

katharina martin – barbara schervier-legewie

Madre separada

**cómo superan las mujeres
con hijos la separación**



Desclée De Brouwer

Índice

Introducción	9
Capítulo 1 • Del arte de (no) romper el álbum de fotos familiar	13
Capítulo 2 • Mi hijo, tu hijo. ¿Y qué pasa con Marie?	35
Capítulo 3 • Las madres pueden con todo	57
Capítulo 4 • Mamá educa a todo el mundo, ¿sobre todo a su ex?	77
Capítulo 5 • Las lágrimas de cocodrilo de los padres separados	101
Capítulo 6 • ¡Igualito al padre! ¿Mejor que no sea así? ..	119
Capítulo 7 • Menos mamá es a veces más	135
Capítulo 8 • Nuevo amor, ¿nueva vida?	157
Capítulo 9 • Mirar hacia el futuro	179
Bibliografía	199

Introducción

El 40 por ciento de los padres separados, aun en casos de custodia compartida, califica de “tensa” la relación que sostiene con su expareja, y el 67 por ciento asegura que la colaboración entre ellos “no es buena”. El 80 por ciento responde con un no a la pregunta: “¿Hablan el uno con el otro sobre las cosas importantes?”, y casi el 90 por ciento afirma no sentirse “ayudado o apoyado” por su exmarido o exmujer¹. Estas cifras evidencian lo difícil que les resulta a los padres que viven separados organizar sus vidas de un modo que resulte satisfactorio para todos.

Una cosa está clara: los niños necesitan a sus padres, también tras la separación. Lo que ya no está tan claro es cómo esos padres van a conseguir ahora de repente lo que antes no consiguieron: comunicarse bien, ponerse de acuerdo, congeniar.

Hemos escrito este libro desde la experiencia de que comúnmente se presta poca atención al estado emocional en el que se encuentran las personas que se separan, empezando por ellas mismas. Se negocia la manutención y el régimen de visitas, el tiempo y el dinero. Pero para comprender los conflictos que surgen entre ellos, lo decisivo son los sentimientos.

Las separaciones son dolorosas, dejan heridas que a menudo resulta difícil curar. Bertolt Brecht compuso al respecto estos bellos versos:

Cuando la herida
Ya no duele
Duele la cicatriz

1. Ver Kerima Kostka, *Die gemeinsame elterliche Sorge bei Trennung und Scheidung*, p. 23.

Si ha llevado alguna vez un anillo de casada, sabrá lo que uno siente cuando se lo quita. A menudo deja durante bastante tiempo una señal. El dedo debe acostumbrarse a ese vacío. Pero no solo el dedo, claro está.

Los hijos comunes hacen aún más difícil la separación. Para muchas mujeres, el contacto continuado con sus exparejas va acompañado de una incesante reapertura de sus heridas. No encuentran la manera de habérselas con su pena y su ira, pues la situación exige de ellas que proporcionen mucho apoyo y protección a sus hijos. Bajo la conmoción de la separación tienden a concentrarse en roles ya trillados. Si ya no desempeña el papel de pareja, será al menos una madre el doble de buena! Y los hijos necesitan, en efecto, el apoyo de *ambos* padres, más aún cuando tiene lugar una separación. De ahí que muchas mujeres sigan llevando durante mucho tiempo un anillo invisible que las une a sus exparejas. Pero para que la relación de los padres funcione tras la separación no basta con que se opere la separación exterior, ambas partes también han de llevar a buen término el proceso de separación interior.

Si usted es una madre separada, deseamos alentarle a descubrir ese anillo invisible, a percibirlo, y también a quitárselo si ha llegado el momento de hacerlo. En cada uno de los capítulos de este libro dirigimos nuestra atención a momentos importantes del proceso de la separación. Queremos ayudarle a entender los sentimientos que están ligados a cada una de estas fases, y a emplear la energía que progresivamente vaya quedando libre en la construcción de su futuro.

Las madres separadas reciben muy poca ayuda a la hora de percibir sus propias necesidades, las necesidades que no coinciden con las de sus hijos. ¿No es acaso justo ahora que ha tenido lugar una separación cuando el bienestar de los hijos es lo más importante?

Nuestra respuesta es inequívoca: sí. Se trata de los hijos, pero eso a la par quiere decir: se trata de usted. Sus hijos la necesitan, y eso significa que, ahora precisamente, cuando tantas cosas se han roto, debe cuidarse especialmente a sí misma. Usted es el centro de su familia. Es el seno en el que sus hijos han de encontrar seguridad. Sin usted, sus hijos están perdidos. Su misión es ponerse al timón, mirar hacia el horizonte en medio de la tormenta

y fijarse nuevas metas, metas propias, independientes del padre de sus hijos. Representa un enorme desafío, y es difícil resistirse a la tentación de darse la vuelta para convertirse, al igual que la mujer de Lot, en una estatua de sal que solo mira fijamente hacia el pasado.

Esta guía pretende ayudarle a comprender mejor cuál es su situación, y mostrarle cómo conducirse constructivamente en ella.

Puede que llegado a este punto se esté usted preguntando: ¿Qué es exactamente una madre separada? Una madre separada es una mujer que tiene hijos de relaciones que se han terminado. Muchas mujeres separadas viven solas con sus hijos, otras se embarcan en nuevas relaciones y fundan una segunda o tercera familia. Por madres separadas entendemos el conjunto que forman tanto las mujeres que educan solas a sus hijos como las madres patchwork. Ambas tienen en común haber pasado por una separación y albergar el vivo deseo de seguir ofreciendo a sus hijos la seguridad de un hogar.

Tras una separación, a menudo las parejas funcionan al principio exactamente igual que cuando interrumpieron la relación. Aquí ocurre lo mismo que con los zapatos usados: metes el pie dentro y te sientes cómodo, porque se amoldan perfectamente a él, mientras que los nuevos aprietan. Los impacientes se tornan agresivos cuando se descubren deslizándose hacia antiguos patrones de conducta. Los pacientes, en cambio, se toman sus recaídas con humor. En relación a esto, una nueva pareja puede hacerle ver cosas importantes, porque lo ve todo desde fuera. “En cuanto estás con él cambias por completo”, dirá en ocasiones, o: “¿Pero cómo puede hablarte así? No dejes que te apabulle!”.

Estos comentarios harán que usted se sienta, dependiendo de lo que necesite en cada momento, o bien alentada, o bien injustamente criticada. Se avergonzará de las deficiencias de las, al parecer, adolece su modo de conducirse. A muchas mujeres habría que aconsejarles que no fueran demasiado duras consigo mismas cuando adoptan antiguos patrones de conducta en relación a sus exparejas, y a otras habría que hacerles ver que, tras muchos años de separación, no vendría mal que fueran barajando la posibilidad de probar con una estrategia comunicativa diferente. En general nada es tan difícil como

Madre separada katharina martin – barbara schervier-legewie

abandonar las costumbres a las que estamos apegados. Si usted es una persona exigente, el proceso de la separación puede enseñarle a ser menos severa y un poco más paciente consigo misma. Si por el contrario es una persona cómoda, tenga presente que antes o después también a usted le llegará la hora de decir: fin de trayecto. Mi expareja ya no es sobre todo mi ex, sino “solo” el padre de mis hijos.

Para que eso ocurra, en este libro nos hemos nutrido de nuestra experiencia personal y profesional con el fin de señalarle pautas que consideramos importantes. Como madre separada y patchwork de tres hijos, dispongo de una amplia y variada experiencia en lo que toca a separaciones y exparejas, y siempre me hubiera gustado contar con la ayuda de una guía como la que aquí se ofrece. Esta es la razón por la que me resolví a escribirla yo misma. La psicóloga Barbara Schervier-Legewie, cuyo trabajo como terapeuta familiar consiste en ayudar a las parejas a superar la incomunicación y a entenderse mutuamente, me ha acompañado en la elaboración de esta guía.

Con este libro deseamos alentarle a aceptar la dolorosa separación que ha vivido, y a convertirla en una oportunidad para redefinirse. Para conseguirlo, debe saber “clasificar” sus sentimientos o, como se dice en jerga especializada, separar lo que corresponde al plano relacional de lo que forma parte del ejercicio de la paternidad. Así dicho parece fácil, y sin embargo se trata de un proceso muy complicado en el que uno nunca deja de sufrir reveses. Si se encuentra en esta fase y este libro cae en sus manos, el mensaje que desea transmitirle es: “ Levante la cabeza! Separarse del padre de una familia no es moco de pavo. Exige un verdadero despliegue de habilidad, mucha concentración y arrojo, pero sobre todo también un poco de calma y una pizca de humor. Lo conseguirá! No pierda el ánimo!”.

Les deseamos suerte de todo corazón.

Katharina Martin y Barbara Schervier-Legewie

1

Del arte de (no) romper el álbum de fotos familiar

Cómo despedirse del sueño de una familia feliz

En la sociedad actual se considera completamente normal que las parejas se separen. Pero cuando hay hijos de por medio ya se ve de otra manera. Porque los padres –casados o no– son los pilares de la familia. Y a la familia se la considera importante, especialmente cuando los hijos son pequeños. En estos casos la separación de los padres representa un desafío para todos los implicados y tiene alcance social. La consecuencia es un creciente número de familias monoparentales y un aumento del interés por los modelos patchwork. Decisiones privadas definen nuevos caminos y desencadenan debates políticos en torno al cuidado de los hijos y los derechos fiscales.

La separación de dos personas que tienen hijos en común produce una conmoción, y ello no solo en lo que esta separación afecta a la relación que existía entre ambas. Tener hijos y fundar una familia puede ser el happy end de una relación amorosa, pero no es forzosamente así. Se tiende a minusvalorar la influencia que la Iglesia, tanto antes como ahora, ejerce en la actitud que adopta nuestra sociedad en relación a valores como la paternidad y la familia. En realidad, la gran mayoría de las personas que ya hace tiempo que no están activamente ligadas a una comunidad religiosa se mueve en su interior según una escala de valores marcada por el cristianismo, y en esa escala de valores la familia tiene una gran importancia.

Terribles peleas, montañas de kleenex empapados en lágrimas, interminables conversaciones telefónicas con la mejor amiga: ¿a quién le importa todo eso siempre y cuando no haya hijos de por medio? Las mujeres sin hijos pueden gritar tranquilamente a sus exparejas, tirar platos al suelo y acudir a continuación a fiestas de solteros. Su separación no tiene testigos, menos aún testigos que todavía tienen un chupete en la boca. ¿Pero qué pasa cuando tienen hijos?

¿Qué hacer entonces con el dolor, la pena, la indignación y la ira? ¿Qué con el deseo de no cerrar el capítulo amor tras separarse del padre de sus hijos? ¿Cómo habérselas con la mala conciencia de estar haciéndole esto a los niños? ¿Con los sentimientos de culpa que despierta seguir diciéndoles que es bueno para ellos, o que tengan que secar las lágrimas de los ojos de su madre y desempeñar con ello un papel que no puede ser bueno para ellos?

Nada de caos afectivo delante de los niños! No perder nunca la compostura! ¿Pero cómo conseguirlo cuando alguien se ha marchado y todo se derrumba? ¿Pueden los niños ver a sus padres afligidos? ¿Pueden verlos sufrir y desesperarse? ¿Pueden ver lo felices que son cuando se vuelven a enamorar? Una madre separada, ¿puede vivir como a ella le viene bien o debe regirse por las necesidades de sus hijos? ¿Debe renunciar a ciertos sentimientos en consideración a ellos y educarlos en la regla de que ser adulto significa ser impasible?

Cuando los padres se separan –se dice– los que más sufren son los hijos.

Su bienestar acapara el foco de la atención general. A los hijos se les derrumba el mundo, su mundo. Los padres, ya se amen, ya discutan sin cesar, son el suelo sobre el que el niño dará sus primeros pasos en la vida. Para el niño, la separación de sus padres constituye la conmoción de ese suelo. Ellos ni pueden ni quieren enjuiciar si la relación de sus padres fue buena o mala. Cada vez que se pelea con sus hermanos se le hace el mismo requerimiento: “ Reconciliaos!”. ¿Por qué habría entonces de entender que las personas que se separan son irreconciliables? No solo echan de menos al padre que se marcha, también su sistema de valores experimenta una conmoción.