



Sin el DIVORCIO a cuentas

Si el verano es la PRUEBA DE FUEGO para muchas parejas, la cuarentena fue su calentamiento (y global). Cuando el roce no hace el cariño, sólo hay una salida. Te enseñamos a tomarla bien, incluso antes de que veas la señal.

POR HELENAR. MEDINA

Aún hay que esperar a los datos oficiales del año que viene para hablar de cifras, pero no necesitamos datos oficiales para hablar de realidades: los divorcios se han disparado. A las vacaciones se les han añadido las consecuencias de una reclusión forzada de casi tres meses, y son muchas las relaciones que no han podido aguantar la convivencia, el estrés, el estado y la alarma. En general, el matrimonio no es *trending topic* en 2020: entre los que se separan –sean cuales sean las razones– y los que no han podido casarse –la Covid-19 tenía algo que decir y, por el momento, no calla para siempre–, las cuentas no salen. Antes de que el planeta se diera la vuelta, 6 de cada 10 parejas rompían su promesa de *para toda la vida*. ¿Ahora qué? Pues vamos a aventurarnos, sin números definitivos y todo, a decir que la media subirá (nota: se acerca una crisis económica, suma y sigue), pero te recordamos una cosa importante, y es que, pase lo que pase con tu unión o tu desunión, el mundo sigue girando, aunque sea del revés...

Con el divorcio más de moda que nunca, las tendencias en el terreno se renuevan para hacernos la existencia un poco más fácil si cabe. Entre ellas hay una que responde a un refrán de esos eternos, de los que no caducan y siempre funcionan:

más vale prevenir que curar. Hablamos de pactar antes del *sí, quiero*. Así, de entrada, suena a una versión no televisiva del contrato que Sheldon le obliga a firmar a Amy en *The Big Bang Theory* –en el que acuerdan hasta los encuentros íntimos a mes visto– y con el que se condena la relación a una supervivencia fría y calculada. Pero nada más lejos. Es un seguro. Para todos. «Este tipo de pactos se vienen sellando desde hace ya tiempo, y sus principales protagonistas son las parejas maduras, sin hijos en común, que quieren formalizar su segundo (o tercer) matrimonio. Pero, en los

últimos años, ha habido un incremento de estos acuerdos en novios más jóvenes. La influencia en nuestro día a día del ordenamiento jurídico anglosajón (a través de las películas, las noticias, las historias de los famosos de Hollywood...), en donde se habla de los conocidos como *prenuptial agreements*, comúnmente llamados *pre-nups*, provoca que mucha gente pregunte y se interese por la posibilidad de probar algo así y pactar algunas cuestiones en previsión de un futuro divorcio», explica Marta Casariego, abogada especializada en Derecho de Familia de DIKEI Abogados (www.dikeiabogados.com).

Hasta ahora, antes de pasar por el altar, lo común entre los españoles era, como mucho, la separación de bienes. Y punto. Seremos demasiado románticos o demasiado ilusos, porque las estadísticas han estado ahí año tras año para recordarnos que la gente se divorcia, que nos puede tocar, aunque creamos tener el ►

POR LA VÍA FÁCIL

Noemí Peña, experta en gestión de conflictos familiares, te da las claves para protagonizar una separación responsable.

COMUNICACIÓN «Se debe trabajar mucho para que sea asertiva, comprensible y tranquila».

ACEPTACIÓN «Es la base del bienestar. Pero apunta: aceptarlo no es resignarse, sino comprender».

INFORMACIÓN «Las mejores decisiones se toman con información veraz (contrastada), suficiente (ni mucha ni poca) y que llega cuando estás preparada para procesarla».

ADAPTACIÓN «Hay que romper con esquemas previos para integrar la nueva realidad. Di adiós a las ideas preconcebidas».

ORGANIZACIÓN «Reconoce que necesitas ayuda legal, emocional y logística y no escatimes en decir 'por favor' y 'gracias'».



casa habitual y con la hipoteca, si se pueden cobrar pensiones... Todo ello evitaría problemas y conflictos futuros, lo que reduciría la posibilidad de tener que acudir a un juicio, la peor opción en casos así».

Pero el divorcio no es una de esas cosas que ves venir cuando estás en una burbuja de amor. Además, por lo general, la gente no tiene conocimiento de este tipo de contratos (lo que no les exime de pasar el mal trago) o les resulta incómodo hablar de ellos (hay quien mete incluso el mal augurio de por medio). Con lo que, cuando la situación explota, nos pilla desprevenidos y nuestra existencia sufre un vuelco. Si sucede, obviamente la mejor salida en todos los sentidos es llegar a un acuerdo y mirar hacia delante. Hay más burbujas por ahí —con forma de corazón o de autosuficiencia y confianza—. Es difícil, aunque posible. «El divorcio, como cualquier otra pérdida, no se supera, se atraviesa, como un desierto. Es una herida en el alma que tendremos que sostener en nuestra biografía y con la que deberemos convivir. Lo que es importante es que la separación se asiente sobre el perdón genuino, al otro y a uno mismo, ambos, seres imperfectos. Hay que soltar el resentimiento que nos ata. Y, aparte, los hombres y las mujeres de hoy tenemos la necesidad de cultivar un valor del que andamos escasos: la humildad. La experiencia real nos muestra que en nuestras relaciones encontraremos momentos en los que haremos daño y otros en los que seremos heridos. En un proceso sano de duelo, hay que vivir las emociones sin rechazar ninguna, construir una vida con sentido sin la pareja y darle un buen lugar a la historia acabada. Porque, como dice Joan Garriga, no se puede construir el futuro *celebrativo* al que aspiramos sobre cenizas y ruinas. Es fundamental cerrar el pasado agradeciendo el amor compartido, aunque hoy se perciba alejado y desfigurado», expone Paloma Rosado, psicóloga humanista en el Instituto de Interacción de Madrid (www.institutodeinteraccion.es). No estás sola, recuerda. Hay millones de personas que han atravesado, atraviesan o atravesarán este trance en sus vidas. Si ellos pudieron, pueden o podrán, tú también. Además, estás rodeada de gente que quiere ayudarte, que se preocupa por ti y que te apoyará hagas lo que hagas. Gente cercana y gente profesional. «La visión tradicional del divorcio es un proceso dominado por

comodín del amor. Por eso es recomendable ir más allá en temas legales. ¿Qué se firma por contrato? «Principalmente, los temas económicos y patrimoniales, como, por ejemplo, el pago de pensiones compensatorias, la indemnización económica a favor de uno de los cónyuges y a cargo del otro, el uso de los bienes comunes (sobre todo el de la residencia familiar o el de segundas viviendas) o incluso el modo en el que se llevaría a cabo la liquidación (reparto) del patrimonio de los cónyuges (adjudicación de cargas, tasación de los bienes, venta a tercero, reparto entre los excónyuges...). Las cuestiones relativas a los hijos, como son la custodia, el régimen de visitas y las pensiones de alimentos, también pueden acordarse, pero la validez de esos tratos está condicionada a que el juez competente y el Ministerio Fiscal den su visto bueno», continúa Marta Casariego. ¿Y a qué ayuda exactamente el pacto? «A que las parejas entiendan de qué manera pueden gestionar su matrimonio en lo personal y en lo económico y qué ocurriría en caso de divorcio: qué pasaría con la

comodín del amor. Por eso es recomendable ir más allá en temas legales. ¿Qué se firma por contrato? «Principalmente, los temas económicos y patrimoniales, como, por ejemplo, el pago de pensiones compensatorias, la indemnización económica a favor de uno de los cónyuges y a cargo del otro, el uso de los bienes comunes (sobre todo el de la residencia familiar o el de segundas viviendas) o incluso el modo en el que se llevaría a cabo la liquidación (reparto) del patrimonio de los cónyuges (adjudicación de cargas, tasación de los bienes, venta a tercero, reparto entre los excónyuges...). Las cuestiones relativas a los hijos, como son la custodia, el régimen de visitas y las pensiones de alimentos, también pueden acordarse, pero la validez de esos tratos está condicionada a que el juez competente y el Ministerio Fiscal den su visto bueno», continúa Marta Casariego. ¿Y a qué ayuda exactamente el pacto? «A que las parejas entiendan de qué manera pueden gestionar su matrimonio en lo personal y en lo económico y qué ocurriría en caso de divorcio: qué pasaría con la

tecnicismos legales cuando las emociones están a flor de piel; en definitiva, una fuente de conflicto. En cambio, gestionando a la vez cuestiones legales y emocionales, se toman mejores decisiones y se consigue mantener una buena relación después de la separación, en beneficio de los hijos», destaca Noemí Peña, CEO de El Efecto Mariposa (www.electomariposa.es), una empresa especializada en la figura del *divorce planner*, que acompaña a familias (a parejas y también de modo individual) en procesos de cambio producidos por la separación con el objetivo de conseguir el equilibrio necesario para alcanzar el bienestar. «Cada vez hay más familias que quieren optar por una separación responsable. Personas que se sienten fuera de lugar en un juzgado y buscan una manera alternativa de afrontar las cosas, más respetuosa y pacífica. Obviamente, la forma de manejar la situación es distinta para hombres y para mujeres, pero creo que lo que realmente marca la diferencia no es el género, sino el momento vital en el que se encuentra cada uno: qué rol se tenía en la relación, quién ha tomado la decisión...», concluye la mediadora. ¿Y quién suele tomar la decisión? «Generalmente, damos el paso nosotras. Y no me refiero a casos de malos tratos en los que la petición de divorcio va aparejada al asunto penal, sino a rupturas comunes. Las mujeres

“
La mejor manera de divorciarse es *el acuerdo*, lo más recomendable *en lo económico y en lo emocional*. Dejar en manos de un juez la relación con *tus hijos, tu dinero o tu casa* debe limitarse a casos excepcionales
(Marta Casariego)

”

que van más allá de su misión, como, por ejemplo, carencias o dificultades vinculadas a la infancia, el no reconocimiento de la propia valía por parte de sí mismo o de los padres...», asevera Paloma Rosado antes de concluir. «Una vez oí decir a alguien que en una pareja no es buena idea que se encuentren dos medias naranjas; lo mejor es que se encuentren dos naranjas completas y enteras». Amén. ¿Que el zumo de las dos naranjas no ha salido bien? Pues a exprimir la vida por otro lado. ■

ANTES, DURANTE Y DESPUÉS

1 TOMAR DISTANCIA ¿Por qué esperar? Si algo nos ha enseñado la Covid-19 es que siempre hay una manera alternativa de hacer las cosas. En la 'app' iUrify podéis empezar a hablar desde la lejanía (cuarentenas incluidas) de vuestra separación paso a paso y, una vez llegáis a un acuerdo, ellos se encargan de tramitar el divorcio a través de sus abogados por 380 €. ¿Lo mejor? Sólo pagas si quieres iniciar el procedimiento judicial. Negociar y alcanzar un trato es gratis.

2 QUE NO SE TE PASE NADA Ya medida en faena, las aplicaciones como Divorce Calendar son imprescindibles para anotar las fechas en las que tienes que acudir al juzgado y a

tus citas con el abogado, así como lo necesario para documentar el proceso a tu favor —conversaciones de 'tú dijiste pero no te acuerdas'—. Puedes clasificar la información con colores y crear alarmas semanales, mensuales o anuales.

3 UN POCO DE AYUDA Avalada por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid, la nueva plataforma Pocket Care Separadas está diseñada por profesionales de la salud mental, pedagogos, terapeutas, mediadores... para que, en una situación de divorcio o ruptura, alcances el equilibrio psicológico sin perder nunca el norte. Dispone de un módulo de consulta de orientación 'online': centrada en todo momento.

4 VOLVER A ORGANIZARSE 'Apps' para padres como OurFamilyWizard y 2BePart están pensadas para ponerse de acuerdo cuando es difícil ponerse de acuerdo. ¿Quién recoge a los niños? ¿Has pagado la pensión? ¿Están las cuentas al día? ¿Qué alergias tienen? ¿Vacunas? Que fluya la información y que quede todo 'apuntado'. Sin conflictos.

5 LA UNIÓN HACE LA FUERZA Hablar de tus cosas con otras mujeres que tienen los mismos problemas e inquietudes que tú es algo primordial. Con Breakup Help en tu móvil no te faltarán chats interesantes (y encendidos) sobre la custodia, el reparto de bienes... Un consejo: haz su llamada 'Prueba de Ruptura'.

FOTOS: TRUNK ARCHIVE