

masmasculino.com

ANTES DEL DIVORCIO

REFLEXIONA, DECIDE, PROTEGE

609 págs.

masmasculino.com

Todos los derechos reservados. No está permitida la reproducción total o parcial de este libro, por ningún medio, ya sea informático, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación, o cualquier otro, así como su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso, sin previa autorización por escrito de los titulares de los derechos de propiedad intelectual.

Esta obra se ha elaborado con fines didácticos, por lo que el editor, autor, o cualquier persona relacionada con la misma se exoneran de toda responsabilidad resultante de las actuaciones de cualquier clase realizadas en base a esta obra, así como de cualquier error u omisión que pudiese contener.

Copyright © masmasculino.com

Índice

Introducción	27
PARTE PRIMERA: ANTES DE DECIDIR: COMPRENDER QUÉ SIGNIFICA REALMENTE DIVORCIARSE	32
Capítulo 1: El divorcio como una de las decisiones más importantes de la vida adulta	32
1.1. La diferencia entre atravesar una crisis y haber llegado al final de una relación	32
a. Crisis, conflicto, distanciamiento y ruptura: conceptos que no deben confundirse.	32
b. Las crisis como parte posible de la evolución de las relaciones duraderas.	34
c. El peligro de interpretar el sufrimiento presente como una realidad permanente.	36
d. Diferenciar una mala etapa de una incompatibilidad verdaderamente estructural.	39
e. La importancia del tiempo y la perspectiva antes de adoptar decisiones irreversibles.	41
1.2. La transformación del matrimonio a lo largo de los años	43
a. Del enamoramiento inicial al vínculo afectivo estable.	43
b. Convivencia, familiaridad y pérdida inevitable de idealización.	44
c. La llegada de los hijos y la reorganización de la pareja.	46
d. Trabajo, responsabilidades, cansancio y disminución del tiempo compartido.	47
e. Las distintas etapas de un matrimonio de larga duración.	48
1.3. El divorcio como decisión y no como reacción emocional	49
a. Decidir frente a reaccionar.	49
b. Ira, resentimiento, decepción y deseo de escapar.	50
c. La fantasía psicológica de empezar de nuevo.	52
d. El peligro de utilizar el divorcio como amenaza durante los conflictos.	53
e. Consecuencias permanentes de decisiones tomadas durante estados emocionales transitorios.	54
1.4. Qué cambia realmente después de un divorcio	55
a. Transformación de la vida cotidiana.	55
b. Cambios en la relación diaria con los hijos.	56
c. Vivienda, patrimonio y reorganización económica.	57
d. Relaciones familiares, amistades y círculos sociales.	58
e. Reconstrucción de la identidad personal después de la ruptura.	58
1.5. Las consecuencias del divorcio que suelen infravalorarse	59
a. Consecuencias emocionales y proceso de duelo.	59
b. Consecuencias familiares y parentales.	60
c. Consecuencias económicas y patrimoniales.	61
d. Consecuencias sociales y relacionales.	62
e. Consecuencias a medio y largo plazo que no resultan visibles al principio.	62
1.6. Caso práctico: «Quiero divorciarme porque ya no soy feliz»	63
a. Situación inicial y motivos expresados.	63
b. Qué está sintiendo realmente cada miembro de la pareja.	65
c. Diferenciación entre problemas personales y matrimoniales.	66
d. Alternativas razonables que todavía no se han intentado.	67
e. Preguntas que deberían responder antes de decidir.	69
Capítulo 2: ¿Por qué quiero divorciarme? Descubrir el verdadero origen del deseo de ruptura	71
2.1. Las razones declaradas y las razones profundas	71
a. «Ya no le quiero».	71
b. «No tenemos nada en común».	73
c. «Discutimos constantemente».	74
d. «Necesito recuperar mi vida».	75
e. Qué necesidades, heridas o frustraciones pueden esconderse detrás de estas afirmaciones.	76
2.2. El agotamiento emocional dentro de la pareja	77

a. Acumulación de pequeñas frustraciones.	77
b. Sensación prolongada de no ser escuchado o valorado.	78
c. Cansancio, irritabilidad y pérdida de paciencia.	79
d. Distanciamiento emocional progresivo.	79
e. Cuando el agotamiento se interpreta erróneamente como desaparición definitiva del amor.	80
2.3. La insatisfacción personal proyectada sobre el matrimonio	81
a. Crisis profesionales y pérdida de sentido.	81
b. Crisis de identidad.	81
c. Envejecimiento y percepción del paso del tiempo.	82
d. Frustraciones personales y expectativas incumplidas.	82
e. Culpar a la pareja de un malestar cuyo origen puede encontrarse fuera de la relación.	83
2.4. La búsqueda imaginaria de una vida alternativa	84
a. Idealización de la libertad.	84
b. Fantasía de una nueva pareja.	84
c. Comparación con otros matrimonios.	85
d. Redes sociales y representación de vidas aparentemente perfectas.	85
e. Comparar nuestra realidad cotidiana con la apariencia seleccionada de los demás.	86
2.5. El deseo de escapar frente al deseo auténtico de terminar	86
a. «Necesito salir de aquí».	86
b. Necesidad de descanso y espacio personal.	87
c. Necesidad de reconocimiento.	87
d. Necesidad de recuperar autonomía e identidad.	88
e. Cómo descubrir qué necesidad estamos intentando realmente satisfacer.	88
2.6. Ejercicio práctico: las preguntas anteriores al «quiero divorciarme»	89
a. Qué quiero abandonar realmente.	89
b. Qué espero encontrar después.	90
c. Qué he intentado solucionar hasta ahora.	91
d. Qué necesidades todavía no he comunicado adecuadamente.	91
e. Qué podría lamentar dentro de cinco o diez años.	92
Capítulo 3: El mito de que «el divorcio solucionará mis problemas»	94
3.1. La promesa psicológica de empezar desde cero	94
a. Por qué resulta tan atractiva durante una crisis.	94
b. La imaginación de una segunda vida.	95
c. Libertad real frente a libertad imaginada.	96
d. Expectativas sobre la vida posterior al divorcio.	96
e. El riesgo de decidir en función de escenarios idealizados.	97
3.2. Los problemas personales viajan con nosotros	97
a. Patrones emocionales persistentes.	97
b. Dificultades de comunicación.	98
c. Inseguridad y necesidad de reconocimiento.	98
d. Celos, dependencia y miedo al abandono.	99
e. Repetición de conflictos en relaciones posteriores.	99
3.3. La idealización de una nueva relación	100
a. Enamoramiento frente a convivencia cotidiana.	100
b. La novedad como elemento distorsionador.	100
c. Comparar una relación nueva con un matrimonio desgastado por años de convivencia.	101
d. Nuevas parejas y aparición de nuevas dificultades.	101
e. La complejidad de las familias reconstituidas.	101
3.4. Cuando existe una tercera persona	102
a. El efecto emocional y cognitivo de una nueva relación.	102
b. Idealización del amante o de la nueva pareja.	102
c. Secretos, culpa y doble vida.	103
d. El riesgo de decidir bajo la intensidad del enamoramiento.	103
e. Separar dos decisiones diferentes: terminar un matrimonio y comenzar otra relación.	104
3.5. Imaginar seriamente qué ocurrirá después	104
a. Un año después.	104
b. Cinco años después.	105

c. Cuando los hijos sean mayores.	105
d. Cuando aparezcan nuevas parejas y nuevas familias.	105
e. Cuando desaparezca la intensidad emocional que acompaña a la crisis actual.	106
3.6. Caso práctico: abandonar un matrimonio por una nueva relación	106
a. La euforia inicial.	106
b. La nueva percepción del cónyuge.	107
c. El impacto sobre los hijos.	108
d. La realidad después de estabilizarse la nueva relación.	108
e. Aprendizajes para decidir con perspectiva.	109
Capítulo 4: ¿Crisis matrimonial o matrimonio irrecuperable?	110
4.1. Qué caracteriza una crisis matrimonial	110
a. Conflictos repetitivos.	110
b. Distancia emocional.	112
c. Reducción de la intimidad.	113
d. Irritabilidad.	114
e. Pérdida temporal de esperanza.	115
4.2. Indicadores de que todavía existe vínculo	116
a. Preocupación por el otro.	116
b. Capacidad de diálogo.	117
c. Recuerdos positivos.	117
d. Deseo de mejorar.	118
e. Dolor ante la posibilidad de perder la relación.	118
4.3. Indicadores de deterioro grave	119
a. Desprecio permanente.	119
b. Hostilidad sistemática.	120
c. Indiferencia emocional.	120
d. Ausencia absoluta de cooperación.	121
e. Rechazo continuado de cualquier intento de reparación.	121
4.4. Problemas difíciles pero potencialmente reparables	122
a. Comunicación deteriorada.	122
b. Desigual reparto de responsabilidades.	123
c. Distanciamiento sexual.	123
d. Problemas económicos.	124
e. Interferencias familiares.	124
4.5. Situaciones en las que la prioridad debe ser la seguridad	125
a. Violencia física.	125
b. Amenazas y coacciones.	125
c. Abuso psicológico grave.	126
d. Violencia sexual.	126
e. Riesgo para los hijos.	127
4.6. Diagnóstico práctico de la relación	127
a. Qué funciona todavía.	127
b. Qué ha dejado de funcionar.	128
c. Desde cuándo.	129
d. Qué intentos se han realizado.	129
e. Qué tendría que cambiar para que mereciese la pena continuar.	129
PARTE SEGUNDA: COMPRENDER CÓMO SE DETERIORA UNA PAREJA	131
Capítulo 5: Del amor al resentimiento: cómo se construye una crisis	131
5.1. Las pequeñas heridas acumuladas	131
a. Comentarios.	131
b. Desatenciones.	132
c. Promesas incumplidas.	133
d. Sensación de injusticia.	134
e. Memoria emocional del conflicto.	134
5.2. El nacimiento del resentimiento	135
a. Expectativas frustradas.	135

b. Falta de reconocimiento.	136
c. Agravios acumulados.	136
d. Comparaciones.	137
e. Imposibilidad de perdonar.	137
5.3. El círculo negativo de la pareja	138
a. Ataque.	138
b. Defensa.	138
c. Contraataque.	139
d. Retirada.	139
e. Repetición.	139
5.4. Cuando dejamos de interpretar bien al otro	140
a. Sesgo negativo.	140
b. Atribuir malas intenciones.	140
c. Interpretaciones automáticas.	141
d. Desconfianza.	141
e. Confirmación permanente de nuestras propias sospechas.	142
5.5. La transformación del compañero en adversario	142
a. Competencia.	142
b. Contabilidad emocional.	143
c. «Yo hago más que tú».	143
d. Ganar discusiones.	144
e. Perder la relación intentando tener razón.	144
5.6. Caso práctico: una pareja que discute por absolutamente todo	144
a. Conflicto aparente.	144
b. Conflicto profundo.	145
c. Dinámica de escalada.	145
d. Intervención.	146
e. Posibilidades de reconstrucción.	147
Capítulo 6: Comunicación: cuando hablar ya no sirve para entenderse	148
6.1. Los principales errores de comunicación	148
a. Generalizaciones.	148
b. Acusaciones.	149
c. Interrupciones.	151
d. Sarcasmo.	152
e. Desprecio.	153
6.2. Escuchar no significa esperar nuestro turno para hablar	154
a. Escucha activa.	154
b. Validación emocional.	155
c. Reformulación.	156
d. Preguntas abiertas.	156
e. Comprensión antes de respuesta.	157
6.3. Hablar de conductas y no atacar identidades	157
a. «Has hecho» frente a «eres».	157
b. Peticiones concretas.	158
c. Expresar necesidades.	158
d. Evitar etiquetas.	159
e. Reducir la defensividad.	160
6.4. Aprender a discutir	160
a. Elegir el momento.	160
b. Limitar el asunto.	161
c. Evitar conflictos interminables.	161
d. Saber detener una discusión.	162
e. Retomar posteriormente el diálogo.	162
6.5. Las conversaciones que una pareja debería tener antes de divorciarse	163
a. Qué nos está ocurriendo.	163
b. Qué necesita cada uno.	163
c. Qué estamos dispuestos a cambiar.	164

d. Qué queremos conservar. _____	164
e. Qué ocurrirá si no hacemos nada. _____	165
6.6. Taller práctico de conversación matrimonial _____	165
a. Preparación. _____	165
b. Turnos de palabra. _____	166
c. Identificación del problema. _____	167
d. Propuesta de cambios. _____	167
e. Acuerdo y seguimiento. _____	168
Capítulo 7: Rutina, cansancio y desconexión emocional _____	170
7.1. Cuando la pareja se convierte únicamente en una organización doméstica _____	170
a. Trabajo. _____	170
b. Hijos. _____	171
c. Compras. _____	172
d. Horarios. _____	173
e. Pérdida del espacio matrimonial. _____	174
7.2. La falsa conclusión de que «se acabó el amor» _____	175
a. Amor y enamoramiento. _____	175
b. Vínculo y emoción. _____	176
c. Rutina. _____	176
d. Familiaridad. _____	177
e. Posibilidad de reactivar la conexión. _____	177
7.3. Falta de tiempo compartido _____	178
a. Agendas incompatibles. _____	178
b. Tecnología. _____	178
c. Obligaciones familiares. _____	179
d. Trabajo. _____	180
e. Prioridades. _____	180
7.4. La importancia de la amistad matrimonial _____	181
a. Conversación. _____	181
b. Humor. _____	181
c. Confianza. _____	182
d. Admiración. _____	182
e. Compañerismo. _____	183
7.5. Recuperar espacios de pareja _____	183
a. Tiempo protegido. _____	183
b. Actividades compartidas. _____	184
c. Nuevas experiencias. _____	184
d. Intimidad. _____	184
e. Proyecto común. _____	185
7.6. Plan práctico de treinta días para volver a conectar _____	185
a. Diagnóstico inicial. _____	185
b. Pequeños cambios diarios. _____	186
c. Tiempo compartido. _____	186
d. Comunicación. _____	187
e. Evaluación final. _____	187
Capítulo 8: Sexo, deseo, intimidad y distancia _____	189
8.1. Cómo cambia la sexualidad en las relaciones largas _____	189
a. Deseo espontáneo y deseo contextual. _____	189
b. Rutina. _____	189
c. Estrés. _____	190
d. Edad. _____	190
e. Cambios vitales. _____	191
8.2. Cuando la falta de sexo se convierte en conflicto _____	191
a. Diferencias de deseo. _____	191
b. Rechazo. _____	192
c. Frustración. _____	192
d. Interpretaciones personales. _____	193

e. Distanciamiento.	193
8.3. Intimidad más allá de las relaciones sexuales	193
a. Contacto físico.	193
b. Afecto.	194
c. Confianza.	194
d. Vulnerabilidad.	195
e. Cercanía emocional.	195
8.4. Infidelidad y crisis matrimonial	196
a. Por qué ocurre.	196
b. Daño emocional.	196
c. Confianza destruida.	197
d. Arrepentimiento y reparación.	197
e. ¿Es posible continuar?	198
8.5. Reconstrucción después de una infidelidad	198
a. Finalizar la relación paralela.	198
b. Transparencia.	199
c. Comprender sin justificar.	199
d. Recuperar seguridad.	199
e. Reconstruir progresivamente la confianza.	200
8.6. Caso práctico: «Después de la infidelidad quiero divorciarme»	200
a. Impacto inicial.	200
b. Decisiones precipitadas.	201
c. Tiempo de estabilización.	202
d. Opciones disponibles.	202
e. Decisión final consciente.	203
Capítulo 9: Dinero, trabajo y responsabilidades familiares	205
9.1. Por qué el dinero genera tantos conflictos	205
a. Diferentes valores económicos.	205
b. Gasto.	207
c. Ahorro.	207
d. Deudas.	208
e. Control económico.	209
9.2. Desigualdad percibida dentro del hogar	210
a. Trabajo remunerado.	210
b. Trabajo doméstico.	210
c. Cuidado de los hijos.	211
d. Carga mental.	212
e. Sensación de injusticia.	212
9.3. Trabajo y ausencia emocional	213
a. Jornadas prolongadas.	213
b. Estrés profesional.	214
c. Disponibilidad permanente.	215
d. Desconexión familiar.	215
e. Prioridades.	216
9.4. Desempleo y crisis profesional	216
a. Autoestima.	216
b. Ansiedad.	217
c. Dependencia económica.	218
d. Cambios de roles.	218
e. Conflictos matrimoniales.	218
9.5. Cómo negociar las responsabilidades	219
a. Hacer visible el trabajo.	219
b. Repartir tareas.	220
c. Establecer prioridades.	220
d. Revisar acuerdos.	221
e. Evitar la contabilidad hostil.	221
9.6. Caso práctico: «Todo recae sobre mí»	222

a. Percepción de cada miembro.	222
b. Reparto real.	222
c. Necesidades no expresadas.	223
d. Negociación.	223
e. Nuevo acuerdo familiar.	223
Capítulo 10: Familias políticas, amigos, redes sociales y presiones externas	225
10.1. La influencia de las familias de origen	225
a. Padres.	225
b. Suegros.	225
c. Lealtades familiares.	226
d. Límites.	226
e. Interferencias.	227
10.2. Cuando familiares y amigos aconsejan divorciarse	228
a. Consejos bienintencionados.	228
b. Información parcial.	228
c. Proyección de experiencias propias.	229
d. Polarización.	229
e. Recuperar la autonomía de decisión.	230
10.3. Redes sociales y comparación permanente	230
a. Parejas aparentemente perfectas.	230
b. Idealización.	231
c. Exposición pública.	231
d. Contactos del pasado.	231
e. Insatisfacción comparativa.	232
10.4. El conflicto de pareja convertido en conflicto colectivo	232
a. Contar intimidades.	232
b. Buscar aliados.	233
c. Desprestigiar al cónyuge.	233
d. Familias enfrentadas.	234
e. Dificultar posteriormente la reconciliación.	234
10.5. Establecer fronteras protectoras	235
a. Privacidad.	235
b. Límites familiares.	235
c. Amistades.	235
d. Redes sociales.	236
e. Decisiones compartidas.	236
10.6. Ejercicio práctico: identificar quién está influyendo en nuestra decisión	237
a. Influencias familiares.	237
b. Influencias sociales.	238
c. Influencias digitales.	238
d. Intereses personales.	238
e. Recuperar una decisión verdaderamente propia.	239
PARTE TERCERA: MIRARSE A UNO MISMO ANTES DE CULPAR AL OTRO	241
Capítulo 11: Responsabilidad personal: ¿qué parte del problema depende de mí?	241
11.1. Abandonar la pregunta «¿quién tiene la culpa?»	241
a. Culpa.	241
b. Responsabilidad.	242
c. Causalidad compartida.	243
d. Excepciones ante conductas abusivas.	243
e. Responsabilidad sobre el futuro.	244
11.2. Reconocer los propios errores	244
a. Comunicación.	244
b. Ausencia.	245
c. Egoísmo.	246
d. Desatención.	246

e. Expectativas poco realistas.	247
11.3. Patrones aprendidos en la familia de origen	247
a. Modelo de matrimonio.	247
b. Gestión del conflicto.	248
c. Expresión emocional.	248
d. Autoridad.	249
e. Afecto.	249
11.4. Heridas personales que entran en el matrimonio	250
a. Inseguridad.	250
b. Abandono.	250
c. Necesidad de aprobación.	251
d. Miedo al rechazo.	251
e. Desconfianza.	251
11.5. Cambiar aunque el otro todavía no cambie	252
a. Romper círculos negativos.	252
b. Modificar respuestas.	252
c. Recuperar autocontrol.	253
d. Crear nuevas oportunidades.	253
e. Observar la reacción de la relación.	253
11.6. Autoevaluación práctica	254
a. Qué hago bien.	254
b. Qué hago mal.	254
c. Qué evita reconocer mi orgullo.	255
d. Qué podría cambiar inmediatamente.	255
e. Qué cambio estoy dispuesto a mantener.	255
Capítulo 12: Ira, orgullo, resentimiento y deseo de castigar	257
12.1. La ira dentro de las crisis matrimoniales	257
a. Función de la ira.	257
b. Dolor oculto.	257
c. Frustración.	258
d. Impotencia.	258
e. Escalada emocional.	259
12.2. El orgullo como obstáculo	259
a. Necesidad de tener razón.	259
b. Incapacidad de pedir perdón.	260
c. Miedo a parecer débil.	260
d. Rigidez.	261
e. Distancia.	261
12.3. El resentimiento acumulado	262
a. Memoria selectiva.	262
b. Repetición mental.	262
c. Agravios históricos.	262
d. Victimización.	263
e. Dificultad para avanzar.	263
12.4. Utilizar el divorcio como castigo	264
a. Amenazas.	264
b. Chantaje emocional.	264
c. Venganza.	264
d. Control.	265
e. Consecuencias inesperadas.	265
12.5. Aprender a perdonar sin negar el daño	266
a. Perdón y reconciliación.	266
b. Perdón y límites.	266
c. Responsabilidad.	266
d. Reparación.	267
e. Tiempo.	267
12.6. Caso práctico: «No puedo olvidar lo que me hizo»	268

a. Daño.	268
b. Interpretación.	268
c. Responsabilidad.	269
d. Reparación.	269
e. Posibilidades de futuro.	269

Capítulo 13: Crisis de los cuarenta, cincuenta y otras transiciones vitales ____ 271

13.1. Cuando el problema parece ser el matrimonio ____ 271

a. Insatisfacción vital.	271
b. Sensación de envejecimiento.	272
c. Oportunidades perdidas.	272
d. Comparación con la juventud.	273
e. Deseo de cambio.	274

13.2. La crisis de identidad ____ 274

a. Quién era.	274
b. Quién soy.	275
c. Quién quería ser.	275
d. Qué he conseguido.	276
e. Qué quiero todavía.	276

13.3. La tentación de reiniciar la vida ____ 277

a. Nueva pareja.	277
b. Nueva apariencia.	277
c. Nuevas experiencias.	278
d. Nuevos círculos sociales.	278
e. Costes ocultos del reinicio.	278

13.4. Jubilación, desempleo y cambios profesionales ____ 279

a. Pérdida de identidad.	279
b. Más tiempo compartido.	279
c. Nuevos conflictos.	280
d. Reorganización de roles.	280
e. Adaptación.	280

13.5. Distinguir crisis personal de crisis matrimonial ____ 280

a. Síntomas.	280
b. Preguntas diagnósticas.	281
c. Tiempo.	281
d. Ayuda profesional.	282
e. Decisiones aplazables.	282

13.6. Caso práctico: «Tengo cincuenta años y siento que he desperdiciado mi vida» 283

a. Malestar personal.	283
b. Interpretación matrimonial.	283
c. Fantasía alternativa.	284
d. Trabajo personal.	284
e. Decisión posterior.	285

PARTE CUARTA: CUANDO HAY HIJOS: LA DECISIÓN YA NO AFECTA SOLAMENTE A DOS PERSONAS ____ 287

Capítulo 14: Los hijos ante la ruptura de sus padres ____ 287

14.1. Cómo perciben los hijos el conflicto ____ 287

a. Cambios de ambiente.	287
b. Silencios.	288
c. Discusiones.	288
d. Distancia.	289
e. Inseguridad.	290

14.2. El significado del divorcio según la edad ____ 290

a. Primera infancia.	290
b. Edad escolar.	291
c. Preadolescencia.	292
d. Adolescencia.	292

e. Hijos adultos.	293
14.3. Reacciones emocionales frecuentes	294
a. Tristeza.	294
b. Miedo.	294
c. Culpa.	294
d. Ira.	295
e. Esperanza de reconciliación.	295
14.4. Cambios cotidianos	296
a. Dos hogares.	296
b. Horarios.	296
c. Colegio.	297
d. Vacaciones.	297
e. Celebraciones familiares.	298
14.5. Factores que aumentan o reducen el daño	298
a. Intensidad del conflicto.	298
b. Cooperación parental.	299
c. Estabilidad.	299
d. Contacto con ambos progenitores cuando resulte adecuado.	299
e. Protección frente al conflicto adulto.	300
14.6. Caso práctico: dos hermanos que reaccionan de forma completamente diferente	300
a. Edad.	300
b. Personalidad.	301
c. Relación con los padres.	301
d. Manifestaciones emocionales.	302
e. Intervención familiar.	302
Capítulo 15: «Nos divorciamos por los niños» y «seguimos juntos por los niños»: dos extremos que deben analizarse	304
15.1. ¿Debe mantenerse un matrimonio únicamente por los hijos?	304
a. La pregunta correcta.	304
b. Calidad de convivencia.	304
c. Nivel de conflicto.	305
d. Capacidad de reconstrucción.	305
e. Seguridad familiar.	306
15.2. Qué aprenden los hijos observando a sus padres	306
a. Amor.	306
b. Respeto.	307
c. Conflicto.	307
d. Perdón.	308
e. Compromiso.	308
15.3. Matrimonio difícil frente a hogar destructivo	309
a. Diferencias.	309
b. Conflictos normales.	309
c. Hostilidad permanente.	310
d. Violencia.	310
e. Seguridad.	310
15.4. El valor de intentar reparar antes de romper	311
a. Responsabilidad parental.	311
b. Tiempo.	311
c. Terapia.	312
d. Cambios.	312
e. Evaluación posterior.	313
15.5. Cuando permanecer juntos puede ser perjudicial	313
a. Violencia.	313
b. Humillación.	313
c. Miedo.	314
d. Abuso.	314

e. Deterioro grave e irreversible. _____	315
15.6. Matriz práctica de decisión cuando existen hijos _____	315
a. Seguridad. _____	315
b. Conflicto. _____	316
c. Cooperación. _____	317
d. Posibilidad de reparación. _____	317
e. Interés superior del menor. _____	318
Capítulo 16: No convertir a los hijos en jueces, mensajeros o aliados _____	321
16.1. El conflicto de lealtades _____	321
a. Amar a ambos padres. _____	321
b. Sentirse obligado a elegir. _____	322
c. Miedo a traicionar. _____	322
d. Culpa. _____	323
e. Ansiedad. _____	324
16.2. Hablar mal del otro progenitor _____	324
a. Daño emocional. _____	324
b. Identidad del hijo. _____	325
c. Confusión. _____	325
d. Resentimiento. _____	326
e. Consecuencias futuras. _____	326
16.3. Utilizar a los hijos como mensajeros _____	327
a. Comunicación indirecta. _____	327
b. Preguntas sobre el otro hogar. _____	327
c. Control. _____	328
d. Secretos. _____	328
e. Responsabilidades impropias. _____	329
16.4. Parentificación _____	329
a. Convertir al hijo en confidente. _____	329
b. Pedir consejo. _____	330
c. Buscar consuelo. _____	330
d. Sobrecargar emocionalmente. _____	331
e. Recuperar los límites generacionales. _____	331
16.5. Proteger a los hijos incluso durante el conflicto _____	332
a. Mensajes comunes. _____	332
b. Rutinas. _____	332
c. Seguridad. _____	333
d. Neutralidad. _____	333
e. Permiso para querer a ambos padres. _____	333
16.6. Caso práctico: «Dile a tu padre que...» _____	334
a. Cómo empieza. _____	334
b. Cómo afecta al menor. _____	334
c. Cómo detenerlo. _____	335
d. Comunicación directa entre adultos. _____	335
e. Nuevo protocolo parental. _____	335
Capítulo 17: Paternidad masculina y miedo a perder a los hijos _____	337
17.1. El significado de la paternidad después de una ruptura _____	337
a. Identidad paterna. _____	337
b. Presencia cotidiana. _____	338
c. Vínculo. _____	338
d. Responsabilidad. _____	339
e. Continuidad. _____	339
17.2. Miedos frecuentes del padre _____	340
a. Perder convivencia. _____	340
b. Distanciarse emocionalmente. _____	340
c. Ser sustituido. _____	341
d. Perder autoridad. _____	341
e. Quedar reducido a una función económica. _____	342

17.3. No abandonar emocionalmente durante la crisis	342
a. Presencia.	342
b. Comunicación.	343
c. Rutinas.	343
d. Afecto.	343
e. Responsabilidad.	344
17.4. Evitar competir con el otro progenitor	344
a. Regalos.	344
b. Permisividad.	345
c. Comparaciones.	345
d. Desautorización.	346
e. Rivalidad.	346
17.5. Construir una paternidad estable en cualquier escenario	346
a. Si existe reconciliación.	346
b. Si existe separación.	347
c. Si aparece una nueva pareja.	347
d. Si cambian las circunstancias.	348
e. Mantener el vínculo a largo plazo.	348
17.6. Caso práctico: el padre que teme convertirse en visitante	348
a. Miedo inicial.	348
b. Conductas equivocadas.	349
c. Necesidades de los hijos.	349
d. Reorganización.	350
e. Preservación del vínculo.	351
PARTE QUINTA: ANTES DEL DIVORCIO: INTENTAR REPARAR LO QUE TODAVÍA PUEDE REPARARSE	353
Capítulo 18: La conversación decisiva antes de hablar de divorcio	353
18.1. Preparar la conversación	353
a. Momento.	353
b. Lugar.	354
c. Estado emocional.	354
d. Objetivos.	355
e. Límites.	355
18.2. Decir «no estoy bien» sin decir «todo es culpa tuya»	356
a. Primera persona.	356
b. Necesidades.	357
c. Conductas concretas.	357
d. Evitar acusaciones.	358
e. Vulnerabilidad.	358
18.3. Escuchar la versión del otro	359
a. Diferentes realidades.	359
b. No interrumpir.	360
c. Preguntar.	360
d. Reconocer.	360
e. Diferenciar comprender de aceptar.	361
18.4. Identificar los problemas prioritarios	361
a. Comunicación.	361
b. Intimidad.	361
c. Dinero.	362
d. Hijos.	362
e. Proyecto vital.	363
18.5. Establecer compromisos observables	363
a. Qué cambiará.	363
b. Quién lo hará.	364
c. Desde cuándo.	364
d. Cómo se comprobará.	364

e. Qué ocurrirá si no funciona. _____	365
18.6. Guion práctico para una conversación de reconstrucción _____	365
a. Apertura. _____	365
b. Reconocimiento. _____	365
c. Necesidades. _____	366
d. Propuestas. _____	366
e. Acuerdo. _____	366
Capítulo 19: Terapia de pareja: cuándo puede ayudar y qué puede esperarse de ella _____	369
19.1. Qué es y qué no es una terapia de pareja _____	369
a. No es un juicio. _____	369
b. No consiste en encontrar un culpable. _____	369
c. No garantiza reconciliación. _____	370
d. Facilita comprensión. _____	370
e. Facilita decisiones. _____	370
19.2. Cuándo acudir _____	371
a. Conflicto repetitivo. _____	371
b. Distanciamiento. _____	371
c. Infidelidad. _____	371
d. Crisis vital. _____	372
e. Dudas sobre la continuidad. _____	372
19.3. Por qué algunas parejas esperan demasiado _____	372
a. Vergüenza. _____	373
b. Orgullo. _____	373
c. Escepticismo. _____	373
d. Coste. _____	374
e. Creencia de que deberían resolverlo solas. _____	374
19.4. Elegir profesional _____	374
a. Formación. _____	374
b. Experiencia. _____	375
c. Método. _____	375
d. Neutralidad. _____	375
e. Confianza terapéutica. _____	376
19.5. Terapia individual y terapia de pareja _____	376
a. Objetivos diferentes. _____	376
b. Problemas personales. _____	377
c. Trabajo simultáneo. _____	377
d. Confidencialidad. _____	378
e. Coordinación. _____	378
19.6. Caso práctico: acudir a terapia cuando uno ya quiere marcharse _____	378
a. Diferentes motivaciones. _____	378
b. Primera evaluación. _____	379
c. Trabajo terapéutico. _____	379
d. Clarificación. _____	380
e. Resultado. _____	380
Capítulo 20: El periodo de reflexión: no decidir en medio de la tormenta _____	382
20.1. Para qué sirve aplazar una decisión _____	382
a. Reducir intensidad emocional. _____	382
b. Obtener perspectiva. _____	383
c. Probar cambios. _____	384
d. Recoger información. _____	384
e. Evitar impulsividad. _____	385
20.2. Cuánto tiempo puede necesitar una reflexión _____	385
a. No existen plazos universales. _____	385
b. Naturaleza del conflicto. _____	386
c. Seguridad. _____	386

d. Voluntad de cambio. _____	386
e. Seguimiento. _____	387
20.3. Separación temporal como herramienta excepcional _____	388
a. Objetivos. _____	388
b. Duración. _____	388
c. Reglas. _____	389
d. Hijos. _____	389
e. Riesgos. _____	390
20.4. Qué no hacer durante el periodo de reflexión _____	390
a. Amenazar. _____	390
b. Buscar aliados. _____	390
c. Iniciar guerras económicas. _____	391
d. Manipular a los hijos. _____	391
e. Utilizar nuevas relaciones para decidir. _____	392
20.5. Qué observar _____	392
a. Cambios reales. _____	392
b. Estado emocional. _____	392
c. Comunicación. _____	393
d. Deseo de proximidad. _____	393
e. Posibilidades futuras. _____	393
20.6. Plan práctico de noventa días antes de una decisión definitiva _____	394
a. Primer mes: estabilizar. _____	394
b. Segundo mes: trabajar. _____	395
c. Tercer mes: evaluar. _____	395
d. Indicadores de progreso. _____	395
e. Decisión informada. _____	396
Capítulo 21: Reconstruir la confianza _____	398
21.1. Qué destruye la confianza _____	398
a. Mentiras. _____	398
b. Infidelidad. _____	398
c. Incumplimientos. _____	399
d. Secretos económicos. _____	399
e. Abandono emocional. _____	400
21.2. Por qué pedir perdón no basta _____	401
a. Reconocimiento. _____	401
b. Responsabilidad. _____	401
c. Reparación. _____	402
d. Cambio. _____	402
e. Tiempo. _____	402
21.3. Transparencia frente a vigilancia _____	403
a. Información. _____	403
b. Privacidad. _____	403
c. Acuerdos. _____	404
d. Control. _____	404
e. Recuperación progresiva de autonomía. _____	405
21.4. Coherencia entre palabras y hechos _____	405
a. Promesas realistas. _____	405
b. Conductas repetidas. _____	405
c. Fiabilidad. _____	406
d. Paciencia. _____	406
e. Credibilidad. _____	406
21.5. Recuperar seguridad emocional _____	407
a. Previsibilidad. _____	407
b. Respeto. _____	407
c. Comunicación. _____	408
d. Afecto. _____	408
e. Compromiso. _____	408

21.6. Caso práctico: «Te perdono, pero ya no confío en ti»	409
a. Perdón.	409
b. Miedo.	409
c. Comprobación.	410
d. Reconstrucción.	410
e. Nuevo vínculo.	411
Capítulo 22: Volver a elegir a la misma persona	413
22.1. Reconciliación no significa volver al matrimonio anterior	413
a. Reconocer lo que falló.	413
b. Abandonar patrones.	413
c. Crear nuevas reglas.	414
d. Cambiar expectativas.	415
e. Construir una relación diferente.	415
22.2. Recuperar admiración	416
a. Recordar cualidades.	416
b. Reconocer esfuerzos.	416
c. Gratitud.	417
d. Respeto.	417
e. Mirada positiva.	418
22.3. Recuperar complicidad	419
a. Humor.	419
b. Conversación.	419
c. Actividades.	420
d. Tiempo.	420
e. Curiosidad por el otro.	421
22.4. Crear un nuevo proyecto común	421
a. Familia.	421
b. Trabajo.	422
c. Economía.	422
d. Tiempo libre.	422
e. Futuro.	423
22.5. Prevenir futuras recaídas	423
a. Señales de alarma.	423
b. Conversaciones periódicas.	424
c. Acuerdos.	424
d. Ayuda temprana.	424
e. Cuidado de la relación.	425
22.6. Caso práctico: un matrimonio reconstruido después de estar al borde del divorcio	425
a. Crisis.	425
b. Punto de inflexión.	426
c. Cambios.	426
d. Dificultades.	426
e. Aprendizajes.	427
PARTE SEXTA: CUANDO LA RECONCILIACIÓN NO ES POSIBLE	429
Capítulo 23: Reconocer que una relación puede haber llegado realmente a su final	429
23.1. No todo matrimonio puede ni debe conservarse	429
a. Realismo.	429
b. Límites.	429
c. Dignidad.	430
d. Seguridad.	430
e. Responsabilidad.	431
23.2. Diferenciar dificultad de inviabilidad	431
a. Conflictos reparables.	431
b. Negativa permanente al cambio.	432

c. Ruptura emocional consolidada.	432
d. Incompatibilidades esenciales.	433
e. Ausencia de proyecto compartido.	433
23.3. Cuando solamente uno quiere reconstruir	434
a. Límites del esfuerzo individual.	434
b. Respeto por la decisión ajena.	434
c. Negociación.	435
d. Duelo.	435
e. Aceptación.	435
23.4. Conductas graves y seguridad	436
a. Violencia.	436
b. Coacción.	436
c. Abuso.	437
d. Amenazas.	437
e. Protección inmediata.	437
23.5. Evitar convertir el ideal de conservar la familia en una obligación absoluta	438
a. Culpa.	438
b. Presión social.	438
c. Sacrificio destructivo.	439
d. Bienestar de los hijos.	439
e. Límites razonables.	439
23.6. Lista final de comprobación antes de concluir que la relación es irrecuperable	440
a. Qué hemos intentado.	440
b. Durante cuánto tiempo.	440
c. Qué ha cambiado.	441
d. Qué permanece imposible.	441
e. Por qué hemos llegado a esta conclusión.	441
Capítulo 24: Si hay que separarse, hacerlo sin destruirse	445
24.1. Cambiar el objetivo	445
a. De salvar el matrimonio a proteger la familia.	445
b. Reducir el conflicto.	446
c. Preservar la dignidad.	446
d. Proteger a los hijos.	447
e. Preparar el futuro.	447
24.2. Comunicar la decisión	448
a. Claridad.	448
b. Respeto.	448
c. Evitar humillaciones.	449
d. Evitar amenazas.	449
e. No negociar mediante los hijos.	450
24.3. Separar conflicto emocional y decisiones prácticas	450
a. Vivienda.	450
b. Economía.	451
c. Hijos.	451
d. Objetos personales.	452
e. Organización cotidiana.	452
24.4. Evitar la guerra	453
a. Venganza.	453
b. Redes sociales.	453
c. Familias.	454
d. Amigos.	454
e. Procedimientos judiciales utilizados como arma.	455
24.5. Mediación y negociación	455
a. Objetivos.	455
b. Comunicación.	456
c. Acuerdos.	456
d. Límites.	456

e. Cuándo resulta necesaria asistencia especializada.	457
24.6. Caso práctico: dos divorcios posibles para una misma pareja	457
a. Escenario destructivo.	457
b. Escenario cooperativo.	458
c. Consecuencias para los adultos.	459
d. Consecuencias para los hijos.	459
e. Lecciones.	460
Capítulo 25: La realidad económica del divorcio	462
25.1. De una economía familiar a dos economías domésticas	462
a. Vivienda.	462
b. Suministros.	463
c. Transporte.	463
d. Gastos de los hijos.	464
e. Pérdida de economías de escala.	464
25.2. La vivienda familiar	465
a. Valor económico.	465
b. Valor emocional.	465
c. Hipoteca.	466
d. Uso.	467
e. Alternativas.	467
25.3. Gastos relacionados con los hijos	467
a. Alimentación.	467
b. Educación.	468
c. Actividades.	468
d. Salud.	469
e. Gastos extraordinarios.	469
25.4. Consecuencias profesionales	470
a. Horarios.	470
b. Conciliación.	470
c. Traslados.	470
d. Cuidado de los hijos.	471
e. Cambios laborales.	471
25.5. La importancia de conocer la realidad antes de decidir	472
a. Presupuesto actual.	472
b. Presupuesto posterior.	472
c. Patrimonio.	473
d. Deudas.	473
e. Escenarios económicos.	474
25.6. Ejercicio práctico: «Mi vida económica un año después del divorcio»	474
a. Ingresos.	474
b. Vivienda.	475
c. Gastos.	476
d. Responsabilidades familiares.	476
e. Margen de seguridad.	476
Capítulo 26: Nuevas parejas y familias reconstituidas	480
26.1. La fantasía de que la siguiente relación será sencilla	480
a. Aprendizaje.	480
b. Expectativas.	480
c. Equipaje emocional.	481
d. Comparaciones.	481
e. Repetición de patrones.	482
26.2. Entrar demasiado pronto en otra relación	483
a. Soledad.	483
b. Necesidad de validación.	483
c. Duelo incompleto.	484
d. Dependencia.	484
e. Decisiones precipitadas.	485

26.3. Los hijos ante una nueva pareja	485
a. Lealtades.	485
b. Celos.	486
c. Miedo.	486
d. Adaptación.	486
e. Tiempo.	487
26.4. El nuevo compañero o compañera y la función parental	487
a. Límites.	487
b. Autoridad.	487
c. Respeto.	488
d. Relación con el progenitor biológico.	488
e. Construcción gradual del vínculo.	488
26.5. Familias reconstituidas	489
a. Hermanastros.	489
b. Exparejas.	489
c. Nuevos hijos.	490
d. Celebraciones.	490
e. Complejidad organizativa.	490
26.6. Caso práctico: «Me divorcié para ser feliz con otra persona»	491
a. Expectativa.	491
b. Nueva convivencia.	492
c. Viejos patrones.	492
d. Nuevos conflictos.	493
e. Aprendizaje.	493
Capítulo 27: Las preguntas que deben responderse antes de firmar un divorcio	496
27.1. ¿Quiero terminar la relación o quiero terminar con mi sufrimiento actual?	496
a. Diferencia fundamental.	496
b. Emociones.	496
c. Necesidades.	497
d. Alternativas.	498
e. Perspectiva.	498
27.2. ¿He explicado claramente qué necesito?	499
a. Comunicación.	499
b. Peticiones.	499
c. Expectativas.	500
d. Límites.	500
e. Respuesta de la pareja.	500
27.3. ¿Hemos intentado realmente reparar la relación?	501
a. Tiempo.	501
b. Cambios.	501
c. Terapia.	501
d. Compromisos.	502
e. Resultados.	502
27.4. ¿Estoy decidiendo bajo una influencia temporal?	503
a. Ira.	503
b. Enamoramiento por otra persona.	503
c. Crisis personal.	503
d. Presión externa.	504
e. Agotamiento.	504
27.5. ¿Comprendo las consecuencias?	504
a. Emocionales.	504
b. Familiares.	505
c. Parentales.	505
d. Económicas.	505
e. Sociales.	506
27.6. ¿Podré explicar esta decisión dentro de diez años?	506

a. A mí mismo.	506
b. A mis hijos.	507
c. A mi expareja.	507
d. A una futura pareja.	507
e. Desde la perspectiva del tiempo.	508

Capítulo 28: El método REFLEXIONA: un proceso estructurado antes de decidir **510**

28.1. R — Reconocer qué está ocurriendo realmente **510**

a. Hechos.	510
b. Emociones.	510
c. Interpretaciones.	511
d. Problemas personales.	511
e. Problemas matrimoniales.	511

28.2. E — Escuchar antes de concluir **512**

a. Escucharse a uno mismo.	512
b. Escuchar a la pareja.	512
c. Escuchar a los hijos sin involucrarlos en la decisión.	512
d. Escuchar a profesionales.	513
e. Diferenciar consejo de presión.	513

28.3. F — Frenar las decisiones impulsivas **513**

a. Tiempo.	513
b. Distancia emocional.	514
c. Autocontrol.	514
d. Evitar amenazas.	514
e. Evitar hechos irreversibles.	514

28.4. L — Localizar aquello que todavía puede repararse **515**

a. Comunicación.	515
b. Confianza.	515
c. Intimidad.	515
d. Organización.	516
e. Proyecto común.	516

28.5. E — Ensayar cambios reales **516**

a. Objetivos.	516
b. Conductas.	517
c. Plazos.	517
d. Seguimiento.	517
e. Resultados.	517

28.6. XIONA — Examinar opciones, integrar consecuencias, observar resultados, negociar y actuar **518**

a. Examinar todas las alternativas.	518
b. Integrar las consecuencias para toda la familia.	518
c. Observar los resultados del intento de reparación.	519
d. Negociar desde la responsabilidad.	519
e. Actuar solamente después de haber reflexionado.	520

Capítulo 29: Tres caminos posibles: reconstruir, esperar o separarse **523**

29.1. Reconstruir **523**

a. Cuándo tiene sentido.	523
b. Condiciones necesarias.	523
c. Compromiso mutuo.	524
d. Cambios.	524
e. Seguimiento.	525

29.2. Esperar **525**

a. Cuándo no existe claridad.	525
b. Estabilización emocional.	526
c. Periodo de reflexión.	526
d. Ayuda profesional.	527
e. Evitar decisiones irreversibles.	527

29.3. Separarse	527
a. Cuándo puede ser la opción razonable.	527
b. Seguridad.	528
c. Irreversibilidad del deterioro.	528
d. Falta de voluntad compartida.	528
e. Preparación.	529
29.4. Decisiones diferentes para situaciones diferentes	529
a. No existen recetas universales.	529
b. Historia de la pareja.	530
c. Personalidades.	530
d. Hijos.	530
e. Circunstancias.	531
29.5. Aceptar que cualquier decisión tendrá un coste	531
a. Permanecer.	531
b. Cambiar.	532
c. Perdonar.	532
d. Separarse.	532
e. Renunciar a la fantasía de una solución perfecta.	533
29.6. Matriz final de decisión	533
a. Seguridad.	533
b. Reparabilidad.	534
c. Voluntad.	534
d. Consecuencias.	534
e. Coherencia con los valores personales.	535
Capítulo 30: Después de decidir: responsabilidad, aprendizaje y futuro	538
30.1. Si decidimos continuar	538
a. No olvidar lo aprendido.	538
b. Mantener los cambios.	538
c. Prevenir recaídas.	539
d. Cuidar la relación.	539
e. Pedir ayuda antes de una nueva crisis.	540
30.2. Si decidimos separarnos	540
a. Evitar convertir la separación en una guerra.	540
b. Elaborar el duelo.	540
c. Mantener responsabilidades.	541
d. Proteger a los hijos.	541
e. Construir una nueva etapa.	542
30.3. No reescribir toda la historia del matrimonio	542
a. Reconocer lo bueno.	542
b. Reconocer lo malo.	543
c. Evitar demonizar al otro.	543
d. Conservar aprendizajes.	544
e. Integrar el pasado.	544
30.4. Qué enseñar a los hijos	545
a. Responsabilidad.	545
b. Respeto.	545
c. Capacidad de rectificar.	545
d. Resiliencia.	546
e. Amor parental permanente.	546
30.5. Aprender para no repetir	546
a. Patrones personales.	546
b. Elección de pareja.	547
c. Comunicación.	547
d. Gestión del conflicto.	548
e. Expectativas.	548
30.6. Reflexión final: antes de romper una familia, saber exactamente por qué	549
a. No banalizar el divorcio.	549

b. No idealizar tampoco el matrimonio a cualquier precio.	549
c. Intentar reparar aquello que puede repararse.	549
d. Proteger siempre a los hijos.	550
e. Tomar una decisión consciente con la que podamos vivir.	550
PARTE OCTAVA	554
CASOS PRÁCTICOS Y HERRAMIENTAS PARA LA REFLEXIÓN	554
Capítulo 31: Casos prácticos de matrimonios en crisis	554
31.1. Caso: «Ya no siento lo mismo»	554
a. Situación inicial.	554
b. Problema aparente.	554
c. Problema profundo.	555
d. Alternativas.	555
e. Evolución.	555
31.2. Caso: «Discutimos todos los días»	556
a. Dinámica.	556
b. Desencadenantes.	556
c. Escalada.	557
d. Intervención.	557
e. Resultado.	557
31.3. Caso: «He conocido a otra persona»	558
a. Enamoramiento.	558
b. Comparación.	558
c. Matrimonio.	558
d. Hijos.	559
e. Decisión.	559
31.4. Caso: «Después de veinte años quiero recuperar mi libertad»	560
a. Crisis vital.	560
b. Identidad.	560
c. Matrimonio.	560
d. Expectativas.	560
e. Perspectiva temporal.	561
31.5. Caso: «Mi pareja no quiere cambiar»	561
a. Peticiones.	561
b. Límites.	562
c. Resistencia.	562
d. Responsabilidad individual.	562
e. Decisión.	562
31.6. Caso: «Tenemos hijos y no sabemos qué hacer»	563
a. Conflicto.	563
b. Necesidades infantiles.	563
c. Intento de reparación.	563
d. Decisión parental.	564
e. Aprendizajes.	564
Capítulo 32: Errores que pueden convertir una crisis reparable en un divorcio irreversible	567
32.1. Amenazar continuamente con divorciarse	567
a. Inseguridad.	567
b. Desgaste.	567
c. Pérdida de confianza.	567
d. Escalada.	568
e. Alternativas.	568
32.2. Contar el conflicto a todo el mundo	569
a. Exposición.	569
b. Alianzas.	569
c. Presión.	569
d. Humillación.	570

e. Dificultad posterior para reconciliarse.	570
32.3. Involucrar a los hijos	570
a. Mensajes.	570
b. Secretos.	571
c. Preguntas.	571
d. Alianzas.	571
e. Daño emocional.	571
32.4. Tomar decisiones económicas como represalia	572
a. Cuentas.	572
b. Gastos.	572
c. Patrimonio.	572
d. Vivienda.	573
e. Escalada del conflicto.	573
32.5. Iniciar inmediatamente otra relación	573
a. Confusión.	573
b. Idealización.	574
c. Duelo.	574
d. Hijos.	574
e. Decisiones condicionadas.	574
32.6. Intentar ganar en lugar de intentar resolver	575
a. Orgullo.	575
b. Venganza.	575
c. Litigio emocional.	575
d. Pérdidas compartidas.	576
e. Cambio de mentalidad.	576
Capítulo 33: Herramientas prácticas antes de tomar la decisión	579
33.1. Diario de la crisis matrimonial	579
a. Hechos.	579
b. Emociones.	579
c. Interpretaciones.	580
d. Necesidades.	580
e. Evolución.	580
33.2. Inventario de fortalezas de la relación	581
a. Historia compartida.	581
b. Valores.	581
c. Amistad.	581
d. Familia.	582
e. Capacidades de recuperación.	582
33.3. Inventario de problemas	582
a. Problemas graves.	582
b. Problemas crónicos.	582
c. Problemas recientes.	583
d. Problemas externos.	583
e. Problemas potencialmente reparables.	584
33.4. Balance de alternativas	584
a. Continuar sin cambios.	584
b. Intentar reconstruir.	584
c. Terapia.	584
d. Periodo de reflexión.	585
e. Separación.	585
33.5. Proyección temporal	585
a. Dentro de seis meses.	585
b. Dentro de un año.	586
c. Dentro de cinco años.	586
d. Cuando los hijos sean adultos.	586
e. Mirar retrospectivamente la decisión.	586
33.6. Documento personal de decisión	587

a. Por qué quiero continuar o separarme. _____	587
b. Qué he intentado. _____	587
c. Qué consecuencias acepto. _____	588
d. Qué responsabilidades asumiré. _____	588
e. Qué quiero poder decir en el futuro sobre mi decisión. _____	588

Capítulo 34: Protocolo de emergencia para una pareja al borde de la ruptura 590

34.1. Las primeras setenta y dos horas _____	590
a. No adoptar decisiones irreversibles salvo necesidad de seguridad. _____	590
b. Reducir el conflicto. _____	590
c. Proteger a los hijos. _____	591
d. Buscar apoyo adecuado. _____	591
e. Recuperar estabilidad. _____	591
34.2. La primera semana _____	591
a. Organizar conversaciones. _____	591
b. Identificar problemas. _____	592
c. Establecer límites. _____	592
d. Evitar interferencias externas. _____	592
e. Considerar ayuda profesional. _____	592
34.3. El primer mes _____	593
a. Evaluación. _____	593
b. Cambios concretos. _____	593
c. Terapia cuando proceda. _____	593
d. Seguimiento. _____	594
e. Revisión. _____	594
34.4. Los tres meses siguientes _____	594
a. Consistencia. _____	594
b. Confianza. _____	594
c. Comunicación. _____	595
d. Intimidad. _____	595
e. Proyecto común. _____	595
34.5. Evaluación de resultados _____	596
a. Qué ha mejorado. _____	596
b. Qué continúa igual. _____	596
c. Qué ha empeorado. _____	596
d. Qué falta por intentar. _____	596
e. Qué decisión resulta ahora razonable. _____	596
34.6. Decisión final _____	597
a. Reconstrucción. _____	597
b. Continuación del proceso. _____	597
c. Separación. _____	597
d. Protección de los hijos. _____	597
e. Responsabilidad sobre las consecuencias. _____	598

CONCLUSIÓN _____ 600

1. El matrimonio no debe mantenerse a cualquier precio. _____	600
2. El divorcio tampoco debería convertirse en la primera respuesta ante una crisis. _____	600
3. Una emoción intensa no siempre constituye una buena guía para adoptar una decisión permanente. _____	601
4. Cuando existen hijos, la responsabilidad de reflexionar es todavía mayor. _____	601
5. Pedir ayuda no significa haber fracasado. _____	602
6. Intentar reparar no obliga posteriormente a permanecer. _____	602
7. Perdonar no significa aceptar cualquier conducta. _____	603
8. Separarse puede resultar necesario en determinadas circunstancias. _____	603
9. Una decisión responsable exige conocer tanto lo que dejamos como aquello hacia	

lo que nos dirigimos. _____ 604

10. Antes del divorcio: reflexiona, decide y protege. _____ 605

Introducción

ANTES DEL DIVORCIO: REFLEXIONA, DECIDE, PROTEGE

Cómo afrontar una crisis de pareja antes de tomar una decisión irreversible, proteger a los hijos y distinguir entre una relación que puede reconstruirse y una ruptura verdaderamente necesaria

Hay decisiones que cambian nuestra vida durante unos meses y decisiones que modifican para siempre la historia de una familia. El divorcio pertenece, sin duda, a las segundas.

Cuando una relación atraviesa una crisis profunda, resulta comprensible pensar que terminar con el matrimonio terminará también con el sufrimiento. Después de meses o años de discusiones, distancia emocional, falta de intimidad, resentimiento, cansancio o decepción, la separación puede empezar a percibirse como la única salida posible. En otras ocasiones aparece una nueva persona, una crisis vital o el deseo de recuperar una libertad que creemos haber perdido, y comenzamos a imaginar que existe otra vida esperándonos al otro lado.

Pero entre reconocer que «no podemos seguir así» y concluir que «debemos divorciarnos» existe un espacio decisivo: el de la reflexión.

Este libro nace precisamente para ayudarnos a utilizar ese espacio.

No pretende defender que todos los matrimonios deban conservarse. Hay relaciones que pueden y deben terminar. Cuando existen violencia, abuso, coacción, amenazas o situaciones que ponen en riesgo a cualquiera de los miembros de la familia, la prioridad debe ser siempre la seguridad y la protección. También existen matrimonios que, después de años de deterioro o de intentos sinceros de reconstrucción, han llegado realmente a su final.

Pero tampoco deberíamos aceptar sin más la idea de que toda crisis matrimonial demuestra que una relación está agotada.

Una crisis puede ser el final.

O puede ser una señal de que la relación necesita cambiar profundamente.

Aprender a distinguir ambas situaciones es uno de los objetivos esenciales de este libro.

A lo largo de sus capítulos analizaremos qué puede encontrarse detrás del deseo de divorciarnos y por qué determinados problemas personales, profesionales o vitales pueden confundirse con problemas estrictamente matrimoniales. Examinaremos el mito de que el divorcio solucionará automáticamente aquello que hoy nos hace infelices y veremos por qué

algunos patrones emocionales pueden acompañarnos a una nueva relación si no hemos comprendido antes nuestra propia participación en ellos.

Estudiaremos cómo se construyen lentamente el resentimiento y la desconexión, cómo determinadas formas de comunicación convierten desacuerdos ordinarios en conflictos permanentes y cómo la rutina, el agotamiento, el trabajo, el dinero y las responsabilidades familiares pueden transformar una pareja en una simple organización doméstica.

Abordaremos también uno de los ámbitos más delicados de cualquier relación: la intimidad. El deseo cambia con los años y las diferencias sexuales pueden producir sentimientos de rechazo, frustración y soledad. Comprender esos cambios resulta esencial antes de interpretar automáticamente la pérdida de intensidad como desaparición definitiva del amor.

Este libro nos obligará también a dirigir la mirada hacia nosotros mismos.

¿Qué parte del problema pertenece realmente a nuestra pareja?

¿Qué parte hemos contribuido nosotros a crear o mantener?

¿Qué heridas anteriores llevamos al matrimonio?

¿Cómo reaccionamos cuando sentimos rechazo?

¿Qué hacemos con nuestra ira?

¿Sabemos expresar necesidades o esperamos que el otro las adivine?

¿Queremos resolver el conflicto o necesitamos ganar?

Reconocer nuestra responsabilidad no significa asumir la culpa de aquello que no nos corresponde. Significa recuperar capacidad de actuación sobre aquello que sí depende de nosotros.

Y cuando existen hijos, la reflexión adquiere una dimensión todavía mayor.

Los hijos no deberían ser utilizados como argumento automático ni para permanecer ni para separarse. Necesitan algo mucho más complejo: adultos capaces de valorar qué tipo de ambiente familiar están viviendo y qué consecuencias puede producir cada alternativa.

Por eso analizaremos cómo perciben los hijos las crisis de sus padres, qué significa para ellos la ruptura familiar y cómo evitar convertirlos en mensajeros, confidentes, jueces o aliados. Prestaremos especial atención a la paternidad masculina y al miedo que muchos hombres experimentan ante la posibilidad de perder presencia cotidiana, autoridad o cercanía emocional con sus hijos después de una separación.

También estudiaremos qué podemos hacer antes de llegar a una decisión definitiva.

Cómo mantener la conversación que llevamos meses evitando.

Cómo formular necesidades y límites.

Cuándo puede ayudar la terapia de pareja.

Cómo organizar un periodo de reflexión.

Cómo reconstruir la confianza después de una herida grave.

Cómo saber si estamos volviendo a elegir a la misma persona desde una posición más madura o simplemente aplazando un problema que permanece intacto.

Porque intentar reconstruir una relación no significa comprometerse a permanecer en ella para siempre.

Significa comprobar honestamente si todavía puede repararse.

Y si finalmente descubrimos que no puede hacerse, este libro también nos acompañará en esa realidad.

Analizaremos cómo reconocer que un matrimonio puede haber llegado verdaderamente a su final y cómo separarnos sin convertir la ruptura en una guerra. Abordaremos la vivienda, la economía, los gastos relacionados con los hijos, las consecuencias profesionales y la pérdida de las economías propias de un hogar compartido. Miraremos de frente una realidad que con frecuencia queda oculta durante la fase emocional del divorcio: terminar una relación significa también reorganizar prácticamente toda una vida.

Examinaremos igualmente las nuevas parejas y las familias reconstituidas, porque la vida posterior al divorcio tampoco debería idealizarse. Una nueva relación puede ser extraordinariamente satisfactoria, pero nosotros llegaremos a ella con nuestra historia, nuestros patrones y nuestros aprendizajes pendientes. Cambiar de pareja no cambia automáticamente nuestra manera de relacionarnos.

Para ordenar todo este proceso utilizaremos el método REFLEXIONA: reconocer qué está ocurriendo realmente, escuchar antes de concluir, frenar las decisiones impulsivas, localizar aquello que todavía puede repararse, ensayar cambios reales, examinar alternativas, integrar consecuencias, observar resultados, negociar responsablemente y, finalmente, actuar.

El objetivo no es prolongar indefinidamente la duda.

Es decidir mejor.

Al final tendremos que enfrentarnos a tres posibles caminos: reconstruir, esperar o separarnos.

Ninguno es correcto para todas las parejas.

Ninguno está libre de costes.

Permanecer exige esfuerzo y, en ocasiones, renunciaciones.

Reconstruir exige cambios.

Perdonar puede exigir tiempo.

Esperar exige tolerar temporalmente la incertidumbre.

Separarse implica pérdidas emocionales, familiares, parentales y económicas.

La madurez comienza cuando dejamos de buscar una alternativa perfecta y empezamos a preguntarnos qué decisión resulta más coherente con nuestra realidad, nuestros valores y nuestras responsabilidades.

Los casos prácticos del libro permitirán reconocer situaciones muy frecuentes: «ya no siento lo mismo», «discutimos todos los días», «he conocido a otra persona», «después de veinte años quiero recuperar mi libertad», «mi pareja no quiere cambiar» o «tenemos hijos y no sabemos qué hacer».

También encontraremos herramientas concretas para analizar nuestra propia situación: un diario de la crisis matrimonial, inventarios de fortalezas y problemas, balances de alternativas, proyecciones temporales, un documento personal de decisión y un protocolo de emergencia para aquellos momentos en los que una pareja se encuentra literalmente al borde de la ruptura.

Todo ello persigue una finalidad sencilla de expresar y difícil de alcanzar:

que una de las decisiones más importantes de nuestra vida no sea únicamente una reacción a uno de sus momentos más dolorosos.

Este libro no puede decidir por nosotros.

Ningún libro debería hacerlo.

Pero sí puede ayudarnos a formular preguntas que quizá todavía no nos hemos hecho, descubrir aspectos de nuestra relación que habíamos dejado de ver y comprender mejor las consecuencias de cada alternativa.

Tal vez al terminar descubramos que todavía existe una relación que merece ser reconstruida.

Tal vez comprendamos que necesitamos más tiempo.

O quizá confirmemos, con mucha mayor claridad, que separarnos es realmente la decisión que debemos adoptar.

Cualquiera de esas respuestas puede ser válida.

Lo importante es llegar a ella conscientemente.

Porque dentro de diez años probablemente no recordaremos todas las discusiones que hoy parecen ocuparlo todo.

Pero seguiremos viviendo con muchas de las consecuencias de lo que decidamos ahora.

Y si tenemos hijos, ellos también estarán viviendo con una parte de esas consecuencias.

Por eso merece la pena invertir tiempo en comprender antes de actuar.

Merece la pena aprender antes de repetir.

Merece la pena intentar reparar aquello que todavía puede repararse.

Y merece la pena reconocer con dignidad aquello que verdaderamente ha llegado a su final.

Antes de marcharnos, necesitamos saber por qué.

Antes de quedarnos, también.

Ese es el reto que propone este libro.

Reflexionar sin engañarnos.

Decidir sin precipitarnos.

Y proteger, cualquiera que sea finalmente nuestra decisión, aquello que nunca debería convertirse en víctima de nuestra crisis.