JUNTOS O SEPARADOS PERO FELICES

Construcción consciente de familias saludables.

Alberto García Cebrián

4ª edición

ABOGADOS CEBRIÁN 633 90 90 55

Círculo Rojo
EDITORIAL

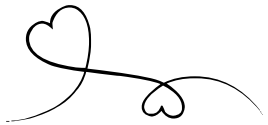
Alberto García Cebrián, biografía:

1. Abogado del ICAM 85.585.
2. Titular del bufete Abogados Cebrián & Asociados.
3. Licenciatura en derecho UC3M.
4. Máster en causas matrimoniales canónicas Universidad Pontificia Comillas.
5. Premio Nacional de Ley.
6. Premio Nacional Alfonso X El Sabio.
7. Premio European Legal Award, Paris.
8. Premio San Ivo.
9. Curso Superior de Mediación Familiar.
10. Experto en Coaching Profesional nivel 1.
11. Diversos cursos del ICAM.
12. Libro: «Juntos o separados, pero felices» 4ª edición. Dedicado a Marina.
13. Divorcionetas ®.
14. Método de reducción de tensión previo a la mediación y toma de decisiones relevantes. La mediación no es eficaz con niveles elevados de tensión.
15. Campaña de concienciación contra el daño familiar.
16. Servicio de formación jurídica y psicológica prematrimonial.
17. Servicio de prevención de divorcio contencioso con el regalo de boda del divorcio de mutuo acuerdo judicial.
18. Asesoramiento familiar preventivo y constructivo.
19. Abogacía Colaborativa con juzgados y abogados.
20. Certificado de transparencia de condiciones de contratación protocolizadas ante notario.
21. Proyecto de seguro matrimonial.
22. Colaborador en medios de comunicación.

Círculo Rojo

Juntos o separados, pero felices

Juntos o separados, pero felices



Alberto García Cebrián

Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: noviembre 2019
Segunda edición: febrero 2021
Tercera edición: octubre 2023
Cuarta edición: diciembre 2025

Depósito legal: AL 2457-2019

ISBN: 978-84-1338-405-4

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Alberto García Cebrián
© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo
© Logotipos/imagen: Alberto García Cabrián

Abogados Cebrián. Marca registrada OEPM: M4038603

ABOGADOS CEBRIÁN & ASOCIADOS
Abogado Titular: Don Alberto García Cebrián - ICAM 85.585
Avenida Dos de Mayo 2 LOCAL, 28912 LEGANES (Zona centro).
Maestro Arbós 3, 402. 28045 MADRID (Glorieta de Legazpi).
Contacto: 633 90 90 55 - abogadoscebrian@gmail.com
abogadoscebrian.com

Editorial Círculo Rojo
www.editorialcirculorojo.com
info@editorialcirculorojo.com

Impreso en España — Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la creación artística y la protección del copyright. Queda totalmente prohibida la reproducción, escaneo o distribución de esta obra por cualquier medio o canal sin permiso expreso tanto de autor como de editor, bajo la sanción establecida por la legislación. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y por tanto, **ecológico**.

PARA MI MADRE. TE QUIERO.
GRACIAS POR REGALARME MI VIDA,
TUS DÍAS Y ENSEÑARME A SER TAN FELIZ.
VIVO POR TI, VIVES EN MÍ.

Índice:

Prólogo 11
1. La gran verdad de la que nadie habla 21
1.1. Matrimonio y divorcio consciente. La prioridad es la protección de los niños. 27
1.2. Matrimonios y parejas contenciosas 29
2. Capacidad de entendernos 33
2.1. Problema social a todos los niveles 52
2.2. Relaciones basadas en el interés 59
3. Decisión de casarse y divorciarse 69
3.1. La decisión de casarse es de dos 72
3.2. La decisión de divorciarse es de uno o de dos 75
4. Situación de familias en España objetivos a corto, medio y largo plazo. 81
4.1. Objetivos y propuestas a corto plazo. 82
4.2. Objetivos y propuestas a medio plazo: 98
4.3. Objetivos a largo plazo. 102
4.4. Reflexión sobre derecho de familia. 105
5. Matrimonios precipitados e idealizados 113
5.1. Pasado, presente y futuro del matrimonio 114
5.2. Relaciones tóxicas 123
5.3. Educación sentimental sana, aprender a querer mejor 134
5.4. Matrimonios rotos 140
5.5. Problemas de pareja 145
5.6. Vivir por encima de nuestras posibilidades e idealizar el matrimonio 151
6. Divorcios tardíos y conflictivos. 157
6.1. Pasado, presente y futuro del divorcio en España 159
6.2. Miedo al divorcio 166
6.3. Divorcio y matrimonio infeliz como tabú 174
6.4. La verdad de un divorcio 180
6.5. No existe causa de divorcio en España. El divorcio es libre ... 192
6.6. Parejas separadas con hijos 198

7. Manual de relaciones familiares y matrimonio 207
7.1. Introducción 207
7.2. Hijos 208
7.2.1. Regulación paternofilial 213
7.2.2. Régimen de visitas 225
7.2.3 Pensión de alimentos de los hijos 229
7.3. Régimen económico matrimonial 236
7.3.1. Bienes gananciales 237
7.3.2. Separación de bienes 247
7.4. Domicilio 250
7.5. Pensión compensatoria entre cónyuges e indemnización compensatoria 256
7.6. Diferencia entre matrimonio civil y religioso 263
8. Manual de divorcio 267
8.1. En primer lugar, ¿qué es el divorcio exprés? 267
8.1.1. Principios de igualdad, libertad y respeto 269
8.1.2. Divorcio como Derecho Fundamental 270
8.2. Proceso de divorcio 271
8.2.1 Requisitos de divorcio, documentación, profesionales y precio 272
8.2.2. Adaptar la regulación a las necesidades familiares 281
8.2.3. Efectos del divorcio, inscripción en el Registro Civil y nuevo matrimonio 283
8.3 Tipos de procedimiento 286
8.4. Procesos amistosos y contenciosos: 288
8.4.1. Mutuo acuerdo 289
8.4.2. Contencioso 301
8.4.3. Medidas 322
8.4.4 Costas de derecho de familia 324
8.5. Otros procedimientos 325
8.5.1. Ejecución 325
8.5.2. Reclamación vía penal 328
8.5.3. Modificación de medidas contenciosa 329
8.6. Exploración judicial de los hijos e informe psicosocial 331
9. Abogados Cebrián 337
Epílogo 349

Prólogo

El divorcio no va a llamar a tu puerta y la felicidad de tu matrimonio tampoco viene sola.

Muchos cuentos suelen acabar con la frase "fueron felices para siempre", lo que no se explica es si fue juntos o separados.

Algunas personas consideran que hay que pensárselo mucho antes de pedir el divorcio para no equivocarse, tienen razón, pero tal vez no somos conscientes de que muchos matrimonios se equivocan cuando contraen un matrimonio precipitado, cuando desatienden a su familia, cuando tramitan un divorcio demasiado tarde o cuando no deciden divorciarse nunca a pesar de quererlo y necesitarlo. Debemos de utilizar la misma diligencia para todas las decisiones. Aunque estemos casados, no somos de nadie ni nadie es nuestro, en un divorcio dos personas se separan, pero no necesariamente se rompen.

No hay que buscar pareja ni construir una familia desde las carencias, sino desde la consciencia. La gente nos tratará como nosotros le dejemos. La familia no es un juego de destrucción sentimental, no hay que discutir si tenemos razón, o no, pues cualquier diferencia debe de buscar soluciones con entendimiento y sentido común. Normalmente, si nos dedicamos a cuidar y fortalecer las relaciones familiares, es posible que nuestro matrimonio se mantenga saludablemente e incluso que mejore cada día, pues esa es la intención de este libro. A pesar de ello, en algunos casos hay que saber terminarlo a tiempo y con dignidad, sin rencor, reduciendo la tensión y el daño familiar, desde el agrade-

cimiento de lo compartido, saber marcharse a tiempo de manera amable y amistosa, pues nuestro tiempo y el de cada miembro de nuestra familia es especial, único, valioso y limitado.

Cuando no nos gusta una canción, película, amistad, trabajo o simplemente una comida no nos sienta bien tratamos de cambiar en la medida de lo posible, no nos limitamos a mantener, aguantar y reiterar esa situación sin más, ¿verdad?

¿Por qué a veces cuando no somos felices en nuestro matrimonio no nos atrevemos a luchar por él o a divorciarnos? ¿Por qué hay tantos matrimonios que se conforman con mantener su resignada infelicidad como si fuera lo que les ha tocado en la vida? ¿Por qué nos esperamos a llegar al límite en una convivencia tensa cuando sabemos que no hay otra solución?

El divorcio no es algo bueno o malo en sí mismo, sino desgraciadamente, y solo en algunos casos, necesario. No es un capricho sino una necesidad y, por eso, no puede ser un privilegio al alcance de unos pocos, sino que debe ser un derecho accesible a todas las personas. El divorcio no es el problema sino una opción que puede ayudarnos a superar un matrimonio con problemas o que simplemente no queremos o que no nos hace bien.

Es imprescindible que el derecho al divorcio pueda ejercitarse de una manera consciente y efectiva como base de los matrimonios sinceros, sanos y libres que se cuidan, respetan y valoran a diario y que, por eso mismo, son valientes y acaban cuando por desgracia deben acabar; no matrimonios que se mantienen infelices por costumbre deseando que ojalá llegara la ocasión y oportunidad de divorciarse.

Sin la posibilidad de un divorcio accesible no existirá un matrimonio verdaderamente libre. Un matrimonio puede ser lo más bonito de la vida, pero también un verdadero infierno y hay que cuidar y disfrutar los buenos y finalizar sanamente los que no lo son. Es muy fácil la teoría, ¿no? ¿Por qué nos cuesta tanto aplicarnos el cuento? Es curioso cómo a veces lo vemos muy claro en

los demás a los que les decimos lo que tendrían que hacer o el tan recurrente "si yo fuera tú… haría…". En cambio, no le damos importancia a cosas iguales o mucho más graves o evidentes en nuestro propio matrimonio o relación de pareja.

Tenemos muchos matrimonios hipócritas de cartón piedra, en el sentido de que venden a su alrededor una idealizada felicidad aparente que se normaliza en la sociedad y que esconde una resignada infelicidad, insatisfacción, inseguridad y miedo. Relaciones infelices que se propagan, contagian y normalizan mostrando un triste ejemplo a seguir a nuevas generaciones. Muchas relaciones se esfuerzan en exhibir de cara a la galería solvencia en todos los ámbitos, pero detrás de la fachada no hay nada. O lo que es peor, sí hay cosas, pero no son buenas.

Nos gusta aparentar frente otras personas, que a veces también hacen lo mismo, compitiendo por tener vidas vacías y materialistas que no tienen un final satisfactorio en el que siempre sentimos que queremos algo más y no valoramos ni disfrutamos como deberíamos lo que ya tenemos, que se pone en peligro al no cuidarlo y podemos acabar perdiendo. Es tan superficial que no tiene sentido y nos hace utilizar nuestra libertad para vivir como esclavos de nosotros mismos, limitando así nuestra forma de vivir, que se va degradando por no partir de la prioridad de valores adecuada, no dedicándonos ni a nosotros mismos ni a nuestra pareja y familia como podríamos, que es lo verdaderamente importante.

La inteligencia emocional hay que trabajarla con dedicación. Acertar diligentemente en la elección y decisión de nuestra pareja con la que queremos formar una familia sin idealizar el amor ni tener prejuicios ni expectativas irreales. Ser capaces de mantener el amor elegido, pues los sentimientos no son estáticos, sino en constante construcción y evolución. También tener la actitud adecuada potenciando habilidades de superación frente a las dificultades de pareja, evitar disputas y comportamientos tóxicos e insanos reduciendo la tensión y fijando límites razonables. Te-

ner dignidad, respeto y educación. Si se discute en una familia o pareja debe de ser para llegar a acuerdos y entendimientos, no como mecanismo que nos permita acabar teniendo o imponiendo nuestra razón.

Se está perdiendo la esencia de la confianza y la auténtica bondad del amor puro de pareja, de padres e hijos, de hermanos, de buenos amigos, etc. ¿Qué pena verdad? ¿A que nos gustaría poder recuperarla y tenerla para siempre? No debemos quedarnos a esperarlo de los demás, sino sentirlo y regalarlo nosotros mismos sin pretender nada a cambio. Llegará el momento en el que, sin darnos cuenta, lo tengamos cambiando esas pequeñas cosas de la vida que nos pueden hacer ser más amables, la mejor versión de nosotros con mejor actitud, en definitiva, mejores personas cada día y esforzarnos por querer y dejarnos querer mejor.

Estamos acostumbrándonos a no tratar bien a personas que "queremos" y es un gran problema en el que no nos detenemos a reflexionar. Nos quejamos de que no nos tratan a nosotros como nos gustaría o sentimos que nos merecemos, pero tal vez no entendamos que nuestra forma de querer o reaccionar a veces puede ser egoísta, desconsiderada y despectiva para los demás. Valoramos más lo que hacemos por los demás que lo que los demás hacen por nosotros. Consideramos más importante nuestro tiempo, nuestro dinero, nuestro esfuerzo y dedicación. Debemos querernos y cuidarnos bien, pues además una relación débil o injusta no soportará las dificultades que habrá que aprender a gestionar juntos en la vida, debemos modular nuestra sensibilidad sentimental para mejorar la manera en la que damos y recibimos afecto aprendiendo a no protagonizar, sino repeler, las agresiones sentimentales.

Debemos vivir, pero no a costa de otras personas ni permitir que otras personas vivan a costa nuestra, pues todos podemos ser felices por separado; pero mucho más aún juntos si de verdad somos lo suficientemente considerados como para intentar facilitar

la vida de los demás en la medida que podamos y no vivir en el "primero yo, después yo y por último yo". Si dos personas deciden compartir la vida debe ser con el objetivo de que la vida de las dos sea mejor juntos que separados, si no, no merecerá la pena pues estaremos hablando de otro tipo de relación diferente a la de amor verdadero. Dos personas pueden unirse para construir una vida común, pero no tiene sentido que se unan para destruirse mutuamente. De igual manera, en el caso de que llegue el divorcio, se debe de entender que dos personas enteras que voluntariamente decidieron en su día compartir sus vidas, ahora deciden separarse, pero no necesariamente romperse.

Existen matrimonios rotos, hechos pedazos, que cuando finalmente y de manera tardía se divorcian, se dedican a pelearse de manera inmadura destruyendo esos pedazos rotos de la relación. Lo peor es que en muchas familias el haber mantenido una convivencia de relaciones que están hechas pedazos ha potenciado los enfrentamientos, deteriorado las relaciones e incluso puesto en peligro de llegar a situaciones límite. Muchos matrimonios rotos que no se divorcian a pesar de desearlo o necesitarlo, sacrifican su felicidad para dedicar su esfuerzo a echar pegamento en cada nueva rotura de la relación sin ser del todo conscientes que con cada nuevo pedazo el proyecto familiar y sentimental se va deformando, pudiendo acabar por ser irreconocible.

La prioridad en toda familia es proteger a los hijos del daño familiar, pues todo niño tiene derecho a una infancia libre y feliz que no debería de arrebatarse por progenitores mal avenidos que por su propio resentimiento eluden cumplir su responsabilidad.

Es una pena no vivir con plenitud y dedicarnos a construir una vida familiar con problemas de cimentación, que en ocasiones se conocen perfectamente, pero nos limitamos a acostumbrarnos a ellos en vez de repararlos. Cuando tratamos de arreglar los problemas, en ocasiones en vez de reforzar esos pilares lo que hacemos es construir más encima, lo que hace que empeoremos

nosotros mismos la situación de manera que, si teníamos una relación con debilidades de base, peor vamos a soportar más carga y definitivamente precipitamos la caída y agravaremos sus consecuencias. El gran error de tener hijos o comprar una casa con una hipoteca a treinta años para reforzar una relación de pareja que no tiene futuro es un drama que deberíamos ahorrarnos si nos quisiéramos mejor a nosotros mismos y a los demás, utilizando diligentemente nuestra inteligencia emocional.

No deberíamos limitarnos a hacer por nuestros seres queridos lo que nosotros queremos hacer; sino, en la medida que nos sea posible lo que ellos quieren y necesitan. No pasa nada por dar a una persona lo que nosotros queremos o aquello que nos sobra, pero no podemos enmascararlo con hacer algo "por ti", pues eso supondría hacer por una persona lo que esa persona nos pide. En ocasiones puede ser totalmente distinto e incompatible lo que nosotros queremos y lo que la persona que está a nuestro lado quiere. Un gran problema es sentir que no se puede decir lo que sentimos o necesitamos a nuestra pareja. No poder compartir algo que para nosotros es importante por desearlo como algo bueno o no desearlo por hacernos daño y no poder ni hablarlo en confianza, pues se sabe que es un tema incómodo que puede generar incomprensión, malestar o incluso un conflicto.

Vivir sin pareja ni matrimonio es una opción maravillosa, al igual tener una pareja sin necesidad de formalizar un compromiso mayor y al igual que cualquier otra situación sentimental, siempre y cuando se guarde el debido respeto. Pero si una persona piensa en compartir la vida y comenzar un proyecto familiar con otra persona debe ser consciente de que ya no debería pensar solo en sí mismo, también en la pareja y mucho más aun, por responsabilidad, en los hijos si deciden tenerlos. Cuando dos personas comienzan una relación se debe cuidar de los tres espacios, todos compatibles, el mío, el tuyo y el nuestro.

La irresponsabilidad no puede llevarnos a querer vivir como solteros y pretender desarrollar plenamente nuestros derechos, pues normalmente no será compatible con la misma plenitud de derechos de los demás y deberán de modularse de la forma más generosa y justa posible, esa es la idea de la familia. Compartir un proyecto de vida y amor conjunto en el que lo más importante dejamos de ser nosotros mismos como personas individuales para que pase a serlo el bien común estando dispuestos a sacrificarse, si fuera necesario, de manera equilibrada y recíproca sin situaciones injustas. ¿Estamos dispuestos a hacer por nuestra pareja lo mismo que nuestra pareja haría por nosotros? No son matemáticas ni se puede medir, es amor. Se puede sentir y debe hacer sentir bien a ambas partes.

Intentamos justificar aquello que no nos gusta o culpabilizar de ello a otra persona simplemente por no asumir nuestra responsabilidad. Nos importa tanto la reprobación de los demás que perdemos lo bonito que es incluso equivocarse. Ser capaces de pedir perdón y reforzar la relación a sabiendas de que se ha entendido y controlado lo que ha sucedido, no dejándolo en el aire con miedo de que vuelva a repetirse una situación similar con temor a la reacción que ello pueda generar. Es tensión, desgaste y sufrimiento antinatural fruto del orgullo y cabezonería impropia de personas maduras, por falta de comunicación y humildad, sintiendo que no se puede dar el brazo a torcer. Da igual quién tenga la razón en cada cosa, todo es secundario y parte de lo principal, que es la relación de amor que no debe dejar de valorarse.

Este libro trata de abrir los ojos a muchas personas y que puedan saber qué es en esencia un matrimonio y qué es un divorcio, pues por desgracia no se suele entender en muchos casos. Lo que hace que vivamos con una imprudente ignorancia de nuestra propia relación familiar, que debe ser el pilar de nuestra vida y acaba siendo en ocasiones nuestro punto débil. Esto no es justo ni para nosotros, ni para nuestra pareja, ni para todos los que nos quieren bien a los que complicamos la vida innecesariamente.

¿Por qué es un tabú el divorcio? ¿Por qué da tanto miedo? ¿Por qué es un tema incomodo cuando es de nuestra vida, pero nos entretiene tanto cuando hablamos de los demás? Es tabú solo hablar de mi divorcio por considerarlo algo importante y delicado, pero nos encanta comentar los problemas de los demás matrimonios con bastante frivolidad.

Deberíamos tener más autocrítica con nosotros mismos y ocuparnos de nuestra propia vida en vez de meternos tanto en la vida sentimental de los demás con la que en muchos casos nos cebamos, pues, para empezar, la ignoramos y toda persona tiene derecho a desarrollar su proyecto de vida familiar como considere oportuno. Siempre y cuando sea con un mínimo respeto.

¿Somos conscientes cuando nos casamos de lo que supone el matrimonio? Tenemos demasiados matrimonios idealizados, precipitados e irresponsables que acaban en muchos casos en divorcios tardíos después de aguantar relaciones contenciosas, llegando incluso en ocasiones a situaciones límite sin necesidad. Nosotros apostamos por el asesoramiento prematrimonial, la mediación familiar preventiva que potencie nuestra capacidad de entendimiento y en definitiva el matrimonio y el divorcio consciente y saludable.

Hemos nacido y vivimos para intentar ser felices juntos o separados en cada una de nuestras relaciones, pero, en definitiva, buscando nuestra felicidad y la de las personas que queremos; pero solemos perder una gran parte de nuestro tiempo y dedicación en todo lo contario.

Debemos esforzarnos por aprender a iniciar y terminar las relaciones correctas en el momento adecuado. No debemos engañarnos, conformarnos y resignarnos a compartir y aguantar gran tiempo de nuestra vida como no queremos y con la persona que no nos hace feliz.

"La vida es corta, solo se vive una vez, y tú decides cómo hacerlo".
"Un matrimonio feliz no tiene precio, el abogado de un divorcio amistoso sí, con Divorcionetas 150 euros por cónyuge"
«Juntos o separados, pero felices».

La muerte separará a todas las personas por mucho que se quieran, es ley de vida y lo bonito es el camino recorrido y compartido. Pero en ocasiones no debemos de esperar a que nos separe la muerte como si cumpliéramos una penitencia autoimpuesta manteniendo relaciones insanas que están de cuerpo presente y que impiden y retrasan a todos los miembros de la familia ser plenamente felices. Por eso es tan importante construir, cuidar y mantener relaciones familiares sanas superando juntos las dificultades y aceptando la separación de manera amable y amistosa, cuando es necesaria.

Cada persona evoluciona de manera diferente y tenemos derecho tanto a decidir compartir nuestra vida con quien tenemos la suerte que también quiere compartirla con nosotros, como a dejar de hacerlo en cualquier momento sin tener que dar explicaciones, sin culpables ni prejuicios, con plena libertad y sin condicionamientos. Ese debe ser el punto de partida.

Amor que sale del corazón como libertad que se renueva cada día y no como obligación legal. Amor propio y por nuestra pareja consciente, compatible y compartido. Otra cuestión será que tengamos obligaciones de las que responsabilizarnos por las vinculaciones creadas o por las circunstancias, como pueden ser hijos, propiedades, deudas, imprevistos, etc.

Sea cual sea tu situación sentimental no estás solo/a, no eres el/la único/a que a veces puede tener dudas de si la vida que tienes es la que quieres. Es normal tener miedo en algunos momentos cuando no sabes qué debes hacer. Debemos estar tranquilos. No pasa nada. Les suele pasar a todas las personas en algún momento de su vida y lo que hay que hacer es reflexionar y tomar la deci-

sión acertada y no precipitarnos. Si de verdad lo necesitas, debes de ser consciente de que tienes el derecho y la libertad de cambiar tu vida, de hecho, puedes, podías y podrás hacerlo cada día de tu vida.

En un matrimonio mal avenido existen tres posibilidades una vez se ha descartado la reconciliación y la crisis matrimonial es definitiva. La mejor opción es la del divorcio de mutuo acuerdo que es la que incentivamos, la opción mala es el divorcio contencioso y la peor opción posible es la de mantener un matrimonio infeliz que no queremos.

No hay que tener miedo al divorcio, solo a querer y necesitar divorciarse, pero no poder o saber cómo hacerlo.

1. La gran verdad de la que nadie habla

Más de un 60% de los matrimonios se divorcian en España. ¿Os parece normal? Es una barbaridad que nos permite sacar muchas conclusiones.

Si seleccionáramos al azar cinco parejas que se plantean casarse y que quieren saber su previsión y perspectiva de éxito matrimonial, esta sería que tres de ellas se van a divorciar.

De los restantes dos que mantendrán su matrimonio, algunos serán felices y otros infelices. No debemos pensar que absolutamente todos los casados disfrutan de una vida compartida feliz. Ojalá fuera así, hay muchos matrimonios y parejas infelices ¿a que conocéis algún caso a vuestro alrededor? Seguro que desgraciadamente unos cuantos, ¿o no? Calculo muy generosa y prudentemente que solo la mitad de los matrimonios que no se divorcian no son plenamente felices, por lo que solo uno de cada cinco sí disfrutará de un matrimonio feliz.

Por tanto, en resumen, de las cinco parejas que se quieren casar, matemática y estadísticamente:

- Uno será feliz en su matrimonio.
- Otros tres acabarán divorciándose y podrán comenzar otro proyecto sentimental.
- Uno será el peor parado y es el principal destinatario de este libro que aguantará un matrimonio infeliz.

¿A que aún no se os han ido de la cabeza esos matrimonios de vuestro entorno que os parece que no son un matrimonio feliz? Pues es aún peor, ya que las relaciones públicamente tienden a aparentar ser mejores de lo que son y en la intimidad los matrimonios aparentemente infelices lo suelen ser aún más. Por ejemplo, publicaciones de las redes sociales de muchos "matrimonios idílicos" aparentan tener "vidas exageradamente felices y perfectas" que no se corresponden con la realidad, sino que muestran "lo bueno" o, tal vez, lo que quieren que los demás vean de ellos.

> Yo personalmente conozco un matrimonio que nunca dejará de sorprenderme con las constantes fotos que cuelgan de grandes cenas y viajes con preciosas palabras de amor mutuas. Es como si fueran actores que representan a personajes que nada tienen que ver con ellos mismos ya que realmente yo los conozco perfectamente y en el día a día no se soportan y mantienen una relación insufrible para ambos.

Indiscutiblemente en España, conforme la estadística indicada, la mayoría de los matrimonios van a acabar en divorcio o, lo que es peor, van a acabar queriéndose divorciar y solo divorciándose algunos de ellos, los más valientes que sí se atrevan a dar el paso.

Por ello, en una boda debemos desear la felicidad de nuestros seres queridos, por supuesto, pero hay que ser conscientes de que matemáticamente lo más probable es que el matrimonio acabe en divorcio o, lo que es peor, en infelicidad. No hay que idealizar el matrimonio solo en su parte buena y atractiva ya que también conlleva un compromiso del que muchas personas no son conscientes pues se limitan a dejarse llevar. Dos personas se tienen que casar, en todo caso, cuando quieran. Lo mismo ocurre en el caso de comprar una casa, tener hijos, etc. Parece que la sociedad nos

empuja a caminar paso a paso hacia el "matrimonio estándar", pero realmente cada relación es única y especial y debe desarrollarse de manera natural con diligencia, dedicándole el tiempo que necesita cada decisión y desde el deseo de amor consciente que sientan los miembros de la pareja y quieran compartir.

No olvidaré nunca lo que le ocurrió a un matrimonio que vino a mi bufete a divorciarse por haber discutido al final de la celebración de boda debido a la tensión que su entorno había generado en el enlace. Al parecer ellos eran felices como pareja, pero los animaron a casarse ya que habían estado de novios ya unos cinco años, y claro, "tocaba".

En este caso los hermanos de la pareja ya se habían casado y las familias los animaban hasta el punto de presionarles a contraer matrimonio ya que "solo faltaban ellos". Además, los hermanos casados de la pareja ya se habían comprado casas e hipotecado, algunos tenían hijos y otros los estaban buscando y esta pareja debía de casarse lo antes posible por "cerrar la foto" de familia perfecta, con hijos casados, con casas hipotecadas, con el proyecto de búsqueda del número de hijos recomendable, etc.

Su relación sentimental se había ido al traste haciendo real la frase coloquial de "te casaste, la cagaste". Esta pareja no deseaba pasar por el altar, ellos aún querían prosperar en sus trabajos, viajar, vivir como querían y para ellos el matrimonio no era necesario. Las familias al parecer se llevaban tan bien que se reunían los domingos y dinamitaban el monotema de "¿para cuándo la boda? ¿Por qué no os casáis ya? ¿Es que no os queréis? ¿Cuánto tiempo lleváis ya de novios? ¿Y viviendo juntos? ¿Para cuándo los niños? ¿Tendréis que comprar un coche más grande no? ¿Y dónde vais a vivir? ¿No querréis estar toda la vida de alquiler, no?". Con constantes comparativas idealizadas a los miembros

> de la familia que estaban "felizmente casados". Pongo entre comillas esto último, pues, al parecer, según me contaron, muchos de esos matrimonios desde su punto de vista no eran en absoluto felices y precisamente no querían seguir sus pasos y tener esa vida.

Se habían casado inducidos por las familias, pero no tuvieron hijos ni se compraron una casa juntos ni ningún paso "del manual del matrimonio tradicional" más, por lo que se divorciaron de mutuo acuerdo y ambos retomaron sus vidas manteniendo una relación de cordialidad entre ellos.

Cada uno puede sacar sus propias conclusiones, pero a mí me parecieron dos personas muy valientes y maduras que, si bien es cierto que no se querían casar, lo hicieron para contentar a sus familiares y, al estallar la discordia, en este caso en el final de la misma boda, llegaron a la conclusión de que no querían esa vida.

Hay que desterrar la idea de que si dos personas se quieren mucho se tienen que casar y así demuestran su gran amor, pues realmente puede ser un condicionante que someta a más presión a la pareja en búsqueda de la perfección socialmente aceptada.

Algunos matrimonios infelices aguantan muchos años de decadencia matrimonial hasta que acaban divorciándose. Hay que adelantarse y luchar por salvar el matrimonio antes de que sea demasiado tarde o, de no ser posible, atreverse a divorciarse sin perder tiempo, de manera amistosa, sin enfrentamientos antes de someter a la relación a más presión de la que puede aguantar y evitar llegar a situaciones límite.

No debemos idealizar un matrimonio pues le estamos perjudicando y los cónyuges se pueden dar de bruces con la realidad del día a día en la que no solo hay cosas buenas, sino también dificultades y retos que superar y, tal vez, no entiendan la situación o no sepan gestionarla adecuadamente. No hay que quedarse solo con lo bueno de las relaciones y matrimonios, sino también aceptar

que habrá dificultades y que hay que superarlas, ojalá juntos, pero si no, separados sin que suponga un drama inconsolable.

Hay que promover y dar ejemplo con buenas prácticas sanas y realistas que nos hagan entender que hay que ocuparse de nuestro matrimonio sin miedo, con un amor compartido, equilibrado, justo y consciente.

Lo que tenemos que desear para un matrimonio en primer lugar es que tenga el mérito de lograr ser ese uno de cada cinco que es verdaderamente feliz. Ojalá lo consiga, pues no se trata de suerte, sino el resultado del tipo de relación y actitud que han sembrado y que día a día, si lo cuidan, podrán disfrutar.

Pero también aceptar que lo más probable es que estadísticamente acabe en divorcio, y no pasa nada. Si mientras que ha durado el matrimonio ha sido feliz, ya es todo un éxito. Lo más importante es que una mala gestión del divorcio no perjudique a los cónyuges y a los hijos comunes y demás vínculos creados.

Sobre todo, debemos desear que ojalá no sea uno de cada cinco que mantiene y aguanta un matrimonio infeliz y/o no deseado.

¿Has escuchado la frase de que este matrimonio, personas, pareja, hijo viene sin manual de instrucciones?

Con este libro, si lo leemos de corazón y con autocrítica, podemos aprender mucho sobre cómo mejorar las estadísticas y, sobre todo, ser felices con independencia de que estemos casados, solteros o tengamos cualquier otro tipo de situación sentimental.

Hay que casarse y divorciarse diez veces si hace falta sin prejuicios, limitaciones ni miedo al cambio, pero de una manera sana y consciente. No podemos centrarnos de manera principal en los problemas, sino que debemos hacerlo en las relaciones y las personas. Debemos de tener más empatía y ser menos desconsiderados, valorando a nuestra pareja cuando estamos con ella, pero también cuando dejamos de estarlo.

Es una pena que una relación sentimental acabe en ruptura, pero es mucho más triste que lo más bonito de una vida, que

es el amor que compartimos con la persona en la que en algún momento hemos depositado confianza mutua, acabe innecesariamente haciéndonos daño por no saber gestionarla.

Se está perdiendo la certidumbre y confianza de que la pareja se tratará bien pase lo que pase con una correcta educación sentimental. Está normalizándose que en las rupturas las exparejas se tratan mal, como si aceptáramos que a quien hoy quieres en base al amor, el día de mañana en una hipotética ruptura puede acabar siendo tu enemigo en base al odio y el rencor. Tal vez podríamos recapacitar si nos merece la pena el riesgo de comenzar ese tipo de relaciones.

¿Merece la pena? Siempre merece la pena apostar por el amor y por aquello en lo que creemos en cada momento, pero también tener cabeza y sentido común sin complicarnos la vida innecesariamente ni complicársela a nuestros seres queridos. Saber decir que no en el momento adecuado. Podríamos ser mucho más felices y sufrir menos si reflexionáramos y entendiéramos la base de una relación matrimonial, que vamos a ir desarrollando a lo largo de este libro y que haría que amáramos y viviéramos de una manera diferente. Sería diferente por entender mejor qué hacemos con nuestra vida y nuestro proyecto sentimental y no arriesgarnos a vivir "a la deriva" en muchos aspectos con ignorancia y temeridad familiar sin ningún tipo de garantía. Si entendiéramos correctamente el matrimonio y los derechos y obligaciones que se derivan del mismo, actuaríamos de manera diferente y tomaríamos mejores decisiones, evitando muchos problemas, errores que provocan controversias e incluso pudiendo prevenir el divorcio (especialmente los divorcios contenciosos) y la convivencia infeliz.

El matrimonio no es feliz por casualidad. Un matrimonio feliz se construye con una buena base, se refuerza con dedicación, se valora y cuida día a día y se mantiene saludablemente mientras siga siendo querido libre y conscientemente por ambos cónyuges

1.1. Matrimonio y divorcio consciente. La prioridad es la protección de los niños.

El matrimonio es la base de la sociedad actual y para que sigamos mejorando debe evolucionar de una manera saludable y segura, por ello es tan necesario un matrimonio y divorcio consciente.

Este libro es un buen regalo para una pareja que quiere ser feliz. Debemos aprender a dar más prioridad a potenciar y mejorar nuestra capacidad de amar, querernos mejor y prevenir muchas rupturas, sobre todo las tormentosas.

También es una ayuda real para que los matrimonios infelices sean más conscientes de su situación y sus opciones; que sientan que pueden ser valientes y atreverse a superar sus problemas, o de no ser posible, divorciarse de mutuo acuerdo sin miedo y empezar de cero de una manera menos traumática.

Guía práctica de reflexión sentimental, matrimonio y divorcio. Un apoyo constructivo para entender mejor nuestra familia y su trascendencia jurídica. Este libro no suele dejar indiferente, dice verdades como puños en las que tal vez no nos hemos parado a pensar, son esenciales para nuestra vida y lo bueno sería que no se leyera desde la indiferencia sino desde la autocrítica.

Una de las mejores cosas en la vida es no tener que aprender de los errores por haber sido capaces de evitarlos antes de cometerlos, de manera consciente, y tener los recursos para gestionar y cuidar las cosas buenas y superar las malas de nuestra vida, individual y compartida.

Luchar y vivir juntos o separados, pero sobre todo felices desde la consciencia y la responsabilidad familiar y afectiva.

Un matrimonio no es realmente libre si el divorcio no es accesible.

No hay que tener miedo al divorcio sino, en todo caso, a un mal divorcio o a no poderse divorciar y tener que mantener una convivencia insana y no deseada, que puede provocar conflictos e

incluso someter a las relaciones familiares a más tensión de la que pueden aguantar, pudiendo llegar a situaciones límite.

La pandemia más preocupante del siglo XXI es la de los problemas de salud mental y las parejas y familias rotas con independencia de que se materialicen como pareja, matrimonio o separadas o divorciadas. Parejas rotas sucesivamente por problemas estructurales en la base de las relaciones, que vuelven a rehacerse, vuelven a romperse y así hasta generar un sentimiento de insatisfacción y fragilidad por la búsqueda de libertad y felicidad moderna que se acaba materializando en una vida más individual. Cada vez las relaciones duran menos y en ocasiones los vínculos acumulados de cada una de ellas (hijos, deudas, propiedades, mantenimiento de relaciones con exparejas mal avenidas... etc) que cargan una "mochila" que puede pesar mucho y en ocasiones limita esa tendencia a la libertad y plenitud. Por ello cada vez aumenta más el número de personas que no tienen hijos descendiendo la natalidad, de familias monoparentales, las personas que prefieren vivir de alquiler habida cuenta de las dificultades de comprar una viviendas solos y miedo a compartirla con alguien ante una posible ruptura... etc etc.

Tenemos una sociedad más conectada virtualmente y en redes sociales que nunca, pero con uniones familiares y personales cada vez más débiles, vacías, superficiales e inestables que provoca un gran sentimiento de soledad. Miles de personas internamente infelices en su búsqueda externa, incansable y con tendencia a la frustración de la concepción moderna de felicidad. De no modificarse, provocará en el futuro una mayoría de personas solas, acompañadas que preferirían estar solas, o incluso otras acompañadas por mera resignación sentimental, conveniencia material o conformismo social.

La prioridad familiar es la protección de los menores. Si mejoramos las relaciones familiares se previene, o cuanto menos reduce, el daño familiar.

Hay que avanzar hacía una familia menos idealizada y más consciente y libre, con asesoramiento preventivo orientado a construir relaciones familiares saludables y de calidad, que se saben querer y tratar bien, con respeto, dignidad, amor propio y por su familia y sus hijos, con independencia de que estén juntas o separadas. Se pueden evitar muchos matrimonios precipitados y divorcios tardíos y conflictivos, lo que reducirá el daño familiar y será más saludable para todos los miembros de la familia, especialmente para los niños que son el bien jurídico prioritario y más digno de protección.

Los hijos tienen derecho a una infancia segura, saludable y feliz, sin agresiones sentimentales ni malos ejemplos y actitudes de sus progenitores y con los mínimos condicionamientos e influencia insana posible. El derecho a la infancia de un niño no debería de arrebatarse ni poner en peligro por la mala relación y falta de responsabilidad de sus progenitores, con independencia de que estén juntos o separados.

1.2. Matrimonios y parejas contenciosas

Hasta ahora se ha hablado de divorcio amistoso o contencioso diferenciando la separación que se produce con o sin entendimiento de los cónyuges. Yo me retrotraigo un paso atrás, pues parece que se presupone que durante todos los noviazgos y matrimonios existe entendimiento.

Pues bien, no es así, existen verdaderas parejas y matrimonios contenciosos sin entendimiento y con constantes conflictos y dramas que no optan por divorciarse o que lo hacen tarde habiendo aguantado demasiado.

Por ello, evidentemente no abogo por los divorcios de los matrimonios amorosos o cuanto menos amistosos, pero si en aquellos matrimonios amargados. ¿Amargados? Sí, la palabra es muy clara, que no son dulces ni felices y que dejan un sabor

agrio y desagradable en la vida de ambos cónyuges sin necesidad.

Por eso, he acuñado y bautizado estas parejas y matrimonios como contenciosos.

No necesariamente el emparejamiento inicial ni cualesquiera siguientes deben ser para siempre. Puede que haya llegado el momento de cuestionarnos la premisa básica de la estructura familiar según la cual el emparejamiento debe ser de por vida.

Para empezar, no tenemos necesidad de estar emparejados. Pero, si lo estamos, debemos hacerlo con alguien que merezca la pena y que evidentemente nos haga felices. Cada vez existen más relaciones poliamorosas o abiertas, pero incluso en ellas, también algunas serán amistosas y otras igualmente contenciosas.

Hay que luchar hasta el final por un matrimonio de mutuo acuerdo renovado día a día superando los obstáculos y disfrutando de lo bueno; pero un matrimonio contencioso debe acudir al divorcio de mutuo acuerdo antes de que sea demasiado tarde. La vida es muy corta como para dedicarnos a mantener un matrimonio contencioso que no nos hace felices, pues además estamos desgastando y deteriorando innecesariamente la relación y reduciendo las posibilidades de un divorcio amistoso.

Mientras mantenemos una relación contenciosa dejamos de ser felices como podríamos serlo perfectamente solos o compartiendo nuestro tiempo con otra persona que nos lo haga más placentero, valioso y enriquecedor. Mientras que dos personas están compartiendo una relación contenciosa, ambas están perdiendo las demás oportunidades de vida a las que podrían dedicarse y que podrían ser más satisfactorias y constructivas. Cada ocasión es única y, como se suele decir, cada tren solo pasa una vez y, si no estamos en el andén en cada momento, evidentemente los iremos perdiendo todos. Uno detrás de otro.

En función de la intensidad del conflicto contencioso en una pareja también suele estar el nivel de conflictividad de la separación o el divorcio.

Hay matrimonios que empiezan, siguen y acaban fatal; hay personas que mantienen y aguantan una relación desagradable con agresiones y faltas de respeto tristemente normalizadas y que, evidentemente, en el divorcio suelen ser aún más insufribles, matrimonios masoquistas de principio a fin, que ofrecen un mal ejemplo de proyecto de vida a sus hijos y entorno. En estos casos una de las prioridades es divorciarse y terminar la relación cuanto antes para evitar que la relación se radicalice y vuelva más tóxica.

Se suele decir que lo que mal empieza mal acaba, pero no tiene que ser necesariamente así. Yo creo que en una pareja o en un matrimonio se tiene que empezar necesariamente con amor del bueno y tratar de mantenerlo y, en el caso de que se vaya perdiendo con el paso del tiempo, aprender a dar un buen final, amistoso. Todo esto debería formar parte de nuestra cultura social, el principio y el final de una relación de amor tiene que ser amistoso.

Si, desde el principio al final, si una relación es contenciosa es que nunca fue realmente amor sino desamor. Supone no tener amor propio ni por nuestra pareja: una verdadera desgracia y desperdicio de vida compartida que, en definitiva, no es vida sino mala vida, mal convivir y mal querer. Un desprecio de uno mismo no valorando la suerte que tenemos de vivir. Se trata de un proyecto de discordia común durante un tiempo perdido y desaprovechado invertido en destruir una parte de nosotros mismos y de nuestra pareja dedicándonos a ser infelices y ofrecer un mal ejemplo a nuestros hijos.

En muchos matrimonios contenciosos los esposos siguen juntos en una mala convivencia derivada de la situación de crisis matrimonial, se prefiere el mal conocido que el posible bien por conocer de una vida separados. El divorcio al igual que cualquier

cambio sustancial de vida crea incertidumbre, inseguridad y miedos.

El matrimonio contencioso no debe percibirse como algo contagioso e incurable sino solo algo que estamos creando nosotros mismos y por tanto podemos cambiar si somos lo suficientemente maduros y valientes. Ya no es solo una cuestión de pareja sino también social que debemos poner freno, desaprobando opiniones y actuaciones que por desgracia trascienden de la intimidad y que son toleradas públicamente. Desaprobar comportamientos que estamos acostumbrados a tolerar por tener una sensibilidad sentimental demasiado permisiva y alterada. No es normal faltar al respeto, humillar ni vejar. No debemos ser palmeros ni reír una gracia que sea injusta para otra persona, pues estaremos siendo cómplices del afianzamiento de las relaciones contenciosas que se basan en la constante agresión y desprecio directo entre los cónyuges y el refuerzo indirecto del entorno.

¿Tú lo haces? Tal vez pienses que no, pero todos lo hacemos sin darnos cuenta en mayor o menor medida, y eso es lo peor de todo, que nos llega a parecer normal.

Por ejemplo, nos dedicamos a ver horas de televisión con contenidos que muchas veces son verdaderamente contenciosos y tóxicos y lo vamos aprendiendo y normalizando. Nos entretienen, pero nos van influenciando. En cambio, a lecturas como puede ser este libro u otros muchos contenidos que hablan de algo constructivo y trascendental para cualquier persona no se les suele dedicar el mismo protagonismo. Con este libro personas pueden entender mejor su vida de pareja y familiar, sus derechos, obligaciones y opciones legales. Hay muchas personas que viven "felices dentro de su círculo vicioso contencioso" sin preocuparse ni ocuparse diligentemente de su propia vida, pero dando gran importancia a esas situaciones conflictivas e injustas que, por desgracia, se nos antojan atractivas. Ese sería otro tema para "hacernos mirar". Pero, en definitiva, yo defiendo otra manera de vivir,

valorándonos más a nosotros mismos, en la que nuestra libertad nos permita ser mejores personas con mejores valores y vivir con más confianza, conciencia y tranquilidad y con menor tensión en nuestra relación con los demás.

Uno de cada cinco divorcios en España es contencioso y hay que intentar reducirlos, pues a mi modo de ver, son una barbaridad. Mientras que la media nacional de divorcio amistoso ronda el 80%, en mi despacho tenemos más de un 95% de acuerdos y aún queremos seguir mejorando ese porcentaje, que logramos precisamente por ser abogados que intentamos ayudar a entender que no merece la pena discutir y enfrentarse en un divorcio, sino que se deben buscar soluciones legales lo más justas y razonables posibles ajustadas a sus necesidades familiares, buscando prioritariamente la protección y bienestar de los menores. Con mediación de pareja y voluntad de ambos esposos, se puede corregir una relación mal avenida o, en su defecto, con un divorcio amistoso a tiempo se pueden prevenir las graves consecuencias potenciales de no saber gestionar un matrimonio contencioso y que se materialice en un divorcio igualmente contencioso o, lo que es peor, en una situación de consolidación y aceptación resignada del drama de la relación contenciosa autoimpuesta de por vida y con influencia en la vida de nuestros seres queridos que pueden tender a hacer lo mismo como aprendizaje de vida.

2. Capacidad de entendernos

Hay que creer y apostar por la capacidad de dos personas de entenderse como base de la cohesión social en todos los ámbitos de la vida. Así como premisa necesaria y punto de partida para relacionarnos sentimentalmente de una manera constructiva y poder pasar de la individualidad personal a un proyecto de amor compartido de manera plena, viable y efectiva.

Es chocante que precisamente con quien hemos decidido compartir lo mejor de nuestra vida sea en ocasiones la persona con la que menos nos entendamos y con quien más nos ensañamos cuando la relación sentimental está deteriorada. Creo profundamente y trato de potenciar la capacidad de entendimiento entre las personas de una manera sincera, madura, responsable y generosa.

Es importante resolver controversias en las familias, pero también que antes de que existan problemas, en origen, que las propias familias tiendan a ser lo más conscientes y autosuficientes que sea posible. Que aprendan, desarrollen, entrenen y potencien activamente su capacidad de entendimiento. Es la misma idea repetida de muchas maneras en este libro, poner de nuestra parte para entendernos, tratarnos mejor y ser más amables en nuestras relaciones familiares reduciendo la tensión y el daño familiar.

Lo que cuesta entender es que no se entiendan las personas que se quieren. Debemos relacionarnos reduciendo los "peros", con más "quiero" y menos "necesito". Lo fácil debería ser entenderse en beneficio común para mejorar la vida que tenemos y no pelearnos de manera egoísta, desconsiderada e irracional hasta que la rompemos e, incluso, seguir haciéndolo por el reparto y destrucción de los pedazos de la ruptura.

El matrimonio está formado por dos personas enteras voluntariamente unidas que con el divorcio se separan, pero no necesariamente se rompen ni se atacan. Debemos de darnos cuenta de que algo no estamos haciendo bien en la base de las relaciones. En las separaciones, especialmente con hijos, nunca podemos entendernos como enemigos, pues por responsabilidad familiar debemos de entender que somos familia y buscar las soluciones más saludables e integrativas y menos excluyentes y perjudícales para ninguno de sus miembros.

En derecho matrimonial, en la práctica, se viene dando gran importancia al asesoramiento en la fase de divorcio. En cambio,

no se pone el mismo interés en el asesoramiento prematrimonial que dos personas deben tener para conocer la trascendencia de contraer matrimonio e ir creando, modificando y extinguiendo derechos, obligaciones y vinculaciones familiares. ¿Por qué no está generalizado el asesoramiento prematrimonial o durante el matrimonio y solo nos planteamos ir al abogado cuando necesitamos divorciarnos?

- Se puede rebuscar una explicación en el interés del sector jurídico más tradicionalista. En el sentido de que para los abogados nos es rentable la tramitación de un divorcio, especialmente si es contencioso. Pero, en cambio, no es igual de rentable el asesoramiento prematrimonial, pues es casi inexistente y hasta la fecha, por desgracia, no se estila cuando con él se podrían dejar de celebrar muchos matrimonios kamikazes o enfocar el matrimonio de una manera consciente para convertirlo en aquello que verdaderamente se quiere, pues se entiende y por tanto se decide de manera realmente libre, pudiendo evitar muchos conflictos, dramas familiares y divorcios. Si llegas a leer este libro en profundidad entenderás mucho más y mejor la institución del matrimonio y el derecho al divorcio.
- También se puede explicar con la falta de diligencia general de las personas. Normalmente no nos preocupamos por profundizar en una situación cuando va bien, viniéndonos después las prisas cuando empieza a dejar de ser como habíamos pensado. El matrimonio es algo personalísimo y tendemos a enamorarnos a lo grande de manera que no nos preocupamos por la trascendencia legal de nuestra vida sentimental mientras nos va bien.
- Además, no ayuda nada la tendencia a casarse sin conocer bien a la otra persona ni convivir un tiempo para afianzar la relación de confianza. No es que haya que tener un periodo

de prueba previo al matrimonio, pero sí es recomendable ser diligente para sentir que de verdad queremos tener una determinada relación, pues después puede venir la típica frase de "que mala suerte he tenido" o "yo no pensaba que fuera a ser así". Sin conocer a fondo a una persona es una temeridad casarse con ella con la idea de que "es el amor de mi vida" o "es para siempre". Más aún si no se tiene claro lo que supone el matrimonio y que por casarse no se hace nuestra esa persona de por vida, sino que ambos decidirán seguir compartiendo su vida y compromiso matrimonial cada día a sabiendas de que ambos tienen el derecho de dejar de hacerlo en cualquier momento.

- Incluso al elegir a la persona con la que nos casamos en ocasiones no somos del todo conscientes de que el matrimonio no es solo "lo bueno" sino también requiere compromiso, sacrificio y dedicación. Nos casamos y en muchos casos nos hipotecamos a treinta años sin tener estabilidad profesional. Tenemos hijos y nos convertimos en padres y madres sin haber sopesado el alcance de dicha responsabilidad. Pedimos préstamos de todo tipo para cosas que en muchos casos no necesitamos, arriesgándonos a no poder costear otra que sí necesitemos de verdad. Tomamos decisiones individuales y conjuntas cotidianas y después nos damos cuenta de que no son las cosas como esperábamos. ¿Qué esperabas entonces? En muchos casos el problema no es que no lo esperarás así, sino que ni tan siquiera te lo has planteado diligentemente. Tal vez la convivencia nos desgaste, cuestionemos el reparto de las tareas de la casa, consideremos que no atiende bien a los niños, que no administra bien el dinero, que no tiene hábitos adecuados, que no nos entiende o nos hace el caso o da la importancia que merecemos. Para casarse hay que conocer a la otra persona y entender lo que supone el matrimonio. En muchos

> casos, no sucede ni una cosa ni otra y lo peor es cuando la relación tiene aspectos tóxicos que complican exponencialmente cada pequeño y gran paso de la familia.

Yo pienso que un correcto entendimiento del matrimonio antes y durante el mismo puede prevenir su separación, conflictos y errores que provocan controversias o, cuanto menos, favorecer que de existir ruptura esta se pueda reconducir por vía amistosa.

En la actualidad el abogado solo es necesario para divorciarse, en cambio no para casarse. Si reflexionamos sobre esta premisa se pueden sacar conclusiones muy interesantes. No tenemos un abogado preceptivo a nuestra disposición en el momento en que tomamos la decisión de casarnos, nadie nos explica la repercusión legal de nuestra decisión y vamos desarrollando nuestra vida matrimonial "a nuestro aire" con ignorancia jurídica arrastrando ese déficit de información y ese desconocimiento. En cambio, cuando nos vamos a divorciar tenemos que ir a que un abogado nos explique qué es lo que hemos hecho desde que nos casamos hasta la fecha. ¿No sería más lógico que la intervención de abogado no solo fuera necesaria para la disolución de un matrimonio, sino también para su constitución para que sepamos lo que hacemos antes y durante el matrimonio? ¿Pensáis que en general los matrimonios saben lo que han hecho cuando se han casado y la repercusión legal de cada decisión en su matrimonio? Estoy seguro de que no, ya que lo veo a diario en muchas personas que se lamentan de haber tomado muchas decisiones en su vida matrimonial condicionados por no haber tenido un mínimo asesoramiento que les hubiera permitido ser conscientes de las consecuencias de cada decisión y posibles alternativas.

Un problema recurrente en las causas de divorcio es que las partes han discutido por un sin fin de cuestiones que consideran trascendentales, pero que en cambio no son objeto de controversia legal, aunque lo complican todo. Se derivan del descono-

cimiento o mal entendimiento de sus derechos, obligaciones y vinculaciones matrimoniales.

En cada paso y decisión de un matrimonio se consolidan y modifican situaciones jurídicas que, en ocasiones, no tienen una buena base y que precisamente hacen percibir la realidad matrimonial de una manera subjetiva distorsionada y muy diferente a cada uno de los cónyuges. La familia es tan importante que en el siglo XXI no podemos permitirnos tener tanto desconocimiento de la trascendencia legal de la consolidación de nuestra vida sentimental. Es como cuando el avance de la medicina mayoritaria se centra en curar dolencias y no en prevenirlas.

En muchos matrimonios podemos prevenir todo tipo de desavenencias adelantándonos a los problemas para evitarlos y minimizarlos. De esa manera no necesitaríamos un abogado que "defienda nuestros derechos" en un juicio frente a nuestro antes "querido cónyuge", pues nosotros habremos tenido la conciencia y capacidad de autogestionar nuestros derechos y obligaciones familiares a lo largo del matrimonio y por ello en la mayoría de los casos no cometemos ni tendremos que aguantar abusos, pues habremos sabido construir adecuadamente nuestras relaciones familiares. Es por ello por lo que en caso de que se produzca una crisis matrimonial, tenderemos a controlar la situación y poder acordar un convenio regulador amistoso pues hemos entendido cada paso y vinculación familiar y hemos tomado en todo momento decisiones verdaderamente conscientes, siendo una más la separación o el divorcio.

En muchos casos vienen al despacho a divorciarse cónyuges dando gran importancia a lo que consideran que son sus derechos y las obligaciones de su cónyuge, pero poca importancia a sus obligaciones y los derechos del otro cónyuge. Esto supone un verdadero obstáculo inicial al entendimiento.

Siempre vienen "los cónyuges que tienen la razón" a divorciarse del "cónyuge culpable" de la ruptura y supone una versión

buenista de sí mismos que, de por sí sola, ya puede ser la causa de muchos conflictos en pareja: el no intentar ponerse en el lugar de la otra parte, barrer demasiado para dentro desde un punto de vista de mero espectador sin responsabilidad en lo sucedido a la espera de que le den una solución o, por lo menos, que le den la razón en sus argumentos de una manera reconfortante que les haga sentir mejor.

Los problemas de un matrimonio en la mayoría de los casos son creados por nosotros mismos en nuestro comportamiento, no vienen solos. Nos daña el pensar que nuestra expareja será feliz y le irá bien sin nosotros y, en cambio, nos alivia sentir que nos va mejor después de la ruptura que a él o a ella. Muchas personas vienen deseándose la muerte, enfermedades, accidentes y pasar del amor a un drama tan demoledor es muy triste.

Ello unido a que los matrimonios suelen desarrollarse bajo el criterio básico de confianza, no se suelen crear los derechos y obligaciones de la manera que hubieran deseado si hubieran sabido el alcance de sus derechos y obligaciones. O, dicho de otra forma, si hubieran sabido las consecuencias legales de algunas de sus decisiones matrimoniales y hubieran construido su relación teniendo en cuenta que no necesariamente debe ser para siempre, tal vez no hubieran tomado dicha decisión.

Al entender realmente la situación y no tomar una decisión que acabaría generando un enfrentamiento, se está realizando una prevención del conflicto fututo que puede incluso evitar la ruptura.

Como se suele decir "los incendios se apagan en invierno" con cortafuegos y medidas de prevención y control. Si no se actúa suficientemente en concienciación y prevención un incendio puede acabar siendo gravemente destructivo y difícil de controlar y necesitando grandes medios materiales y personales para sofocarlo causando un estrago irreparable. Después los medios de comunicación llenan horas de contenido que contemplan alarmados

miles de espectadores con seguimiento y entrevistas de bomberos y personal de extinción de incendio con el mérito de apagarlo. Es cierto, apagar un incendio tiene un gran valor, pero haberlo prevenido y minimizar su poder destructivo sí que tiene un valor incalculable. Para finalizar con el paralelismo con los incendios, vivir rodeado de bosques sin plantearse ni tan siquiera la remota posibilidad de que exista un incendio es altamente irresponsable y aumenta la probabilidad de daños irreparables que se podrían haber podido evitar o minimizar. Lo mismo ocurre en una familia o matrimonio, la concienciación y prevención del daño familiar, conflictos y divorcios (especialmente los contenciosos) tiene un valor incalculable y un efecto sanador.

Ocurre también en medicina, en la que las farmacéuticas se embolsan millones de euros facturando los tratamientos de una sociedad enferma, en vez de invertir en prevención y concienciación que ahorraría mucho sufrimiento y redundaría en una sociedad más saludable, pero también reduciría el consumo de medicamentos y tratamientos. En definitiva, es cierto aquello que "es mejor prevenir que curar", pero en las familias la dedicación preventiva y por tanto saludable y segura, es aún más necesario que en cualquier otro ámbito.

A muchos matrimonios la relación se le va de las manos por falta de comunicación y por percepciones subjetivas de la realidad matrimonial y prejuicios en los que sistemáticamente los cónyuges vienen a los despachos considerando que su situación es injusta respecto de la situación de su expareja. ¿Por qué? Si viene el otro cónyuge tal vez opinará todo lo contrario y la cuestión es que ninguno tiene que aguantar aquello que no desea, pues en todo momento tiene derecho a separarse.

Hay una victimización subjetiva de uno mismo o una misma correlativo a una impactante falta de empatía. Las parejas tienden a sentir recíprocamente que su pareja no les entiende como ellos necesitan, pero no se preocupan tampoco de entender lo que la

otra parte necesita. He presenciado situaciones dantescas en las que dos personas se esfuerzan simultáneamente por hablar de lo que ellos quieren alzando cada vez más la voz para que les escuche la otra parte, sin percatarse ni entender que la otra parte está haciendo lo mismo y quiere o necesita hablar y no está escuchando. El problema se agrava cuando esta situación no es fruto de la ruptura, sino que es la escena cotidiana de la relación.

El verdadero "papelón" se produce cuando los cónyuges en fase de divorcio quieren despotricar de la otra parte y airear los trapos sucios en un despacho de abogados y sacar las armas rastreras que se han podido ir guardando a lo largo de la relación. Pretenden que el abogado les dé la razón con argumentos que no vienen al caso, pero seguir haciendo sangre hasta que se queden a gusto. Evidentemente, esta es una actitud totalmente inadecuada propia de personas que se dejan llevar por lo peor de sí mismas sin darse cuenta o, si son conscientes de ello, directamente son malas personas.

Esto supone un desgaste emocional inmenso. Hay personas que tratan de rentabilizar la debilidad de su expareja —que conoce perfectamente por habérsela contado durante la relación de confianza cuando eran personas que se querían bien— para intentar chantajear emocionalmente y sacar partido en el divorcio en el que parece que cuanto peor se ha portado o es la otra parte, mejor nos hemos portado o somos nosotros.

Desde el momento en el que nos atrevemos a contar y compartir lo más íntimo de nuestra vida, eso que llevamos tan adentro y para nosotros es tan frágil y valioso, con nuestra pareja, aparentemente la relación se está fortaleciendo. Pero hay que tener cuidado, pues sin darnos cuenta si no estamos en la relación o momento adecuado podemos estar debilitándonos. Muchas personas arrastran la coraza de las malas experiencias vividas en anteriores relaciones en las que no se ha sabido gestionar la confianza depositada, siendo una verdadera pena ya que condicionan las

relaciones futuras en las que en ocasiones tenemos prejuicios de nuestro pasado, y la nueva persona que estamos conociendo no tiene culpa ni responsabilidad de ello.

Las comparaciones son odiosas y groseras. Si se empieza de cero no es para quedarnos con lo malo del pasado sino solo para aprender de ello y quedarnos con lo bueno, para disfrutar y mejorar nuestra gestión del presente y el futuro. El tan nombrado "aquí y ahora" en el que vivimos perpetuamente y que condiciona nuestro "aquí y ahora futuro" y el de las personas que nos rodean, que realmente no existe, sino que lo vamos creando en la evolución de cada instante.

Toda separación debería de enfocarse desde la dignidad y el agradecimiento de lo bueno compartido, no desde el ataque de aquello que a nuestro modo de verlo no ha sido tan bueno y se convierte en una lista de reproches y agravios.

> Por ejemplo, recuerdo un caso en el que el esposo en un matrimonio había tenido problemas con el alcohol, drogas y ludopatía. Pues bien, los había superado, pero la esposa se ocupó en los momentos previos al divorcio de contar de la manera más vergonzante y desconsiderada posible todo lo que supuestamente había "aguantado y callado por amor", cosas como:
>
> - Contar a la familia del esposo que durante años les quitaba dinero para jugar a las máquinas tragaperras. Cosa que al parecer ella había presenciado sin importarle ni inmutarse pues le venía a dar igual ya que no era a ella a la que le perjudicaba.
> - Contar a sus hijos que a diario había conducido ebrio con ellos. Algo que, nuevamente, la esposa había tolerado irresponsablemente como mera espectadora sin preocuparse por la gravedad que ello conlleva. Que

se iba al bar con malas compañías, hasta que gastaba el dinero que la familia necesitaba en vez de estar con los niños, que no les bañaba ni atendía ni se preocupaba por los deberes del colegio, que les despreciaba, que no los quería ni los quiere, etc. Cuestiones que al parecer los niños nunca habían percibido así, pues actualmente su padre había logrado superar su problema de alcohol.

- Contar con pelos y señales lo más humillante de situaciones que se habían producido a consecuencia del consumo de drogas.
- Contar en el trabajo, que había logrado mantener con gran esfuerzo durante más de diez años, de vigilante de seguridad supuestas irresponsabilidades y ausencias laborales.
- Que ella había sufrido mucho pues había infidelidades. Victimizándose como una persona que había hecho demasiado por él y ahora merecía sacar partido de ello.

Era como si tuviera anotado todo lo malo que había hecho su marido y amenazara con utilizar un argumento detrás de otro si no conseguía la regulación del divorcio que ya había pensado ella que iban a acordar "de mutuo acuerdo". Ella lo había traído decidido de casa sin contar con el esposo, lo que suponía una verdadera imposición injusta. Contaba cosas que supuestamente había aguantado a diario, pero ahora había decidido no tolerar y precisamente sacar de la intimidad y contar de la manera más hiriente a todo aquel que se prestara a escucharlo.

El problema es que cuando una persona acude al abogado de su divorcio se da cuenta realmente de cuáles son los derechos y

obligaciones que le han asistido en su proyecto de vida y que ha ido construyendo en mayor o menor medida desde una total o parcial ignorancia.

En otros ámbitos, como el derecho laboral o los alquileres, las personas suelen conocer más a fondo su situación jurídica general. Pero, en cambio, en las relaciones familiares —que suele ser lo más importante de cada persona— no se pone la misma atención. No solo es un problema no estar asesorado, sino que un problema mayor es estar mal asesorado por los consejos de personas de nuestro alrededor que, con buenas o malas intenciones, nos pueden llevar a error. No debemos rodearnos y dejarnos aconsejar en nuestro divorcio por las personas que nos transmitan simpatía, sino empatía, seguridad y confianza.

Para prevenir el divorcio de un matrimonio inconsciente se deben realizar tareas de asesoramiento previo. No necesariamente se debe ir al despacho de un abogado, si bien sería la opción más garantista. Con la mera información y consciencia sería suficiente. Un apoyo para ello es el presente libro. El abogado está para informar sobre el alcance de los derechos y obligaciones matrimoniales, ofrecer las alternativas y opciones del caso concreto y de ser necesaria la ruptura favorecer el perfeccionamiento del acuerdo plasmado en un convenio regulador saludable.

Se parte de la base de que hay que reclamar al máximo los derechos que asisten a cada parte, que no se debe permitir ni la más mínima cesión en lo que cada uno de los cónyuges pueda conseguir conforme el desarrollo de la vida matrimonial que en muchos casos se ha desarrollado sin ningún tipo de criterio jurídico.

¿Somos realmente conscientes del precio y desgaste que podemos pagar por ello? Puede ser un peaje muy caro ¿Merece siempre la pena? No siempre. Precisamente, en general, es contraproducente.

Solo merece la pena un juicio cuando aquello que se discute sea realmente importante y no fruto del drama de la ruptura. Al juez o al abogado francamente no le interesan las intimidades matrimo-

niales sino las cuestiones que tienen trascendencia legal para buscar una solución lo más justa y razonable posible. Evidentemente todo esto crea conflictos innecesarios. Todos tenemos derechos, pero chocan con los derechos de los demás y es ahí donde debemos ser conscientes de que en un divorcio no es justo exigir nuestros derechos con la máxima rigurosidad, pues posiblemente no sean compatibles con la misma rigurosidad de los derechos de nuestro cónyuge. Que en la separación de una familia uno pretenda "ganar" el juicio, lo que correlativamente será a costa de que el otro "lo pierda", supone un enfoque lamentable, distorsionado, egoísta y hasta inmoral contrario a los valores familiares pues no tiene que existir un "vencedor" y un "perdedor" pues no es una contienda belicista. Siempre existen muchas opciones amistosas para toda separación y de entre ellas, una mejor opción a criterio de los esposos, pues con un acuerdo adecuado todos los miembros de la familia pueden "ganar" y ninguno "perder", pues no debemos cosificar ni tratar como juegos de azar o guerras nuestras relaciones familiares.

La rabia y la frustración llevan a algunos cónyuges a pensar que cuando estén divorciados y ganen el juicio su vida cambiará por completo. En parte sí será así, pues tendrán una normativa impuesta para los casos en los que los excónyuges sean incapaces de entenderse, pero en definitiva las personas siguen siendo las mismas y no suelen cambiar. Lo más frecuente es que solo cambien las circunstancias y la reacción temporal de cada uno de ellos respecto de estas. De no ser capaces de recapacitar, cada persona repetirá los mismos comportamientos y roles pues, en definitiva, cada persona tiene su propia forma de ser y su personalidad. El mejor juicio siempre será aquel que no se celebra por haberlo podido evitar mediante la capacidad de entendimiento de las partes. Hay algunos juicios que no cabe otra alternativa que celebrar, pero siempre debemos ser conscientes de que será por no haber sido las partes y los profesionales capaces de gestionar su capacidad de entendimiento en la controversia.

Un matrimonio está formado por dos cónyuges que se separan y no pueden pretender quedarse ambos con todo lo que consideran que es "suyo", que normalmente es lo bueno y lo que interesa: con la casa, el niño, el coche, el perro, el cuadro del salón o el robot de cocina. Pues son de los dos y no son cuestiones divisibles en su mayoría, sino solo regulables. Es sorprendente cómo se cambia el enfoque de la petición de las cuestiones que no interesan como son las hipotecas o los préstamos en las que ocurre todo lo contrario: siendo de los dos, se tiende a pedir y justificar que lo asuma la otra parte.

Si en vez de potenciar la capacidad de confrontación se potenciara el entendimiento, los principales beneficiados en todos los sentidos son los propios cónyuges y muy especialmente los hijos comunes que son los más valiosos y dignos de protección, pues tienen derecho a una infancia feliz en un entorno familiar seguro, amable y responsable. De hecho, si hubieran tenido la actitud adecuada durante el matrimonio tal vez no se hubiera llegado al divorcio o, de haberlo hecho, se hubiera hecho en mejores términos. No podemos entrar en la dinámica de acción-reacción para ver "quién la tiene más larga"—como se suele decir coloquialmente— y pretender no ceder en lo que nos pide nuestra expareja, pero indignarse con lo grave e injusto que es que nuestra expareja no ceda en lo que sentimos que es procedente.

Es una pena que sea tan frecuente que tengamos una forma de querer en ocasiones egoísta en la que no conocemos realmente a la persona con la que compartimos la vida, hasta que llega la ruptura en la que se transforma no sabiendo si la forma de ser es la de antes cuando éramos pareja o la de después cuando ya somos expareja y se pone encima de la mesa las propuestas y peticiones de la separación. Hay muchas frases hechas en tono de humor relacionadas con los divorcios, pero hay una muy gráfica que dice algo así como que "no conoces a tu pareja hasta que la ves en el juicio de divorcio".

Un matrimonio es querer bien y ceder por el otro si es necesario y posible de manera que si acudimos al divorcio a sacar el mayor provecho posible ya estaremos utilizando una mentalidad no compatible con la tradicional idea de amor matrimonial, que no es egoísta sino generoso. No es justo que pasemos de deseos exageradamente buenistas y generosos con nuestro "amor", a deseos destructivos con nuestro "enemigo" considerando que se lo merece, en función de si estamos juntos o separados, pues somos las mismas personas. No podemos ser tan hipócritas como para justificar nuestros comportamientos inadecuados en otros que a nuestro modo de verlo son igualmente inadecuados de nuestro cónyuge. Debemos de ser maduros y responsables y utilizar el sentido común y mantener la prioridad y respeto que merece nuestro cónyuge con independencia de las circunstancias.

Si en algún momento de verdad hemos querido bien a nuestra expareja debemos portarnos bien con ella, ya sea para hacer más fácil la ruptura a ambos o incluso por el mero alivio y liberación de dejar de estar con una persona que no queremos o no nos quiere, para seguir manteniendo nuestro proyecto sentimental y de esta manera poder permitirnos y dedicarnos a las demás oportunidades de las que dispongamos en nuestra vida.

Toda ruptura suele suponer un empobrecimiento de la calidad de vida de ambos cónyuges. Si a ello sumamos los perjuicios de la falta de entendimiento, el divorcio puede suponer una verdadera ruina para los cónyuges en todos los ámbitos de su vida.

Vamos a poner un ejemplo que por desgracia se repite en diferentes cuestiones en derecho de familia.

> Hay familias con hijos que en su día a día y durante la convivencia pasan verdaderos problemas económicos, lo que se agrava con la ruptura pues suele suponer un perjuicio económico y pérdida de calidad de vida añadido para todos. Pues bien, en este contexto hay padres y madres que

creen que lo mejor para los hijos es luchar por el tipo de custodia que ellos consideran que es mejor (o cualquier otra excusa que justifique iniciar un juicio contra su ex y satisfacer las ganas de litigar), sin medir cuál será el sacrificio y el resultado de acudir a un juicio de divorcio en vez de gestionarlo de mutuo acuerdo. Se mete a los hijos en el proceso judicial y se saca lo peor de unos y de otros, y después se obtiene una regulación que ambos progenitores tienden a cumplir de la manera más intolerante e intransigente con más procesos de ejecución y modificación posterior que se traduce en un aumento exponencial de la judicialización de las familias. De mutuo acuerdo se pude conseguir una mayor flexibilidad que, en definitiva, beneficiará a los hijos. Lo más importante es que ninguna de las partes pretenda abusar e imponer su criterio al otro, pero por desgracia, en muchos casos lo pretenden ambos dejándose llevar por la rabia de la ruptura por sentimientos de envidia, celos, despecho… etc.

Recuerdo un caso en el que dos progenitores discutieron sobre la procedencia de un tratamiento de ortodoncia del hijo y ambos fueron a resolver la cuestión judicialmente. Pues bien, después de gastarse ambos en los abogados y procuradores del juicio más dinero de lo que valía el aparato de los dientes en cuestión que necesitaba su hijo, el juez resolvió que debía de realizarse un tratamiento concreto y ambos tuvieron que pedir un préstamo para sufragarlo, pues se habían gastado los pocos ahorros que tenían en el pleito y su hijo seguía con un problema de dentición.

Poniendo un ejemplo claro para intentar entenderlo mejor, si cada uno de los progenitores se gasta en el procedimiento de divorcio contencioso unos 3.600 € en abogado y procurador y cada uno de ellos gana 1.200 € al mes y están discutiendo sobre una diferencia de pensión de 50

ó 100 euros respecto del hijo común, evidentemente no merece la pena el sacrificio y gasto para aspirar a obtener un resultado que es incierto. Si lo que se discutieran fueran otras cantidades o la cuestión fuese esencial evidentemente no cabría otra opción, después de haber realizado mediación que acerque las posturas en todo lo posible.

En términos económicos, lo que a mí personalmente me da mucha pena es que dos progenitores que a duras penas llegan a fin de mes juntos, se separen de manera que su situación económica empeore aún más y que, en ese contexto, en vez de destinar su dinero a cubrir las necesidades del hijo se gasten esos 7.200 euros (por poner un ejemplo) en los gastos del juicio de divorcio o cualquier otra disputa judicial. En este caso los beneficiados clarísimamente serán los profesionales que gestionen el procedimiento por las minutas que meritoriamente cobran por su trabajo, además de que probablemente el abogado que "gane" pueda incluso presumir de ello, cuestión que no comparto que sea motivo de orgullo en derecho de familia salvo casos realmente graves que justifiquen el litigio. Lo peor es que probablemente el cliente que "gane" recomendará el abogado a sus seres queridos que se divorcien para ver si ellos también "ganan" su juicio de divorcio. Se trata de una cuestión de enfoque y mentalidad. Desde mi punto de vista la que perderá será la familia, pues las partes tendrán que ahorrar durante meses el dinero necesario para costear el proceso, en vez de poder destinar ese dinero a cubrir sus propias necesidades y las de sus hijos.

El conflicto genera que la regulación que resulte del pleito sea de muy difícil aplicación y acabe perjudicando a los hijos, que pueden estar perfectamente felices con cualquier tipo de regulación, siempre y cuando se aplique de una manera razonable por parte de sus padres, pero que se acaba aplicando de una manera

más estricta en casos de divorcio contencioso y que, en definitiva, supone un perjuicio para los hijos, que son los grandes perjudicados de derecho de familia y de los que poco se habla, pues se trata de un daño familiar intangible y a los que una separación traumática de sus padres les afectará en mayor o menor medida en el desarrollo de su vida adulta.

Por eso hemos creado un video de concienciación familiar del que hablaré más adelante.

Hay una historia con moraleja que en su día me contaba mi abuelo con cariño, de manera entrañable, y que yo contaré muy brevemente a continuación:

> *"Dos vecinos discutían reclamando como suyo un cerdo, había uno que alegaba que el cerdo era suyo desde su nacimiento y el otro decía que era suyo ya que estaba dentro de su propiedad. La realidad era que el cerdo era inicialmente de uno, pero se metió en la propiedad del vecino y este considero que desde ese momento era suyo.*
>
> *En ese contexto uno de los sujetos en discordia fue a un abogado a relatarle su argumento, al poco tiempo acudió el otro. Al contar en su casa el abogado el pleito que le habían encomendado y que pretendía gestionar, su propio hijo le pregunto inocentemente cuál de los litigantes tenía razón, '¿de quién es entonces el cerdo?' Y el abogado contestó entre risas, 'pues nuestro'."*

La controversia no merecía la pena para los litigantes y el único que iba a rentabilizar la situación era el abogado. En derecho de familia no solo está en juego el dinero, sino también la tranquilidad, la estabilidad y los vínculos tan importantes como pueden ser el bienestar de los hijos. El acuerdo es posible siempre si existe un profesional y dos cónyuges centrados con buena fe, la actitud adecuada y las prioridades claras.

Tanto en el matrimonio como en el divorcio se puede perder el tiempo, el dinero y hasta la salud, pero por favor no perdáis el respeto a la persona con la que en su día decidisteis compartir la vida. Eso es propio de malas personas y seguro que ninguno de los dos lo sois. Solo se trata de gestionar adecuadamente nuestras habilidades y capacidades de entendimiento.

El objetivo a corto plazo no es reducir los divorcios, sino todo lo contrario, hacerlos accesibles a las personas que lo necesiten realmente al vivir en un matrimonio contencioso, facilitando que sea de mutuo acuerdo y permitiendo que ambos tengan la oportunidad de continuar sanamente con sus vidas individuales y comiencen, si así lo desean, nuevos proyectos sentimentales que les puedan hacer realmente felices. El matrimonio no se rompe en un despacho de abogados, sino que ya viene roto "de casa" y lo más importante es seguir aumentando el porcentaje de acuerdo en los procedimientos de familia, no reducir el número de divorcios pues el divorcio no es un capricho sino una necesidad, debemos de aumentar la calidad y los valores de base de las relaciones de pareja.

El objetivo posterior tal y como se explica en otra parte de este libro, es elegir mejor a la persona con la que nos casamos con la que debemos tener una mínima compatibilidad y cuidar adecuadamente la relación de pareja y la familia. Saber qué hacemos cuando nos casamos y conocer a la persona con la que decidimos compartir la vida de una manera viable y potenciar nuestra capacidad de amar y querernos, intentar hacerlo más y mejor. En definitiva, optimizar nuestra capacidad de entendimiento en pareja en beneficio de la felicidad familiar real. De esa manera sí se reducirán positivamente los divorcios al haber reducido los matrimonios infelices o, lo que yo llamo "matrimonios contenciosos" y por tanto actuar en origen reduciendo la necesidad de divorciarse.

Ninguna familia y pareja es perfecta, "en todas las casas cuecen habas" —como se suele decir—, pero solo en algunas "saben

digerirlas". Hay que aprender a evolucionar hacia un modelo de familia basado en los pilares de amor, cariño y respeto con libertad, conciencia e igualdad por medio del cual podremos disfrutar de un verdadero amor, con independencia del nombre que se le quiera poner a la relación, pues hay que ir preocupándonos menos por etiquetar relaciones que pueden ser emocionalmente imprudentes y destructivas, pero ocuparnos más de entenderlas y cuidarlas con diligencia emocional consciente y constructiva. Potenciar y mejorar nuestra capacidad de entendimiento y relajar la tensión reduciendo nuestra capacidad de enfrentamiento y daño familiar.

2.1. Problema social a todos los niveles

El problema no es que aumenten los divorcios en masa como si estuviera de moda, lo lleváramos en la sangre o inhaláramos en el aire que respiramos y eso fuera peligroso o contagioso. Lo preocupante y alarmante es la evolución generalizada de las parejas y las familias en España que, en definitiva, están tomando malos ejemplos que se normalizan en la sociedad y que imitan y empeoran las nuevas generaciones estando a tiempo de cambiarlo si reflexionamos.

Estaríamos de acuerdo en qué es bueno y deseable y qué es malo. Nos encanta y nos sabemos a la perfección la teoría, pero no lo llevamos a la práctica en nosotros mismos normalmente, solo en los consejos y críticas hacia los demás. Debemos estar dispuestos a cambiar esta situación y luchar por mejorar nuestra forma de querer y hábitos individuales y familiares, de esta manera mejoraríamos nuestra vida, la de nuestra pareja y seres queridos y la influencia que ejerceríamos hacia los demás sería nuestra mayor satisfacción y legado.

> Los políticos no se ponen de acuerdo en beneficio de los ciudadanos por anteponer sus propios intereses. Acep-

tamos con atónita resignación y complacencia que exista corrupción, que discutan como niños de patio de colegio acerca de cuestiones esenciales que afectan a los ciudadanos que representan, pero actúan como los protagonistas de una película y hacen su papel con cierto egocentrismo e irresponsabilidad.

Las personas populares nos dan a veces ejemplos inadecuados que vamos aprendiendo y que llegamos a aceptar como si fueran permisibles. Faltas de respeto, reiteradas agresiones verbales, pérdida de formas, adicciones y malos hábitos, entre otros.

Podemos perder los papeles y desahogarnos como si nos fuera la vida en ello en una reunión de la comunidad de vecinos, ¿esto es normal? No, no debería serlo, pues tenemos una intransigencia incompatible con la estabilidad emocional y la convivencia social y familiar. Anteponemos nuestro caprichoso y cambiante interés al bien general, y eso no es que sea poco solidario, sino que más bien es desconsiderado y egoísta.

Cuando vamos por la carretera a la velocidad máxima, por ejemplo 120 km/hora en una Autopista, existen conductores que se pegan temerariamente al coche de delante poniéndose en peligro a sí mismos y a los demás. Si tienen una falta de entendimiento en una intersección no suele tenerse la buena costumbre de ceder, sino que empiezan a insultarse con una actitud extraordinariamente chulesca y agresiva. ¿Esto también es normal?

Está perfectamente normalizado el hecho de que una persona pueda beber alcohol socialmente y conducir. ¿Tú o alguien de tu entorno o familia también lo ha hecho? Estoy seguro de que desgraciadamente sí.

Se presencian en el día a día todo tipo de agresiones verbales que normalizamos y, si se producen en público, en

escasas ocasiones alguna de las personas levanta una lanza en favor de lo injusto o inmoral del trato que se está dando a otra.

Antiguamente no había apenas medios de seguridad en las casas que tendían a ser humildes y, en muchos casos, mantenían sus puertas abiertas. Ahora tenemos que instalar cerraduras de seguridad y alarmas, y ni así algunas personas dejan de apoderarse de lo ajeno, sembrando una sensación de inseguridad y desconfianza generalizada. Antes se compraba una casa o tierra con un apretón de manos que era respetado, ahora para cada transacción se debe de perfeccionar por escrito y a pesar de estar cada vez más detallado y dotando de mayor seguridad jurídica, cada vez la ciudadanía lo aplica peor con innumerables pleitos y discordias.

Muchas familias aparentemente "normales", que tal vez no se han ocupado ni preocupado de cuidar o querer más que otro a sus familiares en vida —pues no era su prioridad— cuando llega un fallecimiento con interés patrimonial, acaban discutiendo y perdiéndose el respeto llegando a comportarse de la manera más rastrera y miserable por beneficiarse más de los bienes que los otros herederos.

En el autobús no siempre se cede el asiento a la persona que lo necesita.

Vivimos cada vez más compartiendo nuestra vida y buscando afecto en las redes sociales que en nuestra familia y seres queridos.

Tal vez no todos, pero muchas de las personas que leamos estas líneas hemos hecho en algún momento alguna de esas cosas. ¿Después de leerlo vamos a dejar de hacerlo, si el problema fuera que no nos habíamos dado cuenta? Haciendo autocrítica, ¿no es cierto que consideramos que en otros ámbitos algunas personas realizan conductas reproba-

bles? ¿Realmente asumimos que nuestro comportamiento puede ser similar?

Nos atrevemos a despreciar aquello que no controlamos o ignoramos y nos agarramos a la versión que más favorable nos sea y buscamos la aprobación y apoyo de nuestro entorno. Nunca está justificado que para conseguir sentirnos bien y valorarnos tengamos que conseguirlo a costa de los demás.

En los divorcios las partes se sorprenden de aquello que hace el otro cónyuge y al respecto existen varias cuestiones que nos deberíamos preguntar.

- ¿Es que antes no lo hacía? ¿Qué es lo que ha cambiado?
- ¿Nosotros no hemos hecho nada ni tenemos responsabilidad en la situación?
- ¿Existe relación de causalidad entre acción y reacción mutua, recíproca, insufrible y agotadora?

Nos quejamos mucho de lo que hace mal nuestra pareja, pero podemos afirmar perfectamente que nosotros hacemos cosas similares o incluso peores, pero, claro, tendemos a respuestas inmaduras como:

- La otra parte empezó primero.
- Yo le he hecho una cosa grave, pero la otra parte me lo ha hecho a mí más veces o más grave.
- Voy a hacer una cosa que está mal hasta que él o ella deje de hacer otra.

Siempre tendremos algo que decir que refuerce nuestro argumento infantil y nos haga sentir mejor con nosotros mismos y hacia los demás. Ya somos adultos y no podemos perder el tiempo con juegos de destrucción emocional.

Nuestros hijos están aprendiendo nuestros hábitos y estas situaciones van a más. Si seguimos en esta dirección

puede entenderse como normal insultar y faltar el respeto a nuestra pareja y familia. Pueden normalizarse conductas que podrían calificarse de maltrato, pero que para la pareja pueden parecer permisibles y se pueden incluso desarrollar por ambos miembros de la pareja.

Estamos a tiempo si restablecemos nuestro nivel de sensibilidad y permisibilidad. Hay cosas que debemos entender que no se pueden permitir, pero en la práctica no consiste en poner frases "ejemplares" en las redes sociales o estados de *whatsapp*. Debemos de aplicarlo en primera persona y no criticar lo que hacen los demás pasándonos la vida esperando que las personas de nuestro alrededor cambien mientras nosotros seguimos haciendo cosas iguales o peores. Solo así comenzaremos a tener relaciones de personas que son capaces de entenderse al saber qué quieren y qué no quieren de verdad y poder gestionarlo de una manera educada, considerada, coherente, madura y justa.

Se está generalizado dar consejo, pero no dar ejemplo.

Estamos normalizando la pérdida de respeto, podemos estar casados o divorciados y, en ninguno de los dos casos, se debe despreciar de ninguna manera a la otra parte con independencia de su actitud.

Si tenemos un matrimonio es porque lo queremos con sus cosas buenas y malas, pero si no lo queremos, lo que debemos hacer es divorciarnos.

Aplícate la frase:

"Si te vas a quejar no te quedes y si te vas a quedar no te quejes."

No se puede querer todo en la vida y debemos ser congruentes con nosotros mismos y generosos con las personas que queremos.

Todos conocemos matrimonios con problemas que se quedan en el quicio de la puerta, sin salir ni entrar, solo estorbando. Personas que no terminan con la relación de una manera valiente, pero se quejan incansablemente de ella. Viven manteniendo y alimentando un malestar matrimonial que no tiene solución ya que no llegan a tomar ninguna decisión. No son felices en su relación de pareja, pero no son valientes como para tomar la decisión de mejorar su relación o separarse.

Malconviven en una relación que en muchos casos se torna tóxica y que precisamente intoxica sus vidas y las de sus seres queridos. Para hablar claramente, es una amargura y agonía de vida que se mantiene tirando la piedra, pero escondiendo la mano. Pueden dedicar sus vidas a criticar duramente al otro cónyuge sin ningún miramiento, pero en cambio no toman la decisión coherente, que sería divorciarse, para dejar de aguantar ese supuesto matrimonio tan injusto para ellos. Siempre tienen algún tipo de justificación o excusa que es lo más fácil, la más recurrente "no me divorcio por los hijos". Pues bien, como norma general y en este contexto familiar precisamente en beneficio de los hijos deberían divorciarse y que estos no tengan que aguantar tan mal ejemplo de sus progenitores, pues unos padres no pueden responsabilizar lo malo de su vida en sus hijos. Lo que aguanten es por ellos mismos y, de hecho, por responsabilidad hay ciertas cosas que no se deberían tolerar.

Cortar una relación insana solo depende de uno mismo, poner excusas para no tomar dicha decisión será engañarse. Lo peor es no ser consciente de que criticar lo que hace nuestra pareja es criticarnos a nosotros mismos, ya que en su día decidimos iniciar la relación y día a día decidimos mantenerla.

Por mucho que consideremos que se equivoca nuestra pareja, que nos hace daño o que tiene un comportamiento injusto, siempre y cuando no supere el límite de los derechos básicos de la otra parte —como sucede con una agresión física o psicoló-

gica—, puede comportarse y hacer la vida que considere oportuna. Como se desarrollará más adelante, es perfectamente legal ser infiel, mentir, tener malos hábitos o ser un mal ejemplo para los demás. Si nuestro cónyuge tiene un comportamiento que no compartimos ni queremos aguantar es su decisión, por nuestra parte tenemos la posibilidad de decidir separarnos o divorciarnos y además en los trámites no tendremos que alegar causa ni motivo

Debemos tener principios que guíen los pasos de nuestra vida y saber cuándo llega el final de una relación y tomar la decisión a tiempo, antes de que se deteriore más pudiendo llegar a situaciones límite y se haya sufrido innecesariamente y reducido las posibilidades de tramitar el divorcio amistosamente. Es una situación insana el alargamiento de una ruptura matrimonial. Ninguna persona es perfecta y debemos aceptarla como es sin pretender cambiarla, pero teniendo en cuenta que nuestra pareja puede seguir siendo exactamente como es o evolucionar de la manera que considere oportuna y no de aquella que nosotros pretendamos.

Es en todo caso nuestra la decisión y responsabilidad de seguir con nuestra pareja o separarnos, pero la peor de las posibilidades es no tomar ninguna decisión y dejarse llevar un día detrás de otro por la deriva de un matrimonio en decadencia que cada día nos satisface menos y nos disgusta más. Una relación infeliz con claroscuros que continúa llena de dudas, miedos e inseguridades de mal en peor, ¿conoces algún caso así? Ojalá no, pero estoy seguro de que sí. Espero que no sea tu caso; o, de serlo, al menos este libro te ayude a reflexionar y poder tomar medidas para dar vida a tu matrimonio o, si está de cuerpo presente, darle un final digno, de manera amistosa.

La decisión de continuar con una pareja debe ser consciente, al igual que la de dejarla, no limitándose a continuar sin más como si de verdad se tratara de un matrimonio indisoluble obligatorio y sin libertad en el que los cónyuges no tienen ni voz ni voto y se tienen que resignar a que sea "lo que Dios quiera".

2.2. Relaciones basadas en el interés

En toda relación existe un interés natural implícito entendido como un condicionante que nos incentiva o desincentiva a plantearnos dicha relación con una persona fruto de las circunstancias y cualidades de esta. Hemos de admitir que, aunque no sea el motivo que nos haga normalmente comenzar una u otra relación, se tiene en cuenta que una pareja tenga su propio medio de vida, que tenga vivienda, que tenga coche, que no tenga cargas, que sea una persona bien parecida y agraciada físicamente, de buena familia (como dicen los antiguos), simpática, educada. Forma parte del conjunto de cada persona de manera accesoria y hace que nos guste en mayor o menor medida.

Pues bien, además de ese interés inherente y sano, existe otro interés más egoísta y materialista, pero también perfectamente legal. Es aquel interés que hace que por algún motivo concreto que se necesita o valora como principal, estemos con una determinada persona, por su dinero y patrimonio, físico, edad, estatus, etc.

Socialmente se tiende a pensar que hay algunas personas que son tontas y, como si estuvieran recién paridas o se hubieran caído de un guindo, están con una persona que se aprovecha de ellos. Lo que puede ocurrir en algún caso insólito, pero normalmente no es así, pues se trata de un interés mutuo y circunstancial en el que las dos partes deciden mantener una relación. No es que las personas engañen, sino que, en todo caso, nos dejamos engañar en cada relación sentimental exponiéndonos deliberadamente a que de manera eventual la relación pueda ser todo un éxito o un verdadero desastre.

Es lo que hace tan bonito, pero a la vez difícil, el amor. Se lleva hablando de él a lo largo de la historia y aún parece que no se ha llegado a conclusiones definitivas o no las hemos interiorizado para ponerlas en práctica correctamente. Hay tantos tipos de amor como personas y relaciones y hay que atreverse y amar para

comprobarlo. Nadie es ignorante en el amor, sino que está en una fase de experimentación y consciencia u otra. Cada persona tiene su personalidad, su forma de ser, su forma de querer y amar y toda relación será buena y positiva si se sabe entender. Siempre y cuando en la misma haya respeto mutuo. Interés hemos de admitir que siempre habrá en mayor o menor medida y eso no necesariamente debe ser algo malo.

La relación de pareja es una relación basada en la confianza. No es un contrato mercantil en el que se intercambian contraprestaciones valoradas en función de la oferta y la demanda de un determinado mercado y en la que puedan existir vicios ocultos. En una pareja ambos aceptan a la otra persona tal cual es con sus virtudes y defectos y depende de ellos mismos conocerse con mayor o menor profundidad antes de formalizar la relación. Una vez formalizada, cualquiera de los miembros de la pareja es libre de decidir ponerle fin en cualquier momento sin que necesariamente tenga que dar ningún tipo de explicación. No suena tan difícil, ¿verdad? No lo es si nosotros mismos no lo complicamos.

Además, cada persona debe valorar su propia relación, pues mientras que a alguien desde fuera una relación le puede parecer injusta o descompensada, para otra puede ser maravillosa o al menos su mejor opción o incluso sencillamente aquella que quieren. Algunas personas quieren compartir su vida con otras sabiendo que aparentemente no es su mejor opción o la persona más conveniente, pero es la que quieren, que en definitiva es lo importante. Las decisiones de cambio siempre deberían ser para mejorar y si una persona opta por mantener su relación sentimental es sencillamente porque quiere y porque puede. Porque le merece la pena, les guste más a los demás o no. Es indiferente. Nadie debería opinar al respecto, pues es un derecho personalísimo y cada uno afortunadamente tomamos nuestras propias decisiones sentimentales, sean acertadas o no. Tenemos derecho a

equivocarnos, pero también debemos ser consecuentes y asumir la responsabilidad de nuestras decisiones.

Toda persona en cada momento y en función de las circunstancias y sus propios actos tendrá la posibilidad de entablar una relación sentimental con una persona u otra, pero habrá algo en cada momento que conforme su propio criterio le hará decantarse por una determinada persona y no por otra. El motivo real solo lo sabe esa persona. Lo que no podemos es después pedir responsabilidades de nuestra elección, pues podemos equivocarnos o puede resultar ser diferente la persona a como pensábamos. Pero es algo inevitable fruto de un vínculo basado en la relación de confianza.

En los despachos de abogados al tratar el divorcio muchos cónyuges tienen la necesidad de hablar mal del otro como si fuera el momento de justificar o contextualizar la ruptura despachándose a gusto con quejas y reclamaciones fruto de resentimientos sentimentales. La contestación más lógica a ese descontento por parte de un abogado puede ser "yo no te lo presenté". Esto puede ocurrir en conversaciones con amigos y familiares y los reproches no llevan a nada bueno. La decisión de casarte con él o con ella fue personal y ahora es el momento de llegar a entendimientos en la separación, no despellejar y machacar insanamente con el prejuicio y malestar de las partes, pues incluso ambos pueden tener quejas y hasta ambos poder tener razón en sus argumentos, pero ello puede provocar que la relación entre en una espiral destructiva que no tiene sentido, más aun teniendo en cuenta que para pedir el divorcio no hace falta alegar causa ni dar explicaciones.

Retomando la temática del interés de las relaciones, a continuación, pondré el ejemplo de la típica relación que socialmente se viene considerando por interés:

> El caso de una relación sentimental en la que una persona mayor pero asentada económicamente se empareja con otra joven y en peor situación económica.

> Tendemos a pensar que la persona joven está con la mayor por interés económico y se aprovecha de ella; pero, realmente, la persona mayor también está con la otra con el interés de tener una relación con una persona que no sea de su edad, y tal vez considere que tiene unas mejores condiciones físicas fruto de su juventud.
>
> ¿Quién se aprovecha de quién? Nadie, ambas partes deciden libremente tener una determinada relación por un motivo concreto. Que se trate de una razón u otra forma parte de la decisión, allá cada uno con sus prioridades, valores y conciencia. Hay buenas y malas decisiones.
>
> Puede ser un interés natural o por interés egoísta puro y duro, pero en ambos casos es perfectamente legal. No podemos entrar a valorar el motivo por el que un matrimonio deseado se celebra o por el que dos personas deciden compartir un periodo de su vida sin necesidad de pasar por el altar. Cuestión diferente y de la que no tratan estas líneas son de los matrimonios por conveniencia que son ilegales, que hacen referencia al matrimonio como medio para simular una relación que realmente no existe y que les permita obtener ciertos beneficios que por tanto son improcedentes.

Toda relación funciona si es mínimamente justa y todas las partes reciben algo que les satisface. Hay personas que valoran el tiempo, otras el cariño, otros el estatus. Cualquier interés que no vaya en contra de la ley es válido. Otra cuestión —repetimos— es que se pueda considerar que no es amor desde el punto de vista moral o romántico. Por ejemplo, casarse con una persona para mejorar la calidad de vida como único motivo puede entenderse como aprovecharse de la otra moralmente, pero se trata de una decisión que, aunque teóricamente se base en amor y confianza, en la práctica, sencillamente es una decisión entre personas li-

bres y capaces. En la vida real hay un poco de todo y, en algunas ocasiones, ni la misma persona que se ha casado con el paso del tiempo entiende o recuerda porque lo hizo.

La influencia, condicionamientos, intenciones de cada persona está dentro de su fuero interno y por eso es tan importante tener la posibilidad de acudir el divorcio para que nadie tenga que vivir prisionero de un matrimonio que no desea mantener.

Lo ideal sería que se juntaran entre sí, en la medida de lo posible, personas compatibles, pero no idénticas; pues en ese caso encontrar pareja se podría convertir casi en una misión imposible. Las peculiaridades de cada persona pueden ser las más enriquecedoras, pero ¿qué os parecería si se emparejaran las personas que fueran exactamente iguales para formar parejas perfectas? Suena aparentemente bien, ¿no? o tal vez chirria.

Listos con listos, tontos con tontos, jóvenes con jóvenes, mayores con mayores, ricos con ricos, pobres con pobres, altos con altos, bajos con bajos, blancos con blancos, negros con negros, chinos con chinos, hombres con hombres y mujeres con mujeres. ¿Esto último incomoda a alguien? Si es así, para entender correctamente este libro se debe partir de la premisa de libertad e igualdad real vigente en la ley y que debemos consolidar en la sociedad. Sea como fuere tenemos que superar los prejuicios que giran en torno a la pareja y sus intereses.

No hay que etiquetar a cada persona dentro de un colectivo ni agruparlas por patrimonio, cualidades físicas, color de piel, sexo, religión, ideología o cualquier distinción, todos somos únicos e iguales como personas, sin más. Lo que nos diferencia nos puede hacer especiales y unirnos a personas que evidentemente serán, en multitud de cuestiones, diferentes a nosotros, pero no por ello serán mejores o peores. Por ello el interés es muy relativo.

Debemos avanzar hacia la igualdad real dejando a un lado el interés aparente y socialmente criticado partiendo de la base de que todo tiene un interés natural y otro que podríamos llamar

"egoísta". Pero nosotros mismos somos los que debemos valorar en qué medida nos vinculamos a una u otra relación. No es que una relación nos interese o no nos interese, sino que debería ser si la queremos o no la queremos, con todo lo bueno y menos bueno que conlleva. No estamos comprando un electrodoméstico: no tiene garantía. Debemos caminar hacia relaciones conscientes, saludables y responsables afectivamente siendo verdaderamente deseadas con libertad, igualdad y respeto.

No son pocas veces las que queremos a alguien a sabiendas de que no es la persona que más nos interesa, pero, aun así, la queremos. Ser feliz y hacer feliz a cada persona que queremos tiene un valor incalculable y debería ser nuestro principal interés y prioridad. Vivimos en una sociedad con tantas carencias y necesidades afectivas que en ocasiones cada persona es la única que sabe el motivo por el que quiere estar con otra y a veces, aunque no lo sepa o entienda, tampoco es un obstáculo, pues lo importante es lo que quieres y sientes, no el motivo que te lleva a quererlo o sentirlo.

Lo que importan son las personas y no el nombre que se dé a la forma en la que se relacionen: ¿novios?, ¿amantes?, ¿amigos?, ¿pareja?, ¿pareja de hecho?, ¿matrimonio? Da igual, lo importante es que las personas entiendan cómo podrían relacionarse y, una vez que lo entienden, puedan decidir libremente y en igualdad. Si una persona entiende lo que es el matrimonio y los derechos y obligaciones que se pueden derivar de él, podrá tomar la decisión acertada. Si no se conoce la trascendencia jurídica del matrimonio, evidentemente, la pareja no podrá perfeccionar su relación de una manera consciente.

Nadie se aprovecha de nadie si ambos tienen un motivo por el que quieren seguir estando con su pareja o cónyuge y saben que pueden finalizar la relación en cualquier momento, si así lo consideran conveniente. Somos libres y podemos gestionar nuestra libertad como queramos, siempre y cuando esa libertad se man-

tenga de una manera consciente y justa, lo que en un matrimonio se garantiza con el derecho al divorcio accesible.

Un matrimonio no es libre si no sabe cómo puede utilizar esa libertad y el alcance de esta. Aún existen personas en España que tienen derechos y obligaciones que desconocen por completo y eso es lo que tenemos que empezar a corregir, ya que para ser libre debemos tener la información suficiente para saber cómo podemos materializar y hacer efectivo ese derecho, que está sobre el papel, en nuestra vida real.

Se habla mucho de Estado de Derecho, pero los derechos no deben ser teóricos y estáticos sino efectivos en la práctica.

> Hay una situación que se ha repetido en mi despacho con frecuencia y es la de una persona que pide una consulta de asesoramiento jurídico como si viniera a pedir información comercial de un producto de consumo, enfocándolo como: "¿Esto cómo funciona y qué es lo que me toca a mí sí me divorcio? ¿Cuáles son mis derechos y obligaciones?" En el sentido de que, si veo que me conviene me divorcio o si no me interesa, mantengo el matrimonio. Hay personas que incluso vienen periódicamente cada vez que pasan un momento malo en su matrimonio para volver a preguntar lo mismo, pero no toman ninguna decisión.
>
> *"¿Me toca la casa o no? ¿Quién se va a quedar con los hijos? ¿Cuánto voy a tener que pagar o cuánto me van a pagar? ¿Quién paga la hipoteca y los préstamos? ¿Quién se queda el coche? ¿Cuáles son las condiciones del procedimiento? Ya que si es muy caro o engorroso tal vez me dé pereza y me quede como estoy con mi feliz matrimonio".*

El asesoramiento es fundamental, claro que sí, pero no dejo de quedarme perplejo con el enfoque de muchas personas que vienen a informarse solas de los derechos que tienen para, en fun-

ción de estos, decidir si les interesa seguir compartiendo la vida con otra persona o no. Eso sí que es interés puro y duro ya que lo importante que valoran es lo material y lo secundario el proyecto matrimonial. Muchas personas se divorcian si piensan que van a salir beneficiadas con la regulación, ya que si van a perder calidad de vida prefieren mantener su matrimonio y su zona de confort.

Es algo lógico, pero no deja de ser triste —por lo menos a mi modo de ver— que nos podamos plantear seguir compartiendo nuestra vida con la persona que supuestamente queremos en función de las condiciones ya que, si es posible, preferiríamos divorciarnos.

Como norma general todo divorcio supone un empobrecimiento para ambos cónyuges, pues evidentemente conlleva tener que vivir por separado con los mismos recursos que antes vivían juntos. Siempre que la convivencia haya sido mínimamente justa, supondrá un empobrecimiento en la calidad de vida de ambos. Debemos instalarnos de nuevo en los valores correctos de la pareja y del matrimonio para alejarnos del enfoque más interesado que, para algunas personas, les hacen ver el matrimonio como una forma de vida más ventajosa y cómoda. La que más les conviene, como si fuera un negocio. Fruto de ello es el trasfondo materialista que suele estar en la mayoría de los procedimientos contenciosos y en las mediaciones de divorcios amistosos.

La realidad de muchas familias en España es que las nuevas parejas y matrimonios que se forman después de divorcios cuentan con intereses encontrados entre la primera familia y la segunda y sucesivas. Se repiten situaciones en las que una nueva pareja o matrimonio disfruta de los logros alcanzados por el matrimonio anterior. ¿Conocéis alguno? Familias divorciadas con hijos que han luchado y se han sacrificado para conseguir cierta calidad de vida y que después este es disfrutado por la nueva familia, o incluso por los familiares y allegados de la nueva pareja o cónyuge, eso es lo que sí que da pena pues supone priorizar el interés frente

a los valores y el respeto. Cada caso es diferente y dicha situación es legal, pero en muchos casos no es moral. La esencia de la familia y un valor innato de toda persona debería ser la búsqueda del beneficio de los hijos y cuando se tienen varios hijos en varias relaciones sentimentales confluyen intereses enfrentados en los que si no se sabe gestionar se pueden producir enfrentamientos e injusticias.

Hay personas que se dedican a disfrutar y compartir la vida con otra que pueden tener intereses y necesidades, pero hay un límite que no se debería de sobrepasar que es el de abusar y ser una personada aprovechada. Se puede compartir, pero no a costa de los demás, pero una nueva pareja o matrimonio no debería de invadir los derechos y expectativas de derecho de los hijos de su nueva pareja y pretender arrebatarles algo que debería de corresponderle. Hay muchas nuevas parejas que pretenden que los hijos comunes o incluso a sus propios familiares se beneficien de cuestiones patrimoniales que deberían de corresponderle en mayor o menor medida a los hijos de anteriores relaciones y matrimonios. Allá cada uno con su conciencia, pero lo que es más grave aún es que una persona decida y permita volcarse en un nuevo proyecto sentimental desentendiéndose de sus hijos y vínculos anteriores. Hay relaciones en las que pesa tanto el interés egoísta que se contraen matrimonios y forjan relaciones antinaturales que en definitiva sólo buscan su propio interés y deben de ser respetadas, pero no se debería de permitir que ese interés se consiguiera a costa de arrebatar aquello que debería de ser para otra persona que pertenece al pasado de nuestra pareja o cónyuge, pues deberíamos de mantener otros valores y compatibilizar una nueva relación con el respeto a nuestra nueva pareja a sabiendas de que tiene personas de su presente y su pasado que merecen ser respetadas y no todo vale al enmascararlo como "amor" cuando realmente es la hipocresía de conveniencia e interés egoísta que utiliza su influencia sentimental para buscar su propio interés patrimonial.

La vertiente divorcista en España está provocando una situación en la que se confrontan las prioridades y preferencias de cada persona que en ocasiones se centra en el presente y olvida sus vínculos anteriores. Cuando nuestra nueva pareja respeta nuestro pasado todo podrá ser pacífico y compatible, pero cuando existe ese interés espurio se producen verdaderos dramas de personas que se desentienden a su propia familia "por amor" para centrarse en su nueva pareja o lo que es peor, los familiares y allegados de esa nueva pareja.

En una separación lo que se pierde principalmente es a nuestro cónyuge y el proyecto de vida común y, secundariamente, todos los demás intereses y cuestiones accesorias. Es una pena que algunas personas lo enfoquen justamente al revés.

3. Decisión de casarse y divorciarse

Un matrimonio comienza por decisión de dos, pero puede acabar por la decisión de uno solo. Puede parecer algo básico, pero muchos matrimonios no son conscientes ni desarrollan su día a día familiar conforme a dicha premisa.

El matrimonio debe buscar la felicidad mutua y no el mero mantenimiento como derecho adquirido e irrevocable, punto de partida del desarrollo individual de los intereses de los cónyuges.

En España hay un gran porcentaje de personas que se casan y se divorcian sin entender qué están haciendo por no habérselo explicado nadie ni haberse preocupado de informarse con un mínimo de profundidad y diligencia. En muchos casos por dejarse llevar por consejos bienintencionados e idealizantes de su futura felicidad, que algunas personas les recomiendan demasiado a la ligera.

Las canciones, películas y el medio social en general nos marcan pautas que tienden a seguirse sin pararse a pensar si de verdad se quiere o no. Como ya he dicho, muchas veces una relación sentimental acaba en el altar porque es "lo normal", es lo que hacen las parejas que ya llevan una serie de años y es lo que está bien visto y lo que espera nuestra familia y entorno. Se proyectan demasiados matrimonios idealizados en los que parece que todo es perfecto en un mundo feliz como si se tratara de una película de Disney.

A esta premisa debemos puntualizar que, lo que se ve en los matrimonios idílicos y se vende, es la parte buena de los matri-

monios. Y, claro, eso nos encanta: conocernos, enamorarnos, casarnos, ir de luna de miel al Caribe, etc. Eso es lo que queremos, pero hay otras cuestiones más críticas y reales que tal vez no interiorizamos tanto: matrimonios con dificultades y que se esfuerzan en superar los problemas con pautas correctas.

Hay personas que inconsciente e ignorantemente se casan sin saber la trascendencia de su decisión y que, evidentemente, en el divorcio están perdidísimos y descentrados. Pues, si no entendieron la trascendencia del matrimonio, menos aún entenderán cómo gestionar la ruptura y asumir las responsabilidades contraídas.

Hay personas a las que cuando les piden el divorcio tienen contestaciones similares a "¿cómo me haces esto?" Como una forma de pedir explicaciones o pensando que se les estuviera haciendo un mal intencionado.

Es como si se estuviera pidiendo algo que no pudiera pedir o si con el divorcio el único que se fuera a divorciar y cambiar de vida fuera el cónyuge al que le piden el divorcio. Como si existiera cierto prejuicio de culpabilidad que recae sobre el cónyuge que pide el divorcio y, por tanto, fuera el que en la regulación tuviera que salir perjudicado si fuera necesario ya que es el "responsable" de la ruptura.

Lo primero que hacemos por tendencia es pensar en nosotros mismos, pues vivimos con miedo a lo desconocido, a perder nuestra estabilidad y no controlar la situación. Tal vez, la decisión de pedir el divorcio también sea egoísta en parte desde un punto de vista que yo personalmente no comparto —pues considero que lo egoísta es negar la petición de divorcio de nuestro cónyuge forzando el mantenimiento de un matrimonio que nuestra pareja ya no quiere—, pero ¿por qué sentimos la idea del divorcio tan lejana y nos sorprende tanto? Evidentemente supone romper con un proyecto de vida común, pero en muchos casos nos da rabia que nos pidan el divorcio, pero nos parecería perfectamente normal que nosotros lo pidiéramos.

La mayoría de los divorcios no son sorpresivos, sino que "se ven venir" y no se ha hecho nada por mejorar la relación y evitarlo de manera que pasa el tiempo hasta que la ruptura llega a ser una necesidad. La petición de divorcio es el resultado de un tiempo de desgaste y reflexión en el que no se ha querido o podido superar las dificultades y cuando el divorcio es inminente, suele ser demasiado tarde, pero suele existir una primera reacción de "vamos a arreglarlo" con propósitos y promesas a destiempo, cuando realmente lo mejor hubiera sido tomar medidas a tiempo antes de que la relación se deteriorara. Ser amables, hablar y escuchar con empatía suele ser un gran apoyo, pero incluso la ayuda profesional de psicólogos y terapia de pareja es una excelente opción que permitirá evitar rupturas y en caso de ser necesarias, fomentar rupturas más cordiales y saludables.

Si pidiéramos nosotros el divorcio seguro que lo consideraríamos perfectamente justificado, pero divorciarnos por petición del otro cónyuge tiene todo un proceso psicológico que va desde la negación inicial hasta la aceptación final con un sinfín de posibles altibajos intermedios.

Lo más importante es perder a la persona y no los intereses que manteníamos con ella, pero como es un lote se nos hace muy complicado aceptar que nos vayamos a divorciar sin nosotros habérnoslo propuesto. Nos descoloca los esquemas de nuestra vida. Es normal, pero deberíamos ser más conscientes durante la vida matrimonial de que nuestro cónyuge tiene derecho a pedir el divorcio de nuestro matrimonio y no podemos oponernos legalmente a su petición, ni deberíamos pretender rechazarlo moralmente.

Psicológicamente hay mucha diferencia entre ser la persona que quiere el divorcio y la persona a la que le piden el divorcio. Es posible que ambos cónyuges pidan el divorcio, pero no es lo normal, sino que en la mayoría de los casos uno que ha dejado de querer se lo pide al otro que preferiría mantener el vínculo matrimonial y relación.

Muchas veces tenemos más miedo a la separación cuando más inseguros nos sentimos. Una persona joven, sana, con trabajo y con un futuro prometedor no suele tener un especial miedo al divorcio. En cambio, una persona que se sienta mayor, con problemas de salud, con recursos limitados y que no sienta que sea un buen partido tendrá un gran miedo al divorcio por creer que se quedará solo o sola o que no encontrará nadie mejor. Se crean relaciones de conformismo, es entendible, pero hay que ponerse en el lugar de las dos partes.

¿Qué pasa cuando uno de los esposos quiere divorciarse, pero el otro no? Lo analizaremos a continuación desde el principio, desde la decisión de casarse a la de divorciarse.

3.1. La decisión de casarse es de dos

Partimos de la base de que existe un problema inicial de desconocimiento general de qué es el matrimonio por parte de muchas parejas que deciden casarse. El matrimonio nace por el deseo y petición de ambos miembros de la pareja y, una vez casados, la institución del matrimonio es un bloque que en gran parte no es dispositivo en el que no cabe ni condición ni término.

¿Qué quiere decir esto?

- No cabe condición:

No podemos pretender tener un matrimonio siempre y cuando nuestro cónyuge sea quien nos haga la cena por las noches, que acepte tener relaciones íntimas cuando y como nosotros queremos, que saque a pasear al perro, que se encargue de trabajar y ganar una suma concreta de dinero o cualesquiera otras condiciones.

- No cabe término:

No se puede establecer un periodo mínimo o máximo para el matrimonio. Casarse para dos años y después ver qué tal. No,

el matrimonio no tiene plazo, sino que simplemente comienza y puede acabar por las causas establecidas por la ley.

Sí es posible optar por el régimen económico matrimonial inicial y cualesquiera cambios posteriores siempre y cuando sean consensuados, perfeccionar acuerdos prematrimoniales y capitulaciones matrimoniales, pero repito que no cabe estipular limitaciones a la institución del matrimonio.

Por eso puede ser tan difícil la vida matrimonial por tener que relacionarse de la manera que ambos esposos vayan queriendo en cada momento, sin que haya nada pactado ni definido. Hay que intentar llevar la relación de pareja de una manera satisfactoria para ambas partes. Para poder mantener un matrimonio no se necesita pensar igual, sino, como punto de partida tratase con respeto mutuo. Tal vez no hay que casarse tanto, sino mejor.

El matrimonio puede concebirse sentimentalmente como un compromiso de por vida para algunas personas, pero en el ámbito legal, es una institución en la que se van creando vinculaciones jurídicas con derechos, obligaciones y responsabilidades. No tenemos ni la obligación ni el derecho a un matrimonio de por vida, pues se trata de un compromiso renovado día a día derivado de la confianza, el amor y el respeto que se mantiene hasta que cualquiera de los dos cónyuges, en ejercicio de su libertad, toma la decisión de separarse o divorciarse.

No tenemos derecho a exigir un matrimonio para siempre, pues nuestro cónyuge tiene derecho a poner fin al mismo solicitando libremente el divorcio. De igual manera, nuestro cónyuge no puede hacernos sentir que tenemos la obligación de mantener un matrimonio que hemos dejado de querer mantener.

Cualquiera de los esposos puede optar libremente al divorcio pues constituye un derecho irrenunciable. Sería nulo el acuerdo conyugal que supusiera una renuncia al ejercicio del derecho por parte de cualquiera de los esposos. Un compromiso sentimental puede ser para siempre, pero el matrimonio no lo es pues en

todo momento existe el derecho y la libertad de pedir el divorcio por parte de ambos cónyuges. No es que el matrimonio sea para siempre, sino que los cónyuges pueden decidir mantenerlo para siempre, lo que no supone que no tengan la posibilidad de optar libremente a finalizarlo pidiendo el divorcio.

Partir de la premisa de que ambos cónyuges pueden divorciarse de manera realmente efectiva y que opten y decidan por no hacerlo y prefieran seguir juntos, dota de un gran valor al matrimonio, pues se mantiene por la decisión de seguir juntos renovada cada día.

En una relación de pareja se suelen compartir muchos más momentos buenos que malos, pero, a pesar de ello tenemos, una tendencia natural a quedarnos más con lo malo que con lo bueno. Qué pena, ¿verdad? Parece que nos acostumbramos a lo que nos gusta y nos hacemos tan exigentes que dejamos de valorarlo y nos parece lo normal. En cambio, cuando algo no es como nosotros esperamos lo dramatizamos demasiado olvidando todo lo demás y quedándonos principalmente con eso. Podemos estar años con la persona que queremos que puede hacer todo perfecto, pero por cualquier chorrada nos podemos permitir el lujo de ofendernos, enfadarnos o incluso pedir explicaciones con indignación, olvidando en ese momento todo lo bueno compartido. Nadie es perfecto y la falta de empatía sentimental e inmadurez afectiva puede ser más grave que el supuesto motivo que justifique enfado o malestar. No podemos pretender cambiar a nadie, pero tal vez con una actitud amable podríamos condicionar en positivo el comportamiento y actitud de nuestros seres queridos y hacer sus vidas menos tensas y más felices. En muchos casos lo que nos disgusta de nuestra pareja es acto reflejo, consecuencia y reacción defensiva derivada de nuestro propio comportamiento.

Además, aún arrastramos socialmente la idea del matrimonio indisoluble tradicional de las bodas religiosas en las que el cura, después del tan famoso "sí, quiero" declaraba a los contrayentes

"marido y mujer hasta que la muerte os separe". Está frase tiene un trasfondo demoledor y convierte algo precioso como puede ser un matrimonio en una situación perpetua que no tenemos opción de finalizar, aunque dejemos de quererla. Vulnera la idea de libertad moderna y actual que tanto nos ha costado conseguir.

He conocido a personas que desean divorciarse, pero consideran que no pueden hacerlo ya que juraron o prometieron pasar el resto de su vida con su cónyuge y la separación supondría romper su promesa o juramento. Cada persona puede tomar las decisiones que considere oportunas, pero en base a lo que quiera hacer a sabiendas de que sí que puede optar por mantener su matrimonio o divorciarse libremente.

Cuando tenemos un problema de pareja a veces decimos que necesitamos desconectar cuando lo que deberíamos hacer es conectar con nuestra pareja y con la relación afrontando la situación con la predisposición de superar juntos cualquier dificultad.

Un matrimonio no es realmente libre si el divorcio no es accesible. Repito una vez más que el divorcio no es un capricho sino una necesidad y por tanto debe estar al alcance de todos y normalizarse. No hay que tener miedo al divorcio, sino a no poderse divorciar.

3.2. La decisión de divorciarse es de uno o de dos

Hay que entender que con que uno de los cónyuges quiera divorciarse tiene derecho a hacerlo y no se le puede obligar a mantener un matrimonio que no desea. El matrimonio debe ser la libertad constante y consciente de decidir mantener un proyecto de vida sentimental común, a sabiendas de que no es una obligación ni imposición. El matrimonio es la opción de vida conjunta elegida y renovada recíprocamente a diario por ambos cónyuges. Existe la separación matrimonial de hecho y de derecho y el divorcio como alternativas a la continuidad de un determinado matrimonio.

Por ello, cualquiera de los cónyuges tiene derecho a pedir libremente su divorcio, pero ¿qué pasa si el otro cónyuge no quiere divorciarse? ¿Es posible rechazar la propuesta y petición de divorcio del otro cónyuge? No se puede impedir la petición de divorcio del otro cónyuge, aunque todavía haya personas que mantengan la mentalidad de siglos atrás, legalmente hemos avanzado y solo falta que social y familiarmente también lo hagamos. Tenemos todas las herramientas para gestionarlo desde la educación sentimental saludable.

Ante esta situación en la que ambos cónyuges pueden desear cuestiones radicalmente diferentes y *a priori* podría argumentarse que ambos tienen parcialmente razón en sus pretensiones, evidentemente prevalece el derecho a divorciarse del cónyuge que así lo solicita frente a la petición del otro cónyuge que preferiría mantener el matrimonio. Por un lado, no se puede obligar a mantener un matrimonio a la fuerza al cónyuge que lo solicita. En cambio, tampoco tiene obligación el cónyuge que no quiere divorciarse a facilitar un divorcio de mutuo acuerdo al otro.

¿En qué quedamos entonces? En ocasiones uno de los cónyuges propone el divorcio de mutuo acuerdo al otro que opta por no aceptar ese divorcio amistoso. Hasta ahí es correcto, pues, como hemos dicho, no podemos obligar a un cónyuge que no quiere divorciarse a otorgar un divorcio de mutuo acuerdo. De hecho, en el convenio regulador deberán de establecerse todas las condiciones que regirán la vida postmatrimonial y en las que también debería haber consentimiento y consenso de ambos.

En estos casos, el cónyuge que quiere divorciarse puede optar por iniciar una demanda contenciosa: trámite más lento, complejo y caro que incluye resolver tristemente un divorcio en juicio. El cónyuge demandado al que le piden el divorcio por lo contencioso no podrá oponerse y negar la disolución matrimonial, pero si puede oponerse a la regulación que solicita en su demanda el cónyuge demandante.

Tanto el matrimonio como, en su caso, el proceso de separación o divorcio es único y común para ambos cónyuges. Por ello, si uno quiere el divorcio y el otro mantener el matrimonio lo justo sería que se pudiera reconducir a mutuo acuerdo para evitar costes, enfrentamiento y demoras innecesarias.

Por ello es tan importante que se parta de la base de que ambos cónyuges civilmente tienen derecho a pedir el divorcio sin que el otro se pueda oponer al mismo; que se pueda normalizar la petición de divorcio por parte de uno de los cónyuges y que el otro lo considere de inicio como una opción y no suponga un verdadero drama innecesario y sorpresivo.

Si ambos cónyuges tuvieran esta premisa clara no solo en ocasiones actuarían de otra manera y podrían prevenir el divorcio, sino que además no tendrían tanta reticencia a la aceptación de la propuesta de divorcio de su cónyuge. Las personas mezclamos temas y el divorcio no es una excepción.

En un despacho de abogados de familia se escuchan verdaderos dramas, barbaridades y enfrentamientos innecesarios por no haber sabido gestionar adecuadamente, en primer lugar, la relación y menos aún la ruptura.

Muchas personas entran en *shock* y rechazan infundadamente la petición de divorcio de su cónyuge y es algo que hay que aceptar después de haber confirmado que no hay posibilidad de entendimiento matrimonial.

En muchos casos la reticencia al divorcio pretende evitarse mediante una reconciliación, pero conlleva enfrentamientos que provocan que la relación se degrade en mayor medida de lo que se puede soportar y ello dificultará que cada uno de ellos pueda rehacer su vida después del divorcio y puedan gestionar los vínculos creados tales como hijos, bienes o deudas con cierta normalidad.

Si alguien quiere divorciarse pero no lo hace por comodidad, tal vez esté manteniendo una incomodidad matrimonial para el resto de tu vida. El divorcio puede hacernos perder la tranquili-

dad a corto plazo, pero si necesitamos divorciarnos y no damos el paso podemos estar manteniendo una intranquilidad para toda la vida. Que tengamos más capacidad de adaptación o resignación será otra cuestión. Mantener un matrimonio que no queremos no es amor sino una degradación de la confianza sentimental, que en muchos casos llega a ser desamor. Hay muchas personas que no se divorcian simplemente por no tener la seguridad de encontrar alguien mejor.

Si queremos de verdad a nuestra pareja y esta no quiere estar con nosotros, ¿es aceptable que con la excusa de que la queremos la retengamos en un matrimonio que ya no quiere compartir con nosotros?

> Hace varios años vino un cliente escandalizado a mi bufete contando lo que le estaba ocurriendo. Se trataba de un señor muy singular de unos 65 años de un pequeño municipio de la provincia de Toledo chapado a la antigua y que venía a contratar a un abogado para que hiciera lo que él sin estar asesorado ya le había confirmado y dejado claro a su mujer.
>
> Venía indignado y nervioso, según él no era para menos, su mujer le había dicho que iba a pedir el divorcio y lo iba diciendo por su pueblo, pero él ya le había aclarado que no se lo iba a dar, y precisamente venía a contratar el mejor abogado, a cualquier precio, para que se ocupara de rechazar cualquier tipo de petición de divorcio que realizara su esposa incluso llamándola o escribiéndola para que le impusiera la situación y desistiera de su petición de divorcio.
>
> Al intentar explicarle de una manera comprensible que él no podía rechazar el deseo y petición de divorcio si así lo solicitaba su mujer en una demanda contenciosa y explicar que los abogados no estamos para imponer o asustar a nadie, se llevó el disgusto de su vida, marchándose a buscar

un "abogado mejor", que tal vez le dijera lo que quería oír, aunque no fuera verdad.

Aún está en una parte de la sociedad la idea apolillada de que es posible rechazar la petición de divorcio de su marido o mujer. Se trata de una mentalidad que considera que el matrimonio es para siempre y no se ha casado para divorciarse. No está en sus planes y considera que la otra parte del matrimonio tiene que claudicar y vivir en un matrimonio indeseado. Si no, "que no se hubiera casado".

A lo largo de este libro seguiremos repitiendo e insistiendo incansablemente en la realidad. Tenemos derecho a pedir el divorcio tanto de mutuo acuerdo, con el consentimiento de ambos esposos, como por lo contencioso con la petición de uno solo de los cónyuges si, por desgracia, el otro no quiere facilitarnos la tramitación amistosa.

La frase lapidaria de muchos divorcios de "te deseo lo mejor" no debe ser una expresión vacía y sin valor, sino que debería ser verdad de corazón y desear el bien de aquella persona que hemos querido y que, en parte, nunca dejaremos de querer por considerarla una persona especial con la que hemos compartido una parte valiosa de nuestra vida. Lo importante no es adornar la ruptura con palabras complacientes, sino demostrar con hechos que le deseamos lo mejor y facilitar la ruptura, aunque duela entender que no podemos retener en nuestra vida a una persona que ha dejado de querer compartir la suya con nosotros.

No por estar casados somos de nadie ni nadie es nuestro, seguimos siendo libres, pero con un vínculo valioso que cuidar y valorar sin someter a mayor presión de la que puede aguantar. Los matrimonios se anotan en el Registro Civil y no en el Registro de la Propiedad en el que se anotan los derechos y obligaciones de aquello que nos pertenece.

4. Situación de familias en España objetivos a corto, medio y largo plazo.

En resumen, mis objetivos profesionales, propuestas teóricas y aplicaciones prácticas son:

- A corto plazo resolver controversias: reducir la tensión en las relaciones familiares. Reducir el porcentaje de divorcios contenciosos y conflictos familiares actuales aumentando correlativamente el porcentaje de divorcios de mutuo acuerdo. Potenciar la capacidad de entendimiento y mediación familiar ante el conflicto para desjudicializar las relaciones familiares. Desdramatizar y democratizar el derecho de familia.
- A medio plazo prevenir controversias: reforzar las relaciones familiares con asesoramiento preventivo y mediación familiar constante antes de que existan los problemas con la intención de prevenirlos. Reducir el enfrentamiento y el daño familiar, así como la dependencia que provoca de un asesoramiento tardío en situaciones límite cuando ya existen los problemas. Adelantarnos a las desavenencias para prevenir conflictos y divorcios.
- A largo plazo educación y concienciación familiar: normalizar y generalizar la construcción de relaciones familiares salu-

dables en origen para que sepan gestionarse en base al amor, la confianza y el respeto desde el inicio, y que entiendan que, si es necesaria la separación, esta se debe gestionar amistosamente, sabiendo evitar las agresiones sentimentales y el daño familiar, protegiendo como prioridad a los niños.

4.1. Objetivos y propuestas a corto plazo.

Siendo realistas, actualmente, de entre todos los objetivos importantes para las familias, el más urgente es la contribución al aumento del porcentaje de divorcios de mutuo acuerdo y reducción de contenciosos, para prevenir los juicios y conflictos. Existen relaciones familiares contenciosos que provocan judicialización, violencia y daño familiar de las que los más perjudicados son los más vulnerables y quienes menos se lo merecen, los niños.

En mi bufete, el método de trabajo prioriza reducir la tensión antes de mediar y tomar decisiones relevantes. La mediación no es eficaz ni tiene garantías en casos de niveles elevados de tensión.

Iniciativas actuales:

1. Campaña de concienciación, sensibilización y prevención del daño familiar.
2. Regalo de este libro en formato digital a cada uno de nuestros clientes y usuarios. Se descarga en la página web gratuitamente.
3. **Servicio de formación jurídica y psicológica prematrimonial.**
4. Divorcionetas: abogado de divorcio de mutuo acuerdo accesible por 150 euros por cónyuge a tramitar en cualquier Juzgado de España.

5. Asesoramiento familiar preventivo y constructivo.
6. Prevención del divorcio contencioso. Regalo para pareja o matrimonio la tramitación de un divorcio judicial, siempre y cuando, sea de mutuo acuerdo.
7. Teléfono de la esperanza de derecho de familia. Iniciativa humilde de acompañamiento legal y escucha activa para prevenir suicidios.
8. Accesibilidad jurídica del asesoramiento con la condición de libertad, igualdad y respeto.
9. Abogacía colaborativa con juzgados y abogados.
10. Transparencia de condiciones de contratación protocolizadas ante notario.

1. Campaña de concienciación contra el daño familiar.

https://abogadoscebrian.es/video-de-concienciacion-contra-el-dano-familiar/

Hemos creado un video pionero en el sector que muestra algunos de los errores más frecuentes y perjudiciales de las separaciones matrimoniales. Todo ello tratando de fomentar que las separaciones y divorcios se gestionen de la manera más saludable para prevenir el daño familiar que tiene como principales víctimas a los hijos en común de la pareja.

Se trata de un video de sensibilización contra el daño familiar en el que se muestran dos situaciones iguales de una familia

en trámites de separación, una que ejemplifica el daño familiar y otra el respeto familiar.

Estamos acostumbrados a las campañas de la DGT en la que cada año muestran con videos impactantes las consecuencias de las imprudencias al volante que causan miles de heridos y fallecidos en las carreteras. Gracias a ellas se trata de mejorar la seguridad vial no sólo de los conductores, sino muy especialmente de las víctimas que injustamente sufren un daño irreparable por un accidente por la imprudencia o mala conducción de otro.

Se trata de una visión muy realista en la que con diez secuencias consecutivas en negativo y en positivo, muestran algunos de los errores y aciertos que contribuyen al daño o salud familiar. Además del propio sufrimiento de las parejas, las víctimas principalmente son los hijos a los que se les pone en peligro arrebatando su derecho a disfrutar de una infancia feliz. En resumen, muestran que cuando un divorcio es necesario, es mejor amistoso y saludable.

Diez pautas y consejos que ilustran y explican el video como esenciales para mejorar las relaciones familiares y separaciones lo más amistosas y saludables posible, son las siguientes:

1. No permitir que el entorno familiar potencie la tensión y el enfrentamiento.
2. No utilizar a los hijos para que ellos mismos decidan estar con un progenitor y no con el otro.
3. No influenciar a los hijos.
4. Evitar enfrentamientos, especialmente en presencia de los hijos.
5. No cosificar a los hijos, no son moneda de cambio.
6. No esperar a ejercer la corresponsabilidad parental hasta que no haya sentencia.
7. No cortar la comunicación entre progenitores por resentimiento sentimental.

8. No utilizar al juez y abogado como una medida de presión, sino de mediación y apoyo.
9. Ir al abogado con actitud conciliadora y desjudicializar las relaciones familiares.
10. No pretender imponer su criterio a la fuerza sin pensar en el bienestar de los hijos.

Esta campaña no tiene precedentes e incorpora unos mensajes muy claros que tratan de dar visibilidad a un daño familiar e infantil que pasa muy desapercibido en la sociedad a pesar de su gravedad.

El video comienza con el siguiente contenido:

> *"En España más del 60% de los matrimonios acaban en divorcio.*
>
> *El 20% de los divorcios acabaron en juicio contencioso en el que el daño familiar puede ser irreparable, especialmente para los niños. Son miles de familias enfrentadas cada año, que no cuentan con la visibilidad social que debería dada su gravedad.*
>
> *No solemos ser conscientes de este daño familiar derivado de una mala separación o el mantenimiento de una mala convivencia familiar hasta que no nos pasa a nosotros, a un ser querido o a alguien famoso.*
>
> *Por favor, no participes en el daño familiar.*
>
> *La agresión sentimental, trato despectivo y daño infantil nunca están justificados.*
>
> *Debemos de tratarnos bien con independencia de que estemos juntos o separados."*

En ocasiones las personas necesitan ver escenificada una situación para entender la repercusión real que puede tener. Eso precisamente pretende esta campaña en la que se puede ver como

dos padres se tratan mal y acaban pretendiendo llevarse a su hijo a la fuerza estirando literalmente uno de cada brazo mientras su propio hijo les dice "parad, me hacéis daño".

La intención es que el mensaje se difunda y cale en la sociedad para que las familias se traten mejor y reduzcan la tensión y litigiosidad. Cuando el divorcio, por desgracia, es necesario, las opciones son:

- La mejor: el divorcio de mutuo acuerdo.
- La mala: el divorcio contencioso.
- La peor de todas: no poderse divorciar.

No hay que tener miedo al divorcio sino, en todo caso, a un mal divorcio o a no poderse divorciar y tener que mantener una convivencia insana y no deseada, que puede provocar conflictos e incluso someter a las relaciones familiares a más tensión de la que pueden aguantar, pudiendo llegar a situaciones límite.

Familia menos idealizada y más consciente y libre, con asesoramiento preventivo orientado a construir relaciones familiares saludables y de calidad, que se saben querer y tratar bien, con respeto, dignidad, amor propio y por su familia y sus hijos, con independencia de que estén juntas o separadas.

Se pueden evitar muchos divorcios, sobre todo los conflictivos.

En España se tiende a idealizar la pareja y el matrimonio y existen prejuicios de la ruptura, cuando lo que habría que hacer es todo lo contrario, normalizar el libre desarrollo de la familia de la manera más saludable posible, lo que con esta campaña de sensibilización se pretende.

Impulsa el asesoramiento preventivo que permita destensar y desjudicializar las relaciones familiares para que sean más conscientes, amables, autónomas y libres mediante la concienciación del daño familiar que puede ser irreparable para toda la familia y muy especialmente en los niños.

2. Regalo de este libro en formato digital a cada uno de nuestros clientes y usuarios. Se descarga en la página web gratuitamente.

https://abogadoscebrian.es/descarga-libro-gratis-juntos-o-separados-pero-felices/

Ofrecemos orgullosos la posibilidad de que cada uno de nuestros clientes e incluso cualquier persona que así nos lo solicite reciba gratis este libro, sin ningún tipo de requisito, condición ni compromiso de absolutamente nada. Incluso puede descargarlo directamente en la web.

Este libro se ha escrito con la máxima humildad y cariño con la intención de reforzar las relaciones familiares y dotarlas de mayor consciencia, libertad y autonomía.

Si a una sola persona o familia le hace bien este libro, habrá merecido la pena, pues ese es el gran objetivo. Compañeros del sector reiteradamente me trasladan que soy muy poco ambicioso y podría proyectar el despacho de una manera mucho más rentable. La explicación es que esa no es mi intención, el objetivo inmensamente ambicioso de este libro y mi despacho es que pueda contribuir a que las familias se construyan de manera más saludable. Reitero que, si se consigue, aunque sea con una de ellas, todo habrá merecido la pena pues una ayuda o solución a una familia que lo necesita tiene un valor incalculable, más aún si redunda en beneficio de los niños que en derecho de familia, son los más

vulnerables, lo que más se lo merecen y los que pueden ser el comienzo del cambio y evolución si instauran nuevos modelos familiares en una dirección acertada y saludable.

Este libro no tiene la intención de que forme parte de grandes estudios técnicos o jurídicos, o que este en pocas manos de personas que sepan mucho. Todo lo contrario, es muy práctico y accesible, destinado a contribuir a la mejora de las familias y su concepción y evolución social. Se pretende que sea leído precisamente por el mayor número de familias posible, que son las que menos conocimientos jurídicos y herramientas de gestión familiar y emocional suelen tener, los que más lo pueden necesitar y a las que se pretende ayudar. Gracias por leer este libro, puedes compartirlo con las personas de tu confianza que pueda necesitarlo.

3. Servicio de formación jurídica y psicológica prematrimonial:

Servicio de refuerzo jurídico y psicológico de pareja prematrimonial, antes del matrimonio. Servicio que combina asesoramiento jurídico y la terapia psicológica de pareja por videollamada con orientación formativa individualizada para que los novios que van a casarse tengan unos mínimos conocimientos para que puedan construir y asentar sus vínculos familiares.

Asesoramiento jurídico: La organización del servicio de formación y **refuerzo jurídico prematrimonial** es la siguiente:

1. **Proyecto:** Explicación de la pareja de su proyecto familiar.
2. **Realidad:** Breve explicación teórica con ejemplos de aplicación práctica de:
   - Acuerdos prematrimoniales.
   - Capitulaciones matrimoniales.
   - Régimen económico matrimonial.
   - Patrimonio y responsabilidad patrimonial.
   - Domicilio familiar.
   - Pensión e indemnización compensatoria.
   - Hijos y responsabilidad paternofilial.

- Testamento y herencia.
- Mascotas.
- Separación y divorcio.

3. **Opciones:** Dudas de la pareja. Análisis de posibles obstáculos y fortalezas.
4. **Voluntad:** Plan de acción familiar saludable y consciente.
5. **Feedback y conclusiones.**

Terapia psicológica de pareja: La organización del servicio de formación y **refuerzo psicológico de terapia de pareja** es la siguiente:

1. **Proyecto:** Explicación de la pareja de su proyecto familiar.
2. **Realidad:** Breve explicación teórica con ejemplos de aplicación práctica de:
   - Ser pareja.
   - Construir familia.
   - Familia política y entorno.
   - Tener hijos.
   - Proyecto común.
   - Confianza
   - Comunicación.
   - Acuerdos.
   - Sexualidad.
   - Evolución de pareja y asimetría de poder.
3. **Opciones:** Dudas de la pareja. Análisis de posibles obstáculos y fortalezas.
4. **Voluntad:** Plan de acción familiar saludable y consciente.
5. **Feedback y conclusiones.**

4. Divorcionetas: Divorcio de mutuo acuerdo accesible

Desde mi despacho hemos impulsado una campaña de publicidad pionera y sin precedentes que, sin exagerar, ha tenido la mayor, o cuanto menos una de las mayores difusiones nacionales

e internacionales del sector. Se materializa en furgonetas rotuladas con un mensaje amable: Divorcio 150 euros por cónyuge. Trata de desdramatizar y democratizar el derecho de familia.

En 2026 se presta servicio de divorcio de mutuo acuerdo judicial con servicio en todos los Juzgados de España por el precio de la minuta de abogado de 150 euros por cónyuge, total 300 euros, más procurador que supone otros 120 euros. El precio final y total en contrataciones de divorcio de mutuo acuerdo judicial en 2026 es de 420 euros, o lo que es lo mismo, 210 euros por cónyuge si se abona por mitades entre ambos cónyuges, incluyendo abogado, procurador e IVA.

En la abogacía española en su momento la publicidad estaba prohibida, lo que era muy poco garantista para el derecho de consumidores y usuarios. El Estatuto General de la Abogacía de 1982 prohibía expresamente la difusión de servicios, prohibición que se mantuvo hasta que la normativa deontológica fue evolucionando, permitiendo gradualmente la publicidad informativa, especialmente tras la adhesión de España a la UE y la promulgación de la Ley General de Publicidad en 1988.

Han existido diversas condenas a Colegios de Abogados por recomendación de honorarios que han acabado declarándose nulos de pleno derecho. El ICAM, entre otros Colegios de Abogados, ha sido condenado por la CNMC y ratificado por el TS. En derecho bancario el sector de la abogacía ha impulsado todo tipo de reclamaciones de los consumidores y usuarios contra bancos por reclamación de cláusulas nulas. En cambio, a pesar de haberse declarado nulos diversos criterios orientadores de honorarios de colegios de abogados, la abogacía no ha creado un sistema de revisión y, en su caso, de devolución de minutas cobradas en base a sus criterios nulos. Se trata de miles de minutas. Considero que llegará el momento, más pronto que tarde, en el que la abogacía tendrá que realizar las devoluciones y ajustes que correspondan a los clientes a los que se les haya cobrado unas minutas basadas

en criterios orientativos de la abogacía declarados nulos de pleno de derecho. El problema es que algo que se declara nulo de pleno derecho legalmente nunca ha producido efectos jurídicos, pero en realidad en el caso de los criterios de honorarios recomendados declarados nulos de la abogacía, sí lo ha hecho con el cobro de millones de euros en minutas a sus clientes.

La iniciativa de las Divorcionetas ha sido, en mi opinión, dura e injustamente criticada por parte de la abogacía, sobre todo parte de la abogacía institucional, sin que por mi parte opine al respecto en este libro, pues respeto a la profesión y cada uno de sus profesionales. Cada profesional es libre en sus actuaciones y responsable de sus actos en los que queda retratado. Yo siempre he respetado y respetaré a la abogacía y cada uno de sus miembros con independencia de la actitud que la abogacía tenga con mi trabajo y, por tanto, conmigo. La Divorcioneta ha marcado un antes y un después en la abogacía en España por hacer algo muy sencillo, publicitar un precio accesible de un servicio concreto, el divorcio de mutuo acuerdo. Esto ya está normalizado y perfectamente superado en otros sectores y llama la atención que en la abogacía haya sido tan innovador y haya tenido tanta repercusión. Estoy orgulloso de la iniciativa de las Divorcionetas que ha contribuido a democratizar el derecho de familia. Cabe destacar de entre las frases que describe la esencia de las Divorcioneta:

- "Un matrimonio no es realmente libre si el divorcio no es accesible".
- "El divorcio no es un capricho, es una necesidad".
- "El divorcio al alcance de todos".

5. Asesoramiento familiar preventivo y constructivo:

El **proyecto familiar** en muchos casos no se apoya en conocimientos jurídicos y certezas, sino en dudas o, lo que es aún peor, en premisas incorrectas que han sido adquiridas erróneamente por el entorno, las típicas personas bienintencionada que condi-

cionan nuestra percepción de la familia con pautas que pueden ser incorrectas o distorsionadas.

Para reforzar su relación familiar, la toma de decisiones correctas y la reducción de errores y conflictos que pueden acabar en daño familiar, lo que nuestro despacho recomienda es el asesoramiento familiar constructivo**.**

Tratamos de superar la idea de que hay que ir al abogado cuando tenemos problemas, pues precisamente lo mejor sería adelantarse a los problemas con asesoramiento preventivo.

El asesoramiento preventivo es el futuro del derecho de familia. Existe en la actualidad una dependencia al asesoramiento especializado y tardío que tiene que buscar soluciones complejas derivadas de problemas complejos y que en ocasiones se han ido de las manos.

Lo mejor es prevenir el conflicto y acudir como profesional de consulta habitual al abogado, al igual que al psicólogo.

El abogado y el psicólogo son los dos profesionales que deben de potenciarse en el siglo XXI gracias a los cuales podemos pasar de una sociedad con familias que no tienen un proyecto viable y saludable a la construcción de familias conscientes.

La toma de conciencia en el plano legal y psicológico es el mejor refuerzo de la familia. Si conocemos nuestra situación podremos tomar una decisión acertada, pero de no saber la repercusión jurídica y psicológica de nuestras decisiones, ni tener habilidades y herramientas para gestionarlo, será muy complicado acertar.

Con asesoramiento jurídico familiar y terapia psicológica de carácter constructivo podemos prevenir malas decisiones y a su vez controversias, divorcios y daño familiar.

6. Prevención del divorcio contencioso. Regalo para pareja o matrimonio la tramitación de un divorcio judicial, siempre y cuando, sea de mutuo acuerdo.

Con este servicio la pareja o matrimonio que sea beneficiario podrá tramitar un proceso de separación o divorcio de mutuo acuerdo en cualquier Juzgado de España sin ningún tipo de coste, gratis, por haber sido previamente abonado por las personas que han decidido regalarle.

Se trata de un regalo que permite reflexionar para no idealizar el matrimonio y tener más presente la realidad que vivimos en España. La intención es evitar el divorcio, pero de ser necesario, que se pueda reconducir de mutuo acuerdo, pues supone evitar entrenamiento, tensiones y daño familiar, que puede perjudicar principalmente a los hijos comunes.

Mi despacho es el pionero en ofrecer el regalo de divorcio de mutuo acuerdo judicial gratis, por estar previamente pagado. Hay que saber entenderlo bien, pues tiene una finalidad constructiva. La idea es que al igual que en las bodas los invitados regalan infinidad de cosas que los novios no necesitan, en este caso regalen el divorcio de mutuo acuerdo, pagado, en el sentido de que, si por desgracia el matrimonio decide divorciarse, tengan el trámite pagado en cualquier Juzgado de España, eso sí, siempre y cuando sea de mutuo acuerdo, que insisto que es la mejor opción ante una crisis matrimonial definitiva. Lo que trata de favorecer es que, si el matrimonio necesita divorciarse, puedan gestionarlo de mutuo acuerdo reduciendo enfrentamientos, juicios y daño familiar.

Principalmente, trata de **prevenir** el **divorcio contencioso**. Pero también puede contribuir a reforzar a la pareja para ayudar a prevenir el divorcio en sí mismo por medio de la construcción de un matrimonio más consciente, libre, corresponsable y saludable.

7. Teléfono de la esperanza de derecho de familia. Iniciativa humilde de acompañamiento legal y escucha activa para prevenir suicidios.

La sociedad parece que normaliza el suicidio de personas que están en tratamiento psicológico o psiquiátrico, pues se entien-

de que "no estaba bien". Pero es una situación que estigmatiza y discrimina a los millones de personas que padecen problemas de salud mental.

Un gran porcentaje de las personas que se suicidan no estaban en tratamiento psicológico y ese precisamente es uno de los problemas. La gran mayoría de los suicidios resultan sorpresivos para la familia y entorno. No sabemos la presión que soporta cada persona, por lo que debemos de ofrecer nuestra versión más amable y comprensiva para no tensionar más la vida de otras personas pues la acumulación de tensión es lo que acaba provocando que algunas personas no soporten la situación y lleguen a quitarse la vida. Una vez más, la prevención es la forma de enfrentarse a este grave problema social.

Nace el **teléfono de la esperanza en procesos de divorcio** como una iniciativa de contribución a la prevención de suicidios en procesos de divorcio y procesos familiares en general. A lo largo de mis años de experiencia profesional son muchos los clientes que se han acabado quitando la vida y con este servicio gratuito se trata de contribuir a prevenir, en la medida de lo posible, que siga ocurriendo. Hasta que no le pasa a un familiar o ser querido no somos conscientes de la importancia de ofrecer servicios de escucha activa de personas que se sienten superadas o se enfrentan a situaciones límite.

8. Accesibilidad jurídica del asesoramiento con condiciones: libertad, igualdad y respeto:

Intentamos ofrecer las explicaciones a las familias de la manera más entendible posible. Actualmente la inmensa mayoría de personas acuden al asesoramiento para entender cuestiones básicas, no para recibir clases teóricas de derecho. Sin perder rigurosidad, las explicaciones actuales que los abogados deben de ofrecer a los clientes considero que deben ser eminentemente prácticas, adaptadas a las necesidades de cada familia. Con ejemplos, consejos, humildad y trato cercano.

De hecho, incluso en los convenios reguladores de divorcio se debe de tender a la simplificación con palabras lo más entendibles posible. ¿Por qué? Por entender que como normal general la mayoría de las personas no entienden los términos jurídicos realmente con independencia de que puedan afirmar al abogado que han entendido la explicación. De hecho, el momento del divorcio puede someter a tanto agobio y estrés a una persona que incluso una persona con buenos conocimientos jurídicos puede no entender realmente el alcance de sus derechos, obligaciones y alternativas jurídicas.

Por ello, para firmar un convenio regulador de divorcio se debe de tratar de favorecer la accesibilidad que permita cierta garantía de que se ha entendido las posibilidades existentes y se acuerda aquella que una vez comprendido, se decide. La toma de decisiones familiares con trascendencia jurídica para ser realmente libre requiere un previo conocimiento real que debe de favorecerse desde la accesibilidad.

Nuestros abogados especializados en derecho de familia realizan su asesoramiento desde el único punto de vista que consideramos que pueden ser realmente provechosas para los clientes de manera que no sean una causa de enfrentamiento ni pérdida de tiempo.

Tres requisitos: Libertad, igualdad y respeto.

Respeto mutuo: Es posible mediar por medio de nuestro despacho de abogados cualquier cuestión relevante de derecho de familia siempre y cuando se guarde el respeto entre cónyuges, respecto de terceros y por supuesto también con nuestros abogados. Desde el momento en el que existe un trato que pueda causar coacción o intimidación, menosprecio o desconsideración se suspende y da terminada la consulta.

Libertad: Las partes tienen derecho a hablar o si lo desean no pronunciarse sobre cualquier aspecto que se esté tratando. No es un juicio, son intentos de conciliación y mediación jurídica de las partes y ninguna puede hacer aquello que no quiere ni dejar de

hacer algo que sí quiere y no interfiera en los demás. Por ejemplo, si un cónyuge le dice al otro "tú te cayas" o similares, igualmente se informa que no se va a seguir asesorando ni asistiendo a los clientes.

Igualdad: Las partes tienen derecho a no aceptar la mediación o de desearla de una manera concreta. Sólo en el caso de que sea concurrente y compatible la propuesta de mediación de las partes se llevará a cabo. No cabe ningún tipo de imposición a las partes pues cada una de ellas tiene derecho a aceptar o no aceptar en cada momento y como considere oportuna la mediación. Los dos cónyuges tienen acceso a consultas conjuntas o separadas conforme consideren oportuno y también a decidir no mantenerlas sin tener que dar ningún tipo de justificación.

Desde el momento que se accede y perfecciona la mediación en estas condiciones, podrán tener la tranquilidad de que ninguno de los cónyuges podrá ser parte contraria o demandada en cualquier proceso de derecho de familia por nuestro despacho de abogados, es una obligación deontológica que se aplica de manera especialmente garantista.

9. Abogacía colaborativa con juzgados y abogados.

- **Abogacía colaborativa con juzgados:**

En cada demanda de familia amistosa de 2026 adjuntaremos un documento final que denominados "compromiso de colaboración con la administración de justicia" en derecho de familia.

¿Por qué? Por haber aprendido desde la experiencia del día a día que algunos funcionarios o Juzgados no perciben nuestra intención colaborativa y eso en ocasiones no permite la gestión más eficiente y optimizada del proceso.

Algunos Juzgados en España tienen iniciáticas extraordinarias tendentes a favorecer el entendimiento, como por ejemplo hace muy especialmente el Juzgado de Primera Instancia 27 de Madrid. Por nuestra parte avanzamos un poco más, mostrando la

predisposición a participar en cualquier programa, iniciativa o apuesta de colaboración judicial para reducir la judicialización y facilitar la resolución de las controversias familiares en las que cuanto mejor sea la coordinación y colaboración entre abogados, procuradores y Juzgados, mejor será la tutela judicial efectiva de la Administración de Justicia para los ciudadanos y familias.

- **Abogacía colaborativa con abogados:**

Cuando cada uno de los cónyuges recibe asesoramiento por medio de un abogado diferente, la abogacía colaborativa o cooperativa, de la que por desgracia aún poco se habla en el sector, puede ser la determinante para llegar a un entendimiento.

El papel del abogado debe consistir ante todo en propiciar un entendimiento razonable entre las partes que evite el recurso de un pleito en los tribunales. Promueve la resolución negociada y consensuada de los conflictos manteniendo al margen a los tribunales lo que ayuda a desjudicializar el derecho de familia.

Entender al abogado como un operador jurídico que nos ayuda a buscar soluciones amistosas puede suponer que se evite el litigio actual y se pueda prevenir gran parte de litigios y desavenencias futuras que en definitiva causan daño familiar.

El Derecho Colaborativo se puede entender como el ejercicio del Derecho proclive a la cooperación, y que se enfoca en los intereses de las partes y terceros y a la resolución consensuada.

Cuando en un matrimonio en vías de divorcio ambos cónyuges acuden a un abogado colaborativo, siempre es posible el acuerdo, eso sí, no gracias sólo al trabajo de los abogados sino de la colaboración y predisposición a las partes, que también es una predisposición necesaria en origen, pues de no existir, la abogacía colaborativa no es realmente efectiva.

Debe de existir compromiso de intentar llegar a puntos de entendimiento saludables tanto por clientes como por abogados, de no ser así las posibilidades de llegar a un juicio contencioso

crecen exponencialmente. La mayoría de los litigios en derecho de familia no se derivan de problemas reales, sino de una mala gestión de las relaciones familiares.

10. Transparencia de condiciones de contratación protocolizadas ante notario.

Estoy orgulloso de certificar por escrito las condiciones de contratación tanto de procesos de divorcio de mutuo acuerdo judicial en toda España como los de divorcio de mutuo acuerdo notarial en Madrid. Puede acceder a ellas en https://abogadoscebrian.es/. Condiciones que se puedan consultar antes de la contratación y que son iguales para todos los clientes. Ahora finalizan las de 2025 y comenzarán los de 2026 y así sucesivamente para que los consumidores y usuarios tengan la certeza y transparencia de las condiciones de contratación cada año. No sólo están certificadas por escrito, sino que además protocolizadas ante notario pudiendo descargar cualquier usuario o cliente potencial la propia escritura que da fe de ello.

4.2. Objetivos y propuestas a medio plazo:

A medio plazo el objetivo reiteramos que es reforzar las relaciones familiares con asesoramiento preventivo y mediación familiar constante antes de que existan los problemas con la intención de prevenirlos. Reducir la tensión, el enfrentamiento y el daño familiar, así como la dependencia que provoca de un asesoramiento en situaciones límite cuando ya existen los problemas. Adelantarnos a las desavenencias para prevenir conflictos y divorcios.

De entre otros proyectos destacamos el **seguro matrimonial**. Si quieres proteger tu matrimonio, ¿por qué no lo aseguras? Hemos diseñado y tenemos proyectada la creación, en su momento, de un servicio pionero de servicio jurídico en el mundo a modo de seguro de matrimonio y divorcio consciente.

¿En qué consiste? Se sustenta en tres pilares:

- **Asesoramiento prematrimonial para un matrimonio consciente.** Asesoramiento jurídico de derecho de familia para resolución de posibles dudas prematrimoniales para entender de manera consciente qué es realmente el matrimonio.

- **Mediación matrimonial de conflictos y prevención del divorcio.** Mediación jurídica matrimonial para la prevención y resolución de controversias y errores que provocan conflictos, potenciando la capacidad de entendimiento consciente aplicando soluciones saludables de derecho de familia.

- **Tramitación de divorcio amistoso en cualquier Juzgado de España.** Tramitación de un divorcio o separación matrimonial de mutuo acuerdo entre ambos beneficiarios en cualquier Juzgado de España.

¿Cuál es la esencia del seguro matrimonial? Permite que las personas que contraen un matrimonio tengan a su disposición asesoramiento prematrimonial y matrimonial, puedan acceder a un abogado especializado que resuelva sus dudas en cuanto al alcance de sus derechos y obligaciones, así como proponer las mejores opciones legales que se adapten a las necesidades familiares.

La intención es que los cónyuges tengan herramientas y habilidades para desarrollar su capacidad de entendimiento y vida familiar y sentimental de una manera consciente con libertad, igualdad y respeto. Entender y tomar las mejores decisiones dentro del matrimonio para evitar la ruptura.

Para el caso de que el divorcio sea necesario, que se pueda tramitar de mutuo acuerdo que es la mejor opción en una crisis matrimonial definitiva tanto para los cónyuges como para sus seres queridos, especialmente los hijos. No incluye el divorcio contencioso, sino el amistoso para potenciar la capacidad de entendimiento familiar cuando la separación es necesaria.

Para entender mejor la necesidad de un seguro de matrimonio podemos hacer una similitud con el seguro de decesos.

Cuando fallece una persona es de gran utilidad que exista un seguro que permita que una compañía sin coste —pues entra dentro de la cobertura del seguro previamente abonada— realice los trabajos necesarios para darle un final digno al asegurado y no complicar la vida a sus familiares y seres queridos. Es muy importante teniendo en cuenta que los familiares pueden discutir y no ponerse de acuerdo, lo que provocaría un enfrentamiento, y cualquier ayuda en un momento tan complicado es valiosísima; pues cuando muere una persona la perdemos y nos quedan sus recuerdos, pero también ciertos intereses y prejuicios que se mantienen. Esto es lo que ocurre también cuando "muere" un matrimonio y los cónyuges se disponen y disputan el darle un final digno o degradante, por la confluencia de intereses y sentimientos encontrados que deben aprender a gestionar y cualquier apoyo que favorezca el entendimiento amable y amistoso será fundamental en un momento tan difícil.

Bastante complicado a todos los niveles es un fallecimiento como para no asegurar la contratación con un profesional que realice el servicio reduciendo posibles conflictos y gestiones que complicarían aún más la situación. Además, quien ha perdido a un ser querido sabe que, en un momento tan complicado en el que confluyen una serie de sentimientos encontrados, lo último que uno quiere es hablar de trámites y papeleos complicados y cualquier ayuda que nos haga más llevadera la situación puede ser inmensamente valiosa (lo mismo ocurre en muchos divorcios). Un fallecimiento es algo inevitable, pero el divorcio no es algo que vaya a ocurrir siempre, sino solo en algunos casos. Ante un eventual divorcio —que matemáticamente ya he confirmado que, por desgracia, es lo más probable, eso o lo que es peor, un matrimonio infeliz— es importantísimo contar con un apoyo jurídico que refuerce nuestro matrimonio para que, de ser necesario

el divorcio, se pueda tramitar de manera amistosa y en todo momento ambos cónyuges tengan acceso a un abogado especializado que resuelva todas sus dudas para comprender sus derechos, obligaciones y posibilidades legales.

Cuando "muere" un matrimonio es de gran ayuda el seguro que permita que un despacho especializado en acuerdos y tramitación amistosa realice los trabajos de mediación, pues en muchos casos los cónyuges sin el adecuado asesoramiento pueden discutir y no ponerse de acuerdo creando un verdadero conflicto.

Nadie se plantea convivir con un difunto y deberíamos dejar de vivir matrimonios muertos en vida y compartidos de manera insatisfactoria, incómoda e incluso en ocasiones dolorosa.

Estamos acostumbrados a asegurar nuestra casa, nuestro coche, nuestros viajes, nuestra salud… ¿Por qué nadie más en el mundo se ha planteado asegurar algo tan importante como es el matrimonio y divorcio?

En comparación con un divorcio contencioso, el divorcio de mutuo acuerdo tiene un impacto y repercusión menor en la estabilidad sentimental, salud física y mental, en las relaciones familiares, personales y profesionales, así como en la esfera patrimonial y paternofilial.

Es un servicio jurídico que se puede utilizar en cualquier momento antes y durante el matrimonio y en su caso finaliza con la tramitación del proceso de separación o divorcio o fallecimiento de alguno de los cónyuges. Es el regalo perfecto de boda para una pareja que comienza su matrimonio conscientemente buscando en su día a día cuidar la relación para ser felices y evitar divorciarse, pero que entienden que ambos tienen derecho a querer separarse con libertad igualdad y respeto, partiendo de la base de que, si por desgracia se da el caso, ambos deben poner de su parte para facilitar un acuerdo lo más justo, maduro y generoso posible, pues es una posibilidad que han comprendido y aceptado desde el inicio y no pretenden retener su propio derecho o el

de su cónyuge de querer finalizar el matrimonio. Sin prejuicios ni dramas. Sin víctimas ni culpables. Sin malos ni buenos. Sin parte ganadora y perdedora, ni vencedora y vencida. Un matrimonio debe mantenerse por la decisión consciente y constante de ambos esposos y solo puede ser libre si el divorcio es verdaderamente accesible, pues, si no pueden acceder a un divorcio, estaremos ante un matrimonio forzoso.

4.3. Objetivos a largo plazo.

El objetivo a largo plazo es la educación y concienciación familiar, para normalizar y generalizar la construcción de relaciones familiares saludables en origen para que sepan gestionarse en base al amor, la confianza y el respeto desde el inicio, y que entiendan que, si es necesaria la separación, esta se debe gestionar amistosamente, sabiendo evitar las agresiones sentimentales y el daño familiar, protegiendo como prioridad a los niños.

Vamos a destacar cinco de algunas de las cuestiones esenciales, para sólo explicar la primera de ellas por considerarla especialmente importante y no pretender alargar excesivamente la explicación, como pasaría si se explicaran cada una de ellas.

- Formación voluntaria para fortalecer las familias (formación para las familias, no para profesionales).
- Cursos de sensibilización y concienciación para profesionales desarrollando abogacía colaborativa y cooperativa con enfoque preventivo y dejando atrás la visión más tradicionalista. A corto plazo el objetivo es la colaborativa para resolver los problemas que ya existen, a medio la preventiva de problemas y, a largo plazo, la consolidación y fusión de ambas, profesionales que trabajan colaborativamente para la prevención. No es un profesional individual intentando prevenir problemas a su cliente individual, ni un profesional tratando de colaborar con otro para poner solución a

un problema existente entre los miembros de una familia. No enfocar los problemas y soluciones desde la individual de cada miembro de la familia, sino por y para la familia. Son profesionales que colaboran y cooperan para la prevención de problemas familiares. Es pasar de proteger a las personas individuales a proteger a las familias como conjunto o sistema en el cual la prioridad son los hijos.

- Implantación de educación jurídica básica en la educación obligatoria.
- Medidas de protección y fortalecimiento de la salud mental integral de las familias. En estos tiempos no hay salud familiar sin cuidar la salud mental de cada uno de sus miembros individualmente y en su conjunto.
- Creación de instituciones de protección familiar que sacara las relaciones familiares de los Juzgados, lo que transformaría radicalmente el Derecho de Familia y permitirá resolver controversias de manera ágil, accesible, eficaz y con base jurídica pero también psicológica y de salud mental y con intervención directa de Servicios Sociales y agentes de protección familiar. Dejar de permitir que los Juzgados se utilicen, entre otras cosas, para disputas familiares fruto de su propia disfuncionalidad.

Formación voluntaria para fortalecer familias:

Por poneros un ejemplo y, salvando las evidentes diferencias, antes de que la Administración nos permita circular con nuestro coche nos exige no solo leer el código de circulación sino además corroborar que lo hemos entendido con el examen teórico. No siendo suficiente con eso, una vez que hemos aprobado el examen teórico nos obligan a llevarlo a la práctica y montarnos en un coche y circular de manera que si tenemos fallos no nos autorizan para la conducción. Además, el hecho de que inicialmente estemos capacitados no es algo para siempre, sino que debemos

revisar nuestra capacidad periódicamente con psicotécnicos. Finalmente, después no nos dan un carnet vitalicio, sino por puntos, lo que supone que si infringimos el código de circulación nos puedan retirar puntos, que se pueden recuperar con el tiempo de no reincidir en la infracción o con un curso de reeducación. Podemos incluso llegar a perder el carnet y si deseamos volver a obtenerlo, empezar de cero. El carnet de conducir ha evolucionado y actualmente tiene un gran valor pues requiere esfuerzo y dedicación, no es algo que una vez que lo conseguimos nos pertenezca "hasta que la muerte nos separe", sino que debemos de cuidar para no perderlo o utilizarlo inadecuadamente lo que nos podría suponer graves riesgos.

¿Si el carnet de conducir no fuera obligatorio todas las personas se lo sacarían antes de conducir? Evidentemente, siendo realistas, no. Si se tratara de una mera recomendación, sólo se sacarían el carnet las personas que realmente valoraran la importancia y necesidad de aprender a conducir un vehículo y también a circular por la carretera, pues son cosas distintas. En los matrimonios civiles nadie nos recomienda ni ofrece un curso de formación sobre la institución, ni de pautas de construcción, cuidado y mantenimiento de un matrimonio o familia para que sea diligente, feliz y saludable.

En los matrimonios, que son la base de la sociedad familiar, se nos da el carnet o certificado de matrimonio sin explicarnos nada y no lo perdemos aunque hagamos las cosas rematadamente mal, ¿por qué? Por ser un derecho personalísimo en el que la Administración no interviene entendiendo que toda persona tiene la posibilidad de divorciarse si así lo desea. Pero el problema es que no todas las personas tienen la información, circunstancias ni medios para sopesar correctamente una decisión tan importante y poder llevarla a cabo de manera efectiva y con garantías. Es un impedimento no ser verdaderamente consciente tanto de nuestro matrimonio como de la posibilidad y el derecho de divorcio o no

poder obtener un divorcio accesible y mantener un matrimonio infeliz y que cuando vayamos a divorciarnos no sepamos gestionarlo y pueda acabar en un proceso contencioso que empeore aún más la situación. El gran problema es que con ese panorama optemos por mantener nuestro matrimonio contencioso o infeliz por miedo a enfrentarnos al divorcio, por eso es tan importante el matrimonio y divorcio consciente.

Debemos de mejorar la accesibilidad del derecho de familia para corregir la gran desinformación que existe al respecto. Poner mucho más interés en el asesoramiento prematrimonial y matrimonial para prevenir posibles conflictos y decisiones equivocadas y en caso de tener que acudir al proceso de separación o divorcio condicionar positivamente el entendimiento de mutuo acuerdo con la mediación basada en la libertad, la igualdad y el respeto.

4.4. Reflexión sobre derecho de familia.

Existiría la posibilidad de reflexionar numerosas cuestiones, pero lo que hay que hacer es mostrar amabilidad y si sientes que algo no es justo, tomar decisiones. Eso es justamente lo que propongo que debe de hacer toda persona que mantiene una relación familiar disfuncional, que valore la situación, que decida si quiere y puede mejorar la relación o si opta por una separación lo más amistosa y saludable posible.

En 2019 publiqué la primera edición de este libro "Juntos o separados, pero felices. Ahora en diciembre de 2025 se publica la cuarta edición lo que me llena de orgullo pues para mi es muy especial. Se ha reorganizado el enfoque del despacho y definidos los objetivos a corto, medio y largo plazo de mi bufete en derecho de familia, desde una inmensa humildad, pero desde una no menos grande ilusión.

Pasa en muchos sectores, pero aún más en el general de la abogacía y específicamente en el de derecho de familia. Lo más

habitual es señalar problemas, injusticias o señalar a otros como responsables de aquello que no está bien y autoproclamarnos en la postura "correcta", pero que no suele proponer soluciones reales ni mucho menos llevarlas a la práctica.

Yo por mi parte sí que intento identificar aquello que considero que es necesario mejorar para las familias a corto, medio y largo plazo, llegando a proponer soluciones y hasta llevarlas a la práctica de manera individual como contribución a la mejora de las relaciones familiares.

Los abogados y jueces en España ya son muy profesionales y conocen a la perfección las leyes y últimas sentencias de jurisprudencia. Es bueno que se siga caminando hacía la mejora de los profesionales, pero la prioridad desde mi punto de vista es que las familias sepan autogestionar su vida en cada pequeño y gran paso para tomar decisiones acertadas que puedan prevenir problemas, daño familiar y construir relaciones saludables.

Antiguamente muy pocos iban al psicólogo o psiquiatra, pues no se fomentaba ya que incluso estaba mal visto, si le decías a alguien que ibas al psicólogo lo más normal es que pensara que no estabas "bien de la cabeza" y ser estigmatizado. Con el paso del tiempo se ha conseguido sensibilizar y concienciar a la sociedad para dotar de valor a la salud mental, de manera que ahora es normal y recomendable ir al psicólogo para mantener o mejorar nuestra salud mental, que ya se percibe socialmente como algo importante. A pesar de ello, no son pocas las personas que necesitarían acudir al apoyo y orientación psicológica, pero no lo hacen, provocando incluso que personas que realmente no lo necesitan acaben en terapia a consecuencia de la relación que mantienen con ellos. Esto es aplicable a también a las relaciones familiares y la necesidad de su acompañamiento saludable, apoyo psicológico y asesoramiento jurídico.

En las farmacéuticas existen millones de euros de beneficio y grandes intereses que hacen que cuanto más medicamento se consuma, mayor sea el beneficio. No voy a entrar en polémicas

ni comparaciones, pero lo que está claro es que la investigación y prevención de enfermedades redunda en beneficio de las personas, pero suponen que con ciudadanos menos enfermos exista menos dependencia de las medicinas y el volumen de ventas del sector farmacéutico sea menor.

En la abogacía ocurre algo parecido, sin señalar a ningún responsable ni mucho menos culpable, la realidad, es que cuantos más conflictos familiares existan y más dependen se tenga de los abogados ante sucesivos litigios, mayores beneficios en la abogacía.

- Ahora tenemos que resolver amistosamente los conflictos que ya existen como prioridad.
- Después tendremos que mediar entre las familias para ayudarles a prevenir conflictos.
- El objetivo final es que las personas tengan la libertad y conciencia suficiente como para desarrollar familias realmente libres que tengan las habilidades y herramientas adecuadas para prevenir por sí mismos los problemas. Asesoramiento constante que propicie que las personas sepan tomar decisiones de una manera más autónoma y no tengan que ir al abogado para que le informe de lo que tienen que hacer en cada decisión, sino para que le refuerce sus propios conocimientos y ayuda a orientar sus decisiones de manera autónoma y saludable en origen y en cada pequeño o gran paso del desarrollo familiar. Al igual que se dice que no hay que dar un pez, sino enseñar a pescar. El objetivo final no es dar una solución jurídica ante un problema que no se ha sabido prevenir, sino entrenar y potenciar a las familias en su capacidad de tomar las propias decisiones que en sí mismas eviten esos problemas y necesidad de soluciones. Si los miembros de las familias saben sus posibilidades y repercusión de sus decisiones y se sabe gestionar con la educación sentimental y jurídica suficiente no habría problemas, sino decisiones y consecuencias.

Traducido en el sector farmacéutico y de medicina, haciendo un paralelismo:

- Tenemos una sociedad que en parte está enferma y la prioridad es salvar vidas y mejorar su calidad de vida: Si llega un señor a urgencias con un ataque al corazón habrá que centrar los esfuerzos en salvarle la vida y sacarle de esa situación tan peligrosa.
- La siguiente fase es aplicar tratamientos preventivos: Después habría que mandar tratamientos, mediación preventiva... etc para tratar de evitar que vuelva a producirse ese infarto al corazón por mejorar la salud cardiovascular desde el sector de la medicina (no sólo curar, sino prevenir enfermedades o las situaciones más graves de cada enfermedad).
- La última fase es que las personas sean las que sepan prevenir enfermedades por ser capaces de desarrollar pautas: En definitiva, lo que habrá que hacer es que la persona sepa cuidarse y él mismo pueda prevenir: Información y educación nutricional, fomento de alimentos saludables, represión de comportamientos tóxicos (alcohol, tabaco… etc, en el que, para empezar, no se reprime con contundencia nuevamente por existir grandes intereses económicos detrás). Una vez que las familias tienen los conocimientos y consciencia suficiente, pueden trasladar esas pautas y hábitos a las generaciones venideras.

Es más, de lo mismo.

Como ya se ha dicho en otro apartado, "los incendios se apagan en invierno" por medio de la prevención de manera que en verano se reduce el número de incendios y su propagación destructiva.

¿Qué hay que invertir en cortafuegos para prevenir o medios para apagar los incendios que se producen?

Todo es importante, pero la tendencia que cada vez otorgue más importancia a la prevención supondría que no fueran necesarios tantos dramas y medios en los grandes incendios: Hidroaviones, bomberos forestales, helicópteros, voluntarios… etc. Si una parte de esos medios se destinaran a la prevención de incendios a tiempo, tal vez se ahorrarían grandes catástrofes en las que se arrasan bosques y poblaciones. Mantener cierto control limita las consecuencias negativas.

Es el título de este libro y la frase que mejor define la esencia de nuestra manera de pensar. Juntos o separados, pero felices.

Debemos luchar por ser felices y el hecho de que compartamos nuestra vida con una persona y estemos junto a ella no quiere decir que debamos de sacrificar nuestra felicidad, puesto que esta debe existir tanto de modo individual como conjunto y solamente merecerá la pena compartirla con una persona cuando esta sea beneficiosa para los dos. De nada vale un matrimonio que haga muy feliz a una de las partes, pero no satisfaga a la otra. No es justa una relación descompensada en la que una parte quiera y otra se deje querer de manera infeliz.

En la medida en la que somos conscientes de que podemos estar solos o con la persona que también quiera compartir con nosotros su vida, debemos valorar la unión como algo único y especial. Lo que más valor tiene en una vida es la decisión de compartirla con otra persona y esta decisión debe mantenerse en el tiempo por querer de la misma o mejor manera de la que se comenzó. Si se va deteriorando tanto la relación como la forma de tratarse entre los esposos llegará un momento en el que la degradación de la relación será insufrible para ambos y llegaremos a un matrimonio contencioso.

Hay que cuidar y disfrutar de la relación aceptando que puede tener cosas buenas y malas, pero siendo valiente y tomando la decisión de separarse cuando nos damos cuenta de que no es posible mantener una relación que no nos haga felices a nosotros o a nuestra pareja.

Contribuir a la pérdida del miedo social de ir al abogado.

Nuestro despacho colabora con diversos medios de comunicación de prensa, televisión y radio. En esas intervenciones se trata de mostrar una visión más amable del abogado, más cercano y entendible, tratando de contribuir a superar la visión del abogado como un profesional litigioso, imponente y que pensamos que nos va a hablar "raro".

Muchas personas tienen reticencia a ir al abogado por las diferentes barreras que separan aún la abogacía y la ciudadanía, entre otras:

- Precio: Se tiene la concepción de que es caro y sólo hay que ir al abogado cuando hay problemas graves. Una cuestión incómoda que nos repiten clientes es que tienen cierto reparo en preguntar precios a los abogados y es algo que les preocupa.
- Abogado para juicio: Se sigue pensando que el abogado es para interponer demandas, no para prevenirlas. Debemos de superar la concepción del abogado litigioso para instalarnos en su función de mediación.
- Distancia social: Se piensa que un abogado debe de tener un despacho imponente pues se asocia recibir un buen asesoramiento con un ambiente extraordinario, cuando debería de normalizarse buscar un buen abogado con independencia de cómo sea su despacho.

El abogado moderno es capaz de asesorar a su cliente de una manera optimizada que permite que sea accesible para todos, en la que cada vez se potencia más la transparencia, la utilización de medios telemáticos y la relación de confianza. Hay reseñas en Google, información de páginas web, cada vez más abogados publican sus servicios y minutas… etc, se está perdiendo el temor del abogado para verlo como un apoyo.

De toda la vida es tradicional, inentendiblemente, que cuando una persona se enfrenta a una controversia (no antes para preve-

nirla) en un punto de inflexión con otra le diga frases en tono atacante como "te va a llamar mi abogado". Pero la intención no es en tono conciliador "te va a llamar mi abogado para llegar a una solución o entendimiento", sino más bien en mal tono "te va a llamar mi abogado y te vas a enterar…". Ni abogados ni clientes deberían de contribuir a esa utilización de la abogacía como medio de presión o intimidación ante un interés o conflicto.

Si dos personas tienen una cuestión por resolver, pero tienen buena actitud y buscan abogados colaborativos, mediadores y preventivos, no existe ningún problema que no tenga solución ni necesidad real de litigar en un juicio que nos haga perder tiempo, dinero y salud. De los litigios sólo ganamos los profesionales y pierden las familias.

El abogado debe de ser un profesional amable, cercano y que como principal busca soluciones extrajudiciales y sólo cuando no existe otra opción acude a la vía judicial. La función procesal del abogado se ejerce cuando la posibilidad de entendimiento ha fracasado. Cuando entendamos que la tensión, problemas y conflictos se retroalimentan, tal vez busquemos alternativas. La pena es que no hayamos buscado esas alternativas antes de causar o padecer los daños que provocan esa tensión, problemas y conflictos.

La Ley 1/2025 impone la mediación obligatoria como requisito de procedibilidad en determinados procesos mediante los MASC (métodos alternativos de solución de controversias). Eso quiere decir que la Ley obliga a que se haga un intento de mediación antes de interponer determinadas demandas. Es algo novedoso que sea obligatorio, pero la esencia de la mediación forma parte de los principios rectores de la abogacía que debe de procurar la ayudar a los ciudadanos para gestionar adecuadamente sus derechos y obligaciones.

5. Matrimonios precipitados e idealizados

No podemos prejuzgar que una persona se equivoca cuando se divorcia y presuponer que acertó cuando se casó, pues tal vez muchas personas se equivocan cuando contraen un matrimonio precipitado, también cuando deciden divorciarse tarde o incluso cuando no llegan a tomar la decisión de divorciarse a pesar de quererlo y necesitarlo. Aún se piensa que contraer matrimonio puede solucionar los problemas de pareja, cuando los problemas de pareja los solemos crear nosotros y solo nosotros podemos solucionarlos. Hay matrimonios que no tienen solución y en esos casos la decisión correcta es el divorcio, que —repito una vez más— no es un capricho, sino una necesidad. El divorcio accesible es el que permite la libertad y grandeza de un matrimonio.

En España tenemos la tendencia de idealizar el matrimonio y nos casamos por todo lo alto. No escatimamos y todo nos parece poco en el día de nuestra boda. En cambio, contradictoriamente, en muchos divorcios dejamos de ser generosos y tendemos a roñosear hasta límites insospechados.

Antes las bodas eran sencillas y humildes, pero se valoraba por encima de todo la unión matrimonial que suponía unir dos familias. Ahora se tiende a la ostentación por un día y gastarnos en nuestra boda aquello que normalmente contrastará con la calidad de vida del día a día del matrimonio. Es como si quisiéramos de-

mostrar materialmente lo mucho que nos queremos y el proyecto matrimonial tan importante que comenzamos.

Algunas personas se casan "a lo loco" sin reflexionar las consecuencias de su decisión, pero en parte es representativo de lo que se hace en otras tantas facetas de la vida. En definitiva, la tendencia de los matrimonios y los divorcios es fiel reflejo de la sociedad, que, como todo, ha ido evolucionando.

Antes, las personas se casaban con el objetivo de crear una familia manteniéndola a toda costa y secundariamente para ser felices, mientras que ahora se busca ser felices y secundariamente formar un proyecto familiar. Pero se idealiza tanto el matrimonio que parece que se busca la perfección y somos tan exigentes que cualquier signo de algo que no nos guste en pareja hace saltar todas las alarmas y nos hace pensar que no es lo que queremos, merecemos y en definitiva no nos hace felices.

Buscamos la relación perfecta que se va descartando sucesivamente con cierta frustración, insatisfacción y sensación de fracaso. Un matrimonio que acaba en divorcio no es un fracaso, ya que el fracaso es compartir la vida con una pareja con la que no somos felices pues no nos llena como nosotros queremos o necesitamos.

5.1. Pasado, presente y futuro del matrimonio

El pasado del matrimonio

Antes, las personas se casaban demasiado pronto por imperativo y presión social prácticamente sin conocerse. Estaba mal visto no seguir el protocolo de matrimonio que limitaba la libertad de las personas, lo que condicionaba su relación de pareja y familiar y dificultaba que la relación pudiera desarrollarse de una manera natural, pues estaba demasiado constreñidos por los condicionantes sociales.

Les preocupaba más el mantenimiento del matrimonio y la opinión ajena que la felicidad de su familiar. No se cuestionaban

si el matrimonio le hacía feliz, pues debía mantenerse a toda costa. Las parejas se casaban sin conocerse prácticamente de nada y su matrimonio duraba toda la vida pues hasta la familia prefería ver a su ser querido mal casado que divorciado por el qué dirán. Antiguamente no podían ni bailar juntas dos personas, pues ya suponía cierto compromiso. No se podían mantener relaciones prematrimoniales, vivir juntos en todo caso requería ciertas condiciones, etc.

Tradicionalmente en España una relación de pareja debía de acabar en matrimonio y así, de alguna manera, se quería más a la otra persona, "como Dios manda" y no es verdad pues no es necesariamente así. Es como si los sentimientos pudieran asegurarse y comprometerse por escrito y en una celebración solemne e incluso sacralizada, en el matrimonio religioso.

Parecía que desde el momento de la boda todo cambiaba: pasabas de ser una persona individual a ser el marido o la mujer de alguien y viceversa. Ya se consideraba una relación de verdad, algo importante ya eras de alguien y alguien era tuyo.

El presente del matrimonio

Ahora que hemos superado el condicionamiento del pasado, seguimos haciendo algo parecido y nos seguimos casando precipitadamente. Sin ánimo de generalizar, muchas parejas que no se conocen ni han convivido lo suficiente comienzan un matrimonio que no es viable y que acaba de manera sorpresiva para ellos por no tener una buena base y compatibilidad de proyectos de vida y personalidad. Tenemos poca consciencia y mucha prisa en todo.

Para lo bueno todos nos podemos llevar muy bien. Para ir de fiesta o tomar algo o hacerse un *selfie* o ser amigos en redes sociales; pero el matrimonio y la convivencia de pareja no está exenta de retos y compromisos que se deben saber gestionar y cuidar para mantener una relación con futuro. De hecho, no es

que un matrimonio no esté exento de dificultades, sino que están aseguradas y las personas no se percatan de ello o, si lo hacen, no les dan la importancia que merecen.

Antiguamente las familias se enfrentaban a todo tipo de retos y limitaciones como la guerra, el hambre, la precariedad y la pobreza; pero, a pesar de ello, las familias luchaban para salir adelante juntas y con poco se conformaban y era suficiente para ser felices. Nuestros mayores tienen el mérito de haber levantado un país sin ir al psicólogo ni tener libertad real, sin gran parte de derechos, pero con demasiadas obligaciones, partiendo de la base de un matrimonio con pautas sociales impuestas.

Ahora lo tenemos todo y nada nos vale ni nos es suficiente. Necesitamos más y todo nos acaba siendo monótono e insatisfactorio. Aspiramos siempre a algo más y es por haber dejado de valorar correctamente las cosas, principalmente la persona en sí misma. Las relaciones personales deben cuidarse y hay que dedicarles tiempo y lo mejor de nosotros mismos. Existe una tendencia moderna que dedica cada vez más tiempo a cuidar las relaciones de redes sociales y similares y a descuidar las personas de nuestro alrededor a las que a veces ofrecemos la peor versión de nosotros mismos. Se trata de una sociedad que a veces tiene grandes necesidades a todos los niveles, pero dificultades para desarrollarlas de manera viable en cada uno de los aspectos de la vida.

Antiguamente trabajaba el hombre fuera de casa para traer un sueldo y la mujer trabajaba dentro de casa en las tareas del hogar y con mucho esfuerzo familiar se podía comprar una vivienda, un coche, ir de vacaciones… etc. En la actualidad se ha corregido gran parte de prejuicios y desigualdad y la mujer se ha incorporado al mundo laboral, pero el problema, es que en una pareja en la que los dos miembros trabajan pueden llegar a fin de mes, pero tampoco les sobra el dinero dada la pérdida de poder adquisitivo de los salarios. Las hipotecas se han pasado a conceder a 40 años

(una barbaridad) y la tendencia consumista hace que en muchos casos las familias vivan muy endeudadas con poca capacidad de ahorro y se crea el estrés moderno derivado de la necesidad de compartir la vida en pareja para que sea económicamente viable pues puede ser muy complicado hacer proyectos de vida por separado.

Como se suele decir, es "la carrera de la rata". Cuando un hámster corre en una noria, cuanto más rápido va, más rápido gira la rueda en sentido inverso y realmente se mantiene en el mismo lugar sin avanzar. Muchas familias, cuanto más tienen más gastan y acaban con economías asfixiadas que condicionan el resto de los aspectos de su vida. El esfuerzo de mantener las cosas materiales desgasta otros ámbitos de la vida. Retomando el símil, cuando más veloz se corra y más rápido gire esa noria, más intensidad, dedicación y esfuerzo existirá para mantener esa velocidad y en el momento en el que se deja de correr, la rueda sigue girando y por lo general pierde el control y literalmente el hámster sale volando. No es lanzado por nadie, sino por la propia inercia que él mismo ha creado en función de la velocidad alcanzada.

En ocasiones los matrimonios actuales tienen problemas de base estructurales pues no se dedica tiempo a cuidar y reforzar la relación ni mucho menos a asesorarse mientras que las cosas van bien, pero impulsan grandes compromisos y proyectos compartidos: préstamos, viajes, propiedades hipotecadas, hijos, proyectos idealizados, compromisos sociales, consumismo, estilo de vida… etc etc y justo eso puede incidir en el que el matrimonio acabe en divorcio y que los términos del divorcio en ocasiones no sean viables, pues todo divorcio supone un empobrecimiento económico a corto plazo y las familias que viven muy ajustadas se encuentran con graves dificultades.

El 60% de los matrimonios se divorcian, pero de los matrimonios que necesitan divorciarse, el 30% no puede hacerlo por dificultades económicas.

El futuro del matrimonio

Si seguimos así, la institución del matrimonio va a acabar perdiendo definitivamente su valor en dos o tres generaciones. Los valores e ideales del matrimonio son preciosos, pero nos estamos dando cuenta de que no es necesario casarse para tenerlos y aplicarlos. Hay matrimonios sin valores y parejas con absolutamente todos los valores que caracterizan al matrimonio, e incluso alguno más, sin necesidad de pasar por el altar. Existen matrimonios totalmente degradados que hacen que la institución pierda atractivo e interés. No era normal que antiguamente los matrimonios no pudieran divorciarse, pero tampoco lo es que ahora lo hagan tanto, se trata de dos extremos y en el futuro deberíamos de evolucionar hacia modelos de familia lo más equilibrados, estables y libres posible.

Yo pienso que deberíamos caminar hacia un amor libre por decisión sentimental y no por imposición legal ni por resignación emocional; que se normalicen las relaciones sanas que sean el ejemplo a seguir de las generaciones venideras; que seamos mejores personas con nosotros mismos y con todos en general, muchísimo más aún con nuestra pareja.

No consiste en estar casados por protocolo sino en estar casados por querer desarrollar así nuestro proyecto de vida familiar, que no pueda sentir una pareja que está mal vista en su entorno social por no estar casada y acabar casándose por ser igual a los demás matrimonios, al ser lo normal casarse.

Que cada matrimonio le dé a su relación el valor y el sentido que ellos mismos deseen. El matrimonio ya no tiene valor, el valor debe dárselo cada persona a su proyecto de vida que debe tener los mínimos condicionamientos posibles para que precisamente no puedan existir prejuicios.

Amor libre que no necesariamente tiene que ser de dos personas casadas, sino que puede ser desarrollado por personas solteras y sin ningún tipo de compromiso. Familias monoparentales con

hijos, lo cual es perfectamente aceptado, pero antiguamente suponía grandes prejuicios; parejas de hecho y de personas divorciadas o separadas; de personas casadas que aún no han tramitado su proceso de separación, pero ya tienen otra pareja y personas que decidan amar en plural exactamente de la manera que en cada momento sientan que quieren vivir en el sentido de que el amor es de las dos partes como algo que se comparte y practica cada día y es de ida y vuelta. En definitiva, que las personas partan de una educación familiar saludable y conozcan sus derechos, obligaciones y posibilidades de desarrollo familiar y tengan las habilidades y herramientas para llevarlas a la práctica en cada momento con la máxima libertad, accesibilidad y consciencia con los mínimos condicionantes limitativos y de dependencia posibles.

Debemos quitar etiquetas a la forma de querer, a la forma de ser y a las cualidades de las personas para tender a la igualdad real, caminar hacia la igualdad de derechos y obligaciones de personas casadas que otras que sin estar casadas tengan una relación análoga. Que no haya que casarse por miedo a quedarse desamparado o desamparada y que la ley no permita abusos en función de si una pareja está casada o deja de estarlo.

Matrimonio con valor

A mí me gustaría que en paralelo a las restantes relaciones familiares existiera una nueva figura alternativa a la que voluntariamente y sin ningún tipo necesidad pudieran acudir las parejas para obtener una unión familiar cualificada y certificada, fruto de la diligencia de dos personas que quieren compartir su proyecto familiar y que quieren asegurarse de estar correctamente informados y preparados para que de esa manera puedan aprender a cuidar y disfrutar de su relación construyendo una familia consciente y deseada que saben gestionar con unos valores correctos.

¿A qué me refiero con "unión familiar certificada"? Toda persona que trabaja en un determinado puesto profesional requie-

re acreditar una serie de estudios y formación. Por ejemplo, la ESO, Bachillerato, carreras, grados, cursos de especialización, etc. y, una vez que se tiene, se puede desempeñar responsablemente un determinado trabajo o tarea. Salvo en extrañas ocasiones en política, a nadie se le ocurre poner a dirigir una responsabilidad sin haberse cerciorado de que reúne las condiciones óptimas para ello, por ejemplo, con los estudios teóricos y prácticos que debe superar una persona para ejercer como abogado.

Pasa con el carnet de conducir, en el que existe un manual teórico del que una persona se examina, al igual que una prueba práctica para que una vez certificada su capacidad y pericia se le expide un carnet de conducir por puntos que, no obstante, debe ir renovándose con el paso de los años y certificando que las condiciones de la persona siguen siendo óptimas para la conducción con una prueba psicotécnica. A pesar de que el Estado pueda conceder un carnet de conducir a una persona, puede acabar retirándoselo al perder puntos si infringe las normas de circulación cuyo conocimiento teórico y práctico previamente se había certificado. Nos parece normal, ¿no?

El Estado no entra a valorar qué matrimonios deben casarse o divorciarse pues cada ciudadano toma sus propias decisiones personales, presuponiendo que tienen la capacidad y herramientas necesarias como para tomar una decisión consciente y diligente. El problema es que muchas personas no saben lo que hacen cuando se casan ya que nadie se ha parado a explicarles en qué consiste y que consecuencias jurídicas tiene la institución del matrimonio. Lo más grave es que la persona en cuestión tampoco se ha planteado informarse y se suele limitar a concertar verdaderos matrimonios imprudentes e irresponsables enmascarados con la idealizada concepción del matrimonio romántico, cual borrego en una granja que sigue la dirección de los demás hacia su feliz ignorancia. Las personas no podemos utilizar nuestra inteligencia emocional como animales de corral —dicho sea, con el de-

bido respeto—. Las personas normalmente no disponen de las herramientas y conocimientos adecuados como para entender la repercusión de su matrimonio y, en consecuencia, tampoco de su probable divorcio y debe corregirse con asesoramiento prematrimonial, información constructiva, mediación familiar y de pareja.

Hemos avanzado mucho en transparencia en sectores como son el hipotecario en el que ciertas prácticas de las entidades bancarias se han considerado abusivas, nulas o anulables. Miles de personas se han apresurado a reclamar su dinero indebidamente cobrado ya que en su momento no sabían lo que hacían. Algo similar sigue pasando en los matrimonios y debemos corregirlo, pues las consecuencias de no saber qué hacemos cuando nos casamos las están pagando las familias que, por desgracia, no pueden reclamar a quien no les informó como ocurre con los bancos hipotecantes. Pues nadie tiene la obligación de hacerlo ni las personas se molestaron en asesorarse diligentemente, pero sí que pagan necesariamente la minuta de los abogados de sus divorcios, pues sí son obligatorios. Justo en ese momento del divorcio en el que se tiene que regular aquello que se ha ido construyendo en muchos casos con absoluta ignorancia a lo largo del matrimonio. El asesoramiento letrado es imprescindible, pero hay que dar más importancia a la prevención del conflicto y el divorcio (especialmente de los contenciosos), al asesoramiento antes y durante el matrimonio y a la construcción del matrimonio adecuadamente. Al igual que es imprescindible un médico para superar un infarto, pero lo bueno es habernos cuidado para prevenirlo en la medida de lo posible. En medicina se invierte mucho en medicamente que nos curan ciertas enfermedades y que generan millones de euros de beneficio en las empresas farmacéuticas. También se invierte en la prevención, pero tal vez no con la intensidad y medios que se debería si se piensa principalmente en la salud de las personas y no en el mantenimiento de los beneficios de las

farmacéuticas. En vez de centrar el foco del asesoramiento de familia en el divorcio cuando ya existen innumerables problemas y complicaciones, yo creo que lo mejor para las familias sea que ese mismo asesoramiento también se impulsara para la prevención y que las personas no tuvieran la dependencia de un asesoramiento tardío cuanto ya hay problemas por no haber sabido adelantarse evitándolos. Grandes despachos presumen de saber defender los derechos de sus clientes y ganar juicios de familia. Mi opinión es que todo juicio de familia es un fracaso y que exigir derechos y obligaciones que se han construido sin consciencia real, es una verdadera injusticia y expone a las familias a un daño familiar innecesario.

Evidentemente aún falta mucho hasta plantearnos llegar a esa situación de un matrimonio con valor certificado, pero yo defiendo la implantación de un manual oficial de matrimonio consciente, con prueba teórica y práctica que sí que permitiría a los matrimonios saber sus derechos y obligaciones teóricas y aprender a tratar como merece la persona que quieren. Podría establecerse incluso como una asignatura de educación familiar de la enseñanza obligatoria y tal vez sería una de las materias más provechosas para el futuro de los alumnos. Así sí que habría menos divorcios y tendríamos familias que se sabrían querer y respetar de verdad. ¿Te lo imaginas? Podría ser un matrimonio que sí tenga gran valor pues ha requerido un esfuerzo, mérito y aprendizaje, que se han cualificado y certificado con mayores garantías, que, si además se asegurara con el seguro matrimonial, nos permitiría disfrutar de un feliz matrimonio que no tiene miedo al divorcio cuando es necesario y entiende que es su responsabilidad intentar gestionarlo, en su caso, de mutuo acuerdo.

No sería un matrimonio obligatorio sino una alternativa voluntaria para las personas que de verdad apostaran y se preocuparan por cuidarlo al máximo, así como cualquier otro tipo de relación familiar. Sería la mejor inversión y, en un par de genera-

ciones, todo cambiaría social y familiarmente, pues seríamos mejores personas al tratarnos de manera más amable y con una mejor comunicación y predisposición al entendimiento: nos habrían enseñado a relacionarnos con amor y respeto y podríamos utilizar nuestra libertad e igualdad de una manera realmente consciente, constructiva y saludable.

Uno de los condicionantes que han degradado el valor social de la institución del matrimonio tal y como lo concebimos ahora es que para tomar la decisión de casarse no hay que invertir gran esfuerzo, preparación, tiempo ni dinero. Las personas se suelen dedicar a la celebración por todo lo alto, pero no tanto a la decisión. La degradación del matrimonio no se ha producido por la irrupción del derecho al divorcio exprés, sino por la pérdida de valores matrimoniales. Gracias al divorcio accesible afortunadamente se puede disolver un matrimonio que no queremos, pero antes de comenzar otra relación debemos reflexionar para aprender y mejorar nuestras relaciones sentimentales futuras.

A mi modo de ver, el hecho de que la preparación consciente y diligente del matrimonio no sea obligatoria no quiere decir que no sea necesaria y recomendable, pues es importante esforzarse por entender y construir un matrimonio con valores. Como yo pienso:

"El valor de casarse no debe convertirse en inconsciencia, debemos conseguir la consciencia suficiente como para casarnos con valores".

5.2. Relaciones tóxicas

Estamos empezando a ver con preocupación a parejas cada vez más jóvenes que inician relaciones insanas y tóxicas que debemos tratar de corregir. ¿Cómo podemos hacerlo?

En primer lugar, debemos valorarnos a nosotros mismos como merecemos, entendiendo que hay comportamientos que no son

sanos que ni debemos permitir en los demás ni debemos protagonizar nosotros mismos, es necesario aprender a identificarlos. Una vez que comprendemos qué tipo de relaciones y situaciones son tóxicas debemos analizar la nuestra y la de las personas de nuestro alrededor. A veces es muy difícil de detectar.

Cuando detectamos qué cosas de una relación son tóxicas debemos tratar de superarlas por nosotros mismos o, si es necesario, con ayuda de nuestro entorno y de profesionales. De no ser posible, será imprescindible optar por terminar con la relación antes de que la relación acabe con nosotros, cosa que es muy fácil de decir, pero en ocasiones muy difícil de hacer. Una vez terminada la relación no habrá terminado el peligro, pues después de haber vivido relaciones sentimentales tóxicas tenemos una tendencia natural a caer de nuevo en otra, por lo que habrá que prestar especial atención a las relaciones que después establezcamos:

¿Qué cosas no son normales y pueden ser síntomas de que nuestra relación es tóxica? A modo de ejemplo:

- Actitudes de aislamiento de nuestro entorno. Malestar cuando pasamos tiempo con nuestras amistades o familiares. Que tomen decisiones por los dos, pero en cambio, no consientan y lleven fatal que se tomen decisiones sin tener en cuenta a la otra parte, incluso aunque solo nos afecten a nosotros. Evitar darnos voz y voto en las relaciones sociales con el entorno, en definitiva, que nos vaya haciendo pequeños y anulando.
- Control de nuestra vida condicionando nuestra libertad. La posesividad no es amor. Pretender saber y condicionar qué hacemos, con quién, cómo y cuándo nos va impidiendo sutilmente poder ser nosotros mismos. Puede llegar a controlar nuestro dinero, nuestro tiempo y hasta cada una de nuestras pequeñas decisiones cotidianas como son qué comemos, cómo vestimos o con quien nos relacionamos.

Constantemente nos pregunta, pero después toma decisiones que nos afectan sin consultarnos justificando que "lo hace por nosotros".

- Celos enfermizos y utilización de la culpa como chantaje emocional. Es una relación obsesiva la que constantemente te echa de menos si te vas y acabas dando explicaciones de todo tipo justificando cosas que son perfectamente normales. Podemos acabar corrigiendo nuestro comportamiento para no crear un malestar en la otra parte, dejar de contar lo bueno y malo de nuestra vida a las demás personas que queremos por miedo a que si se entera tenga una mala reacción.
- Invasión de nuestra intimidad. Actualmente, en ocasiones se utilizan muy mal las redes sociales. Se tiende a machacar pidiendo explicaciones de las imágenes, comentarios o amistades o condicionando que no se pongan determinados contenidos, la no relación con determinadas personas.
- Personas muy cambiantes que pueden aparentar ser encantadores en unos momentos y protagonizar ataques, faltas de respeto enmascaradas y desprecios en otros. Justificar el comportamiento tóxico y menospreciar para que parezca que no se es nada sin él o ella. Si no se hacen las cosas como pretende, se enfada. Se trata de personas exigentes que pierden las formas con facilidad. Tenemos un nivel de sensibilidad demasiado permisivo con las faltas de respeto como gritos o insultos. Debería ser inconcebible que una pareja dijera las palabras que se dicen en el día a día, el trato despectivo, el desprecio y después continuar como si nada su vida con normalidad. Frecuentemente son parejas inestables de grandes oscilaciones emocionales con grandes enfrentamientos y reconciliaciones, todo a lo grande.
- Dependencia emocional. En cualquier discusión debes ceder tú, si no puede estar días sin dignarse a hablar contigo

con constantes actitudes inadecuadas hacia nosotros. Que se mire el móvil por desconfianza (lo cual puede ser delito), puede incluso llegar a pedir que se mande la ubicación para comprobar dónde se está, pide explicaciones y si no sabemos controlarlo podemos sorprendernos a nosotros mismos dando todo tipo de detalles de algo para contentar a la otra parte.

- Autoengañarnos. Existirá una dualidad de comportamiento: por un lado, nos presiona y por otro nos cuida y quiere de una manera encantadora. Podemos justificar que él o ella no es así, es la persona que vemos en los momentos buenos e incluso podemos acabar asumiendo nuestra culpa o responsabilidad en las veces que nos trata mal.
- Si hace algo por nosotros pretende recibir a cambio la contraprestación. No se hacen las cosas de corazón, sino que se recalca aquello que se ha hecho como si supusiera ponerse una medalla que se deba de tener en cuenta en el futuro. En cambio, resta tus propios méritos, logros y cualidades. De hecho, suele tener muy presente tus supuestos errores. Sus problemas son los importantes y los tuyos no, de hecho, respecto de sus problemas siempre tiene la culpa otra persona, todo está justificado.

Somos libres y podemos tener pareja, pero en ningún caso debemos tolerar que la manera de querer de esa persona impida que hagamos o dejemos de hacer aquello que queremos. No se trata de un querer sano, sino enfermizo que se va apoderando de manera sutil de menos a más y que es muy peligroso y destructivo.

El amor es mal entendido a veces como propiedad aún en el siglo XXI. Es peligrosa la forma de querer que considera que una pareja casada tiene un estatus de control y posesión mayor que una pareja o relación no casada. Evidentemente un matrimonio casado supondrá una situación consolidada que se presupone que

conlleva una relación monógama de fidelidad y confianza con nuestro cónyuge. Debemos de aclarar que la libertad de la persona no es limitada por un matrimonio. Muchas relaciones tóxicas se tienden a casar de manera idealizada y precipitada precisamente por sentir un mayor control de la otra persona al ser *su* marido o mujer.

Tenemos derecho a ser infieles, a no tener relaciones sexuales ni sentimentales con nuestro cónyuge si no queremos, a no apoyarle ni prestar ayuda en sus proyectos ni en la salud y en la enfermedad, ni en lo bueno y en lo malo o en la riqueza y en la pobreza, eso forma parte de la tradición matrimonial que civilmente no es real pues no se trata de derechos efectivos.

No se puede obligar a nuestro cónyuge a darnos un determinado trato al igual que a ninguna otra persona. Sí que se puede obligar mediante proceso judicial a abstenerse de realizar una conducta delictiva que limite o constriña nuestros derechos pudiendo llegar a constituir maltrato intrafamiliar, pero por encima de todo existe el derecho a divorciarnos si no queremos seguir manteniendo nuestro matrimonio.

Un matrimonio formado por dos personas que se quieren bien es precioso y podemos asegurar que puede proporcionar una de las mayores dichas a las que el ser humano puede aspirar en esta vida: la plenitud del amor. Pero, en cambio, un matrimonio de dos personas mal avenidas y con una relación tóxica puede convertirse en un verdadero infierno.

Hay antiguas y nuevas parejas que en ocasiones parece que son dispares, diferentes, que no tienen nada que ver el uno con el otro, en definitiva, que no pegan. Una clienta nos dijo con mucho acierto después de haber pasado diferentes relaciones traumáticas y tóxicas que eso era precisamente lo que quería ella, una persona que "no le pegara".

Se trata de un juego de palabras que nos puede ayudar a reflexionar. Se puede pegar de muchas maneras pues las agresiones

no son solo físicas sino también psicológicas: faltar el respeto, minusvalorar, despreciar, alzar la voz, amenazar o humillar.

El gran problema es cuando nos acostumbramos a una relación sentimental que de una u otra manera nos pega como agresión y nos puede llegar a parecer normal. Las agresiones sentimentales pueden hundir la vida y la autoestima de una pareja de la manera más injusta. Mayor problema aún es cuando mostramos y reaccionamos del mismo modo con una relación de agresión mutua.

Nos preocupamos y tenemos muy en cuenta por el arraigo social que debemos encontrar una persona que nos pegue y nos convenga en la apariencia y el problema es que no nos preocupamos de igual manera a veces en que no nos pegue con su agresión o intimidación sentimental, no se está dando la prioridad que se debería a la elección de una pareja para repeler relaciones tóxicas.

¿Qué ganamos y qué perdemos con nuestra relación? Cuando restamos más que sumamos evidentemente dejará de merecer la pena y no será un matrimonio querido sino sufrido. Si no afrontas los problemas por miedo, estás evitando superarlos y los mantienes en tu vida. No debemos normalizar situaciones que no son sanas ni buenas para nosotros. Podemos llegar a maltratarnos a nosotros mismos cuando no nos divorciamos de un matrimonio injusto, inmerecido y que nos hace daño. Nos hemos acostumbrado a faltar y que nos falten el respeto y es algo que debemos tratar de ir recuperando. No es normal gritar, insulta ni tratar de manera despectiva a ninguna persona, pero menos aún a nuestra pareja. Si estás en una relación toxica hay dos personas que no te quieren realmente, una es tu pareja por su forma de querer y la otra eres tú por tu forma de aguantar. En muchos casos además es recíproco. Nos debemos querer bien y no permitir que nos quieran bien solo a ratos.

Además de relaciones tóxicas hay personas que pueden tener trastornos de la personalidad. Los trastornos de la perso-

nalidad son formas anomalas de ser y de relacionarse con uno mismo y con los demás cuya existencia es importante conocer por las dificultades y barreras que van a originar en las relaciones interpersonales y también en las sociales. En ocasiones consideramos que estamos ante una relación tóxica, pero en muchos divorcios y rupturas sentimentales concurre el desconocimiento y la mala gestión de los trastornos de personalidad. No profundizaré en ellos, pues ya existen otras publicaciones monotemáticas de profesionales de dicho sector que los explican perfectamente, pero cabe mencionar, entre otros muchos, los siguientes tipos de trastornos de la personalidad:

- **BIPOLAR**: Cambios extremos en el estado de ánimo, altos y bajos emocionales.
- **PARANOIDE**: Suspicaz, beligerante, desconfiado.
- **INMADUREZ AFECTIVA**: Dependiente, inseguro, argumentos infantiles.
- **ESQUIZOIDE**: Frío, solitario, introvertido, impasible.
- **ESQUIZOTIPICO**: Incoherente, raro, extravagante, afecto inapropiado.
- **HISTRIÓNICO**: Necesidad de atención, teatral, sugestionable.
- **NARCISISTA**: Arrogante, ególatra, manipulador, pretencioso, vanidoso, explotador.
- **DISOCIAL**: Antisocial, enfrentamiento a las normas de convivencia, manipulador, agresivo.
- **LÍMITE**: Inestable emocionalmente, impulsivo, vacío.
- **OBSESIVO**: Maniático, perfeccionista, rígido.
- **POR DEPENDENCIA**: Inseguro, desmotivado, miedo al abandono.
- **POR EVITACIÓN**: Temeroso, pobre autoestima, miedo a la inhibición, susceptible al rechazo.
- **DONJUANISMO**: Egocéntrico, seductor, infiel.

- **MIXTO**: Rasgos de varios trastornos concurrentes en la misma persona.

También hemos de tener en cuenta que las personas de alta sensibilidad (PAS) pueden mostrar una especial vulnerabilidad en matrimonios tóxicos, por lo que pueden ser víctimas emocionales de su cónyuge. Por ejemplo, de un narcisista, pero que incluso puede tener la colaboración voluntaria o involuntaria de otros miembros de la familia como ocurre en ocasiones con los hijos (los denominados en psicología como "monos voladores").

No se puede aceptar ni normalizar la discusión por costumbre. Piensa si la discusión merece la pena y va a mejorar tu relación de pareja y va encaminada al entendimiento. O si por el contrario, al sentirse ofendido, se busca combate para descargar rabia y resentimiento al sentirte atacado o juzgado.

Puede ser una inmensa pérdida de energía y salud que potencie el malestar el hecho de discutir con personas con las que sabemos que pensamos diferente y ninguna de las dos partes van a cambiar de opinión, sino que únicamente se pretende que el otro nos dé la razón.

Existen personas y familias enfermas que basan sus relaciones en culpabilidad y rencor que se siembra desde la infancia y no permite formar adultos funcionales, equilibrados y responsables sentimentalmente.

Es muy frecuente el chantaje emocional en relaciones tóxicas en las que se pretende que acabes haciendo aquello que no quieres. La gente tóxica no es mala necesariamente ni es que no nos quiera, sino que nos ama, pero no sanamente. Nos han dicho que "hay que entregar todo" y no es verdad, pues todo depende de la persona, del momento y de nuestra decisión realmente consciente. Si entregamos todo a una relación y nos equivocamos estare-

mos dejando de poder entregar ese "todo" a nosotros mismos u otro proyecto sentimental.

Permitir que una persona nos haga daño en repetidas ocasiones no es amor o bondad, sino perdida de amor propio y dignidad, es resignación y sometimiento sentimental.

Valora tu situación, acéptala y decide cómo mejorar y superar lo que no nos guste, ya sea reforzando la relación o con una separación a tiempo amistosa.

¿Por qué las exparejas se tratan tan mal? Es recurrente la frase de que hay que poner atención a cómo nos tratan las personas cuando no nos necesitan. Todos somos los malos en la historia de alguien y suele pasar que para ensalzar nuestras cosas buenas después de la ruptura tendemos a culpabilizar a nuestra expareja, pues comparativamente nos hace sentirnos mejor y justificar nuestros propios errores y contradicciones. Pero no nacemos para luchar constantemente con tensión y miedo, sino para compartir proyectos sentimentales enriquecedores, saludables y desde la confianza en ti mismo, nuestra pareja y el proyecto común que es una tercera esfera compatible con las individuales de cada miembro de la pareja. Acéptalo y supéralo, así todo el rato. De no aceptarlo te engañas y de no esforzarnos en superarlo, nos arriesgamos a que todo vaya de mal en peor. Ante cada nuevo reto, reflexiona, analiza y acepta la situación y supérala, con independencia de que decidas seguir juntos, pero esforzándote por estar mejor, o separarse para también para estar mejor. Mantener una mala relación sin decidir mejorar, será mirar hacia otro lado y lo normal es que las desavenencias aumenten, Cada decisión es diferente y debemos de sentir que "las decisiones que provocan cambios siempre son para mejor", pues de no ser así, no se hubieran tomado.

Hay que potenciar matrimonios realistas desde la verdad. El deseo de seguir adelante, pues lo que pensamos acaba en lo que decidimos y eso acaba siendo nuestra vida a medio y largo plazo.

El primer paso no te lleva donde quieres ir, pero te saca de donde ya no quieres estar

¿Estamos preparados para la verdad?

Algunos matrimonios tienen reticencia al asesoramiento pues tienen miedo a que, al conocer sus derechos y obligaciones concretas, al saber la transcendencia real de sus relaciones familiares, puedan surgir desavenencias o tengan que asumir ciertas responsabilidades, cuando debería de ser al revés, asesorarse para prevenir malas decisiones y motivos de controversia.

No todas las personas quieren o están preparados para saber los derechos y obligaciones familiares para el caso de que los cónyuges se divorcien. Pero ello también en ocasiones acomoda a las relaciones que no saben reaccionar a tiempo ante los primeros signos de problemas y al mirar para otro sitio la relación matrimonial se va deteriorando hasta que el divorcio que en la gran mayoría de los casos se podría haber evitado, acaba siendo una necesidad. Vivir sin un asesoramiento, guía y acompañamiento familiar puede suponer un riesgo para todo matrimonio, pues, aunque a veces resulte difícil, ese esfuerzo y dedicación para cuidar y atender el matrimonio de manera saludable siempre merecerá la pana y los más beneficiados serán los hijos comunes.

Como se suele decir, la vida es el resultado de tus decisiones, sino te gusta, tal vez sea el momento de tomar mejores actitudes y decisiones.

Debemos vivir instalados de manera equilibrada en el presente buscando ser felices. No podemos instalarnos en la preocupación generada por la ansiedad del futuro y la depresión del pasado. La incomprensión puede ser un gran foco de conflictos y divorcios, pero es algo que podríamos mejorar o superar potenciando nuestra capacidad de entendimiento y comunicación, si es necesario con ayuda profesional. Sabemos hablar, pero no siempre comunicarnos, sobre todo cuando no escuchamos. Pensar con autocrítica en ocasiones es difícil por lo que las personas tende-

mos a juzgar desde nuestros prejuicios y visión más favorable de nosotros mismos. No se suele pedir disculpas por nuestros errores y comportamientos poco acertados, pero es frecuente juzgar ante las reacciones que provocan.

Las personas con mentalidad madura y educada pueden entender un pensamiento diferente al suyo sin necesidad de aceptarlo, pero tendemos a ponernos demasiado a la defensiva dentro de las relaciones familiares y sentimentales, lo que nos aleja de la idea de relaciones de confianza, pues existen acciones y reacciones enfrentadas. Las relaciones familiares no deben de ser tensas, sino relajadas, pues es el lugar en el que nos resguardamos y sentimos acompañados, no debería de ser un problema de puertas para adentro, pues allí debería de estar el hogar que construimos cada día, lo que más queremos.

Muchas personas parecen estar bien socialmente al centrarse en su rutina o monotonía, hasta que tienes una conversación profunda y te das cuenta de que en muchos casos, detrás de esa fachada de caras sonrientes y fotos idílicas, hay personas tristes y con vidas vacías sin ilusión ni motivación, luchando de manera agónica y resignada por sobrevivir sentimentalmente.

Te vas a morir, vive tu vida en todo lo que puedas. Debemos ser personas amorosas, inteligentes, buenas, positivas y alegres.

Por dignidad no deberíamos quedarnos donde no somos felices, no nos sentimos queridos y no nos tratan bien. Hay muchos matrimonios que se sienten incomprendidos en el seno de su familia y sienten una atracción a cualquier otra actividad, persona o contexto, en ocasiones es porque allí es dónde se sienten cómodos, a gusto, valorados y queridos. Yo pienso que la vida es tan corta que no da tiempo para dedicar un largo tiempo a una mala relación.

Hay que saber marcharse a tiempo, sin preocuparte tanto, pero sin someter a más presión a las relaciones pues puede acabar en desavenencias y situaciones límite. Una persona no sanada

emocionalmente puede apreciar ofensa en todo. No deberíamos mantener una relación dolorosa, pues no es sano. Tampoco un matrimonio en el que no se respeten limites, en el que se hagan la víctima para hacernos sentir culpables, que nos ignoren o nos castiguen con el silencio o que desprecien lo que sentimos.

A las personas se las conoce de verdad por cómo se portan en los finales no en los principios, ante dificultades, no cuanto todo es fácil. Las personas que se quieren deben ayudarse a crecer, sanar y ser felices juntos o separados. Por ello no debemos protagonizar ni permitir comportamientos tóxicos ni insanos.

5.3. Educación sentimental sana, aprender a querer mejor

Nadie se suele dedicar a enseñarnos educación sentimental ni a querer a las personas, sino que vamos aprendiendo por nosotros mismos en base a nuestras experiencias de vida y desarrollo personal, con tendencia a imitar los comportamientos de nuestro alrededor y entorno. Por ello es tan importante dar un buen ejemplo con una educación sentimental saludable procurando cada día mejorar nuestra forma de querer y relacionarnos con los demás con asertividad.

Lo más importante no es conseguir una familia con cierto estatus, propiedades, vehículos o tener de cara a la galería una vida familiar perfecta. El matrimonio está formado por dos personas con el nivel de confianza, compromiso y amor suficiente como para compartir su vida de la manera más solidaria, generosa y desinteresada posible. El trato igual hace que las diferencias de cada persona sean enriquecedoras y positivas.

Cuando se llega al divorcio no se debería pensar en lo que se pierde en el ámbito económico o social sino, sobre todo, en el emocional por perder la relación sentimental con nuestra pareja.

Lo importante es tener una relación sana y justa basada en la confianza del amor mutuo que podrá superar mejores o peores circunstancias.

Estamos cansados de ver matrimonios mal avenidos que no se llevan bien, matrimonios amargados y enfrentados, pero sin separarse. Debemos intentar aprender a no aguantar lo que no queremos, o al menos si lo aguantamos ser conscientes de que lo aguantamos por no tomar la decisión de separarnos. El matrimonio no es una obligación forzosa sino la libertad mantenida constante de seguir compartiendo nuestra vida con nuestro cónyuge. No es ninguna cárcel sino la libertad de seguir eligiendo a la misma persona para compartir la vida cada día.

Si la relación de pareja se basa en el amor, la confianza y el respeto no habrá que aguantar nada pues los errores servirán para mejorar y para reforzar la relación. Cada paso que damos en una relación es un reto en el que podemos alejarnos o acercarnos más a nuestra pareja. No importa que sean buenas o malas las circunstancias, sino que cuanto más tiempo se pasa con la pareja más fuerte sea el vínculo. También hay matrimonios que cuanto más se conocen menos se gustan y, evidentemente serán relaciones sin futuro, que deberían plantarse dejarlo a tiempo.

Este libro tiene un carácter cercano e informal que intenta que su lectura sea amena y el mensaje sea simple, directo y llegue al lector con independencia de que se pueda considerar más o menos correcto. La persona más clara que he conocido en mi vida era mi abuela que tenía una frase escatológica muy característica que repetía con bastante "gracia", con perdón de la expresión, ella solía decir:

"En tu puerta me cagué pensando que me querías. Ahora que no me quieres devuélveme la mierda que es mía".

Yo me pregunto, ¿esto es amor? pues no, no es amor, es solo "una mierda".

Algunas parejas entregan su amor teóricamente incondicional como si fuera un alquiler respecto del que ceden su uso, pero mantienen la propiedad y cuando termina el amor quieren recuperar lo que consideran que es suyo. ¿De quién es entonces todo aquello que hemos hecho y entregado por amor? ¿No se había regalado sin pedir nada a cambio? ¿Cómo nos repartimos esos retales del amor entregado cuando todo acaba? Ojalá que no hecho jirones. Parece que cuando queremos no aclaramos esa situación y solo en función de cómo nos vaya la relación seguimos permitiendo que nuestra pareja disfrute de aquello que le hemos entregado, pero si va mal exigimos su inmediata devolución.

Se trata de un amor que si se analiza no se entrega incondicionalmente, sino que está alquilado mientras que recibamos a cambio lo que nos interesa, un contrato en toda regla en el que "yo doy si tú me das". Se simula un idílico amor que puede pasar por el altar y hacer las delicias de los más románticos, pero que tiene un trasfondo de egoísmo y orgullo. No se aclara si aquello que se comparte se está regalando, cediendo sin pedir nada a cambio pero que pensamos que nos devuelvan o, por el contrario, prestando a cambio de otra cosa que se suma y resta en el balance de intereses de la pareja.

En función de si somos la persona que deja o la dejada podemos justificar lo que más nos interese de manera indistinta, siempre lo veremos desde el punto de vista que nos sea más favorable. En función de si somos los que reclamamos o al que le relaman las "grandezas del amor", que ahora se convierten en miserias compartidas, podemos enfocarlo de un modo totalmente diferente. Puede parecernos injusto que nos pidan la devolución de aquello que previamente nos habían entregado supuestamente por amor. Pero también podemos exigir que nos devuelvan aquello que en su día nosotros mismos entregamos supuestamente por amor.

No es un amor de pleno derecho, sino alquilado, que se mantiene mientras nos interese pero que por desgracia no consta en

ningún documento con estipulaciones que resuelvan quién tiene en cada caso la razón. Todo se engloba en la institución del matrimonio en el que llamamos amor indistintamente a sentimientos puros y a intereses incompatibles.

Esta situación se repite en gran parte de los matrimonios que en función de si están pasando por un momento bueno de la relación se alquilan grandes sentimientos de los que presumen aparentemente de forma generosa y desmedida, pero en verdad pretenden sacar rentabilidad. Cuando la relación pasa por un mal momento se puede llegar a un egoísmo extremo en el que ese amor incondicional alquilado se vuelve rencor y se reclama su devolución de la manera más mezquina, como si se debieran algo de todo lo que se han regalado cuando compartían amor.

Tuve en su día unos clientes que no tenían nada importante que discutir al no tener hijos, bienes inmuebles, vehículos ni deudas comunes, ningún vínculo más allá de la convivencia de seis meses escasos de matrimonio contencioso. La cuestión es que se percibía una tensión insana y tendencia a discutir y a reclamar lo que fuera, daba igual qué, la cuestión era acabar teniendo la razón. Como si se tratara de un partido de tenis, contemplé atónito una escena cuanto menos triste en torno al reparto de los regalos de la boda y enseres comunes, alegando motivos que para ellos les hacía que algún regalo concreto les perteneciera a ellos y no al otro cónyuge. Decían que el regalo era de un familiar suyo; que ese regalo de boda no era para los dos sino solo para uno; que se merecían más ese regalo que la otra parte; que, como la otra parte se ha quedado con una cosa, a la otra le tocaba la otra.

Entre los objetos destacaban el sofá, lavadora, el canapé, aspiradora, etc. Pero la gran disputa era la televisión que ambos habían comprado juntos por "amor" como tantas otras cosas, bajo régimen de sociedad de gananciales pues no otorgaron capitulaciones matrimoniales. De hecho, estos cónyuges no sabían ni cuál era su régimen económico de su matrimonio, al parecer no se lo

habían ni planteado. Ambos de manera intransigente discutían descomunalmente llegando a perderse el respeto con reproches y acusaciones que no venían al caso. Ella decía que él se la había regalado. Él decía que él tenía la factura a su nombre y por tanto era suya. Ella le contestó que ya se la había llevado a casa de sus padres justo antes de la cita para impedir que él lo pudiera hacer después si también lo pretendía. En contestación él dijo que tenía pruebas de que se lo había llevado pues incluso estaba grabando la conversación en la consulta conmigo, con el abogado que pretendían contratar para ayudarles a regular su ruptura "amistosa".

Surrealista, un verdadero despropósito, evidentemente continuaron su discusión fuera del despacho pues la consulta de mediación resulto inviable por la falta de actitud de los cónyuges que acabaron perdiendo las formas y algo más valioso que una televisión, el respeto mutuo.

Es una pena que todo lo que se habían regalado y habían recibido de sus seres queridos generosamente por amor, después fuera su carroña en la que cebarse en la ruptura. No sé cuál fue su actitud durante el matrimonio, pero en la negociación del divorcio demostraron una nula educación sentimental y una egoísta y viciada capacidad de querer.

Podemos llevarnos sorpresas, pero si nos planteáramos reflexivamente cómo podría ser nuestra pareja en cada faceta antes de decidir dar el paso de compartir nuestra vida con él o ella plenamente, tal vez podríamos prevenir gran parte de matrimonios kamikaze que tienen gran probabilidad de no acabar bien y antes de empezar era previsible. En muchos divorcios que acaban con un "no me lo esperaba" o "no sabía que era así", realmente lo que ocurre es que no se ha analizado diligentemente la compatibilidad sentimental de manera responsable. Puede evitarnos muchas complicaciones plantearnos cómo sería como padre o madre, cómo tratará a nuestra familia, qué hábitos tiene, cómo trata a los demás, cómo trata a su expareja y sus propios seres queridos y

allegados, qué forma de administración económica tiene y cómo previsiblemente podrá participar en el proyecto común, o cómo se comportaría ante un divorcio… tal vez debería de hacernos replantar o reforzar la idea de compartir nuestra vida con otra persona.

Normalizar pedir perdón después de darse cuenta de que se equivocaron en vez de enfadarse es un fortalecimiento de las relaciones. A pesar de ello, debe de ser recíproco y valorado, pues algunas personas entienden mal el perdón, como si fuera una debilidad, cuando realmente es fortaleza si la otra persona sabe valorarlo. Perdonar no es lo mismo que reconciliarse, no hay que unirse pase lo que pase sino cuando así lo decidamos.

Las dificultades siempre van a existir en mayor o menor medida, pues por mucha diligencia que tengamos siempre nos enfrentaremos a decisiones y retos, pero pienso que *"el que tropieza y no cae, avanza terreno".* Después de caer lo que depende de ti es la actitud de cómo levantarte. Lo que está claro es que llegará el momento en el que la muerte sea inevitable, pero antes de morir, tenemos la oportunidad de vivir, parece obvio, pero el problema es que hay muchas personas que agonizan en vidas de cuerpo presente por su falta de actitud.

No todo lo que nos preocupa es nuestra responsabilidad, todos cometemos errores, pero nuestra responsabilidad es lo que podemos cambiar. No debemos preocuparnos ni exigirnos tanto, sino ser diligentes y disfrutar de cada día sin el lastre de la depresión del pasado y la angustia del futuro, el tan recurrente "aquí y ahora" presente que nos llevará a nuestro "aquí y ahora futuro".

En ocasiones nos queremos separar por no tener empatía sentimental. No sabemos cómo se siente nuestro cónyuge o pareja y en ocasiones ante una dificultad cada persona tiene una actitud y a veces nuestra poca paciencia y consciencia hace que nos agobiemos y preocupemos recíprocamente, pues ambos perciben y reciben del otro aquello que no quieren o necesitan y acaba

alejando aún más las posturas con frustración, incomprensión e insatisfacción.

No amamos las personas por su valor, las vemos valiosas porque las amamos, el amor otorga el valor que hace que queramos seguir compartiendo con otra persona nuestra vida.

Hay que establecer límites sanos, el problema puede producirse cuando la relación se asienta de manera disfuncional y una de las partes quiere dejar de sentirse mal ante una situación y poner un límite que para él es una necesidad. Es frecuente que el otro se enfade por no querer ceder ante una situación de la que se ha venido aprovechando o beneficiando.

Hay que mantener relaciones y terminarlas desde el agradecimiento, si en algún momento fue importante y especial, hay que quedarse con esa valoración y no con lo malo, por tanto, mantener matrimonios y divorcios amistosos, no matrimonios ni divorcios contenciosos. No debemos resignarnos a la ansiedad de vidas vacías o desilusión por la depresión que arrastramos como lastre y condena autoimpuesta.

En definitiva, esforzarnos y dedicarnos a potenciar nuestra educación sentimental saludablemente, aprender a valorar, tratar y querer mejor tanto a nosotros mismos por amor propio y dignidad, como a los demás, pero muy especialmente a nuestra pareja y nuestra familia. Ser más amables y considerados, demostrar que somos buenas personas y ofrecer con nuestra actitud la mejor versión de nosotros mismos a todos, pero muy especialmente, a los que son o en algún momento han sido nuestros seres queridos.

5.4. Matrimonios rotos

Intentar evitar el divorcio antes de llegar al punto de no retorno es importantísimo. Cada pareja es especial y comparte una serie de momentos maravillosos que pueden ser cosas buenas que

disfrutar o cosas no tan buenas que superar juntos, existe la épica de la lucha que une a las personas.

No estamos acostumbrados a ir a terapia de pareja, pero es la mejor opción cuando no somos capaces de entendernos. Cada persona nace, se desarrolla y construye su personalidad de una manera propia y tiene una idea del amor y de la relación de pareja. Hay personas que subjetivamente le dan mucha importancia a algunas cosas y su pareja no le da ninguna y viceversa.

¿Sabéis que es el síndrome de asimetría de poder de pareja? Para entender el motivo por el que se producen tantas rupturas y divorcios hablaré sobre el síndrome de asimetría de poder que es la suma de todas y cada una de las diferencias de una relación sentimental y su evolución que pueden hacer que exista el dominio de una sobre la otra en cada uno de los aspectos de la pareja. Todo matrimonio y pareja se basa en una serie de pactos implícitos que se van consolidando y modulando con el tiempo y hace que encaje la pareja de un modo más o menos equilibrado y justo.

El problema es que el poder de la relación no se suele asentar en ambos miembros de un modo pacífico, sino que, en diferentes ámbitos, recae principalmente en uno, que es "el que manda" o decide y otro que es mandado y que se limita a hacer lo decidido, con relación de cierta jerarquía y sometimiento en alguno o varios aspectos de la vida de pareja. La equidad es imposible, pero una diferencia tan marcada que suponga el sometimiento de una parte de la pareja a la otra es injusta, sin que nos detengamos normalmente a analizar la importancia que tiene.

Se trata de la diferente evolución que realiza cada miembro de la pareja y que hace que en cada momento se vayan modulando los intereses y valoración en la pareja de manera que sin darnos cuenta llegamos a sentir que somos mejor o peor en cada ámbito de la vida que nuestra pareja por haber evolucionado de diferente manera, y llegar a la idea equivocada de que somos

poco válidos para estar con nuestra pareja que vale más. O, todo lo contrario, menospreciar a nuestra pareja por considerar que valemos más que ella, lo que es un error y nos aleja de la idea de amor incondicional.

No somos conscientes de que la vida da muchas vueltas y precisamente compartir un proyecto común se basa en poder apoyarse mutuamente y disfrutar de la vida conjuntamente, con independencia de las puntuales circunstancias de cada parte, pues van cambiando, y el hecho de que en un momento podamos estar mejor posicionados no quiere decir que vaya a ser la situación que se va a mantener y consolidar en el tiempo.

Todo matrimonio cuenta con diferencias significativas en cuanto a las cualidades de los cónyuges, tiende a mandar en la pareja quien tiene un físico más atractivo, mejor capacidad y solvencia económica, mayor reconocimiento social, protagonismo derivado del victimismo emocional, una personalidad más fuerte o determinadas circunstancias que se entienden positivas dentro de cada relación, etc.

Un matrimonio y pareja no debería medirse por la valía de sus miembros, pero en la vida real siempre tiende a tener la voz cantante en determinados aspectos uno de los dos. Lo cual no es malo si está compensado o se trata de un modo justo, el problema en cuando se consolida inicialmente y con el paso del tiempo van modificándose las circunstancias y se van adaptando y modulando los roles establecidos con la lucha de quien manda por no dejar de hacerlo y de quien no lo hace de tener más importancia. Todo ello en cada uno de los múltiples aspectos de la vida. Se puede convertir en algo complicadísimo con lo fácil que debería ser amar.

Lo ideal sería alegrarse de la valía de nuestro cónyuge, pero tendemos a rivalizar y tener envidia e inseguridad cuando realmente debería suponer algo positivo, pues siempre será mejor tener a una persona al lado en nuestra vida con las mejores cuali-

dades posibles; pero nos puede crear inseguridad e incluso miedo a que nos deje. Un miedo fundado, pues por desgracia no sería ni el primer ni último caso de matrimonios que se rompen por haberse "revalorizado" alguno de los esposos y habérsele "subido a la cabeza". El hecho de que mejore en algún ámbito de la vida nuestro cónyuge debería ser en todo caso un aliciente para que nosotros mismos también progresemos y mejoremos.

Todos los matrimonios tienen sus propias particularidades y es por ello por lo que en muchos casos el motivo aparente no es el real, sino que es una consecuencia del que no es tan visible y en muchos casos al que no se le ha dado importancia precisamente por no aceptarlo o no querer afrontarlo.

Cada persona tiene su forma de querer y sus propias necesidades afectivas y exigencias, de manera que cuanto más exigente se sea con lo que hace nuestra pareja y menos con lo que hacemos nosotros hará que se pueda producir una discusión en cualquier ámbito de la vida que haga tambalear la relación. Así se va alimentando la discordia y los resentimientos y puede que con el tiempo se acabe con el amor.

Normalmente las discusiones de pareja se basan en una falta de comunicación por el interés de las dos partes de hacer entender al otro lo que está pasando desde su propio punto de vista, pero sin poner la misma atención en lo que nos dice la pareja, provocando a medio o largo plazo que se produzca frustración, que sintamos que no queremos mantener un matrimonio en el que no nos entienden ni somos felices y valorados.

Las principales causas y motivos de divorcio y separación matrimonial en España son las siguientes:

- Infidelidad.
- Problemas de comunicación.
- Celos, agravado actualmente por los malos usos de las redes sociales y relaciones tóxicas.

- Problemas económicos o profesionales.
- Problemas con terceras personas: familia política principalmente.
- Adicciones.
- Trastornos de la personalidad.

Por ejemplo, tuve un caso en el que una pareja se divorciaba tras llegar a la conclusión ambos esposos de que el motivo de la ruptura era la mala adaptación y gestión de la pareja a la diferente evolución de cada uno de ellos. O lo que es lo mismo, por la asimetría de poder de pareja, en ese caso fue por motivos profesionales. A grandes rasgos y según nos relataron ocurrió algo parecido a lo siguiente:

> Existía una diferencia de edad entre los miembros de la pareja que en el noviazgo supuso que él sí trabajara y tuviera ingresos —concretamente trabajaba en la recepción de un hotel— mientras que ella aún estudiaba. En esa fase de la relación él tenía cierto protagonismo ya que era el único que tenía ingresos e implícitamente se le dio un mayor valor pues era el que costeaba en exclusiva la vida común e incluso los estudios de ella. La relación se adaptaba al trabajo de él y principalmente a sus necesidades y preferencias, pues de hecho ella valoraba y agradecía la situación y trataba incluso de premiarlo con un mayor protagonismo en la pareja.
>
> Cuando ella terminó sus estudios de turismo y un máster encontró una gran oportunidad profesional en la que no solo tenía una mayor categoría laboral que él por estudios y puesto de trabajo, sino que además viajaba frecuentemente y lograba mayores ingresos que él. En este caso comenzó a evolucionar la relación, pues el esposo tenía tendencia a querer mantener su preferencia, mientras que ella pretendía todo lo contario.

> La situación se tornó insostenible y la relación acabó en divorcio por no haber sabido gestionarla sanamente sin darle tanta importancia a las circunstancias y centrarse en la persona y no en la situación profesional. El hecho es que la relación de pareja funcionó perfectamente mientras solo trabajaba el esposo y dejó de funcionar cuando comenzó a trabajar la esposa, lo cual debería haber sido algo muy positivo y un refuerzo y mejora de la situación de la pareja en general. Es una pena.

No existe la pareja perfecta, sino parejas que saben o no saben gestionar adecuadamente sus diferencias. En una relación deberíamos darnos la misma importancia con independencia de las circunstancias, tratarnos igual, pero en la práctica no siempre es así.

5.5. Problemas de pareja

Si tienes un problema de pareja, pero lo conoces, lo que tienes realmente es una decisión por tomar y actitud que desarrollar. Los problemas de pareja provocan matrimonios contenciosos y la necesidad de divorciarse. Por eso, en este apartado hablaré a grandes rasgos sobre el complicadísimo tema de los problemas de pareja mal gestionados.

El problema es dejar de valorar lo que tenemos como merece y centrarnos en aquello que no tenemos y que además no suele ser mejor. Es recurrente la frase de personas que se han divorciado y empiezan a conocer a otras y llegan a la conclusión de lo "mal está el mercado", dando a entender que si lo hubieran sabido se hubieran quedado con su cónyuge. En ocasiones idealizamos aquello que no tenemos y después resulta que tampoco es muy diferente a lo que hemos dejado atrás y hemos perdido por no haber valorado ni sabido gestionar en su momento.

No podemos controlar a nadie, no debemos pretender cambiar a los hijos, cónyuges, pues no tenemos derecho a decidir ni alternar comportamiento del otro, únicamente el nuestro. Hay que aclarar qué es lo que se quiere, y que se está dispuesto a aguantar y qué no, o lo que es lo mismo fijar límites saludables y razonables. No podemos compartir vidas desde el malestar, debemos ser alegres, pues la alegría no es el resultado sino la elección de cada día. Si buscas la perfección nunca será suficiente. Hay que tratar bien a las personas que nos rodean y queremos, recordando incluirte a ti.

Una persona puede comportarse y vivir de una manera totalmente diferente en función de su situación emocional. Las personas y relaciones realmente son muy parecidas en origen, pero la forma de construir y desarrollar las mismas pueden evolucionar de manera muy distinta.

Cada persona tiene una valoración sentimental muy diferente a la de otras y dentro de la valoración de cada uno también será diferente en función del momento y las circunstancias. Hay personas poco equilibradas que tienen mucho de una cosa y poco de otra y no son felices por qué viven queriendo tener algo sin darse cuenta de que hay gente a la que les pasa exactamente lo contrario. Hay muchas personas y parejas descompensadas que no encuentran el equilibrio individualmente y menos aún en pareja.

Muchos matrimonios se conforman con una vida infeliz ya que están acostumbrados a ella y no conocen otra posibilidad, pues ni se imaginan lo maravilloso que puede ser el amor del bueno. Hay personas que piensan que su matrimonio a pesar de ser infeliz es lo normal por no haber sido feliz nunca.

Tendemos a descuidar a nuestra pareja o matrimonio resignándonos a la infelicidad dando por hecho que es una situación que no va a cambiar, pero sin darnos cuenta de que cómo sea la relación depende de nuestra propia actitud y la del otro miem-

bro de la pareja, pues potencialmente con nuestra pareja actual o cónyuge debería ser más fácil ser felices por la relación que ya hemos consolidado si aprendemos a querernos mejor y utilizamos herramientas de gestión sentimental. En una hipotética relación posterior tendremos que empezar de cero, lo que tendrá ventajas e inconvenientes, pero tal vez nos pueda ocurrir algo similar a lo que nos pasaba con nuestro cónyuge o pareja anterior.

Estamos evolucionando hacia una sociedad divorcista e inconformista, o más bien una sociedad que no propicia las relaciones de pareja plenas y satisfactorias que se perpetúen en el tiempo, llegando a un matrimonio contencioso con facilidad, provocando un elevado número de separaciones y divorcios.

Todo es poco para nosotros y lo queremos todo y cuando lo tenemos nos cansamos porque empezamos a querer más y cada vez que cogemos una cosa soltamos otra. Hemos perdido la humildad de valorar lo que no tiene precio, aquello que deseamos sin ningún tipo de interés por el mero hecho de que nos gusta o nos hace felices y para nosotros es especial. Usamos demasiado la palabra necesito cuando deberíamos decir quiero, y ese es uno de los grandes problemas de la vida moderna.

Hay personas que tienen mucho dinero pero que no tienen tiempo y otras a las que le pasa justo al revés. Hay personas que están solas y lo sufren y otras que están rodeadas de muchísima gente que detestan su situación y desearían estar solas. Algunas personas que tienen trauma por tener muy poco de algo son envidiadas por las personas que tienen más a las que les puede pasar exactamente lo contrario.

Es muy difícil todo sin necesidad. Lo fácil debería ser vivir y experimentar con libertad y dejar nuestra vida en manos de nosotros mismos sin encajonarnos ni condicionarnos por lo de nuestro alrededor que nosotros no queramos ni hayamos decidido.

Normalmente quien está acostumbrado a una relación sentimental de calidad no soportará aquello que no le gusta, mientras

que quien está acostumbrado a aguantar una relación sentimental insana, cuando encuentran a alguien que merece mínimamente la pena les parece un mundo nuevo. Cada persona tiene su propia idea de amor y su propia sensibilidad sentimental. No existe un examen de pareja en el que se apruebe o se suspenda por un buen o mal comportamiento, ni son buenas las comparaciones de parejas, pero sin darnos cuenta tendemos a hacerlo y eso nos puede perjudicar.

Debemos, en primer lugar, ser felices nosotros mismos y después buscar la felicidad compartida con nuestra pareja; saber estar feliz dentro del espacio individual, el "yo", y también el compartido y construido como "nosotros", sin invadir ni agredir la felicidad individual de nuestra pareja. Hay personas que esperan al matrimonio para empezar a ser felices y es un error, pues feliz hay que intentar serlo también cuando uno es soltero o antes de casarse pues de considerar que nuestra felicidad depende única y exclusivamente de nuestro matrimonio estaremos arriesgándonos a que cuando hipotéticamente pueda acabar este, nuestra vida entré en un drama inconsolable y depresión, pues hemos perdido la felicidad que para nosotros dependía de nuestro matrimonio. Además, no podemos esperar a que venga a nosotros la felicidad, pues tal vez nunca venga a vernos y seamos nosotros los que tengamos que construirla y conseguirla con independencia de nuestro estado sentimental, pues juntos o separados debemos intentar ser felices. Al matrimonio debemos acudir como personas independientes con capacidad individual para ser felices, pues de no ser así tendremos graves problemas para construir una feliz unión sentimental.

Cada relación nos debe hacer mejores personas con más experiencia y, en definitiva, con más capacidad y habilidad para desarrollar nuestra felicidad individual y compartida con cada una de las relaciones de nuestra vida. Tenemos que distinguir la persona individual, la pareja y la familia, pues son tres cosas distintas y

deben mantenerse y no anularse pues todo es compatible con una tendencia al equilibrio y la armonía. No debemos renunciar a ningún espacio de nuestra vida, solo hay que ir ajustándolos en cada momento y cualquier abuso injusto suele acabar en un desajuste que provoca infelicidad y vacíos que terminan en ruptura por no haber sabido mantener una vida equilibrada y completa, o lo que es peor en infelicidad.

Hay personas que pierden su desarrollo personal individual, otras que van perdiendo con el tiempo la pareja y otras que acaban perdiendo la familia. Parece algo complicado, pero realmente no lo es, pues no por desarrollarnos y evolucionar en un ámbito de nuestra vida debemos perder correlativamente otro. Debemos de evolucionar de una manera sentimentalmente sana sin miedo y reforzando la comunicación y la relación de confianza que en definitiva es la base que permite que todas las esferas de nuestra vida sean compatibles.

Hay que vivir con la ilusión que nos haga disfrutar y crear el futuro que deseamos y no con miedo, que puede acabar destruyéndonos en muchos casos por nuestros propios prejuicios que acabamos materializando y haciendo realidad en cada una de las esferas de nuestra vida.

Le gente se acaba aburriendo y cansando de la vida matrimonial por no saber darle vida al matrimonio y no convertirlo en algo querido por los dos esposos. Es un argumento cobarde el de lamentarse de haber tenido la mala suerte de tener un matrimonio infeliz. Tanto el matrimonio como la felicidad dependen de nosotros, con un matrimonio contencioso perdemos y hacemos perder a nuestro cónyuge las oportunidades de ser feliz.

El amor propio no debería ser una opción, debería ser una obligación de todas las personas que valoran la oportunidad que tienen de vivir y su capacidad de tomar decisiones que le hagan conseguir objetivos y superar obstáculos. Aprender a decir no es muy importante y cuando un matrimonio no funciona hay que saber termi-

narlo a tiempo. No podemos acostumbrarnos a un amor rutinario o a las migajas de complacencia que nos da un matrimonio infeliz.

El divorcio no tiene necesariamente que ser un drama sino solo un proceso que a veces hay que pasar. Se puede llorar, sufrir, habrá rabia, impotencia, pero al final ambos cónyuges saldrán adelante. Lo importante es tener claro lo que se quiere y más aún lo que no se quiere. No siempre tenemos la suerte de tener aquello que de verdad queremos, pero tampoco debemos conformarnos a nuestra mejor opción e ir cambiando como si se tratara de una promoción profesional.

Hay que negarse a ser el número dos, un segundo plato, una opción temporal, si para nosotros de verdad queremos y deseamos a nuestra pareja como nuestro amor pleno. Existe un problema frecuente en el que ambos deben tener prioridades similares respecto del otro cónyuge, ya sea su principal prioridad como se supone que teóricamente debe ocurrir en un matrimonio, o solo una más si así lo desean, pero de manera equilibrada y sincera. No es justo que uno quiera y otro se deje querer. La relación se debe desear por amor y no mantener por mera comodidad o intereses espurios.

Lo difícil no es el matrimonio, sino que lo difícil somos nosotros que lo complicamos todo por prejuicios y enfrentamientos, en muchos casos por cuestiones cotidianas que no tienen sentido. ¿Qué más dará quién tenga razón en una cena de amigos? ¿Qué más dará que uno haga algo mejor o peor que el otro? ¿Qué más dará si la culpa o el mérito de algo lo tiene uno u otro? En un matrimonio no somos rivales sino compañeros de vida que comparten su amor y se apoyan por confianza el uno en el otro, entre tener razón y ser feliz, en muchos casos deberíamos elegir ser feliz. Idealizamos tanto el amor que tenemos un nivel de frustración que impide que afrontemos y superemos pequeños problemas de la vida sentimental. Es un problema cuando uno abusa de la relación y el otro se somete a la misma, pues esta situación no se debe entender como un matrimonio feliz.

Como ya he comentado, muchas personas que por desgracia no han sentido nunca lo que es el amor verdadero, no se imaginan lo feliz que se puede llegar a sentir dentro de una relación sentimental plena. Algunas personas no saben querer, dejarse querer o nunca han estado con una persona que sí sepa. No haberse sentido queridos y valorados puede suponer que una persona perfectamente válida no sea consciente de su propia capacidad de amar y ser feliz.

Eso nos lleva a un nivel de conformismo e ignorancia sentimental en el que nos tendemos a quedar con lo que tenemos por no conocer otra cosa. Si con la vida que tenemos somos felices no habrá que cambiar nada, el problema es que no seamos felices y que no luchemos por conseguir otro tipo de vida por no plantearnos ni tan siquiera que pueda existir.

5.6. Vivir por encima de nuestras posibilidades e idealizar el matrimonio

Utilizamos las tarjetas de crédito como medio de consumo normal en vez de adaptar nuestros gastos a nuestras posibilidades. De vivir tan al día se entra en un estado de estrés consumista en el que si algo nos descuadra tenemos que ajustar la prioridad de nuestras necesidades. Si no compartimos nuestra vida no hay problema, pero si la compartimos surgen grandes complicaciones.

Nos preocupa no poder mantener el nivel de vida que sentimos que necesitamos o nos merecemos, pero el esfuerzo de mantenerlo ya es una preocupación que muy pocas veces merece la pena. Es cierta aquella expresión de que cuando el dinero sale por la puerta el amor sale por la ventana.

Mientras que todo va bien los matrimonios tienen una satisfacción material que hace que les guste su vida o al menos les sea más llevadera, pero cuando hay que ajustarse el cinturón, como la esencia de la relación no es la adecuada surgen graves conflictos.

La esencia de una relación tiene que ser el amor y la confianza entre los miembros de la pareja para quererse en las duras y en las maduras. Lo importante es que estamos juntos y en los momentos buenos estamos para disfrutar conjuntamente y en los menos buenos para apoyarnos y tratar de llevarlo lo mejor posible.

Podemos ser felices sin aquello a lo que dedicamos la mayor parte de nuestro tiempo y preocupaciones. Nos dedicamos poco tiempo a nosotros mismos y a nuestra familia y menos aún a nuestra pareja y a la relación de pareja en sí misma. Hablar para entender cómo se siente la otra persona, preguntar con interés "cómo estas", opinar, compartir, tomar decisiones buscando el beneficio común, etc.

Cuando tenemos un matrimonio infeliz solemos tener recuerdos dulces a los que nos aferramos pues nos dan paz y tranquilidad y nos hacen sentir plenamente bien, pero esos momentos pueden ser los más sencillos: unas palabras, un paseo, una canción, un abrazo o un beso.

Estamos obsesionados por tener dinero para mantener cosas materiales que en su gran mayoría no necesitamos ni nos satisfacen y nos hacen descuidar lo que ya tenemos y es más valioso como es una familia feliz.

Antiguamente padres y abuelos nos han contado historias que no hemos interiorizado en las que familias se criaban felices. En muchos casos acinados, no había agua ni luz, los abuelos vivían en casa y eran respetados y queridos sin ningún tipo de interés, se llegó a pasar hambre, penurias y necesidades y lo deseable es que los que hemos tenido la suerte de no vivir esa situación no necesitáramos pasar por esas carencias para valorar lo que tenemos por nosotros mismos. Antes había otro sentimiento y valor de familia unida que tenemos que ir recuperando poco a poco para desarrollarla con consciencia y libertad.

Una parte de las generaciones actuales no valoran tanto el esfuerzo que cuestan las cosas porque muchos jóvenes se han criado entre algodones teniéndolo todo resuelto. En definitiva, nos he-

mos pasado de rosca de un extremo a otro. Se quiere todo en el momento condicionados por unos padres que quieren desquitarse de las dificultades que han podido pasar dándoles una vida fácil a sus hijos y, en ocasiones, hacen que no se desarrollen límites y actitudes de superación necesarias llegando a tener verdaderos inútiles —dicho con todo el respeto— en el sentido de que no desarrollan roles de utilidad para sí mismos y para la sociedad, ni estudian ni trabajan por sentir que tienen la vida resuelta o por no haberles incentivado a ello. Eso sí, sí suelen haber aprendido la necesidad consumista, lo que es una verdadera combinación destinada a acabar mal.

Debemos volver a ser un poco más humildes y poder ser felices públicamente con un móvil que no sea de última generación o de una marca determinada o unas zapatillas o un coche o casa básica, pues tal vez sea suficiente y con el coste de tiempo o dinero que nos supone podemos cubrir otra necesidad más importante.

Es un verdadero despropósito que haya familias en riesgo de exclusión social que sufren día a día para atender los gastos más básicos y que la sociedad nos esté empujando a gastar por encima de lo que necesitamos, pues esa situación nos está llevando a la creación de personas con trabajo, pero con mala administración y organización que están al borde de la pobreza y vulnerabilidad social creando familias con pautas inadecuadas.

Al incitarnos al consumismo nos empujan a adoptar una mala administración económica familiar y personal, que puede llevar a conducirnos no solo a la exclusión, también a generar conflictos dentro de la pareja que acaben con ella.

No debería ser normal pedir un préstamo para ir de vacaciones a un sitio de lujo, para tener un coche nuevo de grandes prestaciones que no necesitamos o hipotecarnos media vida con un compromiso de pago de más de la mitad de nuestro sueldo por querer mantener un estatus. En general no podemos cambiar de coche tanto como la gente lo hace de no existir una necesidad real para ello. No

podemos salir tanto a comer fuera y acostumbrarnos a necesitar cierto nivel de vida. Pagamos gimnasio, plaza de garaje, ordenadores, móvil y televisiones de última generación, ropa de marca, etc.

No tenemos estabilidad laboral y en muchos casos tenemos hijos y personas dependientes a nuestro cargo… debemos volver a hacer vidas más austeras y que las familias estén más desahogadas con cierta capacidad de ahorro para poder afrontar contingencias, pero con más tranquilidad para disfrutar de su tiempo juntos y también tiempo para desarrollarse individualmente.

Hay una frase que si se entiende bien puede cambiar la vida de una persona:

"Cuántos momentos malos hay que pasar para tener uno bueno".

No hay que trabajar tantas horas para tener mayor calidad de vida, sino que hay que organizarse y priorizar más y mejor. Como se suele decir, no tiene más el que más gana sino el que menos necesita. Con el esfuerzo que cuesta ganar el dinero yo personalmente no entiendo cómo podemos mantener el nivel consumista que suele tener la mayoría de las personas. Debemos de ser más previsores y ahorrativos para tener capacidad para hacer frente y superar los retos e imprevistos que puedan surgir en nuestro día a día, pues es normal endeudarse para cosas necesarias que merecen la pena, pero no para otras que no la merecen pues en ese caso nos estamos arriesgando a no poder atender otras más prioritarias.

Nadie nos explica qué es el matrimonio antes de casarnos y solo nos muestran la parte buena. Idealizamos el matrimonio y es ahí donde comienza el declive que hace que fracase la relación. La vida continúa después del divorcio, pero la vida durante un matrimonio infeliz no es vida. Hay parejas que planean una boda hasta el más mínimo de detalle: vestuario, banquete, orden de situación de los invitados, baile, viaje de novios, están

meses planeando su feliz enlace. Pero no se paran a reflexionar realmente la trascendencia de lo que están haciendo. Todo a lo grande, y después algunas parejas discuten miserablemente por lo material.

Nos conocemos y al principio todo es muy bonito y hay muchas mariposas aleteando entre las flores, pero lo que no se debe hacer es conocer poco a una persona y consolidar unos vínculos tan comprometidos como son, por ejemplo:

- Una casa a medias hipotecada a treinta o cuarenta años con un trabajo inestable. Es que tiene muchas papeletas de salir mal, es de cajón.
- Tener hijos con una persona que no se conoce y que tal vez como pareja es maravillosa pero que no nos hemos planteado qué padre o madre será. No solo hay que cuidar y educar a los hijos hasta los dieciocho años sino también cubrir sus necesidades hasta que la independencia económica, que si estudia medicina puede superar perfectamente los treinta años. Por responsabilidad debemos de ser diligentes al tomar la decisión de tener hijos con otra persona pues nuestros niños serán compartidos entre ambos progenitores. Además, el otro progenitor no será únicamente nuestra pareja sino una de las personas más importante, necesaria y valiosa de la vida de nuestros hijos y debemos de elegirla bien.

Ya hemos dicho que por desgracia el 60% de los matrimonios acaban en divorcio, pero hay que tener en cuenta cuánto duran los matrimonios, según el INE 16,7 años de media. Por ello, sabiendo que de media un matrimonio dura 16,7 años en España, hipotecarnos conjuntamente gran parte de nuestra vida (vinculación a 20 o 30 años) o tener hijos (vínculo de por vida) requiere consciencia, diligencia y responsabilidad. Lo que pasa es que este tema puede ser muy incómodo en muchos matrimonios y parejas

y, puede llevar incluso a que muchas personas se ofendan al no querer afrontar la perspectiva real.

Hay que casarse y desarrollar el proyecto de vida familiar que se quiere, pero también ser más diligente y prudente en la decisión de con quién se comparte ese proyecto, sabiendo la responsabilidad que se contrae con cada uno de los vínculos que no debemos crear a lo loco sin pararnos a reflexionar su trascendencia. Debemos adecuar y modular nuestras decisiones individuales y compartidas con sentido común. En muchos casos asfixiamos la relación al dedicarnos a crear grandes vinculaciones con una persona que no conocemos del todo bien. Una mala coordinación o administración familiar pondrá en peligro su viabilidad por lo que si queremos bien a nuestra pareja debemos centrarnos en ella y no en complicarnos la vida con cosas materiales, pues pueden acabar siendo un lastre que perjudique la relación.

No debemos obsesionarnos con la calidad de vida material sino con la calidad de vida sentimental y familiar ya que a veces no es del todo compatible y tendemos a descuidar lo principal y especial preocupándonos de lo accesorio y prescindible.

6. Divorcios tardíos y conflictivos.

¿Por qué nos cuesta tanto divorciarnos y en ocasiones aguantamos y mantenemos matrimonios infelices? ¿Por qué retrasamos la decisión a pesar de que en muchos casos sabemos que debe ocurrir?

Lo más negativo del divorcio es cómo se produce y gestiona la ruptura y el tiempo que pasa hasta que ambos cónyuges dejan de vivir aquello que no quieren. Lo peor es no divorciarse cuando uno o ambos esposos necesitan hacerlo.

Muchas veces nos ponemos una venda en los ojos para no tomar una decisión coherente a pesar de tener premisas que nos hacen llegar a la conclusión de que la relación no es viable y que esa conclusión pueda estar muy clara y haber llegado a ella desde hace mucho tiempo. Se repite mucho la frase al pedir el divorcio de *se me cayó la venda de los ojos* como si fuera algo que ha pasado solo, de repente y por sorpresa. Normalmente la "venda" no era lo que nos impedía mirar hacia la relación que teníamos, sino que éramos nosotros mismos los que no hemos querido ver ni afrontar la situación.

Todas las parejas discuten y tienen problemas, pero no debemos mantener un matrimonio triste e insatisfactorio soportándolo por entender que es lo normal, la única opción o que nuestra situación no es diferente a la de otras personas que están a nuestro alrededor en similares circunstancias y aguantan en su matrimonio contencioso.

Cada etapa de la vida es diferente, pero ahora mismo hay una generación de la población de entre treinta y cinco y sesenta años

que están desgastadas y están marcando un cambio social apareciendo constantes divorcios que parece que corren como la espuma y hacen tambalear la seguridad de las relaciones de su entorno. Algunos matrimonios ven en sus amistades divorciadas cosas que también quieren y echan en falta, pero no saben si deben dar el paso de la separación y tienen dudas y miedo, optando ante la duda por quedarse como están.

Lo mejor es tener un feliz matrimonio, pero realmente lo importante no es el matrimonio sino la felicidad. Existen muchas formas de vivir y compartir nuestras vidas y lo más importante es que se realice de corazón y no por costumbre o imitación social. No nos debemos acostumbrar a vivir sin amor, nuestro marido o mujer no puede ser un apéndice de nosotros mismos. Casados o solteros somos personas independientes que voluntariamente nos vamos uniendo o separando en nuestra relación con otras personas. Tenemos derecho a desarrollar nuestra vida con libertad y buscar aquello que deseemos para nuestra felicidad, al igual que tenemos la opción de decidir desarrollar nuestra vida de una manera que no nos haga felices, allá cada uno con lo que quiera hacer en su vida.

Muchas veces el problema es no saber cuál es el momento adecuado. Se va dejando y parece que nunca es la ocasión y es por entender que la separación es algo extraordinario que va a generar una revolución en la vida y pondrá patas arriba nuestra estabilidad y en verdad debería ser algo ordinario. Una opción más. Una de las posibilidades que deberíamos tener en cuenta desde el principio de una relación matrimonial o no matrimonial, la ruptura.

Al comenzar una relación deberíamos ser conscientes de que puede acabar por nuestra decisión o la de nuestra pareja. Es la única manera de que sea justo, ¿no?

Siendo conscientes de esto, tal vez se podría cuidar más la relación y no nos acomodaríamos a una relación insatisfactoria con tanta facilidad. En la mayoría de los casos el cónyuge al que le

piden el divorcio ya sabe que su matrimonio no funciona y no está bien pero no hace nada para evitarlo y es ahí donde hay que adelantarse activamente para cuidar la relación y solucionar los problemas de pareja para prevenir el divorcio.

Una vez que una de las partes pide el divorcio a la otra, comienza un proceso de enrarecimiento de la relación que de no saber gestionar correctamente puede acabar como el rosario de la Aurora. Alargar un matrimonio agónico con un divorcio tardío en el que los cónyuges pasan un periodo de tiempo juntos en el que necesitan divorciarse, puede provocar la degradación de la relación de pareja al someterla a un tiempo y presión mayor del que se puede soportar y el divorcio será innecesariamente más traumático y desagradable tanto para los cónyuges como para el resto de familiares y entorno, por no haber sabido separarse a tiempo arriesgándose a que se produzcan situaciones límite sin necesidad.

6.1. Pasado, presente y futuro del divorcio en España

El pasado fue injusto, el presente es suficientemente bueno, pero juntos podemos construir un futuro aún mejor. La familia es la base de la sociedad y debemos crear uniones sanas, felices, conscientes y libres que de manera natural se hayan educado normalizando conductas de amor que repelan las relaciones tóxicas y contenciosas.

El pasado del divorcio

Las leyes, mejoras y esfuerzos legislativos nos han permitido tener en la actualidad libertad en derecho de familia en España. La libertad es imprescindible para que cada persona pueda desarrollar su proyecto de vida.

Parece que el derecho al divorcio ha estado en la ley en España siempre, pero no ha sido así por desgracia y de aquellos polvos, estos lodos.

Ha sido una larga lucha y evolución social la que ha conseguido la modificación legal hasta lograr una regulación actual en la que sí se protegen por igual los derechos y obligaciones de toda persona que se somete a la institución del matrimonio. No estamos ante un sistema perfecto, aún falta mucho por mejorar, pero sí un muy buen sistema justo y garantista que debemos entender y aprender a gestionar.

A continuación, iré comentando —muy brevemente, para no aburrir al lector— la evolución legal en España en materia de divorcio:

Ley de divorcio de 1932

En 1932 se aprobó la Ley de Divorcio en la Segunda República, siendo un logro y primer avance mérito del jurista Frenando de los Ríos. Por primera vez existía la posibilidad de divorciarse y disolver el matrimonio por una causa diferente a la muerte de uno o ambos cónyuges. Se recogió en la Constitución de 1931 en su artículo 43, momento en el que existía un único tipo de matrimonio, el de la Iglesia. Esta Ley fue de aplicación limitada pues fue derogada en poco tiempo.

En este momento de nuestro pasado, la mentalidad tradicional trataba de imponer matrimonios incluso concertados para aguantar con sometimiento y resignación lo que ha tocado en la vida. Un derecho real debe poder ejercerse y poder dejar de hacerlo si así se desea, pero en este caso no solo la sociedad condicionaba a las parejas, sino que una vez casados duraba hasta la muerte. Nadie se ha detenido mucho a analizar dicha situación, pero un matrimonio infeliz para toda la vida es algo terrible que pisotea la dignidad de cualquier persona. Se trataba de una sociedad dominada por el hombre que era el que trabajaba y mandaba

en la familia, algo que afortunadamente ha cambiado en la actualidad con la revolución social y del modelo de familia, con la incorporación de la mujer al mercado laboral y la equiparación de derechos y obligaciones.

Ley de divorcio de 1981

En 1981 se aprobó la Ley 30/1981 de fecha 7 de julio que modificaba el Código Civil de 1889 en lo que se refiere a causas de separación, divorcio y nulidad matrimonial. Se aprobó durante el gobierno de la UCD de Adolfo Suarez a iniciativa del Ministro de Justicia Francisco Fernández Ordoñez que recibió grandes críticas y presiones.

Existía la posibilidad de solicitar la separación matrimonial después de llevar un año sin convivencia y ciertos requisitos en cuanto a la causa de la petición. Una vez separado el matrimonio y pasado otro año sin convivencia si se descartaba la reconciliación se podía iniciar el proceso de divorcio, una vez más, con causa.

Fue un gran avance, pero resultaba insuficiente, pues no permitía hacer efectivo el derecho a la separación y el divorcio al estar condicionado y limitado. Seguía constriñendo los derechos y libertades de los ciudadanos, pero al menos permitió el acceso al divorcio que de alguna manera se veía como algo novedoso y moderno, pues la mentalidad era demasiado tradicional en ese momento. Los cambios legislativos son impulsados por los cambios sociales y de mentalidad y ya se empezaba a reconocer el derecho al divorcio, pero con ciertas reservas.

El presente del divorcio

Ley de divorcio exprés de 2005, vigente

En 2005 se aprobó la conocida popularmente como Ley de divorcio exprés, Ley 15/2005 de 8 de julio. Se modificó tanto la Ley de Enjuiciamiento Civil como el Código Civil. La aprobó el

Gobierno del PSOE de José Luis Rodríguez Zapatero y supone una verdadera revolución en derecho de familia.

Sus principales avances fueron:

- La posibilidad de pedir el divorcio directo sin necesidad de pasar por una previa separación.
- La supresión del divorcio con causa, establecimiento de libertad para divorciarse pasados 3 meses desde la celebración del matrimonio.
- Permitió el matrimonio y divorcio de personas con independencia de su sexo y orientación sexual.

Aún existen en España gran número de matrimonios que se separaron antes de 2005 al no poder acudir al divorcio directo y que ahora están gestionando sus procesos de divorcio.

Ley de 2015 de Jurisdicción Voluntaria, vigente

Ley 15/2015 de Jurisdicción Voluntaria, de fecha 2 de julio que entró en vigor a partir del 23 de julio.

Entre otras medidas se permite el matrimonio y el divorcio ante notario. El divorcio y la separación matrimonial ante notario cuenta con una serie de requisitos, destacando que no deben existir hijos comunes menores de edad ni incapacitados. Al igual que el derecho al divorcio judicial amistoso, también es necesario que ambos cónyuges estén de acuerdo, que hayan transcurrido al menos tres meses desde la celebración del matrimonio y que el último domicilio conyugal o el actual de cualquiera de los cónyuges se encuentre en España.

Es una medida que hace más rápida la gestión y ofrece una alternativa al divorcio judicial que en España, por la falta de dotación de medios de la Administración de Justicia, sigue siendo muy lento.

El futuro del divorcio

El futuro es incierto y está por construir entre todos, pero yo os voy a contar cómo me gustaría a mí que fuera, pues se trata de algo lógico y perfectamente viable. Con más libertad real y menos burocracia restrictiva de la efectividad de los derechos:

- Sin burocracia, accesible y digital. Con un sistema telemático en el que pudiéramos declarar que estamos casados o dejamos de estarlo sin necesidad de perder tiempo y dinero.

Si se estableciera un sistema telemático personal de identidad en el que existiera un apartado en el que constara nuestro estado civil actualizado habría más garantías para nosotros y para el sistema jurídico.

Se deberían crear los medios para su fácil utilización y operadores que ayudaran a las personas que no estuvieran familiarizadas con las nuevas tecnologías tal y como se ha hecho, por ejemplo, en materia Tributaria.

Un matrimonio se crea por la voluntad concurrente de dos personas y si tienen los medios adecuados podrían declarar su matrimonio con un simple *click* o sistema de validación de contraseñas como ocurre actualmente con una transferencia bancaria. Después se podrá hacer una celebración y boda preciosa si así lo quieren los novios, siendo eso lo importante y no las complicaciones burocráticas que actualmente existen para casarse y divorciarse y que no deja de ser una forma rudimentaria para estar el siglo XXI de hacer oficial el estado civil de las personas.

El divorcio de mutuo acuerdo se podría realizar del mismo modo, pero también el contencioso, pues no cabe posibilidad de rechazar la petición de divorcio solicitado por nuestro cónyuge. De esta manera se evitarían grandes injusticias y problemas que se producen en la actualidad perdiendo tiempo y dinero en pedir

algo que legalmente es un derecho reconocido, pero que carece de las herramientas y cauces adecuados como para hacerlos efectivos.

¿Por qué tenemos que esperar una tediosa burocracia para algo que es nuestro derecho y que nuestro cónyuge no puede rechazar? ¿Vamos a seguir avanzando en todos los ámbitos, pero mantener este sin modernizar? Puede quedar muy bonito en papel y la foto política de que existen derechos y libertades, pero también necesitamos los mecanismos para hacerlos efectivos.

Cosa diferente serán las controversias que en su caso podrán dirimirse en un Tribunal. Debería de haber una posibilidad de establecerlo sin controversias mutuas y cumpliendo con el contenido mínimo requerido por la ley, o dejarlo ciertas cuestiones pendientes de posibles litigios. Pero también se podrían incorporar propiedades, vinculaciones con hijos que estarían todos amparados, cargas o deudas.

Un sistema sin sexos quitándolos incluso de nuestro DNI. Parece que ahora está de moda hablar de sexos y de la no discriminación y yo creo que el sexo no debe ser un elemento esencial que suponga ningún tipo de distinción legal. Evidentemente debe existir diferenciación en cuestiones médicas y otras similares, pero no algo que nos distinga o diferencie de los demás en una categoría de personas a modo de "etiqueta". ¿Blancos o negros? ¿Altos o bajos? ¿Ricos o pobres? ¿Homosexuales o heterosexuales?

Al igual que no se ponen otras cuestiones tendríamos que avanzar hasta conseguir que el sexo y orientación sexual tampoco sea una distinción. Cada persona tiene su número de identidad y ese número supone una garantía suficiente y mayor protección a la intimidad personal.

- Con la erradicación de la violencia familiar. Deberían endurecerse las penas para la represión de la violencia e intimidación familiar y que las condenas se pudieran publicar en nuestro sistema de identidad. Esto permitiría evitar re-

incidencias y supondría una mayor transparencia y menor impunidad. Cuestión diferente es la protección de dichos datos. Más contundencia para las denuncias falsas y tolerancia cero al maltrato de cualquier tipo sin distinción sexual, pues la violencia no tiene género. Habrá personas que conozcan el derecho en España y piensen que no es posible que en derecho penal se aplique la represión pues el fin es la reinserción social, precisamente por eso debemos cambiar el sistema. Si tuviéramos un sistema más represivo y con penas más contundentes muchas personas se lo pensarían dos veces antes de maltratar o de reincidir en un maltrato. Además, establecer medios adecuados para la reinserción real de las personas maltratadoras de manera que los maltratadores y maltratadoras no puedan disfrutar de una libertad plena hasta que no se certifique psicológicamente con unas mínimas garantías que son sujetos que han superado aquello que los llevo a maltratar. El derecho de la persona maltratadora no puede poner en peligro la libertad ni integridad de otra persona que potencialmente puede ser su futura víctima. En la actualidad hemos evolucionado hasta un sistema de protección discriminatorio en el que la mujer tiene mayores recursos y a pesar de ello aún existen mujeres desprotegidas por la violencia y hombres desprotegidos por su vulnerabilidad jurídica. Es necesaria la erradicación de cualquier tipo de violencia o intimidación intrafamiliar apostando por otro tipo de educación basada en la igualdad, el respeto y la libertad real al centrarnos en mejorar nuestra mentalidad y forma de relacionarnos social y sentimentalmente para corregir en todo lo posible las conductas violentas e intimidatorias.

- Incorporación de las resoluciones judiciales penales, de derecho de familia con hijos menores o incapa-

> citados y otras al sistema informático de modo que los operadores como Jueces y Cuerpos de Seguridad puedan aplicarlas de un modo realmente eficaz. Se evitarían algunas descoordinaciones y desamparos que en la actualidad se están produciendo. Las resoluciones ya están guardadas en el sistema judicial digital y contamos con la herramienta digital Lex Net, las resoluciones se certifican con un sistema de validación y seguridad numerado, un número único para cada resolución, de manera que sería tan fácil como incorporar la numeración de la resolución y esta podría ser obtenida o descargada en el acto por cualquier operador jurídico con solo introducir nuestro número de carnet de identidad.

¿Es muy revolucionario? La mayoría de las personas critica a quien piensa diferente, pero lamentablemente no propone nada. Respeta esta y cualquier otra opinión que también sea respetuosa y podrás considerarte una persona respetable y propón la tuya, pues es la única forma de mejorar.

6.2. Miedo al divorcio

Debemos de conseguir perder socialmente el miedo al "monstruo" del divorcio, podemos tener miedo a la soledad y no poder satisfacer nuestras necesidades afectivas, pero el divorcio no es el problema, sino que lo son los matrimonios contenciosos e infelices los que de verdad dan miedo y debemos tratar de prevenir y evitar. Es como si en medicina consideráramos que el problema es un tratamiento u operación que pretende salvar la vida de una persona como última opción cuando el paciente no ha logrado superar su dolencia con ningún otro tratamiento. Es una pena que un matrimonio llegue a estar vegetal en cuidados paliativos

sin tener probabilidad de recuperación. Podemos alargar la agonía hasta la muerte o podemos tomar medidas. En este caso el divorcio permite revivir y salvar la vida de ambos cónyuges sin ningún tipo de eutanasia, pues en estos casos el matrimonio ya está muerto.

Yo defiendo el valor de tramitar un divorcio integrativo que no sea radical ni agresivo y que pueda ofrecer las mejores soluciones a cada familia. Hay que integrar el divorcio en la familia y no romper y adaptar la familia al divorcio.

El núcleo familiar sigue siendo el mismo pues está formado por las mismas personas sin perjuicio de su posterior evolución y lo que supone el divorcio es que se organice de manera diferente. El divorcio no debe de ser la prioridad y volverse lo principal, lo principal debe de seguir siendo la familia que con la separación cambia pero que no por ello el divorcio excluye a la familia de origen, sino que la integra, organiza y regula de manera inclusiva sin dar de lado a ninguno de sus miembros y protegiendo especialmente a los menores de la manera más saludable posible.

¿Alguien puede de verdad estar en contra? Lo más fácil es criticar mi enfoque del divorcio, pero es una realidad nos guste más o menos y quien ha pasado por ello sabe lo importante que es tener el apoyo, acompañamiento y recursos necesarios como para poder cambiar tu vida cuando lo necesitas. Ningún divorcio te mata, sino que te da la oportunidad de volver a nacer sentimentalmente y empezar de cero después de un matrimonio que alguno de los esposos ha dejado de querer. El valor de un matrimonio se lo da el amor, la confianza, el respeto y la consciencia concurrente de ambos cónyuges que siguen queriendo estar juntos. Vivir un matrimonio con miedo al divorcio es vivir a medias. La información y los recursos son el poder que nos permite ejercitar nuestros derechos y obligaciones. Debemos ser conscientes de lo que es un matrimonio para poder cuidarlo adecuadamente y no tener prejuicios por saber que puede acabar de una manera pací-

fica, pues cuanto más grande sea nuestra ignorancia más torpes seremos y más errores cometeremos llegando al divorcio, o lo que es peor, a un matrimonio contencioso que no se divorcia. Nos han vendido e inculcado el miedo al divorcio cuando el miedo lo deberíamos tener al desconocimiento de vivir en un matrimonio idealizado e inconsciente y a no estar preparados para entender y superar las dificultades ante cada problema y a que, si nuestro matrimonio acaba siendo contencioso, nadie nos hable claro o nos tranquilice y normalice el divorcio de una manera integrativa que permita que ambos cónyuges superen la ruptura de la manera más constructiva posible.

Hay que tener miedo al matrimonio contencioso y al divorcio inaccesible. Lo que da miedo es necesitar divorciarnos y no tener un abogado de confianza, no poder pagar los costes del proceso o tener tal desinformación que no nos planteemos ni remotamente tener derecho al divorcio. Si el divorcio no es accesible nuestros derechos retroceden un siglo asimilándose a una época en la que no existían, pues lo más importante de un derecho es que no solo esté en el papel, sino que sea entendido por su titular y este tenga la capacidad de hacerlo efectivo.

Tenemos miedo a los cambios, pero a los que afectan a nuestra estabilidad familiar más aún. Sufrimos la presión social del entorno, pensamos en el "qué dirán" y nos aterra no saber cuándo dar el paso y, ante la duda, seguimos casados y los días pasan, pero haciendo lo mismo que hace que nuestro matrimonio no funcione sin plantearnos coger el toro por los cuernos.

Debería ser algo normal tirarse al barro y aclarar si la relación tiene futuro para luchar por ella o, de no ser así, no perder nuestro tiempo ni hacer perder el tiempo de nuestra pareja, porque el tiempo es muy valioso y no conviene especular con él demasiado. La frase "tenemos que hablar" no debería de concebirse como algo malo que se utiliza en los momentos de discusión sentimental, debería de ser algo muy positivo si se cuenta con la actitud

adecuada. Tenemos que hablar más y mejor, pues muchos divorcios se producen por problemas de comunicación que van deteriorando día a día la relación.

Para que una relación con problemas los pueda superar deben poner de su parte los dos miembros de la pareja y no uno solo. Hay veces en las que no sabemos cómo y podemos intentar aprender poco a poco, pero en otras, el problema es que la otra parte no quiere o no puede poner de la suya. Esa es una situación frustrante en la que nos chocamos constantemente contra un muro infranqueable en el que tenemos la sensación de que si ponemos un poco más de nuestra parte todo se empezara a arreglar. En otras ocasiones, por el contrario, no hay manera de que se superen los problemas de pareja, se trata de una relación matrimonial que no es viable.

También es un gran problema la falta de comunicación y entendimiento por miedo a lo que pudiera resultar de dicho entendimiento o a que se desvelen cosas que no son de nuestro agrado o que incluso encontremos cierta comodidad en dicha incomunicación y falta de entendimiento. Es decir, de alguna manera no queremos ver la realidad.

El ser humano tiene un instinto natural de exploración, por eso nos expandimos por todo el planeta. Puede ser deseable quedarse en un solo lugar para siempre si en él encontramos lo que buscamos, necesitamos, deseamos o simplemente nos hace felices, pero cuando esto ya no es así o incluso sufrimos graves carencias, tal vez sea el momento de recuperar nuestro instinto innato de exploración. Exploración también de nosotros mismos para comprender qué es lo que ocurre, exploración de soluciones y vías de entendimiento y, si llega el caso, exploración de alternativas.

El matrimonio es de dos y para arreglar los problemas los dos tienen que poner de su parte y en ocasiones la indiferencia, el orgullo o el desinterés frustran que dos personas compatibles puedan ser felices juntas. No es justa una relación en la que una de las

partes quiere y otra se deja querer, una lleva la relación y la otra se deja llevar o uno la llena y otro la vacía.

Existe mucho miedo al proceso de divorcio. Las personas nos preguntamos: "¿y si pierdo y me quedo peor de lo que estoy? Quita, quita..." Muchos matrimonios están muertos en vida, infelices, haciendo una doble vida o, lo que es peor, pasando los años con las ganas, ilusión y frustración de querer hacer otra vida, pero sin hacer nada para conseguirlo.

Tenemos miedo a la soledad y más a no tener garantías de ser más felices en nuestro siguiente proyecto de vida.

- ¿Y si no me quiere nadie?
- ¿Y si no encuentro a nadie mejor?
- ¿Y si dejo a mi marido o mi mujer y mi siguiente pareja me deja a mí?

No debemos dejar una relación cuando tenemos una mejor opción, es un verdadero acto de egoísmo. Las cosas o se quieren o no se quieren. No es un mercadeo en el que vamos prosperamos de unas parejas a otras, pues, si fuera así, tal vez a nosotros también nos dejarían por entender que no somos la mejor opción de nuestra pareja. Hay una moraleja que dice que "un mono no suelta una rama hasta que tiene otra en la otra mano" y que siempre tenderá a agarrarse a aquella que le sea más ventajosa (gruesa, fuerte, que avance hacia donde quiere ir… etc.). Dicen que cuando mercadean con relaciones sentimentales no nos cambian por algo mejor, sino por algo más fácil. También que, si una relación sentimental hay que forzarla, tal vez no sea de tu talla.

La vida da muchas vueltas y en unas estamos arriba y en otras abajo, el amor se basa en la confianza y no debería basarse en la conveniencia o interés egoísta. Parece que un matrimonio infeliz al menos es terreno seguro en el que nos sentimos cómodos, adaptados a la zona de confort.

No querer perder calidad de vida es perfectamente válido, pero es una vida que, cuanto menos en parte, es triste en la que tal vez no se ha tenido el valor de luchar por ser feliz de verdad. Pero recordemos que el matrimonio es de dos y el hecho de que nosotros no demos el paso no quiere decir que en algún momento nuestro cónyuge no lo dé, y tal vez pueda ocurrir en el momento que nosotros menos lo queremos.

Un matrimonio feliz no tiene precio, el abogado de un divorcio amistoso sí, con mi despacho 150 euros por cónyuge, con servicio en cualquier Juzgado de España.

¿Por qué nos genera inseguridad ponerle precio a un trámite?

Parece que si no lo conocemos es más lejano o menos accesible y nos sentimos más seguros.

Si tenemos una Divorcioneta aparcada en nuestra puerta no deberíamos verlo como algo negativo o amenazante, pues queremos —y nuestra pareja también— mantener la relación. Debería ser, en todo caso, un motivo de reflexión que nos haga valorar y cuidar más si cabe la relación de pareja.

Todos sabemos que el divorcio existe y lo hemos podido ver en personas de nuestro alrededor, pero cambia mucho cuando nos toca a nosotros, como todo en la vida.

¿Qué sentirías y pensarías si vieras una Divorcioneta en la calle? ¿Reaccionaria igual tu cónyuge? ¿Conoces algún matrimonio al que se lo recomendarías por considerar que lo necesita? ¿Por qué para ese matrimonio podría ser recomendable, pero para nosotros ni nos lo planteamos?

En el barrio del despacho de Leganés en el que tenemos nuestra publicidad en rótulos que dejan claro que el precio de abogado de divorcio amistoso tiene un coste de 150 euros por cónyuge, y todos conocen nuestras Divorcionetas, hemos tenido reacciones de todo tipo, pero cabe destacar la siguiente que se resume en esta frase:

"Hay matrimonios que han cambiado desde que estáis aquí".

Pensábamos que era broma, pero varias personas nos han confirmado que es verdad. Esa frase ha corrido como la pólvora en matrimonios tradicionales que no concebían la posibilidad de divorciarse. Muchos matrimonios han reflexionado y son más conscientes de la importancia de cuidar la relación.

Nos han llegado a reconocer que algunos matrimonios se tratan mejor y dejan de tener discusiones de pareja sin sentido. ¿Por qué? Por sentir que tienen que cuidar su matrimonio para evitar que su cónyuge le pida el divorcio, pues pienso que es algo que les incomoda y les hace sentir inseguros. Se trata de un verdadero experimento sociológico realizado sin proponérnoslo.

La ignorancia de la posibilidad del divorcio reforzaba la idea de los matrimonios de toda la vida que pensaban que a esas alturas ya no se iban a divorciar y malconvivían como el perro y el gato. Está corriéndose la voz de que se ha divorciado con nosotros un vecino, también otra vecina y otra... Y ahora mismo hay algunas que nos han reconocido que son más felices en su matrimonio desde que estamos en el barrio, ya que se abstienen ambos de "tocar las narices" en la convivencia del día a día porque han aprendido "que tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe".

Si este libro está en la estantería de tu salón o en la mesilla con normalidad, tal vez ambos recordéis en esas ocasiones en la que a todos nos pueden dar ganas de decir una barbaridad, discutir o simplemente enfurruñarnos como los niños pequeños, que hay que valorar lo que tenemos y recordar que por encima de las cosas que nos separan están las que nos unen. Prioritariamente los hijos. Que por encima de los motivos de discusión están los motivos que nos hicieron casarnos y todas las dificultades que se han superado juntos y momentos únicos que se han compartido.

Hay que ser conscientes de que ambos pueden pedir el divorcio, pero no lo hacen por apostar por el proyecto común, por

querer seguir compartiendo la vida y es algo tan especial que merece la pena cuidar y reforzar día a día. Lo que no tiene sentido es mantener un matrimonio que ni se cuida ni se valora ni se quiere y, por desgracia, son muchos.

Por eso se repite constantemente en este libro la idea de luchar por superar las dificultades y conseguir una relación feliz o, de no ser así, ser valiente y divorciarse. Pero no vivir en un calvario ni hacérselo vivir a nuestra pareja. No solo sufre la pareja sino todas las personas del entorno y supone que una de las cosas más importantes de la vida, el ejemplo que estamos dando a nuestros hijos y generaciones venideras, es de cobardía, de personas resignadas y superadas viviendo presos de una vida que no queremos y que nosotros mismos hemos elegido inicialmente y no hemos sabido gestionar de la manera que nos hubiera hecho felices, y hemos decidido mantener a pesar de ello.

No hay que tener miedo al cambio, a pesar de que en familia los cambios son difíciles, no hay que quejarse, sino dedicarse a luchar por el desarrollo familiar más saludable para todos los miembros de la familia. Hay que saber decir que "no" en la situación adecuada: persona y momento, pues puede prevenir cosas que no queremos y así que la relación siga siendo saludable.

Atreverse a decir "no" puede hacerte sentir culpable o egoísta a corto plazo, pero realmente por dignidad y honradez contigo mismo y tu pareja hará que te sientas más leal (sin problemas de conciencia) sin engañarnos ni sentiríamos mal. Decir no cuesta un segundo, pero puede condicionar que en adelante tu vida sea aquello que quieres, o no. No deberíamos aceptar menos de lo que nos merecemos, sino como dice el título de este libro, intentar ser felices juntos o separados.

Toda persona tiende a pasar más tiempo y querer estar donde se le dignifica, donde se le valora, donde se siente bien y se le quiere. En muchos casos es un freno el aferrarse a la denominada

"zona de confort". Si alguien no te valora y estas a su lado, realmente eres tú quien no se respeta ni valora.

El miedo pude bloquear a una persona, pero un "no" a tiempo puede mejorar y reforzar los matrimonios viables y, también, puede hacer que terminen a tiempo de mutuo acuerdo y saludablemente aquellos matrimonios que por desgracia han llegado a la situación de crisis matrimonial definitiva y que, por tanto, no son viables.

6.3. Divorcio y matrimonio infeliz como tabú

El verdadero tabú es el matrimonio infeliz y es algo que para una persona puede ser tan incomodo que trata de señalarnos el divorcio como si fuera el gran tabú con tal de ocultar el que sí que es: el matrimonio consciente que no nos hace felices o el matrimonio inconsciente que en ocasiones ni tan siquiera se percata de su propia infelicidad, pues la puede llegar a normalizar.

El divorcio está mal visto de toda la vida. Parece que una persona divorciada puede verse como una persona de segunda categoría o fracasada y no es en absoluto así. Se va superando esa idea, pero cuesta mucho desterrar los antiguos prejuicios. La inmensa mayoría de las personas adultas han tenido varias relaciones sentimentales previas a su situación actual. Ello parece que es algo normal, incluso en determinados colectivos se puede ver como algo positivo el haber tenido varias conquistas amorosas, pero si alguna ha llegado al altar y ha finalizado por divorcio. Parece que no es lo mismo.

¿Por qué? Si ya es una persona que se ha casado y divorciado dos o tres veces, lo que se suele pensar es que algo falla. ¿Por qué? ¿Por que ha sido valiente y se ha casado con la persona que ha querido? ¿Por que después se ha divorciado valientemente por no querer mantener esa relación? ¿Afecta el número de veces que nos

casamos o divorciamos? Nadie sabe cómo es cada relación y es un problema que como tabú parezca que no se puede comentar con normalidad que una persona está divorciada.

No podemos idealizar el matrimonio como aquel de cuento en el que todo es perfecto y, cuando acaba, pensar que todo fue un error y que sea algo vergonzoso en nuestra vida. Yo personalmente valoro y admiro a la gente auténtica que se casa y se divorcia cuando quiere, que vive las cosas como decide y no como los demás lo hacen y que, en definitiva, vive su vida y no la vida que llevan los demás o la que se supone que debe llevar. Por eso hay que dar accesibilidad y normalizar el divorcio.

¿Divorciados? Sí, no pasa nada. ¿Tú estás felizmente casado y realmente has decidido conscientemente mantener tu matrimonio? Esa sí que sería en muchos matrimonios una pregunta tabú e incómoda. Piénsalo en las personas de tu alrededor y matrimonios que mejor conoces...

¿La lectura de este libro puede preocupar a nuestro cónyuge? No debería hacerlo, no debería generar una reacción defensiva. Haz la prueba y colócalo en tu librería como un libro más, no es un peligro sino un apoyo.

¿Podemos hablar en un grupo de amigos sobre el divorcio sin irritar a algunas personas? ¿Opinaríamos igual en presencia de nuestro cónyuge que sin él o ella?

Repito que el tabú no es el divorcio sino el matrimonio infeliz. La realidad de muchos matrimonios que evitan tratar de su propia infelicidad de pareja y divorcio se debe a lo complicada que puede ser la situación que se produzca a partir de una ruptura.

Reflexionemos sobre el empobrecimiento familiar que puede generar un divorcio con dos ejemplos:

> **Ejemplo 1.** Familia media real que se divorcia con dos hijos con custodia monoparental de madre y una casa hipotecada en España:

INGRESOS:

Con suerte ambos cónyuges tienen trabajo con unos ingresos de 1.200 euros al mes.

GASTOS:

Ambos cónyuges son propietarios de una vivienda que, con suerte, tiene una hipoteca de solo 600 euros mensuales que deben abonar a medias, o lo que es lo mismo, cada uno de ellos 300 euros al mes.

Se acuerda el pago de pensión de alimentos por importe mínimo de 150 euros por hijo, sumando por tanto 300 euros al mes a cargo del progenitor no custodio.

En este caso el padre, como progenitor no custodio, se enfrenta a una vida postmatrimonial ruinosa con 600 euros disponibles sin contar con una solución habitacional. Evidentemente la decisión de alquilarse una vivienda adecuada para atender a los hijos le puede suponer un coste de otros 600 euros que directamente le puede dejar sin comer. La otra opción es tener un familiar que le acoja o compartir vivienda, lo que compromete su independencia, intimidad y desarrollo personal propio y familiar respecto de los hijos. Si no tiene la suerte de tener ayuda, si quiere "tener para comer" tiene que ahorrar y alquilarse una habitación en la que no podrá atender adecuadamente a sus hijos, pero será su única opción en la que de no saber administrarse solo sobrevivirá malviviendo.

Ejemplo 2. Familia media real de un matrimonio que se divorcia con dos hijos con una custodia compartida en España:

INGRESOS:

Seguimos con el caso anterior en el que con suerte ambos tienen trabajo con unos ingresos de 1.200 euros cada uno de ellos.

GASTOS:

Cada uno cubre sus necesidades de vivienda de manera independiente por importe de unos 600 euros al mes ya sea de propiedad hipotecada o alquiler.

Aquí nos enfrentamos de partida al problema de la pérdida de ahorro de unión familiar. El hecho de que ambos progenitores tengan que costear vivienda independiente supone que se les va la mitad de sus ingresos en cubrir su solución habitacional. Con 600 euros deben atender la mitad del mes a los dos hijos, cubrir sus propias necesidades y los propios gastos de vida.

En ambos casos, cuando la familia estaba unida tenían unos ingresos de 2.400 euros mensuales y gastos de vivienda de 600 euros al mes por lo que podían disponer de 1.800 euros mensuales con los que sobradamente podían vivir desahogadamente con calidad de vida. En cambio, divorciados a ninguno le llegará el dinero a final de mes y no cabe ofrecer jurídicamente una solución satisfactoria para ambas partes pues para ambos el divorcio supone un gran sacrificio. Este es el motivo real que está detrás de muchos matrimonios infelices que no se divorcian o de matrimonios contenciosos que se ven obligados a mal convivir.

Por desgracia los sueldos que he indicado sí son ajustados a la realidad, pero el precio de vivienda no, pues en las ciudades grandes de España (donde muchas personas tienen que ir a trabajar por no tener trabajo en su lugar de origen) suelen tener un precio incluso más caro.

Además, habrá que incluir posibles créditos personales o tarjetas de crédito. También habrá que añadir los préstamos de vehículo, mantenimiento, combustible o en su defecto los de transporte público. Por si resultara poco, además hay que añadir gastos de suministros que por poco que sea cada uno de los progenitores

deberá de abonar 150 euros: luz, agua, teléfono… etc. Por poco que consuma una persona por gastos básicos de subsistencia se gasta mínimo 300 euros en alimentación, vestuario e higiene muy prudentemente calculado a 10 euros diarios. Además, ocio e imprevistos y gastos extraordinarios tanto individuales como de los hijos.

En este contexto general de divorcio de una familia media en España, ¿creéis que la minuta del abogado y el procurador no supone un obstáculo añadido? Evidentemente estoy convencido de que sí, pues lo veo todos los días en matrimonios que, cuando nos conocen, tramitan su divorcio de mutuo acuerdo y en ocasiones nos confiesan que han aguantado y sufrido años de matrimonio contencioso o infeliz por no poder costear los gastos de la separación.

Tal vez cuando rehaga su vida su situación sea más desahogada, pero eso solo será de manera estable si es una relación enriquecedora y en la que no se crean más vínculos, compromisos y responsabilidades.

La unión familiar genera la mayor eficiencia posible. Una familia junta y unida tiene gran capacidad de superación ante cualquier dificultad. Una familia en discordia es vulnerable a cualquier tipo de contingencia:

- Organización para el cuidado de los hijos que, de no ser flexible y considerada, puede suponernos graves problemas de compatibilización con nuestro horario laboral. Durante el matrimonio, el apoyo mutuo y coordinación permite adaptar las posibilidades de cuidado de los padres a las necesidades de los hijos.
- Posibles enfermedades y dolencias de cualquier miembro de la familia.
- Ahorro en vivienda, suministros, transporte, tareas domésticas, apoyo mutuo familiar.

¿Os imagináis que alguno de los progenitores en cualquiera de los ejemplos se queda sin ingresos? En España contamos con una gran inestabilidad laboral y a mí personalmente me choca el gran nivel de vida general que se observa en la sociedad: cafeterías y restaurantes llenos, móviles de última generación, ropa de marca, caprichos, buenos coches, viajes, eventos...

Muchas personas, parejas y matrimonios viven imprudentemente por encima de sus posibilidades y en los divorcios están tan condicionados por las vinculaciones materiales que no es posible desarrollar el proyecto de vida que cada cónyuge querría. Por eso, insisto, deberíamos tender a la moderación y volver a tener vidas más austeras, humildes y ahorrativas que adaptaran nuestra vida a nuestra capacidad económica real para construir un proyecto sostenible. Evitaríamos matrimonios contenciosos que no se divorcian y divorcios que no son capaces de gestionarse de mutuo acuerdo. Hay una mala administración en general a todos los niveles, pero donde deberíamos empezar a cambiarlo por ser la base de la sociedad es en las familias. Lo realmente importante no vale dinero y tiene un valor incalculable. Vivir por encima de nuestras posibilidades nos puede generar una vida materialista con crecientes necesidades insatisfechas, lo que limita nuestro proyecto individual y familiar actual, así como nuestra capacidad para comenzar futuros proyectos en los que tal vez vayamos con una mochila demasiado pesada que nos impida desarrollarlo con plenitud y ejercer nuestra libertad de una manera efectiva.

Lo queremos todo y, en ocasiones, perdemos lo que más vale que es la familia por no haberla construido ni valorado adecuadamente como una de nuestras prioridades existenciales básicas. Nos centramos demasiado en el egoísmo de nosotros mismos y demasiado poco en el *nosotros* y en nuestra pareja y familia y, de no ser capaces de rectificar después de cada error, cometeremos otros sucesivamente que nos complicarán aún más la vida e iremos de charco en charco emocionalmente con el agua al cue-

llo de manera inconsciente y cada vez entenderemos menos una vida que nos angustia y nos gustará menos día a día. Tendemos a victimizarnos y sentir que es injusta nuestra situación, pero la realidad es que en muchos casos hemos sido nosotros mismos los que nos hemos dejado llevar sin ser capaces de tomar decisiones conscientes y desarrollar comportamientos justos, considerados y adecuados en nuestro proyecto de vida individual y compartido.

Es muy preocupante que aproximadamente el 30% de las familias que necesitan y quieren divorciarse en España no puedan hacerlo por dificultades económicas.

6.4. La verdad de un divorcio

¿Sabes que en el mes de septiembre aumentan exponencialmente las peticiones de divorcio? Tal vez lo hayas escuchado, pero ¿sabes a qué se debe? Para entender mejor la gran verdad que está detrás del divorcio solo debemos pensar cuál es el motivo de que septiembre sea el mes de los divorcios y cada año se colapsen los Juzgados después de las vacaciones de verano.

A muchos matrimonios se les hace largo el año trabajando y dedicándose a sus propias tareas acomodándose y aferrándose a la rutina de su monotonía. A medida que va pasando el año tendemos a cansarnos y anhelar que llegue el periodo de vacaciones de verano para descansar, pero el problema es que en muchos casos cuando se va de vacaciones de verano con la familia la situación lejos de ser mejor y poder descansar y ser feliz, todo empeora y surgen graves desavenencias.

Hay matrimonios que están todo el año esperando que lleguen las vacaciones de verano y una vez que llegan y pasan más tiempo juntos están deseando que acabe el periodo de vacaciones compartidas y volver a la rutina ya que el periodo estival acaba siendo un suplicio. Es una pena, pero cuanto más tiempo pasa junta una pareja mal avenida mayores fricciones surgen cuando

debería ser al revés y justamente poder reforzar la relación y disfrutar de la relación dedicándose el tiempo, cariño y amor que tal vez durante el año no ha sido posible.

Algunos casados y casadas en su día a día salen antes y vuelven después a casa para reducir en todo lo posible el contacto y relación con la pareja. ¿Eso es normal? Es triste y una opción cobarde de la vida que no se atreve a apostar por una felicidad plena y que se centra en trabajos, actividades, relaciones superfluas o incluso dobles vidas en la que nos sentimos reconfortados y realizados, ocultando nuestras carencias afectivas en pareja.

Hay muchos matrimonios que de hecho llevan años yéndose de vacaciones, pero temiendo y padeciendo que se sigan repitiendo las mismas situaciones año tras año, aunque no hacen nada para cambiarlas. Si se lo plantearan, podrían incluso esforzarse por reanimar la relación al igual que pasa con una persona que entra en el servicio de urgencias de un Hospital por no encontrarse bien: se sabe que tiene un problema y podemos detectarlo y poner remedio a la situación, pues de no ser así puede complicarse cada vez más. Estar dispuesto a enfrentarse a una situación y poner los medios que estén a nuestro alcance evidentemente condiciona que nuestra salud y padecimiento mejoren o se conviertan en una verdadera agonía hasta la muerte anunciada en la que nosotros hemos sido cooperadores necesarios.

Hay parejas que van sucediendo en el tiempo grandes discusiones y reconciliaciones en las que parece que con una varita mágica se haya arreglado todo de repente, pero después se repiten las mismas situaciones que llevan a que se vuelva a provocar la siguiente fase del ciclo como la pescadilla que se muerde la cola. Tal vez cuando no aguantamos más nos revelamos y echamos un pulso con nuestra pareja que no lleva a ningún sitio, pues llegado el punto en el que la conclusión lógica y coherente debería ser la ruptura, reculamos y no nos atrevemos a tomar esa decisión.

Si se piensa fríamente hay un perfil de matrimonio contencioso que está harto, hasta las narices de la relación y que, después de años en los que han compartido sus vidas, optan por divorciarse después del verano cuando no lo soportan más. Ello supone que hayan pasado un verano traumático sin necesidad, lo que se podría haber evitado si antes de las vacaciones se hubiera sido valiente y se hubiera optado por ahorrarse compartir unas vacaciones a sabiendas de que era cuestión de tiempo que el desgaste provocara la ruptura definitiva.

Esto mismo es aplicable al periodo de vacaciones de Navidad, así como a las restantes celebraciones y compromisos familiares en los que algunos matrimonios protagonizan periódicamente un verdadero paripé haciendo a desgana aquello que no quieren, fingiendo querer algo que no quieren, discutiendo y revelándose por hacer algo que no quieren o lo que es aún peor, enseñando a sus hijos y a los demás a vivir una vida que no quieren.

Gastamos tiempo, dinero y dedicación a compartir el verano en una relación que en muchos casos hace recíprocamente daño e infelices a ambos miembros de la pareja. Si se llegara a la conclusión de que una relación no tiene futuro se debería tratar de resolver la ruptura antes de las vacaciones para que ambos esposos puedan aprovecharlas individualmente y no forzar hasta llegar al límite sin necesidad.

Como se repite una y otra vez en este libro, nos engañamos y perjudicamos a nosotros mismos con un matrimonio infeliz, pero todos sabemos la relación que tenemos. Ninguna relación es perfecta, pero sí que se pueden distinguir relaciones valientes que luchan por lo que quieren y otras cobardes, agonizantes y acomplejadas que se acomodan a no tomar una decisión que saben que llegará en el futuro cuando todo sea más difícil.

Cada matrimonio es diferente pues está formado por personas únicas que han desarrollado su proyecto matrimonial de una manera muy concreta que les hace diferenciarse de cualquier otra

relación. Partiendo de la base de, si que cada matrimonio es diferente, cada divorcio también lo es.

Para entender mejor la gran verdad de un divorcio voy a intentar explicarlo con ejemplos sucesivos que a mí me han impactado y enseñado muchas cosas importantes y que si se analizan con detenimiento nos pueden ayudar a reflexionar lo que queremos hacer en nuestra vida e influenciar en los demás. Nos hará tomar mayor conciencia de la dirección y trascendencia de nuestra forma de querer en pareja que de hecho condicionará la forma en la que a nosotros nos quieren.

Son casos reales que nos ayudarán, en definitiva, a mejorar nuestra vida y la calidad de nuestra capacidad de querer y dejarnos querer. Más afrontar y menos soportar. Más corazón y menos postureo. Más sentimiento y menos interés. Más fuerza y menos miedo. Os invito a relajaros y leer despacio, sin prisa, con detenimiento y atención las siguientes líneas que son pura esencia de vida y nos ayudan a sentir cómo vive cada matrimonio para intentar llegar a una conclusión muy especial:

> Conocí hace años un caso muy peculiar de un hombre, Manuel, que vino al despacho desesperado por el sinvivir que le provocaba la convivencia con su esposa. Según indicaba, una vez que se casaron la esposa empezó a cambiar pues había conseguido "*pescarle*" y le empezó a tratar mal, de una manera que no merecía. Decía que era muy descarado que simplemente quería vivir de él. Su matrimonio fue de mal en peor sufriendo un calvario de amargura e infelicidad insoportable, afirmaba con rotundidad que en todos sus años de matrimonio no había tenido ningún momento realmente bueno y feliz, que su mujer se había ocupado de arruinárselos, pues era a lo que se dedicaba a tiempo completo las 24 horas del día. Nunca le había dedicado una palabra de cariño ni un te quiero.

Manuel nunca se sintió a gusto, querido ni entendido en su matrimonio y cuando se atrevió a divorciarse por puro instinto de supervivencia y en beneficio común, se sintió peor aún. ¿Hizo lo correcto o se equivocó? Merece la pena explicarlo con el detalle que él en su momento me lo contó para poder valorarlo.

Su mujer empezó a pedirle explicaciones de todo, incluso llamaba y preguntaba a su propia familia y compañeros de trabajo, vecinos y amigos que qué hacía, dónde estaba y con quién. La esposa de Manuel se volvió enfermizamente celosa y controladora. No le dejaba irse ni relacionarse con sus amigos de siempre ni compañeros y familia que acabó perdiendo, pero ella sí se iba con su madre y amigas del barrio que de siempre se habían dedicado a criticarle y fueron las malas consejeras que le lavaron el cerebro y pusieron en contra.

Ella aisló a Manuel, desconfiaba de todo y él se limitaba a evitar el conflicto. Ella llegaba a fingir desmayos y ataques de ansiedad para chantajearle y llamar la atención incluso llegando a amenazar con suicidarse por su culpa sino hacía lo que ella caprichosamente quería en cada momento, lo que generaba a Manuel una gran intranquilidad.

También empezó a obsesionarse con el tema económico y lo quería controlar todo, hasta el dinero que llevaba en la cartera pidiendo explicaciones de todo. Le quitaba dinero sin que él se diera cuenta y lo escondía. Decía que él tenía que mantenerla, que para eso era su marido.

Además, cada vez que Manuel llegaba a casa ella le chequeaba para ver si tenía algún signo de relación con alguna "zorra" pues al parecer le recibía a grito pelado y en esos términos. Incluso bajaba a media noche al coche para buscar un pelo o un signo de mujer en el vehículo. Llegó a seguirle y vigilarle en su trabajo controlando horarios y rutinas que después le preguntaba y ante cualquier cosa que no le cua-

draba chillaba y perdía el control, esa situación era el día a día cotidiano.

La esposa de Manuel al parecer tenía un grave problema de inestabilidad emocional, posiblemente existiera algún trastorno de personalidad pero nunca se detectó ya que nunca se dejó ayudar, aunque ella sí tomaba pastillas que decía que le hacían bien. Manuel no dejó de estar con ella y apoyarla en todo lo que ella le dejaba, pero era muy complicado porque por más que él lo intentaba, ella no entraba en razón y llegaba a ponerse violenta con cualquier tipo de obsesión o manía. El divorcio llegó cuando Manuel temió por su vida e integridad física y la de su mujer que se llegaba a autolesionar, incluso viviendo con el miedo de que se inventará una agresión y le denunciará.

Manuel reiteraba la expresión de que dormía con el enemigo, hasta que no pudo aguantar más la situación. Cuando iban juntos por la calle, si veía a una mujer mínimamente atractiva tenía que mirar al suelo o disimular para evitar que ella pensará que la estaba mirando, era incómodo y antinatural pero lo hacía para evitar que le "montara un pollo" y así tratar de tener la fiesta en paz. Según me contó Manuel la *charlita* era diaria, con o sin motivo, pues hiciera lo que hiera según ella, él siempre se equivocaba, pero además no era necesario que hiciera nada nuevo pues si no tenía ningún argumento en el día empezaba a sacar los trapos sucios y reproches del pasado.

Manuel se dedicó toda la vida a trabajar como un burro en una fábrica de material de construcción levantándose a las 6 de la mañana y ella solo se preocupaba en cómo gastarse lo que ganaba y todo era poco. En el momento del divorcio el esposo repetía constantemente que le dolía la espalda y todos los huesos del cuerpo de toda la vida trabajando, echando horas y ella nunca había intentado

trabajar y ayudar trayendo algún ingreso a la casa y se había dedicado a vivir de él y amargarle la vida y eso no era justo ya que ahora quería quedarse con la mitad de todo lo que había ganado él con su esfuerzo. Manuel decía que se casó inmensamente enamorado, pero que ya no reconocía en su mujer nada de aquella pareja con la que en su día deseó casarse, pero a pesar de ello, la quería. Decía que ella pasaba de estar normal o perder el control en cuestión de un mínimo instante.

El aspecto de Manuel era de una persona afligida y castigada por la vida matrimonial. Lloraba desconsoladamente porque en verdad amaba y adoraba a su mujer, aunque necesitara el divorcio y era conmovedor ya que se notaba que le dolía de corazón. Daba muchísima pena su drama, era una hombre entrañable frustrado que después de haber dedicado su vida a su mujer y haber aguantado de todo no había sido capaz de seguir soportándolo y eso le hacía sentirse mal como si él hubiera sido el que ha fallado.

Encima, él decía que ella no había valorado todo lo que él había hecho pues en definitiva ni agradecido ni pagado. Ahora, según ella, él era el malo olvidando que Manuel le había dedicado y regalado los mejores años de su propia vida compartida sin esperar nada a cambio y efectivamente nada le daba que no fueran ataques y faltas de respeto, y le superaba emocionalmente la pena de ese final tan amargo. Para más *inri*, al parecer ella decía que no le interesaba el divorcio ya que, aunque no quería a Manuel, sí quería mantener el matrimonio por si él fallecía cobrar la pensión de viudedad.

¿Qué os parce? Una pena de infelicidad compartida innecesariamente, ¿verdad? ¿Qué tenía que haber hecho Manuel? Tal vez podría haber tomado la decisión antes, pero no lo hizo precisamente por ella y llegó el momento en el que al terminar la rela-

ción acabó siendo "el malo" simplemente por pedir el divorcio que su mujer ni siquiera le firmaba de mutuo acuerdo ya que al parecer quería seguir haciendo negocio y rentabilizando el matrimonio y se le iba la gallina de los huevos de oro. Rechazaba el convenio regulador amistoso que Manuel insistía en firmar como única solución posible.

Otra de las clientas que recuerdo de una manera especial y para mí merece mencionar se llamaba Ana y también vivía un calvario matrimonial, pero los motivos y circunstancias del caso eran muy diferentes. En definitiva, es una historia más como hay millones en España de matrimonios tristes e infelices con vidas desaprovechadas. Lo voy a intentar contar tal y como recuerdo que me lo contaba ella, a ver si opináis lo mismo que yo:

> Ana ya era una señora mayor que cuando era niña estuvo trabajando de interna en una casa, pero que en las fiestas de su pueblo bebió más de lo que podía controlar y la cuestión es que mantuvo una relación sexual con un hombre más mayor, el peor y más rastrero de todos, que no perdió la ocasión de aprovecharse de ella en esas circunstancias. Actualmente, si se hubiera producido esa situación, incluso podría haber constituido un presunto delito, pero en aquellos tiempos todo era por desgracia muy diferente.
>
> Pues bien, la cuestión es que quedó embarazada y tuvo que dejar su trabajo viéndose forzada a casarse, en aquellos tiempos ni pudo ni supo decir que no y se vio con 19 años madre de un niño que tuvo un sinfín de complicaciones médicas y casada con un hombre que no quería ni conocía. Nunca se llevó bien con él pues nunca olvidó cómo se aprovechó de ella inicialmente y, por desgracia, siguió haciendo lo mismo más y más. Ella realmente estaba enamorada de otra persona a la que nunca se atrevió a revelar sus sentimientos y menos aún después, dadas las circunstancias.

El marido era muy machista y quería tener una criada sumisa y que esta fuera Ana, viéndola como la asistenta de hogar —pero gratis— cuidando a los cuatro hijos que acabó decidiendo tener y de los que nunca se preocupó. Ana vivió una vida matrimonial tormentosa ya que él tenía un grave problema con el alcohol y la maltrataba en la intimidad, lo que la sumió en lo que ahora se puede calificar como depresión, pero que en su momento era que "no valía", que "no estaba bien de la cabeza" lo que la minaba aún más al sentirse muy sola, desamparada e incomprendida. Todo ello hizo que nunca se atreviera a plantearse pedir el divorcio y se resignó a vivir malcasada.

Contaba cosas muy dolorosas que son esos pequeños detalles que nos hacen poder ponernos en parte al menos en su lugar. Ahorraba en todo lo posible, pero él ni la llegó a poner, como se decía antiguamente, en la cartilla del banco. Era una excelente administradora, pero ella sola tenía que ocuparse y sacar adelante atendiendo, cuidando, educando y alimentando a los cuatro hijos viviendo su día a día casi en la miseria, viendo como el esposo malgastaba el dinero los primeros días de cada mes en invitar a extraños, derrocharlo y empleándolo entre otras cosas en máquinas tragaperras, alcohol y clubes de alterne.

Vivían en un municipio en el que se conocía todo el mundo y ella se acaba enterando de cómo dilapidaba el dinero que debía ser para cubrir las necesidades de toda la familia, pero no tenía ni voz ni voto por estar anulada por su marido. A veces, fruto de la desesperación, trató de hacerse valer y corregir esa injusticia, pero él la intimidaba con violencia verbal e incluso física cuando lo consideraba necesario. Nunca se planteó denunciarle pues llegó a normalizar la situación y estaba esperando que él cambiara con el paso de los años. Él la trataba mal, con desprecio,

con chulería y prepotencia. Le decía que no era mujer, que no valía para nada, que si no la quería él no la iba a querer nadie.

Ana conmovía con su forma de ser. Era encantadora pero no se arreglaba ni se valoraba a pesar de ser una señora bien parecida. Era conformista y hablaba de sus hijos y de las infidelidades y malas prácticas familiares de su marido. Se notaba que estaba inmensamente triste con la vida que había pasado pues se notaba que era una persona que merecía la pena, pero que había vivido presa de un matrimonio infeliz que nunca había querido, a la sombra y ordenes de una persona desconsiderada.

Tenía mucha rabia contenida y, aunque era aparentemente educada y prudente, su discurso era sobrecogedor con súbitos altibajos y afirmaciones que en ocasiones eran contradictorias. No aspiraba a nada en la vida, no tenía aficiones, nada que no fueran sus hijos le hacía ilusión y solo contar la vida injusta a la que le había sometido su marido la aliviaba su pena. Vivió por y para sus hijos en los que había centrado en cuerpo y alma y ahora lo hacía para sus nietos, renunciando a su propia felicidad individual. No concebía la idea de divorciarse para empezar otra relación, pues se consideraba demasiado mayor. Se había acostumbrado a su matrimonio y le daba igual mantenerse casada o divorciarse pues su marido hacia su vida y a ella todo le merecía la pena por sus hijos y nietos a los que constantemente repetía que no quería dar un disgusto separándose. Tenía la tradicional idea de que en un matrimonio hay que aguantar.

Llegó el momento en el que se iban a divorciar, cosa que ambos en verdad deseaban ya que la relación era insufrible, pero ninguno se había atrevido a dar el paso hasta ese momento. ¿Qué llevo a este matrimonio contencioso a tomar la

valiente decisión de divorciarse? No fue una decisión, sino el interés del marido que ahora pretendía imponer el divorcio por haber comenzado otra relación sentimental con una persona de otro país mucho más joven que, según decía Ana, le quería para "sacarle los cuartos". Esta situación irritaba inmensamente a Ana que se había ocupado de contener en lo posible a su marido y sacar adelante con mucho esfuerzo y pasando penurias y necesidades a la familia y de todo ese esfuerzo y sacrificio veía que se iba a aprovechar la nueva pareja y los hijos pequeños de esta, a los que ella ya veía que su marido cuidaba como nunca cuidó a los suyos.

Los cuatro hijos ya eran mayores de edad, aunque uno de ellos aún no tenía trabajo y los cuatro le apoyaban a ella y por eso se posicionaron a su favor, pues la propuesta de divorcio del padre no era razonable. El padre estaba prejubilado y cobraba una pensión de unos 1.000 euros y no pensaba dar ni un euro a la que aún era su esposa, ya que defendía que si quería se pusiera a trabajar o le mantuvieran sus hijos, que no pensaba seguir permitiendo que fuera una mantenida a su costa más.

El marido tenía un estado hormonal alterado más propio de la adolescencia y pretendía desentenderse de su mujer y empezar de cero, como si Ana ya hubiera hecho su cometido en el matrimonio y ahora se desechara. Quería dejar a Ana "con una mano delante y otra detrás", a sabiendas de que no tenía ni trabajo, ni ingresos, pero era algo que no parecía preocuparle en absoluto. Además, recuerdo perfectamente como Ana indicaba que el esposo le decía que lo suyo era suyo y que si quería que pidiera una ayuda pero que él no le iba a dar ni un duro más.

¿Qué os parce? Una pena de infelicidad compartida innecesariamente, ¿verdad? Es inmensamente injusto ¿Qué tenía que ha-

ber hecho Ana? Tal vez podría haberse atrevido a pedir el divorcio antes y no perder la mayor parte de su vida con un marido que no quería, pero ella no concebía dicha opción al justificar que no era el momento por ser sus hijos pequeños.

Podría seguir poniendo ejemplos —y tal vez alguna vez lo haga— para ordenarlos y que las personas que los lean puedan sentirse identificadas y aprender a decidir mejor lo que quieren y lo que no quieren. En ambos casos estamos ante un matrimonio infeliz, existe un abuso y agresión constante que acaba en un dramático sufrimiento.

¿Sabéis? Manuel y Ana estaban casados entre sí y compartían un mismo matrimonio, pero su versión es radicalmente diferente y tienden a defenderse de la agresión de su cónyuge en un matrimonio extremadamente contencioso. Cada uno tiene una versión en la que la víctima que se porta bien y aguanta estoicamente es uno mismo y la persona que se equivoca y abusa injustamente, es el otro.

Precisamente he querido poner este ejemplo de matrimonio por ser versiones que me llamaron la atención por ser radicalmente opuestas, parecen dos casos que no tienen nada que ver y solo cambia el punto de vista de uno u otro cónyuge. En definitiva, ambos deberían haberse divorciado antes, pues son ese matrimonio de cada cinco que aparece como casado, pero realmente es infeliz y al que va dirigido especialmente este libro. En la práctica no es nada fácil. Como en este caso en el que la situación era muy complicada. La conclusión a la que podemos llegar es que o no son ninguna de las dos versiones realmente como ellos lo perciben y cada uno cuenta *su* verdad. O, lo que es peor, si las dos versiones se ajustarán a la realidad sería una verdadera pena de vida compartida en un infierno de matrimonio para ambos.

Si se escucha solo una de las versiones inconscientemente tendemos a posicionarnos en su favor al percibir una situación injusta. Por eso no se puede prejuzgar y sacar conclusiones precipitadas de los matrimonios o sentimientos de los demás pues no sabemos

lo que verdaderamente hay detrás de cada vida y cada relación, además, si nos atrevemos a hacerlo nos podemos equivocar. Hay que dar las herramientas necesarias para que cada persona puede tomar sus propias decisiones con libertad, igualdad y respeto.

Lo importante es aprender a no aguantar un matrimonio destructivo, pues como todo en la vida hay 3 versiones de la verdad. La verdad de una de las partes; la verdad de la otra parte y la verdad objetiva.

No suelen coincidir exactamente y es por ello por lo que las relaciones sentimentales son tan difíciles por partir cada una de las partes de diferentes premisas al haber vivido subjetivamente una misma situación de manera radicalmente diferente.

Considero que la visión del matrimonio y del divorcio no está unificada en España. Existe la tendencia tradicional en los municipios más pequeños y las personas más mayores y modestas de valorar más el matrimonio y tienen demasiada reticencia al divorcio, como es el caso que acabamos de leer en el que se aguanta demasiado. En cambio, en las grandes ciudades y en las nuevas generaciones y personas más pudientes no se valora tanto la institución del matrimonio y se tiene demasiada predisposición al divorcio, no se aguanta prácticamente nada. Como se suele decir: "ni tanto ni tan calvo". Lo ideal sería tender a un cierto equilibrio y la verdad es que a día de hoy aún no lo tenemos pues estamos en plena fase de evolución social. No hay que pagar peajes innecesarios a consecuencia de nuestra falta de diligencia en la toma de decisiones derivada de nuestra falta de consciencia.

6.5. No existe causa de divorcio en España. El divorcio es libre

Desde el año 2005 en España no existe causa en el proceso de separación o divorcio, afortunadamente se quitó el llamado "divor-

cio con causa" o "divorcio culpable". Los motivos que han llevado a los cónyuges a divorciarse son totalmente indiferentes y no influirán en la tramitación del proceso. Para separarse o divorciarse es suficiente la mera petición de cualquiera de los cónyuges que no tendrá que justificar de ninguna manera su decisión ni contar su intimidad. Es lo justo y razonable, pues cuando se contrajo el matrimonio tampoco se le preguntó cuál era el motivo de su enlace.

En España tenemos una tendencia natural a exaltar lo bueno, pero también incluso en mayor medida, lo malo. Desde mi experiencia veo como las personas que se quieren se quieren exageradamente y cuando no se quieren llegan a odiarse sobrepasando límites degradantes: desear la muerte, enfermedades, accidentes al otro cónyuge, etc.

Lo que no podemos es ser tan hipócritas de ponernos la medalla de pareja y familia idílica siempre y cuando vaya bien. Grandes palabras y golpes de pecho que después se desinflan llegando a lo más ruin. ¿Por qué? Da igual, lo importante es sentirme reconfortado o reconfortada pensando que se compensan de alguna manera las injusticias que sentimos que hemos sufrido durante el matrimonio que antes nos parecía perfecto o cuanto menos lo hemos aguantado porque hemos querido, pero de repente nos encargamos a difamar lo más íntimo y humillante de nuestra expareja.

Hemos de aclarar que hay cosas que nos pueden gustar más o menos pero que son perfectamente legales. No suponen ningún tipo de ilícito penal, incumplimiento civil o infracción administrativa. Cuando hay problemas en un matrimonio tenemos que decidir qué vida marital queremos y, en todo caso, la consecuencia de ello debe ser la petición del divorcio por parte del cónyuge que esté aguantando una situación que no quiera mantener. No hay que demostrar ni acreditar nada para pedir el divorcio. Las intimidades se quedan en casa, solo es necesario tomar la decisión de divorciarse sin que proceda justificar ningún tipo de motivo o explicación, es suficiente con la petición de cualquiera de los cónyuges.

La infidelidad es legal. Que nuestro marido o mujer haya cometido adulterio no tiene absolutamente ningún tipo de repercusión legal. Por ello, no puede pretender alegarlo en la separación o divorcio para sacar partido de ello. La infidelidad de su cónyuge no generará ningún tipo de responsabilidad, derecho u obligación. En la vida real no se debería difundir las intimidades de pareja para intentar humillar a nuestra expareja, puede hacer que nos desahoguemos, pero en definitiva estamos dejándonos llevar por el odio, lo que tampoco es positivo ni dice nada bueno de nosotros. La infidelidad es legal pero la difamación no lo es.

> Tuve un caso en el que una mujer al parecer mantuvo una relación extramatrimonial con su jefe. El marido se dedicó a conseguir pruebas ya que consideraba que el caso era especialmente grave al haberle conseguido él el trabajo, llevar solo una semana trabajando y tener hijos comunes. Pues bien, comenzó a mandar fotos comprometidas y comentarios totalmente desconsiderados a todo aquel que pudo con intención de humillarla, como se suele decir, hizo la "machada". El marido quería proteger su hombría, honor y dignidad y lo que consiguió es que le denunciará su mujer, que fue la que acabó interponiendo una demanda de divorcio por lo contencioso, que por cierto ganó en todos los hechos controvertidos ya que el marido se descentró tanto que acabó discutiendo con su propia familia, con mala relación con los hijos e incluso con problemas en el trabajo por una supuesta baja por depresión. En definitiva, la esposa supuestamente infiel no tuvo ningún tipo de perjuicio jurídico en el divorcio mientras que el esposo tuvo serios problemas en el ámbito penal por vulnerar el honor, dignidad e intimidad de la esposa.

El abandono de hogar no existe. Las personas somos libres de residir dónde consideremos conveniente con independencia de

que estemos casados o soleros. No existe la obligación familiar de dormir en casa los cónyuges de un determinado matrimonio, pues ambos pueden optar por marcharse del domicilio familiar y, de hecho, es lo más conveniente y prudente cuando existe un matrimonio especialmente contencioso para evitar conflictos en tanto en cuanto se establecen las medidas de la separación o el divorcio. Eso sí, lo que habrá que hacer es seguir cumpliendo con nuestra responsabilidad familiar como por ejemplo cuidando y atendiendo adecuadamente a los hijos comunes.

Hay muchas personas casadas que viven con el miedo en el cuerpo de que sus cónyuges les denuncien por abandono de hogar. Repito una vez más que el abandono de hogar no existe actualmente en España, por lo que si un miembro de la pareja quiere irse de casa puede hacerlo perfectamente sin temor a consecuencias jurídicas derivadas de que su cónyuge les denuncie. Cualquier persona casada puede marcharse de casa y hacer la vida que considere oportuna. Eso sí, la consecuencia de no compartir la vida con nuestro cónyuge suele ser que nos pidan la separación o el divorcio, pero no conlleva ningún tipo de repercusión desfavorables para el cónyuge que optó por irse de casa.

Las adicciones son legales. Podemos conocer y tolerar más o menos los hábitos tóxicos de nuestra pareja, pero no dependen de nosotros sino de él o ella. Podemos ver que nuestra pareja, por desgracia, abusa del consumo de alcohol, tabaco, cannabis, cocaína o cualquier otro tipo de tóxico o estupefaciente, pero no supone ningún tipo de ilegalidad a los efectos del procedimiento de divorcio. Lo ideal es apoyar a nuestra pareja a salir de las mismas, pero teniendo claro que dejarse ayudar depende de él o de ella y que no es nuestra decisión. Puede existir ludopatía o cualquier otro tipo de adicción o trastorno pero que en definitiva se trata de un problema, no de nada ilegal con relación a las relaciones familiares.

> He tenido un proceso de divorcio contencioso en el que me ha llamado poderosamente la atención que mi clienta insistía en el proceso judicial en la gravedad de las adicciones del padre de los hijos comunes. Como es normal, tenía miedo y quería impedir que el padre llevara a los hijos en coche a sabiendas de que suele consumir todo tipo de drogas. Lo llamativo del caso es que durante el matrimonio también lo sabía pues era algo "normal" y en cambio no hizo nada por proteger a los hijos comunes del mismo riesgo cuando eran un feliz matrimonio y el padre se ocupaba del desplazamiento de los menores. En este caso, la prioridad son los menores a los que se debe proteger y por ello sí que se tienen en cuenta judicialmente todas estas cuestiones, aunque no tanto como deberían; pero lo chocante es que durante la relación de pareja el padre llevaba a los hijos en coche a diario y consumía cannabis, alcohol y cocaína, pero a la madre no le pareció algo lo suficientemente peligroso e importante como para tomar medidas al respecto.

La mala administración del patrimonio familiar es legal. Es importantísima la elección de nuestra pareja precisamente por poder condicionarnos positiva o negativamente si es un buen o mal administrador. A pesar de ello las personas nos podemos equivocar y perjudicar el patrimonio familiar, dentro de ciertos límites y en función del caso, podemos disponer libremente sin que una mala administración suponga una ilegalidad. Arruinar por mala cabeza y administración a una familia es peligroso y una verdadera pena, pero en términos generales, es legal.

Hay ciertos roles en los que en una familia hay personas que se dedican a ahorrar y administrar euro a euro y otros que tienen tendencia a gastarlos por cientos. Es injusto, pero se trata de aguantar aquello que se quiera. La persona que ahorra y administra bien lo hace libremente al igual que la otra puede optar por derrocharlo.

El mal ejemplo familiar es legal. Por desgracia, dar un mal ejemplo a los hijos es legal. Es un verdadero drama ver que la persona que nosotros hemos elegido como el otro progenitor de nuestro hijo no sea adecuada. Es muy difícil la elección de un marido o mujer, pero más aún es ser capaces de que sea una persona diligente como padre o como madre. Desde el momento en el que exista una resolución judicial se regularán los derechos, obligaciones y responsabilidades de los padres, hasta entonces son de ambos conjuntamente. Por tanto, si el padre o madre de nuestros hijos tiene un comportamiento perjudicial lo más responsable es proteger a nuestros hijos estableciendo en todo cuanto esté en nuestra mano la regulación que mejor garantice el beneficio de los niños. Hay padres y madres que enseñan a los hijos todo lo contrario de lo que deberían. Enseñan a fumar y beber, a hablar sin respeto y tratar mal a las personas, a no incentivarlas con buenos valores, no animarlas al estudio y formación ni al trabajo, etc. Cuando el otro progenitor es un mal ejemplo supone que por nuestra parte tenemos que hacer un especial esfuerzo por corregir dicha influencia en nuestros hijos. Nosotros tenemos que buscar el beneficio de nuestros hijos a sabiendas de que tal vez el otro progenitor no lo haga como nosotros queríamos o como necesitan nuestros hijos.

Las segundas relaciones sentimentales oportunistas son legales. Cada vez se estilan más las relaciones de usar y tirar. En muchos casos personas del entorno de una pareja están esperando que ante una hipotética ruptura se produzca la oportunidad de tener relaciones con alguno de los miembros de la pareja. Pasa entre amigos, entre hermanos, compañeros de trabajo, etc. Es algo perfectamente legal. La relación de confianza inicial que existe se aprovecha para buscar la oportunidad de tener relación con uno de los miembros de la ruptura. Parece que al leer las líneas anteriores existe un prejuicio de desconfianza, pero realmente las

personas somos libres y podemos tener relaciones con quien queramos, estando casados o separados. Puede parecer antinatural que cuando una relación se rompe acudan personas del entorno de la pareja a buscar su momento de oportunidad sentimental, querer ocupar un hueco libre aún caliente del nido vacío, pero realmente es algo normal, pues se conocen y no tienen ningún compromiso sentimental. Esto suele generar un mal estar por el miembro de la pareja que ve como su ex comienza una relación con un amigo o familiar, pero hay que superar ese prejuicio. Muchas personas entran en un bucle de argumentos: "Puede que ya estuvieran antes juntos". "Me parece bien que rehaga su vida, pero no puede hacerlo con esta persona" …

Si te ofendes por considerar que te están fallando y faltando el respeto, respeta. Cada persona es libre de tomar sus decisiones y se suceden los errores y aciertos, pero si la relación por el motivo que en cada caso concurra, no funciona, cuanto antes finalice mejor para todos para evitar dedicar más tiempo a estar justos si la relación no tiene futuro y así poder gestionar la separación de la manera más sana y amistosa posible reduciendo la tensión y que ambos puedan rehacer sus vidas de la manera que libremente decidan, pues la vida es muy corta como para mantener relaciones que nos hacen daño o que pueden evolucionar de una manera que deja de ser saludable para todos.

6.6. Parejas separadas con hijos

Un matrimonio o pareja no necesariamente es para siempre, pero un hijo sí. Por ello, desde el momento en el que tenemos un matrimonio con hijos podremos plantearnos el divorcio respecto de nuestra pareja, pero no respecto de nuestros hijos.

Algunos matrimonios crían a sus hijos en la percepción de la familia idealizada en la que ambos progenitores se muestran perfectos y la relación entre ambos es extraordinaria sin ningún tipo

de fisura, lo que supone un mal ejemplo y aprendizaje para los niños. En cambio, en los casos en los que llega el divorcio todo cambia y en un instante la versión de madre y padre ejemplar cambia por completo con ataques entre cónyuges, reproches y enfrentamiento. Evidentemente, el niño no entiende qué sucede y puede volverse loco pues es algo antinatural.

Lo normal es que desde el principio el niño vea a sus padres tal y como son, con virtudes y defectos, pero en ningún caso perfectos. Evidentemente el niño no tendrá que contemplar ni mucho menos participar en las riñas de sus progenitores, pero tampoco ocultarle que en la vida siempre hay dificultades que debemos aprender a gestionar. Partiendo de esa premisa, si llega el momento en el que los progenitores se separan, el hijo estará predispuesto y preparado para entenderlo, aceptarlo, asimilarlo y superarlo correctamente, pues su madre y su padre seguirán siendo maravillosos (no perfectos) pero por separado porque se ha tomado esa decisión que generará seguridad y tranquilidad en el niño que entenderá perfectamente que su padre y su madre le van a seguir queriendo, pero de una manera diferente.

Los niños están abiertos a adaptarse a cualquier situación familiar coherente pues no tienen los prejuicios que vamos arrastrando los adultos. Un niño puede tener padres que estén juntos o separados, pero no desquiciados. Unos padres enfrentados en un matrimonio o divorcio contencioso podrán perjudicar gravísimamente a los hijos comunes por no saber gestionar sus capacidades y habilidades parentales. Las grandes víctimas en las familias contenciosas son los hijos. Tenemos la mala costumbre de no ponernos en el lugar de las demás personas para entender cómo viven una determinada situación. ¿Te has parado a pensar lo difícil que debe ser para un niño convivir con padres divorciados pero enfrentados, cabreados y malhumorados? Sentir que unos padres que son los que te quieren y cuidan pierden el control discutiendo constantemente entre sí pudiendo incluso interpretarlo

como que en parte es por tu culpa, para un niño, debe ser algo demoledor.

En un matrimonio o divorcio contencioso no podemos pretender arreglar nuestros propios problemas utilizando a nuestros hijos, pues los padres deben arreglar los problemas de los hijos y no al revés. Debemos ayudar a construir la vida de nuestros hijos y en ningún caso limitarla y destruirla. No podemos inculcar a nuestros hijos una tolerancia y sensibilidad permisiva hacia un mal trato y relaciones basadas en la falta de respeto, pues los niños son esponjas que absorben e imitan aquello que ven y yo he visto situaciones totalmente vergonzosas. Por poner algún ejemplo, pretender que los hijos sean testigos en favor o en contra de alguno de los progenitores en su juicio de familia, pretender venir a la consulta del abogado con los niños para que expliquen lo malo que es el otro progenitor, pretender preparar una exploración judicial de un menor con el abogado para que el niño sepa lo que tiene que decir, etc.

Rehacer la vida familiar después del divorcio amistoso es relativamente fácil, pero después de un proceso de divorcio contencioso puede ser insufrible para padres e hijos. Además, es típica la precipitación de los padres en buscar nuevas parejas compitiendo en ocasiones respecto de las nuevas parejas de nuestro ex. Equivocarnos en nuestra elección con una persona inadecuada o entrando en un tipo de relación que no conviene en ese momento; pero pretendiendo integrar rápidamente a nuestros hijos en esos nuevos proyectos sentimentales.

> No podré olvidar nunca un caso de divorcio en el que ambos padres cuando se querían bien al parecer habían instalado en su hijo la paz y tranquilidad de tener una familia perfecta en la que papá y mamá se querían e iban a estar eternamente juntos y felices. Pues bien, resulta que ambos padres mantenían un matrimonio contencioso e infeliz en decadencia y el

padre en paralelo a su matrimonio comenzó una relación extramatrimonial con una señora casada que también tenía un hijo en el mismo colegio. El caso es que cuando la madre empezó a sospecharlo optó por ir a contárselo al marido de esta señora llegando a cerciorarse de que efectivamente sus cónyuges estaban manteniendo una relación, ¿qué hicieron? No se les ocurrió nada mejor para no ser menos y tal vez por darle celos a sus cónyuges, ellos también comenzaron una relación sentimental. Total, que después de un sinfín de desavenencias irresponsables e inmaduras más propias de adolescentes por parte de ambos progenitores, un día decidieron que se lo iban a contar a su hijo y no encontraron mejor ocasión que a la salida del centro escolar delante de todos los demás padres, hijos y profesores, pues les entraron las prisas de repente y no querían que su hijo se enterara de esta atípica situación familiar por contárselo primero el otro progenitor. ¿Te imaginas el panorama? Dantesco. Un niño al que le habían criado dentro de la "burbuja" de una familia idealizada y perfecta se encontró abochornado en la puerta del colegio con sus padres contándole que ya no estaban juntos, que ahora estaban con sus nuevas parejas que encima eran los padres de otro compañero. Por si fuera poco, ambos progenitores pretendían llevarse al niño esa tarde con la intención de seguirle contando su versión de lo ocurrido y al no tener regulación aplicable al respecto para resolver con qué progenitor debía de estar el niño, acabaron discutiendo y perdiéndose el respeto en un espectáculo innecesario. ¿Cómo no va a entrar en *shock* un niño en esas circunstancias? Es normal que algunos niños estén traumatizados con el comportamiento de sus padres, demasiado bien están con ejemplos tan degradantes.

Si nos divorciamos lo normal es que ambos excónyuges vuelvan a comenzar nuevas relaciones sentimentales. De hecho, le-

galmente se pueden mantener incluso durante el matrimonio. Es recurrente la situación en la que después del divorcio uno de los cónyuges mantiene una actitud inadecuada en la que pretende tomar partido y opinar sobre la nueva relación sentimental de la expareja con la excusa de que existen hijos comunes.

Salvo casos en los que realmente exista un motivo real importante grave y con riesgo para los hijos, suele ser por celos y reproches por no haber aceptado o superado la ruptura. El problema es cuando se mete en medio de dicha confusión a los hijos. Por eso es tan importante insistir en que las personas somos libres en todos los casos: Casados, separados o divorciados. Con hijos y sin hijos también somos libres, pero con hijos lo que debemos ser es responsables y anteponer el interés de los hijos frente a nuestros posibles dramas sentimentales no resueltos.

Tener una relación de adulterio o extramatrimonial es perfectamente legal como ya he dicho. Después de la ruptura con más razón aún, es lo normal que ambos rehagan sus vidas nos guste más o menos. Haber tenido una relación sentimental con una persona no da ningún tipo de derecho a opinar respecto de las otras relaciones sentimentales que pueda tener después de la ruptura. No existe delito de abandono de hogar ni de infidelidad ni cuestiones similares. La consecuencia de la infidelidad, adulterio o que nuestro cónyuge se vaya de casa debería ser el divorcio si el otro cónyuge evidentemente no quiere mantener un matrimonio en esas condiciones, pero no es algo necesario, sino que rige el principio dispositivo. En cualquier momento los cónyuges pueden solicitar el divorcio sin necesidad de justificar o alegar causa alguna.

Existe una reticencia a aceptar que nuestro excónyuge tenga una nueva pareja, pero debemos ser conscientes de que no podemos limitar la libertad de nadie ni tenemos necesidad de ser sometidos a los condicionamientos de nadie. Parece que cuando tenemos hijos sí podemos al menos opinar, pero tampoco es verdad, pues cada persona elige a su pareja y a quien le tiene que

gustar es a los miembros de la propia pareja, que no le guste a la expareja es casi una tendencia natural que hay que aprender a controlar y gestionar. El tira y afloja de padres separados es muy frecuente.

Hay personas que en el tema de sus hijos tira y tira más de la cuerda tensándola tanto que el resultado es que la rompen, lo que en la práctica supone que machaquen y destrocen a los niños de la manera más atroz. ¿Quién ha roto la cuerda? El otro progenitor, ¿verdad? Nosotros no, claro… Aparentemente los niños están bien, lo único que les pasa es que llevan mal el divorcio y son víctimas del comportamiento del otro progenitor que tiene la culpa, ya que nosotros no sentimos que tengamos responsabilidad. Tenemos derecho a destrozarnos la vida a nosotros mismos, pero no a nuestra expareja ni en ningún caso ni bajo ningún concepto a nuestros hijos.

Los hijos son la herramienta más efectiva para causar dolor a nuestra expareja, es algo sutil que suele sembrarse en la intimidad y en muchos casos es imperceptible, pues, de hecho, nos ocupamos de vender nuestra versión de la situación a los nuestros que llegan, incluso a apoyarnos y tomar partido en nuestra campaña de destrucción familiar en la que todo vale, siendo ese el gran error. En mi despacho de abogados hemos creado una campaña contra el daño familiar de la que estamos muy orgullosos que intenta ayudar a la sensibilización, concienciación y prevención del daño infantil que en demasiados casos sufren los niños ante malas divorcios de sus progenitores mal avenidos y con actitudes inadecuadas.

Los progenitores en estos casos deben destensar la cuerda y evitar someter a la relación a una tensión mayor de la que puede soportar, pero en ningún caso soltar la cuerda y dejar a la deriva a esos hijos que necesitan tanto a su padre como a su madre y que no pueden pagar los platos rotos del drama familiar creado y no resuelto por sus progenitores.

Siempre habrá un motivo para justificar que hacemos o dejamos de hacer algo al igual que el otro progenitor también ten-

drá otro motivo para justificar su contestación, pero corremos el riesgo de entrar en un bucle peligroso y agotador. Si queremos pelearnos como niños podemos hacerlo en nuestros ratos libres cuando no estemos ejerciendo de padre o madre —que es casi siempre—, pues en ese momento se debe actuar como adultos con madurez, diligencia y sentido común.

Estamos acostumbrados a llevar al límite las relaciones esperando que la otra parte ceda y conseguir así una situación más beneficiosa para nosotros mismos, normalmente cede el que quiere más, pero no debemos olvidar que, desde que tenemos hijos, la prioridad es buscar la situación más beneficiosa para ellos. Como dice una canción de Melendi: "En la guerra, como en el amor. Todo vale y siempre queda un perdedor. Normalmente, pierde el que quiere más. Al igual que en una mesa de blackjack". En muchos casos en estas guerras de destrucción sentimental y familiar se utilizan los niños sin escrúpulos y acaba cediendo el progenitor que quiere más o mejor al niño y que no está dispuesto a exponer al menor a ciertas situaciones perjudiciales y acaba parando ante ciertos límites. Hay guerras que nunca hay que empezar y en caso de existir, siempre que no exista un motivo realmente grave que haga necesaria la disputa, si está en juego la infancia de nuestro hijo, hay que mostrar una tendencia a dejarla perder con tal de volver a la paz familiar. Los padres no ganan o pierden estas guerras, pues normalmente las pierden los hijos por el mero hecho de la actitud belicista que tensa la relación familiar. Al evitar un conflicto familiar con actitud amable y conciliadora, normalmente el que gana es nuestro hijo.

De entre las cosas más graves que puede cometer una persona es influenciar negativamente a un hijo respecto del otro progenitor. No se puede regular o crear el amor natural de los hijos en un convenio regulador o una sentencia contenciosa, es lo más valioso y debe sembrarse y cuidarse a diario, si uno de los progenitores se dedica a destruirlo está corriendo el riesgo de destruir emocional-

mente a su hijo y que incluso, por efecto resorte, a medio y largo plazo se deteriore su propia relación con el hijo.

En un Juzgado un psicólogo en un informe psicosocial va a quedarse tan a gusto diciendo que técnicamente en psicología no está consolidado el concepto de alienación parental, pero la situación real sí lo está. El malmeter y criticar al otro progenitor, contar mi injusta versión del divorcio a los niños, darles pena, en definitiva, perder el respeto por nuestros propios hijos tratando de condicionarles hacia lo que nos conviene e interesa. Si un padre o madre no está preparado para compartir y tener un hijo con otra persona, lo mejor habría sido que hubiera asumido sus limitaciones y optado por no tenerlo. Lo que no se puede es pretender que sea suyo para lo que interesa y que no lo sea para lo que no le conviene como repito y repetiré incansablemente.

Cada vez hay más personas separadas con hijos, hipotecadas y endeudadas, posibles exparejas insoportables y todo tipo de vínculos que suponen una limitación para comenzar otra relación sentimental de cero. Cada persona va con su mochila y, a veces, es complicado que sea compatible con otra persona que también traiga su propia mochila. Hay que dejar claro que para que una relación sea justa lo normal es que cada uno soporte sus cargas como norma general. Evidentemente, existirá predisposición a la ayuda mutua, pero se corre el riesgo de abusar y descompensar la relación y que acabe finalizando por ser injusta para alguna de las partes. Cuando queremos a alguien le queremos con todo lo bueno y malo, pero cuando no nos ha ido bien la relación anterior en la que teníamos menores vinculaciones, debemos llegar a la conclusión de que debemos elegir bien a nuestra pareja y facilitar nuestra vida y ojalá dejar que nos faciliten la suya; pues de no ser así estaremos dificultando la viabilidad de nuestras relaciones sentimentales futuras con cada vinculación que vamos acumulando.

Desde el momento en el que tenemos hijos, la pareja que busquemos debe ser compatible con nuestras obligaciones y responsa-

bilidades, pues de lo contrario nos podemos encontrar ante conflictos en los que tal vez tengamos que sacrificar nuestra relación con nuestros niños o con nuestra pareja y deberemos actuar con la máxima prudencia. Lo primero deben ser los hijos y después vincularnos en todo lo que nos sea posible y compatible a nuevos proyectos sentimentales en la medida que podamos sin desatender a los niños.

Hay grandes frases que todos hemos escuchado o que vemos en las redes sociales, pero que no solemos llevar a la práctica tanto como deberíamos. A mí me parece excelente la siguiente:

> "El divorcio no es una tragedia, la tragedia es tener un matrimonio infeliz, enseñarles a los hijos un amor incorrecto, cobarde, mediocre y que hay que aguantar situaciones por el qué dirán. Nadie murió por divorciarse. El alma muere por permanecer con quien no se ama".

Los padres deben de tener valores, objetivos y formación o entrenamiento para su desarrollo. En muchas separaciones se pasa de tener un objetivo común en positivo, a pasar a estar enfrentados con la sensación de que los excónyuges son enemigos y su misión es "ganar al otro". Si en las familias existiera una guerra, en todo caso sería la de proteger conjuntamente a los hijos comunes y la contienda sería frente a cualquier dificultad que hiciera peligrar el presente o futuro de nuestros niños. Partir de la base de que las familias tanto juntas como separadas siguen teniendo el mismo objetivo y prioridad, el bien de los niños, solucionaría la inmensa mayoría de litigios familiares con menores y minimizaría el daño familiar. El paso de ver a nuestro ex como nuestro enemigo, a verlo como un apoyo que es valiosísimo pues quiere a nuestro hijo, es muy importante. Tal vez su forma de querer se materializa de manera diferente, pero ahí estamos nosotros para valorar lo bueno por el bien común y de nuestros hijos.

7. Manual de relaciones familiares y matrimonio

7.1. Introducción

Este epígrafe no pretende ser un manual técnico de derecho que solo entenderían unos pocos, sino un apoyo de conocimientos y pautas jurídicas básicas prácticas de relaciones familiares. Existe tanto desconocimiento de derecho de familia general que debemos caminar hacia un matrimonio verdaderamente consciente.

De hecho, como complemento a la educación familiar se debería de impartir la formación jurídica básica en la educación obligatoria para nuestros hijos, que serán los adultos del futuro, para que tengan una formación general como base de su desarrollo vital individual y familiar.

Cada apartado daría para una publicación única extensa y aún faltarían cuestiones muy importantes que contar por lo que se destacan solo algunas de las cuestiones prácticas que considero que pueden ser útiles para comprender mejor el derecho de familia en España. Manuales de derecho ya hay muchos y son muy interesantes para los juristas, pero las familias lo que necesitan urgentemente es tener claras ciertas cuestiones que pueden ayudarles a entender mejor la trascendencia legal de sus relaciones familiares y así tomar decisiones más libres y consientes que les permita tener cierta autonomía, pues de lo contrario, seguirá existiendo dependencia del asesoramiento jurídico de un aboga-

do cuando ya es tarde y tenemos problemas, en vez de adelantarnos para poder prevenirlos en la medida de lo posible. Los más interesados serán las familias en general y los beneficiados específicamente sin lugar a duda los que más se lo merece, los niños.

La esencia que se pretende transmitir con este libro es que merece la pena esforzarnos y dedicarnos diligentemente a mejorar nuestras relaciones familiares con asesoramiento preventivo integral desde el inicio, con orientación familiar y acompañamiento profesional que nos permita construir relaciones familiares saludables, libres y conscientes.

Cualquier apoyo que nos ayude a entender y saber gestionar mejor nuestras relaciones familiares será muy valioso tanto para mantenerlas, como para saber terminarlas en el momento adecuado, de ser necesario, siempre de manera amistosa. Actuando en origen saludablemente con asesoramiento jurídico y educación sentimental, se pueden evitar conflictos, divorcios y daño familiar.

La mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos y generaciones venideras será un aprendizaje familiar con valores adecuados, ejemplificados desde la corresponsabilidad parental de los progenitores, con independencia de que estén juntos o separados.

7.2. Hijos

Tener un hijo es la responsabilidad más grande que puede existir en la vida. Es algo excepcional y maravilloso concebir a un niño al que tendremos la oportunidad de dar lo mejor de nosotros mismos con la mejor crianza y educación posible. Desde el momento en el que se tiene un hijo todo cambia, nuestro bienestar sigue siendo importante, pero deja de ser la prioridad y pasa a ser el de nuestro hijo, o al menos, así debería ser.

Es un acto de amor y generosidad inmenso si se realiza de una manera diligente y un verdadero acto egoísta e irresponsable si se realiza sin un mínimo de valores. No debemos de educar al niño

como nos educaron a nosotros, pues el mundo ha cambiado mucho. No debemos de sobreprotegerlo para para "que no le falte nada" por las carencias que han podido pasar los padres, pues se les puede sobreproteger y pueden desarrollar una insuficiente resistencia a la frustración y ausencia de límites claros. No debemos de educar ni criar al niño que queremos, sino al que tenemos, y le debemos de querer tal cual es y apoyar y educar de manera responsable y saludable. No tenemos que proyectar nuestros sueños o ideales en nuestros hijos, sino inculcarle valores y un buen ejemplo que permita desarrollar una infancia feliz y segura que a su vez permita que el niño cumpla sus propios sueños y sea el día de mañana un adulto equilibrado y funcional.

Tener un hijo no es solo darle de comer, vestirle y llevarle al colegio a que le eduquen. Es ocuparse globalmente de todas y cada una de las necesidades del niño hasta que no solo sea mayor de edad, sino que se valga por sí mismo de forma autónoma e independiente.

La mayoría de edad en España es a los 18 años, que antiguamente solía ser una edad en la que estaba próxima la independencia económica, pero en la actualidad no. Si un hijo estudia medicina, por ejemplo, probablemente no tenga independencia económica hasta pasados los 30 años. Desde el momento en el que tenemos una relación sexual nos estamos exponiendo a tener hijos con esa persona y no es algo que se tenga tan en consideración como se debería. Al tener un hijo ambos progenitores ostentan derechos y obligaciones respecto del niño, pero también respecto al otro progenitor.

Hay algo que llama poderosamente la atención en las rupturas con menores que es que al referirse al hijo común se emplea el posesivo *su* hijo o *mi* hijo en función de la connotación negativa o positiva que tenga el argumento. Lo correcto es utilizar la palabra *nuestro* hijo o simplemente llamarlo por su nombre. Algunos ejemplos de esto son los típicos: "*Tu* hijo ha sido expulsado del

instituto". "*Mi* hijo ha sacado una calificación excelente en sus estudios". ¡Pero si es el mismo!

Puede decirse que es una manera de hablar, pero en muchos casos no solo es una manera de hablar, sino que hacemos nuestro aquello que nos es favorable y responsabilizamos al otro progenitor de lo que no nos conviene tanto del hijo común; y al final es una forma de tratar de manera desconsiderada al niño, pues se cosifica.

Al tener un hijo debemos tener en cuenta que los derechos y obligaciones de ambos progenitores si no existe una resolución judicial son indistintos, o lo que es lo mismo, ambos padres ostentan la patria potestad y la guarda y custodia global de manera que no se pueden distinguir entre obligaciones o derechos del padre y la madre, pues son comunes y conjuntos.

Si existe buen entendimiento será algo maravilloso pues el otro progenitor será un apoyo y ayuda en la crianza del hijo, es una suerte que un hijo tenga dos padres que le quieren pues por desgracia no siempre es así. Si no se cuida la relación entre progenitores se está olvidando que no es solo nuestra expareja, sino que también es algo mucho más importante, el padre o madre de nuestro hijo común. Todas las personas somos limitadas y podemos enfermar o incluso morir lo que puede suponer un verdadero drama para nuestro hijo. ¿Os lo habéis planteado? Este hipotético drama será menor si hemos facilitado y fomentado la relación del niño con ese padre o madre que debemos valorar con independencia de nuestros prejuicios de pareja. El otro progenitor es una persona muy valiosa pues se supone que quiere tanto al hijo común como nosotros. Tal vez a su manera, que no necesariamente tiene que ser igual a nuestra forma de querer, debiendo cuidar la relación entre progenitores y unirse en cualquier circunstancia para no tener motivo de arrepentirse o lamentarse cuando se produce alguna contingencia, eso será lo mejor para el hijo común y nuestra obligación y responsabilidad parental.

Además, no debemos olvidar que hemos sido nosotros los que hemos elegido al padre o madre de nuestros hijos. Nos podemos

divorciar de nuestro marido o nuestra mujer, pero no del hijo común.

Si reina la discordia entre ambos progenitores, se puede producir una situación de gran inestabilidad y vulnerabilidad del menor. No se puede discutir delante del hijo ni hablar mal del otro progenitor, ni tratarle de un modo despectivo ni a él o ella ni a cualquiera de sus allegados. No se puede hacer al hijo partícipe de las disputas de los padres. La pregunta "¿con quién quieres estar con papá o con mamá?" es una verdadera aberración.

Hay progenitores que en la ruptura pretenden que decidan los hijos su regulación paternofilial con cierta tendencia a pensar que van a poder influir en la decisión y que, por tanto, les va a ser favorable. Un niño tiene que ser un niño, vivir como un niño y tomar decisiones de un niño y no resolver los problemas y discordias que son incapaces de resolver sus progenitores.

Hay ocasiones en las que con la ruptura se deteriora la relación del hijo con alguno de los progenitores y algunos padres y madres lo utilizan para preguntar a sus niños si se quieren ir con el otro progenitor a sabiendas de que van a negarse. Se utiliza ese "yo no voy a obligar a mi hijo a irse con su padre o madre si no quiere" de una manera atroz. En cambio, esos mismos padres y madres, evidentemente en otras decisiones como ir al colegio o al médico cuando es necesario no les consideran capaces de decidir si quieren o no quieren recibir educación, ni se plantea, pues se parte de la base de que es algo necesario. Pues la relación con ambos progenitores es igualmente imprescindible, salvo casos en los que concurra una verdadera causa grave que pueda perjudicar a los hijos. Lo que se debe hacer es incentivar y predisponer al menor a relacionarse y reforzar la relación con el otro progenitor de manera constructiva.

De hecho, insisto en que cada uno de los progenitores ha elegido a ese padre o madre para el hijo común, de manera que cuando se buscan responsables o culpables de algo que no nos gusta del otro progenitor, tenemos que partir de la base que no-

sotros en primer término somos los responsables, pues elegimos a esa persona para compartir algo tan importante como es un hijo. Antes de quejarse o exigir se debería tener en cuenta pues el hijo no es solo nuestro sino de ambos con independencia del sistema de guarda y custodia establecido.

Hay padres y madres que se quejan en la ruptura de que sus hijos no rinden en el centro de estudios o que están teniendo problemas de comportamiento. Lo que achacan al otro cónyuge en exclusiva con una asombrosa irresponsabilidad. No podemos seguir pretendiendo atribuirnos los logros a nosotros mismos y achacar los fracasos de nuestros hijos al otro progenitor. En todo lo bueno y malo, nosotros somos responsables.

Muchas veces un progenitor acude al abogado o al juez para que se haga cargo de la situación y solucione el problema que existe posicionándose como un mero espectador, lo cual es injusto, una distorsión y abuso de las responsabilidades parentales. Es en muchos casos necesario el apoyo jurídico, pero de manera complementaria a la propia actitud principal del progenitor. Los operadores jurídicos no podemos hacer milagros, sino solo tratar de establecer una regulación que después cada familia separada o divorciada debe aplicar en beneficio de los hijos como prioridad y del interés común por encima de sus propios intereses, con sentido común y dejando a un lado lo dramático que en una ruptura debe dejarse atrás. Hay cónyuges que se separan, pero, en cambio, no dejan de vivir y dar protagonismo a la parte conflictiva con la expareja y es una pena pues si se atreven de dar el paso, debería ser con la intención y actitud adecuada tendente a vivir un nuevo proyecto feliz dejando atrás y superando en todo lo posible los problemas de entendimiento del pasado.

Igual que no se puede desatender a un hijo y después pretender que en el colegio le eduquen, no se puede dinamitar la relación con el otro progenitor y machacar directa o indirectamente al niño y después ir al Juzgado con la máxima indignación

pretendiendo culpabilizar al otro progenitor de la situación de sufrimiento y perjuicio del hijo.

Un juicio no es la solución, pues solo es un mecanismo establecido para personas que son titulares de derechos y obligaciones y que debiendo de haberlas sabido gestionar han sido incapaces de hacerlo y de esta manera se someten al criterio de un juez; arriesgándose a que la resolución les pueda ser favorable o desfavorable.

Insisto una vez más, si nos separamos del padre o madre de nuestros hijos hemos de tener en cuenta que no nos estamos separando de nuestros hijos, pero menos aún debemos hacer distinción en función de lo que nos conviene o interesa. Un niño no necesita que sus padres estén juntos. Les podemos estar perjudicando y causando daños irreparables si les enseñamos y damos un ejemplo de amor incorrecto, cobarde y conflictivo. No podemos hacer sentir a un niño que sus padres se comportan entre ellos como crueles enemigos que se enfrentan constantemente justificando que esa guerra es por y para el bienestar de los hijos, pues se están equivocando y en ningún caso el fin justificará los medios. Los progenitores pueden estar separados perfectamente y no se produce ningún drama, el drama lo creamos nosotros mismos. Está en la actualidad perfectamente normalizado ser hijo de padres separados. Lo que necesita un niño es que sus padres sepan gestionar su relación siendo capaces de mantener el respeto y ofrecer la mejor versión de sí mismos a los hijos que tienen que sentirse queridos y no el motivo de conflicto y discordia familiar.

7.2.1. Regulación paternofilial

En un procedimiento de derecho de familia se establecerá de mutuo acuerdo en un convenio regulador o en la sentencia del proceso contencioso una serie de estipulaciones que regirán la vida y relación de los progenitores y los hijos.

No se trata de una regulación preferente sino subsidiaria al entendimiento de los padres. La resolución siempre será aplicable en los casos en los que no sea posible el entendimiento extrajudicial. Es una pena cuando se cumple directa y literalmente la regulación por no ser capaces ni de intentar entenderse mínimamente los progenitores en beneficio de los hijos de una manera flexible y adaptada a las propias necesidades de cada momento.

La resolución nunca va a adaptarse a las necesidades cambiantes del niño y las circunstancias familiares y es por ello por lo que el mejor criterio será el de los padres en primer término que deberán de regular la vida de su hijo en beneficio de este y solo en defecto de entendimiento sacar la resolución de cajón y aplicarla en aquello que no existe acuerdo.

La regulación protege a los hijos en el caso de padres separados diligentes que podrán tener un marco de regulación para regir la relación y un mecanismo de resolución puntual de faltas de entendimiento; pero más aún para los padres no razonables que tendrán una herramienta de aplicación diaria para evitar los conflictos que pueden dirigir su vida familiar. Es una pena que nos resignemos a que una resolución nos organice la vida familiar por haber sido incapaces de hacerlo nosotros, como si fuéramos dos niños en el patio de un colegio estirando de una muñeca de trapo que un adulto tiene que controlar para evitar que la rompamos inconscientemente. Yo siempre defiendo que nunca es tarde para retomar el control y el entendimiento entre progenitores enterrando el hacha de guerra y cambiando nuestro orgullo destructivo por el orgullo constructivo, el amor y valoración que merece nuestro hijo y también el otro progenitor.

Patria potestad: La patria potestad es la facultad y obligación de los progenitores de tomar las decisiones esenciales de la vida de sus hijos menores de edad, por ejemplo en materia de escolarización, lugar de residencia o decisiones médicas. Normalmente

suele establecerse la patria potestad compartida de ambos progenitores, aunque se puede atribuir a uno solo de ellos en casos excepcionales.

Hay progenitores que de inicio lo quieren todo y justifican que la patria potestad debe ser exclusivamente de ellos por cuestiones que valoran como lo suficientemente importantes como para arrebatarles la patria potestad al otro progenitor. Aclaramos que por el mero hecho de ser padre o madre toda persona debería ser titular de la patria potestad compartida con el otro progenitor. Existe el gran debate de que padre o madre no es solo el que lo es por naturaleza sino principalmente el que lo cuida, atiende y quiere. Cuando uno de los progenitores desatiende su responsabilidad, puede perjudicar a los hijos y sí que se puede atribuir la patria potestad exclusiva al otro progenitor, pero debe ser en casos muy claros y graves.

No justifica el quitarle la patria potestad al otro progenitor que no nos guste su nueva pareja, que le consideremos una mala influencia o que hayan existido problemas de pareja como pueden ser por ejemplo el de infidelidad o conflictos sentimentales.

Guarda y custodia: La guarda y custodia es la facultad que recae sobre uno o ambos progenitores para el desarrollo cotidiano de la vida de los hijos menores. Puede ser compartida de ambos progenitores o monoparental de uno solo, ya sea el padre o la madre, siendo el otro progenitor el no custodio en ese caso. En España es preferente desde 2013 la guarda y custodia compartida siempre y cuando se cumplan una serie de criterios de idoneidad como son la edad del hijo, arraigo y cuidado previo de los padres, disponibilidad horaria para el cuidado del menor, condiciones mínimas de habitabilidad, proyecto familiar, etc.

Desde mi despacho siempre decimos lo mismo, lo más importante no es qué tipo de custodia se establezca, sino cómo se ejercite. Se debe ejercer con sentido común y buscando en todo momento el superior interés de los hijos.

Muchos padres se enfrentan en pleitos insufribles haciendo partícipes de ellos en muchas ocasiones a los menores y es algo que por el mero hecho del coste emocional que supone, no suele merecer la pena. Lo importante es que la regulación se pueda ejercer de una manera normalizada y estable para los menores. Está demostrado que un proceso contencioso puede deteriorar tanto la relación de los progenitores que la regulación se aplica de un modo anómalo y disfuncional que en definitiva supone que, aun considerando alguno de los progenitores (en su concepto de guerra de familia), ha ganado el juicio, se aplica tan antinaturalmente la regulación que acaba pasando factura a los progenitores y muy especialmente a los hijos.

Hay algunas aberraciones que son recurrentes en los despachos de abogados y Juzgados y que no son propias de un padre o madre que ha tenido la decisión de tener un hijo y que su prioridad es beneficiarle en todo cuanto pueda. Son, entre otras muchas, las siguientes:

> *"No pienso hablar más con mi ex"; "cuando esté conmigo el niño no voy a permitir que hable con su padre/madre"; "voy a bloquear en el WhatsApp a mi ex"; "eres un mal padre o mala madre"; "lo que tenga que decirme que se lo diga a mi abogado"; "mi abogado te va a machacar"; "voy a destrozarte la vida"; "te voy a quitar al niño"; "hasta que no me pagues la pensión no te llevas al niño"; "hasta que no me dejes el niño no te pago la pensión"… etc etc.*

Desde el momento en el que tenemos un hijo y lo compartimos con otra persona no podemos permitirnos el lujo de decidir si caprichosamente nos apetece, o no, hablar con nuestro ex, tenemos que dejar a un lado nuestro resentimiento superándolo en todo aquello que sea necesario para la estabilidad del hijo. Por ejemplo, de cara a una contingencia, una lesión o un imprevisto.

Además, el hecho de que nosotros rechacemos el contacto con nuestro ex suele generar una reacción similar en él o ella, lo que si no se sabe parar a tiempo acaba desencadenando verdaderos enfrentamientos sin sentido fruto del orgullo y falta de responsabilidad de los padres. Los abogados podemos participar en mediaciones necesarias e importantes, pero no deberíamos estar para decisiones cotidianas como si los hijos llevan la ropa correcta, decidir lo que comen, si van de excursión a la granja escuela o si se apuntan a un equipo u otro de futbol. Los padres, en primer término, deben tomar las riendas y superar su orgullo para tratar directamente todo lo necesario para sus hijos, pues serán quienes mejor lo hagan directamente sin intermediación. Solo para los casos en los que no sea posible el entendimiento y la cuestión sea lo suficientemente razonable, se debe pedir ayuda a profesionales, pero no por ello perdiendo la necesaria predisposición y tendencia al acuerdo. Lo que no se debe es pretender que nuestros abogados tomen las decisiones de padre y madre, la expresión de "le voy a preguntar a mi abogado" cuando estamos hablando del bienestar de nuestros hijos debería ser una opción excepcional.

"Si no cumple, yo tampoco".

Referente al derecho de visitas, esta expresión común acaba no permitiendo ver al menor si no se le paga o no ha pagado. Un hijo no es una moneda de cambio. El incumplimiento de un progenitor no puede justificar el incumplimiento del otro, pues de esa manera el único que pierde es el menor. Si el otro progenitor no cumple con lo que consideramos que debe hacer, lo peor que podemos hacer es tampoco cumplir nosotros. Literalmente podemos volver loco al niño creando verdaderos traumas y aprendizajes que pueden perjudicar gravísimamente el desarrollo emocional del hijo y su modelo de vida adulto.

"Que lo decida un juez".

Vamos a ver, desde el momento en el que una persona tiene un hijo no pregunta al juez qué nombre le pone, dónde va a vivir, a qué colegio va a ir, qué va a desayunar o cómo se le va a cortar el pelo. Lo que no podemos es echar balones fuera y ante cualquier dificultad que suponga tomar decisiones con nuestra expareja que no queramos tomar, bloquear la situación y decir que se vaya a juicio para resolverlo. Debemos ser conscientes de que un juicio cuesta tiempo, dinero y enfrentamiento, se debe relegar al último recurso y solo en aquellos casos que sea imprescindible y merezca la pena.

"Quiero justicia".

En un Juzgado no se hace Justicia, solo se aplica derecho. En ocasiones la aplicación del derecho puede ser percibida como injusta por ambas partes de la controversia. En ningún caso la imposición de una resolución de un tercero —el juez— será mejor que la solución que podrían haber convenido las partes. La expresión "hacer justicia" parte de la premisa de que hay que compensar una injusticia anterior. Si fuéramos más conscientes de que en muchos casos depende de nosotros mismos evitar esa "injusticia" nos ahorraríamos toda la vida que perdemos en ella. Nos complicamos la existencia creando problemas compartidos y no satisfechos, con ello lo complicamos más aun metiéndonos en un Juzgado para intentar compensar la injusticia que previamente hemos creado, consentido o, tal vez, simplemente no hemos sabido prevenir.

"Hasta que no me obligue un juez no pienso cumplir"

Es una pena que muchos padres y madres no cumplan con los derechos y obligaciones que tienen respecto de sus hijos hasta

que no les obliga una resolución judicial. Es lamentable, no se es padre o madre solo para lo que nos apetece o interesa, debemos buscar el beneficio de los hijos en todo momento.

"Ni se te ocurra llevar a mi hijo con tu pareja, padre, madre…"
(redactado de una forma muy sutil para las burradas que se dicen en la práctica…).

Podemos decidir con quién está nuestro hijo en los momentos en los que está bajo nuestra compañía y cuidado. Pero en ningún caso decidir con quién está cuando están con el otro progenitor. Es normal que no nos agraden nuevas amistades o parejas de nuestro ex, pero no podemos ni pedir explicaciones ni condicionarlo. Seguro que nos ofenderíamos si pretendiera hacerlo nuestro ex de nosotros mismos, pero claro, no es el mismo caso, en nuestro caso es "totalmente diferente".

"Ni se te ocurra darle de comer tal cosa o ir a tal sitio."

Las pautas las debe establecer el progenitor con el que los hijos se encuentren en cada momento. Tenemos que intentar coordinar en todo lo posible los hábitos y costumbres de los niños, pero en ningún caso podemos pretender exigir que nuestra expareja les cuide de una determinada manera. Tal vez pensemos que no le da de comer tan bien como nosotros, que no se laven los dientes, que ven demasiado la televisión o están con el móvil o videoconsola; pero si no es una cuestión grave es criterio del otro progenitor, que precisamente es el que nosotros hemos decidido para tener ese hijo. Tal vez el otro progenitor también cuestione nuestros hábitos con los niños. Lo más importante es que los niños estén felices y se críen con cariño y estabilidad, muchas veces el enfrentamiento que genera ese reproche ya perjudica mucho más que lo que se está tratando.

"Como no llegues puntual te denuncio". "Si me lo entregas diez minutos tarde, yo también te lo haré a ti después".

Nunca digas ese tipo de cosas ya que puedes arrepentirte toda la vida como le ocurrió a unos clientes que por el nerviosismo y tensión que se creó y las prisas el niño sufrió un accidente grave con daños irreparables. Vamos a ver. Da igual que el niño llegue unos minutos tarde, debemos ser flexibles pues de ello también dependerá la flexibilidad con la que nos tratan y en definitiva beneficiará a nuestro hijo. Se pude decir que siempre hace lo mismo, que nuestro ex es un desastre, pero hay muchas maneras de decir las cosas y en estos casos se suelen decir de una manera tan desagradable que no ayuda en absoluto y solo crea malestar familiar.

"Hijo, ¿dónde has estado? ¿Qué has hecho? ¿Con quién? ¿Te ha dicho algo de mí? ¿Qué has desayunado, comido, merendado y cenado? La próxima vez le dices a tu padre/madre que eso no."

El niño no es ni un mensajero espía, ni una extensión o apéndice de nosotros mismos ni parte en el proceso. Tiene que desarrollar la vida con naturalidad y poder desarrollar su personalidad sin influencias ni condicionamientos. Cuando pretendemos invadir la intimidad de nuestro hijo metiéndonos demasiado en la vida que desarrolla con el otro progenitor después de la separación, se crea una tensión tan grande que se somete a un estrés al niño que impide que disfrute y se abra con nosotros y nos cuente de verdad lo importante, ya que sufre cada interrogatorio de tal manera que, si encima es de ambos progenitores, puede volver literalmente loco al niño. El niño puede acabar sintiendo que si dice algo bueno del otro progenitor nos está fallando y decepcionando y nos vamos a enfadar con él, o si dice algo malo se va a producir un enfrentamiento, pues está fallando al otro. Hay que proteger y separar a nuestro hijo en todo lo posible de la ruptura sentimental de los progenitores.

Hay cosas de adultos y otras de niños y no debemos mezclarlas y menos aún en lo que nos interesa egoístamente a nosotros y no busca realmente el beneficio de nuestros hijos. Además, así se le presiona para tomar partido y puede nacer en nuestros hijos el sentimiento de culpa por las desavenencias de los padres, pudiendo llegar a pensar que él es la causa de los problemas que no saben gestionar sus progenitores.

"Yo hago con mi vida lo que quiero y a las recogidas de mi hijo viene mi pareja de la mano, ¿qué pasa? Y cuando le vea a mi ex le voy a decir cuatro cosas."

En la vida individual de cada persona se puede hacer lo que cada uno quiera con la máxima libertad, pero en el momento en el que se está con el hijo se debería dar prioridad a las necesidades del niño y no a los intereses o caprichos propios. Delante del niño hay que intentar desarrollar aquello que le resulte beneficioso y es obvio que el enfrentamiento y la provocación con el otro progenitor generará un malestar que puede hacer daño en definitiva al niño. Hay que saber estar, guardar las formas y dar un buen ejemplo de educación a nuestro hijo. Podemos ir con nuestra nueva pareja a entregar al menor y darnos un "morreo" de película delante de nuestro ex y nuestro hijo, pero no es la actitud más adecuada, pues evidentemente puede ser interpretado como una provocación, es algo innecesario que puede ser muy incómodo. Además, cualquier provocación va a generar una sensación de ansiedad en nuestro hijo. Cuando estamos con nuestro hijo en primer lugar debemos actuar como el padre o madre que somos y no permitirnos algunas licencias fruto de nuestra propia inmadurez, frustración e inseguridad.

"Montar un número en actividades, fiestas y eventos".

Si saben ambos progenitores comportarse con respeto podrán compartir los momentos especiales del hijo. De no ser así, lo más prudente es que si va uno no vaya el otro y viceversa hasta que puedan comportarse como adultos que entienden que lo importante no es salirse con la suya e ir a la actividad del hijo y darle en los morros al otro, sino que el hijo tenga la tranquilidad que su padre o madre irá con él para disfrutar y compartir un momento especial. Lo importante es que el niño esté feliz, cómodo y a gusto. ¿Que es injusto? ¿Que por qué tiene que ir mi ex y yo no? ¿Qué pasa? ¿Que tiene más derechos que yo? Si el otro progenitor no pone cordura en la relación paternofilial tenemos que ponerla en mayor medida nosotros y no hacer lo mismo, por valorar como prioridad a nuestros niños. La celebración es del niño y el día tiene que ser justo para él, los padres son secundarios, pues son los responsables de velar por el bienestar del hijo que han decidido tener juntos y ahora deben sacrificarse si de verdad los quieren como merecen, por encima del orgullo de los padres y madres. Tenemos derecho a arruinar nuestros propios días especiales, pero no los de nuestros hijos.

Es horrible la tensión que se puede generar cada vez que hay un momento importante para la vida de nuestro hijo y los protagonistas son los padres que centran todo el interés y miradas al saber que son incompatibles, que uno es la chispa y el otro la gasolina y que cualquier encontronazo provocará una llama o incluso un verdadero incendio incontrolable.

He tenido un caso especialmente desagradable en el que en un partido de fútbol de un hijo común fueron ambos progenitores pues ambos tenían derecho a ir al ser en un sitio público, y lo hicieron con sus nuevas parejas y mezclaron esa combinación explosiva con alcohol. Aquello acabó en una pelea vergonzosa que supuso que tuvieran que parar el partido y viniera Policía y ambulancias y todo acabo en amenazas, lesiones y juicios. Evidentemente, eso es lo peor que se puede hacer por un niño. Perjudica

gravísimamente al hijo y condiciona que se pueda gestionar con normalidad el régimen de visitas en el futuro.

De toda la vida se han celebrado los cumpleaños antes o después, por lo que cuando los progenitores muestran una absoluta cordialidad y eso es bueno para el niño, se podrá celebrar conjuntamente (siempre y cuando eso no confunda al menor), pero de no ser así, lo correcto será que cada progenitor celebre un cumpleaños con sus seres queridos y así el niño disfrute de dos cumpleaños realmente felices.

Malos consejeros:

Los amigos, familiares y especialmente las nuevas parejas no deben de potenciar la discordia, tensión y enfrentamiento, sino todo lo contrario. Nuestros seres queridos deben de ayudarnos y apoyarnos a entendernos con nuestra expareja en beneficio de los hijos comunes.

Diferencias entre tipos de custodia compartida y monoparental

En la práctica, un régimen de visitas de custodia compartida puede ser muy similar a un régimen de visitas de custodia monoparental paterno o materno, pues si analizamos el tiempo que pasa con cada uno de ellos puede ser una situación muy similar:

- Las vacaciones de Semana Santa, verano y Navidad suelen establecerse por mitades.
- Los fines de semana suelen también es común fijarlo por mitades.
- Entre semana existen cuatro tardes de lunes a jueves, de manera que en los casos en los que el progenitor que no tenga la custodia tenga derecho a dos días intersemanales

podrá suponer que en la práctica los periodos en los que cada progenitor está con los hijos sean muy similares.

Muchos padres y madres se encabezonan en establecer el tipo de custodia que consideran que es mejor y en muchos casos se tiene demasiado en cuenta cual es el que le interesa más a ese progenitor y no al niño.

Nos puede gustar más o menos, y puede ser muy criticado afirmar esto, pero la realidad es que existe bastante casuística de madres que piden la custodia de los hijos buscando cobrar la pensión de alimentos y padres que piden la custodia compartida buscando precisamente no pagar la pensión de alimentos. Este es el triste trasfondo real de muchos pleitos de derecho de familia enmascarados con grandes palabras, ideales y golpes de pecho de padres y madres que esconden detrás muchos intereses y dramas emocionalmente no resueltos. Además, algo que se tiene muy en cuenta por ambos progenitores es la atribución del uso del domicilio familiar que suele atribuirse al progenitor custodio hasta la mayoría de edad de los hijos. ¿Tanto importa lo material?

A modo de ejemplo, siempre recordaré dos padres que hace años vinieron a mi consulta y defendían intransigentemente como si les fuera la vida en ello que su hija debía de estar bajo su guarda y custodia exclusiva, pues consideraban ambos que el otro progenitor era peligrosísimo y totalmente negligente en los cuidados de la menor.

Pues bien, una vez que se pusieron los números encima de la mesa y ambos confirmaron su situación económica familiar, que era precaria, ambos entendieron que con los ingresos que disponían ambos padres, la pensión de alimentos del progenitor al que no se le atribuyera la custodia sería mínimo, de unos 150 euros al mes. En ese momento ambos progenitores cambiaron radicalmente de actitud de

manera simultánea y al saber que la cantidad que se establecería como pensión de alimentos era pequeña, dejó de interesarles la custodia que tanto habían defendido y llegaron a pedir que la custodia se le atribuyera al otro progenitor. Es algo muy triste, pero real.

Pasaron en cuestión de minutos de defender a capa y espada con una intensidad desproporcionada que les dieran la custodia a cada uno de ellos como única opción beneficiosa para su hija común —pues ambos justificaban que lo que pedían era por y para su hija— a pretender que se la dieran al otro con una sorprendente indiferencia. Para ser claros, se la querían quitar de en medio y encasquetar al otro progenitor como si no les fuera rentable.

Afortunadamente la inmensa mayoría de los padres no son así, pero hemos de admitir que los intereses que llevan aparejados los hijos condicionan las peticiones de ambos progenitores respecto de estos. Los intereses y expectativas de lo material nos separan de aquello que no tiene valor, que es el amor puro y relación de los padres y madres con los hijos y la relación cordial y de respeto entre progenitores separados que también debe mantenerse.

7.2.2. Régimen de visitas

El régimen de visitas solo es aplicable mientras que el hijo es menor de edad pues, al igual que ocurre con la patria potestad y la guarda y custodia, al cumplir los 18 años se extingue. El régimen de visitas debe ser aplicado en beneficio del hijo adaptando las posibilidades familiares y, sobre todo, las necesidades de nuestro hijo.

Voy a limitarme a exponer un caso que me llamó la atención y que considero que explica perfectamente lo que no hay que hacer, pues la irresponsabilidad y egoísmo de los padres no debe perjudicar al niño.

Dos progenitores mal avenidos no valoraban la suerte que tenían al compartir un hijo maravilloso y centraban sus vidas en hacer imposible la vida del otro a toda costa utilizando al niño para ello en todo lo que fuera necesario.

Pues bien, el padre un buen día decidió ir con el niño y otros padres e hijos compañeros de clase al parque de atracciones Warner Bros y después de disfrutar del día se acercaba la hora del desfile de los dibujos animados a una determinada hora que era la gran ilusión del hijo que se moría de ganas de ver a Piolín, El Pato Lucas y los demás desfilar en la carroza del final del día de ocio.

Pues bien, la hora de entrega del menor era una hora antes del desfile, y el padre llamó a la madre para preguntarle si no le importaba que ese día llegara excepcionalmente el niño más tarde. Al padre le era indiferente el desfile, pero era la ilusión inmensa del niño. Pues bien, la madre con actitud soberbia y déspota (que según decía el padre estaba "celosa perdida" por haber ido ese día la nueva pareja del padre) dijo que de ninguna manera que como llegara un minuto tarde se verían en los Juzgados. La cuestión es que el niño se tuvo que ir llorando desconsolado anticipadamente, dejando allí a todos sus amigos que pudieron disfrutar del desfile, para llegar al domicilio de su madre y no hacer nada especial más allá de contemplar el espectáculo dantesco y vergonzante que protagonizaron sus padres en su encuentro, que además se realizó en la puerta del Cuartel de la Guardia Civil.

Pasado tiempo desde ese incidente el niño fue a un campamento de verano de convivencia con otros niños. Llegado el momento en el que iba a finalizar, la madre se percató de que el día en el que debía entregar el niño al padre era un día antes de la finalización del campamento. El contexto era que el niño había ido a un campamento infantil de unos

> 15 días en los que hicieron una manualidad que se iban a entregar el último día de la despedida de convivencia haciendo el regalo del amigo invisible en una fiesta infantil, que nuevamente llenaba de ilusión y alegría al niño que ya había aparentemente superado y olvidado el incidente del parque de atracciones. En este momento la madre que en su día fue tan intransigente llamó al padre para pedirle retrasar un día la entrega dadas las circunstancias. Os imagináis que hizo el padre, ¿verdad? Con una chulería e intransigencia similar a la desarrollada por la madre en el día del parque de atracciones exigió el cumplimiento literal del convenio regulador. Según decía la madre, el padre lo hacía por tema económico ya que le "chantajeaba" con no pagar la pensión de alimentos del mes de agosto. ¿Qué supuso esto? Que nuevamente el niño salió perjudicado y no pudo disfrutar del gran final que era para él la fiesta de fin de campamento y una vez más llegó al domicilio del otro progenitor, en este caso el padre, y después de otro enfrentamiento monumental, se quedó con el padre sin tener nada especial que hacer, viendo la televisión y jugando a la videoconsola, pues además el padre estaba trabajando en parte de ese día y le dejaba al cuidado de una cuidadora. Solo lo hicieron por fastidiar al otro, lo que es una irresponsabilidad y tristeza absoluta que provoca un grave daño para el hijo."

Esta situación por desgracia es legal, pero es vergonzosa y en diferentes contextos y de diferentes maneras se repite en muchísimas familias separadas. Debemos recapacitar y adaptar la regulación a lo que en cada momento sea mejor para nuestro hijo, pues eso es ser un buen padre o madre.

No se debe adaptar la vida de un niño a una regulación estricta, sino ir adaptando la regulación a lo que sea en cada momento mejor para nuestro hijo. Hay abusos sucesivos por ambas partes

que no se saben gestionar y acaban magnificándose y se nos acaban yendo de las manos.

Yo defiendo el establecimiento de un régimen de visitas básico, fuerte y fácil de aplicar sin grandes complicaciones ni especificaciones.

Entre otras cosas, y a modo de ejemplo, se suele tener en consideración mucho cómo se regula días festivos como el cumpleaños del niño. ¿Con quién estará? ¿Con el padre o con la madre? ¿Un rato con cada uno? Sería interpretable y cualquier opción es buena siempre y cuando ofrezca una solución con independencia de que en cada año pueda beneficiar a uno u otro progenitor.

Es el día del niño, no del padre ni de la madre. Si los padres no tienen una relación cordial lo peor que puede pasar desde mi punto de vista es compartir el día con una celebración conjunta o doble celebración. De toda la vida se han celebrado antes o después cumpleaños por lo que no debería ser un problema celebraciones en momentos diferentes, pues si los padres lo llevan con naturalidad y así se lo hacen sentir y vivir a los hijos, los hijos podrán disfrutar de su cumpleaños. De no ser así, por el encabezonamiento de los padres, el cumpleaños del hijo puede ser un verdadero horror para el menor.

La regulación se aplica en defecto de acuerdo, cuando no nos entendemos y no nos llevamos bien entre progenitores. Por ello, en estos casos considero que lo mejor es que el niño disfrute de su cumpleaños con el progenitor al que le corresponda dicho día y en otro momento o día lo celebre con el otro progenitor.

Un niño no necesita celebrar su cumpleaños con sus padres el mismo día, lo que necesita es celebrarlo en un ambiente positivo y saludable.

He tenido casos en los que los padres se han empeñado en cumplir sus propios deseos y exigir sus derechos llevándose fatal sacrificando la felicidad del día de cumpleaños de sus hijos.

¿Qué pasa con el régimen de visitas cuando los hijos cumplen los 18 años y por tanto adquieren la mayoría de edad? El régimen de visitas finaliza, pues solo es aplicable a los menores y no podemos tener en cuenta con qué progenitor le toca estar el hijo en cada momento. Tanto padre, madre e hijo son mayores de edad y no se puede controlar quién está a su cargo y cuidado en cada momento, pues desde los 18 años adquiere plena capacidad de obrar y no se puede decir si le toca con papá o con mamá.

Normalmente a los 18 años ya se van con amistades y parejas y todo es diferente. Cuestión distinta es que, aunque se adquiera la mayoría de edad y extinga la patria potestad, guarda y custodia y régimen de visitas de los hijos, por parte de ambos progenitores, deban de cubrir sus necesidades hasta la independencia económica.

7.2.3 Pensión de alimentos de los hijos

En primer lugar, hay que aclarar que la pensión alimenticia es para los hijos y no para los padres, que es algo que a veces lleva a confusión. En los casos en los que se establece pensión de alimentos, esta no solo es aplicable hasta la mayoría de edad, sino que continua hasta la independencia económica de los hijos. En ocasiones se puede limitar, pero desde mi punto de vista suele ser un gran e injusto error.

En custodias compartidas no suele establecerse pensión de alimentos al cubrir cada uno de los progenitores las necesidades de los hijos en sus periodos de custodia equivalentes, y si se establece se suelen acordar cantidades iguales entre ambos progenitores o moduladas en función de los ingresos y posibilidades de los padres y destinadas a cubrir los gastos básicos de los menores.

Lo normal y tradicional es que la pensión de alimentos se establezca en custodias monoparentales en la que el progenitor custodio cubre en especie las necesidades principales del hijo (alimen-

tación, suministros, ropa…) y el progenitor no custodio entrega una determinada cantidad de dinero.

¿Qué se tiene en cuenta para fijar la pensión de alimentos? En primer lugar, las necesidades del hijo, que normalmente son ordinarias. Se podría valorar las necesidades especiales de un hijo para establecer una pensión de alimentos mayor. En segundo lugar, la capacidad económica del progenitor que abona la pensión de alimentos. En tercer lugar, la situación económica del progenitor que administra la pensión de alimentos.

Le pensión de alimentos es indisponible e incompensable. O, lo que es lo mismo, al no pertenecer a los padres sino a los hijos, los progenitores no pueden mercadear con ella como si les perteneciera.

¿Qué incluye la pensión de alimentos?

De no existir resolución judicial no tenemos ningún tipo de obligación concreta de manera que ambos progenitores son responsables y tienen la obligación de cubrir las necesidades de los hijos de manera indistinta, global y conjunta, lo que a veces supone grandes problemas en casos de progenitores mal avenidos. En estos casos especialmente es muy importante establecer una regulación que garantice los términos concretos en los que en defecto de acuerdo deberán de cubrir cada progenitor las necesidades de los hijos. Para saber qué incluye la pensión de alimentos en nuestro caso concreto debemos consultar nuestro convenio regulador o sentencia.

Como norma general, la pensión de alimentos incluye los gastos ordinarios de los hijos, siendo estos los de alimentación, vestuario, higiene y educación, por tanto, los gastos comunes de todos los niños. En la práctica, se debe de consultar nuestra resolución pues en ella constará qué incluye en nuestro caso concreto la pensión de alimentos ordinaria. De no estar especificado expresamente que los gastos de educación se abonan de manera independiente a la pensión de alimentos ordinaria, los gastos de

educación estarán incluidos en esta y por tanto deberá de abonarlos el progenitor custodio.

En un procedimiento amistoso, dentro del marco legal, se puede fijar el importe de la pensión de alimentos que ambos progenitores acuerden, así como hacer las diferenciaciones y especificaciones que consideren oportunas en gastos de educación y gastos extraordinarios; pudiendo acordar y delimitar el concepto para que se abonen por los progenitores por mitades (o en cualquier otra proporción) con independencia a la pensión ordinaria.

¿Cómo puedo saber el importe de la pensión de alimentos de mis hijos?

La mejor opción evidentemente es consultar a un abogado de familia pues hay que valorar cada caso de manera individualizada, pero es de gran utilidad poder consultar a modo de orientación el sistema de cálculo de pensión de alimentos del Consejo General del Poder Judicial.

En la práctica actualmente el mínimo vital que se suele establecer es a partir de 150 euros por hijo y mes, aunque en Madrid capital y otros partidos judiciales ya se aplica el mínimo de 205 euros por hijo y mes. Existe un único sistema oficial en España que, a pesar de ser orientativo, cada vez es tenido más en cuenta por operadores jurídicos y es el Sistema de Cálculo del Consejo General del Poder General. Se trata de una aplicación informática inmediata a la que puede acceder gratuitamente por internet y realizar tantos cálculos como considere oportuno. No tiene en cuenta algunas cuestiones importantes como son las posibles necesidades especiales de los hijos, deudas o necesidades habitacionales.

En la aplicación informática de cálculo de pensión de alimentos del Consejo General del Poder Judicial se especifica en un botón situado en la parte superior derecha que en el cálculo no se ha tenido en cuenta los gastos de educación ni otros habitacionales (hipoteca,

alquiler, IBI), necesidades especiales ni gastos extraordinarios. Estos gastos deberán de valorarse de manera independiente.

Este descontrol crea grandes discordias entre las partes que en función de lo que más les interesa suelen defender el establecimiento de una pensión de alimentos que incluya o excluya conceptos o que se establezca en una cantidad mayor o menor.

Realmente se puede modular —aunque es imposible hacerlo de manera exacta pues las necesidades del hijo y las circunstancias de las familias fluctúan con el tiempo— una pensión de alimentos que incluya la educación, los gastos extraordinarios actuales y demás gastos ordinarios más alta que otra que en cambio establezca el pago independiente por mitades entre ambos progenitores, o la proporción que consideren oportuna.

No es una cuestión pacífica, pues realmente el gasto de educación es variable y el hecho de que se pueda incluir en una pensión de alimentos fija va a suponer que si los gastos de educación son menores a los previstos se enriquezca injustamente el progenitor custodio y que si los gastos de educación son mayores a los previstos se beneficie injustamente el progenitor no custodio al abonar una cantidad menor a la real.

Los defensores de una pensión que incluya educación tienen razón en que supone "menos lio" y es más cómodo, en el sentido de que no hay que estar pendiente de las facturas y reparto del pago. Se entiende que al igual que el progenitor no custodio abona doce mensualidades de pensión alimenticia a pesar de pasar entre otros periodos vacacionales, un mes en verano con el menor, se compensan los gastos de inicio de curso pues se trata de una pensión prorrateada.

Desde mi despacho recomendamos siempre que sea posible que en el convenio regulador de mutuo acuerdo se establezca de manera independiente por mitades el pago de los gastos básicos de educación (salvo grandes diferencias de ingresos de las partes que se podría establecer en otras proporciones) pues de esa manera se facilita que los hijos estudien. De esta forma cualquiera de los

progenitores pueden adelantar la totalidad del gasto para reclamar a la otra parte la cantidad que corresponda. De lo contrario un progenitor custodio con una limitada capacidad económica puede tener serias dificultades para costear los gastos de educación. Para un padre o madre debería ser una de las grandes prioridades en la vida reforzar y garantizar que su hijo puede formarse y recibir la mejor y más completa educación posible. Desde mi punto de vista se debe de proteger la educación de los niños y al ser la cuantía del gasto de educación incierto, de incluirlo en la pensión de alimentos estaremos resolviendo controversias, pero no de manera justa.

Gastos extraordinarios y médicos:

En lo que se refiere a los gastos médicos y farmacéuticos no cubiertos por la Seguridad Social o Mutualidades a las que pudieran estar adscritos lo progenitores, deben ser abonados por los progenitores por mitades (aunque nuevamente es posible establecer una proporción diferente si los ingresos y situación económica de los progenitores es muy diferente).

En el caso de los gastos extraordinarios no necesarios como pueden ser actividades, extraescolares, se requiere el acuerdo de ambos progenitores. No solo se debe estar de acuerdo con la realización de un determinado gasto o actividad sino expresamente con que se concierte de una manera concreta. Por ejemplo, si los progenitores quieren apuntar a su hijo a música deberán estar de acuerdo no solo en la actividad sino también en el centro y demás detalles. Es tan malo pecar de exceso como de defecto. Hay niños que no van a ninguna actividad extraescolar por intransigencia de sus padres y otros que acaban yendo a varias actividades innecesarias y que tal vez no son las que quieren hacer.

> Tuve un caso en el que el niño durante un año se le apunto a dos instrumentos musicales diferentes en horarios caóticos por empecinamiento de los padres sin tener en cuen-

> ta que el niño no quería ninguno de ellos, sino que quería apuntarse realmente a fútbol como sus compañeros de clase. Que además era más económico, con mejor horario y en un lugar más cercano y cómodo para ambos progenitores.

El Ministerio Fiscal intervendrá en los procedimientos con menores velando por la protección de estos. Muchos padres tienen temor al pensar que les van a preguntar o requerir ciertas cuestiones, pero en la práctica en un procedimiento amistoso como norma general el Juzgado se limita a revisar la regulación establecida en el convenio regulador sin llegar a saber realmente cuál es la realidad familiar de cada caso. Sería imposible dado el volumen de trabajo de los Juzgados y sus propias limitaciones de medios personales y materiales.

Los padres no empiezan a tener derechos y obligaciones a partir de la resolución de su separación o divorcio, sino que los tienen desde el nacimiento de su hijo y cuando se regulan en una resolución judicial, se delimitan, pero en verdad siguen siendo los mismos padres, madres e hijos. Lo único que cambia es que tienen un recurso de resolución de controversias familiares que es el convenio regulador. Se presupone la diligencia de los padres y los profesionales para establecer un convenio regulador que proteja adecuadamente a los hijos y también el sentido común de las familias para llevarlo a buen término teniendo a su disposición la posibilidad de ejecutar en el Juzgado aquellos extremos que consideren que no se están cumpliendo, así como la posibilidad de solicitar un cambio de medidas si así lo consideran procedente.

¿Hay que pagar pensión de alimentos en el mes de verano?

El pago de la pensión de alimentos debe realizarse una vez al mes los doce meses del año.

Es recurrente que los clientes nos pregunten si tienen que pagar la pensión en el mes de verano en el que el niño está con ellos

y, por tanto, son ellos los que satisfacen sus gastos. La respuesta es que sí, se trata de una pensión fija calculada en prorrata de los gastos del menor con independencia de que en unos meses haya más o menos gastos.

Actualización de la pensión de alimentos conforme IPC.

Hay que aplicar el criterio establecido en la regulación que normalmente es el IPC publicado por el INE. Es lógico, pues al igual que se actualizan los precios de las necesidades que se satisfacen con la pensión de alimentos, deberá modularse la cantidad abonada en concepto de pensión alimenticia.

En derecho de familia, el derecho a la reclamación de deudas de pensión de alimentos queda sin efecto pasados cinco años, por lo que se deberá tener en cuenta tanto para la pensión de alimentos, como para las hipotéticas subidas de IPC y los gastos extras.

Evidentemente, al igual que respecto a todo lo demás, los cónyuges pueden acordar algo diferente en relación con el efectivo cumplimiento de las obligaciones, pero se debe tener en cuenta que el impago de la pensión de alimentos puede llegar a constituir delito.

Delito de impago de pensión de alimentos:

El impago de dos mensualidades seguidas o cuatro no consecutivas de la pensión de alimentos podrá constituir delito que lleve aparejado penas de prisión.

Por ello, es muy importante ser consciente de la trascendencia que tiene el establecimiento y en su caso pago total, parcial o impago de la misma. Además, cualquier impago podrá ser reclamado por vía de ejecución civil. De ambos procesos serán tratados en la parte final del libro. El pago de pensión de alimentos es recomendable que se efectúe por transferencia bancaria para que conste el movimiento y así se pueda acreditar, o cuanto menos, en caso de entrega en efectivo, que se entregue el correspondiente justificante de pago para que en caso de necesitarlo se pueda

acreditar el pago efectuado. Hay que tratar de no criminalizar el derecho de familia y una buena actitud y buen asesoramiento puede prevenirlo.

7.3. Régimen económico matrimonial

Mi recomendación particular es que los novios que acudan al altar opten por el régimen de separación de bienes, pero, en cualquier caso, que decidan libremente cuál quieren que sea su régimen económico matrimonial una vez que entienden las posibilidades.

En España existen dos sistemas principales: el régimen de gananciales y el de separación de bienes. También existen otros como el de participación, pero afortunadamente es residual.

Por defecto en función del lugar y del momento en el que se haya contraído matrimonio se aplicará un régimen económico matrimonial concreto, destacando principalmente el de Cataluña de separación de bienes y el del resto de España, en general conforme territorio civil común, régimen de gananciales. Existen otras cuestiones forales en las que no se profundizará en este libro para evitar complicar la explicación.

Es muy importante entender que tanto antes de contraer matrimonio (un año antes) como durante la vigencia del matrimonio los cónyuges pueden otorgar capitulaciones matrimoniales para modificar su régimen económico matrimonial. Se pueden otorgar tantos cambios como los cónyuges consideren oportunos siendo un trámite sencillo, rápido y económico, el coste de notario es de unos 150 euros y no hace falta abogado. Los cónyuges con cada cambio de régimen económico matrimonial terminarán un periodo en el que han ostentado un determinado régimen económico matrimonial y comenzarán otro pudiendo sucederse los periodos en los que los bienes estarán sujetos al régimen que corresponda.

El régimen de gananciales por defecto en su día fue correcto y adecuado debido a la desigualdad de sexos que se compensaba

con un matrimonio indisoluble dominado por el hombre en el que el matrimonio era para toda la vida y así la esposa y familia quedaban más amparados por la relativa protección de la sociedad de gananciales por ser el patrimonio único y común.

En la actualidad debemos luchar por establecer un régimen económico por defecto de separación de bienes adaptado a la realidad de igualdad entre hombre y mujer y matrimonio y divorcio libre.

Un régimen económico matrimonial por defecto de separación de bienes unificado en toda España simplificaría el desarrollo de muchos matrimonios y evitaría conflictos y rupturas y debemos conseguirlo con el paso del tiempo. En general se entiende lo que es la separación de bienes: en esencia que cada uno es titular de lo suyo y los patrimonios de los cónyuges no llegan a mezclarse. Y solo para aquellos matrimonios que quieran establecer bienes gananciales —y ojalá entiendan lo que ello supone— tengan la capacidad de hacerlo mediante capitulaciones matrimoniales. Se evitarían un sinfín de problemas y enfrentamientos derivados de tener un régimen de sociedad de gananciales sin saber exactamente lo que supone ni haber sido conscientes de que podían modificarlo de una manera rápida y económica.

Un régimen económico matrimonial no supone que quieras o confíes más o menos en tu pareja. No hay uno bueno y otros malos, son diferentes y simplemente hay que conocerlos y elegirlos de una manera consciente. Precisamente conocer y aplicar el régimen matrimonial más adecuado para cada matrimonio es un condicionante para prevenir problemas o errores que provocan controversias que puedan acabar incluso en ruptura.

7.3.1. Bienes gananciales

Es el régimen matrimonial tradicional y más frecuente en España. Serán gananciales:

- Los sueldos, salarios y rendimientos del trabajo de cualquiera de los dos esposos. La nómina, la paga extra, los derechos laborales añadidos como finiquitos, vacaciones retribuidas, los planes de pensiones… etc, devengados durante la vigencia de la sociedad de gananciales.
- Cualesquiera bienes muebles e inmuebles adquiridos durante la vigencia de la sociedad de gananciales: muebles y electrodomésticos, pisos, locales...
- Los saldos de cuenta y dinero en efectivo que no se pueda justificar que pertenezcan a cualquiera de los dos esposos con anterioridad al establecimiento de la sociedad ganancial. Por ejemplo, los depósitos bancarios, saldos de cuenta… Al ser el dinero fungible se confunden las cantidades existentes con una presunción de ganancialidad.
- Los frutos de los bienes tanto gananciales como privativos devengados durante la vigencia de la sociedad de gananciales. Por ejemplo, los alquileres de un piso privativo de cualquiera de los esposos o común pertenecerán a la sociedad de gananciales.

Desde el momento en el que un matrimonio ostenta el régimen de gananciales, patrimonialmente ya no son dos, sino tres: Un cónyuge, el otro y la sociedad de gananciales. El problema es que muchos matrimonios no son conscientes de ello.

Mi despacho de abogados desaconseja mantener el régimen de gananciales sobre todo en aquellos casos en los que no se sabe exactamente en qué consiste, como pasa en muchos matrimonios.

Desde que comienza la sociedad de bienes gananciales y hasta el momento en el que se disuelve por otorgar capitulaciones matrimoniales, separación, divorcio o fallecimiento de algún cónyuge, serán gananciales:

- Los sueldos de ambos esposos: La gente suele decir “eso lo he pagado yo”, pero si están casados en gananciales ese ren-

dimiento le corresponde a la sociedad de gananciales que pertenece a ambos esposos. Da igual que la procedencia del dinero salga del salario, cuenta bancaria o bolsillo de uno u otro, el dinero es común perteneciente a la sociedad de gananciales. No por tener mayores ingresos después en la liquidación tendrá derecho a absolutamente nada más que el otro cónyuge, pues pertenecerán los bienes y deudas por mitades en la liquidación de sociedad de gananciales.

- Alquiler de un piso privativo de uno de los esposos: Las rentas del alquiler que se cobra de un piso comprado estando soltero, casado en separación de bienes o de herencia pertenecen a la sociedad de gananciales durante la vigencia de dicho régimen económico matrimonial, que reiteramos pertenece a ambos esposos. Si tienes un piso de tu propiedad, aunque te cases en gananciales el piso seguirá siendo tuyo. Eso sí, las rentas del alquiler pertenecerán a la sociedad de gananciales no te pertenecerán a ti individualmente.
- El pago de la hipoteca de mi piso privativo: Los pagos de hipoteca (no los suministros y asimilados que son gastos de consumo) de mi piso privativo, son gananciales. Esto no suele tenerse en cuenta ni entenderse bien, pero puede ser importantísimo. Hay personas que pagan la hipoteca de su piso pensando que son ellos los que lo están pagando y ese piso es suyo y su marido o mujer no les puede reclamar nada al respecto. Pues bien, efectivamente el piso es y seguirá siendo suyo pues es privativo, pero la sociedad de gananciales es acreedora de las cantidades abonadas, pues el dinero no era del propietario (aunque saliera de su sueldo o cuenta) sino que pertenecía a la sociedad de gananciales y como es de ambos, en la práctica, el otro cónyuge tendrá derecho al pago o compensación en el balance de la liquidación de sociedad de gananciales de la mitad del importe pagado. Esta situación puede llevar a injusticias en la práctica respecto de personas

que durante años se sacrifican por pagar su piso de soltero o solera y es algo que implícitamente ambos cónyuges entienden que es de ese cónyuge, pero en el divorcio, cuando nos explican que el cónyuge no propietario tiene derecho a la mitad de las aportaciones, se produce un verdadero conflicto entre aquello que se pensaba que es con la información y buena fe con la que se ha actuado y los derechos y obligaciones que nos explica un abogado en la ruptura de los que en muchos casos no conocíamos. Por eso es tan importante que este libro y toda la información que existe al respecto llegue a las familias ya que muchas no habrían actuado así de haberlo sabido y se había evitado un conflicto y en algunos casos incluso la ruptura.

- El dinero en cuenta que no se pueda demostrar que tiene un origen privativo: El dinero se mezcla y deja de tener un origen concreto. El dinero o depósitos bancarios que puedan tener los cónyuges durante la vigencia de la sociedad de gananciales es ganancial conforme presunción de ganancialidad, salvo que puedan acreditar lo contrario. Repetimos una vez más, el dinero ganancial les pertenece a ambos esposos que tienen derecho a liquidarlo junto al resto de bienes y deudas por mitades.
- Si toca un premio de la lotería: El premio de un sorteo pertenece a la sociedad de gananciales. Hay muchos casos de divorcios en los que después de ser felices con una vida humilde se ha recibido un premio y no han sabido gestionar la situación y se ha ido de las manos hasta llegar al divorcio. La lotería constituye un cheque al portador, no es nominativa, sino que será de la persona que vaya a cobrarlo. Hay tantísima diferencia entre recibir un premio de lotería en bienes gananciales que en régimen de separación de bienes que se generan múltiples desencuentros. En gananciales el premio de lotería con independencia de que acuda uno u

otro cónyuge a cobrarlo, lo va a recibir la sociedad de gananciales que una vez confirmamos que pertenece a ambos esposos.

- Deudas contraídas durante la sociedad de gananciales: Las deudas tales como hipotecas, créditos personales o tarjetas de crédito concertadas durante la vigencia de la sociedad de gananciales son obviamente gananciales. Por ello, aunque la deuda o crédito lo haya concertado uno solo de los esposos, ante un posible impago, responden todos los bienes comunes gananciales del matrimonio: propiedades, saldos de cuenta, nóminas… Por ejemplo, en la empresa con participación ganancial los bienes gananciales responden de posibles deudas, lo que puede ser una ruina familiar.
- Bienes muebles: En muchos divorcios los cónyuges tienen una tendencia natural a llevarse los muebles, electrodomésticos y objetos de valor que pueden para intentar apropiarse de ellos e impedir que lo haga el otro. Hemos presenciado verdaderos enfrentamientos desproporcionados por una televisión en los que ambos tenían razón. Era ganancial y, por tanto, de los dos, pero se tiene que hacer un reparto y valoración razonable de los bienes para evitar injusticias. Se llega a pelear como si le fuera la vida en ello por llevarse lo bueno, pero en cambio se trata de desvincularse de lo malo como son cargas, deudas y créditos. Además, los bienes muebles tienen el gran problema de que no consta quién los tiene en su poder, de manera que la carga de la prueba corresponde a quien quiera tratar de demostrar que el otro cónyuge se llevó la televisión o el bien mueble que corresponda. Existen un sinfín de procedimientos en los que una de las partes se lleva a escondidas de una manera rastrera esa televisión (por poner un ejemplo) y en el momento de la liquidación no se compensar por más factura que exista

al no poder acreditar su existencia y quién se ha quedado con ella.

- Vehículos: Con los coches ocurre algo muy peculiar, pues si se ha comprado durante el matrimonio tanto el vehículo en sí mismo como el préstamo que pueda existir al respecto son gananciales con independencia de que lo haya concertado uno de los esposos, el otro, o los dos. Una vez más los cónyuges se apresuran a apoderarse del vehículo, pero no en la misma medida la deuda de este que pretenden imputar al otro o a ambos. Hemos llegado a tener sustracciones de llaves del coche y verdaderos enfrentamientos innecesarios. El vehículo es un bien de uso y por tanto lo razonable es que en el divorcio se le atribuya a uno de los esposos y ese se haga cargo del préstamo que en su caso pueda llevar aparejado. En el conjunto de la liquidación de sociedad de gananciales se tendrá que sumar en el lote de dicho cónyuge el valor del vehículo y restar la deuda de este. El problema es cuando ambos cónyuges se empecinan en quedarse con el único coche que hay o, en el caso de haber varios, quedarse con el más ventajoso, llegando incluso a causar daños premeditados a mala fe en el vehículo que se queda la otra parte. En caso de gran discordia una buena opción es la venta y reparto del dinero obtenido.
- Las herencias, dinero privativo anterior al matrimonio, propiedades privativas como inmuebles, muebles, vehículos… serán de ese cónyuge titular del derecho, pero será algo que tendrá que acreditar, pues existe una presunción de ganancialidad. Por ejemplo, para el caso de que un cónyuge tenga un piso de soltero y lo venda, y con ese dinero se compre otro piso, ese segundo piso seguirá siendo privativo siempre y cuando pueda acreditar la procedencia y así conste en la escritura de compra. Si con el dinero obtenido con la venta del piso privativo se invirtiera en el pago de un

inmueble ganancial, esté inmueble seguirá siendo ganancial, pero el cónyuge que ha aportado ese dinero privativo tendrá derecho a su recuperación y compensación en el momento de la liquidación de sociedad de gananciales. Eso sí, si el otro cónyuge niega su derecho, deberá tener prueba de la procedencia privativa y la aportación a un bien ganancial, parece algo sencillo, pero en la práctica en muchos casos no lo es. También existen aportaciones privativas a la sociedad de gananciales que pueden ser onerosas (con derecho a recuperación al tiempo de la liquidación), o no, pero para no complicar la explicación no se profundizará en dicha cuestión.

Reparto de los ahorros del matrimonio

Hay una situación muy triste que se repite en numerosos matrimonios en lo que se refiere al reparto de los ahorros familiares gananciales cuando están acordando su divorcio. Digo acordando y no negociando, pues parece que de esa última palabra se desprende cierto interés materialista, como si fuera un negocio mercantil y no debemos enfocar en ningún caso el matrimonio ni el divorcio como un negocio. El dinero ahorrado ganancial en muchos casos es el fruto del esfuerzo común de toda una vida. Tal vez uno haya podido ganar más o menos en un determinado momento, pero es indiferente. El dinero es de ambos pues les corresponde en el momento de la liquidación por mitades en conjunto a la liquidación de gananciales que integre el inventario, valoración y adjudicación de bienes y deudas.

La capacidad de disposición es plena e indistinta por lo que ambos esposos podrán sacar perfectamente todo el dinero y en la práctica dejar la cuenta a cero sin liquidez ni capacidad de disposición del otro cónyuge. Esta actuación puede ser legal, pero es inmoral, no es justo. De hecho, puede generar un sinfín de enfrentamientos.

Hay personas que son tan desconfiadas que pretenden evitar que su cónyuge saque el dinero y lo sacan ellos sin previo aviso. No es de recibo el argumento de que me genera desconfianza que retires los ahorros de la cuenta y me adelanto haciendo exactamente eso yo.

En todo caso, lo que es justo y sí recomiendo desde mi despacho de abogados, es que si así lo desean saque cada cónyuge la mitad de los ahorros y los depositen en una cuenta que solo esté a su nombre, respetando y manteniendo la mitad de la mitad del dinero para que pueda disponer el otro cónyuge.

Estos movimientos de grandes cantidades de dinero después se pueden compensar en el procedimiento de liquidación de sociedad de gananciales, por lo que a corto plazo el cónyuge que saque todo el dinero puede aprovecharse del mismo, pero después en el balance de activo y pasivo de la liquidación de la sociedad de gananciales se podrá hacer constar y compensar dicha disposición. Además, se debe de tener en cuenta que, si la disposición dineraria deja en una situación precaria a la familia, podría ser considerado delito.

Diferencia entre disolución y liquidación de la sociedad de gananciales

La sociedad de gananciales como ya hemos dicho estará vigente desde el momento en el que se inicie, ya sea con el matrimonio o con las capitulaciones matrimoniales que la establezca y está vigente hasta su disolución que se puede producir con la separación, el divorcio, las capitulaciones matrimoniales que cambien a otro régimen económico matrimonial o el fallecimiento de alguno de los cónyuges.

Por eso, aunque nos separemos o divorciemos y la sociedad de gananciales se disuelva, podemos tener un patrimonio de bienes y deudas gananciales que están sin liquidar o, lo que es lo mismo, que pertenecen a la sociedad de gananciales, pero no individualmente a ninguno de los cónyuges. Pertenecerá individualmente a los cónyuges una vez que se realice la oportuna liquidación de

sociedad de gananciales, que es el acto por el que los cónyuges se reparten y adjudican los bienes y deudas gananciales. Liquidar la sociedad de gananciales no es obligatorio, sino que puede realizarse de mutuo acuerdo o en su defecto por la vía contenciosa a iniciativa de cualquiera de los cónyuges.

La disolución de la sociedad de gananciales supone la finalización de periodo de su vigencia. Dijéramos que desde que nace hasta que finaliza la sociedad de gananciales vamos metiendo en un saco ganancial los derechos, bienes y cargas que vamos contrayendo y, cuando termina la sociedad de gananciales, cerramos ese saco ganancial, y ya los derechos y obligaciones futuros serán de titularidad del cónyuge que los contraiga. A pesar de haber disuelto la sociedad de gananciales, los bienes y cargas gananciales que están dentro de ese saco estarán sin liquidar o, dicho de otra forma, sin valorar, repartir y adjudicar a cada uno de los cónyuges.

El proceso contencioso de liquidación de sociedad de gananciales es horrible, de los peores y más injustos que existen en derecho. En él se valora todo aquello que ha ido construyendo en un matrimonio, en muchos casos desde la confianza sentimental y la ignorancia de derecho. Se producen verdaderas injusticias.

Hay ocasiones en las que no hay bienes ni deudas que liquidar o los que existen se reparten de mutuo acuerdo sin mayor complicación. Por ejemplo, si lo único que tienen en un matrimonio es dinero será tan fácil como repartirlo de la manera que consideren oportuno sin tener que hacer ningún tipo de procedimiento. Eso sí, convendrá dejar constancia por escrito ya sea en el divorcio o en un documento posterior. El patrimonio ganancial es dinero que ya ha tributado y está exento fiscalmente, de manera que por el reparto y adjudicación de bienes gananciales los cónyuges no tendrán que pagar el Impuesto de Transmisiones Patrimoniales.

Un juicio de liquidación de sociedad de gananciales contencioso puede demorarse años en su tramitación en un Juzgado. Es un procedimiento complejo en el que inicialmente se debe

realizar una formación de inventario para posteriormente valorar y adjudicar los bienes.

Muchas veces se tienen que contratar peritos que encarecen innecesariamente la liquidación. No es obligatorio el perito, sino necesario en aquellos casos en los que las partes no se ponen de acuerdo en el valor de los bienes. Lo más razonable sería buscar un valor justo de manera consensuada, pero tenemos la tendencia natural de valorar con un gran precio aquello que queremos que se quede la otra parte y con un menor precio aquello que pretendemos quedarnos nosotros pues, evidentemente el resultado final nos va a ser más favorable.

En una liquidación de sociedad de gananciales se incluirán los bienes y cargas existentes en el matrimonio sumando los derechos en el activo y pasivo de la sociedad de gananciales respecto de cónyuges y otras posibles terceras personas, para liquidarlo por mitades.

Mucho tiene que merecer la pena lo que se está discutiendo como para tener que entrar en un litigio de liquidación de sociedad de gananciales.

Hay mucho abuso en algunos casos por parte de los cónyuges que tienen el uso de un inmueble común, que no muestran un interés real de liquidar y a veces solo quieren ganar tiempo haciéndoselo perder a la otra parte.

Lo recomendable, siempre y cuando sea posible de una manera mínimamente razonable, es la cesión en las pretensiones iniciales para obtener de manera rápida, fácil e inteligente el reparto de los gananciales y evitar los gastos, enfrentamientos y riesgos de un juicio, que en muchos casos son mayores a lo que se está discutiendo.

Los principales beneficiados de un juicio de liquidación de sociedad de gananciales indiscutiblemente somos los profesionales. Es una pena que después de que una familia haya estado trabajando y ahorrando el dinero que le ha permitido tener una casa, coche o unos ahorros, pierda una buena parte ello en un pleito innecesario.

¿Qué profesionales hacen falta para la tramitación de un procedimiento de liquidación? Judicialmente será necesario abogado y procurador. En muchos casos, cuando no se ponen de acuerdo las partes, se deben nombrar otros profesionales como son los peritos o los contadores partidores.

Hay que destacar que **realmente para una liquidación de sociedad de gananciales no hace falta abogado**. Los cónyuges pueden acordarlo amistosamente y si existen inmuebles o empresas será necesario perfeccionarlo ante notario.

Ahora bien, si los esposos no se ponen de acuerdo y deciden resolverlo en juicio, si será necesario abogado, procurador y normalmente peritos que encarecen enormemente la liquidación.

No son pocos los matrimonios que por no ponerse de acuerdo en cuestiones menores van a juicio y acaban pagando en gastos del proceso mucho mayor de lo que estaban discutiendo. No tiene sentido, pero por desgracia así ocurre en mi opinión en la mayoría de las liquidaciones de gananciales que es un proceso muy costoso y en ocasiones los cónyuges no son conscientes de que les puede salir "más caro el ajo que el pollo" por decirlo de una manera coloquial.

En estos casos es muy importante la buena fe de los cónyuges y en su caso la labor mediadora de los abogados, pues realmente son cuestiones que siempre se pueden resolver con valoraciones y adjudicaciones razonables y en su defecto acudiendo a valoración profesional de manera conjunta, que será mucho más ahorrativo que un pleito.

Que el fruto económico del esfuerzo de una vida juntos que además constituye la herencia futura de nuestros hijos se acabe perdiendo en parte por falta de entendimiento en la separación, es algo que deberíamos tratar de evitar.

7.3.2. Separación de bienes

El régimen de separación de bienes supone que el patrimonio de ambos cónyuges es independiente en todo momento, sin per-

juicio de la adquisición conjunta de bienes, que se atribuye en la proporción que los hubieran adquirido.

Por tanto, cada cónyuge tiene su patrimonio distinto, separado e independiente durante todo el matrimonio, como es el caso de los salarios y sueldos, ahorros, propiedades y frutos, sin perjuicio de la obligación de ambos cónyuges de contribuir conjuntamente al sostenimiento de las cargas familiares.

Dos personas casadas en separación de bienes pueden tener bienes comunes al igual que las personas casadas en bienes gananciales, pero de una manera mucho más eficiente, pues pueden distinguir porcentajes del 50% o diferentes conforme consideren oportuno. Para mí, es el mejor sistema de organización familiar para cualquier matrimonio. Por ejemplo, por las deudas de uno de los esposos solo podrán embargar la parte de ese cónyuge, no comprometiendo el patrimonio del otro.

Es muy diferente que una vivienda sea de propiedad ganancial, que el hecho de que una vivienda pueda ser propiedad de los esposos al 50%. En el primer caso la sociedad ganancial es dueña del 100% de la propiedad para todo lo bueno y malo que pueda ocurrir, mientras que de la otra manera cada cónyuge podrá hipotecar, vender (aunque la valoración sea menor) o disponer de su 50% de proindiviso como considere oportuno, con las limitaciones de la copropiedad, evidentemente.

Es un sistema simple de gestión en el que cada cónyuge es propietario de los bienes y deudas que estén a su nombre y contraiga. No suele haber desconocimiento de lo que es de uno y lo que es de otro, como sí que ocurre en el régimen de sociedad de gananciales.

Si los cónyuges tienen una cuenta conjunta con un dinero ahorrado se presupone que el saldo es de ambos por mitades, al igual que ocurre en los demás casos de cuentas bancarias de varios titulares. Si existe una cuenta de tres o más titulares los saldos de la cuenta se entienden que son de los titulares en proporción. Por

ejemplo, si hay 1 000 euros y 4 titulares se le imputará a cada uno de ellos 250 euros.

Hay personas que critican el régimen de separación de bienes porque consideran que es una desconfianza respecto del otro cónyuge, yo pienso que es justamente al revés. Yo considero que antiguamente en el contexto de un matrimonio indisoluble para toda la vida, evidentemente el régimen de gananciales amparaba a ambos cónyuges de manera relativamente correcta.

Sin embargo, en la sociedad actual en la que la mayoría de los matrimonios se divorcian, o se querrían divorciar, supone un problema añadido el hecho de que el patrimonio familiar esté bloqueado por una sociedad de gananciales que no sabemos del todo entender ni gestionar bien.

Un inmueble ganancial se liquida mediante liquidación de sociedad de gananciales, mientras que una copropiedad de cónyuges casados en separación de bienes o que se han comprado el inmueble antes de la celebración del matrimonio, deberán tramitar el proceso de extinción de condominio.

Otorgar capitulaciones matrimoniales

Para otorgar capitulaciones matrimoniales en España se debe realizar una sencilla comparecencia ante notario en la que ambos cónyuges decidan cambiar su régimen económico matrimonial. Es un trámite sencillo, rápido y económico que debe inscribirse en el Registro Civil de tal manera que tenga efecto frente a terceros. No es necesaria la intervención de un abogado y su precio es de unos 150 euros.

Una buena opción en casos de divorcio contencioso en los que los cónyuges no se ponen de acuerdo, pero quieren emprender sus respectivas vidas sin sometimiento a la sociedad de gananciales, sería otorgar capitulaciones matrimoniales, pero para ello es imprescindible que ambos acudan a la notaría. Lo que no siempre es posible por la reticencia y mala relación de las partes.

7.4. Domicilio

El domicilio conyugal es aquel en el que reside la familia de forma principal. Sin perjuicio de que se puedan tener más viviendas en uso o propiedad. Se entiende que la conyugal es aquella en la que mora la familia y desarrolla su vida cotidiana.

Es un concepto esencial en los procedimientos de derecho de familia, ya que suponen una ruptura sentimental y separación física que conlleva que cada uno de los cónyuges pasará a residir en domicilios distintos, separados e independientes. La decisión de quién es el cónyuge al que se le atribuye el uso de la vivienda familiar y cuál es el que se marcha suele ser compleja, sobre todo en las viviendas de propiedad.

En los casos de divorcio sin hijos, ambos teóricamente tienen el mismo derecho a mantenerse en el uso de esta, debería atribuírsele al cónyuge más necesitado o con mejor derecho. Mientras que, en el caso de procedimientos de divorcio con hijos, se entiende que, como norma general, se quedarán en el uso del domicilio conyugal los hijos comunes y el progenitor custodio mientras que los hijos sean menores de edad (anteriormente era hasta la independencia económica). Otra cuestión será la pelea de ambos progenitores por la custodia de los hijos, que desgraciadamente está condicionada por el interés de la correlativa atribución del uso del domicilio y los demás intereses.

El problema surge cuando no existe acuerdo y los cónyuges se preguntan a quién le corresponde según la ley. Pues bien, la ley marca parámetros que deben interpretarse en cada caso, pero evidentemente no dice en el matrimonio concreto de Pablo y Marta a quién le corresponde, pues confluyen múltiples factores para tener en cuenta que hay que valorar de manera independiente caso por caso.

Las reglas generales para la atribución del uso de la vivienda conyugal en los casos en los que no existen hijos comunes menores de edad o dependientes son las siguientes:

1. Propietario o titular del derecho de posesión (por ejemplo, titular del contrato de alquiler).
2. En caso de ser ambos, el cónyuge en peor situación, teniendo en cuenta las siguientes circunstancias:

    - Capacidad económica.
    - Salud.
    - Expectativas profesionales.
    - Patrimonio.
    - Porcentaje de propiedad.
    - Apoyos o dependencias.
    - Capacidad para poder buscar una solución habitacional.

La mejor opción, si existe buena fe e interés en el beneficio común, es la de vender la vivienda o, en su defecto, alquilarla para cubrir con los gastos o la obtención de ingresos considerándolo una inversión conjunta, pues se trata de una solución inteligente de rentabilizar el patrimonio común.

Domicilio común hipotecado

Es recurrente el caso de un matrimonio que se quiere divorciar y se ha comprado una vivienda común a ambos cónyuges sobre la que aún pesa una hipoteca. En ocasiones incluso la hipoteca tiene avales y garantías adicionales, como suelen ser los padres o hermanos de alguno de los cónyuges lo cual complica aún más la situación.

En estos casos lo ideal es salir de esa situación, pero los cónyuges no suelen ser conscientes de lo complicada que es. Las únicas soluciones definitivas son que la casa se la quede uno de los esposos o que se venda a un tercero. Existen otras soluciones que no resuelven de manera definitiva la situación como alquilar el inmueble o acordar un determinado derecho de uso pero que en definitiva mantienen la propiedad común.

Si el inmueble es ganancial el proceso se denominará liquidación de sociedad de gananciales, mientras que si se trata de porcentajes de proindiviso (propiedad al 50% de cada esposo o cualquier otra proporción) por haberla comparado antes del matrimonio o en separación de bienes, se denominará extinción de condominio.

El gran error es pensar que los esposos pueden disponer libremente del inmueble hipotecado, ya que no es así, pues tienen grandes limitaciones. Pueden disponer de la propiedad pues es de ambos, pero no de la hipoteca; pues mientras esté pendiente de pago, para modificar la hipoteca necesitarán el visto bueno del banco hipotecante.

Para decirlo de una manera clara, los esposos podrán vender o comprar la casa como consideren oportuno, pero seguirá hipotecada hasta que no se pague dicha hipoteca o se llegue a un acuerdo con el banco. Por tanto, seguirán estando obligados al pago en los mismos términos en los que en su día se concertó el préstamo. El banco no se divorcia ni tiene participación en el divorcio. El banco en su día dio un préstamo con la condición de mantener unas garantías que suelen ser ambos esposos y hasta que la hipoteca no se pague o se cambie con su visto bueno, los dos seguirán siendo responsables hipotecarios. Si los cónyuges acuerdan que uno de ellos le compre la parte al otro deberían modificar la hipoteca. Pues, de no ser así, el cónyuge que compra se quedará con la totalidad de la propiedad —lo bueno—, pero en cambio la hipoteca —lo malo del inmueble—, seguirá siendo compartida y, en caso de impago, el banco reclamará la deuda a ambos hipotecados. Además, hasta que se pague la hipoteca ambos constarán como obligados y tendrán menos opciones de recibir otros préstamos al constar que ya tienen un préstamo hipotecario pendiente de pago y por tanto no tener la misma capacidad económica y garantía de pago de otros créditos.

¿Qué opciones tenemos? Vamos a analizarlo a continuación:

1. Vender el inmueble a un tercero: Si se vende el inmueble en un precio en el que se pueda dejar liquidada la hipoteca finalizará la propiedad y la hipoteca. Los cónyuges repartirán el beneficio o, en su caso, deuda que pueda haber llevado aparejada la venta y podrán empezar de cero. En los casos en los que el precio de venta de la vivienda sea mayor al precio por el que en su momento se compró, como es muy habitual, puede tributar como incremento patrimonial en la declaración del IRPF. Para el caso de que se reinvierta el dinero obtenido con la venta de la vivienda habitual en una nueva vivienda habitual en el plazo de dos años, no supondrá tributación como incremento patrimonial en la declaración del IRPF.
2. Que uno compre la parte del otro. Esta también es muy buena opción, pero tenemos el problema del préstamo que ya hemos indicado. En este momento tenemos tres opciones:

    - Que el cónyuge que compra pague la hipoteca, solicitando una nueva a su nombre o como considere oportuno, pero en cualquier caso liberando al cónyuge que vende.
    - Que modifique la hipoteca sacando de la misma al cónyuge que vende. Suena bien y fácil, pero por desgracia en la práctica no siempre lo es. Lo primero que suele solicitar un banco para soltar una garantía es coger otra. Si, por ejemplo, el cónyuge que vende su parte de propiedad tiene un sueldo de 1.500 euros, para sacarle de la hipoteca el banco suele pedir que se meta otra que tenga iguales o superiores ingresos, que gane 1.500 euros o más. El banco puede aceptar el cambio perfectamente, pero no estará obligado a ello. Suele solicitar una garantía a cambio de otra y los gastos los deberá de sufragar la parte interesada, que se podrán meter, si así lo acepta el banco, en la

hipoteca modificada. Además, el banco suele aprovechar el momento para exigir ciertas condiciones: subir el tipo de interés, obligar a realizar seguros o tener tarjetas. El banco no perderá la ocasión para tratar de establecer unas condiciones que le sean aún más ventajosas.

- Mantener la hipoteca tal cual está. Si se cambia la titularidad de la propiedad, que es lo bueno, pero se mantiene la hipoteca común, que es lo malo, la parte que vende estará aceptando unas condiciones injustas. En casos en los que exista una fuerte relación de confianza, el importe pendiente de pago de la hipoteca sea pequeño, o la persona que vende no se quiera pedir más adelante una nueva hipoteca (pues en el sistema constará la hipoteca anterior y tendrá mayores dificultades para que le den un crédito) podrá acordarse. Pero se trata de la peor de las posibilidades de transmisión. Se ahorrarán gastos y gestiones al mantener la hipoteca, pero la situación legal que se provoca hay que analizarla detalladamente y confirmar que ambos entienden, aceptan y quieren transmitir la propiedad en favor de un cónyuge, pero mantener la hipoteca a nombre de los dos. Además, precisamente por mantener la hipoteca, ante un hipotético incumplimiento de pago el cónyuge que ha vendido seguiría respondiendo con su patrimonio y podrá ser embargado. Una vez embargado podrá reclamar el perjuicio que se le haya causado al otro cónyuge, pero ya estamos ante procesos judiciales, costas, lentitud burocrática e incertidumbre de cobro, pues tal vez el cónyuge que adquirió la vivienda y no pagó la hipoteca pueda ser insolvente y nunca se recuperen las cantidades embargadas.

3. Otra posibilidad es alquilarlo o destinarlo a uso propio de uno de los esposos, o de ambos en diferentes momentos de tiempo acordando la administración y pago de las cargas del inmueble como corresponda, cada seis meses o un año cada uno, por ejemplo. Una verdadera bomba de relojería si no se usa el sentido común y el respeto. Es una solución positiva pero que no deja resuelta la situación de manera definitiva pues se mantiene el uso común de la propiedad. Puede ser una alternativa inteligente en los casos en los que la hipoteca sea muy alta y con la venta de la casa no cubra los gastos y cargas. Alquilar la casa para cubrir los gastos e hipoteca y venderla en un momento más favorable (al reducirse la hipoteca o tal vez esperar que el precio de la venta sea mayor) puede ser una opción que merezca la pena estudiar, pero deberemos de tener en cuenta que los ingresos de alquiler también tributarán en la declaración de IRPF de los cónyuges como rendimiento de capital inmobiliario.

4. La peor situación de todas es cuando por la falta de entendimiento uno de los cónyuges opta por no pagar la hipoteca y acaban en un proceso de ejecución hipotecaria en el que no solo pierden la casa, sino que pueden quedar ambos con una gran deuda. En este caso en vez de poner soluciones ambos optan por dejar de cumplir y mediar. En definitiva, acaban siendo ellos mismos y los suyos los mayores perjudicado. Toda la ilusión y esfuerzo con la que en un matrimonio o pareja se puede comprar una casa puede acabar siendo una verdadera ruina para ambos e incluso para su familia. Por ello, se debe ser muy consciente de que ambos se necesitan para gestionar la propiedad y los pagos para que se pueda resolver la situación favorablemente sacándole rentabilidad económica o, al menos, perdiendo lo mínimo posible.

Ajuar familiar

Además de la atribución del uso y disfrute del domicilio familiar los cónyuges deberán de ponerse de acuerdo en la atribución del ajuar o, en su caso, el reparto y adjudicación de la propiedad de este. El gran problema es que la mayoría de los enseres no están inventariados ni se suele guardar la factura de compra y puede ser objeto de todo tipo de malas prácticas, por lo que puede ser un foco de desencuentros. Merecerá la pena actuar con sentido común y buena fe pues toda la familia saldrá beneficiada de ello.

7.5. Pensión compensatoria entre cónyuges e indemnización compensatoria

La pensión compensatoria es aquella que puede establecerse en los divorcios y separaciones en los que se ha producido un desequilibrio económico entre los esposos, teniendo en cuenta las circunstancias personales y económicas existentes en el momento de contraer matrimonio y las del momento del divorcio. Se puede establecer de mutuo acuerdo o, en su defecto, será valorada su procedencia por el juez en un proceso contencioso. La valoración se efectuará conforme criterios del artículo 97 del Código Civil que no se reproduce en este texto para no entrar en una dinámica de exposición demasiado técnica, para mantener el enfoque básico y práctico.

No existen tablas oficiales más allá de criterios orientadores que sirven de guía para el establecimiento o no de una pensión compensatoria. En la pensión de alimentos de los hijos sí existen tablas oficiales de referencia del Poder Judicial, mientras que en la pensión compensatoria no existe de igual manera, principalmente por hallarse muchas circunstancias variables para tener en cuenta que confluyen.

Se tienen en cuenta los años de matrimonio y de convivencia, la dedicación a la familia y al otro cónyuge, la cotización a la Seguridad Social, integración laboral y la formación profesional, el estado de salud, los acuerdos previos, los medios económicos y las necesidades de ambos cónyuges, así como sus edades, entre otros aspectos. En definitiva, se compensa al cónyuge que haya salido injustamente perjudicado en el ámbito económico durante el matrimonio.

Ni en todos los matrimonios hay que fijarla ni en todos dejar de hacerlo pudiendo dejar desamparada a una de las partes. Habrá que valorar, una vez más, caso por caso. Es más conocido y frecuente el establecimiento de pensiones compensatorias en favor de mujeres, pero realmente la ley la establece no circunscribirlo a un determinado sexo. Es perfectamente razonable defender el establecimiento de una pensión compensatoria a cargo de una mujer y en favor de un hombre, al igual que entre matrimonios de dos mujeres o dos hombres. Evidentemente, por la tendencia social, en España existe gran número de familias en las que la mujer ama de casa sostiene la petición y estudio de procedencia de una pensión compensatoria a su favor y a cargo de su marido en el momento de la separación o divorcio.

La mayoría de los casos de estimación de pensión compensatoria en España tienen en común las siguientes circunstancias concurrentes:

- La esposa solicita el establecimiento de una pensión compensatoria a su favor a cargo de su esposo en el momento de la separación o divorcio.
- El hombre se ha dedicado a trabajar y ha cotizado a la Seguridad Social y la mujer no.
- El hombre tiene ingresos, pero la mujer no los tiene o los que tiene no tienen la misma relevancia.

- La esposa es la que se ha dedicado a la atención de las labores domésticas, cuidado de hijos o gestiones familiares en base a un acuerdo expreso o tácito.
- Matrimonios de más de diez años.

Según el INE el 7,4% de los divorcios de cónyuges de diferente sexo se fijó una pensión compensatoria. En el 90,9% de ellas el pago de esta fue asignado al esposo.

En caso de establecer pensión compensatoria se podrá fijar un pago único, varios, o lo que es más habitual, un pago mensual durante un tiempo concreto o incluso vitalicio. Hemos de tener en cuenta que la pensión compensatoria tributa para el cónyuge beneficiario en su declaración de IRPF y que podrá ser desgravada fiscalmente por el cónyuge que la abona.

Hay personas que vienen al despacho a informarse si le corresponde o no una pensión compensatoria con matrimonios de corta duración, siendo jóvenes o por el mero hecho de que su cónyuge tiene mayores ingresos. Evidentemente en estos casos no tendrá derecho si se valora en el contexto de un proceso contencioso. Se puede establecer de mutuo acuerdo si así lo consideran procedente ambos cónyuges. La pensión compensatoria no es indemnizatoria y, de hecho, en un proceso contencioso debe demostrarse la procedencia, pues ante la duda no se suele establecer. El matrimonio no debe enfocarse como un negocio, un plan de pensiones o seguro de vida, sino que ambos cónyuges deben esforzarse por tener medios independientes de vida que unidos permitan disfrutar de calidad de vida económica y temporal en familiar. Ahora bien los desequilibrios procedentes deben de compensarse pues de lo contrario la separación o divorcio sería gravemente perjudicial para el cónyuge más desfavorecido que incluso puede quedar postrado a una situación de vulnerabilidad.

Es perfectamente adecuado el pacto de los cónyuges en el que uno se dedica a trabajar y desarrollarse profesionalmente más y

otro menos, el problema es que ese sacrificio del que se dedica a la familia y al matrimonio debe ser valorado. Lo correcto sería que se pudiera poner por escrito, pero no se suele hacer al ser la relación matrimonial una relación de confianza. Parece que poner en un papel un acuerdo supone desconfianza y debería ser todo lo contrario, lo ideal sería dejar constancia de ello en pactos prematrimoniales o capitulaciones matrimoniales. La confianza de poder plasmar en un papel los acuerdos alcanzados con la intención de poder evitar malentendidos y problemas futuros. Yo siempre pienso que, si se llega a un acuerdo, ¿qué problema hay en ponerlo por escrito? Tal vez la desconfianza más grande sea de la persona que muestra reticencias a firmarlo por escrito.

El problema se produce cuando la persona que gana el dinero tiende a considerarse con mayor derecho o más valioso en comparación a su cónyuge de manera que en un proceso de divorcio existe un punto de partida muy diferente en cuanto a la procedencia, o no, de la pensión compensatoria.

Desde el despacho hemos visto un poco de todo, tanto ejemplos a seguir, como personas que tratan con absoluta desconsideración a su cónyuge después de haberse beneficiado de su esfuerzo en los mejores años de su vida.

> Concretamente recordaré siempre un caso en el que dos ingenieros se casaron y comenzaron a vivir juntos y desarrollar su vida profesional. Pues bien, inicialmente ambos vivían en Barcelona, pero después el esposo fue aceptando proyectos profesionales que le hicieron viajar a Panamá, Chile y un sinfín de países en los que ganó un buen dinero. La esposa dejó un trabajo similar al que en ese momento tenía el esposo para seguir en su proyecto al marido, pues era una gran oportunidad profesional para él que efectivamente supo aprovechar llegando a consagrarse como una eminencia de su sector. La familia tenía gran calidad de vida y tuvo tres for-

> midables hijos de los que se ocupó casi en exclusiva la esposa. Una vez llevaban treinta y tres años de matrimonio y recién independizado el último de los hijos y con una edad próxima a los sesenta años, el esposo comienza una relación paralela con una mujer de no mucho más de treinta años y comunica a la esposa que quiere el divorcio inmediato y que no le va a pagar nada que todo lo que ha conseguido es suyo ganado con mucho esfuerzo. Sin entrar en otras valoraciones, llegó a afirmar en juicio algo así como que "si ella no ha trabajado ha sido porque no ha querido, que se ponga a trabajar que lo mío me lo he ganado yo solo y ella ha vivido como una reina a mi costa", olvidando que se había trasladado a vivir acompañándole en cada uno de los cambios de trabajo en ciudades y países diferentes atendiéndole a él, a la casa y a los tres hijos comunes.

Finalmente, a la esposa se le atribuyo una pensión compensatoria después de tener que pelearlo en un juicio en los Juzgados de Primera Instancia y en un recurso de Apelación ante la Audiencia Provincial. La esposa si hubiera continuado trabajando como ya hacía en su momento, con toda seguridad habría obtenido una situación económica similar a la del esposo, pero en su momento dio importancia a la familia y apostó por ella, y al final, ni agradecido ni pagado como ella se merecía.

Indemnización compensatoria

En los matrimonios cuyo régimen económico matrimonial es el de separación de bienes es posible que concurra derecho a una indemnización, por dedicación al hogar durante el matrimonio, a uno de los cónyuges. El trabajo para la casa y cuidado de los hijos se computa como contribución a las cargas, considerándose como una aportación en especie. Se regula en el artículo 1.438 del Código Civil y se desarrolla con abundante jurisprudencia en

la que no se entrará a valorar para no enfocar la cuestión desde un punto demasiado técnico, sino mantener la exposición práctica y básica.

Este aporte en especie efectuado de modo gratuito, sin que conlleve la obtención de remuneración ni contraprestación por ello, puede ser una contribución que genera compensación, pues se debe considerar como contribución a las cargas familiares.

Las tareas domésticas y cuidado y atenciones de los hijos comunes son responsabilidad compartida de ambos cónyuges. Igualmente es posible que uno de los cónyuges además de sus ocupaciones familiares también trabaje o realiza otras tareas fuera del hogar. Para el caso de que uno de los cónyuges desarrolle un trabajo en una empresa o negocio familiar del que es titular el otro cónyuge, la indemnización también podrá ser procedente, especialmente en situaciones de precariedad en el trabajo en las que la compensación sería aún más clara.

Para calcular la indemnización compensatoria (al igual que ocurre en la pensión compensatoria) no existen tablas o baremos aplicables, pues se deben de valorar múltiples factores. Lo mejor es asesorarse bien y llegar a un acuerdo justo y razonable.

En el caso que no se llegue a un entendimiento los Juzgados están aplicando jurisprudencia que actualmente está en evolución, por lo que hay que analizar cada caso de manera especialmente individualizada y detallada. A pesar de ello para su cálculo, en caso de considerarse procedente, se calcula en función del salario mínimo interprofesional para la equiparación de lo que hubiera percibido en un salario profesional de esas mismas tareas de cuidados familiares y del hogar.

Diferencias entre la pensión y la indemnización compensatoria

En la pensión compensatoria se viene a valorar el desequilibrio teniendo en cuenta la situación previa y posterior al matri-

monio tomando en consideración sus oportunidades laborales y el tiempo dedicado y por dedicar a la familia. Por tanto, se contempla la compensación en la valoración del trabajo para la casa realizado por uno de los cónyuges, al valorarlo como un aporte al sostenimiento de las cargas familiares. La pensión compensatoria se puede acuerda en cualquier régimen económico matrimonial.

La indemnización compensatoria se acuerda solo en el régimen de separación de bienes (por tanto, no será en ningún caso procedente en matrimonios en gananciales). Se valora la situación existente durante la convivencia del matrimonio y hasta la disolución del régimen de separación de bienes (ya sea por separación o divorcio o por capitulaciones matrimoniales que pasen a establecer bienes gananciales), para determinar el valor del aporte de trabajo al hogar y la familia.

La indemnización satisface el trabajo que uno de los cónyuges ha efectuado para el hogar, como una aportación al sostenimiento de las cargas familiares, mientras que la pensión compensatoria trata de corregir la desigualdad de oportunidades laborales de uno de los cónyuges en relación al otro.

Si se está preguntando si son compatibles, la respuesta es que sí, cuando concurran los requisitos legales de ambos. Los conceptos son distintos y por tanto habrá casos en los que no concurra ninguna, casos en los que proceda una o incluso en la que concurran y procedan ambas, tanto pensión compensatoria como indemnización compensatoria.

Dada la complejidad que requiere la valoración es importante hacer hincapié al abogado que resuelva sus dudas que se analice en profundidad la situación familiar.

7.6. Diferencia entre matrimonio civil y religioso

El matrimonio eclesiástico solo tiene efectos en el ámbito religioso mientras que el civil despliega los efectos en todos los demás ámbitos de la vida de los cónyuges de un determinado matrimonio.

La nulidad matrimonial eclesiástica no tiene efectos civiles, al igual que la jurisdicción civil no tiene efectos canónicos. Por ello, una persona divorciada que haya contraído matrimonio canónico no podrá volver a casarse por la Iglesia, en cambio sí por lo civil. Para contraer nuevo matrimonio canónico es necesario conseguir la nulidad matrimonial eclesiástica.

También existe una nulidad de matrimonio civil que es muy infrecuente y que se declara cuando civilmente existe un matrimonio que por algún motivo se declara nulo por contar con una causa de defecto de forma, capacidad o consentimiento establecidas en el artículo 73 del Código Civil. Por ejemplo: Que se haya celebrado sin consentimiento de alguna de las partes, que se haya celebrado entre menores no emancipados, que alguno de los contrayentes estén previamente casados o que concurra coacción o miedo grave.

Los motivos principales que pueden llevar a una persona a iniciar un proceso de nulidad eclesiástica son la moral religiosa (no querer estar unido en matrimonio a ojos de la Iglesia con una persona con la que existe causa de nulidad matrimonial), querer contraer nuevas nupcias por la forma canónica, o porque el mantenimiento del matrimonio cause perjuicios de cualquier índole a la persona que quiere solicitar la nulidad.

El proceso de nulidad eclesiástica está encaminado a declarar, en su caso, que un matrimonio contraído por la Iglesia es nulo (no celebrado, inexistente, que nunca llegó a nacer), mediante el cual se puede demostrar que un matrimonio canónico nunca llego a existir válidamente por concurrir alguna de las causas legalmente previstas al efecto.

No es que la Iglesia anule un matrimonio existente y válido, sino que se constata que hubo un motivo que hizo nulo el matrimonio celebrado sin perjuicio de la apariencia de validez que haya tenido desde su celebración, o incluso que pueda haber desplegado efectos frente a terceros. En el proceso de nulidad canónica debe acreditarse la nulidad del matrimonio mediante pruebas suficientemente sólidas, claras y determinantes.

El divorcio o la separación matrimonial civil no supondrá la disolución del vínculo matrimonial canónico en los matrimonios celebrados por la Iglesia, pues se trata de un matrimonio indisoluble. No se puede disolver por ningún medio legal, debiendo en su caso —como ya hemos dicho— acudir al procedimiento de nulidad eclesiástica canónica que supone que, reitero, un determinado matrimonio de cara a la Iglesia nunca llegó a celebrarse por concurrir causa de nulidad acreditada en el procedimiento legal correspondiente. El hecho de que un determinado matrimonio se divorcie o separe supondrá para la Iglesia que ambos se encuentran en situación irregular.

Esta situación no debe suponer un problema para nadie pues existen muchas personas que en España se casaron en su momento por la Iglesia por ser la única opción, pero realmente no sienten un vínculo religioso y les es indiferente la calificación que la Iglesia otorgue a su matrimonio. En cambio, las personas que sí tengan ese sentimiento y valor religioso podrán optar en su caso por la nulidad eclesiástica si lo consideran oportuno, pues considerarán que es lo realmente importante por encima de los efectos civiles.

¿Qué es el Tribunal de la Rota Española?

Se habla mucho del Tribunal de la Rota llegando en algunos casos a equívoco pensando que se encuentra situado en la ciudad gaditana de "Rota". Pues bien, el Tribunal de la Rota Española está situado en Madrid y es un privilegio histórico único en

el mundo siendo la última instancia en el ámbito jurisdiccional eclesiástico nacional. Para entenderlo mejor, al igual que en el ámbito civil la última instancia es el Tribunal Supremo, en el ámbito canónico es el Tribunal de la Rota Española.

El Tribunal de la Rota Romana es la última instancia judicial de procesos de nulidad canónica y fuera de Roma, solo existe el Tribunal de la Rota Española que se limita a nuestro ámbito nacional. Muy pocos casos de nulidad eclesiástica en España acabarán en el Tribunal de la Rota Romana, lo que supone un verdadero lujo para los procesos de nulidad canónica que se tramitan en España. No existe otro Tribunal de la Rota en otros países. Solo existe la Rota Romana, que es la referencia mundial, y en España la Rota Española, que ha sido dirigida con gran acierto por el Ilustre Don Carlos Morán, excelente profesional y persona del que he tenido la inmensa suerte de recibir mi formación directa en la materia. Gracias a él, con independencia de la vocación religiosa de cada persona, podemos presumir y sentirnos orgullosos de tener un sistema judicial eclesiástico justo y garantista en España que se merece el máximo respeto y reconocimiento.

Es cierto que el matrimonio religioso puede ser criticado por las personas que no comparten sus creencias, pero precisamente esas personas antes de plantearse el lujo de criticarlo deben respetarlo, de no ser así, sus argumentos no serán respetables. Cada persona es libre de poder casarse, si así lo considera conveniente, tanto por lo civil como por la Iglesia. Es cierto que en el pasado hemos sufrido limitaciones a nuestros derechos pues el matrimonio religioso era el único posible y condicionaba que una persona si se quería casar no tuviera otra opción, pero está cuestión está perfectamente superada.

La persona a la que no le guste el matrimonio canónico lo tiene muy fácil, se debe limitar a no participar en la institución del matrimonio de la Iglesia, pero que sea tolerante y muestre

respeto ya que al igual que se respetan las religiones y creencias de otras culturas también con mayor razón las que forman parte de nuestro origen, con independencia de que estemos más o menos de acuerdo con ellas. Todas las culturas y religiones pueden tener una pacífica convivencia social fruto del respeto, la tolerancia y la diversidad compatible y enriquecedora.

Yo rompo una lanza a favor del matrimonio religioso del que nada se habla, pues sí se preocupa de que ambos contrayentes antes de la celebración del matrimonio conozcan qué van a hacer con sus vidas gracias al curso prematrimonial. Nos puede gustar más o menos, pero es algo que también debería ocurrir en los casos de matrimonio civil en el que nadie se preocupa de explicarnos ni lo más mínimo de la decisión tan importante que vamos a tomar.

Hoy en día en España a nadie se le obliga a casarse por la Iglesia ni de ninguna otra manera. Es una de las posibilidades a las que puede optar una persona en el ejercicio de su libertad. Debemos facilitar que cada persona decida por sí misma, siendo tan válidos los nuevos modelos de familia como los más tradicionales. El reto y esfuerzo del siglo XXI es conseguir la cohesión social en torno a una familia menos etiquetada con igualdad real de derechos y obligaciones y facilitar que un matrimonio pueda constituirse y desarrollarse de la manera que les haga felices a los cónyuges, valorando y construyendo conscientemente nuestro futuro y no criticando el matrimonio religioso, pues quien se casa por la iglesia no hace daño ni perjudica a quien no lo comparte, pero los prejuicios de la sociedad moderna si pueden acabar perjudicando a quien desea optar por ese modelo de familia.

8. Manual de divorcio

8.1. En primer lugar, ¿qué es el divorcio exprés?

Es la forma coloquial de hablar del divorcio en España desde la reforma legal de 2005, que entre otros avances:

- Suprimió la causa de divorcio o divorcio culpable. En la actualidad no es necesario acreditar ni alegar causa alguna para separarse o divorciarse, con independencia del tipo de proceso. Por ejemplo, no existe el abandono de hogar, aunque muchas personas aún lo consideren vinculante y tengan miedo a irse de casa por si su cónyuge les denuncia. Afortunadamente, existe plena libertad de personas solteras y casadas. Cosa diferente son las responsabilidades patrimoniales y paternofiliales derivadas de las relaciones familiares y la institución del matrimonio. En otras palabras, si te separas o te divorcias no tendrás que dar explicaciones sobre los motivos íntimos que te han llevado a tomar esa decisión. Es lo justo, al igual que no te lo preguntaron cuando te casaste, ¿no te parece?
- Permitió el divorcio directo sin pasar por procedimiento de separación previo. Anteriormente se debía de tramitar en primer lugar la separación y pasado el tiempo, en un segundo proceso, el divorcio. Esas complicaciones solo co-

lapsaban los Juzgados, beneficiaban a los abogados y procuradores y limitaban los derechos de las personas.

Se ha luchado mucho en España para lograr el divorcio directo. Algunos clientes me preguntan si es mejor pedir el divorcio o la separación, a lo que hay que contestar que no es una cosa mejor o peor que otra. Son diferentes, como se dirá más adelante. En rupturas definitivas es recomendable solicitar el divorcio directo y, para rupturas que no están del todo claras, cuando la pareja se está dando un tiempo, pero quieren legalizar su separación, pueden tramitar una separación matrimonial. Cuando existen dudas en la ruptura por ambos cónyuges yo pienso que la mejor opción inminente y estrictamente a corto plazo suele ser la de realizar una separación de hecho hasta que se salga de dudas y sea confirmada la situación sentimental de la pareja para volver a la convivencia y vida matrimonial, o en su defecto, divorciarse directamente sin haber tramitado un previo proceso de separación matrimonial. A pesar de ello hay que estudiar lo que sea mejor en cada caso de manera individualizada.

Los principales beneficiados de una separación matrimonial somos los profesionales pues estadísticamente suelen acabar en la mayoría de los casos en divorcio, costeando finalmente dos procesos: primero la separación y después el divorcio.

- Permitió el matrimonio y divorcio sin distinción de sexos. Hasta 2005 el único matrimonio válido era el contraído entre un hombre y una mujer y, por tanto, se impedía el matrimonio de dos personas que no mantuvieran una relación heterosexual. En la actualidad, afortunadamente, está perfectamente normalizado jurídicamente el matrimonio, separación y divorcio de dos personas con independencia de su sexo y orientación sexual. La ley es correcta y lo único que falta es seguir avanzando socialmente por medio de la educación hacia la normalidad real de matrimonios y

parejas libres con independencia de su sexo y orientación sexual.

- Agilizó los trámites procesales. Por ello todos los procedimientos de familia son exprés, pues se basan en los mismos parámetros procesales. La ley establece una regulación correcta pero el problema es la lentitud de los Juzgados por la falta de medios materiales y personales. A diferencia de otros Ministerios que gozan en general de mayor dotación presupuestaria para el desempeño de su función, el Ministerio de Justicia no es políticamente popular y tiene una precariedad presupuestaria que hace que no pueda ser tan eficiente como debería, a pesar de lo cual, contamos con una excelente Administración de Justicia en España.

Desde 2015 existe la posibilidad de tramitar el divorcio notarial amistoso sin hijos menores ni incapaces. Lo que ha permitido obtener una eficiencia real para esos casos, que sí son realmente exprés. Literalmente pueden ser inmediatos en cuanto se prepara el expediente y agenda la cita de firma de la escritura ante notario.

En el caso de divorcios judiciales, el plazo medio en los casos amistosos es de 3,2 meses mientras que el de contencioso suele ser de 11,9 meses, lo que es un verdadero despropósito. El consuelo de los que quieran verlo desde el punto de vista positivo es que antes era mucho más lento.

8.1.1. Principios de igualdad, libertad y respeto

El divorcio, al igual que el matrimonio, desde mi punto de vista, debe basarse en los principios de igualdad, libertad y respeto.

Respeto recíproco tanto entre los cónyuges y principalmente respecto de sus hijos comunes, como entre los cónyuges y profesionales, solo así se puede lograr una mediación familiar justa y razonable.

Igualdad de posibilidades. Entre cónyuges por medio de un asesoramiento profesional acorde a sus necesidades y que sea de su confianza, solo así dispondrán de la misma capacidad de ejercicio de derechos y cumplimiento de obligaciones.

Libertad para decidir una vez que se ha asesorado y mediado con respeto e igualdad. No cabe libertad de decisión real si se ha faltado al respeto con imposición de ideas o condicionamiento que pueda ser discriminatorio.

8.1.2. Divorcio como Derecho Fundamental

El divorcio debe estar al alcance de todas las personas que lo necesiten. El derecho a decidir sobre nuestro estado civil: poder casarnos y divorciarnos con una regulación en igualdad de condiciones a nuestro cónyuge debería declararse Derecho Fundamental.

¿Lo es? Como tantos otros derechos, no. El derecho al matrimonio y al divorcio no es un derecho fundamental, sino que forma parte de los demás derechos y deberes de los ciudadanos, concretamente consagrado en el artículo 32 de la Constitución Española.

Por ejemplo, el derecho a la vivienda, tan comentado, realmente no es un derecho fundamental. No es ni aún un derecho real sino solo un principio rector del ordenamiento jurídico. ¿Lo sabías? Es imprescindible para el desarrollo familiar, pero las limitaciones y mala gestión pública y privada no lo hace posible.

El derecho al divorcio también afecta al desarrollo familiar, pero sí se puede acercar a todas las personas con iniciativas como la de nuestro despacho que cubre las injusticias que se pueden producir por las limitaciones del servicio de Justicia Gratuita en España en familias con problemas.

¿Por qué? Por afectar a los derechos de honor, dignidad, propia imagen y, en definitiva, condicionar el desarrollo de nuestro

proyecto de vida que en sociedad está organizado con base en la familia y matrimonios.

En mi despacho de abogados intentamos hacer accesible a todas las personas el proceso de divorcio que permita adecuar la esfera legal a la personal sin discriminación ni injusticias por ningún tipo de condición ni de capacidad económica, sexo u orientación sexual, nacionalidad, religión, ideología o creencias.

Debemos respetar a nuestra pareja y recibir su respeto, pues de esta manera y con el asesoramiento adecuado sabremos qué hacer al conocer nuestros derechos y obligaciones y poder mediar con nuestro marido o mujer. No hay que ponerse una venda en los ojos o mirar a otro lado para no afrontar nuestros problemas de pareja y matrimoniales. Debemos ocuparnos de nuestro matrimonio constructivamente y no vivir destructivamente preocupados.

En España aproximadamente un 30% de los matrimonios que quieren divorciarse no pueden hacerlo por dificultades económicas. Por ello, la accesibilidad es muy importante.

Quien necesita divorciarse no suele querer realizar un acto caprichoso, sino satisfacer una necesidad básica familiar. El asesoramiento de derecho de familia es fundamental para el correcto desarrollo de la vida individual de una persona que cuando forma una familia debe saber cuáles son exactamente el alcance de sus derechos, obligaciones y responsabilidades.

No hay que tener miedo a lo desconocido sino al desconocimiento.

8.2. Proceso de divorcio

A continuación, se expondrá y aclarará la información básica que nos ayudará a comprender de una manera sencilla cuestiones muy importantes de derecho familiar en España y respecto de las que existe mucha desinformación.

Cuando quieras informarte acude a un abogado especializado o, al menos, busca información por internet de una fuente fiable

o lee este libro. Pero no hagas como tantísima gente que tiene de asesor de confianza a un amigo o conocido que dice saber de derecho. El típico cuñado o cuñada que lo sabe todo en cualquier tema y que puede llevarnos a error.

8.2.1 Requisitos de divorcio, documentación, profesionales y precio

¿Cuáles son los requisitos del divorcio exprés en España?

Plazo de duración de matrimonio: que hayan transcurrido más de tres meses desde la celebración del matrimonio. Por tanto, por poner un ejemplo, si el matrimonio se ha celebrado el día 1 de marzo, se podrá presentar la demanda en el Juzgado o firmar el divorcio ante notario a partir del día 1 de junio. En situaciones excepcionales, si se prueba que hay un riesgo para la vida, la integridad física, la libertad, la integridad moral o libertad e indemnidad sexual del cónyuge que demanda o de los hijos, puede solicitarse el divorcio o separación sin esperar esos 3 meses desde la celebración del matrimonio.

Documentación necesaria para divorcio de mutuo acuerdo:

- Certificado literal de matrimonio.
- Certificado literal de nacimiento de los hijos (de existir).
- Certificado de empadronamiento de al menos uno de los esposos.
- Convenio regulador (confeccionado por su abogado).
- Libro de familia (en los casos de divorcio ante notario).

Hay que destacar que los certificados caducan a los 3 meses de su expedición y deben de estar actualizados al día de la presentación de la demanda. Actualmente la forma más cómoda y senci-

lla de obtenerlo es la telemática con certificado digital o sistema clave pin.

Además de la documentación indicada más arriba necesaria para un divorcio amistoso, será necesaria en un proceso contencioso aquella prueba que refuerce las peticiones que se consideren hechos controvertidos y que constituyan aquello que disputan las partes en el pleito.

Domicilio en España

Para poder tramitar el divorcio de mutuo acuerdo en España es necesario que el último domicilio común esté en España o que, al menos, el domicilio actual de cualquiera de los cónyuges esté en territorio nacional. Normalmente se aporta el certificado de empadronamiento de alguno de los esposos, lo que supondrá que el Juzgado que sea competente para presentar la demanda sea el del partido judicial al que pertenezca dicho municipio.

Si por ejemplo un cónyuge reside en Madrid y otro en Barcelona, los cónyuges podrán elegir si presentan la demanda en los Juzgados de una ciudad u otra en función del certificado de empadronamiento aportado junto a la demanda.

En divorcios contenciosos se podrá optar entre los Juzgados competentes por el último domicilio común o el actual del cónyuge demandado.

En el proceso de mutuo acuerdo

La decisión debe tomarse sin coacción ni intimidación del otro cónyuge ni tercero. Tanto en instancia judicial como notarial se pregunta a ambos cónyuges en el momento de la ratificación si adoptan su decisión de manera libre.

Que ambos cónyuges estén de acuerdo tanto en llevar a cabo el divorcio como en las medidas que se pretenden tomar que deben plasmarse en un convenio regulador.

El convenio regula los acuerdos de la separación o del divorcio. Es decir, se regulan tanto aspectos patrimoniales y económicas como paternofiliales en caso de haber hijos. El encargado de la confección del convenio regulador es el abogado cuya intervención es necesaria. Puede tratarse de un divorcio, una separación, una modificación de medidas o una guarda y custodia de parejas con hijos sin matrimonio. El convenio regulador supone un reto para el entendimiento, pero también una oportunidad de regular exactamente aquello que queremos para precisamente evitar cualquier tipo de conflicto posterior.

Es contradictoria la situación que se produce cuando se firma en privado un convenio regulador, pero aún no se ha ratificado ante el juzgado o el notario. Estamos acostumbrados a que cualquier documento que firmamos sea vinculante por el mero hecho de haberlo firmado, ocurre con el perfeccionamiento de un contrato de alquiler, un reconocimiento de deuda o cualquier otro tipo de acuerdo plasmado por escrito. Pues bien, como es necesaria la ratificación de los cónyuges en presencia judicial o notarial, no tendrá pleno valor el convenio y por tanto no se declarará la separación o divorcio hasta obtener la correspondiente homologación judicial o aprobación en escritura notarial. Hay muchas personas que piensan que por haber firmado el convenio esas estipulaciones ya son vinculantes y ejecutables. Pues bien, no se pueden ejecutar, sin perjuicio de que tengan valor de acuerdo entre las partes y estas puedan pretender utilizarlo en un proceso declarativo. Incluso el convenio firmado, pero no ratificado, podrá ser aportado al proceso contencioso para acreditar el acuerdo que había en su momento. Lo que no se producirá será la declaración de la separación o divorcio, pues de mutuo acuerdo es imprescindible la ratificación y su posterior aprobación judicial o notarial.

Los requisitos y trámites de divorcio son sencillos, pero deben cumplirse estrictamente, ya que de lo contrario el Juzgado requerirá para que se subsanen los defectos que sean subsanables, pues de no ser subsanables directamente el proceso se archivará.

¿Dónde se puede conseguir el certificado literal de matrimonio y nacimiento de los hijos? En el Registro Civil en el que esté inscrito ese matrimonio o nacimiento.

¿Cómo puedo saber en qué Registro Civil consta la anotación? Lo más cómodo es consultar el libro de familia. Existe la posibilidad de petición presencial en el mismo Registro Civil, así como la petición por internet con y sin certificado digital. En Registros Civiles de Juzgados de Paz en muchos casos la mejor opción es llamar al Ayuntamiento ya que pueden tener un horario de atención limitado.

¿Dónde se puede conseguir el certificado de empadronamiento? En el Ayuntamiento en el que esté empadronado.

Profesionales

En todo divorcio será necesaria la intervención de abogado.

En el caso de divorcio de mutuo acuerdo judicial será necesaria la intervención de un abogado y un procurador que puede y yo recomiendo que sea el mismo para ambas partes. Se ahorra dinero y refuerza la relación de confianza y se simplifica la mediación. Es posible que en un divorcio de mutuo acuerdo esté asistido por un abogado o procurador independiente por cada uno de los cónyuges y es una excelente decisión si así lo desean los esposos, pero no tiene sentido pues es suficiente con uno y dos (desde mi punto de vista) en muchos casos solo complican la situación. Nosotros cuando mediamos en un divorcio de mutuo acuerdo intentamos ser los abogados de ambos esposos para defender los derechos y obligaciones conjuntos de la familia que conforman ambos y principalmente tratar de proteger a los niños. En los casos en los que cada abogado defiende a su cliente, en parte, se tiende a buscar la defensa y el interés individual de cada cónyuge y en ocasiones esa visión individualista, de no saber enfocarla bien, se deja de defender en la misma medida el interés común pues tiende a ser enfocado de manera subjetiva y distinta por cada cónyuge.

En el proceso de divorcio de mutuo acuerdo ante notario será necesaria la intervención de abogado y notario. No es necesario procurador.

En el divorcio contencioso cada cónyuge tendrá que contar con su propio abogado y procurador.

Es posible recibir asesoramiento y asistencia con abogado privado (también llamado de confianza) o de oficio si reúne los requisitos establecidos para ello. En ambos casos la inmensa mayoría de abogados con independencia de que sean privados o de oficio tienen una profesionalidad excelente, todos compatibles, valiosos y necesarios, sin que sea merecida la idea generalizada de que un abogado de oficio presta un peor servicio, pues no es así.

¿Qué hace el abogado?

Es el encargado de dirigir el proceso de divorcio. Asesora y acompaña directamente al cliente y remite al procurador o directamente a la Notaría aquellas actuaciones tendentes a la gestión del expediente. En proceso judicial el abogado redacta las demandas y escritos y confecciona el convenio regulador en los procedimientos de mutuo acuerdo. La intervención de un abogado en un proceso de divorcio no requiere ningún tipo de poder como ocurre con el caso del procurador.

Cabe la posibilidad de solicitar abogado y procurador de oficio en ejercicio de la tutela judicial efectiva, para que sea concedido se requiere el cumplimiento de una serie de requisitos patrimoniales. En caso de concesión se asignarán los profesionales aleatoriamente por orden de la lista del turno de oficio que corresponda, no se pueden elegir como sí ocurre en un abogado privado de confianza.

Para tramitar un divorcio el abogado simplemente tendrá que estar colegiado y en ejercicio, no es necesario justificar la especialización profesional en derecho de familia. A pesar de ello, cuanto más especializado en derecho de familia sea el abogado mejor,

pues sus conocimientos y experiencia podrán suponer una gran ayuda.

En un procedimiento de divorcio contencioso cada uno de los cónyuges deberá tener su propio abogado y procurador. Esto multiplica los costes por diez, los plazos por tres y el enfrentamiento de una manera exponencial incalculable, lo que en ocasiones causa un daño familiar irreparable a todos los miembros de la familia, especialmente a los niños.

¿Qué hace el procurador?

El procurador es el gran desconocido de los profesionales judiciales. Es el representante de la parte y gracias a él se pueden realizar las comunicaciones entre la parte y el Juzgado pues es el nexo que presenta escritos y recibe notificaciones, así como representa a sus poderdantes en las gestiones que son necesarias. Todo procurador necesita para intervenir la realización de un poder a su favor de los clientes que representan. Cabe la posibilidad de realizar ese poder ante notario que tiene un coste de entre 50 y 90 euros o judicialmente *apud acta* que es gratuito y limitado pudiendo realizarse presencialmente o por internet por vía telemática con certificado digital.

Ministerio Fiscal

En derecho de familia solo interviene en los procedimientos en los que existen menores o incapacitados, para velar por la salvaguarda de sus derechos de modo que no se les produzca perjuicio alguno.

Participa activamente en procesos contenciosos y también en los de mutuo acuerdo, dando el visto bueno o en su caso oponiéndose a la aprobación de un determinado convenio regulador.

La principal misión del Fiscal es el cumplimiento de la legalidad, pero en materia de familia trata de defender los intereses de los menores para evitar que puedan producirse situaciones de indefensión o desamparo.

Juez o magistrado

Puede ser un juez cuando profesionalmente tiene un rango inferior o magistrado cuando tiene un rango superior. Socialmente se les suele llamar genéricamente jueces. Parece que la connotación de magistrado da más importancia, pero es algo que al litigante le viene a ser indiferente. Es el empleado público que juzga y hace ejecutar lo juzgado en cumplimiento y aplicación de la ley.

Letrado de la administración de Justicia

Es el funcionario que toda la vida se ha llamado secretario judicial. Es aquel funcionario público asignado en cada Juzgado que otorga la fe pública a todos los actos judiciales. Es el jefe directo de la Oficina Judicial y supervisa la labor del resto de los funcionarios del Juzgado.

Funcionarios en general

Los demás funcionarios se ocupan de la gestión, tramitación y auxilio de la Oficina judicial. Todo procedimiento judicial tiene una numeración, una barra y un año. Pues bien, en función de la numeración (o en su defecto la sigla de negociado que se pueda incorporar) lo tramitará un determinado funcionario. Para entendernos, dentro de un Juzgado hay un funcionario que se ocupa de los procesos cuya numeración acaba en 1, otro el 2 y así sucesivamente. Cada uno se organiza como considera conveniente dentro de las pautas establecidas.

El Juzgado no cobra a los litigantes por la tramitación del procedimiento de derecho de familia. Si bien es cierto que en su día se impusieron las tasas judiciales, estas se declararon exentas para las personas físicas y al ser los procedimientos de familia interpuesto siempre por personas físicas, no existe tasa ni tributo que abonar en derecho de familia.

Precio de divorcio

¿Cuánto cuesta divorciarse en España? Existe libertad de honorarios profesionales al respecto por lo que cada profesional marcará sus propias minutas. Lo que sí es un derecho de todo consumidor es conocer las condiciones del servicio antes de la contratación entre las cuales es muy importante el precio. Lo recomendable es que se facilite al cliente hoja de encargo profesional o detalle condiciones del proceso que se contrata incluyendo el precio de cada servicio contratado. El ICAM y otros Colegios de Abogados han sido condenados por recomendación de honorarios profesionales.

Los precios de nuestro despacho cada año son actualizados, confirmados y publicados en nuestra página web WWW.ABOGADOSCEBRIAN.ES con transparencia y entregado al cliente antes de la contratación. Si quiere contratar a nuestro despacho puede consultar nuestra página web para confirmar las minutas vigentes. Nuestros precios de 2026 para procesos de divorcio judicial de mutuo acuerdo que tramitamos en todos los Juzgados de España son:

- Abogado: 300 euros, o lo que es lo mismo, 150 euros por cónyuge si deciden abonarlo por mitades.
- Procurador: 120 euros, o lo que es lo mismo, 60 euros por cónyuge si deciden abonarlo por mitades.

PRECIO TOTAL: 420 euros, o lo que es lo mismo, 210 euros por cónyuge si deciden abonarlo por mitades. Incluye abogado, procurador e IVA.

Limitaciones al acceso del proceso de divorcio

En mi bufete hemos utilizado el precio económico en los procesos de familia amistosos como uno de los factores que condiciona positivamente el entendimiento de los cónyuges que necesitan

divorciarse y que en la mediación de divorcio tienen accesibilidad al mutuo acuerdo evitando en la mayoría de los casos el pleito contencioso.

Es sencillo, si el precio del divorcio de mutuo acuerdo es caro, no solo no se incentivará la mediación, sino que en algunos casos incluso se impedirá la separación.

Un matrimonio con problemas necesita en primer término que le escuchen, y en segundo que le hablen de una manera entendible, sencilla y práctica, sin explicaciones teóricas ni tecnicismos complejos.

No se trata de dar una conferencia de Derecho ni deslumbrar con el mármol de las paredes. Todo lo contrario, la prioridad es el entendimiento de una persona que puede estar tan preocupada y agobiada con su problema familiar que de entrada no tenga la capacidad de entendimiento adecuada, pero que necesita entender su situación y opciones legales. Profesionalidad, cercanía y empatía.

No es mejor abogado de familia aquel que muestra una actitud agresiva, todo lo contrario, pues en su caso supone dificultar el entendimiento y fomentar el enfrentamiento entre las partes. En muchos casos, de un juicio contencioso ninguno de los cónyuges sale satisfecho y se suceden posteriores discordias, reclamaciones y juicios en los que ambas partes salen perdiendo y muy especialmente los niños y, el único beneficiado final, es el profesional con el cobro de una mayor minuta.

No se trata de ganar el divorcio y que nuestra expareja, por tanto, lo pierda. Con un divorcio amistoso ganan todas las partes, pues se entienden en todo lo posible para el beneficio común de la familia al conseguir alcanzar ante la necesidad de separación un acuerdo saludable.

Nuestro despacho recomienda siempre hacer un esfuerzo por mantener saludablemente el matrimonio y evitar la ruptura y crisis matrimonial, especialmente en los casos con hijos menores

o incapacitados. Para ello se puede acudir a mediación familiar, pero en el caso de que se tome la decisión de tramitar el divorcio por considerarlo necesario, es preferible siempre hacerlo de común acuerdo. De este modo se pactan las condiciones en un convenio regulador de divorcio que evitará costes, demoras y, sobre todo, enfrentamientos entre las partes, que son innecesarios y que suponen un riesgo de daño familiar para todos y muy especialmente los niños.

8.2.2. Adaptar la regulación a las necesidades familiares

Cuando existen hijos, el acuerdo es aún más necesario y a él ambos progenitores devienen moralmente obligados por responsabilidad. En derecho de familia no se debe adaptar la vida a la regulación, sino la regulación a las necesidades familiares. Esta es la base de nuestro trabajo.

La ley marca ciertos aspectos que deben servirnos de guía y que son muy útiles en el momento en el que existe cualquier tipo de controversia. A pesar de ello, el derecho familiar debe regirse por el sentido común, el principio dispositivo y la protección prioritaria de los menores.

Nadie mejor que los cónyuges o progenitores saben qué es lo que quieren y lo que necesitan. Por ello, debemos caminar hacia una regulación básica y sencilla fácil de aplicar pero que se entienda que es supletoria del acuerdo. Esto cobra gran importancia en la aplicación de la regulación de los hijos comunes.

Hay personas que prefieren exigir al otro sus derechos sin darse cuenta de que tal vez lo que provocará sea el efecto de que también le sean exigidos por la otra parte. Ello nos lleva a una aplicación estricta y literal del convenio de manera que los cónyuges se someten a lo estáticamente regulado en un papel, a lo que evidentemente no se adaptarán las necesidades y deseos familiares que son cambiantes.

Como se dice en derecho familiar, el bien jurídico más digno de protección es el bienestar de los hijos comunes por encima del de los progenitores. Pero el problema es que hay muchas maneras de interpretar qué es lo mejor y la desgracia es que solemos llegar a la conclusión de que lo mejor para nuestros hijos es lo que nosotros opinamos que, en muchos casos está condicionado por nuestros propios deseos e intereses. No se tiene en cuenta tanto como se debería la opinión del otro progenitor. Tampoco se tiene en cuenta lo que es más beneficiosos para el menor. No estamos refiriéndonos a los que exteriorice el menor, pues puede estar influenciado o puede estar condicionado por la falta de madurez propia de la infancia. Lo que no puede ser es que un niño evidentemente ni pueda elegir si se lava los dientes, o no, si va al colegio, o no, si se come las lentejas, o no, pero en cambio sí nos es beneficioso justifiquemos que el menor ha decidido que quiere o no quiere irse con el otro progenitor o cualquier otra cuestión similar, son cosas de adultos y no de niños.

No se tiene tan en cuenta lo que realmente beneficia al menor. Por ejemplo, en Navidades hay padres que aplican estrictamente el criterio que está contemplado en su resolución judicial. Cada año suele decidir uno de los progenitores conforme le conviene más sin tener en cuenta lo que quiere el otro ni lo que sería mejor para el niño.

En cada familia se tienen unas costumbres y lo que debe primar en fechas como las de la Navidad es que el niño disfrute todo lo posible de relacionarse con ambas familias. Si se sabe que hay una fecha en la que se juntan abuelos, primos, tíos y demás, la prioridad debe ser que el niño pueda integrarse en ambas partes de la familia en la medida en la que se pueda compatibilizar.

Hemos llegado a ver cómo uno de los progenitores por su propio resentimiento se empeñaba en decidir pasar una determinada fecha con el hijo para evitar que se lo lleven en una determinada

celebración familiar de la otra parte. Pretenden fastidiar a la otra parte para que no se salga con la suya y el perjudicado es el menor que no puede disfrutar de su familia.

El hecho de que a nosotros no nos guste un determinado familiar de nuestra expareja no puede darnos el poder de pretender que no se relacione con nuestro hijo. Además, suele ser contraproducente, el hijo tiene que relacionarse con libertad y establecer sus propias valoraciones familiares libre y con el menor condicionamiento posible.

8.2.3. Efectos del divorcio, inscripción en el Registro Civil y nuevo matrimonio

Efectos de la declaración de separación o divorcio

Los efectos para las partes se desprenden desde la notificación a las partes de la sentencia o decreto de divorcio; mientras que en el notarial desde el mismo día de la firma pues la notaría, momento en el que suele hacer entrega de la escritura de divorcio justo después de la firma.

La separación o divorcio no afectará a terceros hasta el momento de su inscripción en el Registro Civil.

Inscripción en el Registro Civil de la separación o el divorcio

En España no funciona a día de la fecha la vía telemática a los efectos de la inscripción de la separación o divorcio en todos los Registros Civiles (sólo en algunos como el Registro Civil Único de Madrid o Registro Civil de Barcelona). Existe un proyecto de adaptación y modernización que lleva retrasándose en reiteradas ocasiones y que aún no está plenamente implantado. El porqué, sería una pregunta que nos llevaría una contestación demasiado larga, pero en definitiva por falta de dotación presupuestaria y medios.

Por poner un ejemplo que nos ayude a entenderlo mejor, existen Registros Civiles de municipios pequeños con Juzgados de Paz que son atendidos unas horas a la semana por un encargado en muchos casos sin conocimientos informáticos que no tiene ni ordenador, únicamente una fotocopiadora y unos cuantos tomos en una estantería. Evidentemente, falta mucho hasta lograr que se pueda anotar telemáticamente la declaración de separación o divorcio.

La mayoría de los Registros Civiles que pertenecen a poblaciones con Juzgados de Primera Instancia sí están informatizados, pero, a pesar de ello, no cabe la inscripción telemática. En otros ámbitos, como es por ejemplo el Registro de la Propiedad, sí que funciona la vía telemática y por ello desde el momento en el que se realiza una escritura en el notario se puede presentar el asiento en el registro de manera inmediata.

El divorcio, separación o reconciliación de los cónyuges se anotan al margen izquierdo (o también en la parte final del certificado) como nota marginal.

Por poner otro ejemplo, la sentencia y decreto judicial de divorcio y la escritura notarial de divorcio son suficientes en general para actos postmatrimoniales. A pesar de ello no es suficiente para contraer nuevo matrimonio, caso en el que se deberá de solicitar un certificado de matrimonio actualizado —en España no existe el certificado de divorcio propiamente dicho— en el que ya esté anotado el divorcio.

El Juzgado remite una copia de la resolución al igual que el notario una de la escritura por correo postal certificado (salvo que tenga habilitada la vía telemática) al Registro Civil en el que conste anotado el matrimonio, que tardará un periodo variable en la anotación. Los Registros más ágiles pueden tardar una semana y los más lentos como el Registro Civil Central de Madrid puede tardar más de 3 meses.

Nuevo matrimonio. Casarme otra vez y empezar de nuevo

Hay muchos matrimonios en España que están separados o que siguen casados con su pareja anterior, pero que han rehecho sus vidas con una nueva pareja sentimental y quieren volver a contraer matrimonio y no saben en qué consiste el procedimiento.

Para empezar, hay que aclarar que una persona separada no podrá contraer nuevo matrimonio, pues aún mantiene su vínculo matrimonial. Para poder contraer un segundo matrimonio es necesario tener el estado civil de divorciado, viudo o soltero.

En 2015 se aprobó por medio de la Ley de Jurisdicción Voluntaria la facultad de las notarías de celebrar válidamente matrimonios y divorcios. Las notarías puedan efectuar el expediente matrimonial y la celebración de la boda. Para el expediente matrimonial que es el primer paso, tendrán que solicitar asignación de notaria en el Colegio Notarial y una vez que tenga el expediente aprobado podrá elegir esa misma u otra notaria para la celebración del matrimonio. Si ha pensado en otorgar capitulaciones matrimoniales, podrá hacerlo un año antes de la celebración del matrimonio. Para estos trámites no es necesaria la intervención de abogado.

Además de la vía notarial se puede efectuar el expediente matrimonial en el Registro Civil. Tanto si ha efectuado el expediente matrimonial en el Registro Civil o ante notario, después podrá celebrar la boda en la vía que prefiera ya sea Juzgado, Ayuntamiento, Notaría... etc.

En el caso de que alguno de los esposos esté divorciado, no será suficiente aportar la sentencia o decreto judicial o la escritura notarial de divorcio. Tendrá que solicitar (se puede hacer por vía telemática) y aportar un certificado literal de matrimonio del Registro Civil en el que conste el matrimonio y divorcio que deberá de acreditarse de manera actualizada (caduca a los 3 meses de su expedición).

En España no existe el certificado de divorcio. El documento que acredita dicho divorcio será la sentencia judicial o la escri-

tura notarial. Al anotar el divorcio en el Registro Civil en la inscripción de matrimonio, el certificado de matrimonio en el que consta a nota marginal la anotación del divorcio se convierte en la práctica en el "certificado de divorcio".

Por ello, al ir al Registro Civil no tendrá que solicitar un certificado literal de divorcio, pues no existe, sino el de matrimonio en el que constará la anotación de divorcio.

8.3 Tipos de procedimiento

Podemos distinguir los siguientes tipos de procedimientos de familia que pueden ser tanto de mutuo acuerdo como contenciosos:

Divorcio

Procedimiento matrimonial que tiene como efecto disolución del vínculo matrimonial. ¿Qué supone esto? Por decirlo de una manera sencilla, la finalización del matrimonio. Una persona divorciada no tiene vinculación matrimonial, por lo que puede volver a casarse con la misma u otra persona.

Separación

Procedimiento matrimonial que tiene como efecto la suspensión de la vigencia del vínculo matrimonial. ¿Qué supone esto? La paralización de los efectos del matrimonio, pero sin darse por concluido. El matrimonio sigue existiendo, pero están suspendidos sus efectos.

Una persona separada mantiene su vínculo matrimonial y, por tanto, no puede volver a contraer matrimonio, pues incurriría en una situación de bigamia. El segundo matrimonio no se puede celebrar hasta que no se disuelva el anterior, y de haberse celebrado, será nulo. Una persona separada tiene tres opciones:

- Reconciliarse y volver a dar plena validez a su matrimonio desde la primera y única fecha de celebración del matrimonio (se debe tener en cuenta que su régimen económico matrimonial pasará a ser el de separación de bienes).
- Mantener la separación hasta el fallecimiento de uno de los esposos, momento en el que finalizará el matrimonio.
- Tramitar el divorcio, que supone que el matrimonio finalice.

Guarda y custodia

Procedimiento de familia no matrimonial que consiste en la regulación paternofilial de los hijos comunes de dos personas entre las que no existe matrimonio. Para entendernos, es como un divorcio con hijos, pero se diferencia en que entre los progenitores no están casados. Si los hijos fueran mayores de edad, pero dependientes, el proceso sería de alimentos.

Modificación de medidas

Procedimiento por el que se cambia la regulación anterior, ya sea de mutuo acuerdo o por lo contencioso. Puede solicitarse modificación de medidas de separación, divorcio o guarda y custodia. Toda resolución tiene efectos desde la fecha de su notificación y deja de tener efecto hasta su modificación por otra o su extinción. Cabe el efecto retroactivo de algunos de los efectos de las resoluciones si así se hace constar expresamente en ellas, pero no es la norma general.

Reconciliación

Es un mero trámite sencillo, por medio del cual los cónyuges separados legalmente vuelven a dar eficacia al matrimonio que inicialmente contrajeron. La reconciliación tiene eficacia desde el momento de inicio de celebración del matrimonio, ya que el ma-

trimonio no se ha disuelto en ningún momento, como así habría ocurrido con el divorcio. El régimen económico matrimonial de un matrimonio que se reconcilia pasará a ser el de separación de bienes.

Separación de hecho

No es un proceso sino una mera situación fáctica en la que un matrimonio hace vidas separadas tras la ruptura, pero no se tramita ningún tipo de procedimiento. Es la situación que se produce en la vida de los esposos que dejan de hacer vida juntos. Tiene muy limitados sus efectos y su acreditación en ocasiones no resulta fácil precisamente por no dejar los cónyuges constancia normalmente con ningún tipo de comunicación formal, acuerdo privado ni escrita pública. En ningún caso se obtiene por el paso del tiempo y la consolidación de una separación de hecho el divorcio o la separación matrimonial. En una separación de hecho no hay regulación aplicable y en lo que se refiere a los vínculos familiares, especialmente los hijos, puede acabar provocando inseguridad e incertidumbre que puede generar tensión y controversias. Si hay entendimiento no habrá problema, pero ante cualquier desavenencia no hay una regulación aplicable que especifique los periodos de cuidado de los hijos, pago de alimentos... etc.

8.4. Procesos amistosos y contenciosos:

Debemos distinguir entre los procedimientos de derecho de familia amistosos, también llamados de mutuo acuerdo, y los contenciosos. Por defecto hablaré de divorcio para simplificar la explicación, pero es aplicable a todos los tipos de procedimientos indicados: divorcio, separación, guarda y custodia y modificación de medidas.

8.4.1. Mutuo acuerdo

El divorcio de mutuo acuerdo tanto, judicial como notarial, es aquel divorcio tramitado con el consentimiento de ambos cónyuges en términos amistosos, plasmando los pactos que tengan por convenientes en una propuesta de convenio regulador que será presentado en el Juzgado o notario —uno u otro, en ningún caso ambas vías— junto con el resto de los documentos necesarios cumpliendo los requisitos de divorcio. Las partes se ratificarán en el convenio y recibirán la Sentencia, Decreto o Escritura de divorcio, procediendo el Juzgado o la notaría de oficio a inscribir el divorcio en el Registro Civil como nota marginal a la inscripción del matrimonio. A partir de entonces podrán volver a casarse. Una vez que se ha declarado el divorcio, las partes no tienen que encargarse de la inscripción en el Registro Civil, sino que se encarga de ello el Juzgado o notario por imperativo legal.

En un proceso de divorcio ante notario los cónyuges recibirán la escritura de divorcio. En un divorcio ante el Juzgado, sin hijos menores ni incapaces, el decreto del letrado de la administración de justicia; y en los que sí existan hijos mejores o incapaces la sentencia del juez. No es que una vía o resolución tenga más o menos valor que otra, sino que cada tipo de procedimiento y vía tendrá técnicamente un cauce legal y un formalismo jurídico concreto. A los cónyuges que van a separarse o divorciarse esas cuestiones en la práctica les son indiferentes, pues cuentan con la misma validez.

Es posible que un procedimiento inicialmente contencioso se transforme a mutuo acuerdo. Un procedimiento de mutuo acuerdo, en cambio, no puede transformarse a contencioso. En todo caso, si no se continúa con el proceso, este se archiva y cualquiera de las partes puede optar por la iniciación del proceso contencioso presentando la correspondiente demanda.

En el divorcio de mutuo acuerdo no hay juicio ya que las partes están conformes desde el inicio y no hay ninguna postura

que confrontar ni discutir, y normalmente comparten abogado y procurador en su divorcio, aunque es posible que si así lo desean cada cónyuge acuda con su propio abogado o procurador. En ocasiones cada uno de los esposos tramita el proceso con su propio abogado, pero comparten la representación con el mismo procurador.

Dentro de los procedimientos de mutuo acuerdo caben dos posibilidades: la tradicional demanda iniciada por ambas partes de mutuo acuerdo, o aquella que se interpone a instancia de una sola de las partes con el consentimiento de la otra. En esencia se trata de un divorcio de mutuo acuerdo, pero existen matices y diferencias que se pasan a exponer brevemente a continuación:

- Procesalmente la parte demandante serán uno o ambos cónyuges en cada caso. Toda parte demandante (o demandada) en un proceso de derecho civil debe otorgar el correspondiente poder de representación de procurador, ya sea judicial *apud acta* o poder general para pleitos ante notario. Por lo tanto, en el caso de que la demanda se inicie por uno de los cónyuges solo este deberá de realizar el poder y sólo ese cónyuge tendrá procurador que le represente; mientras que, si la demanda es presentada conjuntamente por ambos cónyuges, ambos deberán de otorgar el correspondiente poder y el procurador representará a ambos.

  Esto supone peculiaridades prácticas. Por ejemplo, en los casos en los que cada cónyuge reside en una ciudad de España diferente y no quieran o puedan desplazarse al mismo Juzgado para la ratificación se puede pedir exhorto judicial. El exhorto constituye un requerimiento de un Juzgado a otro, como puede ser en los casos en los que se presente la demanda en el Juzgado competente por el domicilio de uno de los demandados para que después de la admisión a trámi-

te y ratificación de uno de los cónyuges, se remitan los Autos al Juzgado competente por el domicilio del otro cónyuge. En estos casos se pude interponer una demanda a instancia del cónyuge que reside en el partido judicial en el que se presenta la demanda, con el consentimiento del otro al que se le remitirán los Autos al partido judicial de su residencia para que firme con posteridad. El requisito para la admisión a trámite y, por tanto, para poder ratificar, es que se haya firmado el poder del procurador de la parte demandante. De esta manera se evitan trámites y desplazamientos innecesarios. A pesar de ello no tiene mucho sentido ya que el poder apud acta se puede hacer incluso por vía telemática o en el partido judicial en el que uno resida aunque no coincida con aquel en el que se tramita el proceso.

- Profesionalmente: Para todo divorcio es preceptiva la intervención de abogado y procurador en ejercicio. En función de cómo se formule la demanda el cliente será uno o ambos cónyuges.

  Esto supone, por ejemplo, que ambos o uno solo de los cónyuges devengan obligados al pago de la minuta profesional. Según el código deontológico de abogados y procuradores, el profesional que defienda los intereses de un determinado cónyuge no podrá ir en su contra en procedimiento posterior. En este caso es importante delimitar si el profesional actúa en nombre y defensa de uno o de ambos cónyuges. Es necesaria la intervención de al menos un abogado y procurador, pero no existe impedimento en que cada cónyuge acuda con sus propios profesionales, o incluso con varios, esto es algo atípico pero que sí se produce en ocasiones abonando innecesariamente mayores minutas profesionales.

En ocasiones uno de los cónyuges solicita abogado y procurador de oficio y le es asignado de manera individual para tramitar el divorcio de mutuo acuerdo. Se nos ha repetido en innumerables ocasiones que nos llama el otro cónyuge (el que no ha pedido ni le han concedido el abogado y procurador de oficio) indicando que el abogado y procurador de oficio de su cónyuge le indica que si quiere recibir la asistencia de tramitación debe de abonarle el pago de la minuta, lo cual es correcto pues tiene derecho a ello. Pues bien, en estos casos además de tener la posibilidad de contratar al abogado de oficio de nuestro cónyuge, se tiene la posibilidad de contratar otro abogado diferente o, si existe acuerdo entre las partes, incluso tramitar un proceso de divorcio a instancia de uno de los esposos (el que cuenta con abogado y procurador de oficio) con el consentimiento del otro, que no necesariamente debe de contar con abogado y procurador en el proceso. En este caso el otro cónyuge no llegará a ser cliente del abogado y procurador de oficio y por tanto no tendrá minuta alguna que abonar y podrá tramitar el divorcio con los mismos efectos jurídicos que un divorcio de mutuo acuerdo tradicional. Sea como fuera será recomendable que un abogado revise el convenio regulador antes de firmarlo y tramitarlo.

- Ámbito personal y emocional: En los procedimientos de derecho de familia se mezcla lo jurídico con lo emocional. Jurídicamente es indiferente que el proceso se interponga a instancia de ambos cónyuges o de uno de ellos con el consentimiento del otro, salvando las diferencias procesales ya expuestas. A pesar de ello, hay personas que en su fuero interno diferencian el pedir ambos el divorcio de mutuo acuerdo de la petición de uno solo de los cónyuges con el

> mero consentimiento del otro. Consideran que así consta que ellos no han querido pedir el divorcio y se han limitado a consentirlo. No tiene ningún tipo de efecto legal, pero hay personas que desean que así conste, normalmente es para que quede constancia de que ellas no querían divorciarse. Hemos llegado a tener en el despacho un matrimonio que necesitaba y quería divorciarse sin ningún tipo de controversia, excepto que se hiciera constar que uno había dejado al otro, y viceversa. No tiene sentido.

En referencia a otras situaciones que se pueden dar:

Puede ser necesaria la intervención del Ministerio Fiscal. Afortunadamente cuando existen hijos menores de edad o incapacitados intervendrá el Ministerio Fiscal en defensa de sus derechos, pero ello no supone que tengan que acudir estos al Juzgado. De hecho, que unos niños acudan al Juzgado en la ruptura de sus padres es una barbaridad innecesaria que se limita a casos muy concretos en los que se puedan apreciar situaciones de posible desamparo o en el que sea necesario para saber establecer la regulación más beneficiosa para el menor.

El psicólogo y el trabajador social participan en procesos contenciosos realizando informes psicosociales cuando se discute la custodia u otras cuestiones importantes para el menor y es solicitada por alguna de las partes o el Ministerio Fiscal, siendo una prueba cada vez más tenida en cuenta para resolver el tipo de custodia y la concreción de esta. Un informe psicosocial tiene un plazo de resolución muy variable en función del partido judicial, puede ser rápido y tardar de uno a tres meses, o puede tardar hasta dos años. Esta cuestión conviene consultarla con el abogado para que aconseje en base a su experiencia en el partido judicial, cabe la posibilidad incluso de solicitar que se efectúe por profesional privado si así lo convienen las partes en los casos en los que los plazos previstos son especialmente lentos.

En la práctica, una vez ratificados los cónyuges en el convenio regulador se pasa para el visto bueno del Ministerio Fiscal (algunos partidos judiciales lo hacen antes, otros después y otros en presencia del Fiscal en el acto de ratificación). Lo normal es que se pronuncie favorablemente a la aprobación del convenio, pero cabe la posibilidad de que proponga modificaciones que, en su caso, serán comunicadas a los cónyuges para que estudien la posibilidad de cambiar el convenio regulador en los términos propuestos.

En derecho de familia se da gran importancia a la autonomía de la voluntad de las partes y, por tanto, a la mínima injerencia en un acuerdo de separación o divorcio por parte del Juzgado, a pesar de lo cual, se pueden producir y por tanto proponer cambios o rechazar la homologación judicial del convenio regulador. En el día a día de los Juzgados en España por desgracia pocas cosas ocurren de manera inmediata.

La diferencia de la sentencia y del testimonio de sentencia es que en el caso del testimonio de sentencia se reproduce el contenido del convenio regulador homologado judicialmente una vez es firme la sentencia (pasados 20 días hábiles desde su notificación) y podrá ser susceptible del ejercicio de los derechos y obligaciones que correspondan.

- Asistencia de hijos mayores no independientes al Juzgado o Notaria:

¿Deben de asistir a comparecencia judicial o notarial los hijos mayores de edad dependientes económicamente o menores emancipados en separaciones o divorcios de sus padres? Sí, conforme la redacción actual del Artículo 82 del Código Civil.

Es algo que los progenitores que se separan o divorcian no suelen tener en cuenta, pues en ocasiones cuesta bastante que entiendan que sus hijos dependientes deben de participar en su proceso de separa-

ción o divorcio, aunque sea sólo a los efectos de prestar conformidad con las medidas que le afectan. Nos guste más o menos, debemos aceptar que nuestros hijos dependientes tendrán que comparecer en el Juzgado o Notaria para manifestar si están de acuerdo con la regulación que se le ha establecido en el convenio regulador.

Desde mi experiencia, he comprobado como esta situación puede conllevar dos problemáticas prácticas:

En primer lugar, chantajes emocionales de hijos a padres. En la mayoría de los casos afortunadamente no ocurre, pero algunos hijos pueden pretender que les sea reconocida una pensión de alimentos mayor a la que realmente procede conforme circunstancias familiares y, decir algo así como "si no se me asigna X de pensión de alimentos no firmo o voy al Juzgado o Notaría y digo que me parece muy poco".

En segundo lugar y, en ocasiones, las expectativas de los padres de que no hacer partícipes a los hijos mayores dependientes de su divorcio, desde el momento en el que estos tienen que asistir a una Notaría o un Juzgado para dar su visto bueno a las medidas que le afectan, puede ser muy desagradable para algunos hijos. No debería serlo, pero en algunos divorcios los hijos lo pasan especialmente mal y, tener que intervenir acudiendo al Juzgado o Notaria puede percibirse por parte de los padres o hijos como algo traumático.

¿Quién controla que el hijo sea dependiente y sea procedente el establecimiento de una pensión de alimentos? Evidentemente, serán sus progenitores con el mejor criterio que les es posible al igual que en toda la crianza de su hijo. En los casos en los que no se tiene del todo claro que los hijos sigan siendo dependientes, si se indica que el hijo no es dependiente, no tendrá que asistir ni realizar ningún tipo de actuación, lo que en ocasiones condiciona a algunos padres con tendencia a declarar hijos independientes

en su divorcio para evitarles tener que participar en el divorcio. Toda ley tiene su trampa. Si se pretende proteger a los hijos a los que se les ponga una pensión, en ocasiones, la comparecencia al divorcio de sus padres puede percibirse como algo muy desagradable, cuando no debería de serlo, pues se trata de un menor trámite y, las familias deben de ser conscientes de que se debe dar cumplimiento a los requisitos legales, pues en definitiva es una garantía para los hijos mayores dependientes y no se puede privar a un hijo adulto de su derecho de manifestar su conformidad o disconformidad con las medidas que le afectan.

Por ello hay que gestionar los procesos de familia por la vía amistosa, pero también materializarla de una manera cordial y amable para que en caso de que los hijos sean mayores dependientes, puedan acudir al Juzgado o Notaria de la manera menos tensa posible, pues no es algo traumático en sí mismo si los padres no lo han convertido en algo traumático.

En definitiva, si el hijo es dependiente, así se debe de hacer constar en el convenio regulador con la oportuna regulación, aunque eso suponga que el hijo tenga que comparecer para dar su consentimiento con las medidas que le afectan. De no hacerlo así, se estará incurriendo en una grave mentira e irregularidad que además perjudicará a los hijos en innumerables cuestiones. Por ejemplo, pedir una beca de estudios.

o Divorcio de mutuo acuerdo ante notario.

Gracias a la Ley de la Jurisdicción Voluntaria de 3 de julio de 2015, que entró en vigor el 23 de julio de 2015 es posible el divorcio de mutuo acuerdo ante notario.

La única limitación es que no se pueden tramitar ante notario procedimientos de divorcio o separación con hijos menores de edad o incapacitados, ya que estos deberán tramitarse en el Juzgado.

El divorcio ante notario es la opción más rápida y cómoda pues no se debe firmar el convenio regulador con anterioridad —como sí ocurre en el judicial ya que se debe presentar la demanda con el convenio previamente firmado por los cónyuges— y se puede elegir la fecha de firma en día de mañana o tarde conforme disponibilidad de las notarías (el Juzgado solo permite firmar en su horario de mañanas de 9 a 14 horas) no hay que presentar una demanda y esperar la citación a la que los cónyuges se deben adaptar.

El divorcio o separación ante notario dará lugar a una escritura pública notarial de divorcio o separación, que tiene los mismos efectos legales que el decreto o sentencia de divorcio.

Ante cualquier incumplimiento entre las partes, cabe la ejecución del acta de divorcio notarial directamente ante el Juzgado al igual que en la sentencia o decreto judicial. Dicho de otro modo, no es necesario interponer un procedimiento declarativo inicial y después ejecutarlo en un segundo proceso; al igual que en el caso de decreto o sentencia judicial se pueden instar la ejecución directamente.

Al igual que en el proceso judicial, es necesario abogado en ejercicio. En el proceso notarial no es necesaria intervención de procurador, pero sí la de notario, lo que supone que los costes normalmente sean algo mayores en el divorcio ante notario, pero merece la pena por la comodidad. En España contamos con uno de los más modernos y mejores sistemas notariales del mundo.

Consejos para divorcio de mutuo acuerdo

- En las reuniones de diálogo y mediación se debe ser claro, sincero y directo. No se debe perder el tiempo ni hacer perder el tiempo al otro, no irse entre las ramas, ir al grano.
- Dejar claras las cuestiones en las que no se pueda ceder y las que tal vez sí con una actitud asertiva y respetuosa.

- No pretender convencer al abogado ni al otro cónyuge de cuestiones innecesarias. Da igual quien tenga razón en lo personal, lo importante es llegar al acuerdo saludable y razonable.
- No entrar en aspectos sentimentales, pues son peligrosos y pueden llevar a ataques de culpabilidad y reproches que enfrenten a las partes y frustren o dificulten las posibilidades de acuerdo.
- No pronunciarse sobre aquello que no se entiende. Es mejor preguntar, proponer, y ante la duda no pronunciarse y darse el tiempo necesario para entenderlo correctamente.

Ventajas del divorcio de mutuo acuerdo respecto del contencioso:

Cuando el divorcio es necesario, intentamos conciliar un acuerdo con asesoramiento constructivo, diálogo y mediación familiar pues el divorcio amistoso es preferible y ventajoso respecto del contencioso, por ser:

o Mas rápido

Por lo contencioso, como poco, el trámite puede suponer el plazo mínimo de 6 meses, aunque lo normal es que se prolongue en el tiempo hasta un año (en los casos en los que sea necesaria una resolución más rápida será recomendable interponer demanda de medidas provisionales). En condiciones especiales, como son los procedimientos con hijos menores en los que se haya recabado el informe psicosocial y el servicio esté saturado puede retrasarse uno o incluso dos años adicionales. De mutuo acuerdo puede ser inmediato en el caso de divorcio ante notario, en el caso de divorcio judicial lo normal es que tarde tres meses. Por ello, el plazo de un mutuo acuerdo es mucho menor.

o Más económico

El divorcio de mutuo acuerdo cuesta entre una quinta y una décima parte de lo que cuesta el contencioso. En este sentido de-

bemos manifestar que lo normal en divorcios de mutuo acuerdo es que ambos cónyuges contraten al mismo abogado y procurador. Por lo que el precio se dividiría entre ambos, salvo que se acuerde lo contrario, lo que conlleva que el mutuo acuerdo suponga un ahorro económico considerable. Es algo importante ya que en gran parte de los divorcios la capacidad económica se ve resentida a corto plazo por el empobrecimiento de calidad de vida de tener que mantener con los mismos ingresos necesidades duplicadas derivadas de hacer vidas por separado. La mayoría de las familias en España tienen dificultades para llegar a fin de mes estando juntas y el divorcio puede hacer que tengan serias dificultades para costear las necesidades familiares por separado.

o Mas saludable, previene daño familiar

El proceso contencioso puede ser una verdadera lucha sin cuartel. Requiere enfrentarse a una serie de trámites procesales con reacciones recíprocas de cada una de las partes en cada uno de ellos.

El más desagradable, sin lugar a duda, es el acto del juicio. En un mutuo acuerdo muchos clientes nos indican que les es desagradable ver a su expareja y firmar una mera ratificación en cinco minutos. Imaginen qué difícil es la preparación de un juicio en contra de tu ex pareja de una manera antinatural: con abogado, ante un juez, con posibles testigos, pruebas, en una sala de vistas… Nada a lo que esté acostumbrado y en un momento de crisis de pareja normalmente próximo a la ruptura que lo hace aún más delicado.

Además, los divorcios de mutuo acuerdo reducen la tensión y el daño familiar, especialmente para los niños. La incidencia de posteriores procesos de modificación de medidas contenciosos, ejecuciones e incluso procesos de violencia, son menores. Por ello es una contribución a la desjudicialización del derecho que familia que es uno de nuestros grandes objetivos que a corto plazo se materializa con facilitar, promover y contribuir al aumento del porcentaje de divorcios de mutuo acuerdo.

o Mantenimiento del control de decisiones familiares con un trámite más cómodo y simple:

En un mutuo acuerdo los propios cónyuges con el apoyo del asesoramiento de su abogado deciden la regulación que será aplicable a su familia a partir del divorcio, sin someterse al criterio del Juzgado que en un proceso contencioso no podrán controlar ni decidir, sino que será impuesto por el criterio judicial. Siempre será mejor el acuerdo alcanzado por las partes que la regulación impuesta por un Juzgado ante la incapacidad de las partes de entenderse amistosamente. Además, es mucho más sencillo realizar un trámite judicial o notarial de mutuo acuerdo que no deja de ser un mero trámite. Mucho más cómodo y simple que un juicio de divorcio contencioso de meses, con grandes costes, sufrimientos inherentes a lo que lleva aparejado el drama de un proceso judicial con la persona que en ese momento menos queremos ver, con la presión de poder perderlo y los nervios correspondientes.

Antes de contratar su proceso, si así lo desea, puede consúltenos para darle las respuestas legales que necesite. Le informaremos sobre la viabilidad de sus pretensiones matrimoniales en el divorcio, de modo que le recomendaremos lo más conveniente, siempre en primer término la mediación para buscar el acuerdo positivo para toda la familia y especialmente para los niños.

Diferencia entre el divorcio de mutuo acuerdo judicial y el notarial

La validez y efectos son exactamente los mismos tanto en Juzgado como en el notario. Hay muchos clientes que tienen la misma duda. Si me divorcio en el notario, ¿no interviene el Juzgado? Aclaramos que en el divorcio notarial intervendrá el notario y no intervendrá el Juzgado, al igual que en el judicial interviene en Juzgado y no el notario. Es tan válido uno como otro. La diferencia es que en el Juzgado será más lento debido a la lentitud burocrática judicial de España.

Mi bufete cuenta con más de un 95% de procedimientos de carácter amistoso condicionado en gran medida por nuestra publicidad encaminada a facilitar los procesos amistosos, en los que logramos alcanzar un mutuo acuerdo entre los cónyuges y plasmamos las condiciones en el convenio regulador consiguiendo una tramitación saludable, rápida, sencilla y económica. No nos conformamos con este porcentaje, sino que pretendemos seguir aumentándolo, buscando que todos y cada uno de los procesos se tramiten de manera amistosa mientras sea posible contribuyendo a subir el porcentaje actual del 80% de divorcios amistosos que existe en España que debe de seguir aumentando hasta que el divorcio contencioso sea totalmente excepcional.

Cada divorcio de mutuo acuerdo es un éxito de valor incalculable, pues supone dar una solución a una familia que lo necesita.

8.4.2. Contencioso

La Ley 1/2025 incorpora la obligación de meditar antes de presentar determinadas demandas contenciosas como requisito de procedibilidad, pero en el presente libro no me centraré en los MASC para evitar entrar en cuestiones procesales complejas.

Es el tipo de procedimiento de carácter controvertido que es iniciado por el cónyuge demandante mediante la presentación de un escrito de demanda que cumpla los requisitos y trámites del divorcio, que será notificada al cónyuge demandado, para que conteste, en el plazo de veinte días hábiles por escrito —escrito de contestación a la demanda de divorcio— aceptando u oponiéndose a lo solicitado por su cónyuge.

Ambos escritos deberán ir firmados por abogado y procurador propios y diferentes. Cada cónyuge un abogado y procurador distinto. Una vez que contesta la parte demandada o se le pasa el plazo para contestar el Juzgado señala un día para la realización del Juicio de divorcio —vista—, donde las partes expondrán los

argumentos y practicarán las pruebas que consideren convenientes: interrogatorio de parte contraria, documental, testigos, peritos; para dictar Sentencia el Juzgado en el plazo teórico de veinte días hábiles.

En este caso, los gastos, plazos y enfrentamientos son mucho mayores, por lo que siempre que sea posible hay que procurar llegar a un mutuo acuerdo entre los cónyuges fruto de la cesión de ambos esposos, ya que como se dice coloquialmente suele ser mejor un mal acuerdo que un buen juicio. En un proceso contencioso se está delegando la capacidad de decisión y disposición de las partes en el criterio del juez que impondrá las medidas que considere oportunas conforme a Derecho.

En los supuestos de divorcios con hijos menores o incapacitados intervendrá el Ministerio Fiscal como una parte más para velar por la salvaguarda de los derechos de los menores o incapacitados de modo que no se les produzca perjuicio alguno.

Peculiaridades del divorcio contencioso

En primer término, debemos luchar por mantener nuestra pareja, pero cuando la ruptura es insalvable lo mejor es aceptarla y favorecer que se pueda tramitar de mutuo acuerdo y evitar el proceso contencioso.

Un buen abogado experto en derecho de familia, antes de iniciar el divorcio contencioso, trata de mediar para llegar a un entendimiento con la otra parte y justo eso es lo que hacemos nosotros. El consenso puede ser global o, cuanto menos, parcial para acercar posturas y reducir los hechos controvertidos a discutir y resolver en el pleito, lo cual ya es muy positivo.

Existen casos en los que las necesidades especiales familiares no hacen posible la mediación con el otro cónyuge o su abogado y se debe interponer proceso judicial unilateral directo, incluso con medidas provisionales. En otros, después de un proceso más o menos largo de tiempo de negociación se llega a la conclusión

de que el entendimiento es imposible y se procede a la presentación de la demanda contenciosa.

La regulación que se establezca en la sentencia que ponga fin al proceso es fundamental para la continuidad de la vida de ambos cónyuges divorciados y es por ello por lo que debe ser el más favorable posible.

El divorcio contencioso supone un fracaso para los cónyuges que se divorcian y para los abogados intervinientes, pues no han logrado un entendimiento en su interactuación de mediación personal y profesional.

¿De qué depende "ganar" o "perder" el juicio de divorcio contencioso? Los elementos básicos para poder obtener una sentencia de divorcio estimatoria de las pretensiones son los siguientes:

- Actitud propia

Igual, o incluso en muchos casos más importante que el abogado, es la actuación propia del cliente. El hecho de que en el objeto del juicio se pueda demostrar que el cliente tiene razón en muchos casos es por haber hecho las cosas bien. Por tener una versión coherente entre lo que se pide jurídicamente en Derecho y con aquello que está haciendo en la vida real.

Por ejemplo, en un juicio en el que se pide la custodia de un niño para uno de los progenitores será clave poder demostrar que dicho progenitor cuida y colabora con las necesidades de los hijos. De no ser así, evidentemente el abogado poco podrá hacer. Además, es muy importante que exista una relación de confianza entre abogado y cliente y que el cliente realice lo mejor que le sea posible las pautas de su letrado.

- Actitud de nuestra expareja

En ocasiones la actitud de nuestra pareja nos facilita o complica nuestras expectativas de estimación de pretensiones procesales. No se suele valorar, pues no depende de uno mismo, pero no son

pocos los pleitos en los que una de las partes con pocas probabilidades gana un juicio o con muchas lo acaba perdiendo por la actuación horrible o brillante de nuestra expareja.

o Influencia del entorno propio

Debemos ser conscientes de que nosotros nos estamos divorciando, no todo nuestro medio social. Debemos escuchar a los nuestros y tenerlos en cuenta, pero no dejarnos llevar por lo peor de la ruptura y el rencor que nos transmiten hacia nuestra expareja desde nuestro alrededor familiares, amigos y allegados.

El matrimonio es cosa de dos y la separación también. En todo caso habrá que seguir las pautas de nuestro abogado antes que las de nuestro entorno, pues en muchos casos con la mejor intención nos recomiendan lo que menos nos conviene, y nosotros nos dejamos llevar y metemos la pata.

o Influencia del entorno de nuestra expareja

Cuando una pareja está unida por lo general todo son cosas positivas. Cuando se llega a la ruptura existe un conjunto de personas afines a nuestra expareja que tienen una tendencia natural a malmeter o influir en contra de nosotros.

Llegan incluso a participar activamente en la ruptura tomándoselo como algo personal. Destacan por su recurrencia el suegro y la suegra, los cuñados y cuñadas y las antiguas amistades y muy especialmente las nuevas parejas.

Sobre todo, en divorcios con hijos, deudas y bienes patrimoniales, cada uno mira por los suyos y se lleva verdaderos enfrentamientos que condicionan la tramitación judicial que acaba siendo mucho más traumática de manera innecesaria.

o El abogado que defienda nuestros derechos

La relación de confianza entre cliente y abogado es fundamental. Debe de existir buen entendimiento, comprensión y coordi-

nación para dirigir la estrategia procesal y llevarla a la práctica. Además, a pesar de presentar una demanda contenciosa hay que estar siempre predispuestos a llegar a un entendimiento en cada hecho controvertido.

El mejor abogado para negociación

Debe ser valiente, claro y directo, pero mostrar una actitud conciliadora. Ser constante y dedicarle tiempo y paciencia con quietud y sin agresividad.

Existe una tendencia —que desde nuestro bufete no compartimos— que es la de los denominados abogados "tiburones" que negocian de manera casi intimidatoria con la otra parte, lo que consideramos que es un grave error.

La negociación y diálogo debe mantenerse y no ponerse en peligro. Lo normal es que si un abogado muestra una actitud altiva nunca logre el entendimiento y se corte el canal de comunicación y el acuerdo no sea posible, o de llegar a producirse se realice más tarde y en peores términos.

Nosotros dejamos abierta la puerta al acuerdo en todos los procedimientos salvo que exista un motivo grave que realmente lo justifique, pues sabemos que es lo que más conviene al cliente. El único beneficiado de no lograr el acuerdo amistoso y tener que ir a la separación por lo contencioso es el propio abogado que tramitará un pleito con mayores gestiones y, por tanto, mayores minutas y honorarios profesionales.

El mejor abogado para juicio

Será aquel contundente que se haga valer en la sala desde el respeto profesional con el otro letrado, juez y en su caso Fiscal, que es donde hay que demostrar la profesionalidad y saber defender los intereses del cliente, hacer sentir protegido al cliente con sensación de control y seguridad. No es mejor abogado el que habla más raro, como se suele pensar. La finalidad es que nos den la razón y para ello deben poder entendernos.

Ciertas cuestiones son evidentemente técnicas pero nuestro despacho tiene una tendencia, incluso en el acto de juicio, a hablar de la manera más directa posible, pues lo importante es el contenido no la palabra.

Por ejemplo, en un interrogatorio o prueba testifical, uno de nuestros abogados para preguntar si un progenitor duerme con su hijo no utilizará la palabra «pernocta» sino "pasar la noche" que es mucho más simple y dice exactamente lo mismo.

No tenemos que justificar nuestros conocimientos teóricos con nuestros clientes, tenemos que defenderlos como merecen dejándonos la piel en cada juicio, y para ello necesitamos entendernos con todos los intervinientes del pleito con el lenguaje más sencillo posible.

- El Juzgado en el que se tramite el procedimiento

El Juzgado influye en cuanto que el procedimiento sea más rápido o lento, pero realmente, al ser la Ley de Enjuiciamiento Civil igual para todos, solo existen pequeñas diferencias en uno u otro Juzgado.

Influye mucho que el funcionario que nos asignen sea profesional y ágil pero incluso cuando no es así, o el funcionario está de baja y nuestro procedimiento se queda paralizado, solo se pierde tiempo, que no es poco.

El procurador es el representante de la parte y el que se ocupa de estar pendiente de agilizar cada proceso, lo que en ocasiones es una lucha constante.

- El juez que nos corresponda

La ley aplicable es igual para todos los casos no existiendo una Ley de Divorcio específica, sino aplicándose principalmente el Código Civil, la jurisprudencia y todos los principios del Derecho.

De cara a la admisión de las pruebas, la orientación del pleito y el criterio de sentencia, cada juez puede ser muy diferente más

aún en los casos de Juzgados no especializados en familia, lo cual crea inseguridad jurídica al no saber a qué atenerse. Por eso, en derecho de familia es tan importante contar con un abogado experto.

Muchos clientes nos preguntan si en su caso es mejor juez o jueza, entre otras tantísimas dudas.

Lo importante no es el juez, que no deja de ser un funcionario con la obligación de hacer su trabajo conforme al Ordenamiento Jurídico y la promesa o juramente prestado para el acceso a la carrera judicial, lo importante es tener la razón y saber acreditarla. Pues si el juez predeterminado por la ley nos perjudica con un criterio que nos es desfavorable siempre queda la posibilidad del recurso de apelación ante la Audiencia Provincial donde sí es más homogéneo y uniforme el criterio judicial conforme jurisprudencia.

El principal consejo, como en tantas cosas en la vida, es ser buena persona y tratar a las personas tal y como nos gustaría que nos trataran a nosotros, con respeto y con tendencia a ser amable. Ser menos egoístas y en nuestro matrimonio intentar ponernos en el lado de la otra persona y no buscar tanto el interés particular. La mayoría de los juicios de divorcio contencioso se podrían evitar si las partes no fueran tan intransigentes y estuvieran orientados hacia una mediación real y comunicación constructiva. Pasado el juicio, muchos se dan cuenta de que no ha merecido la pena el enfrentamiento, el gasto y el tiempo perdido. Incluso estoy convencido que muchos clientes pierden gran parte de su salud y salud mental en el pleito de familia.

Fases de acto del juicio de divorcio contencioso:

En un juicio de divorcio contencioso existen cuatro fases:

No se trata de una diferenciación legal pues en la práctica el juicio se desarrolla linealmente de una forma rápida lo que hace que los clientes que no están acostumbrados al ámbito judicial no entiendan bien todo lo que ha ocurrido en la sala de vistas, de

hecho en la mayoría de los casos considero que no entienden la gran parte de lo que ha pasado en el acto del juicio.

Por ello, a continuación, voy a relatar los rasgos básicos de cada parte del juicio, lo que puede ayudar a cónyuges que se enfrenten a esta situación y quieran saber por anticipado cómo se estructura, y también para abogados que están empezando en derecho de familia.

El juicio de divorcio o separación es un juicio verbal con especialidades procesales, lo que supone que comienza con la demanda de la parte demandante y la contestación a la demanda de la parte demandada. Esto otorgará certidumbre y seguridad jurídica, pues ambas partes conocerán lo que solicita la otra parte y, en base a sus pretensiones, podrán preparar el pleito.

En el caso de que se trate de un juicio de medidas cabe la posibilidad de que la parte demandada aún no haya contestado a la demanda principal, por lo que podría celebrarse el juicio sin que la parte demandante conozca la petición judicial de la parte demandada. En este caso el abogado de la parte demandada formulará su contestación a la demanda de manera verbal en el momento de la celebración del juicio.

Antes de entrar a sala es una buena costumbre generalizada en los Juzgados hacer pasar a los letrados con su Señoría para tratar de acercar posturas e intentar llegar a un acuerdo. No se trata de una fase del juicio de divorcio, pero es una acertada práctica mayoritaria que en más de un 20% de los casos acaba en acuerdo.

Hay Jueces que recomiendan lo que estiman oportuno y proponen las soluciones que consideran convenientes y otros que verdaderamente condicionan a los letrados con frases como "al final el que decido soy yo y en esta cuestión no voy a acordar eso"; lo que en muchos casos —desde mi modesto y respetuoso punto de vista— supone extralimitarse, pues no se ha desarrollado aún el juicio y no pueden prejuzgar su fallo de la resolución antes de ver íntegramente el acto del juicio.

o Ratificación en las peticiones

La primera fase es la de la ratificación. En primer lugar, debemos aclarar que en un juicio civil el primer turno de palabra e intervención de las partes le corresponderá a la parte demandante y después a la parte demandada. Por ello, al comienzo de la sesión y en muchos casos en primer término el juez pregunta a las partes sobre la posibilidad de llegar a un acuerdo y sobre la delimitación de los hechos controvertidos, que serán los únicos respecto de los que se podrá formular alegaciones y proponer y practicar prueba.

A continuación, se da la palabra a la parte demandante para que se ratifique en sus peticiones y después a la parte demandada para que se ratifique, en el caso de que exista contestación a la demanda, o para que formule verbalmente la contestación a la demanda si se trata de un juicio de medidas provisionales.

El acto de ratificación lo normal es que ambos letrados se limiten a ratificar la petición expuesta en el SUPLICO del escrito presentado.

o Nuevas peticiones.

Cabe la posibilidad de que los abogados cambien o amplíen sus peticiones si existen nuevas circunstancias que así lo justifican o si existen errores de mera redacción o aclaraciones y se deben aclarar los términos de la petición. El sistema judicial en España es muy estático en el sentido de que se basa en rígidas fases procesales que tratan de fomentar la seguridad jurídica. El acto de la ratificación suele ser una mera frase de "me ratifico en mi escrito" de cada uno de los abogados.

Pero desde nuestro despacho hacemos una reflexión, cuando se llega a un juicio de divorcio contencioso normalmente se ha estado esperando y preparando unos seis meses y es el momento de tratar de decir algo más. Intentar enfatizar todo lo posible, pues la vida del cliente va a cambiar en función del resultado del acto del juicio y hay que poner toda la carne en el asador, como se suele decir.

Consejo y recomendación de nuestro despacho de abogados

Nuestro bufete tiene la costumbre en todos los juicios de familia de preguntar al comienzo y antes de tomar la palabra, incluso interrumpiendo a la otra parte o Juez si es necesario lo siguiente: "¿En el presente juicio habrá trámite de conclusiones?"

Esto se debe a que cada Juzgado tiene una práctica profesional diferente. Por ello, si se realiza dicha pregunta al juez que preside el acto del juicio y, una vez que se está grabando la vista —todos los juicios de divorcio se graban—, constará su contestación y así se podrá organizar la defensa correcta de los derechos e intereses del cliente. En un proceso con menores sí debería de haber conclusiones, pero no son pocos los letrados que se han quedado con la palabra en la boca al terminar la práctica de la prueba por entender el juez que no procedía las conclusiones por haberle quedado todo claro..

¿Qué ocurre si no hay fase de conclusiones? En ese caso la ratificación debe prolongarse y aprovechar para defender y valorar en la medida de los posible aquello que se solicita en el juicio. Es complicado, pues se debe tratar de enfocar desde el punto de vista más ventajoso para el cliente, pero la prueba no ha sido practicada lo que supone una gran limitación e impedimento en la argumentación.

¿Qué ocurre si hay trámite de conclusiones? En estos casos, se realiza una ratificación breve y concisa dejando la valoración para fase de conclusiones, al final del juicio. Esta opción es la más justa pues en ella se puede valorar correctamente la prueba practicada.

o Reconvención.

En un juicio de derecho de familia la parte demandada puede formular reconvención. ¿Qué es esto y en qué consiste? La reconvención supone no solo la contestación a la demanda

presentada por la parte demandante, sino además la "contra-demanda", por enfocarlo de un modo entendible, de la parte demandada.

No solo se contesta, sino que además se realiza una demanda o petición de la parte demandada a la parte demandante en la que a su vez reproduce sus propias peticiones para que sean juzgadas de manera conjunta en el mismo pleito.

¿Cómo funciona la reconvención? Una reconvención puede ser formulada por escrito en el momento de la contestación a la demanda de juicio principal o, en su defecto, de manera verbal en el momento de la ratificación de la parte demandada en el juicio de medidas provisionales.

En el caso de que se formule reconvención por escrito se dará trámite para contestación en su caso oposición de la parte demandante por un plazo de diez días hábiles desde la notificación judicial.

En el caso de que se formule la reconvención verbalmente en el mismo acto de juicio se dará traslado a la parte demandante para que conteste y, en su caso, muestre su oposición o conformidad al respecto.

¿Qué parte es demandada y demandante en una reconvención?

Es muy complicado de explicar y entender, pero en la práctica no tiene gran importancia. Respecto del procedimiento inicial la parte demandante, evidentemente, será la demandante y la demandada la demandada, como resulta obvio.

En cambio, respecto de la petición de reconvención la parte demandada del procedimiento será la demandante y la demandante del procedimiento demandada. Por ello ambas partes tendrán la doble condición de parte procesal demandante y demandado respecto de la demanda inicial y demanda reconvencional que se enjuiciarán de manera conjunta. Vamos a intentar explicarlo mediante un ejemplo para que se entienda mejor:

Si la parte demandante pide la separación matrimonial, la parte demandada podrá limitarse a oponerse a las medidas, pero dentro del procedimiento de separación, o si lo desea, formular reconvención solicitando el divorcio. En este caso, no solo la parte demandada contesta y se opone a la demanda, sino que además pide algo más, algo diferente.

En este caso concretamente el procedimiento se transformará a divorcio pues es una de las especialidades de derecho de familia en España. No cabe la posibilidad de oposición a la separación o divorcio de contrario, pero sí la solicitud del divorcio ante una demanda de separación. Esto técnicamente se denomina reconvención.

o Proposición de prueba:

La segunda fase es la proposición de prueba. El juez dará la palabra a la parte demandante para que proponga la prueba que estime conveniente y, en segundo lugar, a la parte demandada. No debemos olvidar que en todas las fases del juicio también intervendrá en tercer lugar el Ministerio Fiscal en los casos litigios familiares en los que existan hijos menores o incapacitados.

A continuación, el juez se pronunciará sobre la pertinencia de la prueba y de manera correlativa que sea admitida o rechazada. Cabrá la posibilidad de impugnación de la prueba propuesta por la representación procesal contraria, así como recurso respecto de la inadmisión de la prueba solicitada por cada representación procesal y que pueda ser rechazada por el juez.

Tipos de propuesta de prueba:

Existen en juicio de divorcio las siguientes posibilidades de proposición de prueba:

- Interrogatorio de la parte contraria.

Cabe la posibilidad de interrogatorio de la parte contraria, pero, en cambio, no cabe la posibilidad de solicitar la intervención por parte de un abogado de su propio cliente defendido.

Esto supone que por estrategia procesal en ocasiones no se solicite la intervención de la parte contraria que podrá quedarse sin posibilidad de argumentación, intervención y defensa, como mero espectador.

Es cuestión discutida en Derecho, pero su intervención sí puede considerarse preceptiva por el juez de oficio o por el Ministerio Fiscal si interviene en la causa por existir menores o incapacitados.

- Documentación.

Tanto la documentación aportada con el escrito de demanda como de contestación de la demanda o cualquier otro momento procesal. Cabe la posibilidad de presentar más documental en el acto del juicio. Cabe la impugnación, pero basada en un motivo concreto como es la autenticidad, contenido, procedencia o su extemporaneidad.

- Prueba testifical.

Testigos y profesionales, familiares y amigos, conocidos o meros conocedores de alguna cuestión que pueda ser relevante para el conocimiento de algún hecho controvertido.

- Requerimientos y Oficios.

Para que el Juzgado sea el que requiera a la otra parte u otra persona físicas o jurídicas, así como Organismos y Administraciones y Entidades para la certificación o pronunciamiento de alguna cuestión.

Es muy frecuente la petición de investigación patrimonial de la otra parte por medio de un sistema informático del Juzgado que se denomina "punto neutro judicial" y por medio del que se puede conseguir información de diferentes Organismos y Administraciones: Cuentas bancarias y saldos de cuenta, propiedades a nivel nacional, vehículos, situación profesional y datos que aparezcan en la Seguridad Social.

La investigación patrimonial es muy frecuente en juicios de divorcio, el momento procesal oportuno para solicitarlo es el acto del juicio, pero se recomienda tenerlo pedido con anterioridad para que al Juzgado le dé tiempo a conseguirlo y entregarlo y así se pueda estudiar minuciosamente.

o Práctica de Prueba.

Una vez se haya aceptado la prueba se practicará por el orden aceptado.

En primer lugar, se realizará el interrogatorio de las partes. Primero el de la parte demandada a preguntas del abogado de la parte demandante y después el de la parte demandante a preguntas del abogado de la parte demandada (hay jueces que no siguen el orden habitual). Después de cada turno de preguntas habrá un turno del propio abogado de la parte a la que se le haya interrogado para aclarar los extremos que se considere oportunos. También podrá preguntar el Ministerio Fiscal, si interviene en el acto de la vista. El juez también podrá, no solo moderar el interrogatorio y declarar no procedentes las preguntas que considere oportunas, sino también participar activamente en el mismo.

Desde nuestro punto de vista tiene una posición privilegiada el demandante de cara al interrogatorio. Se debe tener en cuenta que ambos están en la sala y que los turnos son preclusivos, o lo que es lo mismo, que empiezan y acaban sin posibilidad de nuevas intervenciones. Ello supondrá que primero intervendrá el cónyuge demandado —y escuchará el demandante— y después intervendrá el cónyuge demandante pudiendo hacer alusión a lo alegado por la parte demandada y a sabiendas de que la contraparte no tendrá momento ni oportunidad de aclarar nada en cuanto a su intervención. Suele ser frustrante para la parte demandada que, como se suele decir, se puede quedar con la palabra en la boca.

Las personas que intervienen en un juicio solo pueden intervenir en el momento en el que el juez les da la palabra, lo que puede

ocurrir o no. En el caso de que se hable o haga sonidos, señas o aspavientos, podrá ser expulsado de la sala en su propio juicio.

Después intervendrán los testigos propuestos y aceptados, en primer lugar, los propuestos a instancia de la parte demandante y, después, los de la parte demandada. Los testigos no pueden estar dentro de la Sala desde el comienzo para no contaminarse o percatarse de lo que ocurre en el pleito y así condicionar su testimonio. Los testigos esperan fuera de la sala y son llamados en el momento de su intervención. Una vez realizada pueden optar por quedarse en la sala hasta que finaliza el juicio o marcharse. A los testigos lo primero que les suele preguntar el juez antes de la intervención es si tienen interés en que alguna de las partes gane o pierda. En estos casos algunos testigos están tan enfocados a ayudar a la parte que les ha pedido su testifical, que instintivamente y sin pensar fruto de los nervios contestan que si tienen interés en que gane uno de ellos. Pues bien, como es evidente su intervención no se tendrá muy en cuenta, pues si tiene interés en que gane una de las partes, su testimonio no es verdaderamente imparcial y objetivo.

Después intervienen los peritos y profesionales.

En atención a las específicas circunstancias del caso se podrán modificar los turnos de intervención.

o Conclusiones.

Como hemos indicado más arriba, no en todos los juicios de divorcio existe trámite de conclusiones.

Si que existirá trámite de conclusiones en aquellos juicios en los que intervenga el Ministerio Fiscal para conocer su petición a la vista del juicio de manera que se procede a la igualdad de trato de las partes para que puedan concluir la valoración del desarrollo del pleito y argumenten aquello que consideren oportuno.

Desde nuestro punto de vista, este es el momento en el que un buen o mal abogado de derecho de familia demuestra su valía

profesional. A nuestros letrados les gusta enfatizar e insistir en todo lo que se les permite en unas conclusiones potentes que dejen claro y refuercen la petición judicial.

Nos han llegado a decir que somos demasiado contundentes. Cada caso necesita una actitud y enfoque en la conclusión de su letrado siempre desde la profesionalidad y el respeto máximo.

Se preparan durante meses los juicios y el trabajo del abogado hará que cambie la vida familiar futura de su cliente y permitirá que ambas partes sientan que se ha dicho aquello que querían y sientan en boca de su letrado de confianza.

Abogamos por un lenguaje claro y sencillo, que no por ello deja de ser preciso y técnico.

Lo importante no es demostrar conocer todas las palabras raras de abogado que todo jurista conoce. Lo más importante es que se entienda aquello que se solicita y dar los argumentos que inequívocamente deben hacer al juez que valore el pleito en favor del fortalecimiento de nuestras pretensiones.

Cada caso es diferente pero lo mejor es no dar rodeos y hablar en derecho matrimonial de la propia familia y la regulación procedente jurídicamente, pero sobre todo en fase de conclusiones valorar la prueba para dejar constancia de que se ha acreditado el hecho fáctico de la vida real que justifica la apreciación en la sentencia del juez de un determinado pronunciamiento.

- Sentencia y recursos

Una vez que ha concluido el acto del juicio se declara visto para sentencia. Esto supondrá que el juez, según la ley, tendrá veinte días hábiles para dictar sentencia. Por desgracia, este plazo en muchos casos no se cumple. Es injusto que los abogados en nuestro trabajo tengamos que ceñirnos a plazos muy estrictos pero que en cambio el Juzgado no.

El retraso judicial se debe principalmente al colapso de los Juzgados por falta de medios personales y materiales.

- Recurso de aclaración

En el caso de que alguna de las representaciones procesales considere que la resolución no es clara y deja lugar a la interpretación o que cuenta con una omisión o error esencial cabrá interponer recurso de aclaración. Este recurso se resuelve por el mismo Juzgado de Primera Instancia que ha conocido del caso y emitido la resolución.

Supone la paralización de los plazos para plantear el recurso de apelación. Esto quiere decir que, si el recurso se interpone pasados dos días de plazo, y se resuelve por ejemplo después de un periodo de quince días hábiles, una vez notificada la aclaración el día siguiente será el tercer día del plazo, pues no computa el periodo comprendido desde la presentación de la aclaración hasta su resolución.

No tiene gastos judiciales ni tasas ni depósitos más allá del pago de los honorarios del abogado y procurador interviniente por el trabajo realizado. Existe tanto petición de aclaración, como subsanación y complemento, pero no se entrará en esta exposición en cuestiones técnicas o complejas.

- Recurso de apelación

Una vez notificada la sentencia a los procuradores de las partes, estas tendrán un plazo de veinte días hábiles para plantear el recurso de apelación. Para poder apelar se deberá de consignar el depósito de 50 euros, cantidad que después del procedimiento puede ser devuelta a la parte apelante. Además de los honorarios de abogado y procurador.

Cabe la posibilidad de que ambas partes recurran en apelación y sean apelantes y apelados recíprocamente. Del recurso de apelación se dará trámite de oposición a la otra parte (la apelada) por un plazo de diez días hábiles.

Después de las gestiones procesales correspondientes se elevarán los autos a la Audiencia Provincial para que resuelva la apelación manteniendo o no la resolución de Primera Instancia.

Cabe la posibilidad de condena en costas, aunque en el primer procedimiento, el de separación, divorcio o guarda y custodia de hijos no matrimoniales, no suelen imponerse. En procedimientos de modificación de medidas sí es más frecuente la imposición de las costas a la parte que haya perdido el recurso.

- Recurso de casación:

El recurso de casación se plantea respecto del Tribunal Supremo. El hecho de presentar un recurso de casación no supone necesariamente que el recurso sea admitido y tramitado, pues se requiere que el propio Tribunal valore la existencia de interés casacional.

Existen dos posibilidades, el recurso casacional o extraordinario por infracción procesal.

Al igual que el recurso de apelación, debe plantearse a los veinte días hábiles de la notificación de la sentencia, en este caso de la Audiencia Provincial. También se debe abonar el depósito de 50 euros —en el caso de que se interponga por doble vía casacional y por infracción procesal habrá que abonar dos pagos de depósito, en total 100 euros— y cabrá la imposición de costas, aunque no es frecuente en el primer procedimiento declarativo de familia.

- Citación a juicio:

En un juicio de familia la parte demandante recibe las notificaciones por medio de su procurador. La parte demandada inicialmente recibe la demanda en su domicilio o lugar designado al efecto por la parte demandante. Una vez presentada la contestación a la demandante todas las notificaciones la parte demandada también las recibirá por medio de su procurador.

- Rebeldía procesal:

¿Qué ocurre si no recibo la demanda o si no contesto en plazo? Después de los correspondientes trámites, se declarará a la parte demandada en rebeldía procesal, lo que supone que tendrá gran-

des limitaciones en el pleito, pues no se ha personado en tiempo y forma.

En los casos en los que se intenta notificar la demanda a la parte demandada y esta no recibe la citación en el domicilio designado por la parte demandante se seguirán haciendo intentos de notificación.

¿Dónde? Se remitirán a todos los domicilios que aparezcan en la investigación domiciliaria realizada por el Juzgado por el sistema informático "punto neutro judicial". Una vez intentada la notificación en todos los domicilios que consten en la investigación domiciliaria, se dará a la parte demandada por notificada, notificando por edictos a publicar en el tablón de anuncios del Juzgado. En la práctica es una manera de publicación no efectiva, pues evidentemente una persona no va a acudir al tablón de cada Juzgado para buscar su nombre, para empezar porque no sabe en qué Juzgado se está tramitando la demanda.

Si así lo requiere el Juzgado, la sentencia que resulte del procedimiento no será firme hasta que la parte demandante no realice la publicación en el Boletín Oficial de la Comunidad Autónoma en la que se esté gestionando el procedimiento.

- Información cuando no sé si existe divorcio o si tengo una demanda en trámite:

Si quieres saber si estás casado, separado o divorciado, la forma de informarse de su situación actual es solicitando un certificado literal de matrimonio en el Registro Civil en el que conste inscrito el matrimonio. En el certificado, en caso de existir separación o divorcio, constarán los datos oportunos. De no constar ninguna anotación, estará casado.

De no saber si existe un procedimiento de divorcio contencioso en su contra en los Juzgados podrá acudir al Juzgado de su domicilio o del último domicilio común y preguntar en información o decanato. Con su carnet de identidad le podrán indicar de manera

gratuita todos los procedimientos en los que usted sea parte demandada o demandante o denunciada o denunciante. Este trámite también puede efectuarse cómodamente por medios telemáticos.

- Publicación Boletín Oficial:

En los casos en los que se declara el divorcio en un procedimiento contencioso en el que la notificación ha sido negativa, para que la resolución sea firme el Juzgado suele requerir la publicación de la resolución en el Boletín Oficial de la Comunidad Autónoma que corresponda. El precio de la tasa de publicación es variable, pero suele suponer de 300 a 600 euros.

- Testigos de juicio de divorcio.

En muchas de las causas de divorcio existen intereses naturales de las personas llamadas a declarar en concepto de testigos, en el sentido de que pueden tener una opinión, prejuicios o deseos respecto de alguno de los dos esposos en el proceso de divorcio contencioso. Por ello lo primero que le pregunta el juez a un testigo de divorcio, como ya hemos indicado, será si tiene algún tipo de interés en la causa y qué relación tiene con las partes. Lo normal es afirmar que carece de interés en la causa, sin que tenga la intención de que una u otra parte gane o pierda el juicio, pues solo serán realmente tenidas en cuenta las declaraciones realizadas desde un punto de vista objetivo.

Pero si existe algún tipo de interés especial se debe decir, aunque la intervención no tendrá la misma importancia pues está condicionada por el interés existente.

Existen dos tipos de testigos:

- Testigos de parte.
- Testigos judiciales.

Los testigos de parte son llevados por las partes sin necesidad de requerimiento judicial y los judiciales son aquellos que acuden

al Juzgado a declarar al haber sido citados formalmente por notificación judicial. Estos últimos son los únicos que tienen obligación legal de acudir, ya que los testigos de parte solo tendrán su compromiso moral de acudir si lo estiman oportuno. En muchos casos se solicita a amigos, empleados, jefes, vecinos o familiares comparecer en juicio y nos encontramos ante un verdadero compromiso personal.

El falso testimonio en juicio es delito, por lo que hay que tener mucho cuidado de no caer en posibles mentiras o contradicciones, tanto para que el contenido de nuestro testimonio ayude a esclarecer la verdad en el pleito que es la finalidad, como para la tranquilidad de la persona que va a declarar a un juicio que no tiene ninguna necesidad de complicarse la vida.

El hecho de que se proponga un testigo no quiere decir en ningún caso que el juez finalmente lo practique el día del juicio, pues son muchos los testigos que después de ir al Juzgado se marchan sin declarar por haber considerado el juez a la vista de las actuaciones que su intervención no es necesaria. De los testigos de parte no se anticipa su participación por lo que tiene cierto efecto sorpresivo, los típicos son en materia de divorcios los familiares y allegados que conocen la realidad familiar: Padres, hermanos, etc. Respeto de los testigos solicitado judicialmente la parte contraria tendrá traslado y por tanto podrá conocer y preparar el juicio a sabiendas de que su intervención ha sido solicitada. La intervención de los cónyuges no se denomina testifical sino interrogatorio de parte.

Colocación de un juicio de divorcio en la Sala de Audiencias:

La sala de un Juzgado consta de dos partes básicas, una elevada dedicada a los profesionales: juez, fiscal, letrado de la administración de justicia, abogados y procuradores; y otra por debajo de un escalón dedicada a las partes, testigos (si se quedan en sala después de su intervención) y público.

En la parte elevada existen tres mesas alargadas colocadas en forma de "U": en la central se colocan el juez, y el letrado de la admiración de justicia. Partiendo de la posición central del juez a su derecha se coloca el abogado y procurador de la parte demandante, y en su caso el Ministerio Fiscal; a su parte izquierda el abogado y procurador de la parte demandada.

En la parte inferior, separada por un escalón, existen dos filas de bancadas (en algunos Juzgados sillas), una en la parte derecha y otra en la izquierda, separadas por un pequeño pasillo central. En el primer banco se sientan las partes, en la derecha según se sienta el juez la parte demandante y en la izquierda la parte demandada, cada una en la parte de su abogado y procurador. Todos los bancos posteriores serán para el público y los testigos. Estos últimos se colocan allí una vez han testificado, pues tienen que esperar ser llamados fuera de la sala para no escuchar lo que sucede en la misma y mantener su imparcialidad y una vez han intervenido sentarse en la zona final de la sala. En ocasiones el procurador se sienta junto al cliente, en los casos en los que no lleva toga, pues para subir al estrado la toga es obligatoria (durante la Covid 19 se excusó a los profesionales de ir con toga).

El interrogatorio y prueba testifical normalmente se realizan de pie en la zona central de la sala (en algunos casos minoritarios se puede realizar sentados), inmediatamente antes del escalón del estrado, en la parte inferior, enfrente del juez y delante de los bancos destinados a las partes.

8.4.3. Medidas

Dentro de los procedimientos contenciosos también es posible la interposición de demandas de medidas en el cauce de un divorcio, separación matrimonial, guarda y custodia o modificación de medidas cualquiera de ellos. Existen tres tipos básicos:

- Medias provisionales:

En la misma demanda de divorcio contencioso, dada la duración que puede tener el procedimiento y cuando existan razones de urgencia que determinen la necesidad de que se adopten medidas provisionales, pueden ser solicitadas. En este caso, y con la admisión a trámite de la demanda contenciosa, el Juzgado abre la correspondiente Pieza Separada de Medidas Provisionales convocando a las partes —y al Ministerio Fiscal en su caso— a la correspondiente vista del juicio, en la que el demandado contesta a la demanda de forma verbal, se practican las pruebas declaradas pertinentes y el Juzgado resuelve mediante Auto en el que acuerda la adopción de medidas provisionales. Dichas medidas van a estar vigentes hasta la celebración de la vista principal del juicio de divorcio contencioso, que se terminará por sentencia, en la que se elevarán a definitivas las medidas provisionales, o serán las mismas modificadas. Contra el Auto de medidas provisionales no cabe recurso.

- Medidas previas:

Con carácter previo a la interposición de una demanda contenciosa, pueden existir razones de urgencia que determinen la necesidad de que se adopten medidas provisionales. En estos casos, admitida a trámite la demanda por el Juzgado se convoca a las partes —y al Ministerio Fiscal en su caso— a la vista del juicio, en la que el demandado contesta a la demanda de forma verbal, se practican las pruebas declaradas pertinentes y el Juzgado resuelve mediante Auto en el que acuerda la adopción de medidas provisionales. Dichas medidas provisionales previas tienen una vigencia de treinta días, si dentro de dicho plazo no se interpone la correspondiente demanda de divorcio, separación o guarda y custodia (la demanda del proceso principal) las medidas quedarán sin efecto. Contra el Auto de medidas provisionales no cabe recurso alguno.

- Media provisionalísima del artículo 158 Código Civil:

Existe un mecanismo legal para que cualquiera de los dos progenitores pueda solicitar judicialmente la adopción de unas determinadas medidas urgentes para la protección de los menores por considerar que el mantenimiento de la situación actual puede causarles un perjuicio, son las denominadas provisionalísimas. Son un tipo de medidas cautelares que, se haya iniciado y esté en trámite el divorcio o separación de los padres, esté por iniciar o hayan concluido por sentencia, podrá iniciarse con carácter preferente, pues según la ley se resolverá en el plazo de tres días. El artículo 158 del Código Civil es el que regula el escrito de demanda de medidas, urgentes siempre y cuando se acredite la probabilidad de un perjuicio de los hijos menores ante la actitud o circunstancias de uno de los esposos, sus familiares, amigos o entorno social.

8.4.4 Costas de derecho de familia

- Procedimientos de mutuo acuerdo:

El coste del abogado y procurador suele ser satisfecho por ambos cónyuges, aunque es posible otro pacto al respecto. Para el caso de que uno de los cónyuges no ratifique el convenio regulador en el Juzgado no supondrá la imposición de costas procesales, pues tiene derecho a optar por divorciarse o separarse o no, sencillamente ambos cónyuges tendrán que abonar las minutas de procurador y abogado contratados por los servicios prestados.

- Procedimientos de divorcio, separación y guarda y custodia contenciosos:

Cada uno de los esposos en primer lugar deberá de correr con los gastos de su propio abogado y procurador, con el precio que se haya acordado en cada caso con cada uno de ellos. Se puede valorar la posibilidad de solicitar justicia gratuita con abogado y procurador de oficio.

Existen especialidades relevantes en materia de costas procesales derivadas de la Ley 1/2025 en procesos contenciosos, pero no entraremos en ellas en esta exposición para evitar cuestiones muy técnicas. Como norma general no hay imposición de costas en proceso de separación o divorcio, aunque puede haberlas si el Juzgado considera que alguna de las partes ha mostrado una postura contraria a la mediación y ve desestimadas totalmente sus pretensiones o si entiende que ha litigado en contra de la buena fe procesal.

- Otros procedimientos:

Otra cuestión muy diferente será lo que puede ocurrir en los casos de ejecución, modificación de medidas y recursos, en los que, si existe una resolución que estima todas las peticiones de una parte y correlativamente desestima los de la otra, a esta última le podrán imponer las costas procesales. La imposición de las costas procesales supone que no solo se tenga que abonar la minuta de nuestro propio abogado y procurador sino además los de la otra parte, lo que puede suponer —por ejemplo y para que se hagan a una idea— en un juicio de modificación de medidas contencioso, unos 3 000 euros.

8.5. Otros procedimientos

8.5.1. Ejecución

Las siglas ETJ es la forma técnica de denominar Ejecución de Título Judicial.

La pensión de alimentos y el régimen de visitas de los hijos comunes suelen ser las medidas más controvertidas que se establecen en un divorcio y las que con más frecuencia se incumplen. Todos tenemos claro que tener hijos es una responsabilidad

vitalicia, supone una obligación de alimentar a nuestros hijos y satisfacer sus necesidades básicas entre las que está atenderles personalmente junto con el otro progenitor.

Sin embargo, ante una ruptura, esta obligación que parecemos conocer de forma innata comienza a difuminarse muy lentamente, como lo hace el vaho un cristal empañado bajo la niebla, hasta llevar al alimentante a incumplir con su deber como padre o madre.

Son muchas las razones que pueden llevar al cónyuge no custodio a dejar de pagar la pensión establecida: cambio de su situación económica, desavenencias con su excónyuge o hijos, querer dañar al otro progenitor o pensar que ese dinero lo destina el progenitor custodio para sus gastos propios

Sin embargo, antes de incumplir una decisión judicial de tal calibre y poder llegar a impedir que nuestro propio hijo pueda desarrollarse plenamente en todas las facetas, merece la pena analizar las consecuencias que esto puede acarrear.

¿Qué hacer si se deja de percibir la pensión? En primer lugar, debemos tener claro que, para reclamar judicialmente el impago de una pensión de alimentos, es necesario que exista una resolución judicial previa, ya sea divorcio, separación o guarda y custodia del hijo común, en la que se establezca esta obligación.

Si no existe una resolución no existirá incumplimiento. Se crea una situación injusta que nos hace reflexionar sobre la gran importancia que tiene regular la vida de nuestros hijos cuando existe ruptura entre los progenitores.

En caso de impago de la pensión de alimentos, la persona que debe recibirla en nombre de su hijo podrá reclamarla mediante dos procedimientos judiciales, que pueden ejercerse de forma alternativa o simultánea: civil (de ejecución de sentencia) o penal (por un delito de impago de pensiones)

- Reclamación en ejecución por la vía civil:

Se puede reclamar desde el primer mes hasta los últimos cinco años. Pasados estos años se pierde el derecho a reclamarlo en proceso judicial.

Sin lugar a duda, la vía más habitual y rápida a la hora de reclamar la pensión alimenticia es interponer una demanda ejecutiva civil (con abogado y procurador) en la que se solicita al Juzgado que dictó sentencia la ejecución de esta. Se inicia así, un procedimiento para iniciar embargos sobre bienes del deudor y lograr el cobro.

Tras presentar la demanda, se requiere por diez días al deudor para que pague o se procederá al embargo de bienes. En ese plazo, el deudor puede oponerse al pago exclusivamente alegando bien que no debe las cantidades reclamadas, que las partes llegaron a un acuerdo sobre el pago o que la deuda ha caducado (pasados los cinco años)

Si el deudor no se opone en plazo ni paga lo que debe, se inicia el embargo de sus bienes: salario, inmuebles, cuentas bancarias entre otros.

Las ventajas de la ejecución civil fundamentalmente son que el procedimiento es rápido y en pocos meses se puede cobra, que el deudor solo puede oponerse alegando el pago, deuda caducada o improcedente (ninguna otra razón) y que las costas del proceso quedan a cargo del deudor.

- También existen inconvenientes del proceso de ejecución civil como la obligatoriedad de disponer de abogado y procurador, las costas del procedimiento (si el deudor se opone y el Juzgado lo estima corren a cargo del ejecutante) y el hecho de que, si el deudor carece de bienes, no se podrá embargar nada, por lo que, en ese caso, el procedimiento no permitirá cobrar la deuda de manera efectiva.

8.5.2. Reclamación vía penal

Impago

El impago de la pensión de alimentos se puede reclamar mediante procedimiento penal. Se castiga con pena de prisión de tres meses a un año, o multa, a quien no pague la pensión de alimentos a la que está obligado en sentencia durante 2 meses consecutivos o durante 4 meses no consecutivos.

Características del proceso:

- El procedimiento se inicia con una denuncia.
- Se abren diligencias penales y se toma declaración al denunciado.
- Puede ser condenado por delito y entrar en prisión.

Las ventajas de la vía penal son que no son obligatorios el abogado y procurador (será conveniente, pero no obligatorio), que el deudor suele pagar si es condenado a prisión, pues si no paga la deuda, puede ingresar en prisión, pues no cabe suspensión de la pena si no paga la deuda. Puede establecerse un pago fraccionado.

También tiene algunos inconvenientes como que se trata de un procedimiento largo (de uno o dos años) y que el delito de impago de pensiones exige, además del impago, que haya voluntad de incumplir la obligación (si demuestra que no tenía ingresos, no será condenado).

Como hemos adelantado al inicio, se puede optar por interponer ambas vías simultáneamente. En una se busca el embargo de bienes y en la otra una sentencia condenatoria.

En cualquier caso, si se insta en la vía civil y el deudor carece de bienes, se puede obtener una resolución judicial de insolvencia y con ella, la parte demandante solicitar parte del pago al fondo de pensión de alimentos.

Se debe de tratar no criminalizar el derecho de familia.

Incumplimiento del régimen de visitas de los progenitores

Al igual que en el caso anterior, se podrá instar judicialmente el cumplimiento forzoso del régimen de visitas conforme el sentido literal de la resolución judicial, lo que pude conllevar la imposición de multas coercitivas o, incluso, suponer un delito de desobediencia. Reiterados incumplimientos pueden suponer dejar la puerta abierta a que la parte ejecutante pueda instar un procedimiento de modificación de medidas habida cuenta de que se demuestra que la regulación aplicable no está siendo la más adecuada, pues no se puede llevar a la práctica sistemáticamente por causa imputable a la contraparte.

Una consecuencia básica de la ejecución es el pago de las costas procesales de procurador y abogado de la parte ejecutante por parte de la parte ejecutada. Pero también cabe estimación parcial e incluso desestimación de la demanda pudiendo imponer en ese último caso las costas a la parte ejecutante para que las tenga que pagar a la parte ejecutada.

8.5.3. Modificación de medidas contenciosa

En un proceso de modificación de medidas contencioso se le impondrán las costas a la parte que se le desestimen íntegramente sus pretensiones. O lo que es lo mismo, en caso de desestimación total de las peticiones no solo deberá de hacer frente al pago de su propio abogado y procurador conforme el precio acordado, sino además los costes del abogado y procurador contrario, que puede suponer más de 3.000 euros, lo que conlleva un gran riesgo añadido al de perder el juicio.

Es de destacar que, para el caso de desestimación y estimación parcial correlativa de las pretensiones de ambas partes, con independencia de que se pueda haber confirmado en mayor o menor medida las solicitudes de las partes, no existirá condena en costas.

Por poner un ejemplo, para el caso de que se esté solicitando la reducción de la cuantía de la pensión de alimentos de un hijo, solicitando que se establezca 150 euros, en lugar de 300 euros. En el caso de que se establezcan 150 euros supondrá la estimación íntegra de la demanda de la parte demandante, o 300 euros la estimación íntegra de la contestación a la demanda de la parte demandada. Todos los resultados intermedios serán estimación parcial sin imposición de costas.

En lo que respecta a la fase de recurso de apelación de una sentencia del Juzgado de Primera Instancia ante la Audiencia provincial es aplicable lo ya referido. O, lo que es lo mismo, la estimación total suele llevar aparejada condena en costas de la parte a la que le hayan desestimado las suyas respecto de la sentencia apelada. La estimación parcial no supone imposición de costas, reiteramos, salvo casos en los que se acredite mala fe o temeridad. En una modificación de medidas amistosa no existen costas procesales sino que las partes acuerdan la proporción de pago del abogado y procurador, normalmente por mitades aunque cabe pacto de abonarlo en cualquier otra proporción.

Demanda de modificación de medidas:

La demanda de modificación de medidas no entrará en orden general de reparto del Juzgado decano del partido judicial, sino que será derivado al Juzgado que tramitó la resolución a modificar. Esto garantiza que una separación o divorcio siempre se tramitará en el mismo Juzgado, lo que impedirá duplicidad de resoluciones aplicables y, en definitiva, el descontrol judicial.

El Juzgado requerirá a los excónyuges que quieran modificar de mutuo acuerdo las medidas para la ratificación del nuevo convenio regulador de manera muy similar a lo relatado a lo largo de nuestra explicación para el divorcio o la separación. Al ser un

procedimiento de mutuo acuerdo no cabrá posibilidad de imposición de costas.

Para el caso de modificación de medidas por lo contencioso el proceso será muy complejo procesalmente con una serie de fases procesales —las ya relatadas en el juicio de divorcio contencioso— que terminarán con la estimación o desestimación íntegra de la demanda de modificación de medidas, que podrá suponer la imposición de las costas procesales a la parte que ha visto desestimadas sus pretensiones; o la estimación y correlativa desestimación parcial, que normalmente no suele llevar aparejada la imposición de costas.

En un procedimiento de modificación de medidas contencioso hay que acreditar un cambio sustancial de las circunstancias, lo que no es sencillo y que normalmente, en caso de duda, —estar al 50%— se tiende a desestimar la petición de modificación y mantener la sentencia precedente.

8.6. Exploración judicial de los hijos e informe psicosocial

En los procedimientos de derecho de familia se puede recabar la intervención de los hijos comunes menores en el proceso judicial, lo cual debe relegarse a los casos en los que sea indispensable, pues evidentemente ningún niño se merece tener que pasar por un Juzgado debido a que sus padres no son capaces de ponerse de acuerdo en su separación a no ser que sea indispensable. Para entrar a profundizar algunas interrogantes: ¿Para qué deben ir los hijos al Juzgado? Puede ser por ser requeridos para exploración judicial o informe psicosocial en procesos de divorcio, separación o guarda y custodia o modificación de medidas de cualquiera de los anteriores.

¿Qué diferencia existe entre exploración judicial e informe psicosocial?

- Exploración judicial:

Puede ser por tener que ser explorados (oídos por el juez o el juez y el fiscal) antes de la celebración del juicio, lo que de producirse es normalmente a puerta cerrada y, por existir controversia en cuanto al tipo de custodia entre progenitores y la regulación paternofilial, el resultado de dicha actuación judicial es secreto para salvaguardar los derechos de los menores, pero será utilizado por el Fiscal para realizar su petición y el juez para realizar su resolución, sea Auto o Sentencia, lo que crea cierta indefensión a las partes por no poder rebatir las valoraciones que han creado el desvalor positivo o negativo de la exploración de los niños al ser secreta. Es una prueba realizada de manera muy diferente en cada Juzgado lo que provoca, como en tantas otras cosas del sistema judicial en España, indefensión e incertidumbre. No se hace público el contenido exacto de la exploración, pero normalmente el juez informa a las partes de cuestiones relevantes para que sin llegar a desvelar el contenido real (para evitar que el niño reciba reproches de sus progenitores) sirva de orientación a las partes.

- Informe psicosocial:

Supone que los miembros de la familia son citados por un psicólogo y trabajador social adscrito al Juzgado en el cauce de la realización de un informe psicosocial, que para realizarse debe ser solicitado por la representación procesal de alguna de las partes o el Fiscal, entrevistando a padres e hijos y realizando el informe escrito con conclusiones que recomiendan un tipo concreto de sistema de custodia o regulación, pudiendo incluso solicitar las partes que acudan los profesionales que han confeccionado el informe a sede judicial para ratificarse en el contenido del informe y poder ser preguntados en el acto del juicio.

¿Puedo impedir que los hijos vayan al Juzgado si lo ha pedido su padre o madre? No, pues cuando se solicita por la otra parte y es aceptado por el Juzgado no hay posibilidad de oposición.

Procesalmente como en cualquier otra prueba cada uno de los abogados de las partes solicitan y aceptan o se oponen a cada una de las medidas, pero, en definitiva, resuelve el juez.

Consejos para cita con gabinete psicosocial del Juzgado

Cada informe psicosocial es realizado conforme el criterio del propio psicólogo y trabajador social que lo realiza, a pesar de lo cual siempre existen puntos en común que fundamentalmente se basan en una entrevista pautada personal con padre, madre e hijo y un test para apreciar las peculiaridades de la personalidad de los miembros de la familia. Lo normal es entrevistar a ambos progenitores por separado, a los niños por separado y a los niños en presencia de cada uno de sus progenitores, para apreciar el tipo de relación que existe entre las partes.

Normalmente, el informe psicosocial va encaminado a valorar desde un punto de vista profesional la idoneidad del tipo de custodia, así como en su caso tener en consideración regímenes de visita de los padres. En particular, como consejo, les adelantamos de modo sucinto. No se puede preparar como si fuera un examen, pues se debe intentar ser naturales.

1. Interés: No desear un tipo de custodia por motivos o intereses propios, sino principalmente por considerar que es lo mejor para los hijos.
2. Sociabilidad: Aceptar la situación actual y poder relacionarse de un modo normalizado con los hijos y con el otro progenitor, así como el entorno.
3. Respeto: Por uno mismo, el otro progenitor y los hijos, así como con el medio. No pretender cambiar a nadie, ni actuar por despecho como algo personal.
4. Capacidad de resolver problemas: Sin miedo a una realidad familiar que no tiene que ser perfecta, pero sí intentando que sea lo mejor posible gestionando las herramientas y emociones familiares del mejor modo posible.

5. Adaptación a las nuevas circunstancias: No podemos anclarnos al anterior modelo de familia sino modularlo a las circunstancias actuales.
6. Independencia: Decidir por ti solo, sin tener que buscar justificaciones como echar la culpa al otro progenitor en cada respuesta.
7. Estabilidad emocional: Todo proceso de familia es traumático, no es un problema estar afectado, el problema es que nos supere la situación y o bien nos engañemos diciendo que está bien sin estarlo, o que consideremos que está mal, pero no nos consideremos capaces de ofrecer soluciones.
8. Flexibilidad: Estar dispuesto a adaptarse a situaciones cambiantes en beneficio de los hijos comunes.

En resumen, no se debe dar una versión buenista de nosotros mismos, no es necesario demostrar ser el mejor, sino —al menos desde nuestro punto de vista— como recomendación aconsejamos lo mejor para los hijos como prioridad, tener un proyecto de vida estable y procurar rutinas y hábitos saludables y adecuados de los hijos.

No consiste en un test matemático que se pueda enfocar como un examen o una competición. Se trata de una prueba en la que un profesional ajeno a nuestra familia, que no nos conoce de nada más allá de los escritos y documentos presentados por nuestro abogado y demás actuaciones judiciales, tiene que valorar nuestras capacidades parentales, por haber sido incapaces de llegar a un acuerdo. Por ello, no hay que desahogar nuestro drama personal, sino ofrecer una visión sólida, natural y beneficiosa para nuestros hijos.

El informe psicosocial es clave en los casos en los que los progenitores se disputan la custodia de los menores, y debe valorarse si se establece en beneficio de los menores la custodia paterna, materna o compartida. Existe una tendencia de mantener la situación coetá-

nea en aras de la estabilidad del menor, es decir, la situación actual de los menores. No obstante, el informe psicosocial cada vez tiene más peso en el procedimiento de divorcio y separación.

También habrá que tener en cuenta que la solicitud al equipo psicosocial de realización del correspondiente informe retrasará el proceso, lo cual merecerá la pena en los casos que sea procedente en aras de dilucidar la realidad familiar al tratarse de una prueba objetiva y no de parte, debiéndolo valorar en cada caso con el abogado que tramite el pleito.

Algo que suele ser recomendable cuando se considera que nosotros, el otro progenitor o el fiscal lo solicitará es interponer el procedimiento con medidas provisionales. Esto hará posible tener una resolución inicial, un Auto de medidas provisionales, que permitirá mantener la estabilidad hasta que se resuelva el juicio principal con el informe psicosocial.

En la actualidad se da la especialidad de que la custodia compartida de ambos padres es preferente y prioritaria, siempre y cuando se den las circunstancias idóneas para ello, siendo una de las cuestiones la relación existente entre ambos progenitores. En los casos en los que la relación es especialmente negativa no será conveniente, pues en toda custodia compartida se requiere el contacto, colaboración y entendimiento de ambos padres para la toma de infinidad de decisiones necesarias para los menores.

Un elemento que tener muy en cuenta será la opinión de los menores respecto de los padres, pero también lo será cuál es la relación entre ambos progenitores de cara a los hijos, sobre todo la forma en la que se refiere cada uno de ellos y su entorno respecto del otro, y viceversa. De tal modo que cada vez se sanciona más la alienación parental y las actitudes que malmeten conceptos negativos del otro progenitor para perjudicar la relación, sancionando judicialmente dicha actuación pues puede serle muy perjudicial a los menores que se educarán y criarán en base a una percepción errónea y confusa de la realidad y de sus padres alterada delibera-

damente por el progenitor alienante frente al alienado que puede suponer un cambio de custodia si es debidamente apreciado en el informe psicosocial, que, reiteramos, a pesar de no ser vinculante, es esencial.

La prueba estrella de los procedimientos de derecho de familia en lo que se refiere a la atribución de patria potestad, guarda y custodia y demás medidas respecto de los hijos es el informe psicosocial. Cada vez tiene más peso dentro del procedimiento y es algo con lo que podemos estar más o menos de acuerdo, pero es una realidad.

En mi opinión es muy necesario en algunos casos y tiene la gran ventaja de que es confeccionado por un psicólogo y trabajador social adscrito al Juzgado. El problema es que en un Juzgado se aplica derecho y, si la tendencia pasa a ser la aplicación sistemática del informe psicosocial, se pierde la esencia del proceso judicial de las partes, testigos y profesionales. Si se sigue esa dirección, un Juzgado de familia con el tiempo dejaría de ser en parte dirigido por el criterio de un juez y acabaría siendo un gabinete psicológico.

Ni el juez ni los abogados intervienen como profesionales de la psicología y precisamente es ahí donde cobra gran protagonismo el informe psicosocial. Cabe la posibilidad de presentar por las partes informes privados o públicos ajenos al Juzgado, pero cuenta con la gran limitación de que para recibir terapia y consulta se requiere el consentimiento de ambos progenitores y no siempre existe.

9. Abogados Cebrián.

Ahora os voy a contar el origen y evolución de mi despacho de Abogados Cebrián & Asociados. Para mí un gran orgullo, pues lleva el apellido de mi madre, Marina, que ha sido la persona a la que más he querido en mi vida, mi gran amor y apoyo incondicional a la que debo todo lo que soy y le dedico este libro y mi vida entera.

Esta publicación ha sido la última ilusión que he podido compartir junto a ella y para mí es inmensamente especial. El contenido de este libro, al igual que los demás proyectos, se han ido creando desde el amor, el respeto y la humildad. Por eso intento transmitir a cualquier persona que lo lea justo eso, que no tiene sentido el enfrentamiento familiar, que debemos portarnos mejor y ser más amables, considerados y educados con las personas que queremos y también con las personas que no queremos o hemos dejado de querer; que se puede vivir juntos o separados, pero, en cualquier caso, felices.

Unas veces nos separa la vida sin poder evitarlo y otras veces nos separamos en vida por decisión propia o ajena, pero en cualquier caso debe de ser de la manera más saludable posible.

De mi trayectoria profesional orgulloso puedo destacar:

1. Abogado del ICAM 85.585.
2. Titular del bufete Abogados Cebrián & Asociados.
3. Licenciatura en derecho UC3M.
4. Máster en causas matrimoniales canónicas Universidad Pontificia Comillas.

5. Premio Nacional de Ley.
6. Premio Nacional Alfonso X El Sabio.
7. Premio European Legal Award, Paris.
8. Premio San Ivo.
9. Curso Superior de Mediación Familiar.
10. Experto en Coaching Profesional nivel 1.
11. Diversos cursos del ICAM.
12. Libro: «Juntos o separados, pero felices» 4ª edición. Dedicado a Marina.
13. Divorcionetas ®.
14. Método de reducción de tensión previo a la mediación y toma de decisiones relevantes. La mediación no es eficaz con niveles elevados de tensión.
15. Campaña de concienciación contra el daño familiar.
16. Servicio de formación jurídica y psicológica prematrimonial.
17. Servicio de prevención de divorcio contencioso con el regalo de boda del divorcio de mutuo acuerdo judicial.
18. Asesoramiento familiar preventivo y constructivo.
19. Abogacía Colaborativa con juzgados y abogados.
20. Certificado de transparencia de condiciones de contratación protocolizadas ante notario.
21. Proyecto de seguro matrimonial.
22. Colaborador en medios de comunicación.

El despacho de abogados Cebrián comenzó en solitario en el año 2009, con vocación de enfocar el derecho de familia de una manera diferente, con mucha ilusión y fuerza, pero sin experiencia, medios económicos ni ayuda, con un enfoque muy distinto al tradicional sector de derecho de familia en España.

Desde el principio sabía que quería ser abogado. Cuando profundicé en los precios de asistencia jurídica de los abogados en derecho de familia me parecieron inaccesibles para muchas

familias pues pude comprobar como esos precios no estaban al alcance de todos los bolsillos, lo cual me pareció una situación muy injusta porque yo entiendo el divorcio como una necesidad y no un capricho. Si el divorcio está solo al alcance de unos pocos existe el riesgo de que pase de ser un derecho de todos, a un privilegio en dos niveles, quienes pueden y no pueden costearlo.

Me impresionó conocer a varias personas que necesitaban divorciarse y decían que una gran parte del problema es que llevan retrasando su divorcio por no poder costear el proceso y eso estaba provocando gran tensión y desavenencias. Por enfoque vocacional sentí muy pronto que quería trabajar con la accesibilidad que necesitaban muchas familias.

El abogado de oficio es una figura importante, valiosa y necesaria, pero yo nunca he ejercido como abogado de oficio pues he preferido directamente ofrecer un servicio accesible e igual para todas las personas. Desde el comienzo y hasta la fecha solo ejerzo como abogado privado de confianza, pero he creado un sistema con unos precios accesibles e iguales para todos los clientes, similares a los que la Administración paga a los abogados por su asistencia a una persona beneficiaria de justicia gratuita. El problema es que, para mí, el servicio de justicia gratuita tiene tres limitaciones: la primera el plazo de concesión que puede rondar entre uno y tres meses y, por tanto, no permite satisfacer una necesidad inmediata; la segunda el no poder conocer al abogado antes de la asignación, de manera que no se puede basar la relación siempre en la confianza, sino que en el turno de oficio se realiza la asignación por orden de lista; y en tercer lugar que en ocasiones algunas personas que no cumplen los requisitos para la concesión de abogado de oficio, pero a pesar de ello cuentan con un gran problema de liquidez que le impide o limita costear precio del proceso de divorcio y cubrir las necesidades familiares tanto juntos, como aún más por separado.

Como ya he dicho, no fue fácil el comienzo, como en tantas cosas en la vida que merecen la pena que requieren un gran esfuerzo. De hecho, mi ilusión era poder montar un despacho junto a los buenos amigos que tuve la suerte de tener en la Universidad, pero resultó no ser posible ya que ninguno de ellos se animó a empezar de cero, principalmente por tener ellos otras opciones mejores que yo en cambio no tenía.

Si yo he podido, todos pueden desarrollar sus proyectos, yo tuve que compaginar los estudios con varios trabajos de todo tipo que me permitían no solo costear mis propios gastos sino sostener otro tipo de cargas y obligaciones. Aún recuerdo con cariño cuando mis compañeros que no tenían afortunadamente esa necesidad ni se planteaban trabajar aún pues podían dedicarse plenamente a los estudios me preguntaban, "oye ¿y tú para qué trabajas?", y yo les contestaba que por necesitarlo, entre otras cosas, para poder estudiar. Y me volvían a formular la pregunta inocentemente, ya que no concebían que yo tuviera esa situación, al igual que yo no concebía que ellos de verdad no lo llegaran a entender la mía desde su punto de vista.

Yo, Alberto García Cebrián, fui el fundador con un pequeño despacho en la ciudad de Aranjuez. Recibí formación en la Universidad Pública Carlos III de Madrid contando con la especialidad de derecho privado y matrimonial y formación complementaria posterior en materia de nulidad eclesiástica matrimonial y causas matrimoniales impartida por la Universidad Pontificia de Comillas (ICADE).

Después de abrir el despacho de Aranjuez, se amplió el bufete con el segundo despacho situado en Madrid capital. Pasado el tiempo se abrió un local en Leganés, siendo actualmente el despacho principal. En 2022 se reorganizó el despacho y se cerró la oficina de Aranjuez, manteniendo en la actualidad las oficinas de Madrid y Leganés desde el que se presta asesoramiento de familia con servicio de divorcio amistoso en todos los Juzgados de España.

En 2012 se revolucionó el sector con DIVORCIEITOR.COM

En 2019 se revolucionó aún más el sector con las llamadas DIVORCIONETAS que han recibido apoyo social, pero ha sido objeto de críticas y ataques por parte del sector más tradicional de la abogacía, al igual que ha pasado en tantos otros sectores en los que alguien ha impulsado una diferente manera de enfocar una profesión, como por ejemplo los VTC y taxis. No voy a profundizar en esta cuestión pues por mi parte se respeta profundamente una profesión que me encanta y no seré yo quien arremeta contra ella, no comparto la actitud de parte del sector, pero la respeto profundamente, pues cada profesional muestra y demuestra su propia actitud y en ella se retrata. Por mi parte mostraré siempre un profundo respeto a cada abogado pues son compañeros, no es necesario pensar igual, pero si tratar con el mismo respeto. Todos los abogados somos valiosos, compatibles y necesarios.

De entre otras frases podemos destacar:

- Un matrimonio feliz no tiene precio, el abogado de un divorcio amistoso sí, con Divorcionetas 150 euros por cónyuge.

Un matrimonio feliz es un gran éxito para dos personas. Correlativamente parece que un divorcio es un fracaso y algo malo, pero no tiene que ser necesariamente así.

El divorcio simplemente supone el cambio de una persona valiente y consciente que opta por cerrar una etapa de su vida que ha compartido con otra persona para darse la oportunidad de comenzar un nuevo proyecto.

Un matrimonio tiene un valor incalculable pero un divorcio amistoso tiene precio. Hay una gran diferencia entre ambas situaciones pues un matrimonio feliz es algo extraordinario mientras que el divorcio es un mero trámite que debe ser accesible conocer adecuadamente las condiciones pues permitirán caminar hacia la felicidad que cada uno de los esposos quiera de manera saludable

para todos los miembros de la familia y protegiendo prioritariamente a los hijos comunes.

En nuestro trabajo siempre existe una gran parte emocional y psicológica que también hay que saber gestionar y es por ello por lo que con nuestro trabajo no simplemente se contrata un mero trámite, sino que se deposita la confianza del proceso de asesoramiento y acompañamiento jurídico que cambiará por completo la vida de una familia, por ello es valiosísimo que nos ayuden a restar dramatismo y nos traten con la empatía que necesitamos para lograr el mejor acuerdo posible.

Para nosotros todos los casos son importantes pues detrás de cada caso hay un drama familiar en mayor o menor medida. Somos conscientes de la importancia que tiene un divorcio, pues cada caso no es un caso más, sino que es proceso importantísimo para la vida de nuestros clientes y por ello nos esforzamos por valorarlo que merece.

En otros sectores sabemos qué precio tienen otros productos y servicios. El divorcio es algo tan desconocido para la sociedad que aún existe un gran desconocimiento en cuanto a los precios y servicios de derecho de familia. La intención de publicar nuestros precios de una manera tan transparente no sólo ayuda a proteger los derechos de consumidores y usuarios, sino que además condiciona positivamente a las personas que lo necesitan a llegar a un entendimiento.

No publicitamos ni incentivamos los juicios de divorcio contencioso pues suponen un gran coste económico, temporal y emocional con un conflicto y daño familiar que siempre debemos de tratar evitar.

- La vida es corta, solo se vive una vez, tú decides cómo hacerlo.

Vivimos como si fuéramos a ser eternos y perdemos un valiosísimo tiempo en ocasiones con las cosas que más nos perjudican. En pareja pasa en muchos casos y es una pena que algunas perso-

nas dediquen una gran parte de la vida, qué suele ser la mejor, a personas que realmente no les hacen felices.

Cada persona dentro de sus posibilidades debe dirigir conscientemente su vida hacia aquello que le hace verdaderamente feliz, sin los prejuicios que nos hagan pensar que tenemos que vivir de una determinada manera.

Estar solteros, casados, separados, tener una pareja o compartir una relación sentimental plural, mantener relación sentimental con la expareja o con el excónyuge… Cualquier opción es buena siempre y cuando parta de la conciencia y libertad de tomar la decisión que uno verdaderamente quiere.

El problema es no tomar ningún tipo de decisión y dejarse llevar y acabar teniendo la vida que las circunstancias y las demás personas han ido dirigiendo en cada uno de los pasos.

- Divorcio con libertad, igualdad, consciencia y respeto.

Para mí son los pilares necesarios tanto para un matrimonio como para un divorcio. No lo repetiré pues se ha desarrollado anteriormente en este libro y, si has llegado a esta página, mereces que no se te repita otra vez lo mismo, más aún con tantísimas cosas interesantes que hay en este tema.

- Divorcio al alcance de todos:

El divorcio no es un capricho, es una necesidad y debe de ser accesible pues de no ser así podría pasar de ser un derecho al alcance de todos a un privilegio al alcance de unos pocos.

Lo que intentamos es reducir el dramatismo innecesario de las rupturas y ofrecer soluciones legales a las familias que lo necesitan por haber llegado a una crisis matrimonial definitiva.

Nuestros precios permiten que cualquier persona pueda abonar los costes del proceso y además lo condiciona a que sea de mutuo acuerdo que como ya sea ha dicho, es la mejor opción para un matrimonio que ha llegado a su final.

Reiteramos, en estos casos la mejor opción es la que incentivamos, el divorcio de mutuo acuerdo, la mala es el juicio de divorcio contencioso y la peor de todas es mantener un matrimonio infeliz.

En un matrimonio y un divorcio cada persona debe de tomar sus propias decisiones, pero para que para que pueda hacerlo de una manera realmente libre debe de tener capacidad de hacer efectiva su decisión y nosotros lo hacemos posible con el divorcio al alcance de todos.

Un matrimonio no es realmente libre si el divorcio no es accesible pues algunas personas pueden mantener un matrimonio por no sentirse capaces de separarse o divorciarse. El divorcio accesible y condicionado positivamente al entendimiento amistoso dota de un mayor valor al matrimonio, pues el hecho de que ambos miembros del matrimonio sean conscientes de que pueden divorciarse y decidan no hacerlo supone que cada día deciden mantienen su decisión inicial de compartir sus vidas.

Repercusión de Abogados Cebrián.

En Abogados Cebrián hemos tenido repercusión en los principales medios nacionales e internacionales:

- Periódicos y medios de periodismo digital y audiovisual: El País, El Cierre Digital, ABC, La Razón, El Periódico de Cataluña, El Español, El Mundo, NIUS DIARIO, revista Pronto, Europa Press, EFE, Noticias Jurídicas, The Huffington Post, Hispanidad, Periodista Digital, 20 minutos, Libremercado, Late Motiv, La Resistencia, El Independiente.. etc.
- Televisiones: Televisión Española, Canal 24h, Antena 3, Cuatro, Tele5, La Sexta, Telemadrid, Intereconomía, Televisión Castilla la Mancha, Televisión de Murcia, Canal Sur, Televisión de Galicia, Televisión de Islas Baleares… etc.

- Radios: Radio Nacional de España, COPE, KISS FM, Radio Intereconomía, R4G, ES RADIO, Onda Vasca, LGN Radio, La Voz de Valencia, Onda Jerez… etc.
- Medios de comunicación de Televisión, prensa y radios de diferentes países entre los que cabe destacar Francia, Inglaterra, Portugal, Estados Unidos, Brasil, México, Colombia, Bolivia, Argentina, Chile, Perú, etc.

Primer libro

Para mí este libro permite a cualquier persona conocer un poco mejor cuáles son sus derechos y obligaciones básicas dentro de un matrimonio, familia o relación sentimental al igual que en el divorcio. Nos ayuda a detectar y prevenir los errores más comunes al tener conciencia de lo que hacemos con nuestra vida de pareja y entender mejor cómo es el matrimonio. Se trata de desarrollar relaciones saludables y prevenir en todo lo posible el daño familiar. No se trata de un manual técnico que no entenderían personas que no pertenezcan al mundo jurídico.

Nadie antes ha apostado por el asesoramiento prematrimonial y las relaciones matrimoniales conscientes reforzando la mediación y potenciando la capacidad de entendimiento para prevenir el divorcio. Nadie nos explica ni nosotros nos preocupamos por informarnos de qué es el matrimonio, y toda persona que se casa debe saberlo, pues de no ser así, existe un gran riesgo de que en nuestra vida familiar hagamos algo diferente a lo que queremos o querríamos si estuviéramos informados.

Se puede deteriorar y perder una relación que merece la pena y se puede dar un mal ejemplo a los hijos que, a su vez, si no lo saben adaptar pueden seguir repitiendo esos errores y roles familiares inadecuados que, en definitiva, hacen que las venideras generaciones no mejoren, sino que empeoren la calidad humana de las relaciones sentimentales, por eso en la actualidad se producen tantas separaciones y divorcios.

Somos demasiado desconsiderados e interesados en muchas de las relaciones matrimoniales, pero siempre nos va a costar reconocerlo en nosotros mismos, pero, en cambio, vamos a criticar la actitud de otras personas, eso nos encanta.

Lo tenemos todo y a veces no lo valoramos, pero si supiéramos exactamente cuál es nuestra situación podríamos tener una vida más adaptada a lo que queremos y podríamos ser mucho más felices y hacer más felices a todas las personas que nos rodean, en definitiva, el mundo sería mejor, pues las familias son la base de la sociedad.

Hay que fomentar la educación sentimental y la amabilidad y cordialidad de las relaciones sin llegar a extremos dramáticos pues no se puede someter a una relación a más presión de la que puede aguantar, pues en ese caso pueden producirse situaciones límite.

La propia naturaleza del ser humano lleva implícita instintos que debemos conocer, aplicar y controlar a nuestro favor y el de nuestros seres queridos

Debemos intentar saber lo que nos pasa y cómo incide nuestra actitud en lo que nos pasará en el futuro para aprovechar nuestras fortalezas y tratar de evolucionar y mejorar como personas en la dirección correcta y formar uniones familiares saludables que buscan y luchan por la felicidad individual y conjunta de manera consciente, justa y generosa.

Nuestro método de trabajo prioriza la reducción de la tensión antes de la mediación y toma de decisiones relevantes. La mediación con niveles de tensión elevados no es eficaz ni tiene todas las garantías. La tensión existe incluso en la percepción de la abogacía. Llegará el momento en el que ojalá se normalice que cuando una persona le diga a otra "te va a llamar mi abogado" no sea con un mal tono sino de manera realmente mediadora. Que la intención no sea la de imponer su postura, sino dialogar constructivamente para prevenir y resolver controversias.

Cada persona y familia que acude a un abogado a asesorarse no es un caso más, pues de ese asesoramiento depende el desarrollo familiar y por ello tiene la máxima importancia. Recomendamos consultar al abogado para resolver problemas, pero más aún para prevenirlos.

Aprender a vivir conscientemente antes, durante y después del matrimonio y, en su caso, el divorcio. Juntos o separados, pero felices.

Epílogo

El sector jurídico sistemáticamente se centra en aplicar derecho positivo y en su evolución y aplicación desde un punto de vista técnico. Yo en cambio me centro, además, en su aplicación práctica y evolución social, pues en el ámbito familiar aún existe mucho desconocimiento y lo más importante no solo es que tengamos un Estado de Derecho con derechos teóricos que la población mayoritariamente desconoce, además, los derechos deben de ser efectivos en la práctica.

Mi intención es democratizar, desjudicializar y desdramatizar el derecho al divorcio que debe de valorarse no solamente como la conquista de derechos en papel, sino además, como la conquista social de la consciencia de las personas, que sepan gestionar sus relaciones familiares y tomar las mejores decisiones y que las siguientes generaciones sigan evolucionando hacia relaciones sanas, basadas en el conocimiento de sus derechos y obligaciones familiares y la educación sentimental adecuada que nos lleven a relaciones valiosas que se saben por encima de todo respetar.

Hay muchas familias que se casan sin saber realmente la trascendencia del matrimonio, la responsabilidad de tener hijos, las consecuencias que conlleva tener un régimen económico matrimonial, propiedades comunes en muchos casos hipotecadas a 30 años y un sin fin de vinculaciones jurídicas.

Muchos de los juicios que se celebran se deben a la ignorancia legal de muchas personas que van creando, modificando y extinguiendo derechos y obligaciones. En ocasiones los problemas se

derivan de haber tomado una mala decisión por su desinformación jurídica o incluso por su errónea percepción de sus derechos y obligaciones.

No sólo se podrían prevenir muchos divorcios, sobre todo se podrían prevenir los juicios de divorcio innecesariamente traumáticos, el daño familiar que perjudica principalmente a los niños y, los matrimonios contenciosos.

En derecho de familia no debemos crear y esforzarnos por ganar juicios, sino evitarlos con asesoramiento prematrimonial y mediación matrimonial. En España contamos con grandes profesionales del derecho que conocen a la perfección el ordenamiento jurídico, lo importante es que ese conocimiento se trasmita correctamente y de la manera más accesible posible a las personas para superar cierta dependencia jurídica al asesoramiento cuando ya existen problemas y por tanto es tarde para prevenirlos.

Hay que facilitar a la sociedad el acceso a sus derechos pues, desde mi punto de vista, existe una gran brecha entre los derechos y obligaciones de derecho positivo y la efectividad de estos, por no poder ser siempre accesibles a todos los niveles por la población.

En derecho de familia no debemos de centrarnos en el divorcio para reclamar derechos y obligaciones, debemos de adelantarnos al conflicto para tratar de prevenirlo, mediar para superarlo en los casos que se produzcan y tratar de evitar situaciones abusivas e injustas primando las soluciones beneficiosas para todos los miembros de la familia y principalmente los hijos comunes.

La mayoría de los juicios de derecho de familia y daño familiar se podrían evitar si cada cónyuge hubiera tomado decisiones en las que supiera en cada momento qué consecuencias legales supone. Tendríamos claros nuestros derechos, obligaciones y límites de cada uno de ellos. No tendríamos que ir a que un abogado nos explicará qué hemos hecho, en muchos casos desde la inconsciencia en el plano legal, de manera que se hayan producido

y descontrolado los problemas familiares, para acabar perdiendo tiempo, dinero y en muchos casos hasta salud en un pleito en el que acabará un juez imponiendo las medidas que pasarán a regir nuestra vida.

Si fuéramos conscientes del valor que tiene una familia, con independencia de que esté junta o separada, no nos arriesgaríamos al sometimiento innecesario del criterio de un juez. Las personas que sopesan la posibilidad de iniciar un juicio de divorcio contencioso suelen tener la sensación de que van a tener la posibilidad de explicar al juez detalladamente todo lo que ha pasado en su matrimonio que consideran importante e injusto. Pues bien, no debemos de engañarnos, después de esperar mínimo 6 meses para celebrar juicio (tiempo de discordias sin regulación aplicable) el juicio suele durar una hora o dos, y la intervención de cada uno de los cónyuges no suele durar más de 5 ó 10 minutos. En ese tiempo no se tiene la oportunidad de entrar en los detalles que nosotros queremos, sino que tendremos que limitarnos a contestar aquello que se nos pregunta por ser un hecho controvertido.

Por ello, deberíamos valorar más nuestra capacidad de decidir en nuestras vidas y no someternos al criterio de un juez que en un juicio contencioso que puede incluso perjudicar las expectativas legales de ambos cónyuges.

Cuando el divorcio está decidido de manera definitiva por alguno de los cónyuges, deberíamos tener menos presente los reproches y más el momento en el que nos encontramos, que no es el de arreglar los problemas del pasado sino evitar los del futuro, pues el matrimonio termina y si entendiéramos lo desagradable que es un juicio de divorcio y el daño familiar que puede provocar, cederíamos en muchas de las cuestiones que se suelen discutir en un pleito de familia.

Es impactante cómo dos personas que en su día han decidido casarse deseándose recíprocamente lo mejor, acaban perdiendo las formas y el respeto en un divorcio totalmente degradante en

el que lo que en su día era amor se convierte en odio extremo. Un matrimonio se crea con respeto y debemos de mantenerlo en todo momento, aunque llegue el final, que en todo caso debe de ser digno, la mejor de todas las maneras, de mutuo acuerdo.

De hecho, la mayoría de los divorcios contenciosos se producen por haber sometido a la relación a más presión de la que puede aguantar y no haber tomado medidas a tiempo, lo que supone en muchos casos no poder alcanzar una reconciliación ni un divorcio amistoso, pudiendo incluso llegar a situaciones límite innecesarias.

En muchos casos un pleito contencioso nos lleva a más litigios. Yo intento desjudicializar el derecho de familia, evitar juicios y me preocupo no sólo de los matrimonios en el momento del divorcio, sino también antes de la celebración del matrimonio con asesoramiento prematrimonial, y durante el mismo con mediación, para evitar el divorcio por medio de asesoramiento jurídico que permita un matrimonio y divorcio consciente.

Deberíamos dar certidumbre y simplificar el sistema para que sea comprensible para las personas, que en definitiva son las que tienen que entender qué hacen y sus posibilidades legales.

No es la mejor opción que vayamos al abogado sólo cuando las cosas van mal, para que nos explique los derechos y obligaciones que hemos ido creando sin preocuparnos diligentemente por la repercusión legal de los mismos. Lo correcto sería que las familias cada vez fueran menos dependientes de los abogados y las personas tuvieran más autonomía jurídica, o al menos, en su caso, implementar un asesoramiento integral antes, durante y después del matrimonio y no seguir evolucionando hacia un sistema que crea necesidad de asesoramiento con un abogado sólo en el divorcio, pero no en los momentos previos que podrían evitarlo o al menos reducir las controversias.

Estoy orgulloso de ser el único abogado que se ha atrevido a revolucionar el enfoque de derecho de familia a nivel nacional e

internacional en favor del asesoramiento prematrimonial y asesoramiento preventivo y colaborativo encaminado a desjudicializar las relaciones familiares y reducir el daño familiar.

Muchos matrimonios idealizados, precipitados e irresponsables acaban en divorcios, que en algunos casos son tardíos, no sólo por carencias de base o haber evolucionado de manera diferente. Muy especialmente por falta de asesoramiento y orientación prematrimonial y familiar general, y falta de asesoramiento colaborativo, integrativo conjuntamente para todos los miembros de la familia y preventivo de controversias y rupturas. Además, acompañamiento y apoyo de asistencia psicológica familiar que, a tiempo, puede ser un gran refuerzo para las familias favoreciendo las actitudes y decisiones conscientes y saludables de cada uno de sus miembros y evitando desavenencias y daño familiar.

A corto plazo, mi gran objetivo profesional es contribuir al aumento del porcentaje de los divorcios amistosos en España. La finalidad de este libro es contribuir a favorecer la consciencia saludable de las relaciones familiares.

No hay que intentar evitar los divorcio, pues el divorcio siempre es un proceso a instancia de parte, podemos estar tranquilos que a ningún matrimonio que no quiera le van a divorciar, la decisión de casarse o divorciarse es personalísima.

Yo defiendo el valor de un divorcio integrativo, pues hay que integrar el divorcio en la familia y no adaptar la familia al divorcio. El núcleo familiar sigue siendo el mismo pues está formado por las mismas personas sin perjuicio de su posterior evolución, y lo que supone el divorcio es que se organice de manera diferente, se debe regular de manera inclusiva sin dar de lado ni excluir a ninguno de sus miembros.

Lo que debemos de potenciar es el matrimonio y divorcio consciente y fomentar las relaciones sentimentales sanas que tomen decisiones verdaderamente libres, y que sepan cuidar su ma-

trimonio mientras sea viable y lo terminen a tiempo de manera amistosa cuando deje de serlo.

Hay que tener claras las prioridades y utilizar el sentido común, pero si desconocemos las consecuencias legales de nuestras vinculaciones matrimoniales estaremos poniendo en peligro nuestras relaciones familiares. El sistema se centra casi en exclusiva en el divorcio y no en la prevención de este. No hay que poner la tirita sino evitar la herida, y en España estamos demasiado acostumbrados a la agresión sentimental de relaciones que están evolucionando en una dirección insana y tóxica, que no propicia la estabilidad ni felicidad familiar.

Acostumbrarnos a mantener y normalizar relaciones infelices o matrimonios que acaban en divorcio contencioso es una verdadera pena y fracaso personal y profesional. Debemos de restituir nuestra tolerancia sentimental para construir relaciones saludables.

Los matrimonios y las personas realmente no somos tan distintas, sino que evolucionamos de maneras muy diferentes dentro de nuestras circunstancias. En muchos divorcios el motivo de la ruptura no ha sido que los cónyuges no sean compatibles y no tengan capacidad de mantener un proyecto de vida común, en la mayoría de los casos la crisis matrimonial se produce por no haberlo sabido gestionar. Después de muchos divorcios se suceden diferentes relaciones que nuevamente acaban en ruptura (o lo que es peor, en infelicidad) por seguir repitiendo ciertos comportamientos y actitudes que vuelven a desequilibrar la relación.

Debemos de darle el valor que merece a las relaciones familiares, y por ello centrarnos en ellas de manera consciente para tomar las mejores decisiones para nosotros y nuestros seres queridos antes, durante y después del matrimonio y, en su caso, el divorcio.

Gracias por haber llegado hasta el final de este libro que se ha escrito con muchísima ilusión, cariño y respeto. Si te ha resultado enriquecedor y útil, préstaselo a la persona de tu alrededor que

lo pueda necesitar, pues la prioridad debe de ser mejorar nuestras relaciones familiares y la capacidad de optimizar nuestra inteligencia emocional consciente, que permita que tengamos la vida que queremos dentro de nuestras posibilidades.

Juntos o separados, pero felices.

JUNTOS
O
SEPARADOS
PERO
FELICES

Todo lo que fui, soy y seré es gracias a mi madre, que me ha regalado una fuerza tan inmensamente grande como para superar su ausencia con una sonrisa. Mi ejemplo a seguir y el de cada familia que lucha por los suyos con ilusión, valor y ganas de vivir. Yo soy una parte de ella, y este libro es una parte compartida de los dos, nuestro último proyecto que busca hacer un poco mejor la vida de quien lo lea. Gracias a este libro, ni ella ni yo moriremos jamás, pues en estas líneas siempre estará nuestra esencia:

JUNTOS O SEPARADOS,
PERO FELICES.

Dedicado con todo mi cariño y amor incondicional a

Marina.

JUNTOS O SEPARADOS, PERO FELICES

Muchos cuentos suelen acabar con la frase “fueron felices para siempre”, lo que no se explica es si fue juntos o separados.

El divorcio no va a llamar a tu puerta y la felicidad de tu matrimonio tampoco viene sola. Cuando nos casamos nadie nos explica qué estamos haciendo y cuando nos divorciamos podemos llegar al drama de no entender qué hemos hecho con nuestra vida. El valor de casarse puede convertirse en inconsciencia, debemos conseguir la consciencia suficiente como para casarnos con valores. No debemos aguantar la “vida que nos ha tocado” sino intentar construir sana y conscientemente, en la medida que podamos, la vida que queremos y nos hace felices.

Más de un 60% de los matrimonios se divorcian en España. ¿Os parece normal? Es una barbaridad que debería replantearnos reforzar las relaciones familiares. Si seleccionáramos al azar cinco parejas que desean casarse y quieren saber su perspectiva de éxito matrimonial, esta sería que tres de ellas se van a divorciar. De los restantes dos que lo mantendrán, algunos serán felices y otros infelices. No debemos idealizar el matrimonio y pensar que todos los casados disfrutan de una vida feliz. Ojalá fuera así, hay muchos matrimonios y parejas infelices ¿a qué conocéis algún caso en vuestro alrededor? Seguro que por desgracia unos cuantos, ¿o no?

Algunas personas consideran que hay que pensárselo mucho antes de pedir el divorcio para no equivocarse, tienen razón, pero tal vez no somos conscientes de que muchos matrimonios se equivocan cuando contraen un matrimonio precipitado e idealizado, cuando desatienden a su familia, cuando tramitan un divorcio demasiado tarde o cuando no deciden divorciarse nunca a pesar de quererlo y necesitarlo. Debemos de utilizar la misma diligencia para todas las decisiones. Aunque estemos casados no somos de nadie, ni nadie es nuestro, en un divorcio dos personas se separan, pero no necesariamente se enfrentan ni se deben de tratar mal.

Podemos mejorar las relaciones sentimentales y familiares desde el amor, para prevenir el daño familiar protegiendo especialmente a los niños a los que debemos de enseñar a no protagonizar, sino repeler, las agresiones sentimentales. No hay que buscar pareja ni construir una familia desde las carencias, sino desde la consciencia. Construir vidas individuales y compartidas saludables desde la educación y responsabilidad sentimental, apostando por familias, matrimonios y divorcios amistosos con igualdad, libertad y, sobre todo, respeto.

Juntos o separados, pero felices.

Alberto García Cebrián

- **Premio Nacional de Ley.**
- **Premio Nacional Alfonso X El Sabio.**
- **Premio European Legal Award, Paris.**
- **Premio San Ivo.**

Círculo Rojo
EDITORIAL

Abogados Cebrián ®

633 90 90 55