

EL CRACK 20

de los 20

Crisis por doquier y más de un ERE sentimental! (si tenemos en cuenta las parejas conocidas que han roto últimamente). ¿Qué pasa? Ni más ni menos lo que corrobora la estadística: tras 20 años en común, algo se tambalea. ■ por Carmen Sabalette



**PASTORA
VEGA &
IMANOL
ARIAS**

Su relación no ha durado tanto como la de los televisivos Alcántara de *Cuéntame*, pero casi: 25 años. Tienen dos hijos y ahora han decidido 'vivir cerca pero no juntos'.



**SUSAN SARANDON &
TIM ROBBINS**

23 años juntos, dos hijos y dos Oscar; era una de las parejas más comprometidas política y socialmente de Hollywood. ¡Qué pena!

Es lo que tienen las crisis: que se llaman unas a otras, se buscan e incitan como cualquier bichejo de mala calaña. Aparecida una, no hay rincón de nuestra vida que no acabe infestado (como ocurrió en el crack del 29). Y la 'bolsa del amor' se tambalea como la de las finanzas. Eso parece ser, al menos, lo que delatan las diversas rupturas sentimentales que no dejan de sucederse y que siguen muy de cerca la debacle económica actual. En esas estamos: registrando 'cierres de empresa' que nos han dejado un regusto amargo (como ver una cometa cayendo al suelo). Porque las parejas que se han dado mutuamente el finiquito han sido durante años el ideal de la complicidad, la imagen en que nos gustaba reflejarnos. A saber: Pastora Vega e Imanol Arias, Susan Sarandon y Tim Robbins,

“

¿QUÉ TENDRÁN 20 AÑOS DE CONVIVENCIA QUE LA MEDIA DE L

CADA UNO POR SU LADO

● **¿Afrontan la ruptura de la misma forma un hombre y una mujer?** Según Arantxa Coca -psicopedagoga y coautora de *Terapia de pareja* (Espasa Calpe, 17,90 €) junto con el psiquiatra Betés de Toro-, no. Cada uno activa diferentes mecanismos de defensa. "La mujer, la negación y el victimismo. Les cuesta aceptar la ruptura y la nueva etapa y pasan una temporada recreándose en el dolor, mientras que los hombres echan mano de la intelectualización y la acusación. Razonan la decisión y se escudan así de sus sentimientos. Usan frases lapidarias sobre su ex, como si necesitaran justificar por qué no fueron capaces de arreglarlo".

● **A partir de la separación**, la clave está en no culpabilizar y en seguir un proceso de duelo "similar al de la pérdida de un ser querido", explica Betés de Toro. Además -como dice-, es frecuente que uno de los miembros de la pareja realice dicho duelo incluso antes de la separación. Por eso, es habitual que éste sufra menos, que tarde menos tiempo en sobreponerse y se adapte mejor a la nueva situación.



ROSARIO NADAL & KYRIL DE BULGARIA

Los príncipes de Preslav -con tres hijos en común- pusieron fin a un matrimonio de 20 años en octubre de 2009. Hoy se rumorea que Rosario es 'muy amiga' de Hugh Grant.

Rosario Nadal y Kyril de Bulgaria, Simoneta Gómez-Acebo y José Miguel Fernández Sastrón, Patricia Rato y Espartaco... Todas han echado el cierre a unos 20 años en común (de los 25 de la pareja de actores españoles a los 18 de la del torero de Espartinas). ¿Estamos asistiendo a un *crack* sentimental típico tras 20 años de amor?

ENEMIGOS PELIGROSOS Y DIFERENTE EVOLUCIÓN

■ **Lo primero que hemos encontrado es una cifra curiosa:** porque, en nuestro país, la media de las separaciones matrimoniales se produce a los 19,08 años de vida en común (INE, 2008) y... ¿hablamos de crisis en torno a los 20! ¿Existen momentos críticos en una pareja? "Hay tres posibles etapas de crisis en una relación: a los 3 años (el enamoramiento cede y se convertirá en amor o no); a los 7 (se plantea dar un paso más: hijos, boda...), y a partir de los 20 (¿se ha torcido la relación?)", explica la psicopedagoga Arantxa Coca.

■ **Como es lógico, este tipo de rupturas "se debe a un proceso lento,** que se instaura poco a poco" y en el que repercuten ciertos problemas que suelen estar al quite para trincar una pareja, según Mariano Betés de Toro -médico-psiquiatra y profesor de la Universidad de Alcalá de Henares-. "Las relaciones tienen varios enemigos peligrosos, y en especial tres: la ausencia de comunicación (de diálogo, de relaciones sexuales), la falta de afecto (y su manifestación) y la rutina (carencia de proyecto de vida y de deseos de compartirlo)", agrega. Sobre todo, la falta de comunicación, que afecta a todos los ámbitos de la vida en común. "El problema es la dificultad de ir al encuentro del otro y no dar el paso hacia sus demandas", dice.

■ **¿Qué incita a tomar la decisión de separarse tras 20 años juntos?**

Según Betés de Toro, "a los 20 años de convivencia suele producirse un distanciamiento debido a una 'evolución divergente' en la pareja". Y si bien -tras llevar tantos años juntos- es frecuente que se impongan razones poderosas que impidan la separación (hijos, dependencia económica o afectiva...), también "se dan las condiciones favorables para que se replantee la situación y se rompa, porque es en la madurez cuando nos preguntamos con más frecuencia '¿qué estoy haciendo con mi vida?' y esto nos obliga a tomar decisiones".

■ **Por eso, estas crisis pueden tener su origen** en el conflicto personal de uno de sus miembros, en inseguridades individuales que, tal como lo ve Arantxa Coca, pasan por cambios físicos o de salud (sentirse mayor y poco atractivo, primeros achaques), por que la relación se haya iniciado muy joven o haya sido la única (dudas acerca de si nos hemos 'perdido algo') y por problemas laborales.

SIN RECETAS SALVAVIDAS

■ **El problema es que no es fácil remontar una crisis.** No existe un 'manual' ni 'decálogo'. Las normas deben partir de cada pareja según sus valores e idiosincrasia, y el respeto mutuo ha de ser la base.

■ **¿Acudir a un especialista?** Interesa si se desea luchar por la relación. ¿Cuándo? Cuando el conflicto no se resuelva dentro de la pareja, según Betés de Toro, cuando no se consiga nada hablando o se haya caído en una 'zona cero' de entendimiento. "Una relación nunca es una línea continua: se puede dudar. Cuando no hay altibajos, sino que siempre se está en la zona baja, debe acudir al especialista", agrega Coca. Eso sí, hemos de tener en cuenta que los 'bajones' son normales y esperables en ciertos momentos (ser padres, cambios laborales). ■