

LAS NUEVAS PAREJAS

1. OBJETIVOS

1. Ofrecer consejos para evolucionar correctamente en el proceso de la separación y estimular el bienestar de los adultos y los niños
2. Recomendar estrategias para introducir nuevas parejas en la vida de los padres tras la separación.

2. INTRODUCCIÓN

Atravesar el proceso de separación nos sumerge en situaciones adversas y momentos de sufrimiento y dolor intensos aunque la decisión de la separación haya sido la solución más oportuna para la situación en la que se encontraba nuestra relación de pareja. Es lógico que así sea, perdemos a nuestro compañero, una estructura familiar, y nuestras circunstancias, modo y nivel de vida cambian también.

El duelo por la separación y la pérdida es un tiempo necesario para que se pueda expresar el dolor y las cosas vayan asentándose de nuevo. Este proceso de asimilación y de adaptación tiene una duración variable siendo el primer año el periodo más crítico según los especialistas.

Cuanto más autónomos emocionalmente seamos, y más capaces de reflexionar sobre nuestras propias emociones, más probable será atravesar de manera óptima la separación y el proceso de duelo.

Poco a poco debemos rehacer nuestra vida, salir, retomar las amistades y actividades que quizá abandonamos durante el matrimonio y también experimentar nuevas experiencias. Todo esto es de vital importancia para cualquiera pero sobre todo para alguien que ha pasado por un proceso de separación y debe recuperar el deseo de seguir viviendo y establecer nuevas relaciones afectivas.

Nuestra meta es convertirnos en individuos integrales, equilibrados y plenos, y es precisamente eso lo que nos ayudará a ser el mejor tipo de padres que podemos ser.

3. ATENDIENDO A LAS REACCIONES DE NUESTROS HIJOS TRAS LA SEPARACIÓN

Aunque la separación se lleve a cabo en las mejores condiciones e independientemente de la edad, es de esperar que surjan ciertas dificultades debido a que la familia, tal y como el niño la ha conocido durante toda su vida, cambiará.

El periodo más crítico es el año siguiente porque es cuando se suelen dar los mayores cambios en la vida del niño. Todo se reorganiza, por ello hay que intentar que los niños continúen con sus rutinas diarias en la medida de lo posible, y es también el periodo más crítico para los padres. Transcurrido un año comienzan a reducirse los niveles de tensión pudiendo adaptarse a la crisis a no ser que ésta esté mezclada con otras situaciones estresantes y adversas que puedan dar lugar a alteraciones del desarrollo.

Las reacciones más habituales tras la separación:

- **Tristeza:** es la reacción emocional principal ante la separación de los padres y la división de la familia. La falta de uno de los progenitores en la vida diaria y la añoranza de la familia tal y como era genera reacciones semejantes a la pérdida de un ser querido. Puede manifestarla de manera diversa: llorando, permaneciendo calado, con dificultades para disfrutar de actividades... o con conductas agresivas, opositoras.. Hay que ayudarlo a expresar la tristeza, sin censurar su malestar.
- **Miedo:** piensan que si sus padres han dejado de quererse también pueden dejar de quererlos a ellos. Debemos tranquilizarles asegurándoles que ninguno de los dos le va a abandonar.
- **Hiperresponsabilidad:** algunos niños intentan asumir responsabilidades del mundo adulto para proteger sus hogares y sus hermanos
- **Enfado:** lo manifiestan de varias maneras como por ejemplo, desobedeciendo a padres y profesores, peleándose con otros niños. Una vez más debemos permitir que exprese sus sentimientos de una forma aceptable sin herir a otras personas.
- **Culpa:** surge por pensar que son el centro del universo y son la causa o el fin de todo lo que ocurre a su alrededor. Piensa que si se hubiera portado mejor, o incluso que si no hubiese deseado en secreto que mamá o papá se fuesen de casa...seguro que no se habrían separado. Hay que decirle que él no es la causa y que no puede hacer nada para unir a la familia.
- **Soledad:** normalmente el progenitor custodio pasará menos tiempo que antes con sus hijos porque necesitará aumentar su jornada laboral por motivos económicos o incorporarse al mundo laboral. Además deberá asumir tareas de la casa que compartía con su expareja y ello le va a restar tiempo de dedicación y atención a los hijos.
- **Regresión:** el niño se retira mentalmente a un lugar donde se sentía más seguro y tranquilo. Pueden hacerse pipí en la cama, tener rabietas, chuparse el dedo, conductas más infantiles... Es fundamental no castigarle, lo que necesita es apoyo y seguridad por parte del padre y la madre.
- **Problemas escolares:** con frecuencia los niveles de atención y concentración bajan, el niño está más abstraído, las calificaciones bajan...están menos motivados y con menos aspiraciones educativas. Es muy importante el apoyo y seguimiento continuado de los padres en las tareas educativas.
- **Problemas de sueño:** ansiedad, pesadillas, negativa de irse a la cama, miedo a dormir solos. Es importante mantener los mismos rituales que antes de la separación, que hable de sus miedos, tranquilizarle pero no acostarle en nuestra cama o quedarse a dormir con él.
- **Problemas de alimentación:** inapetencia, o comer en exceso, negarse a comer solo o comportamientos caprichosos (sólo come si se lo da un miembro de la familia)
- **La fantasía de la reunificación:** el niño alberga la esperanza de que sus padres vuelvan a vivir juntos. Intenta forzar la comunicación entre ellos y puede presentar síntomas psicopatológicos con el ánimo de propiciar el contacto entre ellos. Es preciso aclararle que no volverán a estar juntos nunca más.

Todas estas reacciones se pueden considerar normales al comienzo de la separación. Poco a poco el niño se irá adaptando a la nueva situación y los síntomas irán remitiendo. Si persisten durante un periodo largo de tiempo y/o tienen una forma de expresión tan acusada que interfiere en las actividades cotidianas del niño, es conveniente consultar con un especialista.

4. RECOMENDACIONES GENERALES HACIA LOS HIJOS

Hay un gran número de niños perfectamente adaptados y que evolucionan correctamente a pesar de que sus padres se encuentran separados. Esto, sin embargo, no surge de forma espontánea ya que

sus padres han conseguido equilibrar la situación trabajando de forma eficaz para lograr este objetivo.

Algunas recomendaciones para lograrlo:

- no proyectes a tus hijos una imagen negativa de la separación
- clarificad la relación de colaboración que debéis establecer frente a vuestro hijo
- intentar que la nueva vida no suponga graves consecuencias negativas para los niños
- utilizad la ayuda profesional si lo creéis conveniente.
- No consideréis a los hijos como refugio emocional
- Evitar la sobreprotección o el ser excesivamente permisivo
- No permitáis que sus estrategias de manipulación de permitan obtener beneficios (papá se porta mejor conmigo que tú...me deja ver más la tele. Tu padre y yo tenemos diferentes criterios y él intenta además que te encuentres a gusto con él. Te aseguro que creo que lo mejor para ti es verla menos...)
- No le pidas que juzgue actitudes o conductas del otro cónyuge
- No convertirle en confidente, ni espía, ni mensajero
- No transmitirle sentimientos hostiles hacia el otro progenitor

5. RECUPERÁNDONOS DE LA SEPARACIÓN

Después de la ruptura la pareja se siente sobre todo conmocionada, confusa, desorientada y busca desesperadamente escapar del dolor y la angustia. Este periodo puede extenderse hasta un año. A continuación surge una etapa de soledad, tristeza y aislamiento en un mundo que parece extraño. Esta fase dura entre uno y dos años y se caracteriza por sentimientos de pérdida, duelo, culpa y rencor hacia la antigua pareja. Para muchos separados, esta etapa representa también el principio del renacimiento de la esperanza y autoestima, lo que terminará en adaptación e integración en una nueva vida.

5.1. LA IMPORTANCIA DEL DUELO

En muchos casos la ruptura de la pareja origina fuertes síntomas o reacciones emocionales y físicas casi idénticas a las que se producen cuando fallece un ser querido. Casi todas las rupturas van acompañadas de un periodo de duelo.

El duelo que sobreviene cuando termina un matrimonio es un largo proceso que ambos experimentarán de manera diferente. El que ha iniciado la separación puede ser que ya haya procesado parte del duelo anticipadamente. En cambio la persona que no quería que eso sucediera puede experimentar reacciones más intensas y sentimientos más duraderos. El duelo puede experimentar etapas muy similares a las de la muerte de un ser querido: **negación** (es una manera de ganar tiempo antes de que la realidad de la separación se haga patente, amortigua el fuerte impacto que supone concienciarse de que la ruptura es inevitable), **ira** (es una señal positiva porque significa que se está en camino hacia la superación. Después de criticar al ex-cónyuge comienza a criticarse a sí mismo. Se experimentará alivio al pensar que la responsabilidad es de los dos), **negociación** (es una técnica dilatoria, consiste en tratar de negociar para evitar la separación), **depresión** (es una respuesta natural a la desilusión. Recurrir a un auténtico amigo, un grupo de apoyo o un profesional es una buena idea), **aceptación** (se acepta la pérdida cuando se recupera la alegría de vivir, sintiéndose una persona más humilde y sabia. Es entonces cuando estaremos listos para empezar de nuevo).

Es importante tener claro que para restablecer el equilibrio psíquico, las parejas rotas deberán aceptar las emociones dolorosas, pero normales, que engendra la ruptura. Precisamente muchos de los

síntomas psicológicos y físicos que sufren son ingredientes necesarios del proceso de recuperación, de forma que su ausencia puede ser más alarmante que su presencia.

Sobrellevar un **buen duelo** incluye:

- Aceptar plenamente la pérdida
- Dar rienda suelta a los sentimientos
- Buscar el apoyo y ayuda de los amigos, expresar nuestro dolor y confusión con personas que nos quieren
- Saber que nuestra cura es un proceso gradual y no podemos intentar atajarlo.

5.2. PREOCUPARNOS DE NOSOTROS MISMOS

Cuidar de nosotros mismos, dedicarnos un tiempo es una necesidad primaria para gozar de buena salud física y mental y también para ejercer mejor nuestra tarea de padres.

La separación es un proceso estresante. Una forma de **controlar el estrés** es hacer una lista con todas las posibles causas, grandes o pequeñas que nos afectan. Después marca las que puedas cambiar o eliminar. Desarrolla un plan para cada una, y sólo una de estas causas a la vez. No sólo los grandes asuntos como los económicos causan estrés ya que los asuntos diarios pueden conjuntamente ocasionarlo en mayor medida. Debemos intentar planificar el día para minimizar los pequeños problemas. La clave está en la **organización**.

Un objetivo que tenemos que proponernos es pasar varias horas a la semana haciendo algo que realmente nos gusta.

Es momento de revisar nuestra propia **autoestima**, que suele resentirse al atravesar una separación especialmente cuando hemos sido abandonados, de **relajarnos** mediante técnicas de relajación y otras estrategias (baños con aceites de aromaterapia, masajes, clases de gimnasia, música relajante,...), de **mantenernos sanos** (vigilar nuestro peso, nuestro estado y la condición de nuestro cuerpo, preocuparnos por **nuestro aspecto físico** porque nos hará sentir mejor física, mental y emocionalmente), de cuidar nuestras **relaciones sociales**, de **emprender actividades** nuevas que nos resulten interesantes y de **divertirnos**.

6. NUEVAS RELACIONES AFECTIVAS

6.1. EXAMINA LAS CAUSAS QUE TE IMPULSAN

Salir con alguien es y debería ser algo normal tras el divorcio y debemos sentirnos a gusto con la idea de hacerlo. Sin embargo, tenemos que reflexionar detenidamente sobre los motivos de hacerlo: ¿es porque tu ex-cónyuge sale con alguien? ¿es una forma de castigar a nuestra ex –pareja? Existen muchas razones para salir con alguien y algunas no son buenas, ni para nosotros mismos ni para la persona que estamos conociendo.

6.2. ¿CÓMO REACCIONARÁN NUESTROS HIJOS?

- **Un caso**

Cristina sale con un hombre desde hace un año; su hija Paula, de trece años, ya le ha expresado abiertamente su oposición. En una ocasión su madre lo invitó a cenar y ella escondió las bebidas de la cena. Cuando él llega a casa, ella se va a casa de su abuela. Paula se enfada cuando su madre sale los sábados por la noche; en ocasiones, Cristina no ha salido ante la presión de Paula, se ha quedado en casa y ha cedido a los chantajes”

La actitud insegura de Cristina alienta todos estos comportamientos porque intenta razonar, explicar y convencer a su hija. Hay situaciones en las que los padres no tienen que dar excesivas explicaciones a los niños. Madre e hija han invertido la relación de autoridad. Paula se siente con autoridad sobre su madre y ejerce un papel controlador porque a veces ha conseguido que su madre ceda.

La mejor actitud de un adulto ante esta situación sería: firmeza, no ceder a sus presiones, marcar límites al comportamiento de su hijo, no permitir los chantajes y dialogar sobre los temores que la presencia de esta persona despierta.

Establecer una relación de pareja es algo que sólo compete al adulto, por tanto

no hay que pedir permiso a los niños para establecer nuevas relaciones, ni esperar a que éstos den su autorización.

Cuando el niño capta que su opinión cuenta, puede actuar de forma manipuladora para conseguir que su padre/madre rompa esa relación.

- La mejor **forma de decirle a un niño que se mantiene una relación** es siendo fiel a la verdad: “tengo una nueva pareja”. Es importante el tono, que será firme y seguro, sin mostrarse expectante para ver si el niño aprueba o desaprueba la relación. Si la reacción es negativa, el padre ha de intentar dialogar, pero nunca romper la relación.
- El **temor principal del niño** es a pasar a un segundo plano, miedo a perder el afecto, atención, disponibilidad; por eso, es fundamental hablar con él y garantizarle que nada de eso va a suceder.
- Algunos niños **piensan que aceptar al novio de mamá o a la novia de papá supone traicionar a su madre o a su padre**. Temen herirlos si muestran agrado por esta nueva persona y es entonces cuando el niño se encuentra ante un conflicto de lealtad. Es preciso aclarar estos sentimientos. Es importante que el niño no se sienta culpable de establecer una relación positiva con otra persona y aclararle que no traiciona ni decepciona a nadie.
- **Debemos tener en cuenta que para el niño la existencia de la nueva pareja supone:**
 - la renuncia a la fantasía de reunificación
 - el temor a ser desplazado a un segundo plano e inseguridad afectiva.
 - la adaptación a una nueva estructura familiar, sobre todo si se aportan hijos
 - experimentar la presión de tener que querer a la nueva pareja y a sus hijos
 - establecer nuevas relaciones con los familiares de segundo grado del nuevo cónyuge
 - la posibilidad de cambiar de colegio, de barrio, amigos,...si se formaliza la nueva situación.
- Son muchos los cambios que la nueva pareja puede suponer y el niño necesitará tiempo para adaptarse y el apoyo máximo por parte de sus padres. **Si después de la ruptura no se busca compañía estable y se cambia con frecuencia de compañía, no es bueno informar al niño ni presentar a todas las parejas**. Esta situación genera confusión en el

niño. Si uno tiene dudas sobre su estabilidad es preferible esperar y cuando se esté seguro de la continuidad de dicha relación, entonces se le comunica al niño.

- **En el polo positivo** la aparición de una nueva pareja puede suponer para los niños la opción de contar con una mayor estabilidad material, y emocional, un aumento de relaciones afectivas y la imagen esperanzadora de que la vida en pareja es posible, y muy gratificante para todos.

6.3 ¿CÓMO REACCIONARÁ MI EX-PAREJA?

Si la ex-pareja no ha vuelto a casarse ni formar una pareja estable, es probable que se le despierten antiguos sentimientos de celos, envidia, rencor y rabia, causados por la anulación de las posibilidades de reconciliación. **Si, por el contrario, se siente separado emocionalmente de quien fue su pareja**, puede inquietarse acerca de qué lugar tendrá la nueva persona en la educación de sus hijos, si hay peligro de que quiera suplantarle en su papel o si habrá competiciones para ver quién lo hace mejor. Es normal que surjan estos sentimientos pero si la relación entre los ex-cónyuges es amistosa, no tiene por qué perturbarla. En cualquier caso, la nueva situación hará que emocionalmente se alejen más el uno del otro, intentando no perjudicar la coparentalidad ejercida hasta entonces.

6.4 CÓMO PRESENTAR A LA NUEVA PAREJA

No hay ningún problema en que una persona nueva pase a formar parte de la vida del niño. **Si la nueva relación tiene perspectivas de estabilidad**, conviene informar a los hijos con naturalidad de esa relación. Pero el conocimiento y la integración de esa persona en el núcleo familiar debe hacerse de manera progresiva de tal modo que se le permita al niño ir acomodándose a los nuevos cambios, al tiempo que esa persona nueva aprende las rutinas que están presentes en la vida del niño.

Los hijos pueden ir conociendo a la nueva pareja de su padre a través de fotografías o incluso por medio de cartas en las que manifieste su deseo de conocerlos.

Se pueden favorecer los primeros encuentros con alguna salida conjunta, como por ejemplo, ir de paseo, de compras o a merendar. **De una manera no forzada y pausada, respetando el ritmo de acomodación de todos.**

Por otra parte, al niño debemos aclararle que la nueva pareja no va a sustituir a su padre, ni va a interferir en el cariño que sus padres sienten por ellos.

6.5 CONSEJOS PARA CONSOLIDAR UNA RELACIÓN AFECTIVA

- Para alimentar la relación los miembros de la nueva pareja necesitan **tener tiempo para si mismos**. Para lograrlo no se debe temer dejar a los hijos e hijastros al cuidado del otro progenitor o de otras personas. Ellos deben considerar algo natural nuestra necesidad de un espacio y tiempo propios y saber que ello no significa que se les quiera menos por ello, si se deben sentir relegados.

- A veces la nueva pareja está muy interesada en caer bien a los niños y puede demostrarlo dando muchas muestras de afecto, comprando muchos regalos y tratando de pasar mucho tiempo con ellos. Sin embargo la amistad y el amor verdaderos van creciendo lentamente y no de manera rápida y la mejor manera de **acercarse a ellos es de forma lenta y natural**. Para poder desarrollar estas relaciones se necesita tiempo y cuidado. Forzar a las personas a quererse es imposible y contraproducente. A veces se necesitan años para conseguir esto. Lo que pueden hacer las nuevas parejas es transmitir a los hijos su interés por ellos y su deseo de tener la oportunidad de quererlos. Después hay que pasar a un segundo plano y esperar que los niños les acepten progresivamente y les den su confianza. El proceso puede durar años y no hay que darse por vencido.
- **Si nuestro ex cónyuge tiene una nueva pareja, tus hijos necesita nuestro permiso para que les guste esa persona y aceptarla en su vida.** Por muy doloroso que pueda ser, dar este permiso es muy importante para su felicidad y tranquilidad. Cuando seamos nosotros los que tengamos otra nueva pareja también agradeceremos este gesto de empatía y amabilidad.
- **Cuando formalicemos un compromiso** con una nueva pareja debemos **hablar con ella acerca de cómo esperas que sea su relación con los hijos y explicar a los niños que no ocupará el lugar de su padre o su madre**, y que siempre los amaréis y cuidaréis de ellos aunque no estéis juntos. La nueva persona se trata simplemente de otro adulto que cuidará de ellos y que los orientará, pero papá y mamá siempre seguirán siendo papá y mamá.
- **Los hijos y las relaciones entre adultos mejorarán si, tanto unos como otros, aceptan que aquellos pueden ser queridos y cuidados por más de dos adultos.** El padre o la madre que formó nueva pareja debe admitir que el otro progenitor participe en la crianza y educación de los hijos. Éste, a su vez, debe comprender que su ex –cónyuge ya no está solo, que debe compartir sus decisiones con su nueva pareja, y que es inevitable que ésta tenga con sus hijastros, con el tiempo, una relación directa de protección y cierta autoridad. Para que esto se logre con cierta facilidad es importante que los ex esposos tengan una relación respetuosa entre ellos, aunque les resulte difícil.
Los dos progenitores serán siempre esenciales para sus hijos, tanto el que pasa con ellos la mayor parte del tiempo, como el otro. **Ninguno debe excluirse a sí mismo, ni ser excluido por el otro o por la nueva pareja**
- **En ocasiones los hijos** para no perder la exclusividad sobre el progenitor que formó una nueva unión o inducidos por el otro progenitor, **sabotean la nueva pareja** y tratan de separarla. Los hijos siempre deben tener claro que la nueva relación no los excluye, pero que no la controlan ni pueden afectarla.

7. CONCLUSIÓN

POWER POINT “Hubo un momento”

8. BIBLIOGRAFÍA

- *Padres solteros, separados y viudos*. M. Peterson y D. Warner. Ed. Granica. Barcelona. 2005

- *La pareja rota*. Luis Rojas Marcos. Ed. Espasa. Madrid. 2003
- *Los hijos y el divorcio*. N. Long y R. Forehand. Ed. McGraw-Hill, Madrid. 2002
- *Padres separados con hijos pequeños* V. Martín Calero y E. Fernández Hernández Ed. Teleno. Madrid 2003
- *El niño ante el divorcio*. E. Fernández Ros y C. Godoy Fernández. Ed. Pirámide. 2005
- *¿Os váis a separar?* M. Arch Marín. Ed. Pirámide. Barcelona. 2003

Direcciones de internet

www.inteligencia-emocional.org *El ABC de los padres separados: cuando se forma una nueva pareja*

www.somospadres.com *Hoy viene el novio de mamá a cenar* (artículo)

www.netdoctor.es *Los niños ante sus padrastros y hermanastros*