

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.