

Cuando tus padres se divorcian siendo tú adulto: el piso que se mueve

Ya tenías tu propia vida, tu propia casa, tus propias reglas —y de pronto te enteras de que el lugar donde creciste se rompió. **No es lo mismo que cuando eras niño**, pero duele parecido. Hay una forma de atravesarlo sin obligarte a "ser el fuerte" ni a "ser el indiferente".

Por Ricardo De Castro King · Psicólogo

MomentoVital · 15 de julio de 2026 · 10 min de lectura + 18 min de herramienta

El duelo que nadie te pidió

Hay duelos que parecen no tener lugar. Cuando pierdes a alguien, o cuando termina una relación propia, existe un guion social mínimo: pésame, abrazo, permiso para parar. Pero cuando tus padres —que llevan juntos 30, 40 años— se divorcian siendo tú una persona adulta, **no hay guion**. La gente asume que estás "grande para esto", como si la edad blindara.

No blindo. Lo que hace es agregar una capa: ya tenías tu historia con ellos, ya construiste tu forma de entenderlos, ya tenías una mesa imaginaria donde sentarte cuando volvieras de visita. Esa mesa desaparece. No es un duelo por ellos: es un duelo por la versión de familia que cargabas en el cuerpo.

Lo que cambia (aunque ya no vivas con ellos)

Más de lo que creías. Las fiestas, los rituales, los viajes, las llamadas de cumpleaños, el lugar al que ibas cuando necesitabas certezas. Aunque hayas hecho tu propio nido, ese nido viejo era respaldo, era telón de fondo, era el lugar donde podías volver a ser hijo un rato. Cuando el divorcio aparece, ese lugar se fragmenta —y nadie te dice cómo habitar la fragmentación.

Lo más común es que aparezcan obligaciones nuevas: ser el mensajero entre los dos, ser el mediador, ser el contenedor emocional de uno de ellos (o de los dos), ser el "fuerte" para los hermanos menores. Y junto con esas obligaciones, la sensación insoportable de tener que elegir: con quién alinearme, qué versión creer, qué versión defender.

El traductor: lo que tu mente te está diciendo

Estos son los pensamientos que más repetimos a las 3am cuando el cuerpo se acelera. Si te identificás con uno, la traducción te muestra qué está diciendo en realidad.

PENSAMIENTO 1 · EDAD

"Soy grande, debería estar bien. No puedo quejarme."

Traducción: La edad no borra el lazo. El cuerpo carga 30 años de rituales familiares, y eso se reorganiza con un ruido enorme. Sentirte mal por estar mal no es inmadurez: es honestidad.

PENSAMIENTO 2 · CULPA POR NO SALVARLO

"Si yo hubiera hablado antes, si hubiera intervenido, esto no habría pasado."

Traducción: No es tu trabajo reparar la pareja de tus padres. Lo fue cuando eras niño, y entonces no pudiste; ahora sigues sin poder, y eso no te hace malo, te hace hijo.

PENSAMIENTO 3 · ELECCIÓN IMPOSIBLE

"Tengo que elegir bando. Si no elijo, estoy traicionando a los dos."

Traducción: Elegir bando es una trampa. Lo que sí puedes hacer: poner nombre a lo que cada uno necesita de ti, sin entregar lealtad exclusiva a ninguno, y dejarles claro que los quieres por separado.

PENSAMIENTO 4 · ESPERANZA IRREAL

"Todavía pueden reconciliarse si yo hago lo correcto."

Traducción: Tu cuerpo quiere volver al equilibrio conocido. Pero ese equilibrio ya no existe, y no vas a restaurarlo con voluntad. Lo que puedes restaurar es tu propia relación con cada uno, por separado, en lo nuevo.

PENSAMIENTO 5 · FRAGUARSE

"Ya no tengo casa de regreso. Estoy flotando."

Traducción: El nido viejo se rompió. Pero ya construiste tu propio nido, y ese sigue. Tocar fondo no es caer al vacío: es tocar el piso del propio piso que ya tenías.

Tu tarjeta-ancla y el plan de 7 días

La herramienta arma una tarjeta con la frase que tú escribiste. Esa tarjeta es lo que te vas a llevar a la mesita de luz. Abajo, el plan de 7 días para no repetir el loop.

TU TARJETA-ANCLA

"no es tu trabajo reparar a tus padres. Sí es tu derecho amarlos por separado."

Imprime o guarda esta tarjeta en tu teléfono. Es lo que vas a leer mañana cuando el cuerpo arranque de nuevo.

PLAN DE 7 DÍAS · DOSIS, NO SALTO HEROICO

CUÁNDO	QUÉ HACER
Día 1	No decidas nada hoy. Si alguien te pide que tomes posición, responde "déjame pensarlo". Tienes derecho a tiempo.
Día 2	Escribe tres cosas concretas que la familia anterior te daba. No nostalgia: dato. Lo que el cuerpo va a extrañar es concreto, no abstracto.
Día 3	Identifica qué te pide cada uno. Por separado. Sin entregar nada que no puedas sostener. Si las peticiones se contradicen, dilo en voz alta.
Día 4	Llama a un amigo de fuera de la familia. No para contarle todo, para escuchar una voz que no esté en el triángulo. Airea.
Día 5	Reconoce un momento en que fuiste niño en esa casa. No para regresar: para honrar que ese niño existió y sigue en algún lugar de ti.
Día 6	Si tienes hermanos pequeños (o pares), habla con uno. No para arreglar nada. Para decir "estamos en esto juntos".
Día 7	Mira atrás. No si "ya lo superaste", sino si pudiste no elegir bando al menos un día, decir "no sé" sin culpa, respirar sin exigirte la respuesta correcta.

Herramienta: el mapa de los dos mundos (~22 min)

Esto se queda solo en tu dispositivo. No se envía a ningún servidor. Es entre tú y el nido roto.

TRES MOVIMIENTOS CRONOMETRADOS

- 1 Movimiento 1 · Lo que cada uno te da.** Abre dos listas con los títulos "De mamá" y "De papá". En cada una escribe tres cosas concretas que hoy recibes de ese progenitor. Concreto, no vapor. Vale "me escucha los domingos"; vale "me preguntó por el trabajo"; vale "me lleva al médico". 5 min por progenitor.
- 2 Movimiento 2 · Lo que cada uno espera.** Cambia el contenido: qué te pide cada uno en esta nueva etapa. Una sola cosa por progenitor, la más urgente.
- 3 Movimiento 3 · Lo que tú puedes dar sin romperte.** Una tercera columna: qué puedes sostener tú, sin traicionarte, qué sí puedes ofrecer, qué necesita pausa. Esto último no es mezquindad: es cuidado.

PASOS PARA HACERLO BIEN

- 1 A mano, en papel.** La pantalla invita a reescribir. El papel guarda la primera versión honesta.
- 2 Sin audiencia.** Cierra la puerta. Esto es para ti. Sin testigos.
- 3 Lo concreto, no vapor.** "Es buena persona" es vapor. "Me llamó el martes para saber cómo llegué a casa" es concreto. Solo cuenta lo concreto.
- 4 El correo que sí te envías.** Cuando termines, escríbete tres líneas: una cosa que aprendiste, una cosa que vas a cambiar, una cosa que necesitas pedir ayuda para sostener.
- 5 Anclaje.** Una frase–ancla en la tarjeta. Lo que vas a leer cuando alguien te pida que elijas bando y el cuerpo te empuje a decir que sí.

LA FRASE QUE TE LLEVÁS

"no es tu trabajo reparar a tus padres. Sí es tu derecho amarlos por separado."