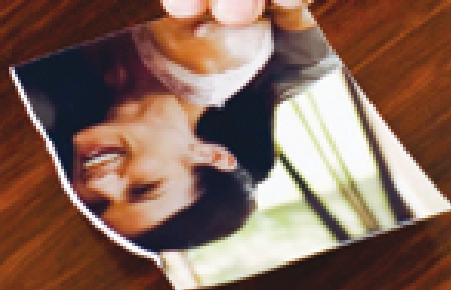


*Mamá, te quiero;
papá, te quiero*

**MARTHA
ALICIA
CHÁVEZ**

Autora del bestseller *Hijos
tiranos o débiles dependientes*



Consejos para padres divorciados

Mamá, te quiero;
papá, te quiero

Consejos para padres divorciados

MARTHA ALICIA CHÁVEZ

Grijalbo

A mi ex esposo...

*Gracias por todo lo bueno.
Gracias por los aprendizajes.
Gracias por lo mejor que tengo en la vida:
nuestros hijos.*

Introducción

El divorcio es una experiencia devastadora. Quienes hemos pasado por uno lo sabemos. Algunos lo consideran un fracaso, otros una liberación y para otros más es un acto de honestidad y valor. Tal vez tenga algo de los tres... y más...

Sea como sea, el divorcio es una opción que elegimos; una decisión que tomamos porque consideramos que es lo mejor, porque hasta ahí pudimos llegar.

Según un informe del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), presentado el 14 de febrero de 2008, 12.3% de los matrimonios en México se divorcia.¹ El divorcio existe en todo el mundo, y Suecia ocupa el primer lugar, donde 54.9% de las uniones conyugales termina su relación; en Estados Unidos, 45.8%; en Canadá, 37%; en España, 15.2%, y en India, 1.1 por ciento.²

Muchas parejas llevan a cabo el proceso legal/oficial de divorcio casi inmediatamente después de separarse, y otras

¹ Fuente: Instituto Nacional de Estadística y Geografía, www.inegi.gob.mx.

² Fuente: Americans for Divorce Reform, Inc., www.divorcereform.org.

—por un sinnúmero de razones— tardan años en hacerlo. Aunque a lo largo del libro utilizo el término *divorcio*, estoy refiriendo mis comentarios y recomendaciones también a la situación de estar *separados* aun cuando éste no se haya consolidado todavía de manera oficial.

Nos guste o no, lo consideremos aceptable o intolerable, malo, bueno o neutro, el divorcio es una realidad social, ante la cual debemos abrir los ojos y apoyar a quienes transitan por uno o viven ya en esa circunstancia, para que lo hagan de la mejor manera posible.

En este libro no cuestionaremos si hicimos bien o mal, si debimos quedarnos o irnos. Tampoco nos embarcaremos en un océano de juicios acerca del divorcio, porque de éstos ya tenemos muchos. En este libro, pues, hablaremos de las múltiples incertidumbres y confusiones que los padres divorciados tenemos en relación con nuestros hijos. Sobre las inquietantes dudas que nos asaltan respecto de temas como la manera en que podemos ayudarlos a superar este proceso; cómo decirles que nos divorciaremos; de qué forma organizaremos la convivencia de los hijos con cada uno de los padres, abuelos y el resto de la familia; el manejo del dinero; cuándo y cómo es aconsejable iniciar una nueva relación de pareja, y la manera en que haremos frente a los múltiples cambios que inevitablemente suceden en las rutinas y en el cuidado de los hijos.

Con frecuencia los padres cometemos importantes errores en el manejo de las diversas situaciones relacionadas con nuestros hijos, tanto durante el proceso de divorcio como después del mismo. Esto se debe en gran medida a que, en nuestra sociedad, el divorcio es muy “mal visto”, lo que hace que a veces los padres carguen con una especie de vergüenza o estigma, que los lleva a aislarse y a no pedir

ayuda, y otros no saben que la ayuda existe.³ Asimismo nos encontramos con la realidad de que muchos gobernantes, autoridades escolares o religiosas, o directivos de alguna institución, establecen toda clase de programas de ayuda y apoyo para padres, pero no para padres divorciados, tales como grupos de apoyo, cursos o asistencia terapéutica. Tal vez en el fondo se deba a que suponen que si lo hicieran, muy probablemente su popularidad menguaría dramáticamente y serían considerados como “promotores de tan horrenda situación social”.

Sea como sea, el interés de las instituciones escolares, gubernamentales, religiosas o privadas por apoyar a los padres divorciados es mínima, comparada con su inclinación por ayudar a los padres que no lo son. Así pues, los padres divorciados vamos por la vida preguntando (en ocasiones a quien sabe aún menos que nosotros); buscando aquí y allá, en un intento –generalmente desesperado– de encontrar respuestas a nuestras dudas... pero muy solos, haciendo lo mejor que podemos para superar esta intensa experiencia.

En diversas ocasiones he impartido cursos/talleres para personas divorciadas, quienes –precisamente por el aislamiento en que se encuentran– describen su experiencia en ellos como un bálsamo que les aquieta el alma y como una bocanada de aire fresco que les aclara la mente y les da nuevos bríos y respuestas.

Ése es justamente el motivo que me impulsa a escribir este libro, en el que pretendo conjuntar numerosas preguntas sobre los hijos en la situación de divorcio: las que yo misma tuve en su momento, y las que cientos de

³ En la parte final del libro encontrarás el apéndice “Dónde buscar ayuda” (psicológica y legal) para padres divorciados.

padres y madres divorciados me han planteado, las cuales iré presentando a lo largo de la obra con el propósito de proponer posibles respuestas.

Además, en cada apartado ofreceré lo que estaré llamando *propuesta clave*, la cual ejemplifica la manera en que sugiero abordar o presentar dicha situación a los hijos. Debido a que cuando se trata de seres humanos no hay reglas ni recetas de cocina aplicables a todos y siempre, te pido por favor que tomes la *propuesta clave* justamente como eso: una propuesta, una guía, y que tú la alargues, acortes, modifiques o adaptes, de acuerdo con la edad de tus hijos y con tu propio lenguaje, criterio, creencias y circunstancias específicas de tu situación familiar.

Apoyar a nuestros hijos para transitar por un proceso de divorcio y para vivir en esa circunstancia de la mejor manera posible, marcará una gran diferencia en sus vidas. El único requisito para lograrlo es que tengamos la total disposición de tomar las acciones necesarias y, sobre todo, de mantener una actitud adulta y madura que nos permita ver –por encima de nuestro ego y resentimientos– aquello que sea lo mejor para ellos y actuar en consecuencia. La combinación de ambos factores (acción y actitud) nos ayuda a descubrir herramientas y respuestas. Confío en que en este libro encontrarás algunas.

Cómo decir a sus hijos que han decidido divorciarse

Durante sus primeros nueve años de edad, aproximadamente, los niños presentan un tipo de proceso de razonamiento llamado *pensamiento mágico*; significa que el pequeño cree que de alguna manera él es el causante de muchas de las cosas que suceden a su alrededor, y por lo tanto es responsable de las mismas. Por ejemplo, si el padre o la madre está enojado, triste o enfermo y el niño no conoce la causa, creerá que es porque él hizo algo o lo dejó de hacer: porque no se bañó, porque no comió bien, porque sacó bajas calificaciones, porque vio televisión demasiado tiempo, porque peleó con su hermano, etcétera.

Cuando los padres deciden divorciarse es muy importante que se lo comuniquen a sus hijos de una manera adecuada, ya que la primera reacción que tendrán será creer que ellos tienen la culpa por razones como las que mencioné en el párrafo anterior. Los padres, por lo tanto, deben informar a los niños sobre la decisión que han to-

mado, dejándoles bien claro que ellos no son responsables de dicha resolución.

Los niños mayores, los adolescentes e incluso los hijos adultos también pueden –en cierta manera– sentirse responsables del divorcio, en el sentido de creer que tal vez pudieron o pueden todavía hacer algo para evitarlo, o que de alguna forma pueden “ayudar” a sus padres a analizar su situación, a resolver sus problemas o inclusive a cambiar de opinión. Es de suma importancia que les dejemos claro como el agua que ningún hijo causó el divorcio, así como nadie tiene el poder o la responsabilidad de cambiar las cosas o interferir en las decisiones que le corresponden sólo a la pareja.

Otro aspecto que hay que tomar muy en cuenta al comunicarle a los hijos sobre la decisión de divorciarse es dejarles bien claro que no significa que perderán a uno de sus padres, sino que simplemente éstos vivirán en lugares separados, pero ellos seguirán teniendo el amor, el apoyo y la compañía de los dos. Los hijos necesitan saber que el divorcio es entre papá y mamá, no entre ellos y uno de sus padres. Por tal motivo, es realmente trascendente que ambos padres sigan asistiendo a juntas de la escuela e involucrándose en todos los aspectos de la vida de sus hijos.

Lamentablemente, en muchas ocasiones, las cosas no suceden de esta manera. El padre o la madre no sólo se divorcian de su pareja, sino también de sus hijos, porque dejan de mantenerlos, de llamarles, de convivir con ellos y ofrecerles su amor y su apoyo. Para esos desafortunados hijos el divorcio significa la pérdida de uno de sus padres. Más adelante hablaré ampliamente sobre la trascendencia que este “abandono” tiene en la vida de los hijos.

De igual importancia es el hecho de que ambos padres, y no sólo uno de ellos, estén presentes cuando les comuniquen a sus hijos sobre la decisión que han tomado y eviten a toda costa emitir acusaciones, culparse uno al otro, o “ventilar” los problemas que tienen.

Propuesta clave

Tu mamá/papá y yo hemos decidido divorciarnos porque no somos felices juntos. Ustedes no tienen la culpa de esto. No es porque ustedes hayan hecho o no hayan hecho algo; nosotros así lo decidimos porque consideramos que es lo mejor. No significa que ustedes van a perder a su mamá/papá, o ya no lo van a ver. Toda la vida nos van a tener a los dos para cuidarlos, amarlos y apoyarlos, simplemente vamos a vivir en casas separadas.

De esta forma los hijos no cargarán la responsabilidad del divorcio de sus padres y comprenderán con alivio que seguirán teniendo la compañía y el amor de ambos.

A veces los hijos, en su afán de cambiar la decisión de sus progenitores, les ofrecen “trueques”, como veremos en estos casos:

Luis tenía siete años cuando sus padres le dijeron que se iban a divorciar y le explicaron de manera clara, detallada y amorosa las implicaciones de esa decisión, como el hecho de que su papá se iría a vivir a otra casa, etc. El niño escuchó tranquilo, y cuando sus padres le preguntaron si quería decir algo, respondió que no. Seguramente en su interior siguió procesando el asunto, y un par de días después le preguntó a su mamá que si él les prometía tender

su cama diario, mantener su cuarto ordenado y limpio y hasta lavar su ropa, ellos no se divorciarían.

Una niña de ocho años escribió una carta a sus padres días después de que ellos les informaron a sus hijos que habían decidido divorciarse. En ella les decía: “Si se quedan juntos, les prometo sacar puros dieces en la escuela”.

Un adolescente les ofreció NUNCA más ir al antro los fines de semana (lo cual siempre era causa de discusiones entre él y sus padres) a cambio de que acudieran a terapia de pareja para solucionar sus problemas y evitar la ruptura.

Un hijo de veintitantos años, ya casado y con un bebé, les dijo a sus padres que no se divorcieran y en su lugar, cada que tuvieran un problema o discusión le llamaran y él iría a “resolverlo”.

Los padres NUNCA deben aceptar este tipo de “tratos” que sus hijos ofrecen con el fin de hacerlos desistir de su decisión de divorciarse. Al hacerlo inician un juego patológico que no traerá nada bueno a ninguno de los involucrados, sino todo lo contrario. Imaginemos por un momento la presión que siente un hijo (de cualquier edad) cuando cree que de su “buen desempeño” depende la estabilidad y la felicidad del matrimonio de sus padres.

Si los padres de Luis terminan divorciándose, él asumirá que es porque no limpió bien su cuarto o no lavó su ropa por dos semanas. Si esa niña de ocho años algún día no puede sacar un diez de calificación, sentirá una gran angustia porque creerá que cualquier problema entre sus padres, o una nueva decisión de divorciarse, será su culpa. Incluso si sacara puros dieces como ofreció, el inminente divorcio está flotando en el aire y tarde o temprano puede consolidarse, haciéndola sentir que “algo le faltó”, que

“no lo hizo del todo bien”, que si además de dieces hubiera sacado mención honorífica, las cosas hubieran sido diferentes.

El adolescente que ofreció algo tan injusto para él como NUNCA más ir a un antro sentirá la misma angustia si las cosas entre sus padres no mejoran, si alguno de ellos no quiere ir a terapia de pareja o si ésta, lejos de mantenerlos juntos, les sirve para clarificar más su decisión de divorciarse y hacerlo de la mejor manera. Entonces se sentirá incapaz, ineficiente, como que no hizo lo necesario y debió ofrecer más.

El joven que sugirió que le llamaran para solucionarles los problemas sufrirá la angustia terrible y la impotencia que todos experimentamos cuando nos echamos a cuestras la carga de resolverle la vida a alguien, cuando creemos que tenemos el poder de cambiar a otros y nos colgamos la mochila que a ellos corresponde llevar.

Ante esa clase de ofrecimientos como los mencionados los padres SIEMPRE deben ser amorosos, pero claros y determinantes en su respuesta, como sugiero a continuación en la *propuesta clave*. Porque la verdad es ésta: los hijos no pueden, no deben, no les corresponde solucionar los problemas entre sus padres ni intervenir en sus decisiones de pareja, sean las que fueren.

Propuesta clave

Hija/o, los problemas que tenemos entre nosotros tú no los causaste y tampoco es tu responsabilidad solucionarlos. Nada de lo que tú hagas o dejes de hacer va a transformar las cosas entre nosotros. Ni tú ni nadie puede cambiarnos

y sólo nosotros somos responsables por nuestros problemas y por nuestra decisión de divorciarnos.

A veces no son los hijos quienes se echan encima la responsabilidad de mantener a los padres juntos y felices; es la familia la que se las adjudica. Y existen muchos casos extremos como el siguiente:

En una ocasión me llevaron a terapia a una niña de 10 años que desde hacía unas tres semanas había padecido fuertes miedos, falta de apetito, tristeza extrema, pesadillas y terrores nocturnos. Parecía un cuadro generalizado de angustia iniciado casi de la noche a la mañana. Después de un profundo análisis llegamos a lo que indudablemente parecía ser la causa. Resulta que alrededor de un mes atrás sus padres le habían comunicado que se divorciarían. La noticia en sí misma no fue novedad para ella, porque ya se venía hablando del asunto desde hacía más de un año. Lo que la trastornó emocionalmente fue que su abuela materna –una mujer muy religiosa– la llevó a su casa y en secreto le dijo que ella podría hacer que sus padres no se divorcieran, porque si lo hacían ese pecado caería no sólo en el “estado de cuenta” de sus padres, sino en el de ella y el de sus dos hermanos menores. Entonces, para evitarlo y lograr que se mantuvieran juntos, ella debía ser muy amorosa –más que nunca antes– y ayudarlos en todo, obedecerles en todo y portarse muy bien. Así, de seguro no se divorciarían.

La tremenda carga que esto significó para la niña casi la “truena” emocionalmente. No hacen falta palabras para explicar el porqué.

Es un hecho innegable: cuando los padres no son claros con sus hijos respecto del hecho de que ellos no tienen la

culpa por sus problemas de pareja ni la responsabilidad de remediarlos; cuando por el contrario aceptan sus “trueques” o, peor aún, ellos mismos les adjudican la responsabilidad por el divorcio o por la solución de sus problemas, se les afecta emocionalmente... ¡mucho!... ¡para el resto de su vida!