



orienta
orienta't

Els pares se separen

Què em passarà a mi?



La separació és una de les solucions que troben algunes parelles a una convivència difícil.

La separació de la parella és una pèrdua important per a tota la família i ocasiona una forta afectació emocional en els pares i en els fills.

És important saber detectar a temps quan la relació afectiva ja és irrecuperable i separar-se abans que es destrueixi tot, que es perdi el respecte.

La repercussió en els fills depèn principalment de la manera d'enfocar-ho per part dels pares, també dels avis i de la resta de l'entorn familiar.

És un procés que, ben elaborat, pot obrir oportunitats de millora en els lligams entre els pares i els fills.



Volem separar-nos!

- Un cop presa la decisió en ferm, és important:
 - Que no es demori la separació efectiva.
 - Que no es dilatin les situacions tensionals.
- Quan cal dir-ho als fills? Parleu amb els fills abans que hi hagi accions legals o un dels pares deixi la llar. I, sobretot, abans que se n'assabentin per altres.
- Qui ha de dir-ho? Els dos pares junts, sempre que sigui possible, i en un moment i entorn on es pugui parlar tranquil·lament.
- Com dir-ho? Explicant de forma tranquil·la la separació i el motiu de la separació. Explicar-ho de manera planera i resumida, evitant donar detalls que puguin generar prejudicis dels fills cap a un dels pares. Les intimitats de la parella no s'han d'explicitar als fills.
S'ha de cuidar que els fills no es vegin implicats en un conflicte de lleialtats cap als pares per al qual no estan preparats.

- S'ha d'explicar als nens com s'organitzaran a partir d'ara, com viuran, amb qui, a on... Aquests temes els han d'acordar i decidir els pares abans de parlar amb els fills. Fer escollir als fills els exposa a un conflicte de lleialtats que revertirà negativament en la relació pares-fills.



Com podem minvar el malestar emocional?

- És molt important formalitzar de manera ràpida la separació legal per tal de tenir uns acords de separació (mesures cautelars).
- Intenteu en aquesta fase evitar als nens pèrdues afegides a la separació: casa, escola, poble, familiars, amics, activitats,...
- Davant d'una pèrdua travessem per diferents emocions: negació, ràbia, indiferència, culpa, tristesa, confusió, pors, fins a arribar a l'acceptació i superació. Reconèixer aquestes emocions en un mateix i en els fills en facilita l'expressió adequada.
- Reforçar i rescatar les coses positives de la convivència conjunta ajuda a elaborar adequadament el dol i és el fonament per poder preservar un vincle saludable amb els pares .
- Les manifestacions emocionals més freqüents dels nens davant la separació són: l'enuig, la irritabilitat, actituds d'oposició, retrocessos evolutius, desgana, baixada del seu rendiment escolar. Són diferents maneres d'expressar el conflicte i que els genera malestar.

- Si l'actitud dels pares vers la separació és l'adequada per afavorir una bona elaboració del procés i, tot i així, es mantenen dificultats manifestes emocionals en els nens després d'uns mesos de fer-se efectiva la separació, és aconsellable fer una consulta al seu pediatre.
- Quan els pares no poden afrontar la separació de manera saludable per als fills i preservar-los dels conflictes de la parella és aconsellable recórrer a l'ajuda d'un mediador en conflictes.
- Si algun dels pares, o ambdós, no poden assumir la decisió de la separació i no superen el procés de dol és aconsellable recórrer a l'ajuda d'un professional de la salut.



Recomanacions

per preservar la salut emocional i el desenvolupament
sa dels fills:

- Recordeu que només se separa la parella d'adults, els pares han de seguir junts mentalment exercint la funció de pares.
- Cap dels dos pares s'ha de mostrar als fills com a víctima del divorci, sinó que s'ha de manifestar aquest ha estat fruit d'un acord conjunt.
- No parreu malament de l'altre progenitor davant dels fills.
- Els fills no han de ser el canal de comunicació entre els pares.
- Als fills no se'ls ha d'involucrar en les disputes econòmiques de la parella i no han d'estar informats dels litigis que es mantenen.
- No pregunteu als fills amb qui volen viure perquè els genera un conflicte de lleialtats.
- En cap cas s'ha d'usar els fills per fer mal a l'altre pare.



I jo què?

Què es pregunten els nens?

- És culpa meva?
- De qui és culpa?
- Amb qui em quedo?
- Els pares em seguiran estimant?
- Seguiré veient el pare/mare?
- Podré parlar amb el pare del que faig amb la mare i a la inversa?

- El divorci és una qüestió i decisió únicament dels pares. Tu no en tens cap culpa ni capacitat de decisió. No depèn de la teva conducta ni del teu rendiment escolar.
- Necessites que els pares t'expliquin amb qui viuràs, on, quan veuràs el pare, la mare i els avis i si podràs seguir amb els teus amics i les teves activitats.
- Els pares et continuen estimant, encara que ells ja no estiguin junts.
- Has de poder parlar lliurement del que fas amb cada un dels pares.
- Pots sentir i expressar tristesa, enuig i por, potser creus que la culpa és d'un dels dos pares. Tot això forma part d'un moment inicial de confusió, canvis i pors...
- No t'espantis! Ara tot és molt nou i diferent però més endavant ho podràs viure d'una altra manera. És possible que t'enriqueixis amb les noves situacions que ara et trobes. Pots sentir-te alleugerit perquè s'ha acabat una convivència complicada i difícil. A poc a poc aniràs construint els teus propis projectes en una nova forma de convivència familiar.



Busquem una nova estabilitat!

Si tot el procés es fa correctament la família trobarà una nova manera de relacionar-se harmònicament, i recuperaran la capacitat de ser feliços en família. L'actitud dels pares vers la separació ajuda els fills a assumir aquesta nova situació familiar i adquirir una nova estabilitat.

Cal donar-se temps per poder dur a terme aquest procés: no es resoldrà en poques setmanes, ni en pocs mesos. Com tot procés complex requereix superar diferents fases i ja se sap que algunes d'aquestes poden ser doloroses.



Fotografia: INMA V. MINGUEZ

*Elaborat per l'equip assistencial
del **CSMIJ Sant Boi***



Orienta't

un servei de la  **Orienta**

C. Vidal i Barraquer, 28
08830 - Sant Boi de Llobregat
T. +34 936 358 810
orientat@orientat.org



www.orientat.org