

**LA REPERCUSIÓN SOBRE EL MENOR DE LOS PROCESOS DE RUPTURA  
MATRIMONIAL: ASPECTOS EMOCIONALES Y RELACIONALES.**

**Prof. Mark Beyebach  
Universidad Pontificia de Salamanca**

**DATOS PROFESIONALES**

**Mark Beyebach  
Director del Master en Terapia Familiar e Intervenciones Sistémicas  
Profesor de la Facultad de Psicología  
Universidad Pontificia de Salamanca**

**CONTACTO:**

**Mark Beyebach  
Universidad Pontificia de Salamanca  
C/Compañía, 5  
37002 Salamanca**

**NIF X0203682V**

**tfno. 923 277100**

**Fax: 923 277101**

**e-mail: [mark.bevebach@upsa.es](mailto:mark.bevebach@upsa.es)**

## **LA REPERCUSIÓN SOBRE EL MENOR DE LOS PROCESOS DE RUPTURA MATRIMONIAL: ASPECTOS EMOCIONALES Y RELACIONALES.**

**Mark Beyebach**  
**Universidad Pontificia de Salamanca**

El objetivo de este trabajo es presentar, desde nuestra óptica clínica y sistémica (Beyebach, 2006, 2009) algunas claves acerca del impacto que sobre los menores tienen los procesos de ruptura matrimonial. Empezaremos recordando el carácter procesual de la ruptura matrimonial. A continuación revisaremos brevemente algunos de los efectos negativos más obvios que la ruptura de pareja puede tener sobre los menores implicados y cuáles son las causas por las que se producen. Después dedicaremos varios apartados a analizar el papel relacional que a menudo los menores juegan tras una ruptura, y de qué forma lo pueden complicar ciertas maniobras comunicativas y relacionales de los adultos. Nos detendremos en algunas paradojas que plantean las situaciones de ruptura y adelantaremos también algunas pautas básicas para padres que podrían amortiguar su efecto negativo sobre los hijos.

### **El divorcio como proceso**

Aunque la ruptura matrimonial ha alcanzado tasas tan altas que va camino de convertirse en una etapa normativa del ciclo vital de la familia occidental (Pinsof, 2002), a la que se verán enfrentadas un porcentaje muy alto de familias, sigue siendo una experiencia traumática en la mayoría de los casos. Desde el punto de vista clínico, se considera incluso que un divorcio tiene un potencial traumatizador comparable a la muerte de un familiar (Navarro Góngora, 2000), por cuanto produce también fuertes

sentimientos de pérdida y lleva a aparejados cambios profundos en las relaciones interpersonales y en el sentido de identidad. De hecho, el divorcio supone una transición importante para todo el sistema familiar, que afecta no sólo a una, sino generalmente a dos e incluso a cuatro generaciones (Amato y Cheasdle, 2005; Pam & Pearson, 1998; Wallerstein, Lewis & Blakeslee, 2000).

---

- Aumento de la ambivalencia
- Distanciamiento
- Fantasías y acciones de separación
- Separación física
- Pseudorreconciliación
- Fantasías de predivorcio
- Decisión de divorciarse
- Recurrencia de la ambivalencia
- Disputas
- Asignación de la custodia y ajuste familiar
- El nuevo matrimonio
- La reconstitución de la familiar
- El segundo matrimonio
- El funcionamiento familiar du

---

**Tabla 1. Fases del proceso de divorcio** (Everett y Volgy, 1991).

Sin embargo, una ruptura matrimonial no suele ser un fenómeno repentino y aislado, sino más bien un proceso que se prolonga en el tiempo, generalmente a lo largo de años (Gottman, 1994). Este proceso ha tendido a conceptualizarse como una pendiente de deterioro progresivo (Kaslow, 1981), aunque visiones más modernas lo describen en función de una serie de etapas, cada una con sus propios momentos de equilibrio y de transición (Everett y Volgy 1991, TABLA 1). En cualquier caso, es importante entender que el efecto potencialmente negativo que una ruptura de pareja tiene sobre los hijos no reside solamente en la separación o del divorcio propiamente dichos, sino también en la exposición del menor a ese proceso insidioso y prolongado de desafección, enfrentamiento soterrado o franco conflicto matrimonial que generalmente les precede.

De hecho, diversos autores han subrayado que el conflicto entre los padres tiene efectos más perniciosos que el evento del divorcio en sí (Ajuriaguerra, 1983; Bird, 1990) e incluso que del divorcio pueden derivarse efectos positivos para los hijos si pone fin a un conflicto crónico entre los cónyuges. Esta hipótesis del “alivio del estrés” fue formulada por primera vez por Wheaton (Wheaton, 1990), y ha recibido un cierto apoyo empírico en diversos trabajos longitudinales (Hanson, 1999; Je, Kiel, 1998). Nosotros seríamos en este punto más pesimistas, por cuanto a menudo el divorcio no pone fin al conflicto previo, si lo había. La experiencia clínica muestra cómo el divorcio a menudo no marca el final del conflicto, sino una nueva etapa más del mismo, de modo que a partir del divorcio los padres siguen batallando, aunque en otros terrenos y por otros medios, a menudo con la nueva munición que les proporciona el ámbito judicial. En otros casos, el divorcio no se ve precedido por una convivencia conflictiva, sino simplemente por un proceso de desapego conyugal que tal vez siquiera sea advertido por los hijos. En ese caso, el efecto del divorcio en sí mismo es probablemente mayor (Amato, 2000). Probablemente, la visión más equilibrada es la que nos transmite la investigación de Lisa Strohschein sobre la salud mental de los hijos en la primera infancia: la situación previa de los padres que van a divorciarse tiene ya un efecto negativo sobre los hijos (en este caso, sobre sus niveles de ansiedad, depresión y conducta antisocial), que se ve acentuado en el momento del divorcio propiamente dicho (Strohschein, 2005).

Por tanto, a la hora de entender el efecto que una ruptura matrimonial tiene sobre los hijos, no deberemos circunscribirnos únicamente al momento de la decisión de los padres de separarse, a cómo se anunció y produjo el divorcio, o cómo se está gestionando el nuevo régimen de convivencia en el presente. Más bien nos convendrá

ampliar nuestro foco temporal y observar cómo estaba afectando la relación entre los padres a los hijos antes de la ruptura (Strohschein, 2005) y también después de que ésta se produzca (Kelly, 2007), analizar de qué manera los hijos han estado y siguen estando involucrados en el conflicto conyugal, y cómo se va reorganizando en el tiempo la estructura de la familia. Es probable que la hija que desde pequeña ha sido confidente de la madre siga jugando ese papel cuando los padres se separan; es esperable que el hijo que años antes de divorcio ya se encontraba haciendo de mensajero entre sus padres siga cargando con esa pesada función tras el divorcio. Si a lo largo de los años un hijo o hija se fue convirtiendo en aliado de uno de los padres, o incluso ha estado en coalición con uno contra el otro, es improbable que durante y tras el divorcio pueda mantenerse equidistante o neutral entre sus progenitores. Si, por poner un último ejemplo, desde los inicios de la familia ha habido una mala o escasa relación entre por ejemplo el padre y su hija, el divorcio de los padres tenderá a aumentar aún más esa brecha emocional que ya existía.

### **Impacto emocional de la ruptura conyugal en los hijos**

Tal y como venimos comentando, y por muy acostumbrado que el menor pueda estar al conflicto entre sus padres, el hecho de la separación física de los mismos puede y suele tener toda una serie de efectos negativos sobre los hijos (Amato, 2000; Strohschein, 2005)<sup>1</sup>. Aunque el tipo de efectos está en parte mediado por el desarrollo evolutivo del menor, no hay ninguna edad en la que esté a salvo de sufrirlos ( Fernández Ros y Godoy Fernández, 2002, TABLA 2)

---

<sup>1</sup> Aunque aquí no queremos detenernos en este aspecto, hay que señalar también que el divorcio puede tener efectos positivos sobre los menores, y no sólo en los casos en los que pone fin a situaciones de conflicto abierto y violento. Estudios recientes (por ejemplo Eldar-Avidan, Haj-Yahia y Greenbaum, 2008) ponen de manifiesto que para un cierto porcentaje de niños y adolescentes el divorcio de sus padres es un evento que a medio y largo plazo activa su resiliencia y fortalece sus recursos.

- 
- \*Tristeza, abatimiento.
  - \*Ansiedad y miedo a nuevas pérdidas
  - \*Culpa.
  - \*Hiperresponsabilidad.
  - \*Ira y agresividad
  - \*Aislamiento social
  - \*Problemas escolares
  - \*Problemas de alimentación
  - \*Alteraciones del sueño
  - \*Síntomas psicósomáticos

---

**TABLA 2. Posibles efectos emocionales del proceso de divorcio sobre los hijos**  
(Godoy y Fernández, 2002)

Por lo general estos efectos negativos son transitorios, de forma que en la mayoría de los estudios los menores tienden a recuperar su nivel de funcionamiento a lo largo del primer año tras la separación (Hetherington y Kelly, 2002)<sup>2</sup>. En este punto es muy importante destacar que, aunque la variedad, gravedad y duración del impacto negativo depende en buena medida de diversos factores ambientales y de la propia resiliencia y capacidad de adaptación del menor (Amato, 2000; Eldar-Avidan y cols., 2008), el factor más importante que determina cómo afecta el divorcio a un niño es cómo los padres gestionen emocionalmente su ruptura (Kelly y Emery, 2003)), si mantienen o no una buena cooperación como padres (Whiteside, 1998) y de qué forma ayudan (o dificultan) a sus hijos en el proceso, tanto en el momento de comunicar a los hijos su decisión (Caplan, 1993) como en todo el reajuste familiar posterior.

---

<sup>2</sup> Estamos hablando aquí, desde un modelo de crisis, de efectos fácilmente detectables e incluso mensurables. Por otra parte, hay que reseñar también que además de estos efectos emocionales a corto plazo existe evidencia creciente que apoya también un modelo de estrés crónico, que destaca las dificultades personales e interpersonales más sutiles que como adultos pueden sufrir las personas que de niños vivieron el divorcio de sus padres (Amato, 2000). Entre otros, sentimientos de soledad, expectativas más bajas sobre las relaciones de pareja o dificultades para afrontar las responsabilidades adultas (Wallerstein, Lewis y Blakeslee, 2000).

¿A qué son debidos los efectos emocionales negativos del divorcio? Podríamos establecer seis grandes grupos de estresores asociados a la ruptura, siete grandes causas por las que puede tener efectos tan negativos:

\* El primer elemento estresante es sin duda la **experiencia de pérdida**, más acusada cuando uno de los progenitores pierde la custodia y por tanto el menor ve limitada la relación con él a un estrecho margen temporal. En la situación española actual, con un porcentaje abrumador de casos en los que la custodia se asigna a la madre mientras que al padre se le deja un régimen de visitas muy limitado, éste último tiende a quedar relegado, quiera o no quiera, a una posición periférica, incluso de “padre visitante”<sup>3</sup>. Por lo tanto, en un sentido relacional y emocional el menor pierde en buena medida al padre, por mucho que éste intente compensar con calidad la pérdida de la cantidad de contacto. El régimen de custodia compartida o alterna amortigua estos sentimientos de pérdida y equilibra las relaciones con ambos progenitores, pero aún así es obvio que el menor sigue perdiendo el contacto anterior, que era con ambos padres.

\*Otra fuente de estrés para el menor es **la propia dificultad de concebir y entender la separación**. Sobre todo para los niños más pequeños puede ser muy difícil llegar a comprender que se rompe la unidad “papá/mamá” que conocían, y comprender por qué sucede. En este punto es importante que el menor pueda desarrollar una historia coherente, una narrativa (White y Epston, 1989) que dé cuenta del divorcio (Dowling y Gorell Barnes, 2000). Como veremos más adelante, es importante que esta historia no sea culpabilizadora (“Mamá y papá se separan porque mamá ha sido mala y se ha ido con otra persona”) y especialmente que no culpabilice al niño (“Mis papás se separan

---

<sup>3</sup> Como subraya Kelly, el régimen de visita más habitual, con “visita” un fin de semana cada dos, supone que el niño está con su padre solamente el 14% de su tiempo.

porque yo siempre me portaba mal y por eso se peleaban”) sino abierta a posibilidades (“Mamá y papá ya no se quieren y por eso se separan. Pero me siguen queriendo a mí, y siempre seguirán siendo mi papá y mi mamá.”).

\*En relación con lo anterior, conviene destacar que un factor muy importante de estrés (pero también de posible protección) del menor es el **mensaje que reciben de sus padres** acerca de la separación<sup>4</sup>. Especialmente importante es qué mensajes reciba el menor acerca de la culpa de la separación, del futuro cercano y de la estabilidad de los afectos. La investigación confirma que los niños que se culpabilizan por la ruptura de los padres tienden a tener un ajuste peor tras el divorcio y que por desgracia un porcentaje bastante alto de niños se echan la culpa por lo sucedido (Bussell, 1995; Healy, Stewart, y Copeland, 1993). Siguiendo a Caplan (1993), recomendamos que los padres insistan siempre en transmitir al menor los siguientes mensajes:

-El divorcio es cosa de los adultos, no es culpa del menor (reduce el riesgo de culpabilización)

-No hay nada que él/ella pueda hacer para que los padres vuelvan a reconciliarse (descarga responsabilidad)

-Ambos progenitores seguirán siendo padres del menor y lo seguirán queriendo como antes (apacigua los temores de abandono)

\*Una fuente muy importante de sufrimiento para el menor es que con frecuencia el conflicto entre los adultos lleva a estos a **infrafuncionar como padres**. Es probable que como hemos visto el progenitor no custodio (habitualmente el padre) se vea con pocas

---

<sup>4</sup> Cuando hablamos de “mensaje” no nos referimos necesariamente a una declaración verbal clara y unívoca. Pocos padres dicen “nos divorciamos por tu culpa” o “si te portas bien y te camelas a tu padre igual nos volvemos a juntar”, pero sí pueden transmitirlo mediante pequeños comentarios, gestos, o incluso omisiones y silencios.

posibilidades reales de intervenir en la educación de los hijos, mientras que el progenitor custodio (habitualmente la madre) quede sobrecargada con la crianza. De hecho, hay diversos estudios que muestran cómo la depresión de la madre se asocia a un peor ajuste de los hijos (Amato, 2000). El conflicto continuo tras el divorcio también interfiere en la capacidad parental conjunta, y además puede absorber hasta tal punto a los adultos que éstos pierden capacidad empática y dedicación al niño (Bream y Buchanan, 2003). Esto conlleva para el hijo una pérdida adicional de presencia de sus padres, lo que a su vez alimenta en los más pequeños su temor de que el divorcio no sea más que el anticipo de un abandono total de ambos progenitores. A veces esta desatención se convierte en su contrario, una sobreimplicación que tampoco es aconsejable.

\*El dolor de los padres también puede ser perjudicial para sus hijos por otra vía, igualmente indirecta, como es el **sufrimiento vicario** que acarrea para ellos. La Psicología Social ha demostrado que presenciar el sufrimiento de un ser querido genera un tipo de sufrimiento muy similar en quien lo observa y así, por ejemplo, el hijo que presencia los continuos llantos del padre corre el riesgo de aumentar su propia tristeza e incluso depresión. Además, presenciar el sufrimiento y de uno o ambos progenitores aumentará la sensación de indefensión del menor, y aumentará el riesgo de que se coloque en una posición hipermadura de protección o se sienta culpable por causar o al menos no saber evitar el sufrimiento de su padres y/o de su madre.

\*Hemos dejado para el final el factor que más nos interesa destacar en esta exposición, porque es el menos estudiado y sin embargo a nuestro entender es uno de los más relevantes. Nos referimos a la **posición relacional que el menor ocupa en la relación**

**entre los padres.** Así, si el hijo se ve en la difícil tesitura de tener que “espiar” a la madre por encargo del padre celoso, al que debe informar sobre la nueva pareja de su madre, qué cosas hacen juntos, etc., es probable que termine desarrollando síntomas que traduzcan su malestar por tan incómoda posición. O, por citar otro ejemplo, si la hija es utilizada como confidente y consuelo de un padre deprimido que no supera la separación, correrá más riesgo de terminar también ella deprimida y desbordada. Un ejemplo distinto sería el del hijo cuya agresividad en casa se ve alimentada por cómo el progenitor no custodio le indispone contra el custodio. Por la importancia de este tema le dedicaremos todo el apartado siguiente.

### **Posiciones relacionales del niño/a**

Siguiendo la clasificación que recogen Encarna Fernández Ros y Carmen Godoy Fernández (Fernández Ros y Godoy Fernández, 2002), y añadiendo algunas más derivadas de nuestra propia experiencia clínica, vamos a describir brevemente algunas de las posiciones perturbadoras y patógenas en las que a menudo se encuentran los menores tras una separación (y, como hemos visto más arriba, también antes y durante la misma). Aunque los menores pueden en ocasiones contribuir activamente a asumir esa posición, por lo general son los progenitores los que les van empujando a ocuparlas. En cualquier caso, la responsabilidad de modificar estas configuraciones relacionales y liberar a los menores de su papel corresponde por entero a los adultos (Minuchin, 1974).

#### El niño escindido

A menudo los hijos de padres divorciados se ven obligados a actuar ante cada progenitor (y a veces también ante la familia de éste) como si el otro no existiese. El adulto, dolido por la separación, ha decidido actuar como si su ex cónyuge no existiera

y ha transmitido esta exigencia a su hijo. Así, la niña no se siente libre de enseñar a su padre las fotos de su cumpleaños en las que aparece su madre; el hijo esconde en un cajón el libro que el padre le ha regalado; o los hijos no se atreven a tener en su habitación fotos del progenitor no custodio. En definitiva, el menor no ha recibido el “permiso psicológico” (Fernández Ros y Godoy Fernández, 2002) de un progenitor para relacionarse libremente y querer al otro. El resultado es que no se siente aceptado en su totalidad, por cuanto tiene que ocultar una parte importante de su vida a sus seres queridos, con el efecto de minar su autoestima y su seguridad personal.

#### El niño mensajero

Es probablemente una de las posiciones más habituales. Los progenitores recurren al hijo para comunicarse entre ellos. “Dile a tu madre que no puedo recogerte mañana a las 6, que vendré a las 9”, “Dice mamá que está harta de que no laves mi ropa cuando estoy contigo” o “Mamá dice que si no le pasas la pensión esta semana no vengas a recogerme el viernes” son formas muy desafortunadas de eludir la necesaria comunicación entre los padres y de implicar al hijo en el conflicto post-divorcio. Tienden a generar en el menor una gran ansiedad, especialmente cuando los mensajes que se ve obligado a transmitir son de índole más emocional y más críticos. En otros casos, el menor puede valerse de su posición de mensajero para manipular a los padres modificando u omitiendo ciertos mensajes. En este caso, el efecto negativo sobre el menor deriva del exceso de poder que se le proporciona.

#### El niño espía

Es un grado más del niño mensajero. Aquí, uno o ambos progenitores se valen del menor para averiguar detalles de la vida de su expareja, a menudo incluso sobre detalles

íntimos (“¿Cómo está con su nuevo novio? ¿Se besan mucho?” “¿Hasta qué hora salió él por la noche? ¿Sabes con quién estaba?”). El niño se ve colocado en un conflicto de lealtades, especialmente cuando percibe que quien le sonsaca puede utilizar la información contra el otro progenitor, a nivel emocional o incluso a nivel legal. A menudo, la única escapatoria de esa posición es tratar de responder con evasivas o incluso negarse a contar nada a un progenitor sobre lo que hace con el otro. Aunque eso protege temporalmente al menor de tener que “traicionar” a uno de los padres, previsiblemente aumenta la incertidumbre de quien le está preguntando y genere interrogatorios más intensos o más “disimulados”. La ansiedad, el mutismo y la desconfianza de los adultos son posibles resultados.

#### El niño colchón

En este caso, el niño asume la responsabilidad de tratar de minimizar el conflicto entre sus padres, algo que probablemente ya intentaba hacer antes del divorcio: si el padre critica a la madre por algún descuido de ésta, tratará de defenderla “sin que se note” asumiendo él la culpa; si la madre critica al padre, hará lo propio para defenderle a él. Esta posición obliga al niño a una hipervigilancia constante, pendiente siempre de no indisponer aún más a un progenitor contra el otro. Al final, es el niño quien, desde el punto de vista emocional, se lleva todos los golpes.

#### El niño edredón

Nos gusta utilizar esta expresión para referirnos al niño parentalizado que trata de proteger, consolar, reconfortar... al progenitor al que percibe como más débil ( y que a menudo está utilizando una posición de víctima precisamente para atraer al hijo). En algunos casos, el niño o la niña llegan a suplantar el papel del otro progenitor, actuando

como pequeños “mariditos” o “mujercitas” que acompañan a la madre o al padre, asumen tareas domésticas inapropiadas para su edad, etc. (Fernández Ros y Godoy Fernández, 2002). El problema de esta posición es que da al menor un nivel de responsabilidad excesivo para su nivel de desarrollo (Minuchin, 1974), obligándole a veces a actuar como un “adulto en miniatura” en vez de seguir viviendo de acuerdo con su etapa de niño. La hiperresponsabilidad, la obsesividad y las ansiedad pueden ser el resultado. Si el niño no llega a la altura que se espera de él, se sentirá culpable.

### El niño bate de beisbol

Nos referimos con este calificativo al niño al que sus padres directamente utilizan como arma para agredir al ex cónyuge. Como el padre no está comprando la ropa que la madre cree que debe comprar a su hija, la madre no le mete en la maleta el disfraz para la fiesta del colegio. El padre se reafirma en su posición y la hija acaba yendo a la fiesta sin disfraz. En respuesta, la madre se niega a modificar el horario de visitas y la niña se pierde la siguiente fiesta en el colegio. El menor no sólo sale perjudicado a nivel práctico, sino que acaba aprendiendo que sus necesidades son relegadas en virtud de la pelea entre los adultos. El mensaje de “tú no importas” repercute en la autoestima y confianza del niño.

### El niño invisible

Se trata del menor que es ignorado por uno de sus progenitores, generalmente el no custodio, que básicamente abandona a su hijo. En la mayoría de los casos el abandono psicológico de un menor es, o bien consecuencia del desapego o la irresponsabilidad del padre no custodio, o bien el resultado del alejamiento al que le somete el progenitor custodio. Sin embargo, en el peor de los casos esta constelación puede ser un paso más

de la situación anterior: un progenitor “castiga” a su ex pareja tomando la represalia de despreciar e ignorar al hijo o hijos de ambos. El menor que sufre las consecuencias suele ser precisamente el que está más aliado al progenitor custodio. También es posible que en este terreno se diriman juegos relacionales más complejos, en los que también puede intervenir la variable de género. Por ejemplo, el padre, aliado con su hijo de 10 años, le recoge a él para las visitas pero se niega a llevarse a la niña de 8, a la que percibe como la aliada de la madre.

### El subversivo subvencionado

En este caso, uno de los progenitores alienta y promueve la indisciplina, desobediencia e incluso agresividad del menor hacia el otro progenitor. La forma más habitual de este escenario es el de una madre custodia que ve su autoridad parental cuestionada por un hijo... al que su padre no sólo no controla, sino que anima en su enfrentamiento con la madre. Este tipo de configuración, que tampoco es inhabitual en familias intactas, resulta mucho más grave cuando hablamos de familias divorciadas, por cuanto es aún más difícil que los padres se pongan de acuerdo para controlar a sus hijos. El resultado suele ser hijos descontrolados, agresivos e incluso antisociales.

### El niño alienado

Aunque desde algunas posiciones ideológicas se cuestiona el concepto del “síndrome de alienación parental” descrito por Gardner (Gardner, 1989), lo cierto es que la experiencia clínica muestra que con demasiada frecuencia uno de los padres (por lo general la madre, que tiene la custodia) maniobra de forma activa para distanciar al menor del otro progenitor, indisponerle contra él y finalmente conseguir que se rompa el vínculo entre el niño y el ex cónyuge. A menudo por el error de confundir el papel

conyugal con el parental (“Como él ha sido tan mal marido para mí, no puede ser buen padre para mí hijo”), en otras ocasiones por la simple incapacidad de compartir al hijo o incluso por el deseo de seguir atacando al otro progenitor privándole del hijo, el progenitor custodio utiliza toda una serie de maniobras más o menos sutiles para transmitir una imagen negativa del otro progenitor, sembrar dudas sobre el afecto que tiene a su hijo, interferir en la relación entre ambos o, directamente, descalificar al padre no custodio. El resultado final es que el niño termine rechazando al progenitor no custodio y negándose a estar con él. Lo peor de esta “victoria” de la madre es que aparentemente la decisión de no ver al padre será del menor, que así no sólo acaba privado del contacto con uno de sus progenitores, sino que además se le carga con la responsabilidad por ello. Queda así abonado el terreno para una terrible culpabilización posterior.

Dos comentarios finales sobre lo complicadas que resultan estas situaciones.

Por una parte, queremos destacar que en estos juegos relacionales el menor tiene siempre las de perder, por un doble motivo. Por una parte, porque al ser niño o adolescente no dispone de los recursos intelectuales y relacionales de los que sí disponen sus padres, por lo que le resulta difícil defenderse de las maniobras de éstos, tal y como podría hacer (aunque no sea fácil) un adulto. Y, por otra, porque el menor no tiene ninguna escapatoria de la situación: como sabemos desde que en los años sesenta se empezara a teorizar sobre la pragmática de la comunicación (Watzlawick, Jackson y Beavin, 1967), en una situación social/familiar **no es posible no comunicar**. Incluso el silencio más obstinado sigue transmitiendo un mensaje (en este caso “no quiero hablar”), y por tanto definiendo una relación. En otras palabras, por mucho que lo intente el niño no puede mantenerse apartado o neutral; si continúa la batalla entre los

padres se verá obligado a tomar partido, aunque sea de forma alternativa, por una de las partes.

La otra cuestión se refiere a **la paradoja de la libertad de elección**. Por un lado, los profesionales (y los padres) queremos escuchar la voz del menor, atender a sus deseos y sus intereses, especialmente en situaciones tan comprometidas como puede ser el divorcio de sus padres. Pero por otro, darle capacidad de elección (por ejemplo, en las cuestiones de las visitas, o incluso de la custodia) le carga con una terrible responsabilidad, puesto que de nuevo le obliga a tomar partido, y además abre las puertas a nuevos juegos y manipulaciones de sus padres. De ahí la necesidad de actuar realmente desde los intereses del menor, pero dándole a la vez el menor margen de decisión y elección.

### **Reduciendo los efectos negativos de la ruptura de pareja sobre el menor**

Hemos señalado cómo, en la mayoría de los casos, en las familias que atraviesan un proceso de divorcio los menores pueden presentar una variedad de síntomas emocionales, desde ansiedad y depresión hasta trastornos del sueño o de la alimentación. Sin embargo, esto no debería ser una razón para llevar al hijo a un psicólogo o un psiquiatra, con la idea de que traten estos síntomas como quien extirpa una tumoración maligna. Esto supone una visión miope y descontextualizada de la realidad familiar. Como hemos mostrado, el sufrimiento del hijo no es la consecuencia de un trauma puntual que se pueda tratar en sí mismo<sup>5</sup>, sino más bien el resultado de un proceso interpersonal que se desarrolla de forma continuada. Por eso afirmamos que **los**

---

<sup>5</sup> Con ello no negamos que pueda haber en algunos casos traumas puntuales asociados a determinadas escenas especialmente violentas (el hijo que descubre a la madre con su amante en el domicilio conyugal y con ello desencadena el divorcio; el niño que presencia una discusión violenta que culmina en una agresión física, etc.), traumas que posiblemente sí necesiten ser tratamiento específico.

## **mejores psicólogos de los hijos afectados por un divorcio son sus propios padres.**

Desde la perspectiva clínica hay dos factores fundamentales que protegen al menor del impacto negativo del divorcio: la cooperación entre los padres tras el divorcio y la creación de una historia coherente que dé sentido a la experiencia. Vamos a examinarlos por separado.

### La colaboración entre los padres

Hemos descrito ya el efecto negativo que el conflicto entre los padres (antes, durante y después de la separación) tiende a tener sobre los hijos. Por tanto, es fundamental que los adultos superen el conflicto y sobre todo que no instrumentalicen a los hijos en él. Utilizar al hijo como arma contra el ex cónyuge es una fuente garantizada de sufrimiento para el menor, a corto, medio y largo plazo. En cambio, la colaboración entre los padres es el protector más importante (Hetherington y Kelly, 2002; Whiteside, 1998).

¿En qué consiste esta colaboración? Por supuesto, en seguir actuando conjuntamente en todo lo que atañe a la educación de los hijos, pero sobre todo en facilitar todo lo posible una buena relación del menor con el otro progenitor

- \*apoyando un régimen de visitas amplio y flexible o, mejor aún, un régimen de custodia compartida;

- \*propiciando la involucración activa del otro progenitor (especialmente si es un progenitor no custodio);

- \*dando “permiso psicológico” explícito para que el menor disfrute del otro progenitor y lo quiera;

- \* reforzando la imagen positiva del otro progenitor como padre/madre y

- \*apoyando la autoridad del otro progenitor.

Sin embargo, estas pautas aparentemente tan simples resultan por lo general complicadas de seguir para los padres, bien por desconocimiento, bien porque el enganche emocional negativo con su ex pareja les dificulta actuar con el sosiego y la perspectiva necesarias. O simplemente porque si se han separado de su pareja es precisamente porque les resultaba muy difícil cooperar. En este sentido, querríamos destacar algunos de los factores relacionales que facilitan la cooperación de los padres tras el divorcio:

\*Lógicamente influye el **nivel de cooperación anterior** al divorcio. Si durante la convivencia el padre estaba periférico y poco implicado en la educación de sus hijos, será más difícil que coopere tras el divorcio que si la situación previa era la de compartir las responsabilidades educativas. Si antes de la ruptura ya había constantes desacuerdos educativos será más fácil que los desacuerdos se manifiesten también tras el divorcio. Sin embargo, no debemos pensar que la situación previa determina la respuesta tras el divorcio: hay padres y madres que mejoran claramente en su función de tales tras la ruptura. Negar a un padre (o a una madre) el contacto con su hijo porque antes del divorcio infrafuncionara como padre no es una respuesta adecuada.

\*Otro elemento fundamental es que los progenitores tengan **información** precisa acerca de los efectos negativos que su actitud de enfrentamiento produce en los hijos y que conozcan los beneficios para sus hijos de la colaboración. Es mucho más probable que los padres dañen a sus hijos por ignorancia que por maldad. Aquí, un profesional de la orientación familiar o de la mediación en divorcio puede hacer una importante contribución.

\*Las **circunstancias del divorcio** también pueden facilitar o dificultar en gran medida el ajuste posterior. Aunque es improbable que ambos cónyuges recorran el proceso de divorcio a la misma velocidad (Navarro Góngora, 2000), es ciertamente diferente que

haya un cierto consenso sobre la imposibilidad de seguir como pareja a que un cónyuge decida abandonar al otro, que en realidad se sigue aferrando a la relación . En general, cuanto más traumático y violento el divorcio, más difícil resulta la cooperación posterior.

\*Unido a lo anterior, para una buena cooperación como padres es fundamental que éstos **hayan integrado adecuadamente la ruptura matrimonial**. Entre otras muchas cosas, ello supone reconocerla, aceptarla y hacer el duelo por la pérdida, además de renegociar las relaciones con el entorno familiar y social. Especial mención merece el tema de la culpa; tanto lo autculpabilización como la acusación constante al otro interfieren en una adecuada integración de la ruptura matrimonial. En este punto, puede ser necesario que uno o ambos ex cónyuges reciban psicoterapia para ir elaborando la separación. Una mediación en divorcio de tipo terapéutico (por ejemplo, Cobb, 2000) puede permitir incluso una intervención conjunta con la ex pareja.

\*Otra cuestión importante es que los padres **asuman y acepten la separación de hogares**. La madre no puede pretender que cuando sus hijos están con el padre éste actúe con ellos exactamente de la misma forma en que lo haría ella, y viceversa. No es sensato pretender controlar la relación que los hijos tengan con la nueva pareja del padre o su madre. En este sentido, los progenitores divorciados tendrán que asumir que hay una parte de la vida y de la educación de sus hijos que no pueden controlar, incluso aunque mantengan una comunicación fluida y constante con el otro progenitor. Sólo desde este reconocimiento a los límites de la cooperación es posible negociar y llegar a acuerdos.

\*El **ajuste de los progenitores tras la separación** es también fundamental, tanto a nivel individual como a nivel sistémico. Un padre deprimido y aislado tendrá dificultades para ejercer adecuadamente su papel. Una madre sobrecargada y estresada

tampoco estará en las mejores condiciones para ello. Aquí, de nuevo, puede ser necesario contar con apoyo psicológico para restablecer un nivel adecuado de funcionamiento personal. Si más adelante se reconstituyen las familias, puede ser también necesario contar con un terapeuta familiar que ayude a negociar las nuevas y complejas relaciones que se establezcan entre unos y otros.

\*La cooperación entre los padres requiere también de un **contexto social** que la favorezca. En este sentido resultan contraproducentes los discursos sociales culpabilizadores, tanto de las rupturas en general (básicamente, los discursos que erróneamente equiparan ruptura de pareja con fracaso personal y familiar) como de las circunstancias concretas de cada ruptura en particular (asignando a una de las partes el papel de víctima y a otra el de verdugo) (Coltrane & Adams, 2003).

\* Finalmente, es también importantísimo el **marco legal** en el que se produzca la ruptura. Un convenio regulador que ambas partes perciban como justo facilita la cooperación entre los padres. No es fácil que se muestre colaborador un padre que se siente echado de su casa (cuya hipoteca sigue pagando), que ve cómo en ella se instala la nueva pareja de su ex mujer y que comprueba que esa otra persona pasa mucho más tiempo con sus hijos que él (que tal vez los vea solamente un fin de semana cada catorce días). O que sea colaboradora una madre que tras la separación se ha quedado casi sin recursos económicos y comprueba cómo el padre (cuyos ingresos negros no figuran en Hacienda) dispone de mucho más medios para hacer cosas divertidas con sus hijos.

En este sentido, entendemos que la cuestión de la **custodia** incide de lleno en los juegos de poder que, como hemos visto, tanta importancia tienen en el proceso de divorcio. Desde este punto de vista, la situación actual en España, en la que la custodia se concede en un altísimo porcentaje a las madres, con un régimen de visitas muy limitado para los padres, crea un contexto desequilibrado en el que la madre percibe que

“tiene todas las de ganar”, con lo que –si está en una dinámica de enfrentamiento con su ex pareja- tiene en realidad pocos motivos para negociar, ceder o contraofertar en una negociación sobre los arreglos prácticos de la convivencia. Y más cuando el discurso social dominante sigue siendo el de que “los hijos son de la madre” o “con quien tienen que estar es con su madre”, con lo que se pueden llegar a legitimar posiciones de intransigencia o de simple hostilidad hacia el padre. Por eso, desde un punto de vista clínico y sistémico, entendemos que una normalización de la custodia compartida no sólo facilita la presencia equilibrada para el hijo de ambos progenitores y promueve la implicación de los padres, sino que sobre todo crea un contexto que en cierto sentido fuerza la cooperación de los progenitores, que en un escenario de este tipo se ven abocados a entenderse<sup>6</sup>.

### La narrativa sobre la separación

Hemos comentado más arriba que para los hijos es importante llegar a construir una historia coherente y en lo posible positiva acerca de la separación de sus padres (Dowling y Gorell Barnes, 2000; White y Epston, 1989). “Mi padre *nos* abandonó” o “Mi madre se cargó la familia porque se acostó con otro hombre” son narrativas culpabilizadoras y limitadoras, que dificultan que el hijo mantenga una visión y una relación positivas con ambos progenitores. En este punto queremos destacar que una historia integrada acerca de la separación no tiene por qué coincidir con la “verdad” (y mucho menos con la “verdad judicial”). Es posible que el divorcio se haya precipitado por la infidelidad de la madre o la del padre. Quizás sea cierto que el padre haya mostrado desde siempre un total desapego hacia la familia. Sin embargo, lo que el niño necesita no es “La Verdad”, sino una verdad que le permita salvaguardar su propia

---

<sup>6</sup> Sin embargo, es obvio que la custodia compartida no garantiza por sí misma el juego limpio y la cooperación entre los padres. Si la dinámica relacional es conflictiva, la custodia compartida será simplemente un terreno más en el que seguir la pelea.

imagen y la de sus padres, integrar la experiencia del divorcio y mirar hacia el futuro con optimismo.

## **Conclusiones**

En este trabajo hemos mostrado de qué forma el efecto negativo del divorcio sobre los hijos depende en gran medida de la dinámica relacional que mantengan padres. Si éstos mantienen tras el divorcio una dinámica de enfrentamiento y descalificación, en su lucha por el poder terminarán instrumentalizando al hijo, desatendiendo sus necesidades y poniendo en peligro su adecuado desarrollo. Hemos descrito diversas posiciones relacionales en las que los menores pueden quedar atrapados, y de qué forma repercuten sobre su bienestar psicológico.

En contraste con el conflicto y el litigio, la colaboración entre los padres favorece el bienestar del menor al proporcionarle un entorno seguro en el que seguir queriendo a ambos progenitores, sin que querer a uno implique traicionar al otro. Hemos analizado cómo la colaboración parental puede verse dificultada por las dificultades emocionales de los progenitores ligadas a la ruptura, y señalado que un apoyo psicoterapéutico adecuado puede ayudar a que los ex cónyuges recuperen el equilibrio personal y la perspectiva como padres. Finalmente, hemos propuesto también que la custodia compartida, eventualmente acompañada de apoyos psicosociales como la orientación, la mediación o la terapia familiar, constituye un contexto que puede facilitar la colaboración entre los padres.

## Referencias bibliográficas

- Ajurriaguerra, J. (1983). *Manual de psiquiatría infantil*. Barcelona: Masson.
- Amato, P.R. (2000). The consequences of divorce for adults and children. *Journal of Marriage and the Family*, 62, 1269-1287.
- Amato, P.R., y Cheadle, J. (2005). The long reach of divorce: divorce and child well-being across three generations. *Journal of Marriage and Family*, 67, 191-206.
- Beyebach, M. (2006), *24 ideas para una psicoterapia breve*. Barcelona: Herder.
- Beyebach, M. (en prensa). Integrative solution-focused brief therapy. *Journal of Systemic Therapies*.
- Bird, F.L. (1983). *Los hijos frente al divorcio*. México: Diana.
- Bream, V. & Buchanan, A. (2003). Distress among children whose separated or divorced parents cannot agree arrangements for them. *British Journal of Social Work*, 33, 227-238.
- Bussell, D.A. (1995). A pilot study of African American children's cognitive and emotional reactions to parental separation. *Journal of Divorce and Remarriage*, 25, 3-15.
- Caplan, G. (1993). *Aspectos preventivos en salud mental*. Barcelona: Paidós.
- Coltrane, S. y Adams, M. (2003). The social construction of the divorce "problem". Morality, child victims, and the politics of gender. *Family Relations*, 52, 363-372.
- Cookston, J.T., Braver, S.L., Griffin, W.A., de Lusé, S.R., y Miles, J.C. (2006). Effects of the Dads for Life intervention on interpersonal conflict and coparenting in the two years alter divorce. *Family Process*, 46, 123-137.
- Dowling, E. y Gorell Barnes, G. (2000). *Working with children and parents through separation and divorce*. London: McMillan.
- Eldar-Avidan, D., Haj-Yahia, M., y Greenbaum, C.W. (2008). Divorce is part of my life... resilience, survival and vulnerability: Young adults' perception of the implications of parental divorce. *Journal of Marital and Family Therapy*, 35, 30-46.
- Everett, C. A. y Volgy, S. (1988). Treating divorce in family therapy practice. En (A.S. Gurman y D.P. Kniskern, eds.) *Handbook of Family Therapy*, vol II. Nueva York: Brunner & Mazel, pp. 508-524.
- Fernández Ros, E. y Godoy Fernández, C. (2002). *El niño ante el divorcio*. Madrid: Pirámide.
- Gardner, R.A. (1989). *Family evaluation in child custody mediation, attrition and litigation*. Creskill, NJ: Creative Therapeutics.

- Gottman, J.M. (1994). *What predicts divorce?*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum.
- Hanson, T.L., (1999). Does parent conflict explain why divorce is negatively associated with child welfare?. *Social Forces*, 77, 1283-1315.
- Healey, J.M., Stewart, A.J. y Copeland, A.P. (1993). The role of safe-blame in children's adjustment to parental separation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 279-289.
- Hetherington, E.M. y Kelly, J. (2002). *For better or for worse: divorce reconsidered*. New York: Norton.
- Kaslow, F. (1981). Divorce and divorce therapy. En (A.S. Gurman y D.P. Kniskern, eds.) *Handbook of Family Therapy*, vol I. Nueva York: Brunner & Mazel, pp. 355-383.
- Katz, E. (2006). A family therapy perspectiva on mediation. *Family Process*, 46, 1, 93-107
- Kelly, J.B. (2007). Children's living arrangements following separation and divorce: insights from empirical and clinical research. *Family Process*, 46, 35-52.
- Lebow, J. y Rekart, K.N. (2007). Integrative family therapy for high-conflict divorce with disputes over child custody and visitation. *Family Process*, 46, 79-91.
- Minuchin, S. (1974). *Families and Family Therapy*. Cambridge: Harvard University Press.
- Navarro Góngora, J. (2000). Ruptura familiar: proceso e intervención. En (J. Navarro Góngora y J.Pereira Miraglia), *Parejas en situaciones especiales*. Barcelona: Paidós, pp. 173-196.
- Pam, A. y Pearson, J. (1998). *Splitting up: Enmeshment and estrangement in the process of divorce*. New York: Guilford Press.
- Pinsof, W. (2002). The death of "till death do us apart": the transformation of pair-bonding in the 20<sup>th</sup> century. *Family Process*, 41, 135-158.
- Strohschein, L. (2005). Parental divorce and child mental health trajectories. *Journal of Marriage and Family*, 67, 1286-1300.
- Wallerstein, J.S. y Lewis, J. (1998). The long-term impact of divorce on children: A first report from a 25-year study. *Family and Conciliation Courts Review*, 36, 368-385.
- Watzlawick, P., Jackson, D.D. y Beavin, J. (1967). *Pragmatics of Human Communication*. New York: Norton.
- Wheaton, B. (1990). Life transitions, role histories and mental health. *American Sociological Review*, 55, 209-223.
- White, M. y Epston, D. (1989). *Narrative means to therapeutic ends*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Whiteside, M.F. (1998). The parental alliance following divorce: an overview. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 3-24.