

## Separacions i divorcis

Com gestionem una separació o divorci quan hi ha **fills/es** en comú?



Tota separació o divorci comporta una turbulència emocional per tots els membres de la família. Conflueixen sentiments diversos i contradictoris: per una banda por, ràbia, inseguretat, dol pel què s'ha perdut, però també alleujament per la disminució d'algunes tensions, etc.

Servei de Salut Mental

### Afrontar una ruptura

Cal tenir present que la separació es produeix entre els pares, però els fills també hi estan o s'hi senten implicats. Per això, és molt important que els pares/mares procurin esforçar-se en regir-se per les seves capacitats adultes, tenint molt present que se separen com a parella, però no deixen d'exercir la seva funció de ser pares/mares i com a tal han d'evitar que els fills pateixin per haver d'assistir a situacions d'enfrontament entre els seus progenitors.

### Consells adreçats a pares i mares

Cal que com a pares/mares ens regim pel nostre funcionament d'adults, és a dir, ens esforcem per aconseguir dur a terme el millor possible la nostra funció parental. Com que de ben segur la situació ens comportarà un cert desequilibri emocional, haurem de vetllar per tal que el nostre malestar no reverteixi en un comportament irresponsable respecte els fills/es. Això comporta un compromís incondicional de preservació i cura dels nostres fills/es. Quan les nostres tensions internes ens facin perillar aquest objectiu un ajut psicològic pot ajudar-nos a superar la situació.

#### Recomanacions

És important comunicar als fills/es que la separació dels pares no té a veure amb ells/es. Sovint els nens/es tendeixen a sentir-se culpables de la separació, perquè pensen que no han estat prou bons: Podem dir: **“no teniu res a veure amb que els pares/mares se separin”**.

Cal mostrar la separació com un pas dolorós però que suposarà una millora per tota la família. Podem dir: **“els pares es discuteixen massa i separats no es discutiran tant i en poc temps tots estarem millor”**.

No s'han de comunicar tots els detalls sobre la ruptura ni culpabilitzar cap dels dos cònjuges. Podem dir: **“ha estat una decisió dels pares i no és culpa de ningú”**.

És important donar informació sobre el futur immediat: ha de quedar clar on es viurà el dia a dia, si hi haurà canvi d'escola o hi haurà contacte amb altres familiars. Podem dir: **“continuaràs a la mateixa escola, viuràs a casa la mare (o pare), veuràs a la mare (o pare), sempre que vulguis. Continuarem veient els tiets i els cosins”**.

Els nens/es, gairebé sempre, desitgen que els pares estiguin junts. Pot ser bo reunir-se amb els fills però aclarint que **“els pares avui estan junts perquè tots dos volem el millor per tu i t'estimem els dos, però no tornarem a viure plegats”**. Els nens/es més petits poden pensar que tot tornarà a ser com ells voldrien. Cal evitar confusions.

Quan s'ha trencat la convivència familiar cal recórrer a regular alguns aspectes importants de les relacions, per exemple: **cal que els acords siguin prou explícits i detallats** i siguin respectats per evitar haver d'entrar en discussions i enfrontaments desagradables sempre que sigui possible.

#### Cuidar la relació tot i no ser una parella:

La relació del fill/a amb el pare i la mare és important i el fill/a s'ha de sentir atès per tots dos intentant **evitar canvis en la rutina diària**. Qualsevol contacte és millor que cap i si les visites regulars no són possibles, és bo tenir fotografies, rebre trucades telefòniques, e-mails, etc.

És bo pels nens/es que els pares i mares puguin prendre **decisions de consens**, això afavorirà la confiança dels nens/es cap a els pares i cap a les futures relacions de parella que puguin establir.

## Reaccions dels fills/es segons l'edat

### Dels 2 als 6 anys

Poden presentar comportaments regressius com és ara fer-se pipí al llit, fer la pipa, negar-se o resistir-se a menjar sols, dormir acompanyats, mostrar pors, fer més rebequeries, cridar excessivament l'atenció, resistència a anar a l'escola. Poden mostrar malhumor i irritabilitat, canvis sobtats passant del rebuig a demandes d'afecte; tristesa (estar "apagat" i avorrit). En ocasions hi pot haver resistència a quedar-se a casa d'algun dels progenitors (generalment del pare).

### Dels 7 als 12 anys

A més del que hem descrit en l'apartat anterior, poden aparèixer recriminacions cap els pares, així com intents de tornar-los a unir. Poden explicitar, també, sentiments de culpa trobant-se responsables de la ruptura de la parella i es poden sentir insegurs, dubtant de si haurien d'haver pogut fer més per evitar la separació.

A vegades, tendeixen a idealitzar un dels progenitors i menysprear i desvaloritzar l'altre. Això es pot complicar amb actituds manipuladores i es pot agreujar si els adults que envolten el nen/a no mantenen posicions prou adequades adreçades a evitar-ho.

Tot plegat és fàcil que repercuti en el rendiment escolar i en les relacions amb amics, companys i familiars, circumstància que sovint alerta d'un patiment soterrat.

### Adolescència

La incidència de la separació en aquesta etapa pot resultar especialment aparatosa per la capacitat d'acció de l'adolescent que viu un moment psicològic de gran vulnerabilitat.

Poden augmentar les conductes de risc (consum de drogues, abandonament dels estudis...), així com la necessitat de fer aparellaments precipitats.

## Noves famílies

Les famílies es desfan però, en ocasions, se'n formen de noves. Si un dels cònjuges estableix una nova relació de parella i espera construir un nou futur per la seva família, ha de tenir en compte la importància de la relació dels seus fills amb la mare o pare que ja no són la parella actual però són d'absoluta importància per la criatura.

La nova parella no esdevé de cop i volta un nou pare o mare. El vincle dels fills amb aquesta persona anirà consolidant-se amb el temps. Inicialment, els fills poden reaccionar a l'arribada d'una nova parella del progenitor amb conductes similars a les presentades en el moment de la separació.

La decisió d'una nova relació és presa pels adults i els infants hauran de conviure-hi, cal tenir present que pot ser viscuda com una decisió imposada que depenent de l'edat del fill/a provocarà oposició. L'oposicionisme dels fills/es cal ser entès com una alerta que mostra la dificultat d'adaptar-se als canvis.

## Donar i rebre suport

Existeix la temptació inevitable i natural d'omplir el buit de la parella prenent els fills de confidents, això posa en situació difícil al fill/a i pot comportar que eviti recórrer als pares per altres coses. És un bon moment per parlar amb algú que no estigui involucrat com ho estan els fills, potser recórrer o consultar a un professional de la salut.

En el cas de fracàs total o parcial en aquesta tasca, en arribar a un acord raonable entre els cònjuges separats, caldrà buscar ajuts de figures o institucions externes: preferentment de Mediació Familiar (Ajuden a les famílies a resoldre pacíficament els conflictes a partir del diàleg i en benefici dels fills); o a nivell Judicial, en darrer terme.



### Per a qüestions legals

- El Servei d'Orientació Jurídica (SOJ)  
Tel. 93 422 15 45  
[www.gencat.cat/justicia](http://www.gencat.cat/justicia)
- Centre de Mediació de Dret Privat de Catalunya  
Tel. 93 567 44 84  
[centremediacio.dj@gencat.cat](mailto:centremediacio.dj@gencat.cat)

### Servei de Salut Mental

Sant Pere Claver - Fundació Sanitària  
Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil (CSMIJ)

### Cal Muns

C. Gavà, 70-72 · 08014 Barcelona  
Tel. 93 490 46 22 · [info@spsalut.org](mailto:info@spsalut.org)  
[www.spsalut.org](http://www.spsalut.org)

Segueix-nos



Amb el suport de

