



LA MEDIACIÓN FAMILIAR

*Guía para madres y padres
que afrontan la separación*

Carlos Abril Pérez del Campo
Manahem Moya Lucas

M^o Elena Simón Rodríguez
analista de género



1. La mediación familiar	3
2. ¿Cuál es el camino que se tiene que recorrer en un proceso de mediación familiar?	4
3. Los derechos de las/los menores frente a la separación de la pareja	6
4. Aspectos a tener en cuenta a la hora de facilitar que sus hijos e hijas comprendan la nueva situación	8
5. Recomendaciones útiles para ayudar a la prole a adaptarse a la separación de sus padres	11
6. Estrategias utilizadas por los hijos e hijas frente a la separación de sus progenitores	14
7. Ventajas de la mediación familiar	16
8. Cuándo no es posible la mediación familiar	19
9. Cómo encontrar un mediador o mediadora	20



1. La mediación Familiar

Cada situación de separación y/o divorcio es única, al igual que cada relación de pareja. Durante el matrimonio o la convivencia la pareja trabaja conjuntamente para resolver los problemas familiares. La paternidad, la maternidad y la educación de las hijas e hijos es difícil incluso en las mejores circunstancias. Cuando está a punto de producirse la ruptura ese “trabajar en conjunto” es más difícil, y sin embargo hay nuevos problemas que resolver. Si una vez producida la separación los progenitores continúan sin entenderse la relación familiar entre dos hogares diferentes puede complicar aun más, un trabajo que ya es complejo de por sí.

Hoy día existe una nueva forma de resolver los conflictos que surgen de la separación o el divorcio. Se trata de la mediación. La mediación familiar no es una terapia para parejas cuyos miembros quieren seguir juntos. La mediación es un instrumento para que se puedan resolver conjuntamente los problemas que surgen de la ruptura de la relación.



2. ¿Cuál es el camino que se tiene que recorrer en un proceso de mediación Familiar?

El proceso que ustedes van a seguir desde que decidan acudir a un servicio de mediación familiar está basado en el sentido común. Desde el primer momento se les informará conjuntamente de todos los detalles de la intervención. Se les comunicará en una primera entrevista informativa todas las peculiaridades del proceso a seguir y entre otros aspectos les comentará:

La necesidad de que ambos acudan a todas las entrevistas. Por regla general la mediadora o el mediador se reunirá semanalmente con ambos miembros de la pareja y solo en casos excepcionales podrá verlos por separado.

Se les indicará igualmente que la mediación es un proceso voluntario y que por tanto en cualquier momento puede ser suspendida unilateralmente por cualquiera de ustedes o por la mediadora o el mediador con el único compromiso de acudir a una última entrevista y exponer claramente el motivo que le lleva a no continuar con la mediación.

También en esta entrevista inicial se les informará del papel que el mediador/a va a desempeñar en la intervención, les dirá que va a servir de guía de un proceso de negociación entre ustedes que tiene

como finalidad llegar a acuerdos con respecto a la nueva organización familiar una vez producida la separación o el divorcio. Les señalará que su papel implica mantenerse imparcial y que por tanto no tiene interés en que ninguno de ustedes salga más favorecido en la negociación, el objetivo es encontrar la solución menos perjudicial para todos los miembros de la familia. También les dirá que los contenidos de las entrevistas son confidenciales y que por tanto en caso de no finalización de la mediación, no podrá revelar ningún dato que pudiera perjudicar a alguna de las partes en un procedimiento contencioso de separación.

Seguramente les aclarará que en mediación existe una “política de información compartida” esto quiere decir que toda información que sea dada a conocer a la mediadora o el mediador, proceda de quien proceda, deberá ser expuesta en la siguiente entrevista de mediación. No existe la posibilidad de confidencias o secretos con su mediadora o mediador.

En la intervención ustedes diferenciarán claramente dos momentos o etapas distintas; una, denominada “premediación” en la que la mediadora o el mediador van a procurar obtener toda la información que precisa tanto sobre su situación actual como sobre las circunstancias que, según la interpretación legítima de cada uno de ustedes, les ha llevado a ella, y otra denominada “mediación”, en la que se van a abordar cada uno de los temas objeto de negociación con la finalidad de llegar a un punto de encuentro consensuado entre ambos. Esta segunda etapa se iniciará únicamente si ambos miembros de la pareja están seguros de querer seguir adelante con la separación.

Si al final de la negociación se llegan a acuerdos en todos los aspectos tratados se redactará un documento que les sirva para tramitar su separación judicial.

3. Los derechos de las/los menores frente a la separación de la pareja

Esta guía trata la separación y el divorcio desde la perspectiva de lo que las hijas e hijos necesitan de sus padres. Está pensada para ayudarles a usar la mejor información disponible en relación con las necesidades de las unas y los otros cuando sus padres ya no viven juntos. Si esta información es integrada con su propia experiencia como madre/padre, puede ayudarle a evitar algunos errores comunes y facilitar la adaptación de las niñas y los niños a su nueva situación familiar.

Sus hijas e hijos tienen derecho a:

Desarrollar y mantener una relación independiente tanto con la madre como con el padre.

Estar al margen del conflicto entre sus progenitores.

No tener que tomar decisiones que desbordan sus posibilidades y que son exclusiva responsabilidad de los adultos a su cuidado. Por ejemplo, elección de la madre o el padre con el que van a convivir, o tiempo a pasar con cada progenitor con el que no conviven habitualmente.

No tener que tomar parte, defender o infravalorar la importancia de cualquiera de su madre o de su padre..

Ser guiados/as, educados/as y alimentados/as por cada uno de sus progenitores, sin la interferencia del otro.

Que sus necesidades materiales sean sufragadas por ambos, de forma independiente al tiempo que pasan con cada uno de ellos.

Disfrutar de la compañía de cada uno, al margen de si contribuyen o no económicamente a sus necesidades.

Disponer de un espacio personal en casa de cada uno de sus progenitores.

Desarrollar y mantener relaciones con otros adultos (familiares, nueva pareja, etc.), mientras éstas no interfieran o reemplacen la relación de los menores con sus padres.

Confiar en que ambos progenitores cumplirán los compromisos adquiridos en su separación, con respecto, tanto a las necesidades afectivas de contacto como económicas.



4. Aspectos a tener en cuenta a la hora de facilitar que sus hijos e hijas comprendan la nueva situación

Cualquier cambio familiar afecta a la prole común, la ruptura del matrimonio conlleva un proceso de adaptación que puede ser difícil para los hijos e hijas.

Sin embargo, estos nunca deben ser considerados demasiado jóvenes para poder recibir una explicación sobre la separación convivencial de sus progenitores. Los niños y niñas con edad suficiente para reconocer la existencia diferenciada de ambos padres deben recibir información sobre la separación.

Con frecuencia, estos no manifiestan abiertamente su aflicción ni son conscientes de los cambios que va a suponer para sus vidas la nueva situación. Por lo cual, los progenitores deben de ser claros y concisos a la hora de explicar a los niños y a las niñas lo que va pasar, y hacerlo de manera que lo puedan entender. El modo variará según la edad, la madurez y comprensión de cada menor. Pero, sin duda, lo peor que se puede hacer es intentar que los hijos e hijas no se enteren, mentirles o adoptar una actitud evasiva sobre el tema.

La explicación de la separación de la pareja a los hijos e hijas es un momento muy duro para los padres y las madres, por ello no es inhabitual que surjan innumerables resistencias que deben ser vencidas mediante una preparación conjunta de ambos progenitores.

Explicar de forma serena, clara y directa que la ruptura es entre los padres, puede suavizar el miedo, casi universal, de que si los padres pueden llegar a separarse entre ellos también pueden separarse de sus hijos e hijas.

No imputar la culpa a ningún progenitor, ni directa ni indirectamente, permite que los y las menores no tengan que tomar partido ni etiquetar a los progenitores como bueno/a o como malo/a.

Es importante enfatizar el hecho de que la decisión de la separación es meditada y firme, que no existe vuelta atrás y que por lo tanto los hijos e hijas no pueden hacer nada para que sus padres vuelvan a unirse.

También es necesario dar una visión de lo que va a pasar en el futuro. Ser realistas y centrarse en áreas de gran interés como los posibles cambios en planes de vida o escolares.



Por último, hay que animar a los hijos e hijas para que hagan todas las preguntas que les permitan aclarar sus dudas sobre la nueva situación familiar.

Básicamente los menores tienen que saber tres cosas:

QUE SIGUEN TENIENDO UN PADRE Y UNA MADRE:

Los menores en edades tempranas pueden tener problemas con esto. Después de todo uno de sus progenitores se va a marchar de casa. Los niños y las niñas pueden cambiar de casa o de colegio, necesitan saber qué sucede con todos los cambios y asegurarles que papá y mamá siempre estarán ahí, que el cariño hacia ellas y ellos no se ha modificado.

NO ES SU CULPA:

Los niños y las niñas no tienen conocimiento de la relación del matrimonio ni de las causas reales de su ruptura. Pueden magnificar lo que sienten para parar una separación o intentar asumir la responsabilidad. Los hijos e hijas necesitan entender que no son la causa de esa ruptura, que no tienen que tomar partido, que sus padres les quieren y que seguirán formando parte de su vida.

PODRÁN VER A SUS PADRES O MADRES:

La familia que conocen va a cambiar, todo será diferente. Los cambios van a ser muy grandes para los menores, su rutina del día a día se vuelve muy importante. Por tanto, es conveniente dejar claro a los hijos e hijas que seguirán viendo a su papá y su mamá a menudo y con regularidad.

5. Recomendaciones útiles para ayudar a la prole a adaptarse a la separación de sus padres

Prepararse para escuchar y tranquilizar. Un niño o una niña pueden necesitar que se les hable y se les convenza de que él o ella no pueden hacer nada para evitar la separación. Los niños y las niñas suelen necesitar hablar de ello y volver sobre el mismo tema una y otra vez. Hay que ser pacientes e intentar ayudarles.

Dedique un tiempo especial a sus hijos e hijas. Es algo que ambos deben hacer. “Especial” no significa hacer regalos o de permitir acostarse tarde, sino ser conscientes de las necesidades de los hijos y de las hijas. Ayuda el hecho de que los niños y las niñas hablen, que se sientan a gusto y se encuentren dentro de una rutina familiar.

Favorecer el respeto y el amor hacia el otro progenitor. Puede ser duro si su pareja le ha herido. Pero los niños y las niñas todavía siguen siendo sus hijos e hijas y cualquiera que sea el final de su relación conyugal, ellos y ellas no son culpables. Porque son dos los progenitores de los menores, pueden seguir siendo una “familia”. La ira y la amargura continuadas hacia la expareja puede hacer más daño a los hijos e hijas que la propia ruptura. Su expareja sigue siendo el padre o la madre y los niños y las niñas no pueden sentirse culpables de querer a uno y a otro.

No permita que sus hijos e hijas sean objeto de sus disputas. No deje que discusiones o gritos puedan quedar grabadas en su memoria. Un menor no puede ser una ayuda en una discusión, apárteles de las luchas familiares y no les pongan en situación de tener que escoger entre ambos.

El sentirse culpable puede interferir en la educación de sus hijos e hijas. Los niños y las niñas necesitan un control continuado. Demasiada permisividad o indecisión puede ser contraproducente. Necesitan saber cuáles son sus obligaciones y dónde están los límites. Sienten confusión cuando se les deja hacer cosas que saben que están mal. Los niños y niñas necesitan liderazgo y en ocasiones autoridad. Los padres deben saber decir “no” cuando es necesario.

Deje que tomen parte en los planes de futuro. Esto puede ser tan sencillo como dejarles escoger el color de su nueva habitación, o ayudarles a elegir piso, etc.; y si son mayores conociendo qué decisiones hay que tomar referentes a su vida. Pero es importante que el niño/a no tenga que tomar decisiones como: “¿Quieres de verdad ver a papá/mamá este fin de semana?” No es jugar limpio con el niño o con la niña y con el otro progenitor y puede que así su hijo o hija se sienta culpable al hacer algo tan natural como ver al otro progenitor.

No haga preguntas sobre su expareja. Sus hijos e hijas son leales a ambos y no desean hacer daño a ninguno. No se les puede preguntar sobre la vida que lleva su expareja, si da una información voluntaria por parte del niño o de la niña, acéptela. El menor o la menor podría adoptar una actitud poco comunicativa si siente que se le examina sobre la vida de su padre o de su madre.

Procure cambiar mínimamente. Ellos necesitan un sentimiento de continuidad y les cuesta hacer frente a demasiados cambios de golpe. Hay que dejar que el tiempo permita que los hijos y las hijas se acostumbren a los cambios originados como consecuencia de la ruptura. En definitiva, la actitud con la que los progenitores afronten su se-

paración puede minimizar o agravar las consecuencias que esta tenga para los niños y las niñas. En el siguiente cuadro se señalan cuáles son los comportamientos con los que usted puede ayudar o perjudicar a sus hijos e hijas en el proceso de elaboración y aceptación de la ruptura.

PERJUDICIALES

1. Ofrecer falsas esperanzas de reconciliación
2. Situar a los hijos e hijas en medio del conflicto
3. Solicitarles que actúen como mensajeros o espías
4. Amenazar a los/las menores con abandonarlos
5. Hacer más cambios de los necesarios en la vida de los/las menores
6. Buscar el apoyo emocional esencialmente en los hijos e hijas
7. Hacer comentarios negativos o descalificar a uno u otro progenitor

BENEFICIOSOS

1. Tranquilizar a los menores diciendo que no son causa de la ruptura
2. Mantener los roles de adultos y progenitores
3. Permitir a los menores expresar sentimientos acerca de la ruptura
4. Proveer estabilidad y continuidad en la vida de los hijos e hijas
5. Tranquilizarles diciéndoles que estarán seguros/as y cuidados/as
6. Hacerles saber que son queridos/as y deseados/as por ambos padres
7. Buscar apoyo emocional en otros adultos

6. Estrategias utilizadas por los hijos e hijas frente a la separación de sus progenitores

Estrategia de reconciliación. Puede expresarse mediante comportamientos sintomáticos o regresivos. El niño o la niña intenta así mantener a los padres juntos.

Estrategia para reducir la angustia de la separación. Reacciones emotivas intensas durante las visitas o intercambios por volver a experimentar la ansiedad de la separación.

Estrategia para provocar tensiones. Para reducir la tensión existente entre el padre y la madre el niño o la niña puede ofrecerse como “chivo/a expiatorio/a” con el fin de centrar la tensión en él o en ella.

Estrategia para comprobar el amor. El niño o la niña que teme perder a sus padres tenderá a verificar el amor que sienten por él/ella acaparando la atención de sus progenitores.

Estrategia para comprobar la lealtad. Los hijos o las hijas pueden tender a sentirse divididos entre el padre y la madre y ello les lleva a no manifestarse de forma natural sino en función de lo creen que cada uno de sus progenitores esperan de ellos/as.

Estrategia de búsqueda de equilibrio y de justicia absoluta. Realizan intentos por compensar e igualar las concesiones entre el padre y la madre, intentando de esta forma evitar conflictos.

Estrategia para proteger la autoestima de los niños o las niñas. Los niños o las niñas que se convierten en receptores del rencor de un/a padre/madre hacia el otro/a tienden a distanciarse del adulto causante de ese malestar.

Estrategia para proteger la autoestima del padre y la madre. Si los hijos y las hijas observan la fragilidad de sus progenitores tenderán a convertirse en su apoyo emocional.

Estrategia para alentar un estilo de vida permisivo. Los/as menores pueden manipular el divorcio en su propio beneficio. Estos niños o niñas no muestran mucha angustia emocional. Pueden expresar una falta de lazos con alguno de sus padres o una retirada del conflicto parental.



7. Ventajas de la mediación Familiar

El proceso que se sigue en mediación familiar, en sí mismo, posee una serie de características que le convierten en una alternativa sumamente ventajosa a la hora de afrontar una ruptura matrimonial o convivencial cuando se tienen hijos e hijas en común. A continuación se describen algunas de estas peculiaridades:

Permite el restablecimiento de la comunicación entre ambos progenitores. Ofreciéndoles tanto a usted como a su pareja un espacio, neutral y confidencial, donde hablar de los problemas que les preocupan con respecto a su separación.

Fomenta en los participantes actitudes de colaboración frente a las de confrontación propias de un procedimiento contencioso. En una mediación, ambos progenitores están de un mismo lado, del lado de la familia y por tanto son capaces de priorizar un interés compartido, como es la parentalidad, frente a los intereses personales de cada uno de ellos.

Ofrecer al padre y la madre la oportunidad de tomar sus propias decisiones con respecto al porvenir de sus hijos e hijas, sin que nadie deba hacerlo en su lugar. El acuerdo que se busca es su acuerdo y la búsqueda se realiza por ambos progenitores de forma conjunta.



Facilita, la posibilidad de aprender nuevas maneras de encontrar soluciones a los problemas tantas veces discutidos entre la pareja. Nuevas formas de encontrar zonas de consenso que en un futuro pueden ayudarles a dar respuestas en común a los problemas que puedan surgir una vez producida la ruptura.

Por último, la mediación familiar es claramente beneficiosa para la prole ya que, en ella, se van a analizar los comportamientos y las actitudes que el padre y la madre deben tener a la hora de minimizar las consecuencias que la separación puede tener en el proceso adaptativo de los menores a la nueva situación familiar.



8. Cuándo no es posible la mediación Familiar

El planteamiento del que parte la mediación es tan atractivo que puede dar lugar a una visión excesivamente optimista de la misma, llegándose incluso al error de creer que la mediación es la solución a todo tipo de problemas.

Es por ello, por lo que se debe reconocer con humildad que este tipo de intervención, como cualquier otra, tiene sus limitaciones; esencialmente porque trabaja partiendo de la libre voluntad de las partes, y allí donde ésta, se encuentre mediatizada por alguna circunstancia, la mediación estará siempre contraindicada.

En este sentido, la mediación familiar, no parece la solución más aconsejable para aquellos casos en los que:

- Algún miembro de la pareja no ejerce el control sobre su voluntad y, por lo tanto, es incapaz de asumir compromisos adquiridos o incluso de adquirir compromiso alguno. Situaciones tales como alcoholismo, toxicomanía, ludopatía etc., requieren de un tratamiento previo al inicio de un proceso de mediación familiar.
- Tampoco es aconsejable la mediación en todos aquellos supuestos en los que uno de los miembros de la pareja o sus hijos e hijas sean objeto de violencia familiar, porque en estos casos las decisiones estarán inevitablemente condicionadas por el desequilibrio de poder que existe entre la pareja, llegando a influir en los acuerdos el temor al otro, con el consiguiente riesgo para los miembros de la unidad familiar víctimas de la violencia y el incremento de la probabilidad de incumplimiento del acuerdo.

9. Cómo encontrar un mediador

La Unión de Asociaciones Familiares (U.N.A.F.), es una organización adscrita al Fórum Europeo de Mediación y por tanto los mediadores y mediadoras que trabajan en ella están debidamente formados/as y sujetos a un código de conducta profesional.

Una vez que usted elija el servicio de mediación que le va a atender, prepárese para hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué tipo de formación en mediación posee el profesional que le va a atender?
- ¿Desde cuándo lleva realizando mediación?
- ¿Qué tipo de mediación lleva a cabo?
Mediación parcial dirigida a consensuar exclusivamente las responsabilidades parentales, mediación global que abarca además la resolución de los aspectos económicos de la ruptura.
- ¿Cuál es su coste económico?
- ¿Cuánto tiempo durará el proceso de mediación?

La U.N.A.F. promueve la mediación como una vía de resolución de los problemas familiares, y cree que los/as mediadores/as han de ser profesionales debidamente formados. En nuestro país ya existen legislaciones a nivel autonómico sobre mediación familiar, consúltelas y conozca sus derechos.

Depende de usted el que escoja al mejor mediador o mediadora para su familia.





*Alberto Aguilera 3, 1ª izda
28015 Madrid
Tels.: 91 446 31 62/50
unaf@unaf.org
www.unaf.org*