

LAS CRISIS EN LA PAREJA, RESOLVERLA A TRAVÉS DE MEDIACIÓN FAMILIAR

Tener problemas en pareja se vive como algo normal, de hecho muchas personas creen que cuando una pareja no discute es síntoma de que algo no funciona. Sin entrar a valorar lo acertado o no de tal afirmación, sí se podría decir que si una pareja discute mucho o por el contrario apenas se comunica algo no va bien.

La falta de comunicación o la comunicación defectuosa son las causas más comunes que refieren las personas que acuden a terapia o deciden separarse.

Esto convierte a la comunicación en un buen termómetro de la crisis en pareja.

Teniendo en cuenta que vivimos en tiempos de crisis el debate se centra en cómo responder ante ella y si hablamos de la crisis en pareja las posibilidades de respuesta son tres:

- Mantener la situación de la misma forma, sin cambios (“hasta que el cuerpo aguante”)
- Tratar de buscar estrategias para mejorar la relación y seguir en pareja
- Poner fin a la relación y buscar el bienestar por separado

Cualquiera de las tres opciones tiene un coste importante para ambos miembros de la pareja.

En la primera de las opciones, mantener la situación de la misma forma, sin cambios (“hasta que el cuerpo aguante”), ambos aceptan de forma implícita o explícita “no hacer nada”, bien por falta de recursos, bien por cabezonería (ninguno da el brazo a torcer) o bien por otros motivos, los problemas no se abordan y la crisis se mantiene en el mejor de los casos, cuando no, se agudiza.

Buscar estrategias para mejorar la relación y seguir en pareja es una opción también aceptada por ambos, los recursos pueden ser propios

o externos, pero sin duda existe la voluntad de cambiar para mantener la convivencia.

Poner fin a la relación y buscar el bienestar por separado, es una de las respuestas que cada vez más personas consideran adecuada para solucionar la crisis, a diferencia de las dos anteriores, no es habitual que exista consenso, la decisión suele ser tomada por un miembro de la pareja y el otro debe asumirla, sin duda un proceso de cambio importante en la vida de cualquier persona adulta en la que además el punto de partida marca diferencias.

Las opciones para poner fin a la convivencia son:

- Separación de hecho (“el apaño”)
- Fórmulas judiciales: mutuo acuerdo y contencioso
- Mediación Familiar

Actualmente hablar de Mediación Familiar ya no es hablar de algo desconocido, al menos entre profesionales que tienen contacto directo con familias, aunque si es cierto que las personas que utilizan la Mediación, así como los mayor parte de los mediadores, consideramos que se necesita aún mucha más difusión de esta herramienta entre la población general, no obstante son diez las comunidades que cuentan con una ley que regula el ejercicio de la Mediación, entre ellas Baleares (LEY 18/2006 de 22 de noviembre), el resto de comunidades autónomas con Ley de Mediación son: Cataluña, Galicia, Valencia, Canarias, Castilla la Mancha, Castilla y León, Madrid, Asturias y País Vasco

No existe ley estatal aunque es muy deseada para unificar la diversidad originada por las leyes autonómicas. Relacionado con este tema hay que destacar la recomendación R(98) del Comité de Ministros del Consejo de Europa a los Estados Miembros sobre la Mediación Familiar de 21 de enero de 1998, y el efecto que tuvo en la reforma de la Ley del divorcio de 2005, de forma que en la regulación de la separación y el divorcio se recoge la posibilidad de que las partes acudan a Mediación, con la consiguiente suspensión del procedimiento (la regla 78 al artículo 770 de la citada Ley dice: “las partes de común acuerdo podrán solicitar la suspensión del proceso de conformidad..., para someterse a Mediación”) destacable también

fue el consenso de todos los Grupos Parlamentarios en la introducción de la Mediación en la Ley.

La Mediación Familiar es un proceso voluntario y confidencial, una alternativa válida a los procesos judiciales de separación conyugal o divorcio, resuelve los aspectos legales teniendo en cuenta el proceso de cambio y adaptación de cada miembro de la familia con la ayuda de un profesional cualificado e imparcial, el mediador, que ayuda a la pareja a decidir como organizarse con los hijos y con sus bienes una vez que ponen fin a su convivencia.

Pero ¿por qué es recomendable la Mediación en los procesos de ruptura de pareja?

Es recomendable por que a través de esta herramienta se consigue:

- Reducir el coste emocional de estos procesos
- Evitar procesos judiciales largos y costosos
- Promover la autodeterminación, ya que son los propios interesados los únicos responsables de tomar decisiones, por lo tanto favorece el cumplimiento posterior de los acuerdos alcanzados
- Fomenta la coparentalidad, es decir continuar siendo padres después de la ruptura de la pareja
- Favorece la adaptación de todos los miembros de la familia a la nueva estructura familiar

Todas las leyes de Mediación le dedican especial atención a quienes pueden ser mediadores y que formación se les requiere, en líneas generales, la mayor parte de los mediadores son abogados y psicólogos, aunque la profesión de origen puede ser muy diversa, en todas las leyes se requiere una formación específica en Mediación.

Como en otras disciplinas existen distintos modelos de aplicación de la Mediación. El primer programa de Mediación que fue financiado en 1990 por el entonces Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales fue llevado a la práctica con el Modelo de Competencia de T. Bernal, modelo que basa su eficacia en la relación que se crea entre las partes y el mediador, y propone una estructura para el proceso de Mediación

Las partes encuentran en la relación con el profesional la posibilidad de resolver sus conflictos de forma dialogada y menos conflictiva, y adquieren recursos que les hacen competentes para tomar decisiones encaminadas a ello, por su parte, el profesional cuenta con una estructura y con las técnicas adecuadas que le ayudan a guiar el proceso facilitando a la pareja a gestionar su ruptura.

Las fases del proceso son:

- Recepción, información

Sin duda la más importante de las fases, individualmente y de forma confidencial se atiende a los miembros de la pareja, por un lado se recibe la información de cada uno con respecto a los motivos que consideran que se han dado para llegar a esa situación y se les ofrece la información sobre el programa de Mediación, todo en el marco más adecuado para la creación de clima, es decir para que las partes vislumbren la posibilidad de resolver la situación.

- Información emocional-legal

Es la fase en la que se dota de recursos a las partes para que puedan gestionar sus dificultades, se les ofrece información objetiva sobre las emociones asociadas a la situación que viven, como éstas influyen en la toma de decisiones, sobre el artículo 90 del Código Civil, es decir sobre el contenido del Convenio Regulador de separación o divorcio, así como de los efectos de elevar o no a público sus acuerdos, pero sobre todo y más importante se habla con ellos de sus hijos, de cómo transmitirles los cambios, de qué estrategias utilizar para que el periodo de adaptación sea el más corto posible y no tenga repercusiones negativas, teniendo en cuenta el propio estilo de los progenitores y la edad y peculiaridades de los hijos.

- Información a los hijos

Si la pareja lo desea se puede atender en alguna sesión a los hijos para valorar si están entendiendo lo que sus padres tratan de conseguir a través de Mediación, esta sesión no se da en la mayor parte de los casos ya que suelen ser el padre y la madre los que adquieren habilidades para hacerlo.

- Negociación

Principalmente a través de técnicas de comunicación se les ofrece a las partes el tiempo y el espacio necesario para que puedan “acordar” los aspectos de su ruptura, es decir, el cuidado de sus hijos y la organización o reparto de los bienes y deudas en común. Estas sesiones son conjuntas aunque si el mediador o equipo de mediadores lo consideran adecuado se les puede citar por separado.

- Resolución

Si finalmente llegan a acuerdos, éstos se redactan en un documento, “Acuerdo en Mediación”, que en esta última fase es leído, y firmado por ambos, y que en caso de querer iniciar el proceso judicial para el divorcio, acompaña y da contenido al Convenio Regulador que se aprueba en sentencia pública.

Este programa, como antes se dijo, fue el primero que se puso en España en 1990, y que hoy sigue contando con el apoyo del actual Ministerio de Sanidad y Asuntos Sociales, lo que significa que el próximo año celebra su veinte aniversario. La Asociación Atención y Mediación a la Familia en Proceso de Cambio, ATYME, es la responsable de la gestión del Centro de Mediación, que con carácter estatal lleva prestando sus servicios en Madrid durante estos 20 años.

Algunos datos que pueden resultar interesantes tras haber atendido a más de 2000 familias en este tiempo son:

- De las parejas que inician el Programa tras conocer su funcionamiento y haber aceptado sus bases el 82% consiguen acuerdos en todos los puntos del Convenio Regulador
- Pasado un mínimo de 6 meses tras la firma de los acuerdos se realiza un seguimiento a todas las parejas que finalizan el Programa del que se concluye que se mantienen los acuerdos alcanzados en Mediación en un 94%
- Los sentimientos negativos asociados a la ruptura tras abordar esta situación a través de Mediación disminuyen del 94% al 47%
- El 90% de los usuarios del Programa se muestran bastante o totalmente satisfechos en relación a su participación, los resultados obtenidos y la forma de trabajar
- Los aspectos positivos más destacados por los usuarios son: el trato recibido, la imparcialidad y la información.

Francisco Iglesias Miranda
Psicólogo
Mediador Familiar

T. Bernal: *Mediación, una solución a los conflictos de ruptura de pareja*. ED. Colex, 1991

T. Barbero, E. Peña, I. Gaja, C. Galán: *Modificación del Código Civil y la Ley de Enjuiciamiento Civil en materia de separación y divorcio. La nueva Ley del Divorcio*. Cuadernos prácticos, 2005

Equipo de Mediación de ATYME: *Informe divulgativo de la utilidad de la Mediación*. 2008

www.atymediación.es