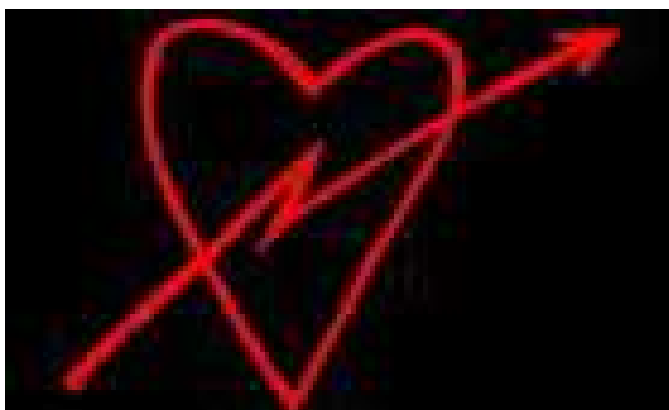


Com podem ajudar els fills en una situació de separació o divorci?



El divorci és generalment el resultat d'un llarg procés de conflictes i deteriorament de les relacions matrimonials, que s'ha iniciat uns anys abans de la separació. Encara que de vegades la separació o el divorci pot suposar un alleugeriment de la situació conflictiva, en tant que implica una ruptura afectiva, sempre suposa un important impacte emocional per al nen, que cal pal·liar amb una actitud coherent dels pares davant dels fills.

La majoria dels pares que se separen solen preocupar-se per la repercussió que el divorci tindrà en els seus fills però, malauradament, de vegades es plantegen situacions de conflicte greu amb la parella per disputes prolongades i feroços per la custòdia dels fills.

Quan es produeix la separació o el divorci d'una parella, **cal ser francs amb els els nens i plantejar-los aquesta situació fins al punt que ells puguin comprendre**. Ha estat una decisió dels pares i no té res a veure amb el seu comportament. "El pare i la mare han deixat de ser amics, com a tu et passa amb els teus companys del col·legi".

En general la manera com el nen visqui la situació de divorci dependrà bastant de com ho visquin els seus pares, de com aquests puguin fer el procés de dol de la separació i resolguin els seus conflictes. També la personalitat del nen, i l'edat d'aquest, són factors que hi incideixen.

Hem de tenir present, però, que aquesta situació de ruptura sempre afecta el nen i, curiosament, com més gran és –adolescents, per exemple- pitjor ho accepta, ja que encara que, per capacitats cognitives, en aquesta etapa, puguin entendre abastament els motius de la separació, tenen una edat en la qual és imprescindible els models d'identificació de les figures parentals. Amb freqüència, pot donar-se el cas, que creguin que són la causa de la separació **i intentin per tots els mitjans mantenir "l'esperança" que els seus pares tornaran a estar plegats**. Aquest fet/aquesta actitud és lògic/lògica, perquè la separació sol generar menor contacte amb un d'ells, menor seguretat afectiva i la disminució del poder adquisitiu de la família.

És per aquest motiu que, parlar amb els fills dels motius de la ruptura i donar l'oportunitat que el nen pugui parlar del problema ajuda a desfer malentesos, confusions i culpes.

Un altre aspecte important és tractar de no transmetre als fills l'experiència negativa d'una separació. Cal fomentar una actitud oberta i no presentar-ho com un fracàs: “aquesta és una situació freqüent i a la teva classe no ets l'únic”.

Hi ha unes normes bàsiques per minimitzar l'impacte en el nen:

- **No canviar-lo de domicili, de col·legi, de joguines, de rutines i no separar-lo dels germans, per no ocasionar-li més situacions de canvi i de pèrdua.**
- **Assegurar-li que podrà veure amb la mateixa freqüència els seus éssers estimats. Pactar i “complir estrictament” el règim de visites preestablert.**
- **Ambdós pares li manifestaran que el segueixen estimant igual.**
- **Quan el cap de setmana li toqui a un dels progenitors, no omplir-lo de regals “per compensar-lo” i pels dies que no es veuen ni sobreprotegir-lo.**



El nen ha de mantenir una imatge positiva d'ambdós pares. No hi ha res pitjor que criticar l'altre progenitor i considerar-lo “com un oponent”. Paral·lelament pot donar-se el cas que el nen intenti fer xantatge a la persona que té la custòdia, generalment la mare, però no cal canviar els hàbits ni “tenir moments febles” per mantenir la disciplina.

És fonamental que els pares mantinguin el benestar del nen. **Si observen signes d'estrès, depressió o mal rendiment escolar és recomanable adreçar-se a un professional (psicòleg/psiquiatre).**

El més bàsic és que, independentment amb qui es quedi a viure el nen, la funció materna i paterna estiguin assegurades, ja que el nen necessita de les dues per tenir un correcte desenvolupament emocional.

BIBLIOGRAFIA RECOMANADA PER A SABER-NE MÉS:

- **“ACABAR BÉ”.** Autora: M. Helena Feliu **Editorial:** Viena **Pàgines:** 160 **Preu:** 14'50€. La terapeuta autora del llibre ofereix sensats consells per sobreportar la situació i evitar danys emocionals als fills petits.
- **“EN PAREJA”.** Autor: Paulino Castells **Editorial:** Espasa-Calpe **Pàgines:** 200 **Preu:** 18'90€. Els testimonis de pares, mares i fills que recull el Dr. Castells en aquest llibre poden ser un ajut molt útil.