

# 'Historia de un matrimonio': ¿estás preparado para el divorcio?

## PAPEL-ZEN-MENTE

ISABEL SERRANO-ROSA  
@ISERRANOROSA  
VIERNES, 10 ENERO 2020 - 02:00



'Historia de un matrimonio' es una película que no deja indiferente. Sus protagonistas Nicole (Scarlett Johansson) y Charlie (Adam Driver) **transmiten amor y dolor en partes iguales**. La suya es la crónica de una ruptura anunciada, el divorcio entre dos personas que se quieren, que nutren aún profundos sentimientos el uno por el otro.

"¿Cómo puede el amor convivir con este dolor?", dice Nicole. Una pregunta que escuchamos a menudo en boca de aquellos que recurren a la práctica terapéutica en busca de alivio a la **agonía de ser dos que se quieren, pero no pueden seguir avanzando juntos**.

En el siglo XXI, el crecimiento mutuo y compartido es una clave fundamental de las parejas que desean seguir unidas a lo largo del tiempo. Son parejas que no discuten, que no están a la gresca como en 'La guerra de los Rose', pero en las que **el sufrimiento se ha instalado en el corazón de la relación**.

### EL CONFLICTO DE 'SER SOLO UNO'

Ser una sola alma, estar siempre juntos, ser solo tú y yo, es el deseo de los enamorados, pues el enamoramiento significa entrar en un estado de simbiosis donde cualquier amenaza al amor viene del exterior. Es el momento de la luna de miel, pero **los destellos rosas se oscurecerán inevitablemente**.

Significa que **la relación evoluciona de manera natural de su idílica fase temprana** (nadie puede vivir eternamente en luna de miel) **para dar paso a una etapa más madura**, donde el resto del mundo y de la vida se abre camino. Amigos, trabajo, aficiones, familia te esperan más allá de mirar a los ojos del amado.

Pasar de la simbiosis a un estado relacional diferenciado **puede resultar difícil**. Si en esta etapa te dices a ti mismo que "estás perdiendo" te estás haciendo un mal servicio pues salir de la simbiosis significa veros (¡por fin!) el uno al otro como seres separados.

Saber **celebrar esas diferencias, sin tomarlas como ataques personales**, a pesar de los sentimientos de decepción e incluso de amargura que esto conlleva, significa madurez.

Es aquí donde tropieza Charlie y otras muchas personas como él, en el llamado conflicto 'somos uno'; es decir, en seguir considerando que los propios sueños y deseos son también, para siempre jamás como en los cuentos de hadas, los del compañero, que se siente asfixiado y responde con calma delante y amargura dentro. "No me veía como algo separado de sí mismo, no repara en mí", reflexiona Nicole.

La crisis consume la relación desde su interior como consecuencia de la necesidad de cambio, de **parar la obsesión de ser inseparables** del uno y los deseos no expresados de volar del otro.

Si 'Historia de un matrimonio' fuera una película Disney o se tratara de una pareja dispuesta a escucharse convertirían la crisis en una nueva chispa. Para ello hay que modificar las normas, **definir nuevos roles** y buscar un nuevo nivel de relación: apreciar la riqueza que conlleva ser muy realistas sobre quiénes somos en lugar de intentar cambiarnos el uno al otro.

## **LOS TRES DILEMAS DEL DIVORCIO**

Pero esta **no es una película al más puro estilo Hollywood y la vida tampoco lo es muchas veces**. Crisis viene del verbo griego krinein que significa separar, pero también decidir y esta decisión dirige a veces inevitablemente hacia la ruptura.

El neuropsiquiatra Mony Elkaïm afirma que **el encuentro de pareja es un encuentro de dos dimensiones paralelas y no siempre reconciliables**.

La pregunta que surge es: **¿un divorcio se puede hacer bien?** En palabras de los protagonistas "cómo puede tanto mal admitir moderación" cuando **no hay buenos ni malos y los dos miembros de la pareja sufren** y son vulnerables.

Hace unos días escuché a Isabel Allende afirmar en una entrevista: "Estoy 20 años en la relación y luego ocho hasta que me divorcio". Como ella muchas personas pueden llevar muchos años pensando en separarse y tener muchas dificultades para decidirse. Es comprensible, **algunos comparan el divorcio con un accidente de tráfico emocional**.

Los traumatismos no suelen ser físicos (aunque lamentablemente también los hay) sino realizados con reproches cruzados, ataques frontales y sentencias de tribunales. La decisión de pedir el divorcio supone una disyuntiva crucial que tiene consecuencias durante años o la vida

entera y que no solo afecta a los interesados también puede marcar la vida de los hijos, las propias familias, el círculo de amigos, etc.

**La terapia de divorcio**, cada vez más solicitada, **proporciona el apoyo psicológico para poder tomar la decisión** en momentos donde rondan en tu cabeza estas preguntas: "creo que necesito divorciarme, ¿cómo puedo estar seguro?"; "todavía le quiero, aunque no estoy enamorada"; "¿divorcio? Pero si acabamos de volver de un viaje juntos a la India". **Hay tres dilemas reales que se plantean ante la separación:**

**1. Quiero el divorcio, pero no estoy seguro de que sea la decisión correcta.** La presión para tomar la decisión "perfecta" es enorme. El mejor escenario es decidir en frío, no basándose en un arrebato emocional o en una respuesta reactiva al otro.

**2. Yo no quiero separarme, es mi pareja quien lo quiere.** Es la posición pasiva en la que tienes que aceptar una situación que no deseas. Las emociones son devastadoras. Hay dos preguntas cruciales que hacerse: ¿me estoy aferrando a mi familia, aunque mi relación de pareja no funcione? ¿Tengo una visión realista de mi relación o está basada en ilusiones?

**3. Quiero el divorcio porque mi matrimonio no funciona.** Se vive en la ensoñación de que el otro pueda cambiar para que todo mejore. De hecho, esta postura aumenta la rabia hacia la pareja porque es la "culpable" del divorcio. No quieres sentirte responsable de lo que sucede y cuanto más cargas las culpas contra el otro, más dificultades tienes para expresar tus propios miedos y tristezas. En este caso, sigues enganchado a tu pareja. Conecta exclusivamente con "tus" motivos para la separación.

El elemento común de estos tres dilemas es el miedo. En el primero el miedo a cometer un error, en el segundo se niega que haya problemas y en el tercero se temerá a asumir cualquier responsabilidad.

La decisión de separarse es compleja y requiere unas **habilidades básicas:**

- 1. Identificar lo que sientes** y deseas con independencia de lo que el otro pueda desear para ti.
- 2. Conectarse con tu realidad** y compartir esa información incluso si crees que la otra persona puede sentirse incómoda
- 3. Mantenerte equilibrado** cuando tu pareja te dice algo con lo que no te encuentras del todo cómodo al escucharla.

Divorciarse con la valentía que finalmente surge de 'Historia de un matrimonio' requiere recordar que **por encima de todo persiste un bien mayor: preservar el cariño y el deseo de lo mejor para el otro, como persona o como padre/madre o de tus hijos.**

Parafraseando un viejo proverbio italiano "non tutte le tragedie vengono per nuocere" (no todas las tragedias llegan para hacer daño). ¿Acaso sería más feliz un matrimonio si uno de los dos renuncia a desarrollarse como persona para complacer al otro? **Cada uno ha de encontrar su propia respuesta.**

# SEIS PREGUNTAS QUE HACERSE ANTES DE PLANTEARSE EL DIVORCIO

Para que divorciarse sea un proceso respetuoso, los psicólogos de pareja Bruce Derman y Wendy Gregson indican que es importante responder a las siguientes preguntas:

**¿Todavía tienes sentimientos hacia tu pareja?** Muchas personas dicen que se quieren divorciar, pero, en realidad, sólo están muy enfadados con su pareja y **han establecido una lucha de poder en la relación** con su consiguiente falta de intimidad y cerrazón. Si este es tu caso, **es mejor que trabajes en la relación antes que decidir el divorcio**. Estar preparado para el divorcio significa ser capaz de tener la mente clara ante una decisión que has de mantener a lo largo del tiempo.

**¿Has estado de verdad alguna vez casado?** Esta pregunta en apariencia paradójica significa que para ser verdaderamente una pareja se tiene que crear una relación que incluya el "nuestro" y "nosotros". Es sorprendente ver que muchas parejas, han sido dos individuos buscando sus propias necesidades y suelen haber **convertido su convivencia en una competición**. Si no has desarrollado un auténtico "nosotros" esta sería la ocasión de comprometerse en aprender cómo hacerlo.

**¿Estás verdaderamente preparado para el divorcio o estás amenazando con él?** Amenazar con el divorcio no significa estar preparado para divorciarse, **solo instrumentalizas esta posibilidad para soltar tu frustración**, adquirir poder o manipular al otro para que cambie. Si lo que de verdad quieres es divorciarte sustituye la amenaza por "deseo cerrar este capítulo de mi vida porque yo se que ya no puedo reconducir esta relación".

**¿Cuál es tu intención al pedir el divorcio?** Si tienes la esperanza de que a través del divorcio la otra persona cambiará es un indicador de que no estás preparado para el divorcio. Éste no tiene la capacidad de corregir errores solo acaba con el matrimonio y libera para volver a vincularse con otras personas. Reflexiona sobre los motivos que tienes para irte y quizás descubras que hay asuntos personales sin resolver que no te posibilitan tomar la decisión. Es el momento para abordarlos.

**¿Puedes manejar las consecuencias desagradables del divorcio?** El divorcio trae cambios y dolor porque significan la pérdida del ideal de la "familia feliz". Dolor, contrariedad, soledad, sentimiento de fallar pueden aplastar la mente en este proceso. **Es necesario tener un buen soporte entre familiares y amigos y/o el apoyo profesional**.

**¿Estás dispuesto a asumir el control de tu vida de una manera responsable y madura?** Cómo respondas a esta pregunta determina el futuro que vas tener. Si vienes de posiciones de amargura y venganza o, por el contrario, puedes negociar sobre tu futuro desde una posición de comprensión y respeto marcará si el divorcio será fácil o no, pues **la separación no resuelve conflictos**.

En definitiva, si no quieres cambios en tus finanzas, si no puedes aceptar la tristeza o el enfado de tus niños o los tiempos de inseguridad y si no estás dispuesto a dejar ir a tu pareja mental, emocional y materialmente no estás preparado para el divorcio.

Isabel Serrano-Rosa es psicóloga y directora de [EnPositivoSí](#).