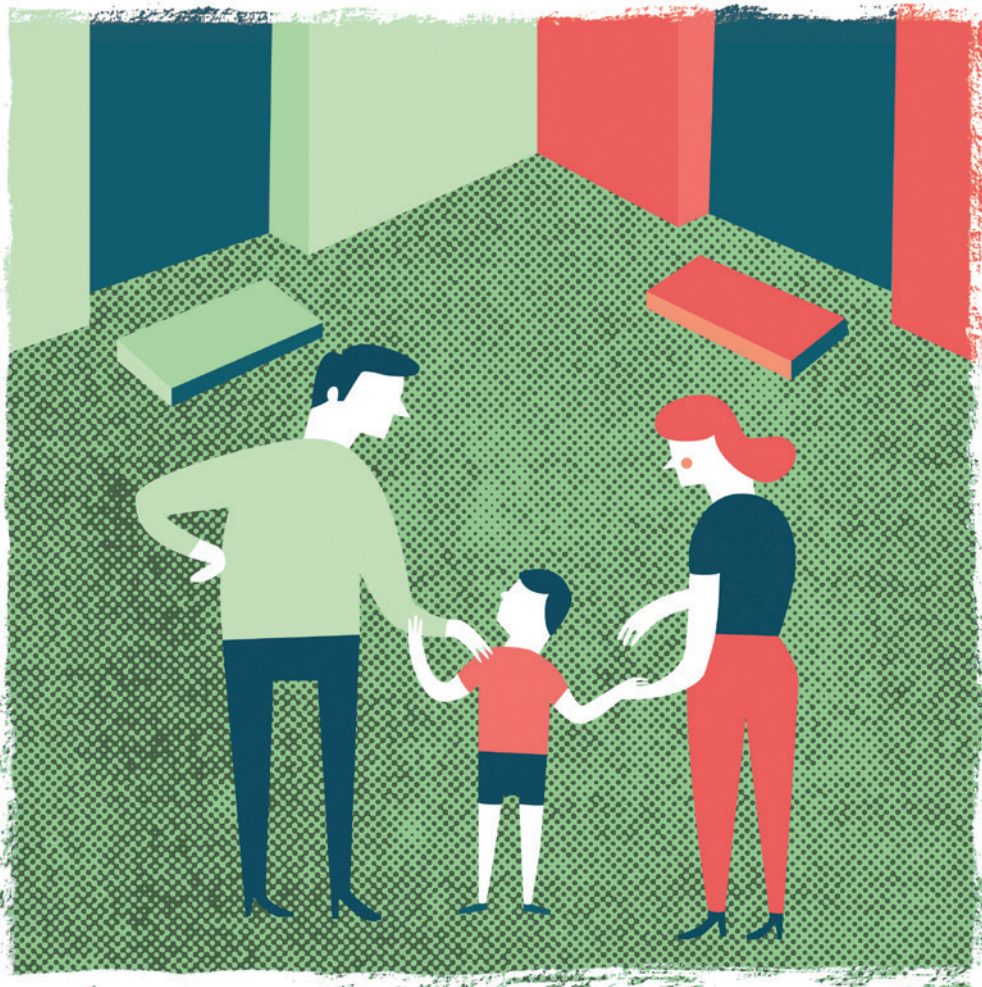


Guía práctica del buen divorcio

Montserrat Tur

Abogada, mediadora familiar
y *divorce coach*



Guía práctica

del buen divorcio

Montserrat Tur

Abogada, mediadora familiar
y *divorce coach*

Montserrat Tur

Guía práctica del buen divorcio

Edita: Montserrat Tur Asociados

Roselló 222, 3º 2ª

08008 Barcelona

Tel. 93 284 49 51

info@montur.cat

www.montur.cat

Quiero agradecer la inestimable participación de todas las personas que me han ayudado, especialmente a Manel Gonell, Guy Gimenez, Víctor García, Francesc Vega Sala y Elena Lauroba.

Impresión: La Trama

Diseño gráfico: Gonell comunicación

Ilustraciones: Miguel Bustos

Abril 2015

Índice

1. ¿Por dónde empezar?	05
2. Los trámites básicos en caso de ruptura	07
3. La potestad parental y la guarda	08
4. El matrimonio y la pareja de hecho	11
5. La economía familiar, los gastos de los hijos	12
6. Otros temas económicos	14
7. Fiscalidad del divorcio	16
8. Las prestaciones y pensiones entre los ex cónyuges o ex parejas	17
9. El domicilio conyugal, el domicilio familiar	18
10. ¿Qué es y cómo es un divorcio amistoso?	20
11. ¿Qué es y cómo es un divorcio contencioso?	22
12. La mediación	25
13. Divorcio o separación, ¿qué es mejor?	29
14. ¿Qué pasa si después cambian las cosas?	29
15. Hijos e hijas	30
16. La violencia de género	31
17. Parejas y matrimonios LGTB	31
18. El buen divorcio	32
Anexos	39



1. ¿Por dónde empezar?

Tomar la decisión

Antes de empezar hay que saber qué queremos realmente. Divorciarse es, hoy por hoy, un hecho normalizado pero no por ello deja de ser doloroso y difícil de llevar a cabo. Hay que deliberar profundamente la decisión antes de dar el paso adelante. Si no estás seguro, busca recursos que te ayuden a aclarar qué sientes y a conocer el mejor camino a seguir; un *divorce coach* o una terapia de pareja puede ser de gran ayuda.

Si estás seguro, habla con tu pareja y explora la posibilidad de consensuar un sistema para “organizar y acordar” la ruptura. Tu actitud y su respuesta determinarán el proceso de ruptura. El diálogo y el entendimiento entre vosotros es el mejor camino para resolver esta situación. Si lo es así, estaremos ante una ruptura amistosa; si no es posible el acuerdo, estaremos ante una ruptura contenciosa.

El segundo paso, buscar asesoramiento profesional. Un abogado o abogada de familia es la persona adecuada para el primer asesoramiento.

¿Cómo debo escoger el abogado/a?

Elegir el abogado/a más adecuado es elemental para que todo funcione. Tiene que ser un especialista en derecho de familia. Aunque no es obligatoria la acreditación de la especialización, es imprescindible que sepa las especificidades que una ruptura familiar conlleva; sino, se podrían cometer errores que luego, tal vez, serán imposibles de subsanar. Otro elemento importante es la confianza. Más allá de la pericia profesional, del renombre o de quien te lo recomiende, el abogado/a que elijas debe tener toda tu confianza. Una ruptura, siempre tiene momentos de nervios, de llanto, de miedo... En definitiva, por mucho que el profesional que te asesora conozca el Código Civil de memoria, si no sabe ofrecerte la respuesta tranquilizadora que necesitas en un momento determinado, seguramente no es la persona que necesitas.

Para que la relación sea satisfactoria para ambas partes, es necesario que confíes en la profesionalidad de esta persona, y que su buen conocimiento del oficio te ayude a llevar el proceso de la mejor manera posible, planteando los pros y los contras de tu caso y los escenarios posibles. No busques un abogado/a que te dé la razón en todo, y que haga lo que quieras, porque demuestra que no es un buen profesional y a la larga te saldrá caro.

Deberías saber:

> Es importante buscar un abogado/a especializado en familia; el trabajo jurídico a hacer es complejo y muy especializado.

> La relación profesional debe basarse en la confianza mutua.



2. Los trámites básicos _____ en caso de ruptura _____

Hay que decidir los aspectos básicos de la nueva organización familiar, tanto en el ámbito de espacios y de tiempo, como en el ámbito económico.

¿Quién se queda viviendo en el domicilio familiar? ¿Cómo se pagan los gastos? ¿Cómo se liquidan las deudas comunes? ¿Cómo se organiza y se reparte el tiempo de cuidado y guarda de los hijos e hijas? O simplemente, ¿quien se hará cargo de la mascota familiar?

Si hay hijos en común, se debe hacer un Plan de Parentalidad, donde se establece el reparto del tiempo de los hijos e hijas, y los rasgos básicos sobre el ejercicio de la potestad parental. Estas decisiones se pueden tomar de mutuo acuerdo y recogerlas en una Propuesta de Convenio que debe presentarse en el juzgado para que sea aprobada.

Deberías saber:

> Es conveniente que los acuerdos se tomen cuando la pareja o el matrimonio acaba de romper. En este momento, las parejas están más dispuestas a la negociación, porque se entiende que hay un conflicto que debe solucionarse y todavía está muy presente la vida familiar común.

> Es mejor no esperar un incumplimiento de los acuerdos verbales o un desacuerdo grave para intentar establecer los acuerdos formalmente, porque entonces será mucho más complicado. La ruptura suele cambiar la vida de las personas, que se adaptan a las nuevas circunstancias, y cuando pasa el tiempo y se consolidan los cambios, es más difícil introducir otros nuevos.

> Para hacer estos trámites, legalmente, es imprescindible la participación de un abogado/a y procurador/a.

3. La potestad parental y la guarda —

La potestad es un conjunto de derechos y deberes de los progenitores para con los hijos e hijas, y se fundamenta en el deber de los progenitores de velar por ellos, tanto en el orden personal como en el patrimonial. Se ejerce sobre los menores de edad no emancipados o sobre aquellos mayores de edad que hayan sido declarados incapaces. La potestad se ejerce siempre en beneficio de los hijos e hijas.

En concreto, tener la potestad significa que tenemos que cuidar de los hijos, educarlos y decidir sobre su educación, alimentarlos, convivir con ellos, representarlos legalmente, decidir dónde deben vivir y administrar su patrimonio.

La guarda, la custodia, la guarda y custodia, son términos que se refieren básicamente al tiempo que nuestros hijos pasan bajo nuestra responsabilidad, nuestra custodia, y nuestra guarda. A partir de ahora nos referiremos a este aspecto, como la guarda.

A grandes rasgos hay dos modelos de guarda, la individual o exclusiva, y la compartida. Es exclusiva cuando la guarda la tiene un progenitor y el otro tiene un régimen de estancias y comunicación con los hijos (régimen de visitas). Y es compartida cuando ambos progenitores comparten, de forma más o menos similar, el tiempo de los hijos e hijas. Actualmente, hay una tendencia muy clara hacia la guarda compartida.

Una de las decisiones más importantes en las rupturas, es decidir el modelo de guarda de los hijos e hijas. Para tomar la decisión más adecuada, es necesario que te preguntes qué es lo mejor para tus hijos. Cada familia es un mundo, no hay una receta única. Cada uno ha de organizarse tras la ruptura como considere que es más adecuado para su familia, más allá de las modas.

La única idea que debe guiarte (y como progenitor seguro que lo sabes mejor que nadie) es: ¿cuál es el sistema que más beneficia a tus hijos y vela por su bienestar?.

Hay muchos modelos diferentes de guarda y organización de los tiempos de las familias. No es lo mismo el modelo de guarda adecuada para un bebé, que el que lo es para un adolescente. Los acuerdos, deben tener la virtud de irse adaptando al crecimiento de los hijos e hijas, y los cambios de circunstancias de los progenitores. Cada familia debe estudiarse detenidamente y resolver según el caso concreto, no hay fórmulas que se puedan aplicar a todos por igual. Hay que explorar, conocer y acompañar a las personas para que puedan hacerse su “traje a medida”.

Deberías saber:

> Legalmente, existen algunos criterios a considerar a la hora de decidir cuál es el mejor modelo de guarda para una familia. Os explicamos algunos:

- La vinculación que existe entre los progenitores y los hijos.
- Las capacidades de los progenitores para atender y garantizar el bienestar de los hijos.
- Las relaciones entre los progenitores.
- La organización familiar previa a la ruptura.
- La opinión de los hijos.

> Si no fuera que las circunstancias lo justifican, no pueden establecerse guardas en las que los hermanos vivan separados.

> La potestad parental siempre es compartida, salvo que exista causa para limitar o suspender la potestad; esto se da muy pocas veces.

Recomendamos:

El libro Custodia consensuada, para custodias colares de la editorial Litera Libros, presenta diferentes modelos de custodia y muestra que cada uno puede crear su propio modelo.



4. El matrimonio y la pareja de hecho

Si estás casado, es que has celebrado una boda, entonces tu vínculo es matrimonial y tu matrimonio estará inscrito en el Registro Civil del lugar donde se celebró. Las normas que se aplicarán, en caso de divorcio, serán las relativas al matrimonio. Sino es éste tu caso, deberás averiguar si tu relación, es una relación de pareja estable.

¿Cómo saber si constituimos una relación estable de pareja?

Constituye una relación estable de pareja cuando se convive de forma ininterrumpida durante más de dos años con una persona, si se tienen hijos en común, o si se ha hecho un acto de constitución formal ante un notario/a.

A pesar de que las diferencias son pocas, en la práctica, la relación matrimonial tiene un mayor grado de responsabilidad entre los cónyuges y, ciertamente, la diferencia entre matrimonio y pareja de hecho sólo se acentúa si la pareja no tiene hijos y los años de convivencia son pocos.

Deberías saber:

> Pueden contraer matrimonio, o constituir una pareja de hecho, dos personas del mismo sexo o dos personas de sexo diferente.

> La pareja de hecho también se puede extinguir.

> La pareja de hecho puede recibir pensión de viudedad. Los requisitos dependen de las normas que establezca la Seguridad Social para recibir tal prestación.

> Las normas sobre la constitución de una pareja de hecho pueden diferir según la comunidad autónoma de residencia.

> Los hijos son iguales ante la ley y, por tanto, tienen idénticos derechos ante una ruptura, sean hijos de un matrimonio o sean hijos de una relación estable de pareja.

> Una persona separada pero no divorciada puede constituir una relación de pareja estable, en Catalunya.

5. La economía familiar, _____ los gastos de los hijos _____

Para atender a las necesidades económicas de los hijos, se puede decidir establecer una pensión de alimentos conjuntamente con el pago compartido de los gastos extraordinarios, o bien el pago compartido de todos los gastos de los hijos.

La pensión de alimentos

La pensión de alimentos es un pago mensual de una cantidad de dinero de un progenitor respecto al otro para que éste atienda a las necesidades de comida, educación, vestido y ocio de los hijos comunes.

Para determinar el importe de la pensión de alimentos se consideran muchos elementos: quién se queda viviendo en la vivienda familiar, cuánto gana cada uno, cuánto cuesta la escuela, los canguros que se necesitan, el coste de las actividades que hacen, las necesidades de salud de los hijos... Hay que hacer un buen estudio económico para decidir cómo se deben seguir sufragando los gastos de los hijos. Lo primero de todo es tener muy claro cuáles son los gastos familiares. Adjuntamos un anexo para ayudarle a clarificar este punto. También puede consultar en la web del Consejo General del Poder Judicial una aplicación que contiene una calculadora de pensiones de alimentos que, a pesar de ser muy limitada, puede servir de orientación. <http://pensionesaa.poderjudicial.es/pensionesaa>

Deberías saber:

> Como progenitores, la ruptura no supone un cambio con respecto a la obligación de atender a los hijos económicamente. Así pues, entre los progenitores será necesario que se sigan atendiendo los gastos del nivel de vida que hasta ahora habían tenido los hijos. Esto quiere decir que se debe establecer un equilibrio entre las posibilidades económicas de cada progenitor y las necesidades de cada hijo.

> El modelo de guarda sólo incide para determinar el tiempo que cada progenitor pasa con ellos, pero no determina la existencia o no de pensión de alimentos.

> Es falso que una guarda compartida libere de pagar pensión de alimentos, como es falso que una guarda exclusiva suponga que el otro progenitor tiene afrontar todos los gastos de los hijos.

> Los gastos extraordinarios son aquellos gastos que tienen los hijos y que, podríamos decir, no son estrictamente necesarios; como por ejemplo practicar un deporte por ocio o viajar al extranjero. Es necesario que los dos progenitores estén de acuerdo en que se hagan y se paguen de forma compartida.

> La pensión de alimentos no se extingue cuando los hijos alcanzan la mayoría de edad.

> La atribución del uso del domicilio conyugal o familiar, pondera la cuantía de la pensión de alimentos.



6. Otros temas económicos

El régimen económico matrimonial

En el momento de contraer matrimonio se determina cuál es el régimen económico matrimonial, salvo que hayan capítulos otorgados por ambos cónyuges. Muy básicamente se puede decir que hay dos regímenes económicos importantes, el régimen de gananciales y el régimen de separación de bienes, mayoritario en Catalunya.

Las empresas familiares y el divorcio

Las empresas familiares, o la participación del cónyuge o conviviente en las empresas del otro, es muy habitual. Los matrimonios suelen compartir intereses patrimoniales y económicos, que con la ruptura se pueden mantener o romper. Desafortunadamente nuestra legislación de familia, mira hacia otro lado, inhibiéndose sobre estos temas y dejándolos en manos de un acuerdo entre las partes, o bien en manos de la jurisdicción competente (en caso de sociedades, la jurisdicción mercantil).

A veces, a pesar de que el matrimonio se rompa, la sociedad mercantil sigue funcionando, especialmente si es una empresa grande y hay más socios. Más complicado es cuando la empresa es participada sólo por los dos cónyuges y es la única fuente de ingresos de los dos, o bien cuando la empresa es de la familia de uno de ellos o de creación de uno solo. Las fórmulas son diversas, como siempre mencionamos, hay que encontrar el “traje a medida” para cada caso. En estos supuestos, siempre hay que contar con un abogado/a especializado en familia, que valore la idoneidad del apoyo de un asesor/a financiero, mercantil y fiscal.

La hipoteca

La hipoteca es la carga económica que más familias tienen y, evidentemente, no se desvanece con el divorcio, sino que sigue presente y es uno de los grandes dolores de cabeza de las parejas que rompen.

Preguntas como:

¿Quién paga la hipoteca tras el divorcio? ¿Hay que seguir pagando la hipoteca si no se vive en el piso? ¿Por qué el banco lo pone tan difícil para asumir la parte de hipoteca del otro? Si alguien ha pagado casi toda la hipoteca, ¿el piso es más suyo que de otro? ¿Hay que seguir pagando hipoteca si la ex pareja vive con otra persona en aquella vivienda?

La respuesta a todas estas preguntas, a pesar de tener matices, podría ser:

La entidad bancaria que ha firmado el contrato de préstamo no puede ser vinculada por los acuerdos privados de los obligados al pago. Además hay que saber que la entidad bancaria sólo tiene interés en que el pago se haga y, a ser posible, puntualmente.

Por lo tanto ni el juez ni las partes pueden obligar a la entidad bancaria a modificar los términos de su contrato si ésta no muestra fehacientemente su acuerdo.



7. Fiscalidad del divorcio

El divorcio no conlleva ninguna repercusión fiscal. Ahora bien, cualquier pago, transmisión o movimiento patrimonial, está sujeto al pago de impuestos y tasas. Dado que un divorcio es una situación especial, no deseada, y que obliga a hacer transmisiones patrimoniales, las normas fiscales lo tienen en consideración y en algunos casos el impacto fiscal es más reducido. Este es el caso de la adjudicación entre cónyuges de la vivienda familiar o del cobro de la pensión de alimentos.

El impacto fiscal que el divorcio produce depende de la situación económica y patrimonial de partida del matrimonio, y de las decisiones que se toman a este nivel. Cualquier decisión, en este aspecto, debe considerar este impacto fiscal, para evitar que lo que pueda parecer un buen acuerdo, a la hora de valorarlo fiscalmente, se convierta en una pesadilla. Un abogado/a especializado en familia, conoce siempre las repercusiones fiscales de cualquier transacción que el divorcio comporte.

Deberías saber:

> La legislación tributaria no es del todo la que necesitamos para solucionar la repercusión fiscal que una ruptura puede provocar, ya que está muy pensada para las sociedades conyugales de gananciales, pero entiende poco la lógica de la sociedad económica matrimonial de la separación de bienes, que es la mayoritaria en Catalunya.

8. Las prestaciones y pensiones ——— entre los ex cónyuges o ex parejas —

La ruptura de una relación, conyugal o no, no supone inmediatamente que se dejen de tener responsabilidades en relación a la otra persona, especialmente si ésta ha dedicado parte del tiempo de la relación, a cuidar de la casa y de los hijos e hijas comunes, o bien si se ha dedicado al negocio familiar. Cada supuesto hay que estudiarlo y valorar si se dan las condiciones para que se fije una pensión o una prestación compensatoria o para que se fije una pensión de alimentos. Por el hecho de estar casado, no nace automáticamente una obligación de compensación, una vez roto el matrimonio entre los cónyuges, pero tampoco por el hecho de divorciarse desaparecen todas las obligaciones hacia el otro. El régimen económico matrimonial de separación de bienes, mayoritario entre los matrimonios en Cataluña, puede provocar que al momento del divorcio que un cónyuge que haya trabajado sustancialmente por la casa más que el otro, o que haya trabajado para el otro cónyuge con una retribución insuficiente, se encuentre en desequilibrio patrimonial con el otro. En este caso, correspondería una compensación del 25% de la diferencia entre los incrementos de los patrimonios de ambos cónyuges durante el tiempo del matrimonio.

Deberías saber:

> En el caso de las parejas de hecho, también están previstas obligaciones entre los ex convivientes que pueden ser similares a las de los ex cónyuges.

> La pensión compensatoria tiene una repercusión fiscal importante en el IRPF de la persona que la recibe.

Recomendamos:

Lo más oportuno, en el momento de la ruptura, es hacer un inventario de los bienes que se tienen en común, y de los bienes que cada uno tiene en titularidad exclusiva. No olvides la repercusión fiscal que las transmisiones tendrán. Haz el cálculo antes de tomar decisiones.

9. El domicilio conyugal, _____ el domicilio familiar _____

La mayor parte de las familias tienen como único patrimonio importante el domicilio donde viven. Invierten gran parte de los ingresos de la familia en pagarlo y, normalmente, está grabado por una hipoteca. No es de extrañar que, en el momento de la ruptura, las parejas centren el debate económico en ¿quién se queda con el piso? o en ¿quién paga la hipoteca?

Se decida lo que se decida sobre el uso de la vivienda, la hipoteca sigue vigente y no se pueden modificar las cláusulas contractuales, a menos que la entidad bancaria esté de acuerdo. Esto significa que podemos romper con nuestra pareja pero no con nuestro banco.

Es cierto que si se establece la custodia a favor de un progenitor, éste será quien tendrá derecho al uso de la casa y, si se establece una custodia compartida, esta decisión queda más abierta y dependerá de la titularidad de la vivienda, de las situaciones económicas y laborales de las partes, y de algunos factores que harán de cada caso, una decisión concreta.



Deberías saber:

> Hay algunas pequeñas diferencias en relación al domicilio si se trata de una pareja o de un matrimonio.

> El hecho de ser único propietario de una vivienda no impide que se pueda decidir que el uso de la vivienda sea para el otro cónyuge.

> El domicilio conyugal está afectado por limitaciones establecidas por la ley, que impiden que un cónyuge pueda disponer unilateralmente del mismo.

> A falta de otro acuerdo, los gastos ordinarios de conservación, mantenimiento y reparación de la vivienda, incluidas las de comunidad y suministros, el IBI y cualquier impuesto que se pague anualmente son a cargo del cónyuge beneficiario del derecho de uso.

> El coste de la hipoteca, será tomado en consideración a la hora de determinar las aportaciones de cada uno a los alimentos de los hijos.

> Si se deja de pagar el recibo hipotecario, sea cual sea la situación en relación al uso de la vivienda, la entidad bancaria siempre reclamará a todos los deudores.

Recomendamos:

Si no tiene hijos, lo mejor es que uno de los dos se adjudique el inmueble o que se venda a terceros.

Si hay hijos, debe valorarse convenientemente la posibilidad económica que uno de los progenitores se adjudique el inmueble, de esta manera los hijos podrán mantener su entorno, y para ellos el cambio que supone un divorcio no será tan drástico. Si uno de los progenitores se lo puede permitir, también puede ceder el uso a otro, en beneficio de los hijos, y continuar pagando la hipoteca, como una inversión. Si está de acuerdo, también se puede vender, aunque recomendamos no hacerlo en un primer momento, ni hacerlo con prisas.

10. ¿Qué es y cómo es un divorcio amistoso?

Llegar a un acuerdo, en la mayoría de los casos, es la mejor de las soluciones. Hay mil motivos por los que es preferible llegar a un acuerdo que no buscar la solución en los tribunales. Como no caben todos en esta guía, os proponemos algunos:

- > Un acuerdo fortalece y da voz a las partes en su proceso de ruptura.
- > Un acuerdo permite reflejar las circunstancias y necesidades específicas de cada familia.
- > Un acuerdo preserva la relación entre los progenitores y, posteriormente, permite que ambos puedan mantener el diálogo y la comunicación imprescindible para ejercer una buena parentalidad.
- > Tener la capacidad de llegar a un acuerdo es un buen ejemplo para los hijos.
- > Es más económico que un proceso judicial contencioso.
- > Un acuerdo permite mantener a los hijos al margen del proceso de ruptura de sus progenitores.
- > Un acuerdo permite a las partes mantener el control sobre su ruptura, no sólo en relación a los acuerdos, sino también en relación a los tiempos de las decisiones.
- > A veces, no se llega a acuerdos, esperando que los tribunales castiguen a la otra parte (castigo que nunca llega porque en rupturas familiares siempre se pierde, la sentencia de divorcio no señalará ningún culpable).
- > La mejor manera de llegar a un acuerdo es con la mediación (ver capítulo 12).
- > Siempre es mejor dialogar que discutir.

La legalidad y la práctica de los tribunales, la conocen bien los abogados y abogadas de familia, y por eso nunca te recomendarán acudir a la vía judicial sino es estrictamente necesario.

Deberías saber:

- > Nunca firmes un acuerdo del que no estás seguro.
 - > Nunca firmes un acuerdo porque creas que así tu pareja volverá a quererte.
 - > Nunca firmes un acuerdo porque tienes prisa en divorciarte.
 - > Nunca firmes un acuerdo pensando que después ya lo cambiarás.
 - > Nunca firmes un acuerdo con la idea de que luego no tendrás que cumplirlo.
 - > Nunca firmes un acuerdo que es injusto para ti, pensando que así se atenuará la culpabilidad que quizás sientes por divorciarte.
 - > Nunca firmes un acuerdo sin el asesoramiento de un abogado de tu confianza.
 - > Nunca firmes un acuerdo pensando que podrás con todo y que no necesitas nada de tu ex pareja.
- > Siempre serás responsable de lo que hayas firmado.



11. ¿Qué es y cómo es _____ un divorcio contencioso? _____

Cuando no queda más remedio que acudir a los tribunales, hay que desdramatizar el hecho; no es lo peor que puede pasar en la vida. Ciertamente es que un proceso judicial no es un plato de buen gusto, pero tus abogados te acompañarán en cada momento del proceso para que te sientas lo mejor posible y entiendas todo lo que está pasando; esta es la clave. El proceso judicial significa que, por tu parte, pondrás en conocimiento de la autoridad judicial tu versión de los hechos y, dada ésta, le pedirás que tome una decisión sobre los efectos de tu ruptura.

Esta decisión concretará: con quién quedan los hijos, cómo se pagan los gastos, quién se queda con la casa familiar... Se resolverá sobre estos aspectos, mediante una sentencia que podrás apelar a la audiencia provincial correspondiente y, en su caso, el asunto puede llegar al Tribunal Superior de Justicia de Catalunya. Si el tema es urgente, se pueden presentar unas medidas provisionales. Si hay hijos menores de edad, en el proceso siempre participa, en representación de ellos, el Ministerio Fiscal.



Deberías saber:

> La justicia, por ahora, es bastante lenta y su funcionamiento es anticuado. No es una administración al servicio de la ciudadanía, sino más bien lo contrario.

> Una vez se entra en el ámbito de la administración de justicia, el “control” de la situación queda fuera de tus y de nuestras manos.

> En un juicio de familia no se decide sobre temas patrimoniales o societarios que los cónyuges puedan compartir, todo ello quedará fuera de la sentencia y habrá de resolverse en otra instancia.

> Los jueces/as no son personas que decidan el caso por amistad ni por dinero, sino por lo que les indica la ley, y por la idea que tienen de lo que es mejor para cada caso y para esa familia; esa idea la componen con las leyes aplicables, la práctica habitual de los tribunales, las sentencias de los tribunales superiores, la opinión del Ministerio Fiscal, las tendencias doctrinales y el entorno social, así como la experiencia vital del juez o jueza.

> Cada vez hay más juzgados exclusivos de familia. Actualmente en Catalunya hay juzgados de familia en Barcelona (8 juzgados), Badalona, Mataró, Lleida, Tarragona, Sabadell y Terrassa. Estos son ocupados habitualmente por Magistrados/as interesados en el tema y que suelen mantenerse durante bastante tiempo en la plaza. Van adquiriendo capacitación y experiencia para resolver los asuntos de la manera más adecuada. No se puede decir lo mismo de los juzgados que no son exclusivos de familia, donde podemos encontrarnos con falta de sensibilidad y de formación, más allá de la legal.



12. La mediación

La mediación es una técnica alternativa a la resolución de conflictos (*ADR, Alternative Dispute Resolution*). Consiste en un procedimiento estructurado, de carácter voluntario y confidencial, que facilita la comunicación entre las personas, para que entre ellas mismas busquen una solución al conflicto que tienen, con el acompañamiento de una persona mediadora.

La mediación tiene como finalidad que se obtengan acuerdos responsables y con eficacia, que aseguren el cumplimiento posterior de los acuerdos y que ayuden a preservar la relación entre las partes.

Creemos que la mediación es una técnica que permite, a las partes en conflicto, ser protagonistas de su propio proceso y tomar por sí mismas las decisiones que consideren adecuadas.

¿Cuáles son las características de la mediación?

> La mediación siempre es voluntaria, tanto en cuanto a la posibilidad de acogerse a un proceso de mediación, como la posibilidad de desistir del mismo.

> La mediación siempre es confidencial; debe mantenerse la reserva sobre lo que se habla en las sesiones de mediación, y no se debe divulgar ningún dato sobre el objeto de la mediación.

> La mediación tiene carácter personalísimo; las personas implicadas deben estar presentes en las sesiones.

> La mediación debe regirse por el principio de la buena fe; las partes deben actuar con respeto una hacia la otra y de forma colaboradora.

> En la mediación debe haber bilateralidad; las dos partes deben disponer de las mismas oportunidades, especialmente para expresarse.

> La persona mediadora siempre debe ser imparcial en relación a las partes y, neutral en cuanto al resultado de la mediación. La persona mediadora no impone ni soluciones ni acuerdos concretos. La persona mediadora no puede ser llamada a declarar como perito o testigo de procesos relacionados con el objeto de la mediación y, en el caso de que lo sea, tiene que renunciar a participar en esta condición en estos procesos.

> La persona mediadora y las partes que participan en la mediación deben velar para atender el interés de los niños y adolescentes implicados en los aspectos que se tratan en la mediación.

Beneficios de la mediación

> La mediación permite a las partes llevar el timón de su proceso y del resultado. Es fundamental asumir la responsabilidad de ser el “protagonista de tu propia ruptura”, y eso significa aceptar la responsabilidad de encontrar el mejor camino, la mejor vía para solucionar el conflicto, y organizar conjuntamente la nueva vida después del divorcio, con el bienestar de los hijos como objetivo.

> Se debe promover una actitud en la ciudadanía que ayude a solucionar por nosotros mismos las controversias, entendiendo y aceptando que un tercero, ajeno al conflicto, no debería ser quien resolviera sobre nuestra vida. Además este tercero, el juez, no podrá dar una respuesta tan adecuada como la que nosotros mismos encontraremos, ni conseguirá la implicación de las partes en el cumplimiento de su decisión.

> La mediación fomenta la cultura del diálogo y la comunicación, especialmente, entre progenitores. El hecho de resolver el conflicto entre la pareja mediante este sistema permite que las partes puedan mantener, o en su caso reanudar el diálogo entre ellas, preservando la relación como progenitores

> La mediación asegura un cumplimiento óptimo de los acuerdos que las partes han tomado. Los términos del divorcio no vienen impuestos por la resolución de un tercero sino que es la propia pareja quien decide, esto hace que la implicación de las partes en el cumplimiento de los acuerdos sea más alta.

> La mediación permite que todas las partes implicadas sientan que han ganado; es el *win-win*, el ganar-ganar, contra el ganar-perder que caracteriza el sistema judicial.

> La mediación favorece actitudes de colaboración y cooperación.

> La mediación ayuda a las partes a visualizar intereses compartidos que, en el caso de los progenitores, son muy claros, dada la existencia de hijos en común. Esto evita que las partes prioricen el interés individual.

> La mediación permite aprender nuevas vías para encontrar soluciones, nuevas herramientas, consensuar respuestas comunes ante lo que podemos llamar “conflictos malditos”, que son conflictos que siempre obstaculizan una relación y que pueden perpetuarse.

> La mediación beneficia a los hijos e hijas, ya que les permite compartir una vivencia positiva sobre la resolución de un conflicto.

> La mediación permite que los acuerdos de divorcio sean un “traje a medida”, hecho según las necesidades e intereses de las partes.

> La mediación reduce costes, emocionales, económicos y de tiempo.



13. Divorcio o separación, _____ ¿qué es mejor? _____

El divorcio rompe el vínculo matrimonial; la separación, no.

Esta es la única diferencia sustancial entre el divorcio y la separación.

Sólo es recomendable la separación si el matrimonio tiene muchas dudas sobre su ruptura y considera que es muy probable que, lo que necesita, sólo sea un tiempo de distanciamiento porque se volverá a reconciliar posteriormente.

Deberías saber:

> En caso de separación, el cómputo para la pensión de viudedad se detiene en el momento de la separación, por lo tanto no sirve de nada tramitar una separación si se hace para cobrar una pensión de viudedad.

> En caso de reconciliación, deberá presentarse en el juzgado una comunicación para que lo haga constar en el registro civil, y vuelva ser vigente el matrimonio.

> En caso de divorcio, puedes volver a convivir o casarse con tu ex pareja, no hay limitaciones en este punto.

14. ¿Qué pasa si después _____ cambian las cosas? _____

Siempre que haya un cambio sustancial o que el interés de los hijos así lo indique, se podrá modificar la sentencia y los efectos de ésta.

15. Hijos e hijas

La gran preocupación de toda ruptura es el bienestar de los hijos y las hijas. Legalmente, existe una priorización absoluta del interés de los menores de edad, por lo tanto este debe ser el eje vertebrador de la ruptura.

Los hijos no se divorcian pero forman parte de la familia y tus decisiones les afectan. Todo lo que hagas en este momento será un aprendizaje para ellos. Aprovecha esta oportunidad para mostrarles respeto por ti mismo/a y por los demás. Escúchalos pero no les hagas decidir.

Deberías saber:

> La opinión de los hijos siempre debe ser considerada, esto no quiere decir que a los doce años ellos decidan dónde quieren vivir o con quién quieren vivir, sino que su opinión debe ser escuchada.

> Los hijos mayores de dieciocho años, si están estudiando con un rendimiento normal, tienen derecho a recibir alimentos de sus progenitores.

> Las abuelas, los abuelos y los otros familiares también deben poder relacionarse con los hijos e hijas. Legalmente está previsto que en caso de no producirse esta relación de forma voluntaria, el juez pueda imponer un régimen de visitas a favor de los abuelos o tíos.

> La pareja o cónyuge de tu ex pareja también tiene la posibilidad de tener una relación con tus hijos porque convive con un progenitor. El Código Civil catalán, el artículo 236.14 recoge el reconocimiento legal a esta figura (*step-parents*).

16. La violencia de género

En caso de que seas una mujer que sufre violencia machista, piensa que es posible salir adelante y tener una vida mejor, en paz para ti y tus hijos.

Te dejamos webs de contacto y el teléfono de atención:

- > Teléfono 900 900 120 Servicio de atención permanente contra la violencia machista
- > www.violenciadegenere.org
- > www.tamaia.org

17. Parejas y matrimonios LGTB

Todo lo que se ha explicado en la parte legal de esta guía, está pensado también para parejas y matrimonios LGTB.



18. El buen divorcio

Cuando empieza la aventura de una nueva vida con otra persona, ponemos todas nuestras ilusiones y energías en este viaje en común. Si llega el día en que este viaje se acaba, nos parece que el mundo se desmorona. Las relaciones, a veces, no son para siempre, y la perpetuidad de la relación de pareja no es un valor en sí mismo. Cuando desaparece la voluntad de caminar juntos en la vida, la pareja, como comunidad vital, acaba. No hay normas universales; hay parejas de relación imposible que duran toda la vida y parejas de relación perfecta que rompen.

A pesar de que pueda parecer un contrasentido, es posible divorciarse con amor. Necesitamos el amor para poder vivir el duelo de la ruptura, para poder gestionar las situaciones de tensión y las emociones que nos invaden: la rabia, el miedo, la tristeza, la culpa... El amor puede facilitarnos el proceso. No debemos aceptar como inevitable que en la ruptura, se deba mostrar la peor cara de uno mismo. Necesitamos el amor para poder visualizar que la ruptura es sólo un fotograma de nuestra vida; la continuación de la película, depende de cómo decidamos actuar en este momento de fragilidad e inestabilidad. Necesitamos amor por los demás y amor por nosotros mismos para atravesar este cruce de la vida y elegir el camino acertado.

Por los muchos años que llevamos trabajando en rupturas familiares, sabemos que no es una tarea sencilla conseguir un buen divorcio, un divorcio con amor. El camino de un divorcio está fundamentado en el trámite legal, lo que hace invisible el proceso emocional que está afectando a la pareja. Para llevar a cabo un buen divorcio, pivotar todo sobre el eje económico y legal es un error, si bien esta parte tiene un peso considerable en la parte emocional, y a la inversa. La parte legal y la emocional, corren a velocidades diferentes; a veces se entrelazan y a veces se distancian, pero son dos caras de la misma moneda.

Por ello, para estos momentos hay que buscar un apoyo integral que pueda dar respuesta a todos los frentes que debemos encarar durante el proceso.

1. El duelo por la pérdida

Puede ser más o menos fácil encajar una ruptura pero debemos ser conscientes de que será un duelo, porque siempre hay una pérdida. Esto nos generará sentimientos y emociones que es bueno conocer y comprender a, en la medida de lo posible, gestionarlas y expresarlas de manera saludable. Es importante que otorguemos al duelo el espacio necesario para sentirlo y vivirlo, para decir adiós a la relación que ha muerto.

Os proponemos una visita al Museo de las Relaciones Rotas (<http://brokenships.com>), y aportar allí un recuerdo para despedir la relación.

2. Sobre las emociones

Las emociones están presentes en todo conflicto y por tanto en toda ruptura. Un divorcio tiene las dos cosas. Las emociones juegan un papel importante, en relación a los hijos, a la ex pareja, y se presentan inevitablemente cuando tenemos que pactar los acuerdos de divorcio, enturbiando nuestras capacidades, provocando mucho sufrimiento y dificultando aún más un proceso de por sí difícil.

Es recomendable que el proceso de ruptura sea acompañado para poder regular las emociones. Es complicado hacerlo solo.

2.1 La culpa

El que rompe la relación puede sentirse culpable, por el hecho de causar dolor y por no ser capaz de seguir adelante con la relación. Puede sentir que no ha sido capaz de cumplir con todo aquello a lo que se comprometió, y que causa sufrimiento a los hijos, y a toda la familia. Si está enamorado de otra persona, puede sentir culpabilidad por esta nueva relación.

Quién es dejado, puede sentirse culpable, a veces, de no haber sido capaz de mantener el amor del otro. Quizás se siente culpable por comportamientos que ha tenido en el pasado, o hechos pasados que cree que ahora provocan esta ruptura.

2.2 El miedo

Una ruptura supone iniciar de nuevo muchas cosas, salir de la zona de confort, adentrarse en una vida desconocida... La incertidumbre puede generar miedo, especialmente en relación al dinero y a los hijos. También algunos pueden sentir temor de quedarse solos, de ser rechazados por los amigos, de quedarse aislados. También puede aparecer el miedo a que la pareja no acepte la nueva situación y esto afecte a los hijos e, inexorablemente, puede surgir el miedo al sufrimiento de los hijos por nuestra decisión.

2.3 La tristeza

Sentirse triste por la pérdida es normal, hay que aceptar y dar espacio a esta emoción y poderla expresar. Ha finalizado un proyecto de vida, ha acabado una convivencia, se han perdido muchas cosas, y esto causa tristeza. Deberíamos estar atentos para no dejarnos llevar por el victimismo, y empezar a encarar el futuro.

2.4 La rabia

Sentir rabia y estar enfadado también es normal, especialmente si no se quería romper la familia en ese momento o si ha habido una infidelidad, una deslealtad. Dejarse llevar por la rabia es natural pero no es una buena idea, ni mucho menos pensar que el proceso judicial satisfará las ganas de venganza. Debemos saber aprovechar la energía que nos proporciona la rabia sin dejar que se apodere de nosotros.

3. Cosas buenas que se pueden hacer para un buen divorcio

> Darnos tiempo para pasar el duelo, seis meses, un año, un año y medio... Cada uno necesita el suyo. Dátelo.

> Buscar acompañamiento para este proceso. Mucha gente ha pasado antes por esto, y muchos profesionales están bien formados para acompañarte. Busca ayuda.

> Quedarte en casa tirado en el sofá no es la mejor solución. Cuidate, haz deporte si te gusta, come bien, duerme bastante horas, haz vida social...

> No hagas recaer en los hijos lo que sólo te corresponde a ti. Se ha roto la pareja, pero él o ella siguen siendo padre o madre de tus hijos. Deja que cumplan su función, sin que los sentimientos que tienes para él o ella contaminen el corazón de tus hijos.

> Intenta establecer una relación nueva con la ex pareja. Él o ella forma parte de tu vida y de tu equipo en la crianza y educación de los hijos. Este es un vínculo de vital importancia. Cultívalo y cuidalo.

> No idealices la relación que se ha terminado, ni dejes que los sentimientos que tienes te hagan prisionero de esta relación. Si para ti es muy difícil relacionarte con la ex pareja y te lo puedes permitir, sin que afecte a tus hijos, deja de verlo y de relacionarte durante un tiempo.

4. Los hijos y las hijas

Tus hijos no se divorcian, pero forman parte de la familia y sus decisiones les afectan.

Entre el mundo de los adultos y el mundo de los niños y adolescentes existe una membrana permeable, que nos separa. Mira de no romperla nunca. Comparte abiertamente tus sentimientos, sin excederte y considerando la edad de tus hijos. Aunque no lo pienses los niños lo perciben todo. Es importante que pongas palabras a lo que está pasando para que puedan comprenderlo y lo puedan nombrar. No les hables mal de su padre o madre; para ellos es una persona importante. Todo lo que hagas será un aprendizaje. Aprovecha esta oportunidad para mostrarles el respeto por uno mismo y por los demás, la consideración a las opiniones ajenas y las propias. Escúchalos pero no los hagas decidir. Trásmíteles tranquilidad.

Para dar una respuesta global a las situaciones de ruptura, existe una nueva propuesta; el *divorce coaching*.

Deberías saber:

El *divorce coaching* está pensado para acompañarte a lo largo de una ruptura. Es un espacio de seguridad, de apoyo, y de crecimiento, donde la persona no es juzgada ni por lo que siente ni por lo que hace. En un proceso de *divorce coaching* se ofrece un espacio para elaborar el duelo, la pérdida, y vivir de lleno el proceso de cambio y de transición. El *divorce coaching* no deja de lado la dimensión económica y legal del divorcio, y da herramientas para resolver estos aspectos, sin trampas emocionales, priorizando la protección de los hijos y las hijas.

Se pueden diferenciar tres momentos en los que el *divorce coaching* puede ser una herramienta de gran ayuda.

> El pre divorcio

Tomar la decisión de romper con la pareja causa mucha incertidumbre y inseguridad. La falta de información provoca desconfianza y miedo, las emociones dificultan ver claro y entender exactamente lo que está pasando, surge la culpabilidad, la tristeza o la angustia y, en este momento, es vital una mano extendida. Un *divorce coach* ayuda a detectar las dificultades y los obstáculos, facilita la evaluación de las consecuencias de la decisión, sin miedos. Además, guía en la planificación de la nueva vida y acompaña las deliberaciones, atendiendo a lo más trascendente y guiando hacia el objetivo.

> Durante el divorcio

Cuando se hace efectiva la rotura, se inicia el proceso de divorcio. Se debe buscar una nueva vivienda, repartir el tiempo de los hijos, hay un empobrecimiento económico, se deben tomar decisiones de carácter económico y legal, un montón de *inputs* que deben resolverse y que hay que afrontar. En este momento, el *divorce coaching*, debe ser un espacio de seguridad, apoyo y crecimiento, ayudando en la nueva organización vital desde todos los aspectos, y apoyando en las decisiones a tomar; como por ejemplo, la elección de los profesionales más adecuados para cada situación (abogados, mediadores y psicólogos, asesores fiscales...). El *divorce coach* debe interpretar y descifrar lo que está pasando, especialmente en el proceso legal.

> El post-divorcio

Una vez atravesado el túnel del proceso de divorcio, la vida continúa. Los hijos y las hijas, las nuevas parejas, las nuevas relaciones familiares, la ex pareja... A veces no es fácil de encajar de nuevo todas las piezas del rompecabezas, por eso el *divorce coach* facilita herramientas para las relaciones de coparentalidad y para relacionarse de forma saludable con la ex pareja y, si es necesario, para encarar positivamente las nuevas relaciones desde lo vivido y aprendido.

El *divorce coaching* es un proceso de aprendizaje que permite entender mejor lo que ha pasado, favoreciendo el crecimiento personal y dando sentido a lo que hemos vivido, para poder, en adelante, vivir con amor.



Anexo / Divorcio checklist ---

Durante el divorcio

- Decidir el abogado/a que me acompañará en el proceso
- Valorar la conveniencia de un *divorce coach*
- Iniciar un proceso de mediación
- Tener claros los gastos familiares
- Tener claros los nuevos gastos
- Valorar si comunicar a tu empresa que estás en trámites de divorcio
- Notificarlo a los servicios de salud relacionados con tus hijos
- Hablar con los tutores de los hijos/as
- Hablar con los familiares y amigos más próximos

Una vez estés divorciado/a

- Notificarlo en el colegio
- Notificarlo a las compañías de seguros, especialmente las que previenen pagos a beneficiarios
- Hacer o cambiar el testamento
- Cambiar el empadronamiento y los documentos de identidad
- Cambiar la titularidad de los suministros, agua, gas, Internet, teléfono, luz...
- Si es preciso, notificar el cambio de titularidad en el contrato de alquiler
- Si es preciso, notificar el cambio de titularidad en la vivienda a la comunidad de propietarios
- Cancelar cuentas bancarias comunes
- Cancelar las tarjetas de crédito de las cuentas corrientes comunes
- Avisar a la empresa de la nueva situación

Anexo / Gastos fijos

Vivienda	mensual	anual	comentarios
Alquiler/hipoteca	€	€	
IBI	€	€	
Comunidad	€	€	
Seguro vivienda	€	€	
Total gastos vivienda	€	€	

Formación

Escuela/instituto/universidad	€	€	
Extraescolares	€	€	
Libros/uniformes/material escolar	€	€	
Desplazamientos/autocar	€	€	
Comedor	€	€	
Refuerzo escolar	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos formación	€	€	

Transporte

Transporte público	€	€	
Gasolina	€	€	
Parking	€	€	
Seguros vehículos	€	€	
Taller	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos transporte	€	€	

Servicios	mensual	anual	comentarios
Gas/electricidad	€	€	
Teléfono	€	€	
Agua	€	€	
Combustible calefacción	€	€	
Total gastos servicios	€	€	

Seguros personales

Vida	€	€	
Médicos/mutua	€	€	
Incapacidad temporal	€	€	
Otros	€	€	
Total seguros personales	€	€	

Cuotas de préstamos, compras a plazos o domiciliaciones mensuales

Coche/muebles	€	€	
Tarjetas de crédito	€	€	
Tarjetas grandes almacenes	€	€	
Préstamos personales	€	€	
Otras domiciliaciones	€	€	
Total cuotas	€	€	

Ayudas en casa

Canguro	€	€	
Persona para la limpieza de la casa	€	€	
Jardinero/piscina	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos ayudas	€	€	

Total gastos fijos	€	€	
---------------------------	---	---	--

Anexo / Gastos variables

Mantenimiento de la casa	mensual	anual	comentarios
Reparaciones	€	€	
Cambio electrodomésticos	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos mantenimiento	€	€	

Gastos médicos no cubiertos por los seguros

Médicos	€	€	
Odontólogo/logopedas	€	€	
Medicamentos	€	€	
Tratamientos terapéuticos	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos médicos	€	€	

Personales

Peluquería/barbero	€	€	
Salidas	€	€	
Deportes	€	€	
Hobbies	€	€	
Vacaciones	€	€	
Diarios y revistas	€	€	
Tabaco/alcohol/otros	€	€	
Ayudas a los padres	€	€	
Cursos	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos personales	€	€	

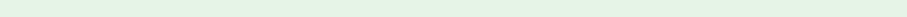
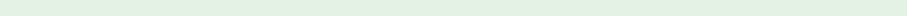
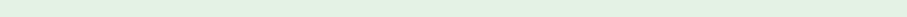
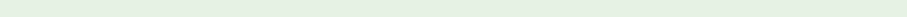
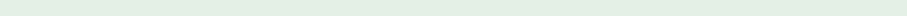
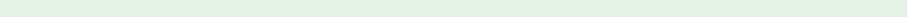
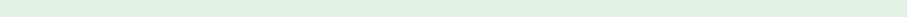
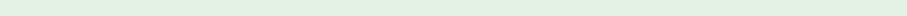
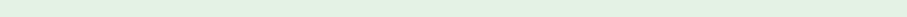
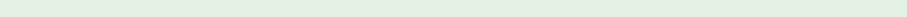
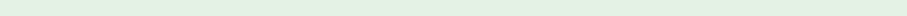
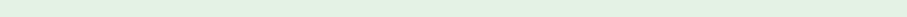
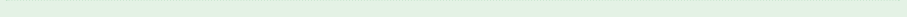
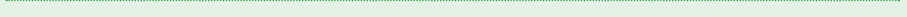
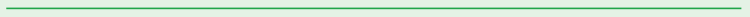
Extras	mensual	anual	comentarios
Colonias y excursiones	€	€	
Casal de verano	€	€	
Regalos	€	€	
Aniversarios	€	€	
Ayudas a otras personas	€	€	
Otros	€	€	
Total gastos extras	€	€	

Total gastos variables

Otros gastos

Comida	€	€	
Ropa	€	€	
Calzado	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
	€	€	
Total otros gastos	€	€	

Notas



Tenéis entre las manos la “Guía práctica del buen divorcio” una herramienta que espero que os ayude a entender, lo que supone una ruptura familiar. Es una guía sencilla que no pretende responder a todas las preguntas, ni ofrecer respuestas en profundidad, pero que desea orientar a cualquier persona que se enfrente a un divorcio.

¿Porqué esta “Guía práctica del buen divorcio”? Todas las herramientas son pocas para superar el reto de una ruptura familiar, y hemos de ser conscientes que el entorno, lo dificulta todo mucho más. Desafortunadamente, el centro de atención de las rupturas está en los temas económicos y legales, y se invisibiliza el componente emocional. Las rupturas están judicializadas y todo esto sin que los profesionales que participan en el proceso tengan formación especializada. Tampoco disponemos de un buen sistema de resolución alternativa de conflictos, ni de recursos para atender a las familias en conflicto. Es sorprendente que tengamos las tasas tan altas de divorcios amistosos que tenemos, porque parece que todo se disponga para la confrontación. En definitiva, en este contexto, pienso que es básico ofrecer argumentos para atender a las personas que quieren resolver de forma digna y honesta su ruptura.