

Desmitificar mitos e intentar superar el Distanciamiento Familiar

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

The New York Times DIC. 20, 2017

Es la imagen clásica de las fiestas: los padres, los hermanos y sus hijos se reúnen alrededor de la mesa familiar para deleitarse y ponerse al día sobre las vidas de los demás. Pero no siempre funciona de esa manera.

Después de años de descontento, algunos adultos eligen dejar de hablar con sus padres o regresar a casa para las reuniones familiares, y los padres pueden desaprobarnos a un niño tan intensamente que ya no es bienvenido a casa.

En los últimos cinco años, ha surgido una imagen más clara del distanciamiento a medida que más investigadores han centrado su atención en este tipo de ruptura familiar. Sus hallazgos desafían la noción profundamente arraigada de que las relaciones familiares no pueden ser disueltas y sugieren que el alejamiento no es tan poco común.

En términos generales, el alejamiento se define como uno o más parientes que eligen intencionalmente terminar el contacto debido a una relación negativa continua. (Los parientes que se prolongan sin una llamada telefónica debido a circunstancias externas como un despliegue militar o encarcelamiento no se ajustan a la ley).

"En la medida en que intente activamente distanciarse y mantener esa distancia, eso lo alejará", dijo Kristina Scharp, profesora asistente de estudios de comunicación en la Universidad Estatal de Utah en Logan.

El mes pasado, Lucy Blake, profesora de la Universidad de Edge Hill en Inglaterra, [publicó una revisión sistemática](#) de 52 casos sobre el distanciamiento en el [Journal of Family Theory & Review](#).

Este cuerpo de literatura, escribió la Dr. Blake, ofrece a los académicos de familia la oportunidad de "comprender las relaciones familiares tal como son, en lugar de cómo podrían o deberían ser". El distanciamiento es ampliamente malentendido, pero a medida que más y más personas comparten sus experiencias públicamente, algunos conceptos erróneos se están aclarando. Asumir que cada relación entre un padre y su hijo durará toda la vida es tan simple como suponer que cada pareja nunca se separará.

Mito I: el distanciamiento sucede repentinamente

Por lo general, es un proceso largo y prolongado en lugar de un único estallido. La relación entre padres e hijos se erosiona con el tiempo, no de la noche a la mañana.

Kylie Agllias, una trabajadora social en Australia que escribió un libro de 2016 titulado "Family Estrangement", descubrió que el alejamiento "ocurre a través de los años y las décadas. Todo el daño y las traiciones, todas las cosas que se acumulan, socavan el sentido de confianza de una persona".

Para un [estudio publicado en junio](#), el Dr. Scharp habló con 52 hijos adultos y descubrió que se distanciaban de sus padres de varias maneras a lo largo del tiempo.

- Algunos hijos adultos, por ejemplo, se mudaron. Otros ya no hicieron un esfuerzo por cumplir las expectativas del rol de hija e hijo, como una mujer de 48 años que, después de 33 años sin contacto con su padre, se negó a visitarlo en el hospital o asistir a su funeral.

- Otros optaron por limitar las conversaciones con un miembro de la familia a una charla superficial o reducir la frecuencia de contacto. Un hombre de 21 años describió cómo llamó y le envió un mensaje de texto a su madre, pero no a su padre, después de irse a la universidad. "Todavía los padres viven juntos, así que obviamente se dio cuenta y eso le molestó", dijo.

- La alejamiento es un "proceso continuo", dijo el Dr. Scharp. "En nuestra cultura, hay un montón de culpa por no perdonar a su familia", explicó. Entonces, "lograr la distancia es difícil, pero mantener la distancia es más difícil".

- Por ejemplo; Una ruptura completa puede tardar años en hacerse. Han pasado tres años desde que Nikolaus Maack, de 47 años, ha tenido contacto con la mayoría de su familia. Pero comenzó a distanciarse de sus padres y hermanos una década antes. "Me estaba alejando", dijo el Sr. Maack, un funcionario de Ottawa. El temperamento de su padre siempre lo mantuvo nervioso, dijo, y sintió que las comidas festivas eran particularmente incómodas y degradantes. Eventualmente, el Sr. Maack dejó de asistir a las festividades de Navidad por completo.

Durante la investigación, contactado por correo electrónico, el padre del señor Maack negó a ser entrevistado, pero insultó al Sr. Maack y dijo que ya no le considera un hijo

Mito II: el distanciamiento es raro

En 2014, el 8 por ciento de aproximadamente 2,000 adultos británicos dijeron que habían cortado su relación con un miembro de la familia, lo que involucra a más de cinco millones de personas, según una [encuesta representativa a nivel nacional](#) encargada por *Stand Alone, una organización benéfica que apoya a las personas enajenadas*.

Y el 19 por ciento de los encuestados informaron que otro pariente o ellos mismos ya no estaban en contacto con la familia.

Mito III: hay una clara razón por la cual las personas se distancian: Múltiples factores parecen entrar en juego.

En un [estudio de 2015](#), la Dr. Agllias entrevistó a 25 padres australianos, cada uno de los cuales había interrumpido su contacto al menos con un niño.

Los motivos de la ruptura se clasificaron en tres categorías principales:

- En algunos casos, el hijo o hija eligió entre el padre y alguna otra persona, como un compañero.
- En otros, el hijo adulto castigaba al padre por "mala conducta percibida" o una diferencia en los valores.
- La mayoría de los padres también señalaron factores estresantes adicionales como violencia doméstica, divorcio y problemas de salud.

Por ejemplo: Una vez una mujer insistía en que ella no había hablado con su hijo y su esposa en siete años, porque le pidió a su nuera traer un postre específico para una reunión familiar, y la nuera deliberadamente trajo el mismo que ella había horneado. La suegra lo vio como "un símbolo de la total falta de respeto", dijo al Dr. Agllias, sin embargo, ella reveló otros factores que habían socavado su relación, el postre, dijo a la Dr. Agllia, se convirtió en un símbolo de la "falta de respeto acumulativo" que sentía.

Mito IV: el distanciamiento sucede en un "capricho",

En un estudio publicado en la revista Australian Social Work, 26 adultos informaron estar **separados de sus padres por tres razones principales:**

- **abuso (desde insultos hasta abuso físico o sexual),**
- **traición (no guardar secretos o sabotearlos) y**
- **mala crianza (siendo demasiado críticos, avergonzando a los niños o convirtiéndolos en chivos expiatorios).**

Los tres no eran mutuamente excluyentes, y con frecuencia se superponían, dijo el Dr. Agllias, profesor de la Universidad de Newcastle en Australia.

La mayoría de los participantes dijeron que sus alejamientos seguían a la infancia en la que ya habían tenido malas conexiones con padres que no estaban físicamente o emocionalmente disponibles.

Por ejemplo, al señor Maack le molestaba que de niño lo tuvieran rutinariamente a cargo de sus dos hermanos menores, tanto que nunca decidió tener hijos propios.

Después de años de separarse, la gota que colmó el vaso fue el día de su boda.

En 2014, él y su novia de mucho tiempo decidieron casarse en el Ayuntamiento por razones prácticas: se dieron cuenta de que de lo contrario no podría heredar su pensión. No invitó a su familia, en parte porque era una reunión informal. Pero también porque un hermano se había casado recientemente en una ceremonia tradicional, durante la cual su padre había dejado de dar su discurso. Le preocupaba que su padre pudiera hacer algo igualmente perturbador. No quería invitarlo y dijo que no creía que nadie más vendría sin él.

"Me angustié por invitarlos o no, durante mucho tiempo", dijo, "pero al final, decidí, 'no puedo tenerlos allí'".

Su familia descubrió que estaba casado a través de Facebook. Un hermano le dijo que estaba herido, ni siquiera se lo dijeron. Y su hermana y su padre dejaron en claro que ya no hablarían con él, según el Sr. Maack y su esposa. Otros dos parientes confirmaron su cuenta.

En estos días, un hermano todavía habla con el Sr. Maack, principalmente a través del Facebook Messenger, pero no hablan sobre los demás.

Por CATHERINE SAINT LOUIS

The New York Times Diciembre 20, 2017

<https://www.nytimes.com/2017/12/20/well/family/debunking-myths-about-estrangement.html>

Actividades didácticas para: 'Desenmascarar mitos sobre el distanciamiento'

- **¿Conoces a alguien que no hable con sus padres o hermanos?**
- **¿Cuál es la historia de esa persona y qué piensas al respecto?**
- **¿Qué tan común cree que es el alejamiento familiar y cuáles son algunas de las razones detrás de esto?**

Ahora, relea el artículo, "[Desenmascarando mitos sobre el distanciamiento](#)", y responde las siguientes preguntas:

- 1. ¿Qué han descubierto los investigadores sobre el alejamiento familiar en los últimos cinco años?**
- 2. ¿Cómo se define el distanciamiento?**
- 3. ¿Qué países se están enfocando en la investigación del distanciamiento y cuáles son los detalles de esos estudios?**
- 4. ¿Cuáles son los mitos sobre el distanciamiento mencionados en el artículo, y cuáles son los hechos y descubrimientos que desacreditan esos mitos?**
- 5. ¿Cuáles son las tres razones principales por las que los adultos informan estar separados de sus padres?**

www.psicoadolescencia.com.ar

Por último, cuéntanos más sobre lo que piensas:

¿Crees que la reconexión y la reconciliación deberían ser un objetivo en los casos de distanciamiento familiar?

Si es así, ¿por qué? ¿Si no, porque no?

¿Cómo las redes sociales complican o facilitan el distanciamiento familiar, y por qué?

<https://www.nytimes.com/2018/01/03/learning/teaching-activities-for-debunking-myths-about-estrangement.html>