



FAMILIARES TÓXICOS

ELEX

SIEMPRE ESTÁ AHÍ

Cada vez son más las personas que cuentan con un ex en su vida: en nuestro país se producen más de 300 rupturas matrimoniales al día. Los casi dos millones de separados que hay en España no sólo han perdido poder adquisitivo, sino que son más propensos a sufrir enfermedades y a tener accidentes de tráfico que los casados. **POR PABLO MÉRIDA**

Aunque el público lo identificaba por su expresión seria e inexpresiva, el cómico Buster Keaton (1895-1966) gozaba de un excelente sentido del humor. Hasta que se separó. De un día para otro, su esposa, Natalie Talmadge, le acusó de reiteradas infidelidades, pidió el divorcio y otras cosas más: la custodia de los niños, la mansión, los coches, el barco... Perplejo, el actor quedó arruinado. Natalie internó a sus hijos en un exclusivo colegio de Hollywood y se tomó unas largas vacaciones por Europa para sobreponerse. Su ex no volvió a reír nunca más, ni delante ni detrás de las cámaras.

Si alguien sabe cómo borrar la sonrisa es un ex, que posee un increíble talento para sacar de quicio. "La persona que nos conoce mejor es nuestro pariente más próximo: nuestra pareja", como recuerda el doctor

Paulino Castells en su libro *En pareja* (Planeta, 2003). "Con el contacto diario, ha llegado a conocer todo lo bueno y todo lo malo de nuestra intimidad... Es decir, tiene demasiada información privilegiada de nuestra intimidad. Y puede utilizar esta información reservada para hacer bien o hacer mal".

Pero, en general, el lector deberá sentirse afortunado, porque lo más seguro es que sólo tenga un ex. No como la actriz Elizabeth Taylor, que acumula ocho matrimonios a sus espaldas. O como ese ruso octogenario llamado Alexandr Kapitunov que, tras haberse casado en 32 ocasiones, aún inserta anuncios en la prensa buscando esposa. ¿Nadie le habrá sugerido que quizá tenga algún problema?

En España no tenemos a ningún Kapitunov, pero sí a un montón de ex. Más de

1.744.000, como afirma el Instituto de Política Familiar en el estudio *La evolución de la familia en España 2010*. Según este informe, en nuestro país se rompe una media de 326 matrimonios diarios. Y lo más probable es que esa cifra vaya en aumento, quizá porque, como concluyó tras un reciente experimento James Fowler, profesor de Ciencias Políticas de la Universidad de California, el divorcio es contagioso. Cada vez que una pareja se separa, la probabilidad de que otras de su entorno sigan su ejemplo aumenta en un 75%. "Es como la gripe. Cuando uno se infecta con el virus, es muy probable que se propague a otras personas. Esto mismo ocurre con muchos comportamientos sociales", explica Fowler.

**UN BUEN FINAL.** Contagioso o no, el divorcio ha de acabar lo mejor posible. Así lo aconsejan todos los expertos. Pero eso parece casi una quimera porque, como decía el terapeuta familiar Donald Bloch, "una pareja capaz de manejarse adecuadamente en un proceso de divorcio debería, en principio, tener un excelente matrimonio". Desde luego, las estadísticas apuntan a que no somos demasiado buenos separándonos. Según datos del Instituto de Política Familiar, cuatro de cada 10 rupturas se realizan sin el consentimiento de los cónyuges.

"Es muy difícil terminar bien -afirma Marisa Montero que, tras siete años separada, trabaja como secretaria en una empresa madrileña-. Lo ideal sería no volver a verse y ya está. Pero cuando tienes niños, eso es imposible y terminas enterándote de muchas cosas de la vida de tu ex. Pero te lo tomas con sentido del humor y te ríes. Yo recuerdo a mi suegro diciendo con gran solemnidad aquello de: 'Jamás sentaré a un separado a mi mesa'. Ahora tiene a sus dos hijos separados".

Para evitar conflictos, lo mejor es saber cómo afrontar los encuentros con las ex parejas. En *¡Adiós, corazón!* (Alianza Editorial, 2008), las psicólogas Carmen Serrat-Varela y Miren Larrazábal aseguran que resulta esencial no discutir, no admitir preguntas sobre la vida privada y, sobre todo, quedar con el ex siempre en lugares públicos, ya que "eso les ayudará a los dos a mantenerse en calma si las cosas se ponen difíciles. Es más fácil descontrolarse en un parque o en un paraje con poca gente que en una cafetería o un restaurante".

Pero, por muy públicos que sean, algunos espacios no hacen más que propiciar la crispación. Es lo que ocurre en los juzgados. Hay quien señala que la intervención →

de la justicia en los procesos de separación no siempre contribuye a mantener el buen rollo entre los ex. Quizá por eso, el juez sevillano Francisco Serrano, muy experimentado en el tema, defiende en su libro *Un divorcio sin traumas* (Editorial Almuzara, 2009) la idea de que “en el divorcio hay que pasar del jaque mate a las tablas”. Una cuestión que sólo ve posible con “la presencia de profesionales capacitados y que reúnan las suficientes habilidades sociales para hacer comprender a quienes se encuentran en esta situación que han de aprender a saber controlar, poco a poco, ese huracán y tsunami desbordado de emociones, procurando incluso su redefinición de cara a un posible acuerdo final satisfactorio que evitaría la contienda”.

Aún así, por mucha mediación que exista, entre algunos ex el odio puede llegar a ser extremo. “Resulta verdaderamente increíble, incluso para los profesionales acostumbrados a trabajar con parejas en crisis, el grado de crueldad que los cónyuges en proceso de ruptura están dispuestos a utilizar el uno contra el otro”, reconoce Luis Rojas Marcos en *La pareja rota* (Espasa Calpe, 1994). La abogada de familia Carmen Fresneda, acostumbrada a lidiar con personas en trámites de separarse, lo confirma: “La separación saca lo peor de la gente. Aunque existen fases. Al principio, la situación para muchos es como una montaña rusa. Quieren acabar cuanto antes, firmar lo que sea, sin darse cuenta de que están tomando decisiones trascendentales para su futuro. Luego, con el tiempo, los odios se van aplacando, aunque siempre que se plantea una modificación judicial hay quien aprovecha para intentar tocarle las narices a su ex”.

**RADIOGRAFÍA DEL EX.** En principio, cabría pensar que el ex es una persona normal y corriente. Pero, si se consultan determinadas fuentes, da más la sensación de que se trata de una auténtica piltrafilla. En opinión de Luis Rojas Marcos, “numerosos estudios han demostrado que las parejas rotas tienen una mayor predisposición a sufrir enfermedades físicas y mentales: hipertensión, úlcera de estómago, colitis, ataques de corazón, ansiedad y, sobre todo, depresión”. ¡Pobres! Pero esto no acaba aquí: los ex tienen el doble de accidentes de tráfico que los casados. Lo confirma un estudio del Instituto de Tráfico y Seguridad Vial de la Universitat de Valencia, coordinado por Luis Montoro. Así que mucha atención: si conoces a un ex, nunca te subas a su coche.

Al margen de sus problemas digestivos y de su habilidad al volante, el ex se ca-

racteriza por la actitud que adopta ante su antigua pareja. Está el ex odioso, que no hace más que complicarte la vida; el ex pesado que nunca termina de desaparecer y que cada vez que puede te dice aquello de “sólo tú me entiendes”, y el ex veleta, que pasa de estar insoportable a encantador. Con éste último hay que tener especial cuidado, sobre todo si en verano te encuentra toda morena y con ese biquini de vértigo que acabas de estrenar. Eso le puede provocar deseos de invitarte a cenar. ¿Aceptarías? En un hipotético caso de cena veraniega entre ex, es importante analizar las pretensiones de cada uno. Y para ello, nada mejor que recurrir al *Romance Report 2010*, de la editorial de novelas románticas Harlequín. Los datos hablan por sí solos: durante una cita, la principal tentación para el 50% de los hombres es el sexo. Para el 56% de las mujeres, la comida. Siendo así, las féminas pueden salir a cenar sin ningún peligro.

**AFFECTOS PASADOS.** La psicoanalista Alejandra Menassa señala que la relación entre los ex también está marcada por cómo se han amado antes: “Esa persona que eligió a su pareja porque vio algo de sí misma en ella sufre mucho con la separación porque nota como si perdiera una parte de su propio ser. Los que basaron su relación en el pacto, en los proyectos y la colaboración suelen separarse de forma más amigable. Luego está el que odia con intensidad que, en realidad, está encubriendo un sentimiento de amor. Estas personas mantienen la relación con un odio visceral”.

Gonzalo Martínez, funcionario madrileño de 46 años y separado desde hace cinco, no comparte demasiado esta última visión: “¿Enamorado de mi ex? Supongo que si siguiera enamorado no me habría separado de ella. Yo creo que, cuando lo dejas, no es precisamente amor lo que sientes por tu pareja. Ahora tampoco es odio. Simplemente es como si no existiera”.

Dejando a un lado los sentimientos, el enfrentamiento entre los ex a menudo viene provocado por temas mucho más materiales. La abogada Carmen Fresneda explica que “el divorcio o la separación conlleva un gasto económico brutal”. Algunos estudios calculan una pérdida del poder adquisitivo de entre el 30% y el 35%. El estudio del Ministerio de Asuntos Sociales *La protección social ante los nuevos modelos de familia*, dirigido por Ana M<sup>a</sup> Rivas, explica que suele ocurrir que los acuerdos en materia económica entre los ex “agraven más una situación que ya lo es de por sí o incluso que parecía haber llegado a un frágil equilibrio

que, de repente, se muestra inestable”. Para ilustrar este hecho, el estudio incluye el testimonio de un hombre llamado Joaquín: “Yo lo pasaba fatal... Entonces la pedí que, por favor, me redujera la pensión o que me ayudara a llevar eso adelante de alguna manera, y ella se negó. Dijo que era lo que había y que si tenía que ponerme a picar... pues que me pusiera a picar... A partir de ahí se empezaron a deteriorar las relaciones”.

**ALLEVARSE BIEN.** El desamor, los reproches, el dinero... Demasiados inconvenientes para establecer una amistad. Quizá sólo se pueda recurrir al paso del tiempo como única llave para el olvido. Aunque el doctor Paulino Castells apunta una original receta: “La mejor manera de olvidar a un ex es *matándolo*, metafóricamente hablando. Y eso se consigue hablando bien de él/ella... ¿Cómo? Recordando únicamente sus cosas buenas (ique alguna tendría!) cuando salga en la conversación con los amigos, los hijos o con quien sea”. Sin duda, es un propósito loable, pero poco factible. ¿Tan difícil es que los ex se lleven bien? “Hay muchos que se llevan genuinamente bien -nos consuela el psicólogo Jorge Barraca-. Esta situación se da más cuando no se ha producido una separación traumática, cuando ambos miembros se han dado cuenta de que existían incompatibilidades en su relación y de que el otro no tenía la culpa. Una convivencia más o menos larga, con personas que mantuvieron el respeto mutuo y que se conocen bien, puede hacer que uno tenga en su ex un buen consejero y amigo”.

Tal vez siendo más tolerantes tenderíamos a separarnos menos. O aprenderíamos a hacerlo mejor. En las páginas de *Un divorcio sin traumas*, el juez Francisco Serrano escribe: “Me contó una vez un amigo abogado granadino el caso excepcional de una pareja que conoció en un viaje a Estambul y que se encontraba celebrando su reciente divorcio! No puede decirse que eso sea normal, pues la verdad es que la gente no sale de los juzgados celebrando, por bien que les haya ido, su desenlace”. Pero vaya usted a saber, con lo rápido que cambian las cosas... Por ejemplo, ante el descenso del número de bodas, algunos centros comerciales han empezado a adaptarse a los nuevos tiempos. La cadena inglesa de tiendas Debenhams ofrece la posibilidad de poner una lista de regalos para el ex. Su responsable de ventas lo justifica diciendo que “permite a la familia y los amigos ayudar a los recién separados a empezar a su nueva vida”. ¿Todavía alguien duda de que hemos perdido el norte? ☒



**SUSAN SARANDON.** Después de un fracaso matrimonial con el actor Chris Sarandon, repitió con otro del gremio: Tim Robbins. Durante años pareció que lo suyo era una relación perfecta, hasta que anunciaron su separación en diciembre de 2009.



**JOSÉ MARÍA GUTIÉRREZ, GUTI.** El ex jugador del Real Madrid llenó las páginas de la prensa rosa al separarse de su mujer, la mediática Arantxa de Benito, después de nueve años de matrimonio. Mantienen una relación cordial. Y es que ella es la madre de sus dos hijos.



**LYDIA BOSCH.** La popular actriz no puede ni ver a su ex, el arquitecto Alberto Martín. De hecho, hasta le denunció en los tribunales por abusos sexuales a una de las hijas que tuvo con el también actor Miki Molina. Un culebrón que ha dejado malparada a Lydia.



**JOSÉ BONO.** El presidente del Congreso sorprendió -incluso a sus íntimos- al anunciar por un comunicado de prensa su separación de Ana Rodríguez, la que durante casi 30 años había sido su esposa. Dicen que influyó haber hecho públicos todos sus bienes e ingresos.



**BELÉN ESTEBAN.** Grotesca representación de la separada que trata de extraer el máximo beneficio de su ruptura con el torero Jesulín de Ubrique. Un objetivo que le ha proporcionado incluso una profesión, gracias al interés de determinados medios.



**JUDE LAW.** Tras separarse de su primera esposa, Sadie Frost, inició una relación con la también actriz Sienna Miller, que fracasó al descubrirse que Jude había mantenido un escarceo con la niñera. Después de pasar un tiempo separada, la pareja se ha reconciliado.



**ELENA DE BORBÓN.** La Infanta ha llevado el debate de la separación hasta la misma Corona al divorciarse de su marido Jaime de Marichalar. Eso sí, sin perder nunca las buenas maneras ni saltarse el protocolo. Aún anda sin novio... que se sepa.



**CARLOS DE INGLATERRA.** Dio un gran juego a los medios cuando se anunció su separación de Lady Di, sobre todo al figurar como el malo de la película. El heredero mantenía una relación con la que en la actualidad es su segunda esposa, Camilla Parker-Bowles.

El ex se caracteriza por la actitud que adopta ante su antigua pareja: el odioso complica la vida, el pesado no termina de desaparecer y el veleta pasa de estar insoportable a encantador