

# SOS Détresse

## Familias en trance de separación y divorcio

Cuando una pareja decide que ya no puede seguir viviendo junta como hasta ahora y la familia tiene que descomponerse, todos los miembros se enfrentan, en general, a modificaciones muy profundas. Suele tratarse, para todos los implicados, de una fase muy agitada, triste y dolorosa. Lo que una vez fue, ya no es. No sabemos cómo continuar, nos sentimos impotentes y desbordados. Y, pese a todo, por dolorosa que sea una separación, puede ser al mismo tiempo una oportunidad para una vida de familia nueva, más libre de la guerra de guerrillas cotidiana.

¿Cómo es posible encauzar una separación de manera que los hijos y la propia pareja salgan de ella sin sufrir excesivos destrozos? ¿Cómo conseguir mantener el respeto mutuo? Una «buena separación» requiere mucha fuerza emocional, pero es factible. También son útiles las competencias sociales y la capacidad de buscar apoyo.

### Los hijos necesitan un buen contacto con ambos padres

Los hijos son quienes más particularmente afectados suelen verse por una separación, pues no pueden comprender en profundidad y procesar lo que ocurre. Según la edad que tengan, enseguida perciben la amenaza que se cierne sobre la familia, muchas veces de modo inconsciente. Tienden a reaccionar con inseguridad, angustia, dificultad de concentración, trastornos del comportamiento o con una adaptación exagerada. Además, la separación de sus padres puede trastocar de forma duradera la confianza básica de un niño en la fiabilidad de las relaciones. Estos niños son testigos obligados de la ruptura de algo que daban tan por supuesto como la relación entre sus padres. También su autoconcepto puede quedar por los suelos debido a la separación.

Podemos ahorrarles a los hijos mucho sufrimiento si velamos por que la ruptura de la relación de pareja no conlleve la de las relaciones padres-hijos o familiares. Precisamente estos vínculos son los que seguirán existiendo. Es responsabilidad de los padres posibilitar el mantenimiento de estas relaciones y cultivarlas. Para desarrollarse adecuadamente, los hijos necesitan el cariño y la atención de ambos.

### ¿Qué hay que hacer ahora?

Junto a las dificultades emocionales que trae consigo una separación, también los cambios en la organización de la vida cotidiana acarrear muchos problemas prácticos: cambia la situación financiera, tal vez el empleo, puede ser preciso cambiar de vivienda o cambiar a los chicos de centro escolar, buscar quién los cuide. Hay que

ponerse de acuerdo sobre la custodia de los hijos y las visitas, y todo ello mientras la pareja se encuentra, en algunos casos, en pleno conflicto jurídico o en amargas disputas.

### **¿Quién me aconseja?**

Lo que nos exige una separación o un divorcio es muy complejo, pero no hemos de sentirnos impotentes ante ello. El Ministerio luxemburgués de la Familia y la Integración, en colaboración con el grupo de trabajo *Aarbechtsgemeinschaft fir Qualitéitsmanagement a psychosozialen an therapeutesche Berodungsstellen* (AG-QM-Psy) y otros autores ha publicado en internet el [folleto descargable](#) *Les familles face à la séparation et au divorce* («Las familias frente a la separación y el divorcio»), en el que se abordan muchas de estas cuestiones y se dan sugerencias de ayuda. Se lo recomendamos encarecidamente.

En él encontrarán información detallada sobre estos temas, entre otros:

- las consecuencias de la separación y el divorcio para los hijos
- cómo comportarse con los hijos antes, durante y después de la separación
- consejos para organizar las visitas
- cambios en la vida de familia y en el entorno social
- ayuda y mediación en caso de separación y divorcio
- direcciones para asesoramiento jurídico
- direcciones para asesoramiento emocional
- bibliografía sobre la separación y el divorcio