

Distanciamiento afectivo (“Estrangement”) la familia (no siempre) es lo primero

De mano de la psicología, hoy muchos se animan a cuestionar el mandato y aseguran que los lazos de sangre no tienen por qué ser obligatorios



Hijos que dejan de hablarse paulatinamente con sus padres aunque vivan en la misma ciudad, hermanos que toman distancia por cuestiones ideológicas o emocionales, familias partidas que no se recomponen. Aunque la noción de que los lazos sanguíneos son más fuertes continúa permeabilizando el inconsciente colectivo, muchas veces la realidad marca otra cosa. Así, desmitificando esta idea sobre la perdurabilidad de los lazos familiares, se ha comenzado a prestarle más atención al fenómeno conocido como estrangement (distanciamiento afectivo). Es decir, cuando un miembro de un grupo familiar elige intencionalmente dejar de sostener un vínculo con otro u otros.

"Desde hace tres años no hablo ni veo a mis padres; ninguno de los dos. Al principio, unos saludos para las Fiestas y de cumpleaños también, luego ya nada. Sigo en contacto con mi hermano, aunque en el último año nos vimos poco", cuenta Guadalupe Sánchez, de 41 años.

"Hablamos por teléfono unas cuatro veces, todas conversaciones iniciadas por mí -agrega. Ojalá podamos reencontrarnos de forma más cercana. El sí sigue relacionándose con ellos. Para mí, lo fundamental en una relación son el respeto y el afecto.

Para 'entendernos', para pensar parecido, considero que existen la pareja, los amigos, los colegas y todos aquellos con quienes te vas conociendo por compartir decisiones de vida. Creo que a veces el cambio de ser niños y adultos a pasar a ser todos adultos resulta complicado en las familias, porque quizás estas diferencias se vuelven más evidentes".

Cómo y por qué suceden estos distanciamientos es material de interés tanto desde la psicología como la sociología, pero también para todos aquellos que no logran entender o asimilar la ausencia de seres queridos, en particular en un momento de la historia en el que los modelos socioafectivos están en constante evolución y cambio.



Un artículo reciente del New York Times se abocó a este tema, proponiendo un vistazo de cerca al fenómeno de la desintegración familiar, y echando por tierra varios mitos. "En los últimos años una pintura más clara del distanciamiento ha ido emergiendo mientras más investigadores comprueban que este tipo de rupturas familiares sucede más a menudo de lo que creemos". A su vez se sugiere que al igual que otros axiomas culturales en torno a las relaciones -que también han sido desafiados-, como que las parejas no se separan, es simplista suponer que la relación entre padres e hijos o hermanos durará toda una vida.

*Según un estudio del 2014 de la ONG Stand Alone citado en el mismo artículo, **cerca del 8% de los adultos en Inglaterra admitían haber cortado vínculo con algún miembro de su familia. Pero como todo el proceso de alejamiento no es algo que sucede de repente o por un capricho, por lo general son procesos de larga data que pueden encontrar todo tipo de motivos, desde los ideológicos o políticos hasta los emocionales y afectivos. Y lo que es todavía más significativo, hay que considerar que mantener la distancia puede ser tanto o más costoso que la separación inicial. Sobre todo cuando la culpa, la vergüenza o la autoexigencia en torno a un ideal promovido socialmente atacan.***

"Tengo 37 años, mi hermana 43 y hace varios años nos distanciamos por diferencias ideológicas. Al principio fue por la forma en que asumimos la crianza de nuestros hijos (ella más permisiva del uso de feos palabras o tratos agresivos), luego por la elección de lugares para pasear (ella es más de comer afuera, yo de reunión en casa). Y finalmente la brecha política. Este último punto, hace dos años ya, es irreconciliable. Nos vemos para los cumpleaños, aunque no siempre ya que ella suele estar de viaje para los suyos o los de su familia. Nos mandamos fotos de nuestros hijos por WhatsApp y en esas ocasiones nos contestamos con palabras bellas y cariñosas", relata Nora Martínez, haciendo referencia también a otra problemática emergente de estos quiebres, los parientes que quedan de rehenes en el medio. Es corriente en estas situaciones que los más chicos sufran por no poder tener relación con sus tíos o hermanos, o por tener que tomar partido.

"Lo que más me dolió al principio de este distanciamiento fue que los primos no tengan una relación fluida como siempre hubiera deseado. Pero luego me reencontré con un primo lejano, cuyos padres estaban peleados con los míos por cuestiones ideológicas y económicas... La misma historia una y otra vez, y resultó ser un primo con el que comparto vacaciones, fiestas, encuentros, charlas. Y nuestras hijas son amigas y todo fluye. También tengo amigas que son casi hermanas y sus hijos casi primos de mis hijas. Y

me di cuenta de que el amor puede estar en otro lado también y no solamente donde se cree que debería estar".

Y si las distintas lecturas que se construyen en torno al fenómeno, ya sea en forma de dedo acusador externo o proviniendo de uno mismo, pueden alterar el modo en que se procesan las rupturas, el contexto cultural también aporta lo suyo. Familias no tradicionales, ensambladas o disgregadas geográficamente pueden sumar complejidad al asunto, en una época que se caracteriza por la renovación y cuestionamiento de los vínculos. En este sentido, el aumento de los divorcios en los últimos años, que generó que muchos volvieran a empezar de nuevo, a veces en conjunto con familias ya formadas o parejas conflictivas, trae su cuota no menor de problemas (esta es una razón citada recurrente para la distancia entre padres e hijos o entre hermanos).

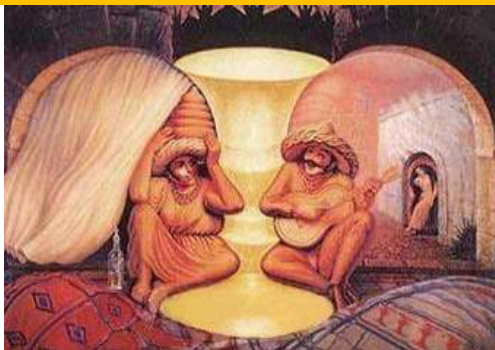


"Mi familia está dividida. Mis papás se separaron definitivamente hace unos 17 años y por más esfuerzo que se haya puesto de un lado o del otro, ese hecho, en algún modo, nos dividió para siempre. Ellos dos y nosotras tres hijas mujeres. Al principio papá se fue de casa a vivir con su nueva pareja y venía muy poco a vernos. Intentamos ir nosotras a visitarlo, pero esta persona que eligió para recomenzar su vida estaba en total desacuerdo y se oponía absolutamente a fomentar el vínculo. Por años nos manejamos yendo a su trabajo, viéndolo en su oficina o en algún café, ya que coincidir en algún que otro evento familiar al año era un milagro", comparte Flavia Hourcade, de 30 años. "Por otro lado, hace unos tres años mi hermana menor tuvo un cruce con él por una red social que provocó una pelea entre ellos y mi madre, y a raíz de esa discusión él decidió no hablarnos más ni saber de nosotras. Esa separación de padres e hijos provocó que se pierda la relación con mis únicos sobrinos de sangre, a los cuales hasta hoy no se les permite relacionarse ni con sus tías ni con su abuela, generando un desarraigo y una sensación de abandono y desprotección muy grande y violenta", cierra Hourcade.

En otros casos, el tiempo y ciertas transigencias pueden hacer que aún existiendo distancias irreconciliables se elijan maneras de salvaguardar el lazo. Como explica Flavia Arroyo (25 años): "Mis padres están separados desde que tengo 3 años, las razones las fui descubriendo con el tiempo. Tal vez, me ayudó a no juzgar a mi madre, dado que cuando uno es pequeño cree en la 'familia ideal'. La relación con mi padre nunca fue buena o no hubo directamente por el distanciamiento. No tengo recuerdos de momentos compartidos. Crecí escuchando historias de amigas enamoradas de sus padres y a mí no me pasaba lo mismo. En edad de adolescencia nuestros padres creen que estamos

exagerando, que estamos en contra del mundo. Tuve ayuda psicológica un tiempo porque lo creía necesario y tengo que agradecerle. No sé si él era consciente de esto, tampoco sé si yo quería que lo supiese. Sé que mi madre fue un gran soporte para ambos. Hoy solo nos vemos en el clásico almuerzo familiar, un día semanal. ¿Qué nos ayudó a convivir tranquilamente? El silencio. Así nos acompañamos".

Conocer el porqué



Obsérvese las figuras que dibujan las caras, como metáfora de los motivos no fácilmente reconocibles.

"Lo importante es distinguir los motivos del distanciamiento familiar, allí radica la posibilidad de trabajar con cada situación, que siempre es diferente. Es importante entender que los vínculos de sangre no son de obligatoriedad, que también pueden cuestionarse, dado que en nombre de estos vínculos se producen muchas veces actos de abuso y sometimientos de todo tipo", apunta la psicóloga clínica Claudia Basalo.

¿La familia se elige?

"Los amigos son la familia que uno elige" es una frase remanida que se lee en señaladores o que se escucha seguido en las películas, pero también en la vida real, sobre todo cuando se trata de reivindicar aquellos vínculos por fuera del seno familiar que proveen amor, confianza y sustento.

Amigos que hacen las veces de hermanos, tíos postizos, de padres, y así sucesivamente. Por eso con frecuencia por más dolorosas que puedan resultar las ausencias -o para el caso, las presencias ausentes-, la renotación de la importancia de estos lazos y la construcción de otros se vuelve algo sanador.

"Es muy saludable que alguien tome distancia de quien lo maltrata, abusa, engaña o estafa, sea esa persona de su familia o no, y es importante ayudar a la persona fortaleciendo esa decisión. La idealización y sacralización de los vínculos de sangre suele ser una dificultad en la libertad y la felicidad de muchas personas adultas. Por otro lado, la sociedad suele juzgar y condenar a quienes están alejados de su familia, sin indagar los motivos o minimizando la razones con argumentos culpabilizantes y moralistas tales como "es tu madre, te dio la vida" y otros del estilo, con lo cual suman dificultad a las personas que necesitan desprenderse de personas que los hacen sufrir", sugiere Basalo.

www.psicoadolescencia.com.ar

*En algunas ocasiones el corte es limpio,
otras veces el aprendizaje lleva su tiempo.*



A sus 41, Guadalupe ya entendió que nunca va a poder compartir de igual a igual con miembros de su familia, y que los costos de mantener relaciones por el solo hecho de hacerlo son demasiado altos para ella.

"Aprendí que prefiero no pretender 'estar', que elijo sentir la ausencia de lo que no es y desearía que pudiera ser, a conformarme llenando 'con lo que hay', si 'lo que hay' no es respetuoso, o ni siquiera se siente auténtico. Aunque sea complejo de atravesar, sobre todo al principio.

Supongo que depende de qué es lo que hace que una relación sea incondicional para uno, si lo sanguíneo o lo emocional. Yo, hoy, elijo lo emocional".

Por: **Laura Marajofsky**

La Nación, 20 de enero de 2018

<http://www.lanacion.com.ar/2102188-distanciamiento-afectivo-la-familia-no-siempre-es-lo-primero>

LEER MAS

Invitamos a leer más sobre el tema en los Importantes Artículos del "New York Times"

Desmitificar mitos sobre el Distanciamiento Familiar

Una nueva investigación desafía la noción profundamente arraigada de las relaciones familiares no se pueden disolver y sugiere que el alejamiento no es tan poco común.

The New York Times DIC. 20, 2017

VER artículos Adjuntos → → →