

CUIDANT LA SEPARACIÓ: Com afrontar les *emocions* i els *conflictes* al llarg del procés de divorci.

Maria Sureda Camps

RESUM

divorciblues: El divorci i les emocions

Tenint en compte que:

- el divorci mobilitza moltes *emocions* : ira, tristesa, por..
- els cònjuges es separen com a *parella*, però no com a *pares*
- “*Les eventuals derivacions psicopatològiques dels membres de la família* (adults i nens) no **depenen** del divorci en si, sinó de la manera en que s’enfronta, es resol i s’**accepta**” (Zanuso, 2005)

→ amb aquest treball volem **cuidar la separació**

→ amb les eines que ens proporcionen:

- l’**Educació Emocional**, com a *forma de prevenció inespecífica que pot tenir efectes positius en la prevenció (...) de l’estrès, d’estats depressius, etc.* (Bisquerra, 2003)
- la **Mediació Familiar**, com a *procés en virtut del qual un tercer, el mediador, ajuda als membres d’una família a aconseguir la resolució d’una situació conflictiva mitjançant un acord satisfactori per a tots i que permeti la continuïtat de les relacions entre les persones involucrades en el conflicte* (Zanuso, 2001)

→ així **pretenem** que els membres de la família rebin el menor dany possible com a conseqüència del divorci .

→ Des de l’*Educació Emocional* i des de la *Mediació Familiar* treballarem per:

- **millorar les condicions** amb que es recorre el camí del divorci
- **preservar les relacions de la ‘parella de pares’**
- **facilitar l’adaptació** dels membres de la parella i dels seus fills a la nova situació



Afrontant el divorci des de l’Educació Emocional



COM ES SENTEN ELS ADULTS I ELS INFANTS?. Parlem de les emocions que mobilitza el divorci:

Els membres de la parella que es divorcia experimenten una *gran varietat de reaccions emocionals*.

Naturalment, no hi ha una forma *única* de reaccionar davant aquesta experiència, però hi ha emocions que solen experimentar la *majoria* de persones que es troben en aquesta situació.

Campo i Linares (2002) assenyalen que un estudi sobre la presència de diversos tipus de sentiments, realitzat amb persones separades que demanen ajuda psicoterapèutica, mostra que:

- els sentiments de caire **depressiu** es donen en tots els grups
- els sentiments **agressius i destructius** són més elevats en el grup amb patologia en els fills
- els sentiments de **confusió i ansietat** predominen en el grup amb patologia pròpia

A partir del quadre de Bisquerra (2003: 70), ens centrem en tres *emocions negatives*:

L'ira És freqüent que una persona en procés de divorci senti “onades” d'ira.

Es diria que l'ira és l'emoció en la que es pensa quan es tracta de parelles que s'estan separant o que estan negociant el seu divorci(...) (Suarez, 2003)

Les persones que viuen l'amarga experiència d'un divorci, poden “alimentar” fantasies de venjança envers la exparella. Si aquestes idees destructives es prolonguen en el temps i es van retroalimentant, no contribueixen a afrontar la nova situació de forma sana.

Per altra banda, els nens **capten l'hostilitat entre els adults**, independentment de l'edat que tinguin. L'*hostilitat* que es respira en l'ambient i la pròpia ira dels fills davant la separació dels pares, es manifesta amb el comportament.

La por és una altra de les respostes més freqüents dels nens davant el divorci dels seus pares, i dels canvis que la separació comporta. El nen abans tenia dos pares i ara només ‘en té’ un. El temor a perdre els pares pot arribar a fer-se molt punyent.

Una por recurrent és que els nens arribin a pensar i a sentir que si els seus pares han deixat d'estimar-se, també puguin deixar d'estimar-lo a ell.

La tristesa La ruptura d'un vincle tant significatiu com el de la parella, comporta pèrdues importants en l'àmbit relacional. (Campo i Linares, 2002)

A conseqüència d'aquestes pèrdues, els qui es divorcien **hauran d'elaborar un DOL**. En el procés de dol s'experimenta tot un ventall d'emocions (ira, por, tristesa, culpa). Però volem destacar-ne una: **la tristesa**, com l'emoció que acompanya la *pèrdua* d'allò que valorem com important.

La intensitat d'aquesta emoció està en relació directa amb l'amor, el plaer i la joia que ens ha aportat la relació que hem tingut amb la persona que deixa de ser la nostra parella (Corrie, 2003).

Sense una elaboració adequada del dol, les separacions no queden resoltes, i és habitual trobar parelles de divorciats que mantenen una “situació de “bronca” crònica amb qui fa temps que varen signar els documents del divorci: **el divorci legal no sempre coincideix amb el divorci emocional**.

Aquesta situació pot prolongar-se, fins i tot, més enllà de tenir noves parelles estables, i d'haver format una nova família:

Dues persones en situació crònica de conflicte, segueixen “més unides que mai”.

Quedar-se literalment “enganxats” a una relació que ja fa temps que va deixar d'existir en la seva vessant saludable, eternitza el malestar de les exparelles, té conseqüències en els fills, i impedeix dedicar les forces a la construcció d'un nou futur.

Que el procés es realitzi de mutu acord i en relativa harmonia, espontàniament o amb ajuda d'alguna mediació, és un dels factors més favorables per a una elaboració adequada del dol, mentre que les separacions litigioses solen deixar un camp de batalla sembrat de ruïnes que facilita que ambdós perdin (Campo y Linares, 2002)



Afrontant els conflictes en el procés de divorci.

La Mediació Familiar

- ☑ Val a dir que *els divorcis són el resultat final dels conflictes de les parelles, no la causa dels mateixos* (Alberdi, 1999).

Unes pinzellades entorn del conflicte:

◆ **El conflicte: positiu o negatiu?**

En la presentació de les jornades llegim que *els conflictes formen part de la vida quotidiana*.

Així sí, segons Bach i Darder, *creixem i aprenem a través d'un procés en el qual s'alternen equilibris i desequilibris*, quan es trenca l'equilibri, i apareix el conflicte, podem entendre el conflicte com:

una ocasió d'aprendre a relacionar-nos d'una altra manera i una oportunitat de construir equilibris més consistents i de més abast' (Bach i Darder, 2004)

Si bé el conflicte sol anar acompanyat de *malestar*, i té òbviament una **vessant negativa**, els experts coincideixen en aquesta **vessant positiva** del conflicte (Farre', 2004)(Suarez, 2003)(Vinyamata, 2001).

Aquest component positiu dels conflictes és la **base** de la **resolució de conflictes** i de la **mediació**.

◆ **El camp de la pau i el camp de la guerra**

Suarez considera el conflicte com 'una de les parts d'un *continuum* que va de la pau a la guerra' (2004 : 45).

La **pau** i el **conflicte** serien els dos camps que formarien aquest *continuum*.

- ➔ A partir d'un quadre de Suarez (2004), hem assenyalat el paper rellevant que pot tenir l'**Educació Emocional**, en els camps de la *pau* i del *conflicte*:

<i>Camp</i>	<i>Fases</i>	<i>Tasques</i>
Pau	Fase 1 Harmonització de les diferències	Promoció
Conflicte	Fase 2 Naixement del conflicte	Prevenició
	Fase 3 Esclat del conflicte	Prevenició i assistència
	Fase 4 Guerra	Assistència

Volem anotar que:

- a) el conflicte NO sempre segueix TOTES les fases descrites:

- b) el procés de des-escalada no és ordenat : sol haver-hi un *anar i venir* entre una fase i altra

En els **processos de divorci** són molt comuns les *seqüències d'explosions i reconciliacions*. Sol haver-hi baralles, reconciliacions, algun dels dos que marxa de casa, etc. Aquest cicle es pot *eternitzar* o bé pot sorgir un canvi que porti a la *reconciliació* ('definitiva') o bé al *divorci*.

Tot i que, *en general les famílies compten amb recursos propis que els permeten adaptar-se al canvi i disposar de pautes alternatives, flexibilitat i capacitat de negociació* (Zanuso, 2001), a vegades, això no és possible.

→ Recórrer a la Mediació Familiar ens pot ajudar a una **resolució més 'pacífica' de la crisi** i, sobretot, a **preservar les relacions de la 'parella de pares'**.

➡ **No ens posem d'acord: anem a judici o a mediació?**

Estem convençuts de que *cal promoure la mediació*.

Tal com assenyala Suares (2003) *el que és negatiu no és el divorci, que podria arribar a ser una forma efectiva de concloure un conflicte. El que és negatiu és la manera com es condueixen* (els conflictes).

En aquest sentit, *la mediació familiar ha d'entendre's per damunt de tot, com una manera fonamentalment diferent de veure el divorci (...)* i *la manera com veiem un problema determina en gran mesura la forma en que li donem resposta* (Marlow, 1999). La mediació busca la **recuperació de les capacitats** de les persones **per resoldre, per si mateixes**, els seus conflictes (Vinyamata 2003).

Si optem per "anar a judici", serà bo que comptem amb l'**elevat cost emocional** de la resolució del divorci per la via litigiosa.

- Els membres de la parella es converteixen en adversaris, i no sempre les persones en conflicte ho són.
- En aquest sentit, les relacions futures dels ex-cònjuges poden quedar malmeses (això és especialment greu quan hi ha fills)
- El tractament del procés des de la polarització (allunyament) de les posicions de les parts, pot potenciar les emocions de dolor i/o de ràbia (entre altres).. Això pot generar una escalada del conflicte entre les parts.
- Si aquestes emocions poden ser un dels obstacles principals que impedeixen avançar en la resolució dels temes pràctics, aquesta resolució es farà encara més llarga i difícil. Des d'aquest escenari, es dificulta la possibilitat de "tancar" el passat, i mirar cap al futur. Hi ha més possibilitats de que el conflicte entre les parts es torni crònic.

➡ **Les emocions i el procés de mediació**

És admès que els conflictes familiars tenen una vessant emocional que no es tracta bé quan només s'apliquen solucions jurídiques (Martí, 2005).

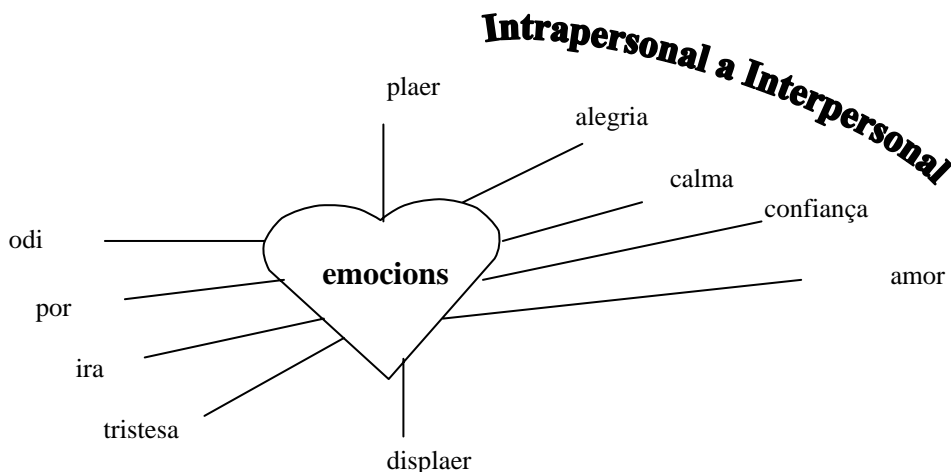
Fariña (2002) destaca que *generalment, en una situació de conflicte, els sentiments dels implicats són més importants que les idees (...)*

Així la mediació (...) *fomenta un entorn respectuós que ajuda a disminuir la intensitat emocional, aproxima les parts i les implica en la recerca de una solució que els pugui resultar acceptable* (Muñoz y Vall, 2005).

Suares es desmarca de la concepció tradicional de les emocions bàsiques, per considerar que les tracta com si fossin quelcom "puntual". S'inclina, en canvi, per considerar-les com un *continuum*, com un *yin-yang*.

Així, destaca cinc parells d'emocions (Suares, 2003):

- **plaer-displaer:** Habitualment, les persones que acudeixen a la mediació recorren (al llarg del procés) el camí que va des del *displaer* (moment de trobar-se amb l'altra part) fins al *plaer* (quan arriben a un acord).
- **alegria-tristeses:** les persones que arriben a la mediació solen estar *tristes*. De fet, estan transitant per una crisi de *pèrdua*, de *modificació d'una relació important*.
L'*alegria* no sol estar molt present en les trobades de mediació.
L'*alegria* sol aparèixer: en els moments en que una de les parts sent que se l'entén, o bé, al final del procés, quan s'arriba a un acord satisfactori.
- **calma-ira:** les persones que arriben a la mediació acostumen a sentir *ira* (en més o menys intensitat).
La funció del mediador és ajudar les persones a *transitar de la ira a la calma*.
- **confiança-por:** la *por* pot presentar-se com una reacció puntual o com un estat d'ansietat permanent.
Pot tractar-se de *por* a l'altra part, però també de *por* al mediador (*por* de que no sigui imparcial, *por* de que el procés el perjudiqui, etc).
Segons Suares, *la mediació ha de desenvolupar-se des de l'emoció de la confiança*.
La confiança és imprescindible per generar una relació de col·laboració, i aquest és un dels objectius de la mediació.
Sense confiança, la possibilitat d'arribar a formular acords és extremadament difícil. Recuperar relacions de confiança, ja sigui amb un mateix o amb la persona en conflicte, és molt important (Vinyamata, 2003: 50).
- **amor-odi:** en el context de la mediació familiar, les emocions d'amor i d'odi estan molt presents i amb molta intensitat (Suares, 2003).
Quan la família funciona, l'*amor* és el que predomina; quan hi ha crisis de ruptura, és molt freqüent que aparegui l'*odi* envers l'altre (al menys en una de les parts). Sovint, les parelles per poder separar-se, necessiten degradar a l'altre.
Si l'amor etern és una de les creences en les que es basa la cultura occidental, *la pèrdua de l'amor* (que és en molts casos motiu del divorci) no hauria d'implicar forçosament la pèrdua de reconeixement envers l'altre.
Segons Humberto Maturana (cit. per Suares, 2003 :113) "el amor es la emoción que funda lo social, implica el reconocimiento del otro como un legítimo otro, el respeto, la no discriminación".
L'amor és l'emoció sobre la que es construeix la col·laboració. La col·laboració és *imprescindible* per la mediació. L'*odi* impossibilita la mediació: des d'aquesta emoció no es pot generar la col·laboració necessària per a la mediació.



→ **Emocions i bloqueig del procés de mediació:** Darrera aquesta incapacitat per dialogar dels temes pràctics que els afecten, **hi ha les emocions** (de dolor, de ràbia, etc) que han arribat a afegir-se, a incrustar-se entorn d'aquests temes. Són aquests sentiments els que els impedeixen de veure i tractar aquells temes com els temes pràctics que son (Maslow, 1999)

També segons Bolaños (2004), el bloqueig en el procés de mediació té a veure amb les emocions. Segons aquest autor, quan arribem a la ruptura queden “nusos”, “punts negres” que estaran presents en la negociació de la ruptura (per exemple: sovint s’obvia el procés de dol, especialment en els nens). Una vegada identificat el “nus” podem intervenir.

Bolaños (2004) desaconsella l’intervenció des del *terreny cognitiu* i recomana **intervenir des del terreny de les emocions**.

Destaca :

- l’escolta activa com la tècnica per excel·lència de la mediació, com *una pràctica connectada amb l’emoció*.
- l’empatia : “*sento*” el que sents (des del **cor**). En canvi : “entenc” el que et passa - és des del coneixement .

Per acabar unes paraules de la Sra. Anna Vall (directora del Centre de Mediació Familiar de Catalunya):

‘Potenciar la mediació familiar i introduir-la de forma progressiva en la nostra societat suposa promoure la cultura de la pau, del consens, del diàleg i de la col·laboració constructiva entre les persones, fins i tot, o sobretot, en situacions de crisi’ (Vall Rius, A., 2005)

BIBLIOGRAFIA

- Alberdi, I. (1999). *La nueva familia española*. Madrid: Grupo Santillana de Ediciones, S.A.
- Bach, E., y Darder, P. (2004). *Sedueix-te per seduir*. Barcelona: Edicions 62.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Cispraxis.
- Bolaños, I. (2004). Taller *El punt de desbloqueig a la mediació familiar* presentat al Fòrum de les Cultures Barcelona 2004, ‘Conflictes a la vida quotidiana’, Barcelona, 13-15 juny (paper)
- Campo, C., y Linares, J.L. (2002). *Sobrevivir a la pareja*. Barcelona: Planeta.
- Corrie, C. (2003). *Becoming Emotionally Intelligent*. Stafford (Reino Unido): Network Educational Press Ltd.
- Fariña, F., Seijo, D., Arce, R., y Novo, M. (2002). *Psicología Jurídica de la Familia: Intervención de casos de Separación y Divorcio*. Barcelona: Cedecs.
- Farré, S. (2004). *Gestión de conflictos: taller de mediación*. Barcelona: Ariel.
- Marlow, L. (1999). *Mediación familiar*. Barcelona: Granica.
- Martí, C. (2005). *¿Es necesaria la mediación?*. Comunicació presentada a la segona Taula Rodona de la Jornada : Incidència de la mediació familiar en el nou divorci i en el Llibre II del Codi Civil Català. Barcelona 22.4.2005 (paper)
- Muñoz Puiggròs, X., y Valls Rius, A. (2005). La mediación familiar: una opción para la resolución de conflictos. *El País*, 7.4.2005.
- Suares, M. (2003). *Mediando en sistemas familiares*. Barcelona: Paidós.
- Vall Rius, A. (2005) *Conclusiones de la Jornada: La incidència de la mediació familiar en el nou divorci i en el Llibre II del Codi Civil Català*. Barcelona 22.4.2005 (paper)
- Vinyamata, E. (2003). *Aprender mediación*. Barcelona: Paidós.

- Vinyamata, E. (2001). *Conflictología: Teoría y práctica en Resolución de Conflictos*. Barcelona: Ariel.
- Zanuso, L. (2001). Mediación familiar. *Quadern d'estiu nº 4*. Fundació Pere Tarrés.
- Zanuso, L. (2004). *Els teus, els meus, els nostres*. Taller presentat al Fòrum de les Cultures Barcelona 2004 , 'Conflictos a la vida quotidiana', Barcelona, 13-15 juny (paper).
- Zanuso, L. (2005). *Las nuevas familias: mitos y realidades de las nuevas organizaciones familiares*. Seminari de Ponts de Mediació, Barcelona, 15 i 17 febrer (paper).