

Y ¿Dónde quedo yo?

La realidad de los hijos e hijas de padres separados o divorciados

Maricarmen Rodríguez Dimas¹, María Elena Rivera Heredia²,
Nydia Obregón Velasco³

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo
Contacto: mari.dimas2707@gmail.com

Resumen. La separación o el divorcio de una pareja, trae consigo cambios en la convivencia de ambos padres en relación con sus hijos e hijas que implican una crisis, en la que se necesita un reacomodo en la familia. También es un proceso que genera dolor en todos los miembros del sistema familiar y afecta especialmente a sus hijos. Esta situación vital estresante produce tensión dentro del núcleo familiar, misma que lo afecta, exigiendo así cambios en el sistema, que conyevan a su reorganización, así como a la reestructuración de los roles de cada integrante. Los conflictos entre la pareja que se separa o divorcia pueden afectar su relación con sus hijos e hijas, llevándolos en algunos de los casos a alejarse y a disminuir o suspender la convivencia con ellos o ellas, aún cuando es sabido que la existencia de un divorcio o separación conyugal, no significa que los padres se divorcien de los hijos/as, sin embargo, esto es lo que muchas veces sucede. Por ello, este artículo se centra en la pregunta que se hacen los hijos o hijas de padres separados o divorciados quienes con frecuencia se cuestionan: **Y ¿Dónde quedo yo?**

Palabras clave: familia, alienación parental, divorcio, infancia

Introducción

Las separaciones y los divorcios son una realidad que afecta a un creciente número de familias en nuestra sociedad y, en el caso de las parejas con hijos(as), trae consigo consecuencias que pueden llegar a ser traumáticas. Casi todos estos casos, son situaciones estresantes para el conjunto familiar, porque se genera dolor, sentimientos de tristeza, angustia, culpa, enojo, entre otros, siendo diferentes para todas las personas involucradas en este proceso.

En ocasiones, ante la separación o divorcio el inicio del enfrentamiento entre la pareja tiene su origen en la no resolución de la separación emocional con el otro. En estos casos los sentimientos de odio, venganza, revancha, contrariedad por el dolor sufrido, o simplemente por la incomprensión o desacuerdo con la separación, dan lugar a la expresión de conductas conflictivas cuya finalidad es mantener el vínculo con el otro mediante el conflicto, llegando a extenderse años después de la separación o divorcio (Kelly, 2003). Es en este tipo de circunstancia en la que con mayor probabilidad se utiliza a

los hijos(as) como parte del enfrentamiento paterno-materno, hasta que cada uno elabora el proceso de ruptura y supera dicha vivencia personal (De la Torre, 2005).

Algunos progenitores logran establecer acuerdos en el proceso de separación y divorcio que les permiten manejar sus diferencias, preservando el bienestar de sus hijos e hijas y, estableciendo condiciones de igualdad de oportunidades de convivencia de sus hijos(as) con ambos progenitores.

Sin embargo, cuando por alguna razón, una de las partes "utiliza" a los hijos(as) como parte de la disputa, los hijos(as) entran a formar parte del conflicto y es cuando puede dañarse su salud psíquica y/o emocional, llegando a aparecer consecuencias a nivel psicológico en los involucrados, es decir tanto en hijos(as) como en los progenitores. Los niños, niñas o adolescentes que viven estas circunstancias pueden presentar sentimientos de abandono, culpabilidad, rechazo, impotencia, sentirse indefensos e inseguros, así como manifestar estados de ansiedad, depresión y problemas escolares, entre otros (Luengo y Coca, 2007).

Respecto a lo anterior, González-Alcántara (2011) refiere que en el ámbito jurisdiccional, la disputa creada por el padre alienador es de tal intensidad que los hijos(as) no solo se niegan a ver a su otro progenitor, sino lo ofenden, por lo que las medidas que se toman para aminorar el coraje de los niños/as tales como, terapias, estudios psicológicos, multas, arrestos, entre otros, no se realizan por la negativa del padre alienador. Y al mismo tiempo, los berrinches, agresiones tanto físicas como verbales de los hijos, son la protección del progenitor alienador, quien prefiere retirarse de la escena, en la que la conducta del hijo(a) se convierte en un espectáculo. De ahí, que la impotencia experimentada por el juzgador y los integrantes del centro de convivencia, son la respuesta para el progenitor alienado, lo que lleva a la mayoría de los casos a que finalmente la sentencia no se cumpla.

De acuerdo a la Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes (2019, p. 9) en México, se plantea que:

Artículo 23. Niñas, niños y adolescentes cuyas familias estén separadas, tendrán derecho a convivir o mantener relaciones personales y contacto directo con sus familiares de modo regular, excepto en los casos en que el órgano jurisdiccional competente determine que ello es contrario al interés superior de la niñez, sin perjuicio de las medidas cautelares y de protección que se dicten por las autoridades competentes en los procedimientos respectivos, en los que se deberá garantizar el derecho de audiencia de todas las partes involucradas, en especial de niñas, niños y adolescentes.

Asimismo, niñas, niños y adolescentes tienen derecho a convivir con sus familiares cuando éstos se encuentren privados de su libertad. Las autoridades competentes en materia jurisdiccional y penitenciaria deberán garantizar este derecho y establecer las condiciones necesarias para que esta convivencia se realice en forma adecuada, conforme a las disposiciones aplicables. Este derecho sólo podrá ser restringido por resolución del órgano jurisdiccional competente, siempre y cuando no sea contrario a su interés superior.



Figura1. Representación de la fractura que vive la familia ante la separación o divorcio. Fuente: Bbmundo (20 de marzo de 2018).

Pero **¿cómo se define al problema que se genera en la dinámica familiar a partir de la separación o divorcio en una familia cuando éste se presenta como extremadamente conflictivo?** Podrían encontrarse desde Interferencias Parentales hasta Alienación Parental. De acuerdo con Aguilar (2014) la Alienación Parental es un problema infantil caracterizado por un conjunto de síntomas que resultan del proceso por el cual uno de los padres transforma la conciencia de sus hijos mediante estrategias, con objeto de impedir, obstaculizar o destruir sus vínculos con el otro progenitor. Dicho proceso produce un cambio de la percepción afectiva de los hijos(as) hacia el progenitor rechazado y, consecuentemente, se da una transformación de la estructura y las relaciones familiares.

Cabe considerar, por otra parte lo que Arch (2008), describe como Interferencia Parental a todas aquellas conductas y actitudes dirigidas a tratar de influir sobre los hijos con la intención de alterar, impedir o anular la normal relación con el otro progenitor. Dicho fenómeno se caracteriza por ser un conjunto de actitudes y estrategias desplegadas por uno de los padres. De esto modo cabe resaltar la semejanza y la diferencia entre Alienación Parental e Interferencia Parental, siendo la campaña de desprestigio uno de los elementos determinantes que se encuentran presentes en ambos fenómenos. Sin

embargo, la Interferencia y Alienación parental no son lo mismo, puesto que, siempre que exista Alienación Parental, existirán conductas de Interferencia Parental pero no al revés.

La Alienación Parental tiene diferentes efectos para cada miembro de la familia; para los hijos/as se convierte en un trastorno psicológico, para el progenitor rechazado o alienado se convierte en un ataque del que debe defenderse continuamente; por su parte para el progenitor generador del proceso o alienador representa un conflicto de fidelidades respecto a los hijos (“o estás conmigo o contra mí”) y un juego de poder respecto al otro progenitor.

Es importante precisar en que todos estos efectos generados a raíz del conflicto de lealtades, son directamente proporcionales al tiempo de afectación, ya que el tiempo y los encuentros que se dan entre el padre aliando y el hijo(a) van confirmando la distancia emocional entre ambos, dentro de este marco el progenitor alienador reconoce el existencia del problema, pero llega a la conclusión de que no tiene remedio ya que es el sentir del hijo(a), determinando que de su parte no hay nada que pueda hacer para remediarlo o siquiera apaciguar el odio y miedo que el hijo(a) siente por el progenitor alienado.

Para ambas partes, es decir padres e hijos, si no se actúa de forma respetuosa e incluyente, y evidentemente los progenitores continúan su proceso de

descalificación mutuo, haciendo que el/la menor tome partido por uno de ellos, el rechazo tiende a cronificarse y esto genera consecuencias a corto y largo plazo, tanto para el hijo(a), como para los progenitores. Por ejemplo, algunas de sus manifestaciones son: la aparición de síntomas ante la simple presencia física del progenitor rechazado, tales como crisis de ansiedad o de angustia y miedo a la separación. Todo ello unido a alteraciones a nivel fisiológico en los patrones de alimentación y de sueño, así como alteraciones en el control de esfínteres (Tejedor, 2007).

El caso de Mary- “Mi padre, mi enemigo”

Esta historia está basada en el reportaje realizado por Branwen Jeffreys (2018), a partir del cual se hicieron algunas modificaciones para adaptarlo a este artículo.

Mary era una adolescente cuando sus padres se separaron después de algunos años de tener una tormentosa relación. Mirando hacia atrás, piensa que su madre trató de atar emocionalmente a sus hijos, en parte como una forma de sentirse segura.

“Mi madre nos decía que él la había engañado con otra mujer, que nos había abandonado y que no nos amaba”.

“Es una forma de controlar a tus hijos. Así fue para mi madre”

Y aunque nunca le dijeron que no podía quedarse con su padre, frecuentemente era motivada a sabotear el tiempo destinado a estar juntos. Después de unos años, Mary dejó de hablar con su padre y estuvo sin contacto con él.

“Pensé que él era el enemigo. Sentía que estaba en medio de una guerra”.

Pasando un tiempo, Mary volvió a ponerse en contacto con su padre. Si le contaba a su madre que se la había pasado bien con él, la madre de Mary dejaba de hablarle o le negaba completamente el afecto y se alejaba.

“Me divertía con mi papá, pero gradualmente me di cuenta de que si dejaba de verlo y ya no salía con él, me ahorrraba muchos castigos”.

Cabe aclarar que, aunque en este caso el progenitor alienador es la madre y el progenitor alienado es el padre, puede ocurrir la misma situación en otra familia, donde los roles sean los contrarios, es

decir, el progenitor alienador sea el padre y el progenitor alienado la madre.

En el caso de Mary, al parecer la madre asumió una actitud defensiva y de ataque hacia el padre, con mensajes a su hija tales como: “*tu papá me engañó con otra mujer*”, y luego extiende el daño a su hija al decir: “*nos abandonó y no nos amaba*” dándole un mayor alcance, en el que en la infidelidad acontecida, el daño no solo es para ella como la esposa, sino lo lleva a ambas (madre e hija). Y se acompaña de un mayor daño cuando Mary dice: “*Me divertía con mi papá, pero gradualmente me di cuenta de que si dejaba de verlo y ya no salía con él, me ahorraba muchos castigos*” dejando ver de manera velada que el mensaje enviado era: “si la pasas bien cuando convives con tu papá, no estás en la misma sintonía y estás en mi contra”, provocando una ruptura en los afectos de Mary, es decir, llevándole a que ella tenga que decidir mejor no salir a divertirse con su papá para ahorrarse los castigos, o el descontento de su madre.

No obstante que varios niños y niñas pueden ser empujados a ese conflicto, ellos y ellas se apropian del discurso del adulto, sin darse cuenta, por lo que creen que las ideas que expresan son propias, o bien buscan proteger a su madre o padre. Este proceso se conoce como “el fenómeno del pensador independiente” en donde la hija o el hijo afirman que nadie le ha influido y que han llegado solos a adoptar esa actitud y manera de pensar.

Claro que no todos los casos son como el de Mary, no todos los progenitores, amplifican el daño como lo hizo su mamá. Y por ende no causarán tanto malestar en sus hijas(os). Sin embargo, si la actitud que asume el progenitor alienante es como la de la mamá de Mary, habrá que tomar en cuenta las posibles repercusiones de tipo psicológico que pueden tener y dar lugar a secuelas que acompañen al niño(a) a lo largo de su vida adulta.

El efecto traumático que se genera en los hijos(as) a partir de este hecho familiar, puede durar bastante tiempo, de no resolverse; en algunos casos se ha observado que los problemas emocionales pueden aumentar con la edad y llegar a estar presentes hasta la adolescencia o adultez.

Es importante mencionar que los miembros de la pareja que se separa también sufren, sin embargo, los más

afectados por dicha desintegración familiar son los hijos(as), ya que son estos los que con frecuencia suelen desarrollar problemas psicológicos desde etapas muy tempranas, tales como depresión, ansiedad, baja autoestima; también se pueden presentar conductas disruptivas, es decir problemas de disciplina, de comunicación, comportamiento impulsivo, agresividad, entre otros, los cuales suelen poner en riesgo su vida. En los casos más graves, esta experiencia traumática puede llevar incluso a autolesiones o al suicidio (Castillo-Costa y Menino-Armijos, 2018).

Toda situación de separación o divorcio en el ámbito familiar produce cambios intensos, los cuales tienen afectaciones en los vínculos afectivos entre progenitores e hijos(as), en donde cada integrante percibe y significa esta separación de manera muy diferente, sin embargo, la decisión de cómo se vivirá en la familia este proceso, depende de los padres y las madres, ya que lo que se debe procurar es el cuidar la integridad y el bienestar emocional de los hijos(as), de manera que esta experiencia se pueda llevar sin que se generen efectos adversos en todos los involucrados.

En función de lo anterior, es pertinente que aquellos padres o madres que se han separado o divorciado, piensen en lo que su hijo o hija siente después de vivir dicha experiencia y como ésta puede cambiar la manera de ver a su padre o madre, ya que en muchas ocasiones sus opiniones y sentimientos generados a raíz del suceso no son tomados en cuenta por ninguno de los progenitores, por lo que una duda frecuente para ellos es ¿Y dónde quedo yo?

En muchas ocasiones los hijos(as) solo se dejan llevar por lo que ven y escuchan de sus familias, de cada integrante de las mismas, principalmente de sus progenitores, mostrando la tendencia de imitarlos, de tal manera que, si lo que gobierna en los progenitores y en sus familias de origen son deseos de venganza, enojo o frustración, estos se verán reflejados en sus hijos e hijas. Habría que dejar de pensar un poco en los sentimientos negativos que pueden existir entre los padres en sus roles de pareja, y más bien enfocarse en cómo se sienten sus hijos e hijas, asegurándose de preservar su estabilidad y bienestar en la mayor medida de lo posible, tratando de

que el proceso de separación o divorcio sea lo menos problemático.

Finalmente, es necesario reconocer que los hijos(as) también piensan, sienten y tienen una opinión sobre lo que pasa en su familia. Por ello, hagamos que la visión que los niños(as) tienen de su familia después de la separación, siga siendo una en donde aunque sus progenitores ya no están juntos, podrán seguirlos amando y protegiendo su derecho de ver a su mamá o papá con quien ya no viven en casa. Y por lo tanto, ya no tendrán la duda con que inició este artículo de Y ¿Dónde quedo yo?

Bibliografía

- Aguilar, J.M. (2014). *Síndrome de alienación parental*. Madrid: Síntesis.
- Arch, M. (2008). La intervención de los psicólogos forenses en las evaluaciones de la guarda y custodia de los niños (Tesis doctoral, Facultad de Psicología, 2008). España: Universitat de Barcelona. Recuperado de: <http://www.tdx.cat/TDX-1103108-114532>.
- Bbmundo (20 de marzo de 2018). ¿Qué es la alienación parental? Recuperado de: <https://www.bbmundo.com/mamas-papas/papas/que-es-la-alienacion-parental-maltrato-padres-hijos/>
- Castillo Costa, S., y Merino Armijos, Z. (2018). La desintegración familiar: Impacto en el desarrollo emocional de los niños. *Journal of Science and Research: Revista Científica e Investigación*, 3(9), 10-18.
- De la Torre, J. (2005). Las relaciones entre padres e hijos después de las separaciones conflictivas. *Apuntes de Psicología*, 23(1), 101-112.
- González-Alcántara, J. L. (2011). La alienación parental y la función judicial. México: Biblioteca Jurídica Virtual del Instituto de Investigaciones Jurídicas de la UNAM.
- Jeffreys, B. (2018, 29 diciembre). “Pense que mi padre era el enemigo”: qué es la alienación parental que puede surgir tras un divorcio y cómo afecta a los hijos. BBC News Mundo. Recuperado el día 14 de julio de 2020 de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-46694670>.
- Kelly, J. B. (2003). Changing perspectives on children's adjustment following divorce. A view from the United States. *Childhood*, 10, 237-254.
- Luengo, D., y Coca, A. (2007). *Hijos manipulados tras la separación*. Barcelona: Viena.
- Ley General de los Derechos de niñas, niños y adolescentes (2019). Publicada en el Diario Oficial de la Federación actualizada el 17-10-2019. México. Recuperado de: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LG_DNNA_171019.pdf
- Luengo, D., y Coca, A. (2007). *Hijos manipulados tras la separación*. España: Paidós.
- Tejedor, A. (2007). *El síndrome de alienación parental. Una forma de maltrato*. Madrid: EOS.