

ocurre cada 4,6 minutos. Una pareja que un día prometió amarse y respetarse, en la riqueza y en la pobreza, en la salud y en la enfermedad hasta el último día de sus vidas, se rompe para siempre en España. Una pareja que quizá tuvo hijos, que probablemente fue feliz, que superó problemas y celebró pequeñas victorias cotidianas firma los papeles del divorcio.

PUEDE QUE FUERAN INFELICES DESDE EL PRINCIPIO o que, a pesar de todo, se sigan queriendo. La casuística es infinita y la estadística, demoledora: hay siete divorcios por cada diez matrimonios en nuestro país. Y eso que cada vez hay menos bodas (3,4 por cada mil habitantes) y que la crisis y sus efectos colaterales mitigaron significativamente la tendencia: en 2012 hubo un 24 por ciento de divorcios menos que en 2006.

Aunque el divorcio no es un invento precisamente moderno, sino tan antiguo como el propio matrimonio, está tomando nuevas formas y revisando sus mecanismos. Los divorcios ya no son lo que eran. Varios fenómenos están cambiando la forma y el fondo. El *ghosting*, por ejemplo, ha roto muchos esquemas sobre el protocolo y los modales que se esperan de dos personas que en algún momento se quisieron y se respetaron. El anglicismo, derivado de la palabra *ghost* ('fantasma'), se utiliza para definir esas rupturas abruptas en las que uno de los miembros de la pareja desaparece de la vida del otro de la noche a la mañana, sin dar explicaciones ni, por supuesto, ofrecer segundas oportunidades. Ocurre a menudo en el universo paralelo de Tinder (y en la infinidad de aplicaciones para

GETTY IMAGES / ADBEE STOCK

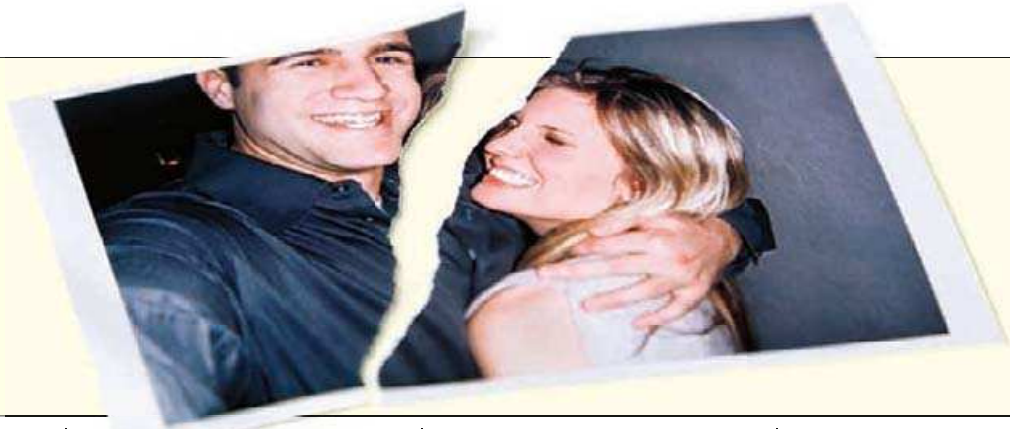
## DESCUBRA SI SU MATRIMONIO ESTÁ A PUNTO DE IRSE A PIQUE

➔ Pronosticar un divorcio es posible. Eso piensan los psicólogos John Gottman, de la Universidad de Washington, y Robert Levenson, de la Universidad de Berkeley. Estos especialistas afirman que una separación matrimonial puede predecirse en el 93 por ciento de los

casos. Llegaron a esa conclusión después de observar a 79 parejas a lo largo de 14 años e identificar los cuatro comportamientos recurrentes que pueden precipitar una ruptura. O como los llaman ellos: los «cuatro jinetes del Apocalipsis».

encontrar pareja que existen), pero también empieza a darse en matrimonios. Un mensaje por WhatsApp o un *e-mail* bastan para anunciar una ruptura. «El *ghosting* es una de las cosas más devastadoras que le puede ocurrir a una persona —explica la terapeuta estadounidense Katherine Woodward Thomas—. Una ruptura matrimonial es un trauma que tiende a subestimarse. Y los estudios demuestran que la química cerebral de alguien que atraviesa un divorcio es parecida a la de quien afronta la muerte de un ser querido. No es solo un proceso de luto, también es lo que los psicólogos llamamos 'una desregulación emocional'. Las relaciones son lo que nos mantiene cuerdos y seguros. Cuando esas figuras desaparecen o te traicionan, en cierta forma nos volvemos locos. Probablemente es una reliquia evolutiva. Hace miles de años, si te alejabas de la tribu, terminabas muerto. Nadie se muere porque su pareja le deje, pero durante un tiempo así es como te sientes».

La esperanza de vida también ha cambiado la manera en la que afrontamos la vida en pareja. «Hace cuatro siglos vivíamos hasta los 40 años y las necesidades eran diferentes. Pero la realidad ahora es que muy pocos viviremos con la misma persona felices para siempre. La



## ¡LA CULPA ES TUYA!

**S**i uno de los miembros de la pareja tiene siempre una actitud defensiva, si se sitúa siempre en el papel de víctima, no es buena señal. Rechazar la responsabilidad propia en las situaciones conflictivas es una fuente inagotable de problemas en una pareja.



**S**i en mitad de una discusión un miembro de la pareja desconecta y consulta su móvil terminando abruptamente con la pelea, ¡cuidado! Los psicólogos lo llaman *stonewalling* ('obstrucción', en su traducción literal del inglés) y consiste en evitar un enfrentamiento directo para no tener que afrontar el problema de fondo.

## ¡QUÉ INÚTIL!

**L**as críticas recurrentes, en las que un comportamiento del otro se utiliza para definirlo, las carga el diablo. Criticar al otro por sistema no hace más que alimentar sentimientos negativos como el resentimiento.

## YA EMPEZAMOS...

**E**l menosprecio, esa emoción altamente tóxica que mezcla la ira y el disgusto, es, según los psicólogos, el «beso de la muerte» en un matrimonio. Denota que una de las personas se cree superior (tanto intelectual como emocionalmente) a la otra.

mayoría tendremos dos o tres relaciones significativas a lo largo de nuestra vida», añade Woodward.

### EFFECTIVAMENTE, LO INDICAN LAS ESTADÍSTICAS:

se divorcia gente que no se había divorciado nunca. Y no es un chiste. Las conocidas como 'separaciones canosas' tienen como protagonistas a matrimonios de largo recorrido que ya han superado todo tipo de vicisitudes: los altibajos profesionales, las estrecheces económicas, la hipoteca, sacar adelante a los hijos... En España, los divorcios entre los mayores de 60 años se han triplicado en la última década. En Estados Unidos son las separaciones que más crecen.

Pero ¿cuál es la lógica detrás de estas rupturas? «Las terapias de sustitución hormonal para mitigar los efectos

de la menopausia y la Viagra han cambiado nuestras vidas», dice Woodward riéndose. Pero no es broma. «Hace solo una generación tenías 60 años y muy pocas expectativas puestas en tu vida. Yo estoy rondando esa edad y hago más ejercicio que nunca, mis amigos escriben libros, corren maratones y están dispuestos a buscar el gran amor de su vida. Crear una familia y criar a tus hijos es una forma de realización personal, pero después de eso mucha gente aspira a trascender de otra manera. No quieres pararte a observar lo que has creado, sino escribir un capítulo nuevo. Y si el matrimonio no puede hacer esa transición conjuntamente, tendrá que terminar para que esa persona pueda seguir creciendo», explica Woodward.

Cuando en 2014 Gwyneth Paltrow y Chris Martin anunciaron su divorcio, utilizaron una expresión desconocida hasta la fecha. Medio mundo se preguntó al unísono qué diablos era el *conscious uncoupling* ('separación consciente', en inglés). Muchos lo ridicularizaron. Parecía otra moda *made in Hollywood*, la forma *cool* de divorciarse. En realidad, la expresión no la inventó Paltrow. La actriz ni siquiera había pisado la consulta de la terapeuta Katherine Woodward Thomas en Los Ángeles. Woodward acuñó el ▶

**Detrás de estas rupturas está el deseo de vivir un capítulo nuevo... "y la Viagra, que ha cambiado nuestras vidas", bromea una terapeuta**

## CINCO PASOS PARA SOBREVIVIR A UN DIVORCIO (Y SACAR ALGO POSITIVO)

Cuando el «felicidad para siempre» ya no funciona, todavía queda el «felicidad, a pesar de todo». Ese es el lema de Katherine Woodward Thomas, la terapeuta de parejas que acuñó la famosa expresión 'separación consciente'. Este es su método de cinco pasos para divorciarse con dignidad.



**problemas. Enamórese de sí mismo antes de querer a nadie más y tenga siempre presente que merece ser amado independientemente de cómo le haya tratado su ex.**

**1. Conquiste su libertad (emocional).** Lo primero es reconocer el trauma que ha causado la separación y aprender a utilizar la intensidad de esas emociones (la ira, el miedo, la desesperanza...) como combustible para un cambio positivo. Una ruptura puede ser una oportunidad de cambiar su vida a mejor.

**2. Reclame el control.** No se obsesione con todo lo que le hizo su ex y concéntrese en cuál fue su papel para no volver a repetir los mismos errores en sus próximas relaciones. Para eso, deje de identificarse como la víctima de la situación.

**3. Rompa el círculo vicioso.** Identifique los patrones de comportamiento y las creencias sobre el amor que podrían ser el origen de sus

**4. Conviértase en un alquimista del amor.** Deshágase de los residuos emocionales tóxicos de la ruptura y transforme, poco a poco, la relación entre su ex y usted. Ser generoso y amable puede facilitar la transición para sus hijos. Perdonar lo imperdonable lo ayudará a pasar página y vivir sin resentimientos.

**5. Feliz, a pesar de todo.** Tome decisiones que lo ayuden a pasar página y a reinventarse. Cree nuevas estructuras, rituales y rutinas con su ex para organizar el cuidado de sus hijos. Y no trate de crear una versión mejorada de lo que tenía antes, sino de ampliar sus horizontes, sus amigos y sus intereses.

término e inventó un programa de cinco pasos para superar un divorcio con dignidad, minimizando los daños, y de paso convertirlo en una experiencia de crecimiento personal.

«La mayoría de nosotros aspira a tener una buena ruptura, sobre todo si hay niños, pero la realidad es que pocos pueden hacerlo porque están demasiado dolidos —comenta Woodward desde su casa en California—. La separación consciente consiste en tratar de hacerse el mínimo daño posible, en esforzarse por ser amable, considerado y generoso». No es lo mismo que un divorcio amigable, precisa. Para empezar porque este método reconoce que, en la mayoría de los casos, ser amable con tu ex no es nuestra respuesta innata. Por eso, el primer paso (de cinco que tiene su método, convertido a la postre en un *best seller*) es transformar sentimientos tan poderosos como el odio o el miedo en herramientas de reconstrucción personal.

### SU DIVORCIO FUE SU CONEJILLO DE INDIAS.

Tanto ella como su exmarido venían de matrimonios rotos y arrastraban el consiguiente trauma para toda la vida. Tenían una niña. «Nos miramos y dijimos: '¿Cómo vamos a asegurarnos de que nuestra hija tenga una infancia feliz?'. Y ese fue el compromiso que dio lugar al concepto de separación consciente», explica la terapeuta. La clave de su éxito (ahora comparten mesa y mantel los días señalados con su hija y sus respectivas parejas) fue la generosidad. «Cuando estábamos resolviendo el divorcio, mi marido renunció a los derechos de mi primer libro que le habrían correspondido legalmente. Él sabía lo mucho que yo había trabajado en aquel proyecto y no quiso apropiarse de ello. Poco después, cuando él fue despedido, yo le dije que no hacía falta que me pasara la pensión de manutención hasta que encontrara otro trabajo. Así es como creamos esa nueva forma de familia, sin resentimientos». Sin embargo, Woodward reconoce que no es sencillo. ¿Cuál es el error más común? «Echarle la culpa al otro. Por mucho que sea así al 97 por ciento, hay que analizar ese otro tres por ciento para ser capaz de encontrar de nuevo la felicidad y el amor».

Para Woodward Thomas, divorciarse de mutuo acuerdo, en realidad, es la única manera de hacerlo. «Una relación que no termina de manera pacífica no termina en absoluto». ■

**Un fenómeno nuevo que se da en las rupturas es el 'ghosting': desaparecer de la vida del otro sin explicaciones, con un 'e-mail'. Es devastador**