



¿Y SI HAY CRISIS EN LA PAREJA?

Gran parte de la publicidad sobre los asuntos del querer se encarga de difundir que , cuando hay suerte y se acierta en la elección de la pareja, el amor se vuelve algo mágico, fácil, dotado de imparable energía positiva. Además el énfasis que se da en nuestros tiempos a la calidad de vida, a la realización inmediata y a la búsqueda de la felicidad aquí y ahora, es el que fomenta la impaciencia de tantas parejas actuales ante los primeros brotes de infelicidad. Depositamos enormes expectativas sobre nuestra vida de pareja, sexualmente inagotables, exquisitamente respetuosos, completamente entregados, pasionales, serenos, bien situados profesional y socialmente, un amor seguro , apasionado incondicional y mágico y además YA¡ Por eso la imagen idealiza del matrimonio es caldo de cultivo para la desilusión, el resentimiento y la ruptura..... Por otra parte la cultura de las revistas del corazón desempeña una función importante en la difusión y el contagio de modelos conyugales rotos.... De forma que el amor duradero, ese que era “para toda la vida” resulta poco menos que inaccesible, imposible de alcanzar....La realidad es que la convivencia entre dos personas que se aman consume mucho tiempo, exige cuidados y requiere enormes dosis de colaboración, sensibilidad, voluntad, comprensión y paciencia.

Según Rojas Marcos, psiquiatra conocido y entendido en temas de amor y pareja, en la caligrafía china la palabra Crisis se escribe uniendo los símbolos de peligro y oportunidad, porque la crisis implica ambas cosas, el peligro de la ruptura y la oportunidad de recomenzar algo que no queremos dejar que acabe... Las crisis son madurativas y pueden tratarse como una parte más del crecimiento humano , individual y de pareja. El matrimonio , la pareja, no es un estado fijo, sino un proceso en movimiento, de ahí la necesidad de adaptarse a las oscilaciones naturales y lógicas. Existen muchas etapas que van desde el comienzo de la unión hasta la vejez

Pero en cada una de estas etapas puede aparecer la crisis... Intentaremos definir las distintas causas por las que habitualmente surgen en la vida de una pareja:

- Crisis por desgaste de la convivencia: Es preciso saber que el tiempo transforma los caracteres, que la persona no es la misma que al principio de la convivencia pero se debe aprender a quererla y aceptarla como es, con sus cosas positivas y negativas.
- Crisis por infidelidad: Suelen ser graves y pueden llevar a la ruptura. Hablaremos de ella más ampliamente pues parece ser la primera causa de divorcio o separación y merece mayor atención.
- Crisis por intromisión de la familia:Tema de muchos chistes y chascarrillos, el hecho es que es una de las causas más frecuentes de las crisis matrimoniales. Este tipo de padres intervienen en la vida sentimental de sus hijos,o hijos que no rompen el cordón umbilical...Esta

intromisión de la familia por parte de los padres o los hijos, acaba sofocando al hijo político, y es una fuente inagotable de conflictos.

- Crisis por hipertrofia profesional: lo que es lo mismo, por adictos al trabajo. Situación cada vez más frecuente, con una persona sin tiempo para nada, para su pareja y su familia, obsesionada con un amor desordenado al trabajo, a veces por un ascenso profesional rápido habitualmente del hombre y en el que la mujer y la familia quedan en un segundo plano.
- Crisis por enfermedad psíquica de uno de ellos: Hemos hablado ya en estos programas de diversas enfermedades psíquicas, algunas de ellas muy incomprendidas y otras muy incapacitantes...es por ello que pueden hacer mella en la vida de la pareja provocando una crisis en la que ambos cónyuges acaban tras una dolorosa lucha de tensiones acusándose mutuamente de estar psicológicamente enfermos...
- Crisis por monotonía. Se puede decir que es muy común y que en ella no existen grandes problemas humanos, pero faltan los recursos para evitar la rutina, la vida tediosa y gris, siempre igual y sin la menor variedad. Su pronóstico depende de que se apliquen con urgencia los medios adecuados para evitar el hundimiento.

Hemos nombrado algunas de las crisis características que aparecen en la vida de una pareja, pero hablemos de la que más problemas causa, de la que produce más rupturas... estamos hablando de la crisis por infidelidad. A veces no desembocan en ruptura pero en estos casos la confianza puede quedar casi siempre dañada en sus cimientos. La entrada de una tercera persona sigue siendo el daño más grave que se le puede causar a un matrimonio...

Pero tratemos de analizar las causas de las relaciones extraconyugales:

1. Por cansancio y aburrimiento entre ambos. Ya no hay nada que decirse, no se comparten cosas, hechos, impresiones, ilusiones futuras, ... y esto es fatal.
2. El conocimiento de la otra persona tiene carácter de novedad, es como si se abriera una ventana y entrara aire fresco, renovando una habitación cargada. Vuelven la pasión y la ilusión.
3. La crisis de los cuarenta: En matrimonios de mediana edad, a todos en este momento les gusta comprobar que aún se tiene capacidad para atraer y lograr que alguien se fije en ellos. Se sienten más jóvenes porque además suelen unirse a personas de menos edad.
4. Se rompe la monotonía de un largo matrimonio, se obtiene de momento un clima renovado que va a tener unas consecuencias negativas a medio o a largo plazo, aunque a corto plazo parece ser gratificante.

Si por ello se produce la ruptura, se puede producir una depresión, puesto que toda ruptura sentimental es traumática, aunque la intensidad del trauma es distinta para ambos miembros, será mayor para el que no desea la ruptura. Pasa este por todas las fases del duelo de una pérdida, primero la negación, no se creen lo que está pasando, se siente bloqueado, sin capacidad de reacción. La expresión del duelo, en la que la realidad se va imponiendo, a veces uno se siente culpable por la marcha del otro, y se siente indefenso. Y por fin la resolución del

duelo. Con el tiempo el dolor se atenúa, se recuperan las ganas de vivir, de salir, de ilusionarse incluso por otra persona...

Existen otras crisis menores, pero que pueden ir minando la comunicación, el diálogo y acabar creando resentimientos y reproches continuos... afortunadamente son habitualmente salvables y no dejan de ser cuestiones por las que las parejas suelen discutir habitualmente... y sólo se debe tratar de controlar el que esas diferencias de criterios no acaben provocando crisis importantes. Veamos cuales son los puntos de fricción más frecuentes en las parejas.

- Discusiones por los hijos: Disciplina y estudios de los hijos suelen ser los motivos más frecuentes de nuestras discusiones. La adolescencia de los hijos suele ser otro punto de inflexión... el hecho de que el padre desautorice a la madre, que esta sea siempre la mala de la película, o que sea la superprotectora que considere a sus hijos exclusivamente de su propiedad. Además los niños monopolizan todo el tiempo y hace que quede poco tiempo para el otro, lo que evidentemente también deteriora la relación matrimonial.
- Discusiones por dinero: Son corrientes, sobretodo cuando uno de los dos no posee un espacio privado. El dinero es una de las formas de ejercer el control de la pareja... no olvidemos que el dinero implica poder... también de puertas adentro de una familia. El lo controla todo, ella aguanta. Ella maneja, el acata, el controla y ella pasa o al revés, el pasa y ella controla, etc... Las mujeres suelen estar más capacitadas para la organización cotidiana, pero los hombres son más previsores con lo que se producen continuas divergencias en cuanto a su utilización.
- Diferencias en la forma de entender la relación: Un 36 % de las españolas prefieren más declaración de sentimientos, más intimidad emocional, más romanticismo. Los hombres en cambio desean más espontaneidad, más pasión, en general más sexo. Un 60% de las mujeres reprochan a su marido o pareja no ser suficientemente cariñoso y atento, no tener nunca un gesto de afecto... la ternura es fundamental para nosotras ...

Para evitar estas pequeñas crisis es importante saber qué nos reprochamos mutuamente, cuales son las peticiones que hacen ellos y ellas: Estas son las peticiones universales que nos hacemos entre los dos sexos:

Peticiones de él a ella:

- Que no me saque toda la lista de cosas negativas del pasado continuamente.
- Que no me esté pidiendo dinero siempre.
- Que no me corrija delante de los niños ni discuta delante de ellos.
- Que no me agobie con las cosas de los niños o de la casa cuando estoy agotado, que espere a que esté más relajado.
- Que para tener relaciones sexuales no tengan que darse unas condiciones excepcionales.
- Que evite discusiones por tonterías.
- Que valore mi trabajo.

- Que no nos compare con otros matrimonios, más o menos parecidos a nosotros, que si salen más, que viajan, etc..
- Que se conforme con lo que tenemos, que no proteste por todo, que no gruñe todo el día.

Ya , ya se que cada uno de los varones que nos están leyendo agregarían muchas peticiones más, pero hemos tratado de encontrar las más usuales...

Veamos ahora lo que las mujeres pueden pedir a sus parejas:

- Que tal si de vez en cuando me escucha aunque haya un partido de fútbol?
- Que exista más diálogo entre nosotros. Poder compartirlo todo con él, la educación de los hijos, mi trabajo, nuestros amigos, nuestra familia, sueños, ilusiones. No hablar sólo cuando hay problemas o por cosas de dinero.
- Que tenga detalles conmigo, preguntarme por mis cosas, interesarse por lo que he hecho, que me diga que estoy guapa de vez en cuando, que se fije en mí.
- Que no se queja siempre de lo ocupado que está.
- Que remonte los momentos difíciles o de tensión sin tener que estar luego tres o cuatro días sin dirigirme la palabra.
- Que no esté cariñoso conmigo sólo cuando va a tener relaciones sexuales conmigo, esto me descompone. Que sea tierno.
- Que exprese sus sentimientos.

Posiblemente ellos y ellas tengan razón en sus peticiones, sin embargo la resolución de las crisis , de todas incluso las más pequeñas pasa por el reconocimiento de que éstas existen y por el diálogo que es imprescindible para la resolución de los problemas y para establecer cambios de conducta en ambos que les beneficie en su relación...