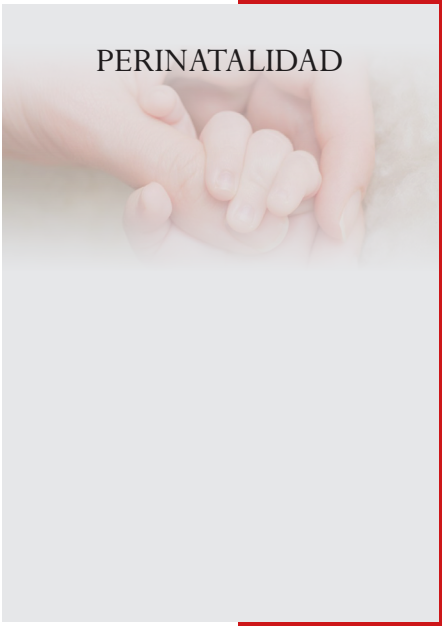

GRUPO DE PERINATALIDAD
Temas a debate

SEPARACIONES MADRES/PADRES EN EL PERÍODO PERINATAL

SEPYPNA
SOCIEDAD ESPAÑOLA DE PSIQUIATRÍA Y PSICOTERAPIA DEL NIÑO Y DEL ADOLESCENTE

Colección: Grupo de perinatalidad: Temas a debate

Número 1: La función paterna

Número 2: La alimentación como experiencia de relación

Número 3: Técnicas de reproducción humana asistida

Número 4: Separaciones Padres/Madres en el periodo perinatal

© Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente (SEPYPNA)

Edita: Sociedad Española de Psiquiatría y Psicoterapia del Niño y del Adolescente (SEPYPNA).

www.sepypna.com

Madrid 2022

Grupo de perinatalidad: Temas a debate:

Número 4: Separaciones Padres/Madres en el periodo perinatal.

En este número han colaborado:

Coordinadora debate: Remei Tarragó

Asistentes: Marta Báez
Patricia Ortega
Beatriz Sanz
Belinda Ortiz
Merche Becerra
Agustín Béjar
Gloria Holguín
Gabriela Klepsh
Ana Pavón
Estíbaliz Basabe
Consuelo Panera
Margarita Mulet
Maite Piñeiro
Antònia Llairó
Redactoras: Remei Tarragó y Marta Báez

NOTA EN RELACIÓN AL USO DEL FEMENINO/MASCULINO: En la redacción del texto, pretendemos hacer un uso no sexista del lenguaje. No obstante, conscientes de que las normas a utilizar pueden obstaculizar la comprensión de su lectura, siempre que sea pertinente, se empleará el masculino genérico como representación del conjunto de mujeres y hombres , niños y niñas en igual medida.

SEPARACIONES MADRES/PADRES EN EL PERÍODO PERINATAL

Este documento es un breve escrito en el que vamos a tratar el tema de la separación de las madres y padres de bebés y niños pequeños de 0 a 3 años. Debatimos sobre este tema en mayo de 2021 en un encuentro del Grupo de trabajo en Perinatalidad de SEPYPNA. Estos debates nos permiten estudiar, valorar y contrastar entre un grupo de profesionales que trabajamos en perinatalidad. Lo escribimos y transmitimos esperando que pueda ser de utilidad para otros profesionales, madres o padres a los que pueda interesar.

INTRODUCCIÓN

Vivir en pareja es una elección de vida y seguramente responde a un deseo de estar con otro, sentirse acompañado al lado de alguien con quien se quiere permanecer, la necesidad de querer y sentirse querido, de comunicarse, compartir la vida, saberse importante para otra persona y tenerle cerca, crecer junto a la persona elegida…

Consideramos que el deseo, el amor no siempre viene cargado de sensaciones positivas. El amor como concepto y como vivencia, pone en juego cuestiones que no resultan fáciles como puede ser la rivalidad, la mayor o menor sintonía entre la pareja, la posesión, el reconocimiento de las diferencias, la preponderancia y dominación con respecto al otro, el ajuste entre lo individual y lo común, la sutil articulación entre el deseo, el sexo y el afecto, las hostilidades más o menos veladas que se producen, el juego de equilibrios, desequilibrios y reajustes, la mayor o menor facilidad para adaptarse a otra persona, para tolerar los conflictos que necesariamente se producirán en la convivencia…

La convivencia con otra persona siempre requiere un esfuerzo de tolerancia y respeto pues cada miembro de la pareja es diferente al otro y proviene de entornos distintos, con una historia de vida propia en experiencia, sentimientos, vínculos, emociones, ideas, necesidades, gustos, aficiones, deseos, expectativas…

La mujer en la actualidad, sobre todo en el terreno profesional, tiene una serie de expectativas, intereses y satisfacciones que no solo se encuentran exclusivamente concentradas en la crianza, sino que también aparecen diversificadas fuera del contexto

familiar: trabajo, relaciones sociales... Por una parte, el papel de la mujer y los roles que desempeña se han ampliado, por otra parte, el padre, ha avanzado en cuanto a su interés e implicación en la crianza de los hijos. Sin embargo, en algunas cuestiones que suceden en los primeros cuidados del bebé, la mujer no puede ser sustituida por el hombre como, por ejemplo, en el caso de la lactancia.

Nosotros nos posicionamos en la idea de que no existe una sola manera de convivir y de que la familia no es la única posibilidad de posicionarse en la vida, no es ideal en sí misma y no existe una forma de convivencia mejor que otra. Hemos planteado en otros documentos cómo ha cambiado el concepto y las formas de convivencia familiar. También de los cambios y transformaciones sociales que se han producido con la incorporación de la mujer al mundo laboral y cómo esto ha modificado las diversas formas de organizarse las familias cuando se tienen hijos.

Nos planteamos aquí, la idea de dos personas que conviven y deciden tener hijos en común como la forma más frecuente y a la que vamos a referirnos en este documento, pues intentamos reflexionar en grupo sobre lo que suponen las separaciones que se producen en la vida de convivencia en la familia cuando se tienen bebés y éstos se encuentran en un período evolutivo de 0 a 3 años.

Partimos de algunas ideas de Winnicott que en 1945 nos dice que “el bebé no existe y que lo que existe es la pareja de crianza” y que en el marco del cuidado materno el bebé empieza a ser. Existe la unidad madre-bebé que deberá ser sostenida y arropada por el padre. En el proceso de la maternidad, la madre, en parte, deja de ser ella misma para pasar a ser, en ese momento, ella con su bebé. Más tarde se irá construyendo un espacio transicional que irá permitiendo la separación para llegar a ser dos, pero este proceso no es posible sin la presencia del padre: “para llegar a ser dos, será imprescindible que seamos tres”.

De esta manera pretendemos significar la importancia de la relación madre-bebé en los comienzos y de triangular madre-padre-bebé de forma completa y que cuando existe un debilitamiento de la función del padre por la separación, dicha separación madre-bebé se puede ver muy comprometida. En el proyecto de ser madre o padre cada uno de los progenitores reservan un espacio mental para el bebé emprendiendo con su hijo seguramente, el compromiso más importante de sus vidas.

Separarse después de haber estado muy unidos es una tarea difícil, una renuncia confusa y dolorosa y en algunos casos desgarradora. Cuando las dificultades en la comunicación respecto al bebé se dan de forma repetida, existe el riesgo de poner al bebé en situación de vulnerabilidad en la constitución de la intersubjetividad. El bebé y el niño pequeño despliega hacia las figuras maternas/paternas unos vínculos que van a ser los indicadores de la percepción de un entorno seguro. Este entorno será el que va a proporcionar al niño la contención suficiente para diferenciarse como sujeto.

Por esto, en cualquier situación es imprescindible que exista lugar para tres en la mente de la madre entendiendo que será la función paterna la que posibilitará la separación de la diada. Ha de existir un padre que, aunque no esté presente sea nombrado y válido. En las separaciones debemos pensar que ser criado por un solo miembro familiar, expone al niño a la ausencia de otra persona que puede ofrecer funciones distintas a las maternas o paternas. Por suerte las familias, no son un núcleo aislado, sino que también existe la familia extensa, la escuela, los amigos… que progresivamente van a desempeñar los distintos roles de madre y padre. El padre también tiene capacidad para cuidar del bebé, lo importante es que la pareja, encuentre la forma conjunta, para hacer posible que el bebé tenga padre y madre.

Sabemos con seguridad que lo que sucede en la familia tiene mucha importancia para el desarrollo de la persona, su crecimiento en el futuro y en las relaciones y vínculos que puede establecer a lo largo de su vida. Además, lo que cada madre o padre emocionalmente coloca en el hijo a través de lo que siente por él y de cómo le cuida, ayuda a que el niño se vea reflejado en ellos y de esta manera va adquiriendo progresivamente, una identidad propia.

Consideramos que el bienestar de la persona, se encuentra muy relacionado con las experiencias que vive en este contexto familiar durante años hasta que se convierte en una persona autónoma. Son los adultos como madres y padres los que intervienen, en buena medida, para que el niño en su crecimiento consiga ser un adulto más o menos saludable.

El vínculo que establece una pareja entre sí, está sujeto en su trayectoria de vida, a cambios y transformaciones desde que se inicia la relación y durante su continuidad a lo largo del tiempo en que dura la convivencia en dicha pareja. Para consolidarse, la pareja tiene que adaptarse a una nueva situación, ya que cada cual debe hacer un proceso de reajuste para tolerar y respetar al otro en su forma de ser, de hacer, sentir, convivir…

Cuando la pareja decide o no tener un hijo/a en común y convertirse en madre/padre de un bebé, este momento se convierte en un proceso muy complejo de cambios internos profundos. El nacimiento de un hijo evoca recuerdos de la relación con los padres y también aparece el relato de las propias experiencias como hijos.

Podemos pensar entonces, que la manera de vivir y afrontar el proceso de convertirse en madre o padre, no es algo que resulte simple ni fácil ya que también, se encuentra condicionado y afectado por el crecimiento de cada persona y las experiencias que ha vivido en su familia de origen con sus padres y/o hermanos. Es posible también, que no siempre lo vivido con anterioridad al momento de la maternidad/paternidad, favorece un buen desenvolvimiento para afrontar las dificultades que puedan surgir.

Quizá por todo este complejo de circunstancias internas y externas en cada persona y las dificultades de adaptación a los intensos cambios que supone ser padres, así como la difícil conciliación de satisfacción de necesidades entre la madre, el padre y el bebé, se pueden producir con frecuencia las separaciones. Por hacernos una idea y según datos recogidos de internet, en España y en 2020, se produjeron 95.060 entre divorcios y separaciones.

La separación, aunque sea algo deseado y necesario en muchas ocasiones, es un proceso largo y normalmente penoso que no suele producirse de forma inmediata y siempre provoca sufrimiento en todos los miembros de la familia. Unas veces, es una decisión tomada conjuntamente y otras, lo es por decisión de uno de los miembros de la pareja, pero en todo caso, es una decisión que toman los adultos y que afecta a los hijos, supone rupturas, tensiones, duelos y también puede afectar a las familias de origen de cada miembro de la pareja.

En un momento determinado, todo lo que en principio pudo ser una buena manera de posicionarse en la vida con otra persona, se convierte en una situación crítica, en la que esas mismas dos personas que decidieron en el pasado, permanecer vinculadas, buscan ahora disolverse y deciden separarse como pareja, pero, sin embargo, continúan vinculados en su posición de madres y padres de los hijos que tienen en común.

Seguramente, la experiencia que genera más estrés en un bebé y un niño pequeño es que lo separen de sus padres o de su cuidador principal, es decir de la persona que es necesaria para mantenerlo con vida. Cuando existen separaciones continuadas, vemos cómo al bebé

le afectan los cambios constantes teniendo dificultades para conseguir una regulación emocional adecuada que es esencial en los primeros tiempos.

Observamos muchos tipos de separaciones y circunstancias diferentes que se producen y cada separación requiere de un análisis propio que le convierte en una situación única. No considerando que se trate de una cuestión de buenos y malos y teniendo en cuenta que las separaciones son muchas veces necesarias, sí parece que, a menudo, se producen decepciones, tensiones, frustraciones, desengaños, fracaso por lo que no ha podido salir bien y también, tenemos que tener en cuenta que las separaciones, suponen de nuevo, importantes cambios y desequilibrios, sobre todo para los niños/as a una edad tan temprana como es la de 0 a 3 años.

En la pareja el sufrimiento puede estar muy vinculado con frecuencia a la culpa por el dolor que genera en los hijos, otras veces a los sentimientos de rabia por el malestar que se siente hacia el otro al que suelen considerar como causante de lo que ha ocurrido, a la tristeza por el fracaso en lo que no ha salido bien o lo que no han sabido resolver… El dolor se va a encontrar muy relacionado con la forma de ser, sentir, actuar, pensar y considerar en cada circunstancia y en cada persona. Por tanto, los padres van a actuar en función de todas estas complejas variables internas y externas, consiguiendo hacer solo lo que pueden hacer.

Los bebés y niños muy pequeños sensibles y receptivos como son, captan las discusiones, tensiones, la violencia más o menos manifiesta y el maltrato cuando se produce, afectando al cambio que supone un clima que se ha vuelto tenso y difícil. Pensemos que las niñas/os no eligen la separación, no la buscan tampoco y se encuentran al arbitrio de las decisiones de sus padres y la manera en que se llevan a cabo dichas decisiones.

Por otra parte, los bebés son sensibles a los cambios, no tienen recursos propios para entender, digerir y afrontar lo que sucede alrededor. Su percepción y su respuesta, a esta temprana edad, es básicamente sensitiva, necesitan estabilidad, regularidad en los cuidados y también la permanencia en las figuras materna y paterna. Por ello su manera de sentir puede manifestarse a través de la inestabilidad, inquietud, desasosiego, irritabilidad, necesidad de apegarse a uno de los padres más que a otro, temores diversos…

Los bebés a partir del segundo mes de vida, muestran una importante capacidad de interactuar expresando y también respondiendo con movimientos corporales y sonidos en

el contacto con su madre/padre. Esto nos permite considerar la conveniencia de observar y entender para identificar qué necesita cada bebé y cómo satisfacer dichas necesidades en el caso de una separación.

Por tanto, pensamos que, de cómo se realice la separación, dependerá el grado de traumatismo y/o sufrimiento que se genere y por eso, es importante tenerlo en cuenta y poner empeño en hacerlo lo mejor posible en cada caso. También pensamos que, en el caso de los niños de 0 a 3 años, es importante considerar la diferencia de roles y funciones en cuanto a los cuidados, ya que algunas funciones entre el hombre y la mujer en este período no son intercambiables. Por tanto, sobre todo en este primer tiempo inicial, debemos cuidar esto en los casos de separación, para que los bebés puedan continuar su desarrollo en las mejores condiciones posibles.

Nosotros como profesionales nos planteamos las preguntas que tantos padres y madres se hacen en estas circunstancias de separaciones con hijos pequeños: qué hacer, cómo decirles, dormir con quién, cómo dividir el tiempo, los cambios, dónde es mejor que viva la niña o el niño, la discontinuidad de la presencia de la madre o del padre…

Intentaremos contestar algunas de estas cuestiones a lo largo del documento, pero en general intentaremos dar valor e insistir en la importancia de la continuidad en la relación tan necesaria en este primer tiempo y, aunque tuviera que ser por separado, de cada madre o padre con cada hijo, destacando la preponderancia del papel de la madre en los cuidados en este período, sobre todo el primer año y entender la separaciones con conocimiento, cuidado y responsabilidad siempre que se pueda.

DEBATE: CONSIDERACIONES IMPORTANTES

Partimos de la idea de que cuando unos padres se separan, lo hacen como pareja, pero no como padres de los hijos/as que tienen en común, siendo esto una circunstancia y un hecho, que les condicionará y mantendrá conectados entre sí, al menos durante años hasta que los hijos sean autónomos e independientes o que uno de los miembros de la pareja no se haga cargo y se ausente indefinidamente.

Teniendo en cuanta el hecho de que los niños/as, aun siendo muy pequeños son receptores emocionales directos de lo que sucede alrededor y tienen capacidad para darse cuenta de las cosas, pensamos que **la comunicación** con ellos es esencial a la hora de plantearse

una separación: cómo explicitar la separación y de qué manera comunicar al niño según su edad. Si nos centramos en el intervalo de edad de 0 a 3 años vamos a ver que existe una diferencia esencial entre un bebé que no tiene lenguaje y otro que ya habla, entiende y cuyo nivel de expresión y comunicación es diferente, aunque sabemos que variará en cada niño en función de sus características y aprendizajes.

En los bebés que todavía no tienen lenguaje, consideramos que los mensajes y atenciones necesarias para la satisfacción de las necesidades, van a estar muy marcados por los cuidados que se ofrecen a cada bebé. La comunicación entre la pareja y de cada madre o padre con su hijo y en las distintas circunstancias en que se produzca la separación, va a ser vehiculizada básicamente a través de los cuidados en general: procurar al bebé todo lo que necesita para estar bien, la comida, el sueño, dónde y cómo duerme, sus rutinas, cuándo estar con la madre y cuándo con el padre preservando la especificidad y particularidad propia de cada bebé.

Principalmente como vemos, la comunicación hacia el bebé pasa por el respeto hacia el niño/a y el derecho a que pueda estar, ya sea con la madre o con el padre, en las mejores condiciones posibles desde su especificidad y el mejor estado que repercute en su bienestar diario. A esto le damos una gran importancia a la hora de explicar a los padres cómo mantener y preservar las condiciones y cuidados en la relación con sus hijos. Por tanto, a veces consideramos que más que una exclusiva discusión sobre tiempos y días para cada madre o padre con su bebé, debemos centrarnos también y, sobre todo, en aquellas cuestiones que tienen que ver con la organización y alternancia de los cuidados necesarios para cada bebé y cómo llevarlos a cabo.

La madre y el padre son figuras referenciales importantes y esenciales para el desarrollo sano y la constitución psíquica del bebé. Se trata de un formato de relación triangular en el que están contemplados los tres miembros del triángulo, pero de distinta manera. La madre y el padre tienen diferentes funciones en diferentes momentos sobre todo en los comienzos de la vida. Esto es pertinente tenerlo en cuenta a la hora de manejar las separaciones en función de las situaciones concretas que se producen, las circunstancias vitales, de trabajo y familiares.

Cada miembro de la pareja que se separa debe contemplar siempre la importancia para el bebé de cada uno de ellos y considerar la pertinencia de llegar a acuerdos y consensos con el objeto de que el bebé tenga la oportunidad de seguir manteniendo la relación con el tercero. Es decir, que cada uno de los padres tenga en cuenta la referencia del otro como

parte importante para su bebé. Es previsible que, en los comienzos, el bebé necesite de mayores cuidados por parte de la madre y progresivamente vaya teniendo más cabida la intervención del padre.

Quizá en estos tiempos iniciales, las familias de origen sirven como ayuda y apoyo a los padres en ciernes de separarse o ya separados, siempre y cuando puedan efectivamente arropar, contener, acoger y servir como refuerzo útil y necesario para parejas y bebés.

Otro de los temas que hemos abordado solo de puntillas es el de justicia, cuando existe patología en uno de los miembros de la pareja y su salud mental, el papel de los jueces, la custodia compartida como algo difícil de resolver en muchos casos y que a veces se impone sin valorar suficientemente la situación y las condiciones a respetar. Se trata de poder atender a las necesidades de los padres a la par y teniendo muy presente, el respeto a las necesidades de los bebés y niños pequeños.

Vemos la necesidad de propiciar como profesionales una comunicación más fluida con el cuerpo de justicia y transmitir ideas más claras sobre el desarrollo y la crianza con el objeto de mejorar la información y, por tanto, las mejores condiciones para la toma de decisiones que afectan de lleno a todos los miembros de la familia. Pensamos que se podría elaborar un documento que recogiera lo esencial en relación a todas estas cuestiones vitales sobre los derechos reales y emocionales del niño/a y así poder determinar con mayor rigor y conocimiento qué es lo más favorable pare el buen desarrollo del bebé en cada caso y situación concreta.

Otra de las cuestiones que van saliendo en el debate es **qué síntomas observamos y el espacio que damos al niño dependiendo de las circunstancias externas y de su entorno.**

Partimos de la idea principal que la sintomatología del bebé está íntimamente relacionada con la parentalidad y, por tanto, la separación de los padres no es una causante de psicopatología. Lo que sucede y así lo consideramos, es que la aparición de malestar y síntomas tanto en adultos como en bebés, está relacionada principalmente con cómo se aborda la separación, es decir, cómo se coloca la pareja de padres y cómo colocan al bebé en mitad de todo este proceso. Por tanto, dependerá de cómo se articule la separación y sobre todo de las vivencias internas de la pareja, cómo cada madre o padre ejercen sus funciones, de sus recursos de elaboración y mentalización psíquicos y qué transmiten a su hijo/a.

En las separaciones existe el riesgo de que el bebé se convierta en un objeto de intercambio sirviendo como arma arrojadiza entre los padres en función de las necesidades de uno de ellos o de los dos. Esta forma de entender el lugar del bebé y la propia inestabilidad de cambios y tensiones que supone frecuentemente una separación, puede provocar sufrimiento y malestar intenso que da lugar a sintomatologías en adultos y/o en los niños. Es por esto que, desde lugar como profesionales de la salud mental, ayudemos a ver al niño como el hijo de ambos con unas necesidades que como padres deben y quieren cubrir desde el compromiso que supone la parentalidad.

Teniendo en cuenta lo expuesto con anterioridad y sin pretender entrar en ello, pues ya tenemos las clasificaciones diagnósticas de adultos y del bebé al uso, consideramos que lo que más se repite en los padres es la depresión expresada de forma diferente en el hombre y la mujer depresión que se puede producir desde el inicio del embarazo y que va a afectar significativamente a los futuros padres, independientemente de que sea la mujer, su pareja o ambos. Sentimientos de soledad, abandono o falta de apoyo y comprensión de la pareja, irritabilidad, cambios en los estados de ánimo, sobre todo sentimiento de vulnerabilidad dado por los intensos cambios hormonales y psíquicos. Esta vivencia emocional intensa va a hacer que la pareja se resienta y la adaptación a la nueva situación va a depender de las fortalezas individuales de los futuros padres.

La depresión materna y/o paterna nos preocupa en la medida de que puede producir dificultades en la vinculación con el bebé y no resultar tan segura y saludable. Por ello, se hace necesario poder intervenir en el apoyo psicológico a la madre en estas circunstancias para aliviar a la madre y prevenir futuras repercusiones evolutivas en el bebé.

Por otra parte, el hombre muchas veces, y ya desde el embarazo, viene notando una pérdida de su espacio y más tarde, cuando nace el bebé éste es un competidor y se da una rivalidad entre ambos que impide al hombre situarse como adulto sanamente en la relación triangular apareciendo la confusión y desadaptación en este momento. Sintiéndose fuera y herido, no es capaz de elaborar y dar a su vez un espacio al hijo/a que llega, sin mentalizar la pérdida de su espacio en la mente de la madre y tiene dificultades entonces para servir de contención y puente entre él, la madre y el bebé. Podemos decir también que una de las funciones de la madre en este momento y contexto es procurar darle el espacio necesario a su pareja en este proceso de adaptación y cambio para todos.

La maternidad y paternidad es un proceso cargado de dificultades y momentos de inseguridad e inestabilidad, de cambios, incertidumbres y desajustes que cuestionan el equilibrio establecido antes de tener un hijo/a. Esto debe servir para poder hablar del esfuerzo y no idealizar con expectativas que no pueden cumplirse y que llevan con frecuencia a sensaciones de fracaso. A veces y en función de los cambios y modas sociales, se puede pensar que no dependemos, no somos frágiles, no nos necesitamos y podemos resolverlo todo sin necesidad de otro.

Otras veces la pareja se convierte en un instrumento que permite vivir una experiencia que sin el otro no podría tener, o también, una forma de sentirse ante el hecho de ser madre o padre en relación al bebé que se busca. A veces se instrumentaliza a la pareja para conseguir algo propio sin ser contemplado como algo común, un deseo de los dos que produce interacción y complicidad. En este caso, quizá el comienzo de la historia de la maternidad y paternidad de la pareja ya carece de una base común. Por ejemplo, decir "yo quiero tener un hijo con Fulanito" sutilmente no es lo mismo que decir "yo lo que quiero es ser madre". Pensamos que la prepotencia u omnipotencia puede esconder conflictos no resueltos con los referentes paternos y maternos de las familias de origen y no favorece la mirada de la mujer y el hombre como elementos comunes respecto a un proyecto conjunto.

Esto nos lleva a pensar también en relación con las dificultades de la madre y el padre para adaptarse a una situación tan intensa desde el punto de vista emocional y de cambio novedoso en la vida de la pareja, cómo la sexualidad puede verse afectada entre ambos con la aparición de un bebé como tercero. Observamos que, en muchas ocasiones, puede suceder que al nacer el niño se producen espacios de desconexión y distanciamiento en la pareja por diversas razones subjetivas en cada uno de los dos que afectan a la cercanía sexual entre ambos y esto puede dificultar el encuentro y entendimiento.

En primer año sobre todo el bebé, sobre todo, podemos observar en el bebé estados de retraimiento, de desasosiego e inquietud muy relacionados con la expresión de su fisiología como hipersomnias, regurgitaciones… Cuando ya son un poquito mayores la angustia de separación como síntoma principal en la desconfianza que muestran ante personas conocidas. En niños un poco más cerca de los 3 años, percibimos regresiones de habilidades ya adquiridas previamente y en ocasiones, trastornos del sueño como el insomnio de conciliación y las pesadillas recurrentes.

Como profesionales, queremos poner nuestro conocimiento y el sentido común a la hora de contemplar la diversidad de situaciones que observamos en cuanto a los diferentes modelos de familias, la situación concreta de cada familia, de cada pareja y su funcionamiento, las funciones que asume cada cual y hacer una valoración completa de las condiciones reales y posibles en cada caso concreto que se plantee una separación.

Consideramos la importancia de no estandarizar planteamientos, visiones e intervenciones en general. Contemplamos al hombre, la mujer y las funciones que desempeñan desde una realidad social compleja en la que vivimos y en las diferentes dificultades y disyuntivas relacionada con los trabajos y la crianza de los hijos/as. Una visión por otra parte, diferenciadora y diversificada en cuanto al hombre y la mujer que, además, nos sitúa en las diferentes realidades que existen y nos ofrece al mismo tiempo, enriquecimiento.

En todas estas circunstancias, pensamos en la importancia de acercarnos a los padres o a uno de ellos, quien se encuentre más sensibilizado con respecto al sufrimiento del bebé, y prestarle apoyo para que pueda entender y comprender a su bebé ya que a veces, se producen mecanismos muy arcaicos completamente bloqueantes y de esa manera, podrá reaccionar tomando medidas suficientes para acompañar a ese bebé de la forma más adecuada posible y propiciar que se pueda establecer una mentalidad parental, equilibrada y dinámica de la pareja de padres

La culpa, es un sentimiento intenso y profundo que se encuentra muy presente en parejas que conviven y en aquellas que se encuentran enfrentadas a un proceso de separación, como un sentimiento de peso general en todos las madres y padres dentro de la parentalidad. Este sentimiento de culpa surge de forma transversal en los contenidos de lo que tratamos hoy, pero que no podemos abordarla en este momento, pues requiere de un tiempo y una profundidad para la que no tenemos espacio en el día de hoy, pero al que le damos importancia para poderlo tratar en otro momento.

En todos los casos y situaciones, consideramos que existen unos elementos de protección básicos en circunstancias de inestabilidad que tienen que ver con los cuidados que cada madre o padre ofrece al bebé. Al mismo tiempo, tenemos en cuenta la importancia de las satisfacciones primarias de los cuidados que recibe el bebé de sus padres, que hacen referencia a la regularidad, ritmo, tiempo y continuidad en dichos cuidados, aunque los padres se encuentren en un proceso de separación. La separación sucede en la pareja, pero los hijos no se divorcian y necesitan continuidad de vida y de vínculos.

Se tratará de valorar cómo se comprende al bebé en la familia, cómo se posiciona cada uno de los padres con respecto al bebé y cómo le consideran como persona. Es necesario estudiar cómo se organiza la vida de los tres y, en el caso de que no puedan estar juntos, cómo concebir las separaciones. Las funciones maternas en este primer año de la vida son parte importante y es preferible que no se produzcan separaciones madre-bebé en este primer tiempo. Madre y bebé deben estar juntos y el padre tener una función de ensamblaje y apoyo y, en el caso de no ser así, que pueda entender la importancia de permanencia madre-bebé en beneficio sobre todo del hijo/a.

Esto necesariamente pasa por crear una actitud en cada madre y padre y unas condiciones de base con consensos y acuerdos mínimos a llevar a cabo, en la medida de lo posible, para que la organización de funciones y satisfacción de necesidades de todos/as puedan funcionar de la mejor manera posibles. Como profesionales quizá una de nuestras funciones será rescatar de forma viva el compromiso como padres frente al cual no se han separado. Encontrar los pactos y la manera que les permita sentirse bien con su hijo.

Como decíamos antes, una separación afectará a todos los miembros de la familia, pero en sí misma no necesariamente es generadora de patología. Todas las separaciones tienen repercusiones, pero tenemos que evitar que sea un hecho traumático. En el caso de que la separación plantee dificultades, podríamos observar a nivel psíquico las dificultades y los problemas de los adultos, de entender que con frecuencia las madres y los padres tienen la vida muy complicada, de que no es fácil tener hijos, que no es fácil adaptarse a cambios, que no es fácil la paternidad/maternidad en esta sociedad.

De la misma manera y al mismo tiempo, **los profesionales** deberemos estar pendientes de los síntomas o claves que nos transmite el bebé en el ámbito psicosomático, en el retraimiento, la mirada... en los bebés más pequeños y también cuando el niño pasa a ser un poquito más grande, alrededor de los 12 meses, la observación de funciones del yo a desarrollar tales como el lenguaje, con su función comunicativa, la relación con el otro, las actitudes comportamentales y sus mecanismos autorregulatorios, nos proporcionará una detección temprana de cómo el bebé se va adaptando a su nueva situación.

Pensamos que se hace necesario escuchar a las madres y padres sobre lo que nos cuentan de ellos mismos y su sufrimiento, por un lado, y al niño por otro, en la observación de su cotidianidad. Dar la palabra al niño pequeño para que pueda expresarse y decir lo que les duele, lo que no quieren, lo que desean o no desean a través de lo que dicen o de lo que expresan de forma no verbal. Estar muy observadores e ir con todo el tacto posible en lo

que expresa el bebé en todos los sentidos escuchándole y observándole. A veces pueden ser de mucha utilidad los cuentos, las historias, los juegos y juguetes que permiten que el niño/a pueda fantasear proyectándose en lo que cuenta y en cómo juega.

Consideramos la importancia de que los profesionales podamos servir de intermediarios entre las madres y padres para conocer sus circunstancias y dificultades como pareja y de cada uno de ellos en la relación con su bebé. También, servir de intérpretes para ayudar a las madres y padres a entender que el bebé tiene necesidades y que deben ser contempladas. Plantear esto, permite hacer un engranaje posible entre las necesidades de cada uno y las de todos dentro de las opciones reales con las que se cuenta y poder pensar.

Tener una actitud de escucha en un principio, pero después, ayudar a pensar es muy importante para nosotros. Crear un espacio mental en los padres para sí mismos y para su bebé. Para ello consideramos que es necesario desde el principio, tener presente: el duelo por el fracaso del proyecto y que no tenga que ser necesariamente actuado por parte de algún miembro de la pareja. La otra parte, es cuidar que el bebé no sea considerado exclusivamente como un objeto de la separación de la pareja donde proyectar el malestar de la situación de crisis.

Nuestro objetivo principal, por tanto, sería servir de ayuda a la pareja y que puedan tomar conciencia del conflicto en el que se encuentran inmersos, y también, que puedan pensar en las necesidades del bebé. Tomar conciencia de ese tercero que es el bebé de su fragilidad y dependencia, así como de la necesidad de continuidad y regularidad en los cuidados en general.

RECOMENDACIONES U ORIENTACIONES MADRES-PADRES-HIJOS

Lo que exponemos a continuación está dirigido a padres y madres que se separan por desavenencias, conflictos, desencuentros, aparición de otras personas… El contenido de este documento no va dirigido a familias en situación de malos tratos, abusos u otros problemas mayores, patológicos, que requieren de un estudio, valoración, diagnóstico clínico y enfoque de tratamiento psicológico.

Como hemos comentado ya, toda separación conlleva asociado un sufrimiento psicológico en los padres y en los niños/as y quizá no podemos evitarlo, pero sí paliarlo

en la medida de lo posible, intentando hacer las cosas con sentido común y teniendo a mano algo de información para hacerlo lo mejor posible.

Las separaciones son un **proceso** de ruptura que producen normalmente dolor y alteraciones en las dinámicas y rutinas familiares. Por tanto, requieren tiempo, calma, enfoque y saber esperar a que todos los cambios físicos y emocionales que se produzcan, se asienten, incorporen y, tanto niños como adultos, se acoplen y ajusten a la nueva situación.

La forma de responder ante una situación de separación de padres, va a ser diferente en cada niño/a en función de variables como la edad, estructura de personalidad de cada uno, clima familiar con anterioridad a la separación, relación de los padres y también la relación del hijo con cada uno de ellos.

No todos las madres, padres y bebés reaccionan igual o de forma inmediata y algunos, lo hacen pasados días o semanas, cuando empiezan a tomar más conciencia de la realidad que viven… El desconcierto es una de las reacciones iniciales más comunes y la rabia con posterioridad, un sentimiento muy frecuente que enmascara la tristeza.

A pesar de que la separación de los padres no es una experiencia deseable, tampoco lo es vivir en situaciones de intensos conflictos y tensiones, por lo que, en muchos casos, es inevitable. Una vez que se produce de hecho, es preferible aceptarlo como otras tantas circunstancias dolorosas que pueden producirse, pensando que también puede ser a medio y largo plazo un aprendizaje de vida para todos, saliendo reforzados de una experiencia que ha podido ser tolerada, vivida y superada.

Algunas recomendaciones concretas para recordar:

- La madre y el padre son ambas figuras importantes para el sano desarrollo físico y psíquico del bebé.
- Los elementos de mayor protección en los cuidados y los vínculos del bebé y el niño pequeño, tienen que ver con atender a la regularidad y la continuidad en la satisfacción de los cuidados y necesidades del bebé.
- La madre tiene un papel protagonista en los cuidados en el primer año de la vida del bebé desde que nace.
- No hacer tanto hincapié en los tiempos como en los cuidados y la preservación de los mismos por parte de cada uno de los miembros de la pareja.

- Es preferible no refugiarse en los hijos para paliar el malestar de los padres pudiendo buscar apoyos entre los adultos, como en la familia, amigos…
- La madre y el padre deben procurarse ayuda y apoyos fuera de la pareja para conseguir sentirse más arropados y sentirse en mejores condiciones para cuidar de su bebé.
- Debemos organizar los cuidados pensando en las necesidades físicas y emocionales del bebé.
- Se debe evitar hablar mal del otro miembro de la pareja ni directa ni indirectamente preservando la imagen de cada padre y evitando que los niños se vean en la tesitura de opinar o elegir entre su madre o su padre.
- Es necesario evitar hacer sentir culpables a los niños/as ya que en ningún caso son responsables de la situación de los padres como pareja, así como tampoco son responsables de la reconciliación en el caso de que se produzca.
- Insistir en la idea de que, con la separación, el niño/a pequeños no pierden a ninguno de sus padres, tampoco el cariño de cada uno de ellos, sino que tan solo van a vivir de forma separada, aunque esto supone un desatino para ellos y no es fácil de digerir.
- Informarles de los cambios que esta decisión puede tener en su cotidianidad, intentando preservar, en la medida de lo posible, los espacios propios de cada niño, casa, guardería/colegio, amigos, familia…
- Procurar también, en la medida de lo posible, no propiciar la indefinición y las situaciones imprevistas, manteniendo la estabilidad en la mayoría de las situaciones cotidianas.
- Las madres y los padres deben procurar estar disponibles para escuchar las dudas, de sus hijos e hijas, temores, sentimientos de pena, cuestionamientos y malestares diversos, pensando que lo necesitan porque pueden sentirse inestables e inseguros.
- Favorecer que los niños puedan expresarse con palabras o de otra forma dando valor a sus sentimientos por nimios que sean reconociendo y respetando su persona.
- Evitar imponer las ideas del padre o madre y no negar los síntomas de estrés o malestar del niño/a teniendo en cuenta lo que le pasa, aunque eso suponga un dolor mayor.
- Facilitar el encuentro, contacto y comunicación con el otro progenitor cuando no se encuentren en su presencia.
- En situación de no dificultades mayores, los estilos de cada padre o madre pueden ser válidos por lo que es mejor no cuestionar o criticar delante de los niños/as lo que hace el otro padre en este sentido.

- La educación de los hijos/as seguirá siendo una tarea compartida por padre y madre, por lo que es mejor entenderse en este sentido, consensuar y llegar a acuerdos en las pautas de crianza, siendo flexibles en horarios y necesidades tanto de cada miembro de la pareja como de cada hijo.
- Favorecer el contacto con las familias de origen de cada progenitor con el niño/a ya que esas personas pueden ser referentes afectivos importantes y necesarios.
- Procurad que el resto de la familia de cada madre y padre sean respetuosos con las decisiones que toman los padres relativas a sus hijos/as.
- Una vez que se haya producido la separación de hecho, evitar seducir a los niños con regalos intentando reparar la culpa del padre o la madre por haberles causado sufrimiento.
- Obviar interrogar al niño cuando vuelve de la casa del otro progenitor eludiendo dar mensajes sobre lo que el otro hace mal o lo que tendría que hacer y no hace. Para ello padre y madre deben comunicarse si necesitan información a través del teléfono o el correo.
- Protegerles de los conflictos de los padres y mantenerles en la realidad de su vida infantil correspondiente a su edad.
- Mejor ponerse en situación del niño y darse tiempo para adaptarse todos a la nueva situación. No es un momento para exigencias y presiones a la espera de que todo se reconduzca.
- Procurad estar pendientes de situaciones de estrés en el niño a medida que van pasando los días en relación a su ánimo, guardería/colegio, conducta, alimentación, o el sueño que es donde los niños se manifiestan. Estad pendientes, sobre todo, si se producen cambios importantes en la conducta o tristeza notoria.
- En caso de que la situación empeore o los padres sientan que no pueden manejarse y tengan dudas, mejor pedir ayuda a un profesional con experiencia que pueda evaluar las circunstancias y personalidades de padres e hijos y pueda comprometerse con un tratamiento adecuado.