FAMILIA 36 (2008) 25-40

Experiencia emocional y ruptura de pareja

D. Jorge de la Parra García
Mediador familiar

Sumario

El autor de esta aportación está convencido de que durante los momentos previos y posteriores a la ruptura surgen una multiplicidad de sentimientos y emociones, que por su intensidad, a veces son difíciles de manejar: inseguridad e incomodidad, incapacidad, impotencia, frustración, agresividad, confusión, deseos de venganza, alterando el estilo cognitivo y perceptivo, de forma que la realidad adquiere un valor dicotómico: todo o nada, siempre o nunca, etc., sobrevalorando la propia realidad y negando la de los demás, haciendo imposible tomar en cuentas las posiciones, necesidades e intereses de los demás, dificultando la comunicación y por tanto la negociación sobre los asuntos que los atañen a ellos y a sus hijos. Se inicia entonces un camino largo, sin destino y sin pausas hacia lo desconocido y fuera de todo tipo de control.

Después de una breve introducción el autor afirma taxativamente que no puede no haber emociones. Por ello, cuando se produce la ruptura de pareja o cuando llega a su fin, el mediador ha de tomar una postura ante la experiencia emocional. Posteriormente el autor expone el proceso de duelo y mediación, las diversas etapas del duelo, la renuncia y desprendimiento en mediación, los factores que interfieren en la elaboración del duelo, las estrategias de la mediación.

Elaborar el dolor en los momentos de la ruptura tiene su tiempo, mientras tanto, es necesario tomar conciencia que para proteger a los hijos de las "tempestades e inseguridades" es obligado tener el control sobre las propias emociones. Por ello, en este trabajo se insiste en que no es posible tener éxito en mediación si como mediadores no logramos que las partes implicadas logren superar el dolor por un matrimonio que fracasó, donde la contienda entre las mismas y la inadecuada gestión de los conflictos esta relacionado con el caótico mundo emocional.

Palabras clave: experiencia emocional, duelo, mediación, renuncia, estrategias.

Universidad Pontificia de Salamanca

Summary

Emotional experience and breaking-off the couple

The author of this contribution is secure that during the previous and subsequent moments to the separation coma lot of feelings and emotions, which because of their intensity, sometimes are difficult to manage: insecurity,inconvinience, incapacity, frustration, agressiveness, confusion and revengeful wishes; changing or altering the percptive and cognitive style, so that the reality acquire a dichotomy worth: all or nothing, always or never, etc., overvaluing the own reality and denaying the other's making imposible taking account of the positions, necessities and interests other's people. Making difficult the communication and so that the negotiation about the related issues, theirs and son's. Then begins a long yourney, without destiny and without breaks towards the unknown and out of all kind of control.

After a short author's introduction, he states specifically, that is impossible not to have emotions, therefore when a couple separates or them the relationship comes to an end. The mediator have to take a position before this emotional experience. Then the author exposes the mediation and grief, several stages of the grief, the renouncing and loosening in the mediation, the factors that interfere with makind the grief, and the strategies of mediation.

Elaborate the pain in the breking-off moments takes its time, while it is necessary aware of the sons' proteccion from "the tempest and insecurities". It is obligatory to have the control of own emotions.That's way this job insists on the posibility of in mediation if as mediators get that the implicated parts overcome the pain of a failed marriage, and where the war between them is an inadequate management of the problems related to the chaotic emotional world.

Key words: emotional experience, grief, renuance, straegies.

Introducción

Durante los momentos previos y posteriores a la ruptura surgen una multiplicidad de sentimientos y emociones, que por su intensidad, a veces son difíciles de manejar: inseguridad e incomodidad, incapacidad, impotencia, frustración, agresividad, confusión, deseos de venganza; alterando el estilo cognitivo y perceptivo, de forma que la realidad adquiere un valor dicotómico: todo o nada, siempre o nunca, etc., sobrevalorando la propia realidad y negando la de los demás, haciendo imposible tomar en cuenta las posiciones, necesidades e intereses de los demás, dificultado la comunicación y por tanto la negociación sobre los asuntos que los atañen a ellos y a sus hijos. Se inicia entonces un camino largo, sin destino y sin pausas hacia lo desconocido y fuera de todo tipo de control.

Universidad Pontificia de Salamanca

En muchas situaciones, la depresión, la angustia, la pérdida de energía vital, la impotencia, la desilusión, el decaimiento, la falta de estímulos reforzantes, la subestimación, la alteración perceptual y atencional, son los síntomas, entre otros, de un periodo de duelo que inundan a quien lo experimentan y de los que el mediador no podrá obviar si quiere llevar a cabo un buen trabajo negociador.

El caos emocional y el dolor, con el que se encuentra el Mediador familiar, nos permite entender el arduo y complicado laberinto que tendrá que descifrar para ayudar a las partes a conseguir el objetivo final: acuerdos validos y consensuados por las partes en interés de ellos y de sus hijos.

García Tomé M. (2000)[1] apunta que la pareja durante el proceso de separación o divorcio experimenta situaciones muy dolorosas, emotivas y estresantes. Están en pleno proceso de "duelo por las pérdidas", y en la mayoría de los casos se olvidan de las necesidades de los hijos, e incluso son utilizados por uno o ambos padres para sus fines.

1. No puede no haber emociones

Para poder comprender cual es la experiencia emocional que acompaña a la ruptura de pareja, resulta indispensable recordar la importancia emocional que tiene los lazos afectivos para el ser humano.

Numerosos autores nos han recordado la enorme importancia que tienen las experiencias afectivas en los primeros años de nuestra vida, especialmente ese primer vinculo del niño con su madre capaz de amarlo, aceptarlo, de responder adecuadamente a sus necesidades emocionales, físicas, de protección, seguridad, de empatía, de estar disponible en todo momento y de forma incondicional. Esta experiencia es un requisito prioritario para el establecimiento en la edad adulta, de unos vínculos adecuados y con dosis de autoestima suficientes, que permitan el desarrollo psicoafectivo de la persona.

La presencia inicial de la figura materna (seguridad, protección, confianza, empatía, etc.) son fundamentales para ir forjando y superando las diferentes etapas evolutivas. Esos vínculos se irán transformando en otros nuevos e irán forjando la experiencia emocional de la edad adulta. El temor a perder esos vínculos afectivos es el primer y más primitivo temor que una persona pueda experimentar. Esos vínculos primarios y necesarios son los que nos enseñan a amar y a ser amados, a querer y a ser queridos, a dar y a recibir.

[1] García Tomé, M. (2000). Master/Especialista en Mediación Familiar. UPSA. Salamanca.

Universidad Pontificia de Salamanca

2. Ruptura de pareja

En muchas ocasiones, las relaciones de pareja no duran para toda la vida, debido a muchos factores tales como la intolerancia, la indiferencia y el maltrato, entre otras. Las relaciones se terminan y ¿qué pasa con el sufrimiento de las parejas que se separan?, ¿cómo repercute en la nueva identidad, en las nuevas tareas que hay que asumir? ¿Qué ocurrirá sino consigue sobreponerse al dolor? ¿Cómo el dolor influye en las nuevas actitudes y comportamientos hacia uno mismo, hacia el otro/a, o hacia los hijos?

Estas preguntas y sus respuestas han de ser tenidas en cuenta en el proceso de mediación. Sobre la base de cualquier acuerdo al que puedan llegar las partes (responsabilidad parentales, liquidar o no la vivienda. repartir los enseres que han formado parte del esfuerzo y del trabajo de todos los miembros de la familia, el afecto de los hijos, etc.) está el dolor, al que habrá que hacer frente para dar paso a una nueva identidad (nuevos roles, nuevas actitudes, nuevos hábitos de gestión económica, etc).

Cuando se comparte la vida en toda su amplitud con otra persona, se establece una nueva identidad, NOSOTROS, frente al YO individual, en el que de alguna manera afecta a lo cotidiano, a las necesidades, las expectativas, las ilusiones.

Con la ruptura de la de la pareja, perdemos al confidente, compañero; perdemos al amante; perdemos al socio de nuestra empresa familiar; perdemos al padre o a la madre de nuestros hijos; perdemos aquel ser con el cual compartíamos los amigos, el ocio, los secretos mas íntimos, en definitiva, todo nuestro ser, etc.

Con la separación, el impacto emocional aparece como un proceso normal, largo, lento y doloroso cuya magnitud dependerá en gran parte de la dimensión de lo perdido y de las características peculiares de cada persona.

3. Cuando la pareja llega a su fin

Inicialmente y antes de la que la ruptura sea una realidad pública, la dinámica de pareja durante meses e incluso años sufre una transformación lenta y progresiva, donde el estilo de comunicación, el estilo perceptivo, la dinámica interaccional se verá alterado, dando paso a un vínculo conyugal amenazante y perturbador.

Cuando la separación es una realidad el ser humano se enfrenta a una de las experiencias más dolorosas. Esta variará en función del grado de participación activa que cada uno de los miembros haya tenido en la decisión, a saber, uno de los dos integrantes de la pareja

Universidad Pontificia de Salamanca

toma o impulsa la decisión de la separación y el otro debe aceptarla pasivamente y adaptarse a ella.

Los procesos de ruptura de pareja conllevan, aunque no siempre coinciden en el tiempo, don tipos de pérdidas. Uno tiene que ver con la separación física, material, objetiva de la separación física, el distanciamiento y la ausencia. La otra es, la pérdida de los sueños, proyectos, expectativas, del ideal de pareja y del amor incondicional. Ambas afectaran a la inevitable identidad personal, la autoestima, la propia seguridad personal, la imprevisibilidad de un futuro incierto y un sin fin de estados físicos y emocionales que determinan de forma inevitable un forma de ser y estar.

A pesar de que la ruptura de pareja fuera acordada por ambos, no impedirá que el sufrimiento emergente sea menor, puesto que para cada uno, dicha ruptura adquiere un significado diferente e individual, determinando un proceso de duelo diferente para cada uno de ellos. La experiencia emocional siempre será diferente, cada uno avanza en el proceso a diferentes ritmos, uno tiene que afrontar la idea de abandonar y otro de ser abandonado; uno de tomar una decisión y el otro de aceptarla.

El sufrimiento y el vacío emocional que aparece tras la ruptura, el grado de intensidad de la relación previa, el grado y el tipo de conflicto, la situación económica en la que puedan quedar las partes implicadas, la presión social y familiar a la que se ven sometidos, quien toma la decisión de la ruptura y quien debe aceptarla, el caos y la falta de anticipación de las necesidades de los miembros de la familia, entre otros, son aspectos que determinaran que los conflictos post–divorcio se reconduzcan de una manera o de otra, contaminando e intensificando el clima emocional durante el proceso mediador y después de este.

Por tanto el conflicto en los procesos de ruptura, va a estar influido de forma notable por variables cognitivas y emocionales, facilitando, o no, la presencia de conductas desadaptativas e inadecuadas en el intento de solución de los conflictos tras la ruptura.

Algunos autores como señala Navarro Góngora, J. y Pereira Miragaya, J. (2000)[2] en el caso de los procesos de separación "su potencia de afectar patrones de relación, lealtades, seguridad personal y del grupo, es mayor aún que la muerte de un familiar querido. Produce una sensación de pérdida sutil pero real. Quedan afectadas tanto las relaciones con las familias de origen como las sociales y económicas".

Quisiera resaltar una de las aportaciones mas interesantes de Worden J.W. (1997)[3] donde fundamenta la teoría de la elaboración del

[2] Navarro Góngora, J. y Pereira Miragaya, J. (2000): *Parejas en situaciones especiales*. Paidós. Barcelona, p. 173.

[3] Worden, J.W. (1997): *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós. Barcelona.

Universidad Pontificia de Salamanca

duelo. Parte del concepto teórico del Apego de Bowlby, al considerar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con otras personas y una manera de entender las fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen.

Como señala Worden en su libro (1997)[4], "la teoría de Bowlby (1993)[5] parte de que el apego proviene de la necesidad que tenemos los seres humanos de protección y seguridad, siendo esta necesidad dirigida hacia personas específicas y a perdurar a lo largo del tiempo. Cuando dicha figura de apego desaparece en los casos de separación o/y divorcio, la respuesta es de intensa ansiedad y fuerte protesta emocional. La meta final de la conducta de apego es mantener un lazo afectivo. Cuantas más son las posibilidades de pérdida de la pareja, más intensas son las reacciones".

"En el desarrollo de la teoría de Bowlby, existen buenas razones biológicas para responder a cualquier separación de una manera automática e instintiva, con una conducta agresiva". (Worden, 1997)[6]

La ruptura de pareja, como cualquier crisis en el ciclo vital de la familia exige cambios y adaptaciones progresivos ante una realidad desconocida y desconcertante. Requiere tiempo y "frialdad emocional" en un momento de máxima tensión, ambigüedad e incluso contradicción, impidiendo una diferenciación clara entre el dolor experimentado y las necesidades por satisfacer.

4. El mediador ante la experiencia emocional

El mediador que decida intervenir en un proceso de separación tendrán que navegar de forma ineludible por una océano complejo, donde las emociones y los sentimientos emergentes en cada una de las partes tendrán que ser tenidos en cuenta y reconducirlo para llegar a puerto.

El papel del mediador familiar como agente facilitador de las negociaciones, respecto a la nueva organización familiar tras la ruptura, deberá atender y maniobrar sobre la compleja fenomenología del duelo, abordando los numerosos desafíos emergentes, tratando de superarlos de una manera racional, permitiendo de esta forma, un espacio para el alivio y la estabilidad emocional como base para una buena negociación entre la partes que se están separando o se van a separar, y constituya en definitiva, una nueva oportunidad en las nuevas organizaciones familiares.

[4] Worden, J.W. (1997): o.c. Paidós. Barcelona, pp. 23-24.

[5] Bowlby, J. (1993): *El vínculo afectivo*. Paidós. Barcelona.

[6] Worden, J.W. (1997): o.c. Paidos. Barcelona. p. 25.

Universidad Pontificia de Salamanca

Sea cual fuere el sistema de resolución de conflictos que intervenga en dicho proceso, se tendrá que tener en cuenta que, como todas las crisis de desarrollo evolutivo, la realidad del dolor y su adecuada elaboración, se convierte en un elemento previo y necesario para la reducción y/o eliminación de los conflictos surgidos a partir de la crisis de ruptura.

El mediador, al igual que cualquier otra figura profesional que aborda los conflictos derivadas de la ruptura, se enfrenta una multiplicidad de problemas personales, emocionales, parentales, económicos, legales, que aparecen de forma global a la vez que se retroalimentan; y de los que no podemos prescindir ni obviar, si queremos ayudar a los padres y madres que deciden iniciar una nueva forma de organización personal y familiar.

En cualquier proceso de ruptura, no puede no haber emociones, y por tanto no podemos ni evitarlas ni obviarlas. El mediador tendrá un papel fundamental, bien promoviendo y amplificando aquellas emociones adecuadas (alegría, entusiasmo, confianza, seguridad, etc.) o reconduciendo aquellas emociones negativas que bloquean la confianza y la toma de decisiones (odio, rencor, tristeza, pesimismo, etc.).

En los conflictos interpersonales, los aspectos emocionales adquieren un papel más relevante que los aspectos racionales. Estas emociones determinaran la puesta en marcha de un conjunto de actitudes y comportamientos que facilitaran o bloquearán el proceso de negociación.

La colaboración en el proceso medidor, por tanto, será posible si conseguimos que las partes acepten la experiencia dolorosa como un proceso normal, identificando las mismas y su repercusión en el proceso negociador. Igualmente hacerles explícito la necesidad de manejar las reacciones emocionales (caos personal, miedos, asumir una nueva identidad, nuevos roles y conflictos).

Debido a esta complejidad emocional, las parejas, dentro del proceso negociador, deben hacer frente a una de las experiencias más traumáticas, puesto que influye en la seguridad personal, en la autoestima, en el grado de competencia parental y social. Produciéndose una situación contradictoria y paradójica, puesto que coexisten momentos de máxima expresividad e intensidad emocional, gran conflictividad, mínima comunicación y un periodo breve de tiempo en la búsqueda de soluciones adecuadas para cada uno de ellos y de sus hijos.

Como señala M. B. Isaacs y cols. (1995)[7], la ruptura de pareja exige cambios profundos a las personas que lo experimentan, puesto que deben reorganizar sus vidas a partir de este momento, debiendo buscar una nueva identidad personal y familiar.

[7] Marla B. Isaacs (1995): *Divorcio difícil*. Amorrortu editores, p.17.

Universidad Pontificia de Salamanca

5. Proceso de duelo y mediación

La ruptura plantea, a quien la experimenta, exigencias extremas (búsqueda de seguridad, confianza, relación con los hijos, nuevas relaciones, nueva organización familiar, etc.).

Después de toda relación empieza una etapa de duelo, donde la persona debe asimilar su nueva situación e intentar comprenderla y afrontarla. Esta etapa de duelo no tiene una duración fija, según cada persona puede durar un tiempo indeterminado.

Esta variabilidad depende de una confluencia de factores: la manera en que se ha dejado la situación (amigablemente o cerrando vínculos totales, incluso la amistad); el estado en el que se encontraba la pareja cuando se rompió (solo novios, viviendo juntos, casados, con hijos…); la fortaleza interior de la persona para afrontar este tipo de cosas; ser el que ha dejado o a quien le han dejado; sentirse traicionado; el nivel de dependencia que tenia hacia la otra persona; la fuerza de voluntad de la persona; su autoestima; sus experiencias pasadas de pérdidas; los recursos internos de cada uno; existencia o no de experiencias previas; las características y motivos de la ruptura; el momento evolutivo en el que se encuentren las partes; el comportamiento y actitud de la red de apoyo social y familiar; el comportamiento de los hijos ante la situación de ruptura de los progenitores, etc.

El mediador como paso previo a la reconducción de la negociación, tendrá que observar la fase del duelo en el que se encuentran las partes, pues no siempre coinciden en el tiempo (negación, aislamiento, venganza, tristeza, aceptación de la realidad, restituir "NOSOTROS" por el "YO").

6. Etapas del duelo

El duelo es un proceso, largo en el tiempo y de intensidad variable, de ajuste emocional después de una ruptura. Durante dicho trayecto, inevitable y necesario, las emociones se solapan, resurgen de forma mezclada, sin orden (la rabia y la alegría aparecen al tiempo, los deseos de venganza y de afecto compiten entre sí). Este fenómeno, a los ojos del observador (pareja, mediador, abogado, familia, etc.) provoca desorientación y desconcierto, dificultando la tarea de ayuda, acercamiento, comprensión y apoyo en búsqueda de soluciones.

A pesar de ello, se podrían ordenar las diferentes etapas del proceso de duelo de la siguiente forma:

1. Shock emocional y negación de la realidad. Las primeras reacciones frente a la ruptura tienen que ver con una sensación de paralización. Los protagonistas se encuentran desorientados,

Universidad Pontificia de Salamanca

incrédulos ("esto no me está pasando a mí" "esto no puede ser verdad" "tiene que haber algún error", etc.). La actividad diaria (el trabajo, la atención a los hijos, las relaciones sociales, etc.) se bloquea. Se llegan a producir trastornos en la conciliación del sueño y en el apetito. Aparecen síntomas psicosomáticos, visitas frecuentes a médicos, automedicación, ansiedad y angustia, agotamiento y estrés crónico. Este periodo puede llegar a durar meses.

2. Tristeza y llanto. El estado emocional de quien lo experimenta puede afectar tanto al que abandona como al que es abandonado, al que decide la ruptura como a quien no le queda más remedio que aceptarla. El vacío se deja notar. Las personas lo experimentan como la pérdida de algo que es suyo. Es una experiencia dolorosa pero necesaria, para evolucionar en el proceso de recuperación. No existe la recuperación sin dolor. Es necesario que las personas se den permiso para experimentar el dolor como un proceso normal, no patológico, evitando conductas sustitutivas o reductoras del dolor: búsqueda compulsiva de relaciones, promiscuidad sexual, adicción al alcohol u otras sustancias, etc.

   La red de apoyo social y familiar en estos momentos cumple un papel fundamental en este proceso. El problema de esta etapa no es que aparezca sino que se estanque, que se convierta en el patrón habitual de funcionamiento, dificultando la toma de decisiones, la relación con su expareja y con los propios hijos.

3. Autoinculpación/proyección de la culpa. La nueva emoción afecta a ambas partes aunque en distinto grado. Es el momento del análisis ¿por qué me abandona? ¿Qué ha pasado? ¿No he sabido cuidar la relación? ¿Qué he hecho? ¿Cómo hemos llegado hasta aquí? La culpa cumple una función básica, la de analizar las causas que motivaron la ruptura, identificar los motivos, buscar una explicación racional del fracaso. La parte negativa de esta etapa es que la culpa del fracaso de la relación se dirija hacia uno mismo o se proyecte hacia el otro/a de forma injusta u obsesiva. Dirigen toda su agresividad hacia sí misma o hacia el otro/a dificultando el proceso de recuperación y de elaboración del dolor, en definitiva, de la aceptación de la realidad.

4. Ira, deseos de venganza. Estos sentimientos surgen a partir de la percepción de amenaza que las personas puedan experimentar. Cuando alguno se siente atacado y herido, la rabia, el rencor, los deseos de venganza, aparecen como mecanismo de defensa y como forma de protección frente a la amenaza. Al igual que en las etapas anteriores, la aparición de estos sentimientos no tiene carácter preocupante pero sí el que se instale

Universidad Pontificia de Salamanca

de forma permanente en la vida de las personas, la rabia deja de ser incluso terapéutico para pasar a ser algo destructivo. El no superar esta etapa provocará un sentimiento de rabia crónica hacia uno mismo y/o hacia el otro/a, impidiendo la independencia emocional, facilitando la manipulación y utilización de los hijos, perpetuándose el conflicto.

5. Aceptación de la ruptura: etapa igualmente complicada debido a que se debe aceptar que la relación conyugal llegó a su fin y su relación como padres–madres debe continuar. Aceptar una nueva identidad, nuevos proyectos, nuevas motivaciones e ilusiones, nuevos hábitos y roles, donde la red de apoyo social y familiar adquiere nuevas dimensiones. Esta etapa, al igual que las demás, tiene sus riesgos, pues quedar atrapada en ella supone entrar en un proceso de desmotivación y agotamiento.
6. Readaptación a la nueva realidad individual. En esta etapa se produce una transformación importante en la vida de las personas, donde se presta más atención a las propias necesidades, existe una mayor sensación de control sobre las situaciones y se interviene más activamente en la toma de decisiones. La recuperación se percibe como una realidad alcanzable.

7. Renuncia y desprendimiento en mediación

Elaborar emocionalmente las pérdidas, tomar conciencia de ellas, asumirlas, y poderlas manejar con eficacia, exige, cuando menos, el poder verbalizar los diferentes sentimientos y pensamientos que se suceden en torno a la separación. Poder compartir y explicitar los miedos, las angustias, los temores, las inquietudes y las debilidades frente a una ruptura que se convierte en algo inevitable.

Rojas Marcos (1994)[8] afirma que "las parejas se encontrarán con situaciones novedosas a las que hacer frente, y con sentimientos inesperados que nunca hubieran pensado experimentar: soledad, aislamientos, hostilidad". El darse cuenta que la relación llego a su fin, abren nuevas posibilidades de sentir y pensar que deberá ser aprovechado por el mediador para alcanzar su objetivo final.

A diferencia de otras formas de intervención en conflictos derivados de la ruptura, el proceso de mediación, sitúa a la pareja en el presente, y se interviene para el futuro, apoyándolos en la renuncia de lo

[8] Rojas Marcos, L. (1994): *La pareja rota, familia, crisis y superación*. Ed. Espasa-calpe. Madrid, p. 79.

Universidad Pontificia de Salamanca

que se tuvo (matrimonio, poder, estatus social) en el desprendimiento del nosotros, para empezar a ser "yo", y "nosotros" como padres, tal y como señala García Tome M. (2000)[9].

A través del trabajo de renuncia, se potencia en las personas sus capacidades y recursos para que puedan representarse a sí mismos y actúen con autonomía y competencia, esto devuelve la responsabilidad a las partes.

El trabajo de renuncia, ayuda a elaborar el duelo por la pérdida del vínculo conyugal, y por el temor a los miedos que todo ello supone, y sobretodo a perder a los hijos (física y/o psicológica).

En Mediación, el trabajo de "desprendimiento" está ligado al estilo propio de las personas y de las parejas que se separan, a su ciclo vital, a la propia dinámica relacional previa, al estilo de afrontamiento de los conflictos, etc. El perfil de la pareja determinará el estilo de "desprendimiento".

El mediador familiar debe tener en cuenta que la negociación, cualquiera que esta sea, conlleva un estado de confusión e intensidad emocional y desprendimiento, donde los progenitores se encuentran en plena toma de decisiones, donde el rencor y los deseos de venganza se anteponen, en muchos casos a las necesidades de los hijos, e incluso a la de ellos mismos.

Prueba de ello, es que, tras el periodo de duelo, las nuevas emociones emergentes dan paso al entendimiento, la comprensión, la tolerancia y al respeto, facilitando un nueva forma de comunicación que hace más fácil la interacción con los hijos, donde el otro/a es percibido como necesaria/o para el adecuado desarrollo de los mismos, a pesar de todo.

8. Factores que interfieren en la elaboración del duelo

Es necesario, como requisito previo a la negociación de los diversos puntos en conflicto, y para un buen trabajo en mediación, que las partes recuperen la confianza en sí mismas y en sus capacidades (nueva reorganización familiar, atención y comunicación efectiva con los hijos, nuevas relaciones sociales, etc.).

De lo contrario, aquellas parejas que no pueden controlar sus emociones y elaborar de forma adecuada el dolor de la ruptura, no se encontrarán en disposición para iniciar el proceso de negociación, especialmente en aquellos aspectos relacionados con el ejercicio de sus funciones parentales, implicando, en el peor de los casos, a los hijos para que tomen partido.

[9] García Tomé, M. (2000). Master/Especialista en Mediación Familiar. UPSA. Salamanca.

Universidad Pontificia de Salamanca

Por lo tanto, una de las primeras tareas en mediación, ante una pareja que decide romper su relación, es asumir la pérdida de la relación como pareja, pero no como progenitores.

Otro de los factores que emergen en este periodo de dolor frente a la ruptura tiene que ver con la variabilidad en el estado de ánimo de las personas que lo experimentan. Navegan por diferentes estados emocionales y en un margen corto de tiempo. Estados de depresión, de entusiasmo, alegría, tristeza, euforia, melancolía, etc., se suceden de forma aleatoria. Estos cambios tan repentinos por los que pasa las personas que se separan, permiten aumentar el grado de desorientación e incertidumbre, que dificultará el trabajo del mediador familiar.

En cualquier caso, el sentimiento que predomina en la pareja durante el proceso de mediación es el rencor, el odio, llegando a ser tan elevado, que las partes dudan realmente de su capacidad de razonar. La ira, el rencor, puede llegar a expresarse de múltiples formas, en los más inhibidos, a través manifestaciones psicosomáticas; en otras ocasiones la ira aparece en forma de autocastigos, depresión, etc., y en el peor de los casos se convierten en agresiones hacia la otra parte, llegando hasta extremos nunca imaginados por la pareja.

La ira se percibe y se manifiesta. Tras una relación intensa entre una pareja, y cuando la ruptura se convierte en una realidad, la decepción, la impotencia, la rabia contra un mismo y contra el otro/a es inevitable. Es necesario, tomar conciencia de la inevitabilidad de la pérdida con el fin de que la ira no se instale de forma permanente.

Otro de los factores influyentes en la elaboración del duelo lo constituye en el estilo perceptivo que cada uno tiene de si mismo y del otro/a. Las percepciones inadecuadas dificultan el proceso; siendo función del mediador centrar la atención de las partes en aquellos puntos en común y en reducir o minimizar las diferencias; de esta forma, intentaremos que ambos se impliquen en el proceso de mediación.

Las personas que se divorcian, y que no dan por finalizada la relación, son las que, de alguna manera u otra, permanecen unidas por el dolor, haciendo que la contienda en casa y en los juzgados perdure de forma indefinida. Aquellas personas que presentan, frente a la ruptura, una personalidad dependiente, bloquean el proceso de finalización de la relación física y mental. Su reacción emocional es lenta y distorsionarte. Poseen dificultades para recuperar una nueva identidad, desarrollando conductas y pensamientos obsesivos, deseos de venganza, etc.

Otros de los factores que influyen en el proceso de elaboración del duelo es el de la capacidad de las personas para convivir con la soledad como forma de procesar el sufrimiento. El dolor acabará mitigándose con el tiempo para dar paso a un sentimiento más fuerte y seguro, que les permita entender los motivos racionales de la separación. El dolor puede convertirse en una experiencia constructiva que da lugar a sentimiento de seguridad y confianza.

Universidad Pontificia de Salamanca

9. Estrategias en mediación

El Mediador familiar se encontrará con parejas abrumadas y confundidas, incapaces de enfrentarse a la nueva situación, paralizadas en la toma de decisiones, incapaces de comunicarse de manera mínimamente adecuada, entre ellos, con sus hijos y con terceras personas.

En los casos de mayor dificultad, el mediador se encontrará con personas obsesionadas en vengarse utilizando la mediación como instrumento para sus fines egoístas. La elaboración del duelo (aceptación y adaptación a las diversas perdidas) requiere tiempo, incluso irá más allá del periodo que dure la mediación, mientras tanto, su papel en el mismo, es de capital importancia para no ver truncada su tarea. Su adecuada elaboración constituye la base de cualquier tarea (de) negociadora, debiendo pasar por el cumplimiento de una serie de tareas, y aunque esto pueda llegar a ser desbordante para las personas implicadas en el proceso de mediación, el papel del mediador es fundamental en dicha elaboración. Este no es el objetivo final y único del trabajo en mediación, pero indiscutiblemente tenemos que entenderlo para comprender la percepción y posiciones de cada una de las partes del conflicto.

Este complejo mundo emocional de caos personal y contradicciones, fuerzan a cada una de las partes a adoptar conductas y actitudes, que deben ser neutralizadas por el mediador, para conseguir avances en el proceso de negociación: actitudes defensivas de negación responde a la necesidad de reducir el impacto doloroso de la ruptura (dudan realmente de si lo que esta ocurriendo les está pasando a ellos).

Mientras dicho mecanismo siga activo en el proceso de Mediación, la pareja adoptará posiciones y actitudes, como si la separación no hubiera ocurrido, impidiendo la elaboración del duelo y la capacidad negociadora de las partes.

> "Como señala el sociólogo Robert S. Weiss, todas las parejas que rompen pasan de un estado de confusión inicial a una fase de aislamiento y soledad. El estado de ánimo variable y depresivo, la cólera, tristeza, desmoralización, vergüenza y la culpa, lleva a la misma a la incapacidad parta tomar decisiones hasta en las cuestiones más prácticas, y especialmente en las cuestiones relacionadas con los hijos, la casa, la situación económica, etc." (1994)[10].

[10] Rojas Marcos, L.(1994): *La pareja rota. Familia, crisis y superación*. Ed. Espasa-Calpe, pp. 55-56.

Universidad Pontificia de Salamanca

Mientras perdure el mecanismo defensivo de negación, la pareja, o al menos uno de ellos, seguirá funcionado como si la ruptura no fuera con ellos, o con el o ella.

Como señala Paulino Castells (1999)[11] "Las parejas 'negadoras' experimentan la separación, como algo irreal, como una especie de película en la que son simples actores. Pero hay que tener presente que la negación es un mecanismo de defensa temporal que pronto resulta inefectivo y es reemplazado por emociones más reales y propias de la situación (tristeza, miedo, ansiedad, odio, rabia, etc.). La represión de estas emociones naturales, como sucede en hombre y mujeres de carácter inhibido que no se permiten experimentar ni exteriorizar el más mínimo rencor y hostilidad, termina a la larga por producir trastornos físicos y psíquicos al internalizar su rabia contra ellos mismos".

Miminizar los sentimientos y negar el dolor en el transcurso de la mediación, entorpecerá, primero, la reflexión, y posteriormente, la consecución del objetivo final que será la de llegar a acuerdos en el ejercicio de su función parental. Una de las tareas, por tanto, del mediador familiar, es ayudar a facilitar y reconducir la expresividad emocional, con el fin de que las partes que inician la ruptura y manifiestan la voluntad de llegar a acuerdos en el ejercicio de la función parental, no arrastren el dolor a lo largo del proceso, y dificulten la negociación.

Cuando en el proceso de negociación las partes implicadas en el conflicto, sientan y piensen que la relación, la interacción y la comunicación entre ambos esta menos contaminada de dolor y angustia, al tiempo que asuman y acepten que el otro/a no forma parte como pareja pero sí como progenitor/a, la mediación será posible y viable. El mediador deberá observar en que momento de este proceso se encuentran cada uno de ellos, pues las personas pasarán un tiempo considerable en darse cuenta de la nueva situación, tras la separación.

En definitiva, se trata de hacer consciente una nueva realidad: vivir sola/o con sus hijos, enfrentarse a situaciones nuevas, manejar la economía de la casa, adquirir nuevos roles, construir nuevas relaciones sociales, etc.

En muchos casos, las partes no llegan a darse cuenta de los nuevos roles que tiene que adquirir hasta haber transcurrido un tiempo desde la ruptura. Este aspecto, sin duda, va a influir en el proceso de mediación familiar. Las parejas, durante la negociación se resisten a adquirir nuevo roles y habilidades que antes desempeñaban la otra parte, dificultando la negociación y los acuerdos. Por tanto, el mediador familiar ayudará a las partes, no sólo a negociar acuerdos, sino a adaptase a la pérdida de roles y a la adquisición de otros nuevos.

[11] Castells, P. (1999): *Separarse civilizadamente*. Plaza y Janés. Barcelona, 37.

Universidad Pontificia de Salamanca

El mediador deberá hacer frente y manejar con sutileza los numerosos sentimientos que experimentan las parejas: se perciben a sí mismas como inútiles, inadecuadas, incapaces ante la nueva situación. El mediador contribuirá a que las partes sean capaces, tras la ruptura, de planificar, anticipar y de continuar con sus tareas, aprender nuevas formas de organización personal, social y familiar.

Manejar las emociones en los procesos de elaboración de duelo, requiere una habilidades por parte del mediador, tanto en las sesiones conjunta como en las individuales, evitando en todo momento las manifestaciones inadecuadas que puedan agravar el conflicto. Una de las estrategias básicas en mediación tiene que ver con facilitar la expresión de sentimientos relacionado con los intereses que se encuentran en conflicto, evitando hacerlo sobre las personas, moldeando y redefiniendo las expresiones emocionales negativas a lo largo del proceso.

Otra de las estrategias que contribuyen a la elaboración del dolor tras la ruptura, es la de favorecer la legitimizacion y la confianza mutua durante todo el proceso. Si cada uno de ellos, no consigue aceptar, legitimar al otro, sus intereses y emociones (por problemas preceptuales) el dolor y el conflicto se agravan durante el proceso de la mediación. El mediador deberá restablecer la confianza mutua, tratando de corregir las percepciones inadecuadas.

Construir una sólida red de apoyo social y familiar es una herramienta fundamental para transitar el proceso de separación. La nueva estructura social que rodean a los protagonistas de la ruptura deberá proveer de respecto y comprensión hacia la experiencia de duelo.

Mantener una relación equilibrada y consecuente con los hijos suele ser una exigencia prioritaria, hablar con ellos de los sentimientos y de las necesidades sin transmitir angustias ni rencores para con el otro/a, será una forma de incrementar su autoestima y seguridad.

Asegurar a los hijos que haremos lo necesario por soluciones lo problemas, hacerles ver de los cambios que surgirán a partir del momento de la ruptura, de la nueva organización domestica; y lo más importante, ofrecerles la seguridad que nuestro amor hacia ellos esta intacto.

Otras estrategias a trabajar en mediación es la ayudar a los padres y madres a contener el enojo y enfado de sus hijos, ayudarles a que expresen el dolor que igualmente están experimentando. No podemos reprimirlo ni bloquearlo, pero sí reconducirlo.

Para ofrecer la adecuada protección a los hijos tras la ruptura es primordial y prioritario tomar el control sobre su propia vida y dotarse de las capacidades necesarias para hacer frente a los nuevos desafíos y frustraciones.

Universidad Pontificia de Salamanca

> "Es imposible no llorar. Pero también es importante no dejarse dominar por los fracasos del pasado para no contaminar la relación con sus hijos" (2006)[12].

Elaborar el dolor en los momentos de la ruptura tiene su tiempo, mientras tanto, es necesario tomar conciencia que para proteger a los hijos de las "tempestades e inseguridades" es obligado tener el control sobre las propias emociones.

No es posible tener éxito en mediación si como mediadores no logramos que las partes implicadas logren superar el dolor por un matrimonio que fracasó, donde la contienda entre las mismas y la inadecuada gestión de los conflictos esta relacionado con el caótico mundo emocional y la falta de control sobre sus propias vidas.

Bibliografía

Bowlby, J. (1993): *El vínculo afectivo*. Paidós. Barcelona.

Castells, P. (1999): *Separarse civilizadamente*. Plaza y Janés. Barcelona.

García Tomé, M. (2000). *Documentación del Master/Especialista en Mediación Familiar*. UPSA.

Marla B. Isaacs (1995): *Divorcio difícil*. Amorrortu editores.

Navarro Góngora, J. y Pereira Miragaya, J. (2000): *Parejas en situaciones especiales*. Paidós. Barcelona.

Rojas Marcos, L. (1994): *La pareja rota, familia, crisis y superación*. Ed. Espasa-Calpe. Madrid.

Worden, J.W. (1997): *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Paidós. Barcelona.

Wallerstein, Judith y Blakeslee, Sandra (2006): *Y los niños... ¿qué?* Ed. Granica. Barcelona.

[12] Wallerstein, Judith y Blakeslee, Sandra (2006): *Y los niños ¿qué?* Ed. Granica, p. 24.

Universidad Pontificia de Salamanca