



Cómo sobrevivir a una ruptura

Guía para la recuperación emocional
y la disputa legal

Vicente Garrido

Ariel

Vicente Garrido Genovés
Profesor de la Universidad de Valencia

Cómo sobrevivir a una ruptura

Guía para la recuperación emocional
y la disputa legal

Ariel

ÍNDICE

Introducción	9
1. Psicología del divorcio	13
2. El síndrome del corazón roto	27
3. La nueva pareja	35
4. El hombre en el espectro de la psicopatía	43
5. La mujer con trastorno límite de personalidad	77
6. Afrontar el divorcio	91
7. Padres divorciados con inteligencia educacional	107
8. Los determinantes de la custodia: el examen de los padres	151
9. Los abogados en el proceso de divorcio y el tipo de custodia	175
Epílogo	195

CAPÍTULO 1

PSICOLOGÍA DEL DIVORCIO

Realidad del divorcio en España

Quizá sería lógico pensar que los divorcios o rupturas tienen que ver únicamente con la falta de amor, de uno de los cónyuges o de los dos. Pero no sólo en la continuidad de un matrimonio o convivencia entran en juego los aspectos afectivos o la compatibilidad de caracteres. Los costes económicos que implican el mantenimiento de dos viviendas y la duplicidad de gastos en caso de separación o divorcio han llevado a un descenso de las rupturas matrimoniales en España registradas en 2011 hasta niveles de hace diez años.¹

A pesar de ello, el divorcio sigue siendo muy común en la sociedad española; nada menos que 117.179 rupturas matrimoniales definitivas se contabilizaron en el conjunto de España en 2011, de las cuales 68.851 fueron de mutuo acuerdo y las 48.328 restantes fueron no consensuadas. A estos datos hemos de sumar las separaciones de las parejas de hecho: en

1. Ver: http://www.huffingtonpost.es/2012/09/13/divorcios-2012_n_1874325.html.

También parece que la crisis económica ha afectado a la voluntad de las parejas para romper la relación. Ver Banschick, M. (2011), Getting a divorce recession-style. *USA Today*, noviembre, pp. 48-49.

2011 hubo 7.347 separaciones, de las cuales 4.872 fueron de mutuo acuerdo y las restantes 2.475 sin consenso.

Tenemos que concluir, entonces, que el divorcio es una realidad extraordinariamente frecuente en nuestra sociedad.

Otra conclusión inquietante de las cifras anteriores es la gran cantidad de divorcios sin acuerdo, es decir, donde los cónyuges van a pelear ante un juzgado por cuestiones como pensiones, división de bienes y, sobre todo, la custodia de los hijos; aproximadamente un cuarenta por ciento de los casos. El divorcio no consensuado es una realidad porque, además de otras razones derivadas de los sentimientos que albergan los padres en su relación, éstos pueden tener ideas diferentes acerca de cómo educar a los hijos, lo que se suma a su amor hacia ellos para pedir su custodia. ¿Qué futuro desean para sus hijos y, lo que es más importante, cómo deberían proceder ellos en su cuidado diario y educación? Un padre puede considerar que el otro es «demasiado exigente», o «negligente», o que no le presta atención cuando debería supervisarlos adecuadamente y estar atento a sus conductas disruptivas o a su falta de esfuerzo... Si, como decía antes, añadimos a lo anterior las diferencias de perspectivas sobre el reparto de bienes, la cantidad a pagar como pensión por los hijos o por la pensión compensatoria, entenderemos el porqué de esta cifra tan abultada de divorcios contenciosos.

Lo cual no significa que muchos de estos pleitos no se puedan evitar, por el bien de todos, algo que constituye una de las principales conclusiones de este libro. En todo caso, quiero señalar que la hostilidad y la pelea que suelen acompañar al divorcio sin acuerdo añaden más perturbación y ansiedad a todo el proceso, lo que es una lástima, porque el cese de la convivencia ya es un trago suficientemente amargo (particularmente si hay hijos), sin que se añada la contienda ante los tribunales.

El divorcio, un paso difícil

Para la mayoría de la gente el divorcio tiene que ver con la infelicidad o, mejor dicho, con la necesidad de hacer algo con la frustración que se siente al no vivir la felicidad esperada. Así, uno quiere encontrar una relación mejor, o bien otra persona que llene de contenido una existencia que ahora, con su actual pareja, le parece vacía. La mayoría de las parejas que se separan no se profesan una gran animadversión, después de los habituales primeros meses perturbadores que siguen a la ruptura; simplemente quieren ser más felices, solos o con otra persona. Esto es un modo de actuación realista, y en circunstancias ordinarias salen adelante todos los implicados: los excónyuges, las familias de éstos y los hijos, si los hay.

Ahora bien, eso no obsta para que reconozcamos lo duro de dar este paso. El divorcio es una de las experiencias más difíciles que puede pasarle a alguien en la vida. Aunque algunas veces la ruptura de la relación puede suponer unos efectos positivos inmediatos para un miembro de la pareja que está sufriendo abuso o violencia, o quizás para los dos si ciertamente el matrimonio es muy desgraciado, para la mayoría de la gente el final de una relación conlleva sentimientos negativos, estrés y un profundo dolor emocional. Es habitual que los divorciados, particularmente si se han visto obligados a ello, mencionen una pérdida importante de autoestima y periodos de ansiedad e incertidumbre acerca de su vida y su futuro.

Como antes mencioné, los inconvenientes del divorcio se intensifican y se alargan si los excónyuges tienen graves discrepancias acerca de cómo encararlo, y todavía más si las tensiones y hostilidades perduran en el tiempo. En efecto, en los

divorcios suele haber muchos puntos conflictivos, y se requiere de un temple maduro para atravesar ese campo minado sin caer en una profunda alteración o en la agudización de una hostilidad que quizás ya estaba bien presente antes del inicio del proceso legal. Lo normal es que uno tienda a culpar al otro, y digo «normal» porque psicológicamente estamos programados para seguir esta senda (atención: no digo estamos «determinados» a hacerlo). Actuar así tiene la ventaja de proteger nuestra autoestima y, por ello, nuestro bienestar emocional. Existe abundante investigación que indica que el atribuirse uno mismo la culpa de un hecho traumático dificulta la recuperación, y es un elemento facilitador de la depresión. Ahora bien, es evidente que entre considerar al otro como completamente responsable del naufragio de la relación y echarnos la culpa íntegra a nosotros mismos hay un término medio, y probablemente es ese término medio la perspectiva más madura a tomar en muchas ocasiones.

Pero, sin desdecirme de lo que acabo de escribir, sí hay ocasiones en que la culpa es básicamente del otro: son los casos en que hemos sido víctimas de personas que desde el principio —o durante un tiempo importante de la relación— han intentado manipularnos y explotarnos para sus propios fines. Se trata de los sujetos que están dentro del *espectro de la psicopatía*: sujetos narcisistas, egocéntricos, manipuladores y sin conciencia que aprovechan el amor que les tenemos para utilizarnos a su servicio. Cuando más adelante me ocupe de los psicópatas o manipuladores crónicos ejemplificaré sobre todo al marido, porque este tipo de personalidad afecta más a los hombres (aunque sin duda también hay mujeres así). En el caso de las mujeres, el trastorno de personalidad más capacitado para destruir una relación es el llamado «Trastorno Límite de Personalidad», caracterizado por un desequilibrio emocio-

nal y comportamiento contradictorio que hace imposible la convivencia. Ya que estos dos tipos de personas no se «ven venir» con facilidad (sobre todo el primero), dedicaré una parte de este libro a considerarlos, porque entiendo que muchas veces los jueces y abogados que intervienen en los pleitos de divorcios desconocen la naturaleza profunda de algunos de los cónyuges acerca de los cuales se han de tomar decisiones muy importantes para ellos y sus hijos.

Una idea más. No tenemos que buscar en los libros de psiquiatría o psicología una etiqueta o diagnóstico para todo tipo de comportamiento deficiente, inmoral o ruin. Muchas veces el matrimonio o la convivencia naufragan porque, sencillamente, la otra persona no está preparada para la relación, o no nos quiere a pesar de lo que vimos o nos dijo en un principio, o sencillamente se comporta de modo muy egoísta porque no está a gusto con nosotros. Lo que quiero decir es que la gente tiene libre albedrío, voluntad propia, y es su responsabilidad decidir cómo comportarse en una relación amorosa. Cuando describo a los sujetos en el espectro o en el ámbito de la psicopatía y a quienes presentan un Trastorno Límite de Personalidad, lo hago porque son dos formas de ser, dos trastornos de personalidad, que si no se identifican pueden tener graves repercusiones en la familia antes y después del divorcio; esto es, son personas que presentan desafíos muy notables por su capacidad de engañar y manipular. Pero no cabe duda de que mucha gente está capacitada para ser insincera y sacar provecho de ello, sin que llegue a la intensidad de esos dos síndromes patológicos.

¿Qué parejas tienen más probabilidad de divorciarse?

Determinadas parejas tienen más probabilidad que otras de divorciarse. Se pueden destacar cinco factores de riesgo:

1. Matrimonio a muy temprana edad (la adolescencia y pocos años más).
2. Ingresos económicos muy bajos.
3. Un pobre nivel educativo.
4. Aportar un hijo al matrimonio de una anterior relación (especialmente las madres).
5. Haber crecido en un hogar de padres que también se divorciaron.

Es obvio que estamos hablando de *probabilidades*, de factores que aumentan el riesgo del divorcio, no de certezas: uno puede estar en todos esos grupos de riesgo y vivir toda la vida felizmente con su pareja, aunque los números dicen que en tal caso es mucho más difícil lograrlo. Hay controversia sobre si vivir juntos antes del matrimonio aumenta el riesgo de divorcio, y en la actualidad resulta difícil dar un veredicto claro. Quizás el mayor riesgo lo tengan aquellas parejas que se dejan llevar por la inercia, y después de un tiempo conviviendo se acaban casando porque han invertido su tiempo en cosas que les vinculan y en sus hijos, sin que realmente estuvieran del todo comprometidos el uno con el otro. Una vez casados, encuentran que no tienen los sentimientos apropiados para mantener el compromiso matrimonial y se divorcian.

Más interés tienen a mi juicio los factores o características de la relación que se asocian con una mayor probabilidad

de divorcio. La investigación ha hallado que éstas son las siguientes:

- Violencia en la pareja.
- Conflictos frecuentes.
- Infidelidad.
- Un compromiso débil con el matrimonio o convivencia.
- Poco amor y confianza entre la pareja.

No obstante, puede resultar poco satisfactorio quedarse solamente con esta lista de factores. En realidad, lo que se quiere decir en ella, de forma resumida, es que la pareja que se pelea habitualmente y que se quiere poco termina divorciándose, y ciertamente esto no es un gran hallazgo, al igual que tampoco lo es señalar a la infidelidad y a la violencia como causas importantes de la ruptura de una relación.

Por ello resulta mucho más interesante detenerse en detalle en el proceso de la relación, en el trato cotidiano de la pareja, para preguntarnos si es posible averiguar en qué medida ciertas prácticas habituales en la relación guardan el secreto de la convivencia feliz o si, por el contrario, predicen el final de la misma.

El psicólogo John Gottman lleva muchos años estudiando las relaciones amorosas, y su conclusión es muy clarificadora:² «Lo que hace funcionar a un matrimonio es sorprendentemente simple. Las parejas felizmente casadas no son más inteligentes, más ricas o psicológicamente más sofisticadas que las otras: en su vida cotidiana construyen una relación que deja los pensamientos y emociones negativos sobre el otro muy por

2. John Gottman y N. Silver (1999), *The seven principles for making marriage work*, Londres, Orion.

debajo de los positivos». Y en otro momento: «La verdad es que los matrimonios felices se basan en una amistad profunda, y por ello yo entiendo el respeto mutuo y el disfrute de la compañía del otro».

El mito o creencia falsa más grande acerca de por qué fracasa una relación es, de acuerdo con Gottman, el siguiente: la mala comunicación, de tal modo que escuchar con amor y tranquilidad el punto de vista de tu pareja «salvará» el matrimonio. Pero esto es radicalmente falso, *porque son las grandes diferencias de opinión las que se interponen en la felicidad de una relación*. La investigación de Gottman es concluyente: la mayoría de los conflictos de pareja no pueden resolverse. Su estudio reveló que el 69 % de los conflictos incluyen problemas no resolubles, como el que un cónyuge quiera tener hijos y el otro no, o que uno precise mucha actividad sexual y al otro tal cosa le resulte perturbadora. En otras palabras: las parejas gastan mucha energía y esfuerzo en resolver sus diferencias, pero los desacuerdos importantes tienen que ver con el modo de entender la vida, es decir, con los valores esenciales, y éstos no cambian.

Así pues, lejos de tener que «hablar todo», las parejas con éxito aprenden a mantener «debajo de la alfombra» las tensiones ocasionales o las situaciones que molestarán innecesariamente a la otra, y cuya discusión no va a resolver ningún problema.

Gottman es capaz de predecir con un acierto del 90 % las parejas que permanecerán y cuáles se divorciarán después de verlas relacionarse por espacio de sólo cinco minutos. Él sostiene que lo fundamental para hacer esa valoración no es el hecho de si discuten o no, sino *el modo* en que lo hacen. Después de revisar miles de horas de grabaciones de parejas, identificó los siguientes indicadores como los más cercanos a un divorcio futuro, a corto o a medio plazo:

1. *Inicios desagradables*: discusiones que comienzan con sarcasmo, desprecio o una crítica severa.
2. *Crítica personal*: no es lo mismo quejarse de un comportamiento de alguien que criticar un rasgo personal.
3. *Desprecio o burla*: gestos (rodar los ojos, sonrisas irónicas, etc.) o palabras (motes ofensivos) que indican la intención de que el otro se sienta mal.
4. *Posición de defensa*: tratar de que el otro crea que él (o ella) tiene el problema, y que es su tarea solucionarlo; nosotros somos «inocentes», no hemos tenido ninguna contribución.
5. *El «muro defensivo»*: es cuando un miembro de la pareja se evade de la interacción para evitar ser herido, algo que suele hacer mucho más el hombre que la mujer, debido a que en éste la reacción fisiológica o emocional es mucho más intensa y tarda más en disiparse (en otras palabras, se altera más y durante mayor tiempo). Razón por la cual son también las mujeres quienes suelen poner sobre la mesa la necesidad de airear o tratar un conflicto, mientras que los varones tratan de evitarlo.
6. *La «inundación» emocional*: cuando un miembro de la pareja es atacado verbalmente por el otro reacciona activándose como si sufriera una amenaza física (por ejemplo, con mayores dosis de adrenalina), y todo ello genera un gran desgaste y el deseo de no relacionarse.
7. *El fracaso a la hora de reparar o prevenir los daños*: las parejas felices saben detenerse a tiempo, antes de que los daños sean severos, o bien después de una discusión o conflicto saben cómo retomar el humor habitual existente entre ellos. El sentido del perdón y de «olvidar» al que antes hice referencia tiene aquí su lugar.

Entonces, ¿qué hace una buena pareja? La amistad es la clave, y no sólo porque favorece el romance o los gestos amorosos, sino porque protege contra las inclemencias o dificultades que inevitablemente surgen en cualquier relación. Esa amistad se expresa en términos de orgullo y admiración por el otro; nos sentimos afortunados de estar con esa persona, y esa sensación lo resume todo. De acuerdo con Gottman, el propósito de la convivencia en pareja es compartir un proyecto de vida, en el que cada miembro de la pareja apoya los sueños y metas del otro. El fracaso se atisba cuando uno de los dos ha de sacrificar cosas esenciales para que el otro sea feliz; los amigos auténticos disfrutan de igualdad.

El concepto de «amistad» tiene muchos matices; supone conocer los gustos y aficiones de la persona a quien amamos, interesarnos por compartir su mundo, no entrar en luchas de poder y estar atentos a las necesidades de quien comparte nuestra vida... Todo ello cabe dentro de la palabra «amistad» entre una pareja, y es la clave del éxito amoroso.

Gottman también ha encontrado hallazgos parecidos en el caso de parejas homosexuales y lesbianas con respecto a los predictores del éxito de la relación, tras doce años de estudio de su comportamiento en grabaciones de vídeo. Esto coincide con lo que sabemos sobre el modo en que los divorcios afectan a los hijos, y de nuevo no parece haber grandes diferencias entre matrimonios heterosexuales y del mismo sexo; es decir, unos y otros hacen cosas parecidas que tienen la virtud de influir de modo positivo o negativo en sus hijos.³

Por eso hay que dejar atrás otro mito: el de que dos perso-

3. N. Gartrell, H. Bos, H. Peyser, A. Deck y C. Rodas (2011), Family Characteristics, custody arrangements and adolescent psychological well-being after lesbian mothers break up. *Family Relations*, 60, 572-585.

nas diferentes se complementan, y por ello «los opuestos se atraen» y tienen una mayor probabilidad de ser felices. Acabamos de ver justamente que la verdad es lo contrario: son los valores o principios fundamentales de una persona los que, al ser compartidos por la otra, permiten transitar por la vida con el sentimiento de que vivimos de acuerdo con lo que creemos más correcto o estimamos mejor. Y esto es la clave de la autoestima positiva, como nos ha enseñado Nathaniel Branden.⁴

Finalmente, quisiera insistir en el punto de la superación de las dificultades: si nos centramos sólo en lo malo podemos perder de vista lo bueno. Hay matrimonios que continúan adelante porque despliegan el humor y los gestos de cariño suficientes para mantener un clima relativamente feliz, a pesar de la presencia de heridas y decepciones sufridas. Por otra parte, parece de sentido común considerar que en una pareja en que se instala un patrón de violencia y de ausencia de amor la existencia de otras cualidades positivas puede ser del todo insuficiente para que la relación funcione. Pero en todo caso los investigadores nos dicen que no deberíamos despreciar la capacidad que tienen muchos matrimonios para el sacrificio y el perdón si queremos comprender bien qué hace que aquéllos se mantengan a pesar de que surjan numerosas dificultades.

Dos grupos de parejas que se divorcian

Por otra parte, es necesario decir aquí que no todas las parejas «se llevan muy mal» antes del divorcio, es decir, que no todas

4. Nathaniel Branden (1969), *The psychology of self-esteem* (edición 2011), Nueva York, Wiley.

discuten con frecuencia, se echan la culpa mutuamente, se evitan e insultan y son infieles. De hecho podríamos decir que existen *dos grupos de parejas que llegan al divorcio por caminos diferentes*: el primero cumpliría las expectativas quizás más habituales, y sería aquel que reuniría ese conjunto de hábitos de relación y de desamor comentado: violencia, infidelidad, etc. Estas parejas llevan muchas veces su desacuerdo al propio final de la relación, y participan en un divorcio contencioso o conflictivo, sobre todo si hay hijos por en medio. El otro grupo de parejas sería «más civilizado», mostraría un nivel de felicidad mayor que el anterior, pero que en todo caso no sería suficiente para mantener la unión. En otras palabras, aquí lo relevante no sería tanto la presencia de un conflicto intenso y frecuente entre la pareja, sino la ausencia de los alicientes suficientes como para permanecer juntos durante más tiempo. En estos casos hay más divorcios de mutuo acuerdo. No podemos descartar que en estos matrimonios quizás la presencia inesperada de un acontecimiento estresante como el desempleo, una enfermedad o la existencia de un romance con un tercero determine el final abrupto de una relación poco sólida desde el inicio.

Las etapas del divorcio

La psicología del individuo pasa por cuatro fases en el proceso del divorcio.⁵

5. Mandelbaum, T. (2011), Psychological tasks associated with divorce: Eat, pray, love (2010), An unmarried woman (1978), and Kramer vs. Kramer (1979). *The American Journal of Psychoanalysis*, 71, 121-133.

1. Primero viene *la decisión de divorciarse*.
2. A continuación, sigue la etapa más pragmática de decidir *cómo se va a disolver la relación* (la negociación o disputa sobre las condiciones del divorcio).
3. Finalmente, llega *la consumación del divorcio*.
4. Después de la separación, se inicia *la etapa de reorganización personal*, en que nos tenemos que ajustar a la nueva situación personal y familiar (sobre todo si hay hijos) que se abre ante nosotros sin nuestra pareja.

Para entender los diferentes conflictos o tareas psicológicas con las que tenemos que lidiar a través de esas etapas es necesario comprender la importancia del vínculo afectivo, en este caso romántico-amoroso. Todo el mundo necesita ser querido, y sin duda para un adulto el amor romántico es uno de los más importantes. En el amor hallamos seguridad, un lugar en el sol donde poder disfrutar de la vida y desde el que hacer frente a sus dificultades. Una de las claves de la felicidad personal se halla sin duda en invertir nuestro esfuerzo en un compañero o compañera que nos apoye en esas tareas, y al que ofrecer también nuestra asistencia para que igualmente él o ella logre esas metas. De ahí la importancia de elegir bien, de saber discriminar qué personas son capaces de dar eso en la relación y quiénes no.

En todo caso, se comprende que una vez que establecemos el vínculo amoroso con alguien resulta difícil romperlo, tantas expectativas y esfuerzos hemos puesto en esa relación. A fin de cuentas, el divorcio supone la separación de aquella persona en la que hemos buscado esa seguridad emocional para permitirnos crecer y ser felices. Se entiende, entonces, la gran dificultad y dolor que conlleva esa ruptura. El divorcio implica la dura tarea de desvincularse de esa persona tan im-

portante antes, y un nuevo proceso de volver a reconstruir nuestro equilibrio personal y nuestra vida. Es la cuarta etapa antes mencionada, que podemos describir de forma sumaria como de «reorganización». (En otro capítulo volveremos con más detalle a ocuparnos de estas etapas.)

Esta etapa de reorganización puede ser complicada. Los estudiosos de la familia han mencionado diversos elementos que ayudan a que sea más llevadera, tales como mantener otra relación íntima amorosa, ser capaz de integrar el divorcio dentro de la experiencia vital propia, ser capaz de perdonar las acciones del excónyuge percibidas como ruines, centrarse en las experiencias nuevas que están por venir en vez de rumiar sobre los hechos del pasado, y en los casos más afortunados, poder establecer una relación positiva con el excónyuge.

Es claro que todo esto resulta mucho más fácil decirlo que hacerlo. No es lo mismo desear el divorcio que recibir esa decisión tomada por nuestra pareja. Por otra parte, una vez divorciados, la otra persona, el excónyuge, puede que no colabore en absoluto en facilitar las cosas, y eso son malas noticias. También podemos tener actitudes y tensiones internas que saboteen nuestros esfuerzos por seguir adelante. Es decir, los problemas pueden venir de nosotros mismos tanto como de la persona con la que estuvimos conviviendo, y todo esto añade complejidad a la recuperación, porque hay una verdad irrefutable: no podemos controlar la vida de los otros, así que deberíamos empezar por hacer lo posible para que nuestro comportamiento tras el divorcio nos ayude en la reorganización de nuestra vida.

Y lo primero que tenemos que resolver, si hemos sido los abandonados, es el ánimo depresivo y las ideas angustiosas de lo que se conoce como el «síndrome del corazón roto»: ya no tengo a mi amor, ya nunca podré volver a ser feliz.