

Tristeza y lástima	54
Preocupados por sus padres, inventan historias.....	55
Sentimientos de culpa.....	57
Cuando los padres parecen ser menos padres.....	58
La amarga soledad	61
Baja el rendimiento escolar	64
El valioso soporte de la escuela	66
Padres ausentes y maestros que hacen de padres.....	67
IV. Sus respuestas, según edad y sexo	71
¿Cómo responden?	71
Menores de 3 años.....	73
De 3 a 5 años	76
Se hacen más pequeños	79
Siguen fantaseando	81
Niños de 6 a 8 años.....	83
La difícil identificación con los padres.....	86
Mayores de 9 a 12 años.....	87
Jóvenes de 13 a 18.....	89
Las niñas se afectan menos que los niños	92
V. Cambios en los padres por la separación	95
Cuando un cónyuge se siente traicionado	95
Progenitores rencorosos y agresivos	97
Coléricos y caóticos amargados	99
Negando la realidad.....	101
Vuelta al hogar paterno o a la habitación de alquiler.....	103
Hogares monoparentales y unipersonales	105
El bolsillo se resiente.....	107
Surgen nuevas amistades	109
¿Cuándo informar al hijo de que tenemos una nueva pareja?	112
Los padres, aun siendo los mismos, ahora son distintos	114
Al pie del cañón o padres tráfugas	116
Lo que representa ser ex.....	119

VI. También cambian los hijos	123
Sus nuevos papeles.....	123
Continuas demandas y exigencias	124
¡Qué difícil es imponer disciplina!	125
¿Cómo afectan a los hijos las peleas entre los padres?	127
Excesivos obsequios y caprichos	129
De la alianza con un padre al hijo tirano	132
Hacen de padres y hermanos de sus progenitores	133
Ocupando la plaza del esposo ausente	135
En el papel del padre todopoderoso	136
El hijo no es un intermediario.....	137
Surge el conflicto de lealtades	139
¿Quiere usted saber cómo le ve su hijo?	141
 VII. Juicios, custodias y visitas	145
Alguien quiere ser ganador.....	145
El ansiado trofeo: la custodia de los hijos	146
¿A quién damos la guarda y custodia?	148
¿Custodia individual?	150
¿O compartida?.....	153
Argumentos en pro y en contra de la custodia compartida	156
Otras consideraciones que conviene tener en cuenta ...	157
Consolidar el régimen de visitas	159
Cómo hacer bien las visitas	162
Cuando las visitas se vuelven conflictivas.....	165
Hay quien pone obstáculos	167
Visitas que languidecen y acaban terminando	169
Síndrome de alienación parental (SAP)	172
De la alienación parental a la confusión filial	175
Síndrome de indefensión parental (SIP).....	176
 VIII. Conclusiones terapéuticas	179
El resentimiento tiene fecha de caducidad	179
La eficaz terapia del perdón	180
Lo saludable que es para uno perdonar	182

Reconozca que la nueva pareja de él (o ella) es estupenda	184
Los abuelos tampoco se divorcian de sus nietos	186
Contemos con otros parientes y con buenos amigos....	188
Fue bonito mientras duró.....	191
Hablando bien del otro	192
Demos ejemplo.....	193
Me gusta que te parezcas a tu padre (o a tu madre).....	194
Al fin y al cabo, todos somos padres adoptivos.....	196
Bibliografía consultada y lecturas recomendadas	201

Prólogo

En *Los padres no se divorcian de sus hijos* el reconocido experto psiquiatra Paulino Castells analiza con su estilo a la vez claro, preciso y ameno las relaciones entre padres divorciados y sus hijos. Describe la importancia de la buena comunicación antes, durante y después de la ruptura y aporta ejemplos concretos de cómo debe ser la comunicación según la edad de los hijos y las circunstancias del divorcio.

Esta magnífica obra aporta respuestas sensatas y bien informadas a las preguntas que nos hacemos ante las vicisitudes de los divorcios de matrimonios con hijos. Además de su espléndida y equilibrada labor didáctica, Paulino Castells consigue, con sus sólidos consejos y narraciones de casos reales, guiar, reconfortar y aclarar las dudas y los temores de padres que se encuentran en el amargo y desconcertante proceso del divorcio.

Estoy convencido de que su lectura será de gran utilidad para las parejas que estén viviendo los avatares del divorcio, para los profesionales interesados en el tema y para todos aquellos que sientan curiosidad por entender mejor las relaciones familiares y la naturaleza humana.

Una lección que he vuelto a aprender leyendo este libro es que las rupturas de parejas con hijos nos sitúan frente a la fragilidad de los seres humanos ante la adversidad. Por otro lado, también nos muestran cómo la gran mayoría no sólo supera saludablemente los obstáculos que se cruzan en su camino, sino que además encuentra la oportunidad en la crisis y sale fortificada.

LUIS ROJAS MARCOS

Introducción

Si de mí dependiera, declararí­a este libro oficialmente de interés pú­blico y, ademá­s, prioritario. Perdona la inmodestia, pero la Administración tendrí­a que mojarse con libros como é­ste. ¿Cómo? Por ejemplo, repartiéndolo gratuitamente (previo acuerdo comercial con la editorial, claro está) a todos los que vayan a un Juzgado de Familia solicitando un divorcio. De manera que la gente saliera con el libro bajo el brazo o en el bolsillo de la chaqueta, sabiendo que se llevan a casa una buena herramienta para arreglar su situación rupturista. Y no tome esto como una presunción del autor, pues no creo haber escrito el libro definitivo sobre el tema de la separación y los hijos; ú­nicamente reclamo sobre este importante asunto una atención social preferente, que considero no se da en toda su plenitud, al menos, aquí, en nuestro paí­s. Y tengo mis dudas de si somos del todo conscientes de la magnitud de la situación divorcista, auté­ntico fenómeno socioló­gico sin precedentes histó­ricos que incide de lleno en el campo de las relaciones y de los afectos de los ciudadanos, y que a medio y a largo plazo influirá en la configuración de la sociedad futura. Pero ya ahora, a cortí­simo plazo, no podemos perder de vista que con la decisión de separarnos los adultos nos estamos jugando el futuro de muchos ni­os. Menores, que dentro de poco serán personas mayores, adultos solteros o casados, obreros de la construcción o ingenieros de caminos, quizá lleguen a ser altos directivos empresariales o, incluso, nuestros gobernantes. ¿Y en qué estado llegarán estos individuos a la cima de sus vidas? ¿Qué bagaje psicoemocional llevarán

consigo? ¿Influirán en su conducta adulta los acontecimientos vividos en la infancia?... Porque hay que tener bien presente que el impacto que produce en los hijos la separación de los padres no es un asunto trivial.

Espero que en este libro el lector obtenga respuestas a la situación de ruptura de pareja en que se encuentra. Aunque también puede ser que el lector ni esté separado ni tenga intención de estarlo (por el momento), y además disfrute de un excelente matrimonio, pero sienta curiosidad por saber cómo se las apañan los padres divorciados con sus hijos. O quizá su profesión de letrado, juez, maestro, pediatra, psiquiatra o psicólogo lo impulse a leer este libro. Pues bien, sea quien sea, no se arrepentirá: encontrará bastante información sobre el asunto.

En estas páginas le hablaré con todo realismo, sin edulcorar circunstancias peliagudas que tarde o temprano tienen que afrontar los padres separados. Esto es lo que honestamente y sin tapujos voy a ofrecer en este libro; aunque seguiré fiel al tono, a menudo desenfadado —a veces también irónico, lo reconozco—, que imprimo en mis escritos (en el fondo, lo que pretendo es quitar hierro a asuntos candentes). Indefectiblemente, el lector que ya sigue mis libros desde hace años encontrará en estos capítulos algunas similitudes con mis anteriores publicaciones: amigo mío, hay materias que no pierden vigencia con el tiempo y es bueno que las recuerde aquí.

Ahora, permíname otra inmodestia, pero cuarenta años de práctica médica, después de haber visto centenares de separaciones de todos los colores, me avalan. No por sabiduría —que la tengo más bien limitada—, sino por la experiencia adquirida en estas cuatro décadas bregando con familias en crisis; todo ello me acredita, de alguna manera, para transmitirle claves que lo ayuden a entender cómo son las relaciones entre hijos y progenitores en las delicadas etapas de separación y divorcio.

Considero que cuanta mayor información se le ofrezca al lector sobre el impacto de la separación en los hijos y sus

posibles respuestas y reacciones, mejor se llevará el proceso de divorcio. El objetivo final usted ya lo conoce: *reafirmar que los padres no se divorcian de sus hijos*.

EL AUTOR

NOTA DEL AUTOR: Aunque sé que lo políticamente correcto es decir *hombre, mujer, esposo, esposa, padre, madre, hijo, hija...*, por razones obvias de agilizar la lectura de este libro y también para evitar expresiones raras —que me suenan hermafroditas— como *él/ella, uno/a, hijo/a*, etcétera, he decidido utilizar únicamente el género masculino (tómelo aquí como neutro). Así emplearé, por ejemplo, el término *él* (y su plural *ellos*) para ambos géneros, e igual haré con *niño* (y su plural *niños*), y también cuando hable de *padres* me estaré refiriendo a los dos progenitores, ya que cuando quiera especificar características diferenciales con relación al sexo, escribiré claramente *él, ella, niño, niña, madre, padre*, etcétera.

La decisión de separarnos está tomada

«La relación matrimonial, que tiene un ritual de comienzo, no tiene ritual de finalización».

EVAN IMBER-BLACK

NUESTRA RELACIÓN ESTÁ MUERTA

Usted, uno de los cónyuges, o los dos a la vez, considera que su relación de pareja ya no da para más, y sólo queda extender el certificado de defunción y proporcionar un entierro lo más digno posible al matrimonio que dicen se ha muerto. Traducido en términos psiquiátricos, de lo que ahora se trata es de ayudarle a usted o a ambos miembros de la pareja a elaborar y asumir emocionalmente el proceso de duelo por la pérdida de la relación.

Ustedes, los cónyuges, creen que han llegado a un punto en que no hay retorno. Uno de ustedes, o ambos, tiene la fuerte convicción de que las cosas no pueden mejorar. ¡Hay que poner punto final! Según me dicen, ya han luchado bastante para mantener a flote su precaria relación. Puede ser que uno de ustedes se exprese con desgarrado dolor ante el desenlace inevitable; otro, con un tinte de indiferencia y apatía, como si fuera una situación ya muy distante, que no fuese con él. Pero para ambos la decisión está tomada y es irrevocable.

Quien más quien menos, la mayoría tiene en el desván de los recuerdos instantes sublimes de intimidad amorosa, cenas, viajes, fiestas familiares, nacimientos, crecimiento de los hijos... Alegrías y también penas que han compartido plenamente en su vida de pareja. Pero este bagaje memorístico, con gran carga emocional y vivencial, curiosamente queda lejano y casi relegado al olvido cuando deciden separarse. Es como si un prejuicio negativo lo envolviera todo y ocultara a los ojos de los cónyuges las partes buenas de su biografía en común. Sólo la cruda realidad tiene vigencia y se ve con diáfana claridad.

Al fin y al cabo cumple usted con las expectativas que el autor del afamado libro *El arte de amar*, Erich Fromm, ha dejado escrito: «No existe ninguna actividad o empresa humana que se inicie con tan tremendas esperanzas y expectativas y fracase tan a menudo como el amor».

Y aquí le dejo con la contundente declaración que la psiquiatra Judith S. Wallerstein, quizá una de las investigadoras norteamericanas que mejor conoce en el mundo los efectos de la separación tanto en padres como en hijos, nos ha dejado en las primeras páginas de su completísima obra *El inesperado legado del divorcio*: «Yo no estoy en contra del divorcio. ¿Cómo podría estarlo? Probablemente he visto más matrimonios desdichados, degradados y abusivos que la mayoría de mis colegas. Comprendo profundamente el sufrimiento de muchos adultos y sus prolongados esfuerzos para mejorar sus vidas después del divorcio. También comprendo que, para muchos de los padres, la decisión del divorcio es la más difícil de su vida».

EL DIVORCIO ESTÁ SERVIDO

«Vale más un buen divorcio que un mal matrimonio», aconsejan algunos. Incluso hay quien dice que en este momento de la historia, en que la mayoría aún considera la familia nuclear como el paradigma de convivencia social, deberíamos dejar de obsesionarnos por mantener a ultranza la tradicionalidad de la familia nuclear intacta y reconocer el cambio

como algo inevitable, así como emprender la tarea de ayudar a las familias durante el frágil periodo de transición, es decir, después de la separación o el divorcio.

Una buena explicación del porqué de este trance es la que nos expone con gran sentido común el autor del pionero libro *La pareja rota*, mi colega psiquiatra neoyorquino Luis Rojas Marcos: «La ruptura tiene dos objetivos. El primero es escapar de una relación intolerable, al menos para una de las personas. El segundo, construir una nueva vida. Todos los que inician una separación esperan fervientemente que algo mejor reemplace la relación fracasada».

Separarse o divorciarse sólo puede equipararse con el fracaso de una o ambas personas que en su día iniciaron una relación de convivencia —quizá también de conveniencia—, con el propósito de continuidad, ya que es muy raro que se inicie una relación estableciendo de entrada una fecha de caducidad. Relación íntima que durante un tiempo más o menos largo —¿días, semanas, meses o años?— fue placentera para uno o para los dos miembros de la pareja.

Es evidente que los tiempos que corren no son los más propicios para constatar la perpetuidad de las relaciones matrimoniales. Con todo, la mayoría estará de acuerdo en que estando así de movediza la situación relacional hay que dejar bien claros los conceptos y las ideas y ponerle a cada cosa su nombre, tocando con los pies en el suelo, afrontando la realidad que tenemos entre manos y comportándonos de una manera sumamente práctica.

Cuando una relación se ha roto y no es posible repararla aunque se hayan puesto todos los medios para conseguirlo, entonces cada uno dentro de sus posibilidades y responsabilidades hemos de procurar que uno o ambos componentes de la pareja salgan lo antes posible del desconsolado proceso de duelo y reinicien, cada uno por su lado, una nueva vida. No es práctico ni aconsejable abandonarse en el infortunio y dejarse llevar por una profunda depresión de la cual se puede salir muy mal parado.

También animo a los consortes separados que acepten sus experiencias pasadas como válidas y enriquecedoras (que

seguro lo han sido en múltiples ocasiones), y que vean la presente realidad constituida por la separación como un distanciamiento necesario y convenido que aún conserva un compromiso cooperativo y amistoso entre los ex esposos, y que, en el caso de que hubiese hijos, debe continuarse en el cumplimiento de las funciones parentales.

Por último, le propongo a usted un punto de reflexión. Al margen de la idea que cada cual tenga sobre la relación de pareja, el matrimonio y la estructura familiar, no me gusta que se presenten como sistemas antagónicos los matrimonios unidos y los matrimonios separados, las parejas *buenas* y las parejas *malas*, enfrentando el concepto de familia intacta al de familia fracturada. Y que al resultado de la separación y el divorcio se lo siga llamando *hogar roto* (aunque semánticamente pueda parecer correcto como traducción literal de *broken home*).

Todos estaremos de acuerdo en que cada vez tiene más cancha de diálogo abierto el tema de las separaciones. Antaño, los escasísimos casos que se producían eran comentados con la boca pequeña, en círculos muy íntimos, prácticamente clandestinos. El tema era tabú. Ahora es habitual que en triviales conversaciones cotidianas de sobremesa, a veces entre personas casi desconocidas, salgan a relucir rupturas matrimoniales del entorno de los eventuales contertulios y quien más quien menos tenga una historia que relatar. El «¿sabes quién se ha separado?» ya se ha convertido en frase hecha en boca de cualquiera. Vaya, que es un tema de habladuría frecuente en los habituales y amistosos corrillos de veraneo.

«Cuando estás embarazada, hablas con embarazadas; y cuando estás separada, hablas con separadas», explica con toda naturalidad una mujer separada.

¿QUIÉN TOMA LA DECISIÓN DE SEPARARSE?

Es obvio que la gente opta por separarse por complejos motivos, algunos de los cuales tienen muy poco que ver con una auténtica incompatibilidad matrimonial, pero cuyo peso es-

pecífico para quien los vive determina mandar al traste la relación. Ya lo intuía el gran investigador francés, matemático, físico y filósofo, Blaise Pascal, allá por el siglo XVII, cuando decía: «El corazón tiene razones que no comprende la razón».

Lo curioso es que así como la decisión de casarse o vivir en pareja acostumbra a ser un acuerdo unitario —hoy en día se dice «en consenso»—, la decisión de separarse raramente se toma de mutuo acuerdo, sobre todo en la familia con hijos.

Habitualmente, lo que veo en la consulta es que un miembro de la pareja desea dejar el matrimonio con mayor énfasis que el otro. A menudo, también, sólo un cónyuge ansía marcharse cuanto antes y pone todo el empeño en ello. Otras veces son los dos quienes aparentan querer dejarlo al unísono. «De común acuerdo, doctor», certifican aquí puntualmente.

Los datos demuestran que las mujeres deciden terminar su vida en pareja en las tres cuartas partes de los casos, mientras que cerca de la mitad de los maridos se oponen enérgicamente a su decisión... Por lo general, los hombres suelen sentirse más contentos en sus matrimonios con el paso del tiempo, mientras que para las mujeres es todo lo contrario. Quizá algo de razón tendrá la contundente sentencia del periodista escandinavo Kjell Hansson: «El hombre se separa cuando encuentra a otra mujer, mientras que la mujer se separa cuando se encuentra a sí misma».

Paso a enumerarle algunas causas frecuentes, estadísticamente hablando, que motivan la ruptura marital o que, al menos, se alegan como tales: dificultad de comunicación entre los cónyuges; cambio de estilo de vida y valores de un miembro de la pareja; falta de amor; abusos verbales; expresión de aburrimiento; dificultades en la relación sexual; expresión de estar molesto por todo, regañando y siendo insolente; estar enamorado de otra persona; problemas económicos; deslealtad e infidelidad; despreocupación por los hijos; abuso sexual de los hijos; sentirse atrapado en el tra-

bajo; ser suspicaz y celoso; descuidado en las atenciones del hogar; problemas con la justicia; bebedor habitual y alcoholizado; abuso de drogas; maltrato físico del cónyuge... (Aunque, por encima de todas estas, el genial Groucho Marx ironizaba que «el matrimonio es la principal causa de divorcio»).

En general, llegada la decisión contundente de la separación, de lo que estoy muy seguro es de que ésta no se ha tomado a la ligera. Habitualmente se trata de una determinación muy meditada y que no es fruto de la improvisación. Sobre todo cuando hay niños por medio, los esposos-padres se preocupan de la situación e incluso condicionan la decisión de romper su vínculo matrimonial a que alguien les confirme que es el momento más indicado, en función de la edad de los críos, sus características madurativas, etcétera.

La decisión de separarse acostumbra a tomarse con gran seriedad (no incluyo aquí los casos aislados de personas inmaduras que rompen su relación por un nimio contratiempo). Otra cosa bien distinta son las explicaciones que se dan a las personas ajenas a la situación de la pareja, que a menudo resultan fáciles e insulsas, para salir del paso. Como bien sabe cualquier persona que haya vivido de cerca el problema, suele haber mucho más detrás de explicaciones tales como: «Se ha ido con la secretaria» o «se ha largado con un compañero del trabajo», que se dan entre conocidos a modo de comunicación oficial.

Abundan los chismes públicos sobre gente separada, pero pocos hacen justicia a la infelicidad que sienten aquellas personas que quieren solucionar sus problemas de una relación de pareja insatisfactoria.

No, no es una decisión frívola. Ésa es tal vez la imagen que nos quieren transmitir algunas revistas del corazón, cuando pretenden hacernos comulgar con un estado de opinión que ellas mismas alimentan con chismes y habladurías, y convencernos de que cambiar de pareja es lo más natural del mundo, que todo se reduce a unas pocas lagrimitas —sólo de entrada—, y luego a disfrutar de un largo ja, ja, ja...

SIGNIFICADO ÍNTIMO DEL DIVORCIO

Alguien siempre sale mal parado en las tramas del divorcio. Independientemente de las motivaciones que conducen a las parejas a separarse, la verdad es que dudo —al igual que opina Luis Rojas Marcos— que existan separaciones amistosas. No hay que darle muchas vueltas: la ruptura de la pareja es una de las experiencias más amargas que pueden sufrir las personas.

Entre las numerosas crisis o sucesos traumáticos de la vida, la ruptura del matrimonio ocupa el segundo lugar en la lista de las causas de mayor sufrimiento y estrés (lo que los anglosajones denominan los *life events*, eventos vitales). Sólo la muerte del compañero en una pareja feliz es superior en tormento a la ruptura. Como consecuencia, las parejas rotas, estadísticamente hablando, tienen una mayor predisposición a sufrir toda clase de enfermedades físicas y mentales, que van desde ataques de corazón a severos casos de depresión.

Lo mismo que ante la muerte de un ser querido, las parejas que se rompen pasan por un periodo de duelo antes de sentirse liberadas y poder abordar otras relaciones con posibilidades de éxito (en psiquiatría entendemos por *periodo de duelo normal* el tiempo que debe pasar una persona para terminar de asumir adecuadamente su dolor, y por *duelo patológico* el proceso luctuoso que sobrepasa el tiempo de duración y la intensidad de sus manifestaciones).

El divorcio, ciertamente, es beneficioso para la mayoría de adultos que recurren a él, pero ¿y los hijos? Aquí, a menudo, la agenda de los padres entra en conflicto con los deseos de los niños, que necesitan de un hogar estable mientras crecen. Así sucede que, a diferencia de otras cuestiones sociales —como, por ejemplo, la solidaridad con los pobres del barrio o la necesidad de acabar con la violencia en la escuela—, en donde acostumbran a converger los intereses de padres e hijos, en el caso de la separación matrimonial puede, al mismo tiempo, beneficiar a los adultos y ser perjudicial para las necesidades de los niños.

Hay quien los llama *hijos del divorcio*, porque esta circunstancia les confiere una especie de identidad permanente, como el ser hijo adoptado. Yo no estoy de acuerdo en prodigar estas etiquetas, a veces arrojadas con un barniz supuestamente clínico, porque aun sin quererlo pueden marcar de por vida a un crío.

Lo interesante, bajo mi punto de vista de psiquiatra dedicado a temas de familia, es ver cómo la sociedad se involucra en estos acontecimientos rupturistas de las relaciones de pareja. Porque si echamos un vistazo a nuestro entorno, nos encontraremos con unos conciudadanos que se dedican a dictar leyes para poner un poco de orden (legal) a estas relaciones que se rompen. Otros se limitan a tomar puntual nota sociológica de lo que está pasando y a elaborar gráficas y estadísticas, lo más neutras posible, para que sean políticamente correctas. Hay quienes asumen estas situaciones de fractura matrimonial con gozo y alborozo, como una muestra de liberación personal, de ejercicio de libertad y de gran conquista social. Mientras que otros se estremecen y se echan las manos a la cabeza porque ven en estos hechos el hundimiento de la cultura familiar imperante...

Por encima de todo, lo que es cierto es que en la historia de la humanidad no ha habido una época (de paz) con tantas rupturas de pareja como la que estamos viviendo. Antaño, las rupturas matrimoniales eran habitualmente por defunción de uno de los contrayentes, bien fuera por baja en las cruzadas o aniquilado en epidemias medievales, mientras que otras rupturas más cercanas en el tiempo lo han sido por las guerras civiles o mundiales. La separación y el divorcio como causa de ruptura de una relación prácticamente no se contemplaba desde hace cuatro o cinco décadas. En conclusión, y sin ánimo de ser catastrofista, lo que quiero constatar es que la magnitud de lo que está sucediendo ahora a escala mundial nos afecta a todos de una manera que aún no hemos comprendido plenamente. Todavía nos falta una mayor perspectiva para hacer un ecuánime balance de la situación.

Con todo, que nadie se confunda, ya que estas rupturas de parejas no significan la muerte del amor ni el derrumbamiento del hogar, sino más bien la ilusión de encontrarlos de nuevo. Reflejan cambio, pero, al mismo tiempo, también continuidad. Un final y también un principio, esto sí: con un túnel de por medio.

HAY QUE REBAJAR EL GRADO DE VIRULENCIA

Cuando el asunto de la separación está que arde, cualquier intromisión en la pareja en vías de descomposición es peligrosa (aunque siempre hay excepciones puntuales y necesarias). Pero en general, por muy buena voluntad que le anime a uno (bien sea amigo, pariente o profesional) con ganas de mejorar o suavizar la tirante situación, tiene que andarse con pies de plomo para no meter la pata y, como se dice vulgarmente, «salir trasquilado».

Es triste comprobar —y lo observo con frecuencia— lo difícil que resulta penetrar aunque sea de puntillas en el entramado dialéctico de los cónyuges, a menudo enzarzados en una discusión continua que no permite la intromisión de ningún fonema extraño a su léxico despectivo y descalificador. Es tal la ofuscación y la vorágine destructiva que domina a cada uno de ellos, pendientes únicamente de infligir el mayor daño posible a su ex cónyuge-contrincante, que no pueden atender ningún otro comentario que se aparte de su línea demoledora. Van «a piñón fijo».

Estadísticamente se ha comprobado que la mayoría de las parejas en conflicto son inaccesibles dentro de los dos primeros años de la separación. Incluso recuerdo que, en los inicios de la terapia de pareja, se recomendaba no intervenir en estas parejas en plena vorágine de enfrentamientos hasta que las turbulentas aguas se remansan, ya que las prescripciones que se les puedan hacer en las sesiones terapéuticas tienen mínima o nula eficacia durante este periodo conflictivo. Ahora ya no somos tan escrupulosos y no esperamos que se calme

la turbulencia relacional para actuar. Si bien es cierto que nuestra única posibilidad de entendimiento con los pacientes radica en hacer comprender a la pareja que deben aparcar sus diferencias, aunque sea sólo en momentos concretos (por ejemplo, durante las entrevistas profesionales de terapia de pareja), para atender otros puntos de vista e incorporar los mensajes terapéuticos, ya que para ellos también es la única posibilidad de rebajar el grado de virulencia en que están atrapados.

Luis Rojas Marcos, también divorciado, resume perfectamente en estas líneas la problemática de la separación: «El divorcio es un proceso conflictivo que se ha llegado a comparar con una guerra civil que estalla en un país que se desgarran en dos bandos enemigos. Las rupturas de matrimonios engendran a menudo un rencor tan profundo y alienante que los mismos protagonistas llegan a cuestionarse si no habrán enloquecido. Resulta verdaderamente asombroso el asco, el desprecio y la repulsión que algunos cónyuges en proceso de ruptura sienten hacia la pareja, y el grado de envilecimiento, de crueldad y de revanchismo que están dispuestos a aplicar el uno contra el otro».

¿Y SI VAMOS A TERAPIA?

Las parejas en conflicto no tienen por qué apañárselas por sí mismas y sacarse ellas solitas las castañas del fuego. A veces no pueden, por más que lo intenten. Y en la mayoría de los casos es aconsejable una visión objetiva, independiente, al margen de la subjetividad que embarga a los miembros de la que ahora ya es una ex pareja.

Considero que los profesionales de la salud mental no estamos sólo para atender la patología psíquica grave que presentan los grandes enfermos —como por ejemplo los psicóticos o los *locos*, como se los llamaba antaño—, sino también para ocuparnos de situaciones que pueden parecer a primera vista más pedestres o incluso frívolas, porque simplemente

atañen a la cotidiana relación humana, pero cuya distorsión, si no es cogida a tiempo, es capaz de generar una severa patología mental en las personas involucradas. Y la separación de la pareja bien puede ser el paradigma.

Los miembros de la pareja ya se han decidido a iniciar una terapia. De común acuerdo han resuelto que ellos solos no pueden salir del atolladero en que se encuentran. Temen por su propia integridad, psíquica y también física. Aunque tampoco es necesario que se trate de parejas en situación de confrontación, ya que, de hecho, las parejas que de mutuo acuerdo deciden separarse también acuden a terapia para que algún profesional (psicólogo, psiquiatra, mediador) las oriente en los pasos más convenientes que deben seguir.

Han buscado un facultativo que no fuese conocido de uno de los cónyuges o de la familia de uno de ellos, ya que, por supuesto, se impone la más objetiva imparcialidad. Y si lo fuese, este profesional ha de dejar bien claro que no admitirá intromisiones ni interferencias de nadie ajeno a la pareja.

Por otro lado, soy bien consciente de que no es fácil tomar la decisión de exponer las interioridades de uno a un extraño.

«No sé qué hago aquí, doctor. Ni sé por dónde empezar. Incluso no sé ni cómo me he atrevido a llegar a su consulta. Me da mucho apuro explicarle mi vida, mis cosas, las de mi ex marido... Sinceramente no sé si podré». (Confesión de una mujer azorada en la primera entrevista).

En estas circunstancias de transición y recriminaciones mutuas, las parejas suelen mostrarse reticentes a aceptar una *terapia*, porque les suena a enfermedad o algo patológico. La pareja ya ha sufrido bastante, en algunos casos está muy quemada. El proceso que culmina con la separación emocional y legal de un matrimonio implica una gran tensión para todos los miembros de la familia. También puede ser que ya hayan pasado por diversos profesionales sin el resultado apetecido. Es lógico, pues, que vengan desconfiados, a la defensiva, con las uñas a punto.

La terapia de pareja (en mi caso me decanto por la terapia de base sistémica, aunque otros colegas se pueden manejar muy bien con otro tipo de terapia: psicoanalítica, cognitiva, conductual, etcétera) trata de ayudar a los cónyuges a superar su situación de enfrentamiento que repercute inexorablemente en los hijos, a buscar soluciones funcionales, justas y aceptables para todos. En el trabajo del profesional terapeuta es muy conveniente que participen ambos cónyuges.

«—Oye, Manolo, he pedido hora de visita para los dos con el psiquiatra, para ver si puede orientarnos sobre cómo actuar con los hijos —le dice la ex esposa mansamente por teléfono a su ex marido.

—¡Ni hablar! Ve tú, que estás bien mal de la cabeza. ¡Tú sí que tienes que ir al psiquiatra! —responde iracundo el ex marido, para colgar de inmediato el teléfono». (Contestación habitual de uno que manda al psiquiatra al otro).

Aparentemente, el tratamiento resulta más difícil cuando no es posible trabajar con ambas partes. De hecho, hay quien considera la intervención con un solo miembro como disgregadora de la situación, y que abordar unilateralmente el problema —al escoger a un miembro como paciente e ignorar al otro o aludir a él de manera indirecta—, puede ser un grave error táctico.

Personalmente pienso que nunca hay que dejar de atender a un cónyuge que solicite ayuda, aunque sea en solitario porque la otra parte no quiera secundarle. Es entonces cuando el profesional tiene que demostrar toda su habilidad terapéutica centrada en una sola persona. Otra cuestión, de orden práctico, para conseguir la mejor operatividad en las sesiones de terapia de pareja es la decisión del terapeuta de que concurren por separado, cada uno con su propia sesión: lo cual es muy aconsejable cuando el grado de hostilidad entre los cónyuges es tal que se pasan la sesión agrediendo mutuamente, sin hacer ningún caso al desgañado terapeuta que intenta poner orden.

Vamos a terapia, sí, pero con voluntad de sacar provecho de las sesiones. De lo contrario, es mejor abstenerse. El tiem-

po de los pacientes puede ser muy valioso..., pero tanto o más lo es el del profesional.

TIPOS DE SEPARACIÓN Y PREDICCIÓN DE RESULTADOS

La práctica me enseña que conociendo la clase de separación que ha sufrido una pareja es posible determinar, con bastante exactitud, la intensidad del impacto emocional que han sufrido los miembros y predecir con cierta fiabilidad cómo será la turbulencia de los años posteriores. Parafraseando un dicho popular, viene a ser algo así como: «Dime cómo te separas y te diré cómo seguirás».

Por ejemplo, la separación por infidelidad suele ser la más traumática, la separación por deterioro de la convivencia acaba siendo un alivio para todos y la separación por las especiales características de uno de los cónyuges (trastorno severo de personalidad, enfermedad mental grave, alcoholismo, drogadicción) también se agradece. Esta última suele ser una separación temprana, a la que se llega habitualmente después de la luna de miel (hay quien la llama en estas circunstancias, con mucha razón, luna de hiel), momento en que se descubre la clase de persona con quien uno se ha casado. Obviamente produce cierto alivio cortar por lo sano, sobre todo para salvar el miembro que está sano...

Respecto al impacto que puede acusar la descendencia, llamo *hijos del suspiro* a los niños a quienes se les escapa un profundo suspiro de alivio cuando se les pregunta cómo están en casa después de que se hayan separado sus padres. Son los hijos del conflicto en su más alto grado de virulencia. A los que el dulce hogar se les convirtió en un espantoso infierno. Con esta expresión no verbal, con este espontáneo suspiro, te lo dicen todo. «¡Ufffff!, ahora es una balsa de aceite, doctor», exhalan.

También existen determinadas circunstancias que se asocian con lo que será una separación traumática de la pareja y las que, por el contrario, auguran cierto ajuste armónico postseparación.

Así, como síntomas de separación que devendrá traumática tenemos, por ejemplo: la existencia de un vínculo emocional muy intenso con el otro cónyuge, es decir, seguir profundamente enamorado; la incidencia de sentimientos ambivalentes ante el hecho de la separación, que es aquello de «un quiero y no quiero»; la desaprobación personal de la separación y el divorcio; resultar discriminado como consecuencia de la separación; experimentar desaprobación por parte de personas significativas en la vida de uno; haber iniciado uno de los cónyuges el proceso de separación sin mencionar nada al otro, y, por último, ardientes deseos de castigar al otro cónyuge.

Por otro lado, tenemos algunas señales de que las cosas pueden salir bastante bien, como por ejemplo: la existencia de cierta estabilidad económica en cada uno de los miembros de la pareja, y tener la oportunidad de desarrollar nuevas relaciones a través del trabajo y de otras actividades sociales, es decir, tener la convicción de que no todo se termina con la separación.

Al margen de esta tipología que le he expuesto, hay que contar asimismo con la personalidad de cada uno de los cónyuges y su capacidad de reacción y de sobreponerse a esos avatares. Así, las personas con más posibilidades de superar sus divorcios son las que tienden a aceptar lo que les ocurre, toman decisiones constructivas y aprenden de todo lo que les ha sucedido para seguir adelante. Mientras que las que viven la situación divorcista como una agresión inmerecida tienden a ver las pérdidas y no las nuevas oportunidades que se les ofrecen, y eligen estrategias de virulento enfrentamiento, es-tán habitualmente abocadas al fracaso.

EVITEMOS CORTOCIRCUITOS

Antes de meternos de lleno en la manera de *no divorciarnos de los hijos* —que es el propósito fundamental de este libro—, le voy a hablar de una cuestión previa muy importante: la

comunicación entre los miembros de la ex pareja. Pero para ello tengo que retroceder a los orígenes de esta comunicación que se genera en el seno de la familia. La comprensión de lo que le voy a exponer a continuación es fundamental para entender la dinámica familiar que acontece cuando se separa la pareja.

Ya expuse ampliamente en el libro *Psicología de la familia* que el nacimiento del primer hijo es una potente explosión nuclear. ¿Sabe por qué? Simplemente, porque el núcleo familiar original constituido por una solitaria pareja conyugal, explota y se transforma en algo diferente. Surge en la escena un nuevo elemento, *el hijo*, y da lugar a la aparición de una nueva figura en la estructura familiar: *la pareja parental*, es decir, la responsable del ejercicio como padres.

En realidad, con esta explosión nuclear se producen dos nacimientos en la familia. El ser que acaba de nacer necesita que la pareja conyugal le haga un sitio, e igualmente habrá que encontrar un nuevo sitio para la pareja parental que también acaba de nacer.

Asimismo, a partir del nacimiento del hijo, entre el hombre y la mujer se establecen dos vínculos: *el conyugal* (que ya existía) y *el coparental* (éste, recién estrenado, es la cooperación al alimón de ambos progenitores). Le explicaré esta situación con un símil propio de electricista.

Los dos vínculos son como dos hilos eléctricos por los cuales circulará la comunicación de la pareja: la *comunicación conyugal* (entre la pareja) irá por el hilo conyugal, y la *comunicación coparental* (entre los dos padres), por el hilo parental. Los dos hilos se hallarán muy próximos el uno del otro, como lo están en el interior de un cable eléctrico. De tal manera que si la comunicación no se hace por el hilo correspondiente, podrán surgir cortocircuitos.

Mientras todo marcha sobre ruedas en la vida familiar, el fluido eléctrico funciona de maravilla y los dos miembros de la pareja se comunican la mar de bien, ahora por el hilo conyugal y otrora por el hilo parental... hasta que se tuercen las cosas y llega un momento en que la comunicación conyugal

—el hilo conyugal— se rompe y deja de funcionar. La pareja ha decidido separarse.

En el cable eléctrico ya sólo queda el hilo parental, indemne por el momento, bien envuelto por su cubierta aislante. ¿Se producirá un cortocircuito? Dependerá en gran medida de que los integrantes de la pareja, ahora ya separados, sepan comunicarse fluidamente como padres, utilizando únicamente el hilo parental (el conyugal, deshilachado e inservible, está que echa chispas).

Y aquí está el error en que puede incurrir la ex pareja: que se empeñe en comunicarse como padres por el obsoleto hilo conyugal. Lleno de interferencias, totalmente ajenas a su función como padres, este hilo no permite una comunicación fluida que les ayude a comportarse como progenitores responsables de su prole.

Por desgracia, se involucran demasiado las cuestiones personales de los ex cónyuges (que en estos momentos son más perentorias) para mantener impoluta la comunicación parental. Esto es lo que sucede habitualmente en los primeros tiempos turbulentos de la separación. Luego, quizá algún manitas habilidoso (o dos manitas habilidosos) puede empalmar el deteriorado hilo conyugal —ahora ya ex conyugal— y hacerlo otra vez servible, lo cual sería, a la larga, muy deseable. Sin embargo, no recomiendo que sea por este hilo conyugal reconstituido por donde los padres se comuniquen sus funciones parentales. Para ello está el indemne hilo parental. Y es por este cauce por donde han de comunicarse y así seguir ejerciendo como padres responsables, procurando que los avatares del divorcio no consigan erosionar este único hilo que les queda.