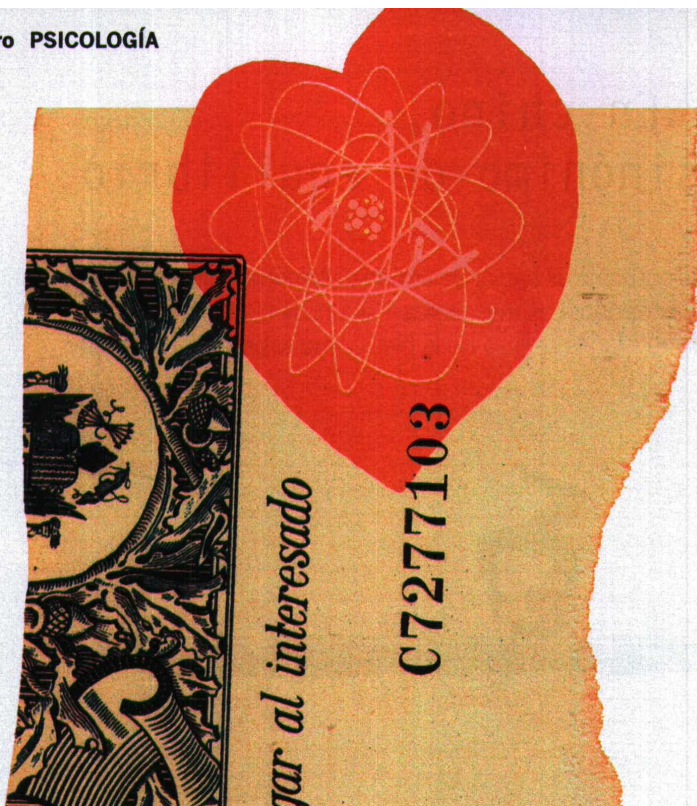




intro PSICOLOGÍA



DIVORCIARSE ES *Humano*

Nuestro organismo, creencias e ideas están en continua evolución, ¿por qué, entonces, somos tan sensibles a cambiar de estado civil? También podemos comer perdices tras un divorcio. Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Miluca Sanz*.

La ingente cantidad de átomos que forman el universo son prácticamente eternos. Circulan constantemente de aquí para allá, ahora formando una estrella, ahora una taza de café. Para algunos de estos átomos, nosotros constituimos una de sus estaciones de parada y luego siguen su camino. Y es que las células se renuevan sin parar. Casi la totalidad de nuestro organismo se está regenerando constantemente. Y la parte etérea también. Nuestras creencias, motivaciones, valores, ideas van evolucionando. No es extraño pues que los sabios de todos los siglos nos aconsejen que aceptemos el

cambio como algo natural. Pero en este río que fluye parece que hay algo que no debemos cambiar: nuestro estado civil. Todavía se supone que el matrimonio tiene que ser para toda la vida, y que si no es así hay algo de fracaso en ello.

La reacción más usual cuando alguien se divorcia es algo parecido a darle el pésame, incluso si ya ha atravesado el sufrimiento inicial y se encuentre satisfecho con su vida. También es bastante habitual que a continuación venga el "no te preocupes, ya reharás tu vida", palabras que suelen llevar implícita la idea de que encontrarás una nueva pareja y tendrás, por tanto, otra vez una vida normal.

Está claro que para muchos el ideal de la sociedad es estar casado. En España, por ejemplo, el día después de las elecciones generales, ¿cuál fue la foto de portada de muchos periódicos? El beso del matrimonio Rajoy. Pero que el divorcio navegue en contra del ideal social o de algunos dogmas religiosos no significa que vaya en contra de la naturaleza humana.

REPERCUSIONES

"Me niego a admitir que haya una sola manera correcta de criar a los hijos, una especie de biblia sobre lo que está bien y lo que está mal" (Susana Quadrado)

Existen conversaciones que a los humanos nos encantan. Una de ellas es qué haríamos si nos tocara la lotería, otra es si se vive mejor casado o divorciado, si es mejor estar con o sin pareja, como si hubiera un estado perfecto para todos. Hay estudios que parecen dar una respuesta. Según una revisión de las investigaciones al respecto realizada por Paul R. Amato, de la Universidad de Pensilvania, la gente casada es ligeramente más feliz que las personas que no lo están. Parece que los casados sienten menos estrés, están más sanos y poseen una mayor autoestima.

A la luz de estos resultados, podríamos extraer la conclusión de que nos sienta mejor vivir en pareja. Paul R. Amato y otros expertos en el tema sostienen que el hecho de que las personas divorciadas no se sientan tan felices se debe a otros motivos. El divorcio suele suponer una situación económica más difícil, cambio de casa, no poder compartir la responsabilidad de los niños (el progenitor que tiene la custodia), no ver tanto a los hijos (el progenitor que no la tiene), conflictos con la expareja... Los casados puntúan ligeramente superior en felicidad que los divorciados porque no sufren estos factores estresantes.

A pesar de que en la mayoría de las investigaciones los casados están valorados más arriba en felicidad, en algunos estudios se observa que los divorciados disfrutaban de ciertos beneficios: mayores niveles de autonomía y mayor crecimiento personal. A raíz de ello, Amato >



PSICOLOGÍA

“Si se interpreta como algo que se ha roto, siempre se entiende peor que lo entero. Debemos verlo como un cambio más”



**OTRAS MIRADAS
SOBRE LA PAREJA**

1. PELÍCULAS

- 'Tal como éramos', de Sydney Pollack. Simplemente, se acabó el amor.
- 'Bajo el sol de la Toscana', de Audrey Wells. Una nueva vida tras el divorcio.
- 'La guerra de los Rose', de Danny DeVito. El divorcio más incivilizado de la historia del cine.
- 'Kramer contra Kramer', de Robert Benton. Los hijos en medio del huracán.

2. LIBRO

- 'El normal caos del amor', de Ulrich Beck y Elisabeth Beck-Gernsheim (Paidós). El matrimonio no es la única fórmula. Las nuevas formas de la relación amorosa.

> comenta: “Si más estudios se hubieran dirigido explícitamente a buscar resultados positivos del divorcio, seguramente la cantidad de investigaciones que hubieran encontrado beneficios sería mucho mayor”.

El divorcio no es una cosa de dos. Los protagonistas que más nos hacen sufrir (si los hay) son los niños. ¿Qué dicen los estudios al respecto? Según un metaanálisis realizado por Paul R. Amato y Bruce Keith, los hijos de padres divorciados tienen un peor rendimiento académico, peor conducta social y tienen menos autoestima. Sin embargo, estos datos hay que interpretarlos con mucha cautela, ¿qué tamaño tienen estas diferencias?, ¿significa que los niños de padres divorciados realmente presentan psicopatologías? Joan B. Kelly y Robert E. Emery, en un estudio titulado *La adaptación de los niños tras el divorcio* concluyen: “Los datos indican que solo algunos niños salen dañados del divorcio de sus padres, la gran mayoría se adaptan bien. Sugerir lo contrario es promover una interpretación no adecuada de los resultados. Más aún, los datos de las investigaciones mal interpretados pueden contribuir a crear un estigma, indefensión y expectativas negativas para los niños y los padres de familias divorciadas”.

En general, partimos de la creencia de que la familia tradicional es la más adecuada para que los niños crezcan sanos psicológicamente. Recientemente se han publicado los datos de un estudio llevado a cabo en España que ha sido coordinado por Enrique Arranz (Universidad del País Vasco) y Alfredo Oliva (Universidad de Sevilla). El objetivo de este trabajo consistió en analizar seis tipos de estructuras familiares -tradicional, monoparental, reconstituidas, homoparentales, múltiples y adoptivas-. Se comparó el nivel de estrés en la familia, la calidad del contexto familiar y el ajuste psicológico de los niños entre estos tipos de familia. No se encontraron diferencias. Así pues, vivir pensando que la familia tradicional es la única adecuada para educar a los hijos no solo es un error, sino que, además, puede culpabilizar a quien no forma parte de este tipo de familia.

CAMBIANDO LA MIRADA

“Si una pareja no sirve para crecer, no sirve para nada. Deberíamos celebrar los divorcios tanto como las bodas”
(Vicenç Olivé)

El otro día, una mujer me explicaba muy intensamente que se estaba planteando el divorcio. Donde invirtió más tiempo fue en describirme a su marido. Mi imaginación lo acabó dibujando como un hombre que en lugar de manos tenía mandos a distancia y cuya espalda era una extensión del sofá. Se estaba justificando, como hacemos todos constantemente, en lugar de simplemente admitir que ya no era feliz con su marido. Si divorciarse se viera como algo más natural, no deberíamos justificarlo tanto. Las explicaciones suelen culpabilizar al otro miembro de la pareja. Siempre que conozco personas divorciadas que previamente me han sido descritas por su ex, me llevo una grata sorpresa. ¡No son ogros!

En las investigaciones sobre el divorcio, una de las preguntas suele ser de qué depende que unas personas se adapten mejor que otras tras el divorcio. Hay muchos factores. Uno de ellos es el significado que para la persona tenga el divorcio. Si se interpreta como que algo se ha roto, lo roto siempre se entiende peor que lo entero. Si lo entenderíamos como algo más humano, un cambio más en la vida, no sufriríamos tanto. La persona que decide divorciarse suele sufrir porque a nadie le gusta romper algo, y al otro miembro de la pareja suele disminuirle la autoestima porque uno debe de tener muchos defectos para que alguien se atreva a dar el paso de fragmentar la relación. Y entre culpas y autoestimas dañadas se generan los conflictos. Guerras donde los amigos se encuentran en la encrucijada de escoger el bando, y conflictos con estelas que pueden colarse en el corazón de los hijos. Si cambiáramos la mirada, todo sería mucho más sencillo. Muchas películas nos presentan como final feliz la boda de los protagonistas. No estaría mal que algunas nos enseñaran que el final feliz también llega tras el divorcio. Y es que después del divorcio también se comen perdices. ●