno disocial, o necesidad de vincularse afectivamente a una pareja pero con poca capacidad para mantener una relación estable y equilibrada. En los casos más severos puede derivar a un trastorno disocial (abuso de sustancias).

Hay que recordar que en cualquier caso los padres/madres siguen siendo padres/madres hasta el fin de sus días, son los modelos básicos del comportamiento de sus hijos, tanto por lo que hagan o digan, como por lo que no hagan o dejen de decir. Ellos deben de ofrecer a sus hijos modelos de respeto, de tolerancia, de optimismo y de responsabilidad. ¿Qué deben saber, qué deben hacer y que deben decir los padres?. ¿Qué consejos/orien-

taciones deben conocer que eviten implicar los hijos o que sufran en las disputas de parejas?

Cuando los adultos deciden separarse, como padres/madres deben ser ejemplo de una vida enmarcada en una escala de valores y dar muestras de que a pesar de las diferencias de pareja y a pesar de no convivir, no renuncian a su papel de padre/madre, ni son reemplazables. Es por ello que es aconsejable:

- Que compartan padre y madre la responsabilidad de informar a sus hijos; aunque la decisión de separación sea unilateral, anunciarla juntos (o de no ser posible sin contradicciones); dar la misma “versión” al niño acerca de la decisión de separarse, sin buscar un culpable, explicar las situaciones y decisiones que van a afectar a su vida y le conciernen directamente.
- Es importante anticiparse a la fantasía de “rumores”, necesitando los hijos información diferente según la edad.
- No improvisar, planificar la información a dar para dar seguridad, cuidando cómo se le dice, no utilizar lenguaje negativo evitando que detecten rabia o enojo, tristeza o pena en el lenguaje verbal

utilizado, en el tono o los gestos, evitando que perciban culpabilidades o que sea algo negativo.

- Hay que mirar en qué momento se le dice, que haya tranquilidad no aprovechar los momentos de rabia del adulto y hablar mal del otro.
- Los menores no necesitan “saber todo” ni “la verdad”, y menos de términos legales de “custodia”, cuestiones económicas,... sino que se le informe con la verdad de la nueva organización familiar, regularidad/frecuencia de contactos con rutinas predecibles con uno y otro, lugar que su padre y madre van a tener en su vida, debiéndose considerar sus deseos, considerar sus dependencias y vínculos,...
- Es mejor hablarles antes de que se produzca la separación, que los tranquilice y reasegure, que sepan que no han sido causa de la separación y tampoco van a poder evitarla. Si no saben como hacerlo o se ven desbordados acudan a un especialista, a la lectura de libros, a amigos, a la familia.
- Comunicar a sus hijos que la decisión de separarse es exclusivamente de la pareja y que sus hijos no han tenido nada que ver en ello,

que no se han separado por causa de ellos, ni porque hayan hecho algo o se hayan portado mal. Que se ha tomado esa decisión porque consideran que es lo mejor para la familia.

- Necesita el hijo sentir que se ocupan de él, que le siguen queriendo (al igual que abuelos, tíos, otros familiares o amigos, vecinos, maestros, etc.), como forma de reasegurarlos en su autoestima; aunque no vivan juntos, que ambos seguirán decidiendo sobre su vida.
- Debéis preguntar si necesita algo, cómo se encuentra porque también puede sufrir con el cambio, se tiene que adaptar al cambio. Que sepan que pueden hablar con su padre/madre siempre que les preocupe algo o los necesiten. Es bueno que el hijo/a exteriorice sus sentimientos de dolor, preocupación confusión, ira, que llore, que pregunte.
- No deben caer en la sobreprotección de su hijo ni tratarlo como un niño más pequeño, ni mimarlo ni consentirlo más (por sentimientos de culpa), sino que debe ser ayudado a seguir creciendo siendo querido.
- Mantener reglas coherentes, firmes y prácticas, ya que la excesiva indulgencia o tolerancia no le van a ayudar en su desarrollo, pueden confundirlo y pueden implicar a ambos padres en una competencia y enfrentamiento.
- Se debe tratar de que no haya muchos cambios en su vida y, aunque la familia haya cambiado, hay que tratar de conservar tradiciones, rutinas, hábitos adquiridos.
- Es importante que también se les repita que esta decisión es importante, ya que pondrá fin a las peleas y a la infelicidad de los padres.
- No se debe poner al hijo de parte de uno o de otro, ni que rechace entrando en conflicto de lealtad. Permítele que se relacione con ambos, aunque no sea al mismo tiempo.
- Por ningún motivo se deben generar peleas frente a los hijos; que no sean espectadores o jueces ni mensajeros, ni los pongáis en el medio; no les hagáis que opinen ni que tomen partido. Asimilará mejor el divorcio cuando ve que sus padres se llevan mejor.
- No utilizar al hijo como amigo ni como confidente porque no tiene capacidad de dar solución a los problemas. Es hijo y tiene sus necesidades propias de persona que está creciendo, no debe cargar con vuestros problemas. Si necesitáis hablar con alguien sobre lo que estais pasando, buscad un amigo o un terapeuta.
- No importa cuál sea su edad, un hijo también sufre y puede manifestar su pena de distintas maneras: como ira, depresión, ansiedad, o tratando de llamar la atención. También necesita ser ayudado.
- Se debe conocer que hay que dar un tiempo a los hijos para procesar la separación y poder integrarse en una nueva estructura familiar con nuevas relaciones, nuevos hábitos, y pautas de comportamiento que resultarán enriquecedores.
- Continuáis siendo padre y madre para ellos, aunque no seáis marido y mujer.
- Independientemente de las diferencias ambos progenitores han de ser capaces de consensuar un proyecto educativo común, con complicidad y compromiso.

Madres/padres, psicólogos, profesores, profesionales de la salud debemos hacer una detección precoz de situaciones que estén

suponiendo un maltrato infantil, identificando indicadores/síntomas/trastornos que puedan estar originados por la exposición a la tensión y/o violencia. Podemos apuntar algunos síntomas relacionados con las consecuencias en los hijos cuando han observado o vivido situaciones de violencia familiar (directa o encubierta) que es devastadora para su desarrollo, poniéndolos en riesgo:

- Si vemos al menor que se aísla, que se muestra inseguro, que aparecen dificultades para aprender, que no se concentra, que no presenta dificultades de atención, que disminuye su rendimiento escolar, no respeta a los profesores, que se muestra violento con los compañeros/padre/madre/hermanos, o po-

demus observar en el menor un miedo injustificado a los adultos o si rehuye del domicilio.

- Si el menor paradójicamente se adapta a desconocidos o se observa excesiva adaptación al centro sanitario, a la escuela, no queriendo salir de ella,... que aparezca retraso en el crecimiento sin causa justificada,...
- Si observamos que se muestra pasivo/retraído/hiperactivo, o bien se inhibe y niega o no expresa sentimientos, o se muestra muy sensible ante el llanto de otro niño, o bien muestra síntomas físicos de malestar: dolor de estómago, dolor de cabeza,... déficit en la expresión y control de sus emociones, no justificados por otras causas, o bien que muestre conductas regresivas:

(enuresis, encopresis), síntomas depresivos, insomnio, malestar; que se muestra irascible, irritable, o bien que muestre alta tolerancia a las situaciones de violencia; niños que enmascaran su malestar mostrando distinta forma de afrontar la situación (parece adulto, o bien esta pendiente de todo lo que ocurre, o bien soporta las quejas de los adultos, o bien es utilizado por uno u otro soportando la tensión emocional de ambos adultos) son menores que pueden estar inmersos en situaciones de maltrato que no favorecen su desarrollo y hay que actuar.

Termino diciendo que “El futuro de los niños es siempre hoy. Mañana será tarde” (Gabriel Miró)

