



SENSIBILIZACIÓN ACERCA DE LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS QUE PROVOCA EL CONFLICTO INTERPARENTAL SOBRE LOS HIJOS

Autores: Ramón ARCE

Mercedes NOVO

Alicia CARBALLAL

*Departamento de Psicología Social,
Universidad de Santiago de Compostela.*

*Departamento de Psicología Social,
Universidad de Granada.*

RESUMEN:

Tras la separación conyugal es esencial la creación de una conciencia de los efectos adversos para los hijos del conflicto parental, de cara a la reducción del mismo. Por ello, para afrontar esta contingencia, hemos diseñado un programa con el objetivo de sensibilizar a los padres acerca de la transcendencia de las consecuencias negativas que sufren los menores como consecuencia del elevado nivel de conflicto interparental, según Arce, Fariña, Novo y Seijo (2002): cogniciones distorsionadas (impotencia, indefensión, frustración e inseguridad), emociones disfuncionales (sentimientos de culpa, abandono y rechazo) y conductas-problema (ansiedad, depresión, problemas escolares, conductas disruptivas, regresivas o repetitivas). Los resultados previsibles de la aplicación de este programa serían la adquisición, por parte de los padres, de una serie de estrategias que les permitan solventar determinadas situaciones sin recurrir a la hostilidad, redundando todo ello en la reducción del conflicto interparental.

Palabras Clave: conflicto interparental, escuelas de padres, separación, cogniciones, sensibilización.

INTRODUCCIÓN

La ruptura de la pareja suele llevar consigo un importante nivel de hostilidad y tensiones entre los miembros de la misma como consecuencia de las luchas de poder que se producen por ostentar la guarda y custodia de los hijos, las pensiones económicas, los bienes materiales, los círculos sociales, y un largo etcétera de motivos de disputa y reparto tras la disolución del matrimonio (Arce, Seijo, Novo, Fariña y Real 2002). Asimismo, podemos deducir que las hostilidades de los padres pueden desembocar en desajustes y problemas emocionales en los hijos. De este modo, Fariña, Arce, Seijo, Real y Novo (2001) han señalado la existencia de diez factores de riesgo de desajuste de los menores como consecuencia de la separación de sus padres, entre los que se encuentra el nivel de conflicto parental, junto con la edad de los hijos, el cumplimiento del régimen

de visitas, los nuevos matrimonios, el género del padre custodio, la satisfacción de la pensión económica, el tiempo transcurrido desde la ruptura, la separación de los hermanos, la importancia del período pre-separación y el estado psicológico de los padres.

Por esto tras la separación conyugal se considera fundamental que los padres se conciencien sobre los efectos adversos del conflicto para los hijos. Según Fariña, Seijo, Arce y Novo (2002) las principales consecuencias negativas que sufren los menores a causa del elevado grado de conflicto entre los padres son: cogniciones distorsionadas (impotencia, indefensión, frustración e inseguridad), emociones disfuncionales (sentimientos de culpa, abandono y rechazo) y conductas-problema (ansiedad, depresión, problemas escolares, conductas disruptivas, regresivas o repetitivas).

Fariña y otros (en prensa) han diseñado un programa con el objeto de sensibilizar a los progenitores acerca de la trascendencia de las consecuencias negativas que sufren los menores como consecuencia del elevado nivel de conflicto interparental y, además, proporcionar estrategias que ayuden a los padres a disminuir el conflicto entre ellos, junto con la promoción de una relación de colaboración y cooperación interparental tras la separación. El mensaje que se pretende que internalicen los participantes en el programa es que tras la ruptura de la pareja, no debe romperse la familia, pues los hijos tienen derecho a ella.

OBJETIVOS DE LA INTERVENCIÓN

Los objetivos fundamentales que se pretenden son los que señalamos a continuación:

Sensibilizar a padres y madres acerca de las consecuencias negativas que acarrea el conflicto interparental sobre los hijos

Reducir el nivel de conflicto entre los padres antes, durante y después del proceso de separación

Incrementar y mejorar la colaboración interparental en beneficio de los hijos.

Promover un adecuado ajuste de los menores a la separación parental que favorezca el desarrollo evolutivo normalizado.

PROCEDIMIENTO DE LA INTERVENCIÓN

Para conseguir los objetivos que hemos señalado se llevan a cabo las siguientes fases: (1) exposiciones teóricas acerca de las consecuencias negativas de la separación y los fenómenos asociados al elevado nivel de conflicto interparental, (2) entrenamiento en estrategias de reducción del conflicto (estrategias para no discutir) y mejora de la colaboración parental ("relación profesional"), (3) charlas-coloquio con los participantes y (4) debate entre progenitores y técnicos.

1.- Exposiciones teóricas.

Consecuencias negativas de la separación debidas al elevado conflicto entre los padres. Se explica a los progenitores lo que Fariña y otros (2001) denominan *las 10 consecuencias negativas para los hijos*, a saber: *sentimientos de culpa* (con frecuencia los menores se sienten responsables de la separación de los padres provocando un fuerte malestar en los hijos); *sentimiento de abandono y rechazo* (los niños, especialmente, los más pequeños, no entienden por qué uno de los progenitores tiene que abandonar el hogar, interpretándolo como una conducta de abandono); *sentimientos de impotencia e indefensión* (se deben a la no participación en la decisión de separarse, ya que

se trata de una cuestión que deciden los adultos al margen de los menores); *sentimientos de frustración* (los niños ven frustrada su expectativa de una familia unida); *inseguridad* (los sentimientos de rechazo, abandono e impotencia desembocan en una percepción de inseguridad en el menor); *ansiedad y depresión* (psicológicamente, el niño con frecuencia manifiesta estados de ansiedad y depresión que pueden acompañarse de síntomas de somatización); *conductas regresivas* (significa que se produce un retroceso en el desarrollo a etapas anteriores manifestándose en: enuresis nocturna, trastornos del sueño, rechazo de la escuela, comportamientos problemáticos); *comportamientos disruptivos* (se trata de comportamientos violentos, agresivos o incluso antisociales, que pueden aparecer ligados al proceso de separación); *conductas repetitivas* (algunos menores presentan repeticiones en sus comportamientos verbales y motrices); *problemas escolares* (cuando un niño se encuentra ante un proceso de separación de sus padres, es normal que se vea menguado el interés por actividades cotidianas y escolares).

Estas consecuencias pueden evitarse reduciendo el grado de conflicto entre los progenitores y mejorando su relación de tal modo que se produzca una cooperación entre ambos por el beneficio de sus hijos.

Fenómenos asociados a un elevado nivel de conflicto interparental y algunas soluciones a ellos.

Cuando la separación entre los padres está cargada de tensiones y hostilidades, es frecuente que aparezcan fenómenos que afectan sobremanera a los menores y que pueden ser (si resultan comprobados) motivo de un cambio en la guarda y custodia de los hijos, a saber: sobrecarga, síndrome de alienación parental (S.A.P.) e ilusión de reconciliación. En esta fase de la intervención se explican a los progenitores estos problemas.

1.2.1. Sobrecarga. Concepto proveniente del inglés “*overburdened*” que se puede traducir como “estar sobrecargado”. Como consecuencia de una separación cargada de hostilidad y conflictos puede producirse esta situación en la que los niños son requeridos para ocuparse de determinadas actividades para las que no están ni psicológica ni evolutivamente preparados. Esta delegación de responsabilidades en los hijos pequeños por parte de alguno de los padres, provoca que se acelere, de forma forzada, el nivel de maduración de los niños, provocándoles trastornos emocionales y de conducta. Siguiendo a Wallerstein y Kelly (1980) se pueden diferenciar diversos tipos de situaciones con las que se puede sobrecargar al niño:

Cuando uno de los padres es quien permanece más tiempo con los niños, aumenta considerablemente la cantidad y relevancia de sus responsabilidades de cara a la crianza de éstos, por lo que se van relegando a un segundo plano muchos de los roles parentales. Esto tiene dos consecuencias: el padre o madre va dejando al niño valerse por sí mismo o bien le condiciona a ocuparse de tareas que no corresponden a su edad (i.e.: cuidar de hermanos más pequeños o hacer tareas domésticas).

Cuando alguno de los progenitores es incapaz de controlarse y mantenerse psicológicamente estable, es frecuente que el niño se sienta responsable de: llenar la soledad, calmar la depresión o de ayudarlo a afrontar la situación. Así, el hijo se convierte en “padre del padre”. Musetto (1980) ha denominado a este tipo de sobrecarga: “parentificación”. El niño se identificará, normalmente, con aquel progenitor que más dificultades manifieste, por lo que deberá cuidar de sí mismo y del padre, quien se va haciendo dependiente del hijo. Estas circunstancias conllevan de forma inmediata a un rechazo y odio hacia el otro progenitor, pues los niños aprenden a percibirlo como el culpable de las desgracias del más débil.

Cuando los progenitores no son capaces de llegar a un acuerdo acerca del tiempo de permanencia con los hijos y el régimen de visitas, puede surgir otro tipo de sobrecarga. En estas situaciones, muchos padres, no son capaces de comprender e internalizar que la separación implica que

los hijos no pueden pasar tanto tiempo con ellos como antes, lo que les lleva a “judicializar” en extremo la situación y a oprimir a los propios hijos. Es frecuente, en estas circunstancias, que el padre que obtiene la custodia impida el acceso del otro progenitor a los hijos de ambos. El niño sería utilizado como objeto de lucha entre ambos padres, para ello, pueden utilizar diversos métodos: desde no estar en el lugar y hora señalado para entregar al niño al otro padre, hasta denunciar un falso abuso sexual (algo que también pueden realizar los padres no custodios para pelear por un cambio de custodia).

Una cuarta forma de sobrecarga puede surgir cuando se emplea a los hijos como mensajeros o como un medio de comunicación entre ambos progenitores. Esta es una situación que genera una terrible ansiedad e importante malestar en los hijos (pues han de preocuparse por enviar los mensajes de la forma más suave posible para no hacer daño a ninguno de ellos o bien se verán inmersos en el oleaje de la batalla verbal de sus padres). Además, en ocasiones, este abuso de los niños al utilizarlos como mensajeros puede resultar peligroso, ya que los niños suelen aprovecharse de la situación de incomunicación entre sus padres y mentirles para conseguir lo que quieren.

Cualquier tipo de sobrecarga es un signo importante de inadecuación parental, hasta el punto de que hay autores que recomiendan, si se observa que uno de los progenitores presenta este problema de forma severa en un alto nivel, la revisión de la guarda y custodia de los hijos en favor de un cambio en la misma (Gardner, 1985).

1.2.2. Síndrome de Alienación Parental (SAP). Gardner en 1985, define el síndrome de alineación parental como la alteración que afecta a los niños y que se manifiesta mediante una desaprobación hacia el progenitor no custodio de manera exagerada e injustificada. Actualmente el término de alineación parental es un concepto cuyo uso se ha generalizado pero posee difícil concreción debido al subjetivismo que entraña su definición, dependiendo en cada caso de la situación a tratar. Generalmente suele utilizarse para describir los problemas de los niños en situaciones extremas relacionadas con el aislamiento que un padre ejerce sobre su hijo en relación con el otro padre. Los profesionales que utilizan dicho término hacen uso de él cuando se refieren al conjunto poco definido de conductas del niño, de los padres y de la relación entre padre-hijo, pero a pesar de ello no existe un acuerdo unánime respecto a su contenido. Todo ello nos lleva que plantear que a pesar de que no exista validez respecto al síndrome como tal, está claro que cuando un progenitor intenta aislar al niño del otro a través de cualquier medio el niño sufre daño psicológico y todo ello afecta a su desarrollo emocional. Al respecto Gardner en 1989, identifica ocho aspectos que pueden darse en el niño que es objeto de dicho síndrome:

Obsesión por parte del niño en aborrecer y odiar al padre-alienado dirigiéndose a él sin ningún respeto.

Racionalización por parte del menor de estas desaprobaciones de manera absurda y frívola.

Racionalización de la situación de manera polarizada, esto es, existencia de un padre “amado” y otro “odiado”.

“Fenómeno del pensador independiente”, caracterizado porque el niño se mantiene firme en sus sentimientos respecto al padre-alienado considerando que son propios y no inducidos por nadie.

La figura del padre-alienado se ve reforzada por la existencia del conflicto conyugal.

Ausencia de sentimientos de culpa respecto al padre-alienado. El niño no suele mostrar gratitud a los regalos o apoyo que éste le da.

El menor suele parafrasear al otro padre cuando se refiere al padre-alienado.

El odio se suele extender a la familia extensa del padre-alienado.

Gardner, a su vez, clasifica el síndrome de alineación parental en tres grados: leve, moderado y grave. Se ha encontrado que, en Estados Unidos, ante situaciones graves, el juez ha llegado a optar por un cambio de custodia. En algunas jurisdicciones, como en California o Pennsylvania, han incluido en la legislación penas de multa e incluso de arresto domiciliario o prisión, para aquellos casos más severos. En los más leves, afortunadamente, el padre-alienante está psicológicamente más sano por lo que, cuando un profesional le explica el riesgo que corre el menor cuando es aliado, suele corregir su comportamiento.

La alineación parental puede llevarse a cabo de maneras diferentes. Una forma frecuente de influir negativamente sobre el niño con respecto al otro padre consiste en realizar un auténtico “lavado de cerebro” poniendo en marcha alguna de las siguientes estrategias: utilizar al hijo como espía; utilizar al menor como un aliado; limitar al niño respecto a lo que puede contar al otro cónyuge; o bien la más evidente que consiste en criticar al otro padre/madre delante del hijo.

La utilización de los niños como mensajeros o espías entre los cónyuges separados constituye para los menores afectados por esta situación una de las fuentes de estrés más importantes que pueden influir en la adaptación psicológica de los mismos. De este modo, se observa que cuando la separación conyugal no se realiza de manera adecuada, esto es, cuando la comunicación y la cooperación entre los padres es mínima y éstos no hacen nada por mejorarla, puede llevar a que los menores suplan este déficit ejerciendo funciones que no les atañen y que deberían ser efectuadas por los progenitores. En este sentido, Arce, Seijo, Novo y Fariña (2002) definen este fenómeno como una situación de maltrato a los menores.

Así, una solución a este tipo de maltrato es que el progenitor afectado por la alienación del menor intente mejorar la comunicación con el otro padre mediante un estilo asertivo, indicándole que el objetivo principal es ayudar al niño y utilizarlo como espía o mensajero no es la forma adecuada para conseguirlo. Si el menor trae un mensaje del padre o madre lo más adecuado es llamarlo y decirle que en próximas ocasiones lo más conveniente es recibir los mensajes directamente y no a través del niño. Si por el contrario, lo que uno de los padres descubre es que la otra parte está haciendo preguntas al niño sobre su vida privada, lo que se debe hacer es ponerse en contacto con él y mostrarle su preocupación. No obstante, cuando la alineación es severa es muy difícil que la pareja por sí sola sea capaz de resolver el problema. En tales circunstancias lo ideal es buscar ayuda profesional.

Se han detectado diferentes formas de alienar a los hijos (Fariña, Arce y otros, 2001; Fariña, Seijo y Novo, 2000) que deben ser detectadas y superadas. Por ejemplo, interrogar al menor sobre el tiempo que pasa con el otro padre, las actividades que realiza y otras cuestiones que puedan situar al niño en una posición difícil; utilizar a los niños como aliados y ponerlos de lado de uno de los progenitores como si la relación con la otra parte fuese una batalla que hay que vencer; pretender mostrarse ante el hijo como “el bueno” frente “al malo” que es el otro progenitor. Pero quizás la forma de alineación más perjudicial para el menor se operativiza a través de las críticas de un padre al otro en presencia de los hijos. Sin duda alguna, el proceso de separación es una etapa que acarrea una gran tensión y ésta se puede manifestar a través de los reproches, críticas e insultos que pueden intercambiarse los cónyuges cuando tratan de comunicarse. Éstos, en ocasiones son inevitables y resultan ser una fuente de escape para la pareja que está en vías de separación, sin embargo, se debe evitar la presencia de los menores en las discusiones al tiempo que no se deben utilizar como confidentes de críticas y reproches. Por lo tanto, es importante no discutir con los hijos los sentimientos hostiles que se sienten hacia la otra parte, al tiempo que se debe prestar atención a la

forma en que se habla de la otra parte cuando los hijos están presentes.

En definitiva el SAP es uno de los más graves maltratos psicológicos a los que se puede someter a los menores en la situación de separación, es por esto que se debe evitar en todo momento, en beneficio de los hijos y la mejor forma de inhibirlo es mediante la promoción de una relación de cooperación interparental, uno de los objetivos primordiales de la intervención, tal y como ya se ha afirmado.

1.2.3. Ilusión de Reconciliación. Un fenómeno que surge con cierta frecuencia es la ilusión que mantienen los hijos por la reconciliación de sus padres (Fariña, Seijo, Arce y Novo, 2002; Fariña, Seijo y Novo, 2000). Sobre todo en niños de edades comprendidas entre 7 y 9 años. Los niños, debido a su desarrollo evolutivo, suelen permanecer fieles a la estructura familiar existente antes del divorcio, persistiendo en sus fantasías de familia unida. Uno de los problemas asociados a este hecho es que, desgraciadamente, suele ser ignorado por los padres en la mayoría de los casos. Además el problema se agudiza cuando existen nuevas parejas o uno de los progenitores decide casarse de nuevo. Cuando esto sucede el menor se muestra reacio hacia la nueva pareja, no porque no la acepte sino porque supone un obstáculo para mantener su ilusión. La actuación más eficaz para evitar esta cognición distorsionada en el menor, es la de ofrecer una explicación a los hijos asegurándose de que entienden la irreconciliación.

La situación suele empeorar cuando esa ilusión infantil de reconciliación es también mantenida por uno de los padres, quien también se niega a aceptar la ruptura. En este caso, el progenitor debe ser consciente de que está alimentando falsas esperanzas en sus hijos y contribuyendo a hacerles más daño.

Es por esto, que se hace necesario destacar la importancia que tiene que para un adecuado ajuste a la separación, la toma de decisión sea debidamente discutida y madurada por ambos progenitores, sin inmiscuir a los hijos. Sólo cuando la decisión sea absolutamente irrevocable, deberá ser transmitida a los hijos por los dos padres (conjunta o separadamente, en función de cada caso, pero con una coherencia y consistencia en la comunicación de ambos).

2.- Entrenamiento en:

2.1. Estrategias de reducción del conflicto (estrategias para no discutir). Una de las formas más efectivas para la reducción del conflicto y la minimización de los efectos negativos de la separación sobre los menores es manteniendo una relación de cooperación y colaboración interparental, lo cual es posible mediante el empleo de un estilo de comunicación asertivo. Este estilo de comunicación se caracteriza por la utilización de estrategias como las siguientes:

Ser firme pero respetuoso en la comunicación, evitando ofensas e insultos o amenazas.

Mantenerse aséptico, esto es, en un estado emocional neutro.

Ser inteligente y evitar los pensamientos distorsionados, es decir: evitar las generalizaciones sin razonar, no usar sarcasmos hirientes, ni críticas, ni acusaciones al otro.

Saber escuchar. No preocuparse en exceso por lo que se va a decir para ganar la batalla verbal, ya que en todo caso no se va a escuchar lo que el otro está diciendo.

No culpabilizar al otro. Utilizar la primera persona para hablar, porque así se estará expresando las propias necesidades y emociones, en lugar de usar la segunda persona que expresaría culpa

y reproche al otro.

Tratar de encontrar puntos en los que se esté de acuerdo durante la conversación. Esto posibilitará la coincidencia en algo para poder tener un punto de partida del que se pueda sacar provecho.

Los participantes han de poner en práctica estas estrategias durante la discusión de un importante tema que afecte a sus hijos. Se colocarán por parejas y uno de ellos representará el rol de madre y el otro el de padre. Deben intentar llegar a un acuerdo. Algunas de las situaciones de discusión pueden ser: *¿va a irse a Inglaterra este verano a estudiar inglés?, ¿lo cambiaremos de colegio porque encontré uno más adecuado y mejor?, ¿debe ir a clases de pasantía de matemáticas?, ¿debe repetir curso o es mejor que continúe?, ¿le compramos un ciclomotor?, ¿le permitimos hacer una dieta estricta?, ¿le operamos de las amígdalas?*. Por otra parte, cuando la discusión de un determinado tema no sirva para llegar a un acuerdo, sino que suponga un obstáculo para mantener una relación cooperativa entre los interlocutores, lo más adecuado es intentar no entrar en ella. Es, por esto, que proponemos una serie de estrategias que sirven para reducir el nivel de conflicto interparental mediante la no discusión:

El “disco rayado”: consiste en repetir al interlocutor ante cada intento de discusión, *“no pienso entrar en ese tema”, “no discutiré sobre eso”, “he venido aquí para hablar, no para discutir”, etc.*, hasta que la otra parte se dé por vencido y cese en sus intentos de elevar el conflicto.

La estrategia del “baño”: que se llevaría a cabo cuando la discusión ya ha comenzado y el interlocutor que pretende cortarla se encuentra atrapado en ella y no sabe cómo salir, por lo que se excusará con la otra parte y le dirá lo siguiente: *“discúlpame un momento, necesito ir al baño”*.

Estrategia de “la descolocación”: consiste en romper las expectativas del interlocutor efectuando una conducta inesperada que le deje sin palabras ni argumentos. Por ejemplo: Piropear, alagar: *“te has cambiado el color del pelo, te queda bien”, “¿estás a dieta?, parece que has adelgazado”, “esa camisa que llevas, ¿es nueva?, te sienta bien”*; o mediante una conducta como toser como si nos atragantáramos, empezar a rascarse compulsivamente, etc.

Estrategia del “cambio de tema”. Suele resultar eficaz en personas con excesiva fluidez verbal y con tendencia a la discusión. Consiste en que en el transcurso de la misma una manera de direccionar la discusión, es preguntarle sutilmente al otro interlocutor sobre algún tema de interés que concierna a ambos y en el que estén de acuerdo o que sea neutral, por ejemplo: *“...y ahora tengo que hacer la comida, ¿qué crees que es más rápido arroz o patatas”, “¿sabes lo que me pasó el otro día? se me apagó el calentador de repente y comenzó hacer un ruido rarísimo, tengo que llamar al técnico, ¿conoces alguno?”*

Estrategias de discusión centradas en la forma y no en el contenido. Sirven para reducir al absurdo la situación de discusión, pues el tema de debate pasaría a un segundo plano, y la atención del interlocutor se centraría en cómo decirlo, en lugar de qué decir. Resulta útil para aquellas personas que tienen dificultades a la hora de controlarse emocionalmente cuando discuten.

2.2. Mejora de la colaboración parental (“relación profesional”): Otra forma de conseguir reducir el conflicto entre los progenitores es a través del establecimiento de una interacción basada en un cambio de perspectiva acerca de la relación interparental que nosotros hemos denominado “la visión de la familia como empresa”. Esta nueva concepción de las relaciones se puede explicar del siguiente modo a los participantes en el programa: *“tras la separación, los padres rompen su relación como pareja y comienzan una nueva relación como padres en la que el objetivo de la misma es el adecuado desarrollo de los hijos. Su nueva relación postdivorcio puede ilustrarse mediante la comparación con la que mantienen dos socios de una empresa que trabajan juntos para obtener*

el máximo beneficio o productividad sin que ello suponga entablar una relación de amistad, sino meramente profesional. Esta interrelación se ve favorecida por una comunicación adecuada basada en la asertividad, evitando las discusiones improductivas que incrementen el conflicto y desvíen a los socios/padres del objetivo que persiguen mediante su unión: la máxima productividad de la empresa vs. el máximo beneficio para los hijos. Asimismo, Ricci (1997) propone que para llegar a esa modificación de la comunicación íntima previa a la separación por una orientación más profesional, que permita reducir el conflicto tras la ruptura de la pareja, es necesario un cambio crucial y conceptual en el que los interlocutores asuman ese nuevo rol de relación profesional, dejando atrás el de relación de pareja”. Se les explicarán a los participantes las pautas que la autora propone para, posteriormente, poner en práctica este nuevo estilo relacional con el objeto de alcanzar una comunicación eficaz entre los progenitores:

La comunicación debe ser formal y cortés: fijar citas por teléfono; mantener un tono constante y relajado; utilizar términos neutros en lugar de acusadores o exaltados y ceñirse a los hechos, en lugar de centrarse en las opiniones o juicios.

La comunicación ha de ser directa. Debe evitarse que terceras personas lleven los mensajes, especialmente, si se trata de menores. Las peticiones y preocupaciones deben comunicarse directamente a la otra parte, hablando sin ambigüedades ni ironías.

No esperar nada. Cada progenitor persigue sus intereses, por lo que no parece sensato esperar del otro la aprobación o el apoyo emocional que se necesita para superar la situación, sino que lo adecuado es buscar ese apoyo en otras personas de confianza como amigos o familia.

Tener un programa específico. Diseñar con la otra parte, desde el primer momento, un programa referente a las visitas, la educación y las actividades de los hijos, es lo óptimo (evitando entrar en cuestiones emocionales, centrándose exclusivamente en los temas que afectan a los menores).

Negociar cuando no se esté de acuerdo. Cuando se manifiesta la situación de que los progenitores no están de acuerdo en las diferentes necesidades y prioridades, la solución radica en una negociación, no en discutir provocando una escalada de conflicto. Para llegar a un acuerdo en dicha negociación, la exposición de cada una de las partes deberá ser directa y carecer de tono culpabilizador, por ejemplo: *“esta vez a mi manera, la próxima a la tuya”, “a manera cuando me encargo yo, a la tuya cuando te encargas tú”; “si tú haces esto por mí, yo haré aquello por ti”; “lo haremos con parte de tus ideas y parte de las mías”; “yo cederé en esto si tú cedés en aquello otro”.*

Conservar la privacidad. Las negociaciones profesionales no deben conducir a confesiones personales ni a interrogatorios comprometedores acerca de la vida personal del interlocutor.

Establecer acuerdos explícitos. Cuando se llega a un acuerdo sobre un determinado asunto resulta conveniente cerciorarse de que se ha comprendido correctamente y sin lugar a dudas por ambas partes. En ocasiones, es recomendable redactarlo por escrito para evitar cualquier tipo de ambigüedad.

Cumplir todos los acuerdos. La confianza entre ambos socios es esencial para una adecuada relación profesional y ésta se sustenta en el cumplimiento regular y puntual de todos los acuerdos establecidos.

Alejar a los hijos del conflicto. Se debe mantener a los menores al margen de las peleas, pues pueden afectar a su autoestima y seguridad. Nunca debe pretenderse colocarlos en un bando u otro del conflicto.

Cuando una de las partes no sigue las reglas. Hemos de tener en cuenta que el impacto de estas pautas de comunicación resulta efectivo, aun a pesar de que sólo uno de los progenitores las lleve a cabo. La comunicación profesional tiene, entre otras, estas ventajas: mayor seguridad emocional en los hijos; mayor número de decisiones, menos peleas; acuerdos más francos y claros; menos sentimientos de desamparo; límites más definidos.

3.- Charlas acerca de las consecuencias negativas del conflicto sobre los menores y sobre los fenómenos asociados a dicho conflicto. Se llevan a cabo al finalizar las exposiciones teóricas sobre los efectos adversos que tiene sobre los hijos el elevado grado de hostilidad entre los progenitores y los fenómenos asociados al conflicto en la separación, y tras el entrenamiento en estrategias para la reducción del conflicto y la mejora de la relación parental. De este modo, para fijar los conocimientos aprendidos, reflexionar sobre ellos y dar a conocer dudas e inquietudes se mantienen una serie de coloquios o puestas en común que se inician con cuestiones como las siguientes: *¿cuáles creéis que son las consecuencias más importantes del conflicto en los menores?, ¿en qué consiste la sobrecarga?, ¿y el Síndrome de Alienación Parental?, ¿y la ilusión de reconciliación?, ¿por qué pensáis que es necesario reducir el grado de conflicto entre los padres?, ¿cómo pensáis que se puede reducir el nivel de conflictividad interparental?, ¿qué es el estilo asertivo de comunicación?, ¿podéis comentar alguna estrategia para evitar las discusiones?, ¿en qué consiste la metáfora de “la visión de la familia como empresa”?, ¿cómo puede llevarse a cabo una relación profesional?*

4.- Debate. Finalmente se establece un debate entre los participantes y los técnicos del programa acerca de cuestiones como las que se comentaron en las charlas o durante las exposiciones. Este debate puede realizarse tras los coloquios mencionados o bien puede ir surgiendo de forma paralela a las cuestiones planteadas en los mismos.

CONCLUSIONES

Cuando una pareja decide separarse y es incapaz de hacerlo de mutuo acuerdo, es común que comience un proceso continuado de aumento de hostilidad e incomunicación entre ambos. Estas circunstancias no favorecen el adecuado desarrollo de los hijos. Por ello defendemos que en separaciones contenciosas y con hijos, la pareja debe buscar ayuda profesional. Una forma es a través de programas de intervención como el que hemos descrito cuyos objetivos son: que los padres y madres se muestren sensibilizados acerca de las consecuencias negativas que acarrea el conflicto interparental sobre los hijos; que el nivel de conflicto entre los padres antes, durante y después del proceso de separación se vea notablemente reducido hasta un punto cero; que se produzca una colaboración interparental efectiva y palpable, basada en una relación profesional entre los progenitores, utilizando el símil de “la familia como empresa”, que los menores manifiesten un adecuado ajuste a la separación parental, que no suponga para ellos un suceso traumático (debido a la reducción del conflicto interparental promovida por el programa) y, en definitiva, que su desarrollo evolutivo esté normalizado.

En suma, lo que se espera con la aplicación de este programa es que los progenitores internalicen lo negativo de las consecuencias que acarrea un elevado grado de conflicto entre ellos, con motivo de su separación. Por lo tanto, se espera que los padres reflejen los conocimientos aprendidos, mediante las exposiciones teóricas y el entrenamiento realizado, en un comportamiento y actitudes que expresen una relación de cooperación entre ellos basada en una comunicación abierta y asertiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arce, R., Seijo, D., Novo, M. & Fariña, F. (2002). El maltrato a menores en situaciones de separación y divorcio: una propuesta de intervención. Comunicación presentada al VII Congreso Internacional Exigencias de la Diversidad, Santiago de Compostela.
- Arce, R., Seijo, D., Novo, M., Fariña, F. & Real, S. (2002). Principales motivos de recurso en situaciones de separación y divorcio. Comunicación presentada al II Symposium de Psicología Jurídica, celebrado en Granada del 10 al 12 de abril.
- Fariña, F, Seijo, D. & Novo, M. (2000). Problemas y fenómenos más significativos en los hijos asociados al proceso de separación y divorcio. Comunicación presentada al I Congreso Hispano-Alemán de Psicología Jurídica, Pamplona.
- Fariña, F., Arce, R.; Seijo, D., Real, S. & Novo, M. (2001). Guía informativa. Ruptura de pareja, non de familia. Santiago de Compostela: Consellería de Xustiza, Interior e Relacións Laborais.
- Fariña, F., Novo, M., Arce, R. Y Seijo, D. (en prensa). Programa de intervención “Ruptura de pareja, no de familia” con familias inmersas en el proceso de separación. Revista de Psicopatología Clínica, Legal y Forense.
- Fariña, F., Seijo, D., Arce, R. & Novo, M. (2002). Psicología jurídica de la familia: intervención en casos de separación y divorcio. Barcelona: Cedecs.
- Gardner, R.A (1985). Separation anxiety disorder. Cresskill, Nueva Jersey: Creative Therapeutics, Inc.
- Musetto, A. P. (1980). The role of the mental health professional in contested custody: Evaluator of competence or facilitator of change. Journal of Divorce, 4(4), 69-79.
- Ricci, I. (1997). Mom’s House, Dad’s House: Making Two Homes for Your Child. New York: Fireside.
- Wallerstein, J. & Kelly, J. (1980). Surviving the break-up: How children and parents cope with divorce. Nueva York: Basic Books.