

Rocío López, terapeuta: “Muchas parejas se mantienen juntas por los niños, lo que es cargarles con la responsabilidad de ser hijos pegamento”

La también periodista publica ‘Separada’, un manual coescrito con Miguel Ángel Corrales, su marido y pedagogo, para ayudar a padres y madres en proceso de separación a gestionar la situación sin perder de vista lo primordial: las necesidades de los menores que dependen de ellos



Los niños y adolescentes no requieren que sus padres sean pareja, sino que sus necesidades afectivas y emocionales estén cubiertas.
UWE UMSTAETTER (GETTY IMAGES/WESTEND61)

ADRIÁN CORDELLAT

Madrid - 28 mar 2023 - 05:36

Actualizado: 28 MAR 2023 - 08:59 CEST

    5 

Según datos del INE, durante el año 2021 se produjeron en España 90.582 casos de nulidad, separación y divorcio (un 13,2% [más que en 2020](#)). En casi uno de cada dos casos había hijos menores de por medio; hijos que, en muchas ocasiones, acaban atrapados en el conflicto desatado entre sus progenitores. “Solemos cuidar muchos los inicios de las relaciones, muy poquito los procesos y nada los finales. Y el final es tan importante como el inicio, puesto que va a marcar las bases de una nueva etapa como familia”, asegura Rocío López de la Chica (Sevilla, 36 años), terapeuta Gestalt —terapia que integra las conductas, sentimientos y pensamientos del paciente—, periodista y con un máster en Educación Emocional.

De su propia experiencia profesional parte [*Separada: un acto de amor hacia ti y tus peques*](#) ([Destino](#)), un libro coescrito junto a su actual pareja, el pedagogo [Miguel Ángel Corrales](#). Con él también comparte el proyecto [Creada](#), a través del cual ayudan a padres y madres en proceso de separación a gestionar la situación sin perder de vista lo primordial: las necesidades de los hijos.

PREGUNTA. En las páginas de *Separada* defienden que cuando una pareja con hijos se rompe, la familia no se rompe, sino que cambia de molde.

RESPUESTA. Los padres podemos dejar de ser pareja, pero la responsabilidad paternal va a permanecer de por vida. Por eso nosotros creemos que la familia es algo que debemos cuidar, porque el vínculo va a permanecer siempre al haber unos hijos en común. Otra cosa es cómo va a ser ese vínculo, si fuerte o débil, pero nunca va a dejar de existir.

MÁS INFORMACIÓN



Paola Roig: “Una de las bases de la crianza es atender las necesidades del niño un 60% de las veces”

P. Dicen que se sienten más cómodos con el concepto de transformación familiar que con el de separación, ¿el divorcio sigue estigmatizado?

R. Por desgracia sí. Las cifras de separaciones no dejan de aumentar, pero no podemos olvidar la corta historia de vida que tiene el divorcio legal en España. Hasta el año 1981 era algo ilegal. Partiendo de esa base, a nivel social e ideológico todavía entendemos que la familia, [si no está formada por un papá, una mamá y unos hijos](#), no es tan válida. Todos queremos llegar a ese ideal de familia; y todo lo que esté por debajo de eso se considera en cierto modo un fracaso. Por eso, una de las mayores resistencias a la hora de afrontar una separación con hijos es ese duelo por la familia ideal y estándar que ya no vamos a ser.

P. ¿Ese ideal hace que muchas parejas mantengan su relación pese a todo?

R. Arrastramos la idea de que hay que aguantar por los hijos, creyéndonos que los hijos lo que necesitan es una convivencia perenne con sus padres. Pero nosotros defendemos que no sea a costa de la salud mental. Muchas veces se mantienen parejas que están juntas, pero no unidas; y se mantienen juntas por los niños, lo que es cargar a estos con la responsabilidad de ser hijos pegamento. Al final lo que los hijos aprenden es que una relación amorosa es eso. Tenemos que ser un modelo para nuestros hijos. [No se trata de mantener una relación de pareja a toda costa](#), ni de separarnos haciendo una apología de la separación, sino de entender que lo que daña y lo que beneficia no es el molde de la relación, sino la gestión de la misma. Al fin y al cabo, nuestros hijos nos necesitan felices, no conviviendo a toda costa; y no requieren que seamos pareja, requieren que sus necesidades afectivas y emocionales sean cubiertas, seamos o no pareja.



Rocío López de la Chica, terapeuta Gestalt, periodista y máster en Educación Emocional.
R. L.

P. ¿Pueden acabar siendo los hijos unas víctimas perfectas de estos procesos de separación?

R. Por desgracia sí. La forma tradicional de separación suele ser muy beligerante y los niños no son tenidos en cuenta e, incluso, muchas veces son utilizados como moneda de cambio.

P. [Del caso Shakira y Piqué](#) entonces ni hablamos.

R. (Risas) Ahí me falta mucha información, pero sí que hay algo por lo que nosotros abogamos y es [no hablar mal del otro progenitor](#) delante de nuestros hijos, porque esa persona ocupa un lugar sagrado en su corazón. Es muy importante que distingamos el rol que ocupa la otra persona como hombre o mujer del rol que ocupa como padre o madre. Para nuestras criaturas somos su dios y su diosa, incluso en la adolescencia, así que es fundamental que respetemos ese lugar sagrado que la otra persona ocupa en la vida de nuestros hijos.

P. Además de hablar mal del otro, ¿cuáles son los errores más habituales que suelen cometer madres y padres al divorciarse en relación con sus hijos?

R. Otro de los errores habituales es el de entrar en la comparación y en la competición con el otro para ser mejor madre o padre. [Entrar en esa competición es perdernos](#), es desconectarnos de nuestros hijos. En la medida en la que entramos a mirar qué hace o no la otra parte, dejamos de mirar a los niños, ponemos la atención fuera. Y es muy importante que en este proceso se tengan en cuenta las necesidades de los hijos para que este cambio que genera mucha

inseguridad en ellos lo puedan vivir de una forma ordenada, integrando lo que están viviendo como cualquier otro cambio de su vida.

P. Rafa Guerrero explica en el prólogo que, aunque la separación no sea la muerte de la familia sino una transformación, los niños necesitan un periodo de duelo para aceptar la nueva realidad. ¿Qué dirían que es fundamental cuidar de cara a los hijos en ese periodo de duelo?

R. Lo primero y más importante es cuidar la necesidad de pertenencia. Es la primera necesidad básica que se pone al descubierto cuando dejamos de ser pareja, porque “si papá y mamá, que son mi estructura, dejan de ser pareja, ¿dónde quedo yo?”. Y “si mis padres no se quieren como hasta ahora, ¿yo qué tengo que hacer, elegir entre ellos?”. Eso es lo primero que hay que cuidar, hacerles saber desde lo que decimos, y desde cómo actuamos, que dejamos de ser pareja, pero que siempre seremos una familia. Y la siguiente necesidad es la de sentirse vistos. [Por eso es muy importante no entrar en la batalla de egos](#), porque entonces se quedan huérfanos emocionalmente en el proceso y la adaptación no la pueden lograr.

P. ¿De las separaciones, se sale?

R. (Risas) Se sale e, incluso, muchas veces son [una oportunidad para una vida mejor](#). Si hacemos una separación consciente, esta va inevitablemente unida a un crecimiento personal. Y una separación consciente no tiene por qué darse con los dos progenitores disponibles. La mayoría de las veces ocurre sin que uno de los dos esté disponible para ella. Pero sí, hay vida más allá de la separación y muchas veces es una vida con mucha más luz.