

Los niños y el divorcio

Pablo Guerrero

Asesor Familiar. Profesor de Secundaria.

Se ha dicho (Butterfield, 1995) que pocos niños sobreviven al divorcio de sus padres sin mostrar algún tipo de síntoma. El divorcio de los padres puede afectar a las relaciones que esos niños tendrán de adultos. A menudo, las consecuencias emocionales debidas al divorcio de los padres pueden durar toda la vida.

El divorcio es una experiencia dolorosa para los miembros de la pareja pero es, asimismo, un tiempo muy duro para los niños. En opinión de Tayber (1992), la tristeza es la reacción primaria en estos niños. Es común que estos niños experimenten sentimientos de rechazo, y este sentimiento, como es sabido, constituye una de las antecámaras de padecer baja autoestima, depresión y problemas en el colegio. También son frecuentes en estos niños sentimientos de enfado, impotencia y soledad. Temor acerca del futuro y desorientación en sus relaciones con otras personas constituyen una experiencia común.

Si bien todo lo anterior es cierto, compartimos la opinión de Wilkinson & Bleck (1977) en lo referente a que los niños de padres divorciados no deben ser considerados una "categoría diagnóstica". En la mayoría de los casos, son niños normales, perfectamente sanos que se han visto enfrentados a una situación extremadamente estresante. Asimismo, sus reacciones al "trauma emocional" son variadas y difíciles de generalizar. Esto hace muy cuestionable que los niños de padres divorciados constituyan una población completamente homogénea.



El divorcio
es una
experiencia
dolorosa para
la pareja,
pero es
también un
momento muy
duro para
los niños.

Otros estudiosos sostienen que, aunque el divorcio de los padres no produce por sí mismo patologías en los niños, sí es cierto que parece incrementar la aparición de dificultades de adaptación y reacciones de ajuste que, afectarán de uno u otro modo al proceso normal de desarrollo (Pfeifer & Abrams, 1984).

Efectos en los niños

Butterfield (1995) señala como los síntomas más importantes de los niños cuyos padres se han divorciado los siguientes: a) problemas en el rendimiento académico y en el comportamiento en el colegio; b) culpar a uno o ambos progenitores de la separación; c) problemas de comportamiento en casa; y d) problemas en la interacción con sus compañeros. También, frecuentemente, aparecen otros síntomas como son: baja autoestima, ira-enojado-rabietas, depresión y confusión acerca de lo que está sucediendo en la familia.

Debemos tener en cuenta que las reacciones en los niños son diferentes dependiendo de su edad y su habilidad para entender, expresar y explicar sus sentimientos (Cfr. "No nos divorciamos de nuestros hijos", *Padres y Maestros*, Marzo/Abril 2001, n° 259). Suelen vivir como una amenaza el divorcio de sus padres (sus sentimientos de seguridad han sido dañados) y experimentan con frecuencia sentimientos de culpa. A veces son puestos "en medio" y usados como armas en la "guerra privada" de sus padres.

Kelly & Wallerstein (1980) encontraron en su estudio original (un auténtico clásico en este tema) dos temas recurrentes: ¿quién va a cuidar de mí? y ¿va a durar mi relación con mi padre y con mi madre? En su trabajo, un estudio longitudinal realizado durante 5 años con 131 niños (y continuado por Judith Wallerstein a lo largo de más de 20 años), encontraron que el divorcio constituía una situación de extremo estrés para los niños. Constataron que niños de todas



las edades esperaban aún que sus padres se reconciliaran. También descubrieron un aumento de agresividad. Morgan (1985), que llegó a similares resultados en sus estudios, añade que las principales características que observó en niños de padres divorciados fueron: a) tristeza y dolor; b) miedo a ser abandonado; c) sentimientos de haber sido engañado y dejado solo; d) esperanzas en la reconciliación entre sus padres; e) nostalgia de sus padres; y, finalmente, f) culpar a sus padres.

En la opinión de Liphrott's (1997), los niños frecuentemente se sienten divididos al querer guardar lealtad a ambos progenitores, pueden sentirse rechazados por el progenitor que abandona el hogar, y a menudo se sienten culpables de ser la causa de la ruptura. Frecuentemente sienten que son obligados a tomar partido por uno de los progenitores.

Antes de iniciar la adolescencia, los niños buscan en sus padres estabilidad y tienen miedo de que la "Inestabilidad" y ruptura de sus padres impacte en sus sueños y planes. A esta edad el niño suele sentir enfado hacia uno o ambos progenitores. Experimentan también ansiedad, desamparo y soledad junto a sentimientos que no pueden entender (¡y mucho menos explicar!).

Omizo & Omizo (1987), recogiendo datos aportados por la investigación de Kelly & Wallerstein, señalan que hay evidencia de que los niños de padres divorciados típicamente exhiben uno o más de las siguientes características: a) pérdida de apetito; b) ira y agresividad; c) ansiedad; d) tristeza; e) problemas para dormir; f) "soñar despierto"; g) sentimientos de culpa; h) bajos resultados académicos; y i) depresión.

Estos autores realizaron varios estudios que muestran que los niños de padres divorciados suelen sufrir, además, de bajo autoconcepto. En su opinión esto sucede porque muchos niños se sienten culpables y se responsabilizan del divorcio. Además, a menudo, se sienten inseguros y abandonados por uno o ambos progenitores. En definitiva, algunos niños experimentan pérdida de identidad.

¿Cómo ayudar?

Es importante enfatizar con Erdman & Lampe (1996) que los niños difieren de los adultos cognitivamente, emocional, física y psicológicamente, y que estas diferencias hacen que debamos desarrollar una especial sensibilidad hacia ellos y su modo de vivir los problemas. Es necesario caer en la cuenta de que la habilidad de los niños para entender conceptos abstractos está menos desarrollada que en los adultos. Por ejemplo, los niños están en desventaja cuando intentan generar alternativas en el curso de la acción, predecir resultados, comprender causas y efectos y resolver problemas morales a los niveles en que, a menudo, les exigimos los adultos. Estas características nos muestran que necesitamos responder a los niños con ejemplos concretos, actividades, interpretaciones de reglas claras y explicaciones de consecuencias. Y lo que nunca deberá ser obviado es responder a sus preguntas con sinceridad.

Generalizando, podría señalarse que los niños que atraviesan dificultades tras el divorcio de sus padres pueden necesitar ayudas en una o varias de las siguientes áreas:

- ❖ Entender que otros están experimentando sentimientos similares.
 - ❖ Tener una visión más realista de la situación del divorcio.
 - ❖ Aprender nuevos modos de enfrentarse a los sentimientos asociados con el divorcio.
 - ❖ Clarificar, reconocer y comprender los sentimientos y emociones que están viviendo.
 - ❖ Confrontar y "lidiar" los problemas específicos del divorcio.
 - ❖ Ayudar a los niños en sus relaciones personales: amigos y familia.
 - ❖ Desarrollar una autoimagen positiva y ampliar sus intereses.
- ❖ Desarrollar pensamientos correctos y racionales sobre sí mismos y sobre el divorcio de sus padres.
 - ❖ Sustituir sus patrones de conducta negativa por otros modos de actuar.
 - ❖ Aprender nuevas destrezas de comunicación y hacer frente a los problemas.
 - ❖ Clarificar sus actitudes en lo referente a sus futuras relaciones sentimentales.
 - ❖ Descubrir los aspectos positivos de su nueva estructura familiar y prepararles para la posibilidad de cambios posteriores (p.e. un nuevo matrimonio de uno o ambos progenitores).
 - ❖ Compartir sus preocupaciones y hacerles entender que no están solos.
 - ❖ Clarificar problemas que pueden confundir y preocupar al niño.
 - ❖ Desarrollar una visión realista de su situación y avanzar en la aceptación de sí mismos y de la familia.
 - ❖ Reconocer su dolor sin producir ansiedad.
 - ❖ Descubrir que él no es "culpable".
 - ❖ Aceptar los cambios en su familia.

Finalmente, sea cual sea la reacción que el niño haya experimentado ante el divorcio, **sus padres nunca deberían olvidar que es muy importante:**

- a) favorecer una atmósfera en la que los niños puedan expresarse sin miedos,
- b) hacer que los niños se sientan acompañados en sus sentimientos de dolor,
- c) ayudarles a mirar el futuro con esperanza,
- d) no escatimarles información que les pueda ayudar a entender y aceptar lo que ha pasado y cómo será su vida familiar en adelante. ■

Para saber más:

- "Children's Post-Divorce Needs" (especialmente el apartado titulado: *From the mouths of babes*): www.menshealthnetwork.org/library/mhndoes/victim%20children.html

- C. Gianella, "Efectos psicosociales del divorcio en los hijos": www.mediadoresenred.org.ar/publica/efectospsico/efectospsico.html

- "Los niños y el divorcio", *Facts for Families* (nº1): www.familymanagement.com/facts/spanish/apuntes01.html

- J. Wallerstein & S. Blakeslee, *Padres e hijos después del divorcio: quien gana, quien pierde y por qué*, Barcelona, 1990.

- J. Wallerstein & S. Blakeslee, *El inesperado legado del divorcio*, Buenos Aires, 2001.