



EL DIVORCI DELS PARES I LES CONSEQÜÈNCIES PER ALS FILLS

El nombre de divorcis i de separacions ha augmentat considerablement en els últims anys. Segons el Centre d'Investigacions Sociològiques d'Espanya, el nombre de divorcis havia augmentat un 47% i el de separacions matrimonials en més d'un 50%. Això significa que molts xiquets (els fills) estaran ingressant en situacions per a les quals no estan preparats. I encara que pensem que és millor que la parella se separe que continuen vivint situacions conflictives de convivència, indubtablement, una separació afectarà els seus fills.

En tot cas, si el xiquet està vivint situacions no idònies, per exemple, de constants baralles, discussions, que acaben en maltractament, problemes d'alcoholisme o drogues, i que l'exemple del seu pare i/o mare no siga el més adequat, serà més beneficiós per a ell que els seus pares se separen. Està comprovat que el xiquet pateix molt més en situacions en què els pares són infeliços junts que quan decideixen viure separats. Els xiquets volen sentir que els seus pares són feliços. És important considerar que, en prendre's la decisió de separar-se, que s'analitze primer la relació amb els fills, els canvis que aquests poden patir, les raons que hauran de presentar als fills, i sobretot que la seua decisió no afecte ni comprometa les necessitats bàsiques dels xiquets. El xiquet continuarà necessitant d'afecte, de cures, d'atenció, de suport, comprensió, etc.

PARES SEPARATS I ELS FILLS

Encara que separats, la parella ja no és una parella de matrimoni, però mai deixarà de ser una parella de pares per als seus fills. No es pot oblidar que els xiquets tenen drets i necessitats bàsiques com l'alimentació, l'allotjament, la cura quant a la salut, l'educació, la vestimenta, en resum, atencions de tota mena. Els xiquets només se sentiran segurs si existeix un clima de confiança, respecte, i d'afecte amb els seus pares. Considerant aquests drets, els pares haurien d'oferir una educació basada en valors com l'optimisme, la responsabilitat i la família, brindant als seus fills amb una convivència civilitzada, integradora i social, observant el comportament dels seus fills i estant al seu costat en totes les hores en les quals necessiten i no sols durant les establides visites. Tot això, a part de les obligacions econòmiques per a la manutenció de totes les necessitats bàsiques dels



xiquets.

NO S'HA D'ESTALVIAR ESFORÇOS PERQUÈ ELS FILLS ENTENGUEN LA DECISIÓ DELS PARES

En general els divorcis són molt traumàtics per als fills, però si per als cònjuges és una cosa insuportable no separar-se, mantindre's junts suposaria un engany als fills, una farsa, i probablement patirien molt més veient discussions diàries i una falta d'amor o afecte patent, que si el divorci es consumara.

És clar que el divorci no és bo, i moltes vegades, depenent de com es done la separació pot significar un dolor difícil de superar per als fills. Sobretot, cal evitar ficar els xiquets dins del conflicte. Cal saber diferenciar entre la parella i el paper del pare i/o mare.

COM EXPLICAR LA SEPARACIÓ DELS PARES

L'ideal seria que els fills foren informats sobre la situació d'una manera adequada segons l'edat, que no es parlara malament als fills del seu pare o mare, que es concedira temps als fills perquè assimilen i entenguen la nova realitat, que els fills se sentiren segurs, i que tots tingueren una orientació professional i consells que els ajudaren a comunicar el problema. És important que la informació sobre la separació de la parella siga donada al fill pels seus pares i no per terceres persones.

CONSELLS PER A PARLAR DE DIVORCI AMB ELS FILLS

- Explique al seu fill que papà i mamà ja no poden i no desitgen viure junts i que a partir d'ara viuran en diferents cases.
- Parle amb els seus fills de la realitat de la separació tenint la cura de no culpabilitzar ningú.
- Assegure repetidament als seus fills que tots dos pares els continuen volent igual o més que abans i que ell serà visitat pel pare o la mare que no tinga la seua custòdia.
- Mantinga constants al màxim els aspectes habituals del seu fill: domicili, entorn, relacions amb els pares, col·legi, horaris, etc.
- Assegure als seus fills que ells no tenen cap responsabilitat pel que ha passat, pel divorci. Ells no tenen la "culpa". La culpa la té papà i mamà per igual.
- Explique clarament que el divorci és definitiu. Que no existeix la possibilitat de tornar arrere.
- Tracte de protegir les opinions positives que el teu fill tinga de tots dos pares.



- Facilita la relació del teu fill amb el progenitor, sent flexible en els horaris, etc.
- Tracte amb el progenitor no custodi tot allò relacionat amb l'educació, la salut, etc., del vostre fill.

CURES DELS PARES SEPARATS QUE NO VIUEN AMB ELS FILLS

- Els fills no són objecte. Lluite, no per apropiat-se d'ells i sí per la seua llibertat.
- És necessari estar amb ells per a donar-los amor.
- Lluite per ell mogut pel teu amor i no per l'odi o el rancor cap a qui li impedeix veure'l.
- Els fills continuaran aprenent del teu comportament.
- Porte's bé. Si el que vol és respecte, respecte el seu fill.
- Els fills necessiten el pare i la mare. No importa l'humiliat i desprotegit que es trobe, ningú pot donar-li el que ell necessita sinó els seus pares. Per a ells el pare i la mare són únics i irremplaçables.

COM MÉS XICOTET SIGA EL XIQUET, MÉS DIFICULTATS TINDRÀ PER A ENTENDRE EL PERQUÈ DE LA SEPARACIÓ DELS SEUS PARES

Quan un xiquet de quatre o cinc anys s'assabenta que els seus papàs se separen, hi ha un gran desconcert perquè ell encara no ho entén. Ell ha vist els seus pares sempre junts i es nega a admetre que aquesta situació canvie. Protestarà dia a dia de l'absència de l'altre, i insistirà que tornen a estar junts. Però tot això dependrà moltíssim de la forma en què es desenvolupa el procés de separació. Els pares no hauran d'estalviar esforços perquè els xiquets entenguen la seua decisió i els facen veure que és una cosa necessària. Com més menor és el xiquet, més dificultat tindrà per a entendre el que està passant a la seua casa. Davant de la situació de separació dels seus pares, molts fills es posen rebels, malcriats o deprimits, i aquesta situació fàcilment es reflectirà d'una manera negativa en el seu desenvolupament a l'escola, en el seu contacte amb la família, i en la seua convivència social, la qual cosa farà que passen a buscar altres eixides no adequades i beneficioses per als seus conflictes. En altres casos, les conseqüències venen després del divorci i la competència entre qui és millor, si el pare o la mare, segons el tracte que se'ls donen.



CONSEQUÈNCIES PSICOLÒGIQUES QUE LA RUPTURA CONJUGAL POT GENERAR EN ELS FILLS

Divorci en l'embaràs

Si la separació ocorre durant l'embaràs o durant els primers mesos de vida, és probable que el xiquet es veja afectat per l'estat d'ànim de la mare, i per tant puga nàixer amb poc pes o amb retard en el desenvolupament cognoscitiu i emotiu.

Divorci amb fills entre un i tres anys

En l'època de la separació, és probable que el xiquet es torne molt tímid, es comporte com un xiquet més xicotet que la seua edat efectiva, requerisca molta més atenció i tinga malsons nocturns.

Divorci amb fills entre 3 a 6 anys

El xiquet no entén encara què és una separació, però en notar que un dels membres de la parella no dorm a casa, és probable que pense que és per la seua culpa, i reaccione de formes oposades: o es torna molt obediència (pensant que si és bo el pare tornarà) o també molt més agressiu o rebel del que el seu caràcter faria esperar. En aquesta edat, a més alguns dels xiquets neguen la ruptura tant a si mateixos com als altres (menteixen als parents o amics dient que els seus pares encara dormen junts de nit, i ells continuen jugant amb nines durant mesos, simulant la seua pròpia família i fent que els seus pares dormen un al costat de l'altre).

Divorci amb fills de fins als 6 anys

Els xiquets pateixen un gran temor a ser abandonats, juntament amb una profunda sensació de pèrdua i de tristesa. Poden patir trastorns del son, d'alimentació i adoptar conductes regressives.

Divorci amb fills entre els 6 i 9 anys

Apareixen sentiments de rebuig, les fantasies de reconciliació i els problemes de lleialtat. És possible que els xiquets experimenten ràbia, tristesa i nostàlgia pel pare que se n'ha anat. En els casos en què els cònjuges han tingut conflictes greus, alguns fills poden viure una lluita entre els seus afectes pels pares i per la mare. Unes altres vegades, se'ls descarta en l'aspecte material,



obligant-los al fet que preparen el menjar, vigilen els germans menors i assumisquen responsabilitats massa pesades per a la seua edat.

Divorci amb fills entre 9 i 12 anys

Els fills solen manifestar sentiments de vergonya pel comportament dels seus pares, i còlera o ràbia cap a aquell que va prendre la decisió de separar-se. A més, apareixen els intents de reconciliar els seus pares, el descontrol dels hàbits adquirits i problemes somàtics (maldecaps, estómac...).

Divorci amb fills adolescents

Dels 13 als 18 anys, la separació dels pares causarà problemes ètics i provocarà, per tant, forts conflictes entre la necessitat d'estimar el pare i la mare i la desaprovació de la seua conducta. Generalment les reaccions més comunes en aquesta etapa són:

Una maduresa accelerada, és a dir, l'adolescent adopta el paper del progenitor absent, acceptant les seues responsabilitats.

Per contra, podria adoptar una conducta antisocial: no acata ni accepta les normes, desobediència, conductes de robatori, consum d'alcohol, drogues...

La separació no necessàriament ha de causar aquestes reaccions, però sí algunes d'elles.

És important subratllar que la diversitat d'experiències que viuen els fills després de la separació dels pares és, de qualsevol manera, un senyal positiu, perquè prova que el divorci no és l'únic fet que els perjudica i que, molts d'ells, superen la crisi familiar eixint d'ella reforçats i més madurs que els seus coetanis.

Llibres recomanats sobre el divorci i els fills

1. *Hijos de padres separados*, Alejandra Vallejo-Nágera



Per què tantes parelles es divorcien? Com poden separar-se, i fins i tot



Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació



detestar-se, els qui ho han compartit tot fins al punt de tindre fills junts? Les preguntes dels adolescents sobre el divorci són tan directes que solen deixar els adults sense saber què contestar.

2. Los hijos y el divorcio. 50 formas de ayudarles a superarlo, Nicolas Long



Aquest llibre està ple de mètodes pràctics, eficaços i de gran utilitat per a ajudar el teu fill a acostumar-se i a fer front al major canvi de la seua vida. Aquesta informació et permetrà minimitzar els efectes negatius del divorci sobre els teus fills.

3. Y los niños... ¿qué? Cómo guiar a los hijos antes, durante y después del divorcio

Judith S. Wallestein, Sandra Blakeslee



El divorci no és un esdeveniment aïllat; és una trajectòria que durant tota la vida demanarà una visió diferent de l'educació dels fills. Com protegir veritablement els xiquets durant i després del divorci? Aquesta és la pregunta que la psicòloga infantil Judith S. Wallestein aborda en aquest llibre, elaborat a partir de la informació que ha recollit al llarg de trenta anys d'atenció a consultes de fills de pares divorciats.

4. El divorcio explicado a los niños, Obelisco



Excm. Ajuntament de Sagunt
Departament d'Educació



Una guia pràctica de gran ajuda per als xiquets que, directament o indirectament, pateixen les conseqüències del divorci dels seus pares, en la qual es tracten molts dels aspectes que afecten el xiquet: les raons per les quals se separen els pares; la manera en què un divorci canviarà les seues vides; els sentiments dels xiquets davant del divorci; tot el que aquests poden fer per a sentir-se millor; amb qui poden parlar; o què succeirà després. És un llibre essencial que poden llegir tant pares com fills, junts o individualment. Es tracta d'una guia que permetrà a tots els xiquets i als seus pares viure el divorci com un procés d'aprenentatge cap a un major creixement personal.



5. *Hijos felices de padres separados*, Remo H. Llarg, Monika Czernin

Els autors d'aquest llibre proposen als pares una forma alliberadora i responsable d'enfrontar-se a la seua separació i permetre que els seus fills cresquen feliços.

Aborden les qüestions més importants basant-se en exemples quotidians: com dir-li-ho als nostres fills?, pot anar-los bé als fills quan als seus pares els va malament?