

DIÁLOGO ENTRE LOS PADRES DIVORCIADOS: UNA NECESIDAD PARA LOS HIJOS.

Julio Bronchal Cambra. Psicólogo.

(Artículo publicado originalmente en la revista
EDUCAR BIEN N°. 4. www.educarbien.es)

Papá, mamá... ¡Hablad!

Estas Navidades, los abuelos paternos de María van a venir del extranjero para poder estar unos días con su nieta de ocho años. La pequeña está entusiasmada desde que conoció la noticia. Sin embargo, si sus padres aplican inflexiblemente la sentencia de divorcio, sólo podrá estar junto a sus abuelitos un día y medio, pues están obligados a regresar en una fecha determinada. Alterar los turnos establecidos no supondría para sus padres más esfuerzo que vencer sus antiguos rencores y su ya crónica incapacidad para el diálogo. Sin embargo, para María, el que su padre y su madre sean capaces de encontrar una solución sensata, significará mucho...

Juan, con tan sólo nueve años, y siendo el más pequeño, es el capitán de su equipo de baloncesto. Este fin de semana tiene un partido muy importante para él y para su equipo. Sin embargo, no podrá asistir porque a su madre se le ha estropeado el coche y reside en una zona alejada. A Juan ni se le pasa por la cabeza proponer que sea su padre el que los lleve, porque cada vez que hablan entre sí, sus padres acaban discutiendo violentamente. Ya le informarán sus compañeros cómo quedó el partido...

Papá, mamá... ¡Hablad! Esta podría ser, con toda seguridad, la primera exigencia que María y Juan, los niños de los ejemplos anteriores, querrían y deberían plantear a sus progenitores.

El divorcio de los padres no debe significar el fin del diálogo entre ellos. El divorcio, la separación, este nuevo contexto de relaciones familiares, exige, quizá de manera especial, que los padres hablen, se coordinen y lleguen a acuerdos para favorecer el bienestar de sus hijos.

Los perjuicios de no actuar así son numerosos y sus primeras víctimas son los niños. Por el contrario, cuando los padres son capaces de superar el mutuo recelo y la desconfianza, anteponiendo la felicidad de sus hijos a las actitudes egoístas que suelen acompañar los procesos de divorcio, los menores resultan enormemente favorecidos: su desarrollo psicológico, emocional y la construcción de su personalidad, no se ven

perturbados por tensiones inconvenientes; crecen bajo la percepción de modelos de diálogo y consenso que les enseñan a aceptar las situaciones de crisis y a afrontarlas constructivamente; perciben a sus padres como realmente entregados a su felicidad, adquiriendo una mejor imagen de ellos y una mayor autoestima; se facilita su adaptación escolar y social, y, como resumen de todo lo anterior, el clima de acuerdo y consenso parental, favorece la sensación subjetiva de felicidad en los hijos.

Pero, papis... ¿Por qué no habláis?

La mayoría de los padres y madres divorciados están preocupados y entregados a la felicidad de sus hijos. Sin embargo, no todos son conscientes de la importancia que para los menores tiene que dialoguen. Muchos encuentran dificultades para comunicar y llegar a acuerdos con sus antiguas parejas. No hay que olvidar que el propio divorcio nace de una situación de desencuentro y que, en un primer momento las desavenencias y discordias son muy relevantes y alientan posiciones extremas y enfrentadas, que alejan la posibilidad de una comunicación constructiva. Con el tiempo estas actitudes pueden convertirse en crónicas. Evitar que los sentimientos personales hacia el ex-cónyuge interfieran con las responsabilidades que como padres siempre tendrán, es una de las primeras tareas que ineludiblemente deben abordar los progenitores que ponen fin a su relación.

Es cierto que algunos padres evitan el reencuentro y la comunicación con su antigua pareja porque les genera ansiedad e incomodidad, reviviendo momentos ingratos, siendo también una de las razones de la ausencia de diálogo.

En otras ocasiones, el divorcio nace de la falta de habilidad de cada miembro de la pareja para comunicarse, carencias que se extienden también a la situación de separación.

Tampoco debe subestimarse la influencia negativa que para la comunicación ejerce la solución tradicional de asignar la *guarda y custodia* exclusiva de los hijos a uno de los dos padres, favoreciendo sentimientos de propiedad y creencias erróneas sobre los derechos y obligaciones hacia los hijos y las maneras de ejercer los papeles parentales en la situación de divorcio.

Sin embargo, atendiendo al bienestar de los menores es posible, y necesario, que los padres se esfuercen por superar tanto las limitaciones personales como las barreras sociales y las actitudes erróneas que dificultan su comunicación y la plena implicación en el cuidado de sus hijos.

CREENCIAS ERRÓNEAS COMUNES ASOCIADAS A LA SITUACIÓN DE DIVORCIO:

- *Como yo tengo la custodia, todo lo decido yo y no tengo por qué hablar con él/ella...*
 - Falso: la custodia no es un título de propiedad sobre los hijos. Las decisiones importantes que afectan a los menores (salud, escolarización, formación religiosa Etc.) deben tomarse conjuntamente entre los dos padres.
- *Como yo no tengo la custodia, la responsabilidad de los hijos no es mía y no tengo derecho a decidir...*
 - Falso: el padre no custodio no debe eludir sus obligaciones porque ambos continúan siendo igual de responsables hacia todos los aspectos que afectan a las vidas de sus hijos. Le asisten los derechos reconocidos en la *patria potestad*, normalmente compartida.
- *Si estamos divorciados, ya no tenemos nada de qué hablar...*
 - Falso: para evitar que la ausencia conjunta de los padres en la vida de los niños les afecte negativamente, los padres están obligados a llegar a acuerdos sobre muchos aspectos de la vida infantil: salud, educación, disciplina, ocio Etc.
- *Si no nos entendíamos antes, menos ahora...*
 - Falso: superadas las tensiones de pareja, los progenitores pueden iniciar una nueva etapa de diálogo maduro y desapasionado entre ellos, centrándose en su papel de padres.
- *Como no está en la sentencia, no debemos, o no es necesario que dialoguemos y lleguemos a acuerdos...*
 - Falso: las sentencias judiciales pueden ser modificadas y superadas por el acuerdo de los padres y son un *marco mínimo*, no máximo e inmutable, que pretende regular, entre otros aspectos, las relaciones entre los progenitores y los hijos. La regla debe ser siempre el bienestar de los menores.
- *Como nos hemos divorciado, la familia ya no existe...*
 - Falso: la relación de pareja quedó disuelta, pero la familia, y las responsabilidades frente a los hijos, permanecen.

"Sí, de acuerdo, es necesario... Pero, ¿Sobre qué hablamos?"

Las áreas que afectan a los menores y requieren de acuerdos y coordinación entre los padres divorciados no son muy distintas de las que afectan a los hijos de parejas intactas.

No obstante, cuando los padres están separados es bueno y conveniente que ambos se coordinen en distintas esferas que afectan a la vida de sus hijos. Existen áreas donde esta necesidad de acuerdo es absolutamente imprescindible. Sirva como modelo el seguimiento de la salud de los hijos, ya que requiere una postura conjunta y coordinada de los padres: *filosofía médica, toma de medicación, vigilancia de enfermedades Etc.* Cuando se discrepa en este campo, por ejemplo, el padre opta por medicinas alternativas (*homeopatía, naturismo*) y la madre por la medicina convencional, es todavía más necesario el acuerdo para evitar perjudicar a los hijos con la interrupción o no seguimiento de tratamientos.

La filosofía y valores sobre los que construir la educación es otro capítulo trascendente (*valores religiosos y morales, Etc.*). Cuando los criterios son dispares el acuerdo debe hacerse sobre la necesidad de inculcar a los niños el respeto por las distintas opciones de cada progenitor, para no confundirlos.

Particular atención merece el seguimiento escolar y académico. Ambos progenitores deben esforzarse por transmitir a los hijos el mismo mensaje con respecto a la importancia de la formación, el respeto debido a los profesores al tiempo que se fomenta la autonomía y responsabilidad frente a las obligaciones académicas. La experiencia nos dice que cuando hay desacuerdos o falta de comunicación, los niños aprovechan para confundir a sus padres, enfrentarlos y evitar las obligaciones escolares, todo ello en su propio perjuicio.

Finalmente, y sin ánimo de resultar exhaustivos, es muy importante, el acuerdo de los padres -precisamente por estar divorciados-, en el establecimiento de límites, hábitos diarios de sus hijos y formas disciplinarias. Si, por ejemplo, un progenitor es más indulgente con el horario de llegada a casa, que pueda serlo el otro, está ofreciendo a los hijos una oportunidad para el reproche y el chantaje. Es necesario que los padres no caigan en la trampa de competir en *tolerancia* hacia determinados comportamientos de los hijos, con el fin de *ganárselos*. Para evitar estas fisuras -que pueden ser aprovechadas por los menores en ciertas edades- es imprescindible el acuerdo y el diálogo entre los padres, con la intención de fijar normas claras, ofreciendo una postura coherente y coordinada.

En negativo los perjuicios, y en positivo los beneficios de dialogar, acordar y coordinarse en las áreas más importantes que afectan a nuestros hijos, deben ser factores que motiven a los padres al entendimiento y la superación de reticencias y desconfianzas mutuas.

LA NAVIDAD, UNA OCASIÓN PARA EL CONFLICTO... O PARA EL ACUERDO:

Las fiestas navideñas, predilectas para los niños, pueden ser el contexto de encuentros y desencuentros entre los padres divorciados. La flexibilidad hacia el otro y el beneficio hacia los hijos son, nuevamente, las reglas más generales para afrontar constructivamente las discrepancias.

En estas fechas, son puntos de conflicto habitual:

- *La distribución de los periodos de vacaciones: unos prefieren estar con sus hijos la Nochebuena y el día de Navidad y otros conceden más importancia al periodo que incluye la Nochevieja y los Reyes Magos.*
 - *A igualdad de condiciones y preferencias de los progenitores por cada uno de estos periodos, la mejor solución suele ser la alternancia por años.*
 - *No obstante, siempre puede quedar abierta la posibilidad de que los niños pasen la Nochebuena con una familia y el día de Navidad con la otra. El día de Reyes también puede dividirse para que los menores reciban los regalos de ambas familias el mismo día.*
- *Los regalos para los hijos son, también, un punto de desacuerdo:*
 - *En ocasiones puede ser frustrante para un niño -y también para el padre o madre que ofrece- recibir los mismos regalos repetidos de padres y familiares, sencillamente porque no han hablado previamente entre sí.*
 - *La naturaleza de los regalos no debe confundir a los hijos y ofrecerles mensajes contradictorios. Debe evitarse que mientras uno aborrece y priva a los hijos de determinado tipo de juguetes (pistolas, P.E.) el otro aproveche la ocasión para "ganar puntos" con los hijos.*
 - *Si el "regalo" consiste en un viaje a un lugar especial, por ejemplo, un parque temático, si los padres no se coordinan, el resultado puede ser decepcionante para los hijos.*
- *Las visitas de familiares:*
 - *Como en el ejemplo real de María -que citábamos al principio del artículo-, los padres deben facilitar, en caso de conflicto, los contactos excepcionales de los hijos con los familiares de sus dos familias. Una actitud de respeto y flexibilidad está de acuerdo con el "espíritu navideño" que impregna estas fechas.*
- *La observación de dietas en los hijos:*
 - *El problema del sobrepeso infantil, una realidad cada vez más extendida, exige una actitud prudente*

de ambos progenitores. Como en otras áreas de la educación y cuidado de los hijos, la coordinación de ambos padres en el cumplimiento de las directrices pertinentes es imprescindible. Hay que evitar "sacar ventaja", mostrándose mas tolerante o indulgente que el otro progenitor.

"Papá, mamá...¿Tan mayores y todavía no sabéis hablar?"

Resulta frecuente la admiración con la que los padres celebran los progresos de sus hijos pequeños en sus habilidades para comunicarse. Paradójicamente, los progenitores también deberían revisar y ser críticos con sus propias habilidades para el diálogo y el acuerdo, particularmente cuando están divorciados.

El primer paso para superar una situación de incomunicación exige crear un clima de distensión que propicie el diálogo y el acuerdo. Para ello puede ser útil que de manera conjunta, o unilateral, los padres comiencen por ceder frente a alguna de las exigencias conocidas de la otra parte, como muestra de buena voluntad y sin esperar más contrapartida que una mejora en la disposición hacia el entendimiento. Con una actitud positiva y sentido común, no es difícil encontrar oportunidades para complacer al otro progenitor, al tiempo que favorecemos a nuestros hijos. Por ejemplo, si en la familia materna la festividad navideña de los Reyes Magos tiene mas relevancia y tradición que en la paterna, el padre podría, *motu proprio*, proponer que regularmente los hijos estuvieran con la madre en estas fechas, superando lo establecido por la sentencia de divorcio que usualmente propone la alternancia de los periodos en los que se dividen las vacaciones navideñas.

Para abrir o retomar cauces de comunicación, puede resultar útil solicitar la colaboración de alguna persona que resulte de plena confianza para las dos partes y que, en una primera etapa podría informar de la disposición y voluntad de dialogar. Otra función a asignarle podría ser la de actuar como mediador o, incluso, como árbitro de la situación, sometiéndonos a su dictamen si fuera preciso. La posibilidad de recurrir a la mediación familiar profesional es una alternativa que ha resultado positiva para muchas parejas decididas a superar una situación de desencuentro.

En ocasiones, cuando la posibilidad del encuentro personal genera ansiedad o incomodidad en los padres divorciados, puede resultar eficaz, en una primera fase, dialogar a través del teléfono. La comunicación escrita (cartas, email, mensajes telefónicos) puede llegar a ser útil, pero tiene el inconveniente de que las ambigüedades presentes en cualquier forma de comunicación, especialmente en el lenguaje escrito, no pueden ser aclaradas inmediatamente, propiciando los malos entendidos.

Una vez que la posibilidad de la comunicación se ha materializado es muy importante definir adecuadamente los temas concretos sobre los que se pretende llegar a acuerdos. Lo ideal sería comenzar por aquellos problemas más sencillos, donde el consenso pueda ser más probable, para así comenzar a acumular experiencias positivas de entendimiento. Es conveniente hablar de un solo problema, sin mezclar diversos asuntos. Por ejemplo, si los padres comparten la preocupación, como es común, de que sus hijos aprendan idiomas, no les resultará difícil llegar a entenderse y decidir cuál sea la mejor opción extraescolar,

atendiendo a horarios, precio, distancia al domicilio, prestigio del centro de enseñanza Etc.

A la hora de plantear y exponer la cuestión sobre la que debatir, es conveniente hacerlo de manera positiva, comenzando por los beneficios que para nuestros hijos supondría una decisión conjunta en un tema concreto, para así favorecer la motivación hacia el acuerdo.

Ser breve, flexible, libre de prejuicios, claro, directo, específico, evitar las referencias al pasado y aportar soluciones concretas y realizables, evitando las abstracciones y las generalizaciones, favorecerá las posibilidades de un mejor entendimiento entre los padres.

Resulta preciso que todas estas actitudes y comportamientos vengán también acompañados de una adecuada comunicación no verbal en el momento del diálogo. Si nuestros mensajes y contenidos son constructivos, es necesario que el tono y timbre de nuestra voz, la expresión facial, gesticulación y postura sean congruentes y sugieran una actitud positiva y amigable. En el momento de comunicar y de escuchar, es conveniente vigilar nuestro comportamiento no verbal.

Desde el punto de vista del progenitor que escucha las propuestas del otro, es oportuno evitar las suspicacias, permitir que el mensaje sea expresado en su totalidad, sin interrumpir, y solicitar aclaraciones para asegurar que se ha comprendido adecuadamente, antes de valorarlo y dar una opinión.

Los consejos anteriores no garantizan la posibilidad del acuerdo entre los padres que los hijos necesitan, pero sí lo hacen más probable.

10 IDEAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN CON EL PADRE/MADRE DE MIS HIJOS

1. Enviar mensajes de buena voluntad hacia la otra parte cediendo frente a pretensiones razonables que le favorezcan a él y a nuestros hijos: *cambio de horarios o lugar en la entrega y recogida de los niños, ofrecimientos para recogerlos cuando el otro padre está trabajando Etc.*
2. Proponer la mediación de una persona de confianza para los padres que facilite el diálogo (*amigos comunes imparciales, profesores, sacerdotes Etc.*). Utilizar la mediación familiar profesional.
3. Enviar una propuesta de diálogo sobre temas concretos, no demasiado conflictivos, que afectan a nuestros hijos, expresada de manera positiva, remarcando las ventajas que reportaría llegar a un entendimiento.
4. Proponer normas concretas para el diálogo: *cuál será su frecuencia, la duración, el lugar, presencia de otras personas, mediadores Etc.*
5. En un primer momento, y hasta ganar la suficiente confianza, hablar por teléfono puede evitar las ansiedades que generan los encuentros presenciales con el ex-cónyuge.

6. La comunicación escrita debe ser evitada en un primer momento (cartas, correo electrónico, mensajes telefónicos Etc.) porque es dada a generar ambigüedades y malos entendidos. Si se utiliza, hay que estar muy atento y asegurarnos que el mensaje sea claro, positivo y no de lugar a confusiones y equívocos.
7. Los problemas deben ser planteados y resueltos de uno en uno, comenzando con los de más fácil solución para los padres, generando experiencias positivas de acuerdo.
8. Durante la comunicación con el ex-cónyuge nuestros mensajes deben ser coherentes en sus contenidos, maneras de expresarlos y objetivos que pretendemos alcanzar. Nunca deben ser un vehículo encubierto para manifestar rencores o malestares hacia el otro padre.
9. Cuando hablamos, deberemos exponer nuestras propuestas en positivo, con brevedad, concisión, sin referencias al pasado, centrándonos en el presente y el futuro de nuestros hijos. Cuando escuchamos debemos hacerlo sin prejuicios y suspicacias que nos bloqueen y no nos permitan atender a los aspectos razonables de la propuesta que se nos hace. No hay que interrumpir al otro. Sin embargo, conviene solicitar aclaraciones.
10. No generalizar los desacuerdos puntuales. La falta de acuerdo en un tema concreto no debe interpretarse como la imposibilidad de llegar a entendimientos en otros asuntos que afectan a nuestros hijos.

CONCLUSIÓN:

En muchos aspectos, los hijos de padres divorciados, están más necesitados del acuerdo y coordinación entre sus padres que los hijos de parejas intactas.

Los padres deben aprender a anteponer las ventajas que reporta para sus hijos el diálogo con el ex-cónyuge, a actitudes egoístas, posesivas o ancladas en un pasado de conflicto con la antigua pareja.

Para un niño el ver cómo sus padres, pese al divorcio, dialogan y se entienden preocupándose por él, es uno de los mejores regalos que jamás recibirán. También uno de los más beneficiosos para su felicidad presente y futura.

BIBLIOGRAFÍA:

- **"SEPARACION Y DIVORCIO: UN FARO EN EL CAMINO. PADRES Y PROFESIONAL ES EN ACCION. PAREJA CONYUGAL Y PAREJA PARENTAL. DE LA CRISIS A LA ESTABILIDAD. COMO AYUDAR A LOS HIJOS"** de DAVIDSON, DORA y PROL. DE IRENE MARTINEZ ALCORTA. Editorial Universidad Aires 2006. 24€
- **"LOS NIÑOS ¿QUE?: COMO GUIAR A LOS HIJOS ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL DIVORCIO"** de WALLERSTEIN, JUDITH S. y Sandra Ediciones Granica, S.A. 2006. 20€
- **"RELACIÓN DE PAREJA, Técnicas para la Convivencia"** de M. H. FELIU Y M. A. GÜELL. Editorial Martínez Roca 1992 ¿€?
- **"CON MAMÁ Y CON PAPÁ"** de JOSÉ MANUEL AGUILAR CUENCA. Editorial Almuzara 2006. 15€