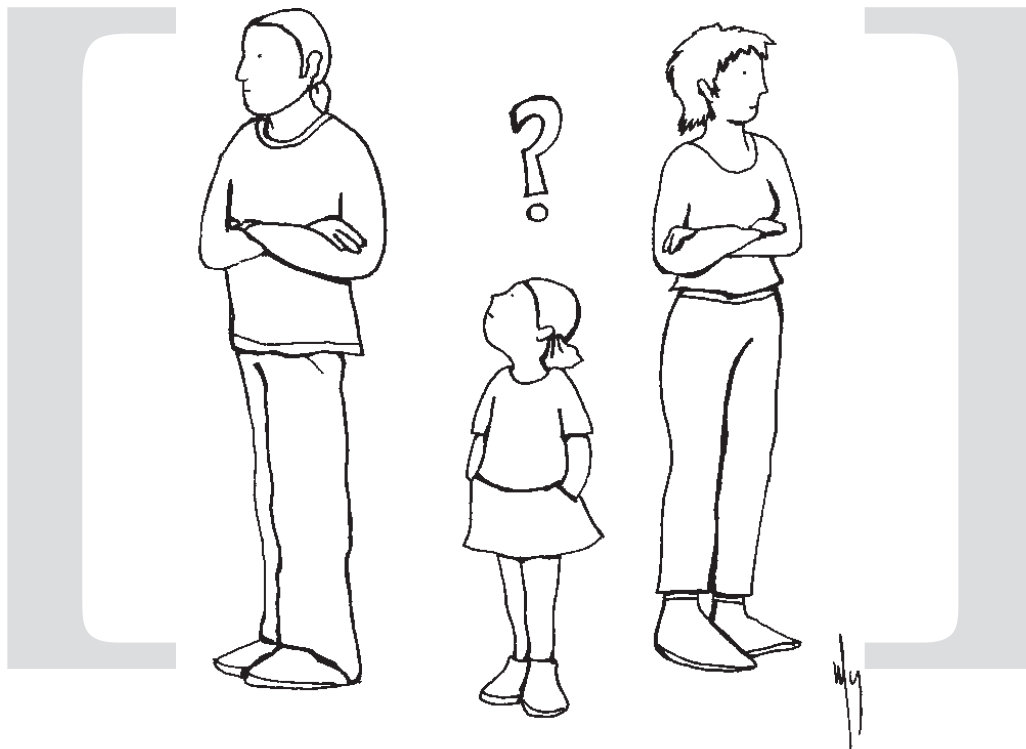


# full d'assessorament *de* *l'escola de pares de la FaPaC*

COORDINADOR DEL SERVEI: VLADIMIR REINHARDT



## **QUAN NOSALTRES ENS SEPAREM, QUÈ PASSA AMB ELLS?**

La separació de la parella és una d'aquelles situacions complexes i difícils que podem viure les persones al llarg de la vida. Però és també una d'aquelles vivències que ens poden ajudar a créixer. És una decisió, a vegades, necessària i quasi sempre dolorosa.

Quan una persona se separa no només ha de fer front al patiment que produeix la pèrdua de la convivència amb l'altre persona, sinó a la renúncia d'un projecte de futur personal compartit. La vida quotidiana canvia de cop, i petits detalls, com ara sentir les claus al pany de la porta, o anar a fer la compra del mes junts, es troben molt a faltar. A més, s'ha de renunciar a aquell viatge pendent o a aquell altre fill que s'havia pensat tenir més endavant.

A sobre, moltes vegades la separació de la parella comporta la separació d'aquelles persones de la família política amb que es tenia una bona relació i fins i tot a la pèrdua d'amics que, malauradament, senten la necessitat de posicionar-se amb un o altre.

El trencament de la parella, és, en definitiva, un moment dur que porta a les persones a viure una gran tristesa i en moltes ocasions a una crisi personal que arriba a qüestionar no només el sentit d'aquella relació sinó d'alguns valors i creences fermes fins aquell moment.

Si a més a més, la parella té fills en comú, llavors hem d'afrontar una gran paradoxa, ja que d'una banda hem de viure el "dol" pel final de la parella conjugal, i d'altra el naixement d'una nova forma de relació com a parella parental. És a dir, que no tenim més remei que continuar assumint de forma conjunta la responsabilitat sobre l'educació, la salut i la vida dels fills malgrat tot el dolor que ens pugui provocar veure o parlar amb el pare o la mare del nostre infant.

## **JA HEM DECIDIT SEPARAR-NOS, QUÈ LI DIEM ALS FILLS?**

Quan els pares es separen el nen necessita com sempre, la veritat. Una veritat adaptada a la seva edat, una veritat que el faci sentir respectat com a persona. Però dir la veritat no significa explicar els detalls de discussions o de situacions que hagin pogut provocar la separació.

Tingui la edat que tingui el nen, en un moment o altre, millor abans que la convivència en el mateix domicili es trenqui, ens hem de dirigir a ells i explicar que els pares han pres la decisió de no seguir vivint junts. Una de les primeres preguntes que faran els nens més grans, serà; per què?. És bo que estiguem preparats per aquesta pregunta i que la resposta sigui fruit d'un acord entre tots dos. Aquesta ha de ser clara i molt senzilla, òbviament no podem intentar explicar a un infant de quatre, vuit o tretze anys la complexitat de raons que ens ha portat a separar-nos. Però hem de donar una resposta entenedora perquè molts nens acostumen a creure que si els pares es separen es perquè ells han fet alguna cosa que ha portat a aquest fet. Tenint una resposta que ve de l'acord del pare i la mare, l'infant podrà posar fora d'ell la causa d'aquella separació.

Quan els pares es separen el nen necessita com sempre, la veritat. Una veritat adaptada a la seva edat. Una veritat que el faci sentir respectat com a persona.

Una altra qüestió que hem de tenir clara abans de parlar amb els fills és com es funcionarà a partir d'ara, i aquí convé aclarir un punt. L'infant necessitarà ara més que mai veure que els seus pares saben el que es fan. No es tant important canviar o no de domicili com que el pare i la mare siguin capaços de decidir on viurà cadascú i com s'organitzarà la vida quotidiana amb els fills (més endavant parlarem de la custòdia). Per tant, quan anem a parlar amb ells, fora important que ho féssim sabent què farem a partir de la separació. Òbviament, decidir tot això quan encara s'està convivint havent pres la decisió de separar-se és molt difícil i dolorós. Per tant, es recomanable consultar un bon terapeuta infantil que ens ajudi a prendre aquestes decisions, no en funció del que és millor pels infants

en general, sinó el que és millor per als nostres fills i per nosaltres mateixos tenint en compte totes les variables que juguen en aquesta separació, com ara l'economia, el lloc de treball, la disponibilitat horària, l'ajuda d'altres familiars, l'edat dels fills, etc.,

Aquesta consulta a un terapeuta infantil ens pot servir també en el futur quan ens trobem en la necessitat de prendre algunes decisions sobre l'infant en les que o bé no tenim una opinió unànime o bé no sabem què hem de fer.

## **SERÀ EL MEU FILL UN NEN TRAUMATITZAT PER LA SEPARACIÓ DELS SEUS PARES?**

Moltes persones confonen la tristor amb la depressió, si es tracta d'un adult, o amb el trauma si es tracta d'un nen. No son els fets que vivim el que ens marca (traumatitza) sinó la manera en que es viuen. Per tant, hem de tenir clar que en el moment en que informem al nostre fill de la nostre separació aquest començarà a sentir una sèrie d'emocions; tristor, pena, frustració, ràbia, etc., que el faran sentir-se malament. És possible que afecti al rendiment escolar, pot tenir més dificultats per atendre, sentir-se més cansat o al contrari, necessitar més activitat física, potser s'alterarà el ritme d'alimentació, menjarà força menys o força més, potser es tornarà a fer pipí al llit, segons l'edat de l'infant, o fins i tot, i sobretot en el cas dels adolescents potser sentirà molta ràbia contra tot el que vingui del món adult. Però tot això no son més que símptomes. Així, de la mateixa manera que la tos marxa amb el refredat, aquests símptomes marxaran en la mida en que es vagin paint les emocions i la nova forma de vida vagi prenent forma.

## **LA RELACIÓ ENTRE ELS PARES DESPRÈS DE LA SEPARACIÓ**

Un infant, necessita, per sobre de tot una família o uns referents familiars clars. Aquesta pot estar composta per només dues persones, o per vuit, però sigui la que sigui s'ha de mantenir després de la separació. Amb això vull dir que no hem d'oblidar mai que des del punt de vista de fill, nosaltres, els pares i els germans si hi ha, o fins i tot el tiet o l'àvia que vivia amb nosaltres, som la seva família i així ha de continuar sent. És molt trist veure com alguns nens no saben amb qui dibuixar-se quan a l'escola li demanen el dibuix de la família perquè els seus pares estan tant, tant separats que no els pot imaginar junts ni en un dibuix. Pensem que un infant ha de créixer amb la seguretat que el seu

pare i la seva mare poden cabre al mateix dibuix, a més, després podem anar afegint altres persones, noves parelles, fills de l'altre, etc., Sumar família mai serà dolent per un infant, podem afegir tant com vulguem, però no restem mai. No fem que el nen se senti tant incòmode al parlar de l'altre que al final pensi que és millor ni parlar-ne ni dibuixar-lo.

**Sumar família mai serà dolent per un infant, podem afegir tant com vulguem, però no restem mai.**

Pensem que des de que l'infant neix mira als pares com aquells dos éssers als que necessita, imita i estima. L'infant coneix al pare i la mare no només a través de la relació directa i quotidiana que estableix amb cadascun d'ells sinó a través del que se li explica de l'altre. És a dir, que el nen sap que la mare és molt responsable en la seva feina no perquè ho vegi sinó perquè ho sent dir al pare, de la mateixa manera que sap que el pare és molt estalviador perquè li sent dir a la mare. I això serveix també per les qüestions més negatives de cadascú, "el pare no sap parar quiet" o "la mare sempre té la taula de treball desendregada". És per això que resulta tan negatiu i dolorós pel nen sentir parlar constantment de manera negativa de l'altre, perquè se li trenca aquell model que necessita per créixer. No es tracta ara de "fer teatre" davant del nen, senzillament hem de permetre que l'infant parli de la nostra ex parella sense que hi entrem a jutjar constantment si el que ha fet ha estat bé o malament.

Durant anys, els pares que s'han separat hauran de tenir relació d'una manera o altre. En els primers moments és normal intentar evitar les trobades amb l'altre, ja que tots els sentiments i aconteixements estan encara molt vius, l'ús del correu electrònic pot servir per tenir un contacte i posar-nos al dia sobre el nostre fill evitant les trobades. Intentem no utilitzar el telèfon de manera impulsiva cada cop que el nen ens diu qualsevol cosa que ha fet o viscut a casa de l'altre i amb la que no estem d'acord. Més tard, quan les coses es vagin tranquil·litant i cada membre de la parella comenci a trobar-se millor ja es podran mantenir trobades per parlar sobre els fills.

Moltes vegades s'ha dit que els infants sempre, per temps que passi, desitjaran que els pares tornin a estar junts. Però el que els nens necessiten en realitat no és necessàriament que mantinguin una relació conjugal

sinó una relació de complicitat com a pares. Necessiten saber que son capaços d'anar junts a les reunions de l'escola o a les visites del metge, i que poden acordar les activitats extraescolars o el lloc i la manera de celebrar l'aniversari.

## **LA MEDIACIÓ FAMILIAR COM A ALTERNATIVA AL JUTJAT**

Però parlar de tot això amb la ex parella és força complicat. És per aquesta raó que la majoria de parelles opten per anar al jutjat amb la esperança de que un tercer (jutge) digui no només amb qui viurà més dies el nen, sinó qui comprarà la roba, quines activitats farà, etc. I, certament, el jutge pot regular tot això en un escrit, però no podrà posar un policia a casa de cada pare o mare per veure si ho compleix. A més, què estem ensenyant als nostres fills?. Acostumem a aleccionar-los força sobre el valor de la paraula i el diàleg i ara, les nostres qüestions més íntimes i privades, les posem en mans d'un estrany a qui li demanem que decideixi per nosaltres sobre qüestions de la vida dels nostres fills. És clar que no és fàcil parlar i acordar quan un està vivint una separació, per això crec que és necessari la presència d'un mediador que ens ajudarà a prendre una decisió unànime sobre com organitzar-nos a partir de la separació.

Un mediador és un professional especialitzat en gestió de conflictes que ajuda a les parts en conflicte a arribar a un acord que surti d'ells mateixos. El mediador no intentarà mai convèncer a ningú de què és el que han de fer segons els seu criteri, sinó que ajudarà a cada part a escoltar a l'altra en el sentit més ampli de la paraula "escoltar". Es tracta d'escoltar el que l'altra vol i sent, es tracta de que cada part es pugui expressar lliurement amb l'únic límit que posen les bones maneres i els respecte a l'altra.

La mediació suposa grans avantatges sobre la via judicial ja que és molt més ràpida (màxim sis sessions segons la llei de mediació catalana), molt més econòmica, i segons les estadístiques, les persones que signen un conveni en mediació el compleixen molt més, el que estalvia les anades i tornades al jutjat durant anys i sobretot molts conflictes que acaben arribant als fills.

## **CUSTÒDIA COMPARTIDA O RÈGIM DE VISITES?**

El més important en una separació, ja ha quedat prou dit, és que els pares siguin capaços de dialogar i entendre's. A més, és important que els infants i adolescents puguin continuar, en la mida del possible, amb

la vida que portaven. És a dir, que si abans l'avi patern el portava a natació els dimarts al sortir de l'escola, té sentit que ho deixi de fer perquè ara els dimarts "toca" anar a casa de la mare?. Lo millor és organitzar les anades i vingudes dels nens a casa de cadascú dels pares en funció del que ja s'estava fent. Si un dels dos, ja sigui el pare o la mare, abans de separar-se pràcticament no veia als nen entre setmana per qüestions de feina i era l'altra qui en tenia cura, té sentit ara una custòdia compartida?. No crec que fos gens bo per un infant veure al seu pare només caps de setmana alterns però tampoc crec que la custòdia compartida sigui el més adient en tots els casos.

Llavors, quan és recomanable la custòdia compartida, sempre que tots dos, pare i mare, tinguin una disponibilitat laboral que els permeti tenir els seus fills el cinquanta per cent del temps. Però sobretot, sempre que la ex- parella tingui, com a mínim, una relació cordial. Perquè la custòdia compartida implica que els pares s'hagin de veure força més i sobretot s'hagin d'intercanviar informacions de forma molt quotidiana.

Per sobre de tot hem d'aclarir que per un infant és vital no perdre la relació que ja mantenia amb cadascú dels pares i també amb la família extensa de cada un d'ells. Tinguem en compte a més, que la flexibilitat forma part de la vida de les persones i més encara de la dels infants. És una llàstima que un nen no pugui assistir a l'aniversari del seu cosí per què "li toca" a casa del pare. O que no pugui viure el 65 aniversari de l'avi per què "li toca a casa de la mare".

## RESUMINT, QUÈ PODEM FER PER FACILITAR ALS NOSTRES FILLS EL DIFÍCIL TRÀNGOL DE LA SEPARACIÓ?

- Informem als nostres fills de la manera més clara possible sobre la separació, el què hem acordat i que passarà a partir d'aquí. Assegurar-nos que no senten que es per culpa d'ells.
- Arribar a un acord adient per tothom, de manera responsable i sense delegar en ningú.
- Deixar-los ben clar que la seva família continua sent la mateixa i que això no canviarà mai.
- No posar-los mai en la disjuntiva d'haver de triar entre el pare o la mare. Se'ns acudiria mai preguntar a un nen que viu amb els dos pares si prefereix estar amb un o altre?
- Mantenir, en la mida del possible, les activitats i relacions que tenien abans que els pares es separessin.
- No forçar als amics i parents a separar-se amb ells posicionant-se amb un o altre. Els infants poden sentir clarament el conflicte a través de les relacions dels pares amb els altres.

El que els nens necessiten en realitat, no és necessàriament que els seus pares mantinguin una relació conjugal sinó una relació de complicitat com a pares.

### AUTORA DEL TEXT:

Susanna Fernández (psicòloga)

### REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES:

**DOLTO, FRANÇOISE**

*Cuando los padres se separan. Barcelona, Ed. Paidós.*

**SALZBERG, BEATRIZ**

*Los niños no se divorcian. Barcelona, Ed. Logos*

### AMB EL SUPORT DE:

Diputació  **Barcelona**  
xarxa de municipis  
Àrea d'Educació

### IMPRESSIÓ:

Servei d'Impressió i Coordinació S.L.



## FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D' ALUMNES DE CATALUNYA

Cartagena 245, àtic  
Tel. 93 435 76 86\*  
Fax 93 433 03 61  
08025 Barcelona

C/. de la Rutlla 20-22  
Tel. 972 21 92 12  
Fax 972 22 25 60  
17002 Girona

Passatge Pompeu 4, 6a planta  
Tel. 973 23 23 59  
Fax 973 23 23 59  
25002 Lleida

Fortuny 23  
Tel. 977 23 45 89  
Fax 977 21 76 08  
43001 Tarragona