

¿Cómo distinguir entre una crisis y el final de una relación?

PUEDE VENIR BIEN LA AYUDA DE ESPECIALISTAS EN TEMAS DE PAREJA

El amor no impide las crisis, pero sí puede convertirse en el principal elemento de apoyo, para buscarles una solución. Del modo en que se superen los problemas dependerá que una pareja, refiriéndose a una etapa conflictiva, hable de una crisis más o la perciba como lo que fue el principio del fin.

La manera en que cada miembro de la pareja afronta ese periodo de problemas obedece a factores como la madurez emocional, la habilidad para gestionar los conflictos, la duración de la relación, las redes de que disponga o el momento personal en que se encuentre.

Miedo al cambio

No hay criterios fijos a los que recurrir para determinar si una relación toca ya su fin. Además, cuanto más duradera haya sido esa unión y cuando la ruptura afecte a más personas –los hijos son el argumento que muchas personas esgrimen para seguir conviviendo, a pesar de la crisis-, más difícil se hará tomar la decisión de romper. Podría decirse que el momento en el que una relación deja de aportar a los miembros de la pareja ese conjunto de elementos que la propició –afectividad y emoción, seguridad, disfrute sexual...-, se alcanza el punto de inflexión en el que se debe producir el cambio.

Reconocer si se está atravesando una época con dificultades graves o si estamos ante el principio del fin de la relación, deviene una tarea ardua para los miembros de la pareja, ya que inmersos en un sinnúmero de emociones, sentimientos y sensaciones, resulta difícil serenarse lo suficiente para hacer una reflexión tranquila que los conduzca a esclarecer en qué punto de la relación se en-



cuentran. No es extraño que se produzcan autoengaños, más o menos conscientes, que surgen como resistencia al cambio, bien sea para replantearse la pareja y seguir adelante con cambios, bien para iniciar definitivamente una separación.

¿Simple crisis o separación?

En función del modo en que se afronte una crisis, de cómo se comporten los miembros de la pareja ante esa etapa, la unión saldrá reforzada o será la primera fase del fin. Es decir, **ante una fase conflictiva de la pareja la pregunta no es “¿es esto el fin?”, sino “¿quiero que sea el fin? ¿me interesa seguir con el compromiso**

que supone esta relación?”. En definitiva, una mala racha será sólo una crisis si es superada, pero se convertirá en una separación si la unión acaba. La respuesta a algunas preguntas puede brindarnos pistas que nos ayudarán a tomar una decisión en esa difícil coyuntura: ¿Le amo? ¿Miramos juntos en la misma dirección, tenemos la misma meta? ¿Siento profundo interés por la otra persona? ¿La deseo? ¿Tengo confianza total en el otro? ¿y en la propia relación? ¿Reflexiono y me comprometo para ver qué puedo aportar a la otra persona y a nuestra relación para mejorarla?

En fase de crisis nuestro estado emocional se altera; por ello, **tenga-**

PARA FORTALECER LA PAREJA

Debemos utilizar o desarrollar estas habilidades:

- **ACEPTAR QUE NUESTRA VIDA ES ENTERAMENTE RESPONSABILIDAD NUESTRA. No esperemos que el otro miembro de la pareja nos haga feliz. Nuestra felicidad depende, sobre todo,**

de nosotros mismos. No nos engañemos.

- **Saber que NO TENEMOS QUE RESOLVER LA VIDA DE LA OTRA PERSONA, buscándole soluciones, dándole consejos y marcándole las pautas de cómo debe vivir su vida.**

- **APRENDER A ESCUCHAR. Para ello debemos dejar lo que estamos haciendo, vaciarnos de otros pensamientos que distraigan nuestra atención e intentar colocarnos en su lugar para entender cómo se siente.**

- **APRENDER A DIALOGAR. Nuestra opinión, forma de entender y de apprehender la realidad no son la verdad absoluta, sino sólo la nuestra.**

- **APRENDER A CONSENSUAR. Lo mío y lo tuyo han de ser tenidos en cuenta y debatidos para poder llegar a definir "lo nuestro".**

- **APRENDER A COMPARTIR. Darse el uno al otro: preguntar cómo se encuentra, qué le incomoda, qué quiere y desea.**

- **APRENDER A PEDIR. Mostrar nuestra vulnerabilidad es la mejor muestra de amor, ya que no se la enseñamos a cualquiera.**

- **DEDICAR TIEMPO ESPECÍFICO PARA LA PAREJA.**

- **COMPARTIR hobbies, tiempos lúdicos, fantasías e ilusiones, al igual que acompañar en los momentos tristes, duros y penosos.**

- **COMPARTIR LA ECONOMÍA. Forma parte de la relación de pareja.**

- **APRENDER A UTILIZAR LOS CONFLICTOS Y LAS CRISIS, para aprender más de nosotros mismos, ver qué necesitamos y cuál es el dolor que suscitamos en nuestra pareja. Que sean trampolín de desarrollo y no de estancamiento que no lleva a ninguna parte. Hablemos cuanto sea necesario, para que el problema no quede enquistado. No hay mayor desastre que el silencio.**

- **MIMAR CON ORGULLO A LA PAREJA. El sexo, las caricias y el "te quiero" han de decirse, hay que explicitarlos. No valen los sobreentendidos.**

Para desdramatizar una separación...

→ **Se rompe la pareja, no toda nuestra vida personal.**

→ Es un momento para afrontar cambios y riesgos, que nos alteran y convulsionan. Resulta recomendable **pedir ayuda** a personas competentes (amigas o profesionales), que -de forma incondicional- nos escuchen y acompañen en este trayecto, que puede (o no) ser duro.

→ Es **una etapa de la vida que pasará**, a la que seguirá otra u otras. **No hay que aferrarse al pasado:** eso significaría parar nuestra vida, y queda mucha por delante.

→ Como toda pérdida, **tendrá sus fases:** lloro, desconsuelo, incredulidad de que nos haya podido pasar, furia y rabia, necesidad de buscar culpables... Es normal que nos pase algo de esto, y así debemos asumirlo.

→ **No todo es negativo.** Podemos reflexionar (sin obsesionarnos) sobre lo perdido. Pero es mejor buscar lo positivo, lo que mejora en nuestra vida con la separación.

→ **Hagamos balance autocrítico:** cómo fue la relación, en qué fallamos nosotros... Así aprenderemos y evitaremos cometer esos errores en el futuro.

→ Hay que **guardar lo bueno** para, apoyándonos en ello, seguir adelante sin ira y cerrar capítulo. Pero sobre todo para poder abrir nuevo capítulo.

mos presente el alcance de las decisiones, sobre todo si se opta por terminar con la relación. No se separan dos personas, sino a veces una familia con hijos, todo un entramado de relaciones y amigos, de dependencias económicas, por lo que **si la pareja se encuentra con frenos que impiden que la reflexión prospere, es conveniente acudir a un o una especialista en temas de pareja**, que desbloquee la situación y habilite espacios para que la reflexión reúna las garantías deseables. Introducirá equilibrio y establecerá un protocolo para ayudar a la pareja a decidir mejor. ◀