

Todo lo que debes saber antes de un **divorcio**



Miriam Iglesias
David González



TODO LO QUE DEBES SABER ANTES DE UN DIVORCIO

Miriam Iglesias • David González

www.divorcio.guiaburros.es

Sobre los autores



Miriam Iglesias está graduada en Derecho por la Universidad Rey Juan Carlos y con Máster de Acceso a la Abogacía por la misma universidad. Se colegió recientemente en el Ilustre Colegio de Abogados en Madrid, en el cual ha realizado varios cursos para dar un correcto asesoramiento legal y completar su formación previa. Actualmente ejerce como técnico y asesora laboral.



David González finalizó sus estudios de Abogacía en la Universidad Rey Juan Carlos y se colegió en el Ilustre Colegio de Abogados en Madrid, en el cual ha continuado formándose en materias como Derecho Penal o Herencias.

Agradecimientos

*A nuestra familia, nuestros amigos y toda la gente que nos
apoya.*

Psicología y divorcio

Como psicólogo y autor de varios libros de esta colección (te recomiendo sobre todo *El Poder de la Acción* dado que su temática está muy relacionada con estilos de vida) es para mí un gran privilegio participar con el prólogo de este GuíaBurros que aborda la temática del divorcio.

Sin duda, resulta de gran utilidad conocer los aspectos legales que acompañan a este proceso y que serán determinantes a la hora de llegar a un acuerdo amistoso o a tener las ideas claras en caso de que el proceso se vea abocado a una resolución vía judicial. En este sentido, este manual resuelve muchas dudas que pueden surgir a cualquier persona que no sea experta en la materia.

Por lo que a mi participación se refiere, haré un abordaje, un breve y esquemático abordaje, desde la Psicología. Y es que un divorcio, además de ser un “trámite legal” es por encima de todo un proceso vital con grandes repercusiones, multitud de variables intervinientes y retos que afrontar a nivel emocional, de hábitos, sistémico, económico y un largo etcétera en el que no debemos olvidar el tema en el que para mí hay que poner toda la atención y buena intención: los hijos.

Si tuviera que resumir mi propuesta en una idea, sería esta: “vive tu divorcio de una manera sana”.

Antes de ver qué significa esta afirmación, vamos a señalar los tres aspectos de los cuales quiero hablar en estas páginas: la crisis, la ruptura y el duelo; seguiré con los hijos para acabar hablando, a modo de epílogo, del amor.

Crisis

Las relaciones interpersonales en general y las de pareja en particular, se van a caracterizar siempre por la sucesión de fases en las que el bienestar, la complicidad y tranquilidad darán paso a la falta de entendimiento, distanciamiento y tensión. Este carácter cíclico hará que la relación vaya pasando por diferentes etapas en las que la resolución de los aspectos presentes den paso a otra fase. Debemos entender que la crisis es una condición concomitante a toda relación por lo que debemos aceptarla y afrontarla con naturalidad, paciencia y generosidad. Una crisis no debe de ser sinónimo de ruptura o de conflicto, solamente supondrá que hay algo que resolver a cualquier nivel. En la medida en que abordemos esa crisis con el compromiso y los recursos personales necesarios (conocimientos y habilidades), podremos elaborar la situación y construir una nueva situación en la que ambas partes, en el caso de la pareja, salgan fortalecidas.

Indudablemente puede ocurrir que, esa crisis, no pueda ser resuelta, bien porque no hay manera humanamente posible de hacerlo, bien porque no contamos con los recursos para hacerlo. Y es que debemos saber que solo podemos actuar y afrontar las situaciones y retos de nuestra vida con los recursos personales de los que disponemos, por eso medrar, crecer como individuos nos permitirá alcanzar mayores cotas de libertad en tanto que la libertad, supone romper las cadenas que nos aferran a nosotros mismos y a los demás.

Continuando con la idea de la crisis, debemos asumir que toda relación está sujeta a la posibilidad real de que se rompa. Aceptar este aspecto, nos protegerá de vivir la experiencia como algo traumático, como un fracaso y nos liberará de la "obligación" de mantener la relación a

cualquier precio, aceptando situaciones, en el mejor de los casos, desfavorables o que nos alejen de la felicidad.

Huelga decir que bajo ningún concepto debemos mantener una relación en la que la dignidad y/o integridad física y/o emocional se vea amenazada o socavada.

Ruptura y divorcio

¿Cuándo debemos tomar la decisión de romper? Dicho de otra manera, ¿qué tiene que pasar para tener claro que la relación ha llegado a su fin?

Me resulta muy complicado abordar esa parte de la decisión en pocas líneas, lo que sí te puedo decir es que debemos aceptar la posibilidad de que, cualquier relación, está sujeta a la posibilidad de que termine. En primer lugar, debemos tener muy presente el hecho de que, para poder hacer que perdure, es necesario poner grandes dosis de entrega y de dedicación. En segundo lugar, cabría preguntarse acerca de la “utilidad” del divorcio en términos de ruptura. Tener la capacidad de discernir cuándo ha llegado el momento de dar el paso, es sin duda un reto. En cuántas ocasiones me han preguntado, ¿debo separarme o seguir luchando?

Como decía, la ruptura es una posibilidad real que debemos contemplar. Déjame que introduzca otra idea. Tan poco práctico puede resultar rechazar la posibilidad de una ruptura en tanto que nos condena a quedarnos donde no debemos estar como vivir con la opción de “pegar un portazo” ante cualquier signo de malestar. Asumamos que, en pareja, el compromiso es importante y compromiso significa, entre otras cosas, la voluntad de tratar de construir la relación con el horizonte de que dure toda la vida como opción tan real como lo es una posible ruptura.

En cada caso, para cada persona, habrá unas líneas rojas que serán las que determinen lo que se puede/debe resolver y lo que no. Yo te invito a que hagas el ejercicio de reflexionar sobre esto, incluso que lo escribas. Si me permites que te dé un consejo más, hacer este ejercicio en pareja puede resultar sanísimo. Por un lado, permitirá a cada miembro conocerse, tener las ideas claras y poder construir la relación con los límites claros. Por otro lado, compartir esta información, nos permitirá un nivel de conocimiento y comprensión del otro que nos permitirá, nuevamente construir una relación sana, en tanto que se podrá mantener la distancia respecto a esas líneas rojas o se podrá negociar cómo abordar estas situaciones. Y un aspecto fundamental en el contexto en el que estas líneas se enmarcan, nos permitirá abordar una ruptura con madurez, sabiendo en todo momento lo que está ocurriendo y pudiendo tomar una decisión con la serenidad y tranquilidad de que es lo necesario. Si yo sé que, para mí o para mi pareja, una infidelidad es imperdonable, ya sé por dónde debo o no debo transitar y en caso de que ocurra, ya tengo claro qué decisión se ha de tomar. Evidentemente hay mil matices y lo que *a priori* es imperdonable o “no es para tanto”, en el momento de elaborarlo lleva una carga que realidad que puede hacer que la experiencia sea completamente diferente a lo que habíamos pensado. Pero, en cualquier caso, insisto, tendremos un marco sobre el que podremos entender y construir la relación, las necesidades del otro, sus límites y cuándo deberíamos tomar la decisión.

Decía que mi recomendación será siempre vivir el divorcio de una manera sana, ¿qué significa esta afirmación? En primer lugar, un divorcio sano, solo será posible en la medida en que sea sano para todas las partes implicadas. Es un error pensar que, un acuerdo que me favorezca en exclusiva a mí, me estará beneficiando en todos los