

SOS Détresse

El amor en peligro de naufragar. Ayuda en las crisis de la pareja

Toda relación tiene sus crisis. Por grande que sea el amor inicial, en la vida de una pareja son normales los conflictos, las disputas e incluso los momentos críticos en los que uno o ambos miembros de la pareja piensan en una posible separación.

Las razones para el peligro de naufragio son muy diversas. Por ejemplo, un **cambio en las condiciones de vida** puede propiciar que los cónyuges se distancien con el tiempo por su manera de ajustarse a las nuevas circunstancias, porque se perfilen aspiraciones y objetivos divergentes o por las diferencias de planteamiento ante un gran cambio. Pueden surgir crisis cuando consideran que **su vida está cada vez más condicionada por las circunstancias exteriores** y se ven muy limitados como pareja y para la autorrealización de cada uno. Entre estas condiciones y circunstancias exteriores figuran:

- dificultades económicas, pobreza, situación laboral precaria;
- enfermedad grave o dependencia de uno de los dos;
- muerte, enfermedad grave o dependencia de un hijo común, o de los padres;
- el propio trabajo con sus imperativos, como la exigencia de rendimiento, de flexibilidad laboral y de disponibilidad permanente;
- la separación geográfica, en caso de relación a distancia;
- la migración, la inseguridad del permiso de residencia y el distanciamiento del país de origen;
- y también acontecimientos positivos, como el nacimiento de un hijo, un ascenso laboral o la jubilación.

Precisamente en fases difíciles **nos faltan las fuerzas y la capacidad de ocuparnos de nuestra pareja y tener en cuenta sus necesidades.**

También pueden surgir crisis cuando ya no se produce cambio alguno, cuando la vida en común se ha convertido en rutina y se instala el aburrimiento porque en la relación falta amor, viveza e intimidad. Quizá la infidelidad del cónyuge sea el signo más claro y más hiriente de que la pareja está atravesando una crisis. Otras veces, el detonante de una crisis son **conflictos no expresados, tensiones que han ido acumulándose durante años hasta hacerse insostenibles.** O bien, durante mucho tiempo uno ha descuidado sus propias necesidades o las ha relegado a un segundo plano por mantener la armonía en la pareja, no viviendo su propia vida, sino solo para el otro.

Para liberarse de esquemas de relación que nos constriñen y nos agobian, **a veces una crisis es prácticamente inevitable.**

La crisis es una ocasión de cambiar de rumbo

Una crisis es un **signo claro de que la situación, tal como está, ya no es aceptable.** Pone de manifiesto que en la pareja, o en uno de sus miembros, **se ha producido un cambio que exige también alguna modificación en las actitudes, los puntos de vista, los comportamientos y, sobre todo, en la manera de estar juntos.**

Por eso es **importante abordar las crisis y no evitarlas.** Aunque consumen mucha energía, es laborioso superarlas y, a veces, hacen que la situación parezca desesperada, también suponen una **oportunidad para cambiar de rumbo en la pareja.** Si lo consiguen juntos, ambos salen fortalecidos, con lo que su relación puede alcanzar una nueva dimensión. La crisis puede ser un momento de crecimiento personal para cada uno, ya que le fuerza a conocerse mejor y a atender mejor a sus necesidades.

Lo que no queremos...

Sea cual sea la situación subyacente a la crisis, casi siempre se produce un círculo vicioso muy negativo, en el que al sentimiento que uno tiene de estar desatendido o de resultar perjudicado en algún aspecto, el otro contesta con irritación, acusaciones o reproches destemplados. El cónyuge suele considerar estas acusaciones ofensivas, hirientes e injustas, con lo que bien se encapsula o bien contraataca. Si en ese momento no empiezan a hablarse y escucharse con empatía recíproca, corren peligro de seguir dañándose y desvalorizándose mutuamente.

Si no se aborda una crisis y no se busca su esclarecimiento abierto y honrado, es muy probable que la relación naufrague y se produzca la separación, que puede ser muy dolorosa e innecesariamente dañina para todos los implicados, en particular para los hijos comunes. Pero a veces una separación puede también ser necesaria para liberarse de una realidad que ya no es soportable.

En casos de una confrontación muy vehemente se llegan a producir insultos e incluso agresión física. La violencia en la pareja es, por desgracia, frecuente y casi siempre afecta de manera profunda a los implicados, pues destroza familias, relaciones y, sobre todo, a ellos como personas. **¡Si su pareja le insulta, golpea o maltrata, o si se siente permanentemente oprimido, humillado o controlado por su pareja, ya no están ante una crisis, sino que ambos necesitan urgentemente ayuda!** El tema de la violencia y el maltrato exige una atención particular, por lo que lo analizamos en un capítulo aparte.

Las peleas repetidas, las tensiones subyacentes que permanecen, los constantes fracasos al intentar solucionar el conflicto o el mismo esfuerzo por evitar los enfrentamientos nos pueden hacer enfermar. La huida hacia el alcoholismo, la depresión o una enfermedad psicósomática pueden ser **consecuencia de conflictos de pareja no resueltos.**

Lo que podemos hacer por reencontrarnos

Como pareja, nuestra capacidad de abordar las crisis con éxito depende de la forma en que sepamos **comunicarnos, abrirnos al otro y escucharnos**. En muchos casos, el desencuentro viene porque cada uno le echa al otro la culpa de su infelicidad o insatisfacción. Hacemos depender nuestro bienestar de si nuestra pareja se comporta como nos gustaría y, casi siempre, el resultado es que le lanzamos reproches y acusaciones, en vez de **decirle simplemente lo que queremos**.

Puede ser útil hablar de estos problemas con una persona que no tome partido por uno u otro de los miembros de la pareja. Por ejemplo, con alguien de su círculo de amistades que conozca bien a ambos y sepa de la situación. Los amigos pueden ayudarnos a **ver las cosas desde otro ángulo** y animarnos a que hablemos abiertamente con nuestra pareja.

Quizá también resulte provechoso **llamar a SOS Détresse** para ver más claramente el problema. Aquí estamos abiertos a escucharle y a comprender sus dificultades. Junto con nuestros orientadores podrá reflexionar sobre el tipo de ayuda que tal vez le convenga y que desee pedir.

Muchas parejas consideran que tienen que superar cada crisis por sí solos. Con ello se lo ponen más difícil de lo necesario, y **corren el riesgo de perder el amor que comparten**. En situaciones atascadas, en que los sucesivos intentos de solución han fracasado hasta el momento e incluso exacerbado el conflicto, o cuando tal vez la separación se presenta como la única salida viable, puede ser muy conveniente buscar **consejo puntual o una terapia de pareja**. Ahí se examina qué necesidades parecen insatisfechas, qué factores de tensión se observan y qué posibilidades se tienen de hacerles frente juntos. A veces, lo que subyace a conflictos y crisis de pareja son ciertos planteamientos vitales y patrones relacionales aprendidos, en cuyo caso puede servir de forma específica estudiar la situación en compañía de un profesional. En el marco de la psicoterapia también se aprende a mejorar la comunicación para restaurar la cercanía y la proximidad deseadas.

En el caso más desfavorable, cuando queda claro que la mejor solución para ambos es poner fin a la relación de modo razonable, la ayuda profesional es importante para apoyar a la pareja a que sigan tratándose con respeto y **eviten mayores agravios y hostilidades**. La intervención psicoterapéutica puede facilitar la separación y atenuar el sufrimiento innecesario de los implicados, en particular de los hijos.

En el caso más favorable, la pareja conseguirá capear el temporal, poner rumbo a buen puerto y, **al final, reencontrarse con aprecio y afecto**.

