

¿Cómo afrontar los conflictos de mis padres? Por José Antonio Panduro



A. Evita ponerte en el medio del problema

1. Aléjate de las discusiones

Cuidate de estar presente escuchando las discusiones, hay muchas cosas violentas que se pueden decir en el calor de la discusión que es preferible no escuchar por lo desagradables o sarcásticas que pueden ser o porque muchas de ellas pueden ser mentiras, escucharlas te pondrá muy inestable, preferiblemente aléjate, ve a tu habitación, colócate el Ipod, pero no salgas a la calle.

2. Evita ponerte de un lado u otro por privilegios

En un momento de conflicto tus padres pueden verse tentados a buscar aliados en sus hijos, y pueden volverse flexibles ante las reglas que en algún momento te colocaron, pueden proponerte privilegios y darte regalos, debes tener en claro qué es lo que tú deseas de ellos y decírselo, ellos quizá creen que ganan tu apoyo de esa manera, pero ellos deben saber que lo que tú deseas y lo que necesitas más que todo, es su amor.

3. Evita tomar partido por uno de tus padres

Si alguno de ellos te pide que te pongas de su lado en las discusiones, evita hacerlo, dile que tú los amas a los dos y no estás dispuesto a decidir a quién quieres más, como para ponerse de su lado.

4. Evita ser el teléfono de tus padres

Para muchos papás es útil que los hijos lleven mensajes porque no los confronta con la pareja o ex pareja, y se evitan cóleras, sin embargo, eso te da acceso a mucha información; conoces las demandas de uno hacia el otro, eres espectador de cuánto se odian, pero también impides que ellos aprendan a arreglárselas y coordinen como adultos.

5. Evita ser usado como espía

Si uno de tus padres peleados pregunta acerca de las cosas que suceden cuando sales con tu padre en las visitas, qué anda haciendo o si tiene pareja, respóndele que es mejor que él o ella le pregunte directamente,

porque si lo dices te sentirías leal con quien preguntó, pero desleal con el otro, y viceversa.

6. Pide respeto por tu otro padre

Recuérdale que una forma de amarte es mantener el respeto hacia su madre o padre, y que no te agrada que hables mal de él o ella, tampoco lo permitirías si el otro padre haría lo mismo. Además sientes que cuando hace eso, él o ella están tratando de que te pongas de su lado.

Sugerencias para el diálogo con los padres cuando desean que tomes partido por uno de ellos:

- Necesito a los dos en mi vida, Escribanme cartas, llámenme por teléfono, y pregúnteme cosas, cuando no están en mi vida siento que no soy importante y que no me aman.
- Dejen de pelear y traten de arreglárselas con el otro. Intenten llegar a acuerdos que tengan que ver conmigo, cuando ustedes pelean por mí siento que hice algo malo y me siento culpable.
- Yo quiero amarlos a los dos y disfruto el tiempo que paso con cada uno. Por favor, apóyeme en el tiempo en que estoy con ustedes. Si actúan de manera celosa o molesta, siento que me están obligando a querer a uno de ustedes más que al otro.
- Por favor comuníquense directamente entre ustedes, no tengo que ser usado para enviar mensajes de ida y de vuelta.
- Cuando hablen de mi otro padre, por favor, sólo digan cosas positivas, o mejor no digan nada. Cuando hablan mal del otro me hace sentir que están esperando que me ponga de su lado.
- Recuerden que los dos son parte importante de mi vida, yo cuento con ambos para que me crien, me enseñen lo que es importante, y me ayuden cuando tengo problemas.

B. Expresa tus necesidades y sentimientos

1. Haz que consideren tu opinión en toda situación que vaya a afectarte

En el caso que enfrentes el divorcio de tus padres, y se tiene que definir la tenencia de los hijos (con quién de los padres vivirán) haz escuchar tu opinión. La tenencia señala quien de tus padres posee la tutela, pero, ambos comparten responsabilidad sobre ti, tienen deberes y derechos, a ello se llama patria potestad.

2. Expresa lo que sientes

Por tu salud es muy importante que pienses acerca de cómo te sientes y además lo expreses con honestidad a alguien. Te puedes ver tentado a callar lo que sientes en aras de no agravar las cosas, sin embargo, mereces ser escuchado, hazlo con alguien mayor y de tu confianza. Puede serte de gran ayuda también el hablar con otros chicos de tu edad que estén pasando por una

experiencia similar a la tuya. No expresar lo que sientes y piensas puede dañarte más aún emocionalmente. Los sentimientos usuales ante las discusiones y conflictos pueden ser:

Cólera: es decir, resentido con uno o tus dos padres por destruir la paz familiar, eso te puede poner violento en casa y en el colegio.

Ansiedad: pues, no sabes cómo afrontar los cambios que pueden ser rápidos; la ansiedad se puede manifestar en problemas para dormir y en la comida.

Tristeza: Sentir tristeza es normal por la situación de la familia, puedes sentirte desesperanzado y desamparado; esto se puede manifestar en aislamiento, baja en tu rendimiento escolar, alejamiento de tus amigos o dejar de hacer cosas placenteras, incluso estando triste podrías comenzar a hacer conductas autodestructivas.

Si fuera el caso de una separación, esta puede ocasionar alguna de las tres emociones señaladas tanto en el momento de sucedido el hecho o incluso años después, cualquiera de estas tres emociones podrían reaparecer durante los fines de semana, fiestas como la Navidad o las veces en que extrañas la unidad familiar.

C. Construye una visión clara del conflicto de tus padres

1. Tú no tienes culpa de la separación de tus padres

Hay muchas razones por las que las personas se divorcian, ellas desean desarrollarse separadas, el amor de una por otra ha cambiado, quizá ellos pelean mucho y no pueden ponerse de acuerdo, cada pareja tiene sus propias razones para discutir o separarse, pero cualquiera sea la razón, tú no tienes la culpa. Ya que muchos hijos piensan que son los causantes de la separación de sus padres, creen que si mejoran su conducta, alcanzan ciertos logros, o ayudan más en casa, ya no habrá discusiones o ya no habrá separación. Pero no es verdad, el divorcio es sólo un asunto entre tus padres. Aunque alguna vez hayas oído que tus padres pelean a causa tuya, esas cosas no hacen que una pareja tenga problemas o se separen, tú no eres la causa, y si ellos deciden no estar juntos está claro que no es a causa tuya.

2. Tú no puedes arreglar la separación o el divorcio

Ya que la separación no es tu culpa, menos aún el que se vuelvan a unir va a ser tu tarea. Lo más probable es que esto no suceda, aunque lo desees o hagas cosas que creas que pueden funcionar. Actuar como un "angelito" puede hacer sentir a tus padres contentos contigo, pero eso no significa que ellos volverán a estar juntos, hacer de "diablito" tampoco, el meterte en problemas hará que tus padres se junten para conversar acerca de estos problemas, pero ello igual no significa que no habrá discusiones o separación, trata de ser tú mismo e intenta hablar de lo que sientes a tus padres o escríbeles una carta para contárselo.

D. Lidera tu propia vida

1. Ordena tu vida por ti mismo

Mientras tus padres se hallen en conflicto, es bastante probable que tengan poco tiempo para mantener la supervisión sobre ti, te controlen serenamente, hagan un seguimiento de las reglas de comportamiento, o estén al tanto de las cosas que te pasan, de tus rutinas y horarios. Tienes una gran labor, ser el protagonista de tu vida, trata de ordenar tu vida, prioriza cosas por resolver, trabaja en dichas metas, esfuérzate más, cuida en especial tu salud y los excesos.

2. Ten fortaleza

La situación de conflicto te va a afectar en la medida que tú lo permitas. Date ánimos. Cuidate comiendo bien y haciendo ejercicio con regularidad, eso te hará manejar mejor el estrés. En algunos momentos vas a tener que contar con cierta fortaleza emocional, para escuchar a tus padres, tanto en sus lamentos, como en sus cóleras.

E. Mira el lado positivo de las cosas

1. Disfruta de tus padres por separado

Es posible que descubras cosas positivas en la separación. Muchos jóvenes acaban descubriendo que, en el fondo, sus padres son más felices después de divorciarse o desarrollan nuevas y mejores formas de relacionarse con sus padres al pasar más tiempo con cada uno con ellos por separado. Trata de disfrutar en lo posible el periodo de régimen de visitas, es importante que te vayas acostumbrando a tener dos hogares. Algunos padres a pesar de estar separados salen todos juntos con los hijos como si no hubiera pasado nada, eso parece bonito pero suele hacer más daño, pues los hijos fantasean con la vuelta atrás, y eso los frustra más al volver a la realidad. Mejor es salir con los padres por separado.

2. Ayuda a tus hermanos menores

Algunos adolescentes se vuelven más compasivos y amables con sus hermanos menores cuando ven que estos necesitan su apoyo y atención. Es posible que los hermanos de edades similares refuercen su vínculo y aprendan a contar más el uno con el otro para hacer frente junto el divorcio de sus padres. Superar el divorcio de tus padres también puede mejorar la seguridad en ti mismo y aportarte más madurez.

3. Sí serás capaz de superarlo

Algunos adolescentes se vuelven más responsables, aprenden a resolver mejor los problemas, a escuchar más a los demás y a ser mejores amigos. Muchas personas que pasaron por esto aseguran que descubrieron aptitudes desconocidas que les permitieron afrontar situaciones difíciles y que se sienten más fuertes y más resistentes como resultado de lo vivido. La mayoría de los adolescentes que atraviesan un divorcio se dan cuenta de que son capaces de superar con éxito esta situación tan difícil. En algunos casos la separación resulta ser un alivio para la familia.