

Els pares es separen: Què em passarà ara?

Les ruptures sentimentals, difícils de sobreportar per a la majoria de les parelles que s'hi troben involucrades, poden resultar especialment adverses per a l'estabilitat emocional dels fills, que a més de viure el procés de separació dels seus pares, han de prescindir de la presència quotidiana d'un d'aquests.

Els més petits, molt possiblement ho viuran de forma traumàtica, experimentant una gran sensació de **shock**, por intensa i confusió. També poden aparèixer **sentiments de culpa, abandonament i rebutj, impotència i indefensió, inseguretats, ansietat i depressió, conductes regressives, frustració, problemes escolars, etc.**

A més a més, moltes vegades la separació es converteix en un camp de combat on els pares poden expressar-se de la forma més directa el seu odi, ressentiment i altres sentiments negatius generats durant l'etapa de convivència, **convertint als fills, amb gran diferència, en les víctimes potencials de tot aquest procés.**

D'altra banda, quan la parella no es posa d'acord de forma voluntària sobre la tipologia de la custòdia més adequada pels fills després de la separació, implica que sigui un jutge qui hagi de resoldre sobre aquest dilema. És evident doncs, que la falta de diàleg i cooperació entre progenitors, la incapacitat de diferenciar els rols paterns amb les vivències negatives que s'han viscut en la relació de parella i la inexistència d'un acord que únicament es centri en prioritzar el benestar del menor, genererà sobre aquest, una situació de patiment innecessària.

Així doncs, és fonamental que la parella que es separa aconseguixi deslligar el fill del problema de la ruptura i com a pares continuïn tenint el mateix grau de responsabilitat i compromís vers el mateix, evitant que es senti responsable del què ha passat. Parlar amb ells dels motius de la ruptura i donar-els l'oportunitat de fer preguntes, ajudarà a desfer malentesos, confusions i culpes.

El procés de separació pot ser més tolerable pel nen si aquest pot quedar-se a viure al mateix domicili on ha viscut fins aleshores. També és important que pugui continuar a la mateixa escola, realitzant les mateixes activitats extraescolars i tenint els mateixos companys, per no ocasionar-li més situacions de canvi i de pèrdua.

En general, la manera en la què el nen viurà la situació de separació dependrà bastant de com ho visquin els mateixos pares, de com aquests puguin fer el procés de dol de la separació i resolguin els seus conflictes. Lògicament, l'edat i la personalitat del nen també seràn factors que hi incideixin. El més important doncs, és que independentment de amb qui es quedi a viure el nen, les funcions d'ambdós progenitors hi segueixin sent presents per així garantir el seu sa creixement i desenvolupament.