



## Las crisis en la vida de pareja

Fr. Juan Luis Mediavilla, OP  
(Centro de Orientación, Terapia Y Mediación Familiar OIKOS)

### 1. INTRODUCCIÓN

***“El amor se agota.  
A fuerza de pertinencias, de menudas protestas,  
de caras largas, de amor propio, de celos intempestivos...  
el amor se agota.  
Al que ama, muy pocas veces se le pide dar la vida, por su amor, de repente.  
Tiene que darla día a día, gota a gota, renunciando, negándose.  
Es un sacrificio menos lucido acaso, pero mucho más útil.”***

**Antonio Gala**

La convivencia en pareja no es tarea fácil; a menudo surgen dificultades y problemas relacionados con las diversas facetas de la vida: en las relaciones conyugales, en las tareas domésticas, en la educación de los hijos, en las relaciones con las familias de origen, en el trabajo, en la economía... un cúmulo de tensiones que pueden acarrear crisis importantes en la vida de la pareja.

Toda relación, y la de pareja aún más intensamente, comprende un esfuerzo importante por equilibrar dos realidades que constantemente se ven implicadas: por una parte, la necesidad de libertad y autonomía que cada persona necesita descubrir y experimentar; y por otra, el deseo de cobijo, protección y seguridad que depositamos en el otro. Amar a alguien y decidir vivir con él como pareja, no supone dejar de trabajar por ser nosotros mismos, por cuidar y mimar nuestros intereses y necesidades personales; y por eso mismo, requiere un esfuerzo importante de adaptación a los deseos y necesidades de quien está a nuestro lado. Cuando esto crea tensiones permanentes y situaciones de dolor excesivamente largas en el tiempo, da lugar a la aparición de crisis en la vida de pareja; crisis que toda pareja vive y experimenta a lo largo



de su vida y que intentará superar y aprovechar para buscar soluciones a los conflictos que se presenten en el futuro.

Ante cualquier crisis de pareja, por muy dura que parezca, se puede llegar a acuerdos de superación entre ambas partes; esto no supone que siempre se solucione todo. A veces los problemas nos superan a nosotros mismos a y a nuestra pareja, y resulta muy difícil abordarlos; otras veces, nos negamos a compartir las soluciones con nuestra pareja, porque nos parece que cedemos una vez más; o a veces, ponemos mucho empeño pero no damos con la solución adecuada y nos agotamos en el intento.

A todos nos asustan los contratiempos en la vida de pareja, tememos que nuestras relaciones fracasen; pero podemos experimentar también que si nuestra vida de pareja entra en crisis es porque sentimos que algo nuevo necesitamos, que no podemos seguir así, que algún aspecto de nuestra relación necesita ser saneado. Tal vez las crisis en la vida de pareja sean los avisos a no descuidar el amor que da soporte a nuestra relación.

## 2. QUÉ SON LAS CRISIS DE PAREJA

Las crisis son el momento propicio para pararnos a analizar cómo estamos y cómo está nuestra vida de pareja; es una oportunidad para el cambio, de nosotros depende aprovecharla.

Ahora bien, podemos diferenciar dos tipos de crisis en la vida de pareja: las crisis **anunciadas** y las crisis **inesperadas**, estas últimas más traicioneras. Las primeras las vemos llegar cuando estamos ajustando y negociando nuestros intereses particulares, o los de nuestros hijos, o los de la economía, o los de las familias de origen, o los de la sexualidad, o los del tiempo libre... Son tensiones en el ciclo vital de toda relación en pareja y que prácticamente todos las hemos saboreado en algún momento. Son las crisis que sacan a relucir las capacidades que tenemos para ser flexibles, para comprender al otro, para ponernos en su situación, para derrochar generosidad, para defender y satisfacer nuestras necesidades... para inventar nuevos recursos y no ahogarnos en la rutina. Lo más importante en este tipo de crisis es, por una parte, no quedarnos atrapados en un periodo muy largo de inestabilidad, y por otra, no dar demasiada cabida al enfrentamiento diario, puerta de la frustración. Las crisis así entendidas precisan realizar cambios a tiempo y en común, así se crean expectativas positivas de futuro.

Las otras, las inesperadas, nos sorprenden en un momento determinado, sin darnos cuenta. Si uno pierde el trabajo de repente, si descubrimos que nuestra pareja tiene problemas con el alcohol, las drogas o el juego, si nos confiesan o sospechamos una infidelidad, si sentimos muy de cerca la muerte de un ser querido... puede que entremos en un proceso largo de crisis en el que se mezclen muchas cosas más que el problema: sentimientos de culpabilidad,



de presiones sociales o familiares, de remordimientos, de deseos de hacer daño... Es entonces cuando tenemos que luchar y trabajar mucho por la estabilidad y cohesión en la vida de pareja, por la búsqueda de recursos que garanticen un futuro feliz para todos. A algunas parejas, estas crisis les afectan de tal modo, que necesitan ayuda profesional para intentar superarlas.

Una tímida sugerencia que queremos aportar es que debemos cuidarnos mucho del impacto emocional de todas las crisis, y especialmente de las inesperadas. Las crisis generan en la pareja un mundo de emociones de todo tipo; es importante minimizar el impacto de las negativas para estar en disposición de buscar los recursos necesarios y las soluciones adecuadas.

### 3. ALGUNAS CRISIS MÁS FRECUENTES EN LA PAREJA

“Ya no nos comunicamos...” Este tipo de problema aparece cuando en nuestra relación de pareja usamos y abusamos mucho de la *interpretación* de los mensajes del otro, la *adivinación* de lo que el otro quiere decirnos, o del *lenguaje no-verbal* desconectado del verbal que utilizamos en nuestra relación. Cuando esto ocurre decimos que tenemos problemas de comunicación con nuestra pareja y entramos en crisis. Es habitual que cuando estamos inmersos en esta crisis, hablemos mucho de lo que ocurrió en el pasado o de lo que ocurrirá en un futuro desconocido; que lo emocional empape nuestra relación de tal manera que nos impida ser críticos con nosotros mismos y abordar los problemas con realismo; o que no seamos capaces de poner el límite justo entre lo que queremos y lo que podemos.

Podemos hacer algunas cosas:

- Buscar el momento más adecuado y oportuno para comunicarnos con nuestra pareja
- Es importante hablar siempre en primera persona: yo pienso, a mí me gustaría, me siento...
- Es mucho más eficaz escuchar con objetividad que interpretar los mensajes
- Para una buena comunicación es necesario situar la conversación en el presente y no en el pasado o el futuro
- La comunicación es un medio para un objetivo común



“No hacemos nada juntos...” Este tipo de problema se manifiesta cuando dejamos de planificar actividades en común; nos acostumbramos demasiado a hacer nuestras cosas en solitario, y el tiempo común de la pareja se reduce a la mínima expresión. La convivencia continúa, pero se comparten muy pocas cosas propias y sólo de la pareja, más bien se hace junto con hijos, amigos, familiares... puede llegar un momento en que la pareja se descubra a sí misma como una desconocida y dependiente de los demás.

Podemos hacer algunas cosas:

- Recuperar algunas actividades en las que sólo participaban los integrantes de la pareja (ir al cine, pasear juntos...)
- Planificar en común nuevas cosas que resulten interesantes para los dos (nuevas aficiones, algún viaje...)
- Incluir momentos especialmente románticos en la planificación de nuevas actividades (una cena especial, un regalo sorpresa...)
- Sorprender a la pareja con un momento especial dedicado exclusivamente al otro
- Pedir a la pareja que realice algunas cosas concretas que son importantes para mí

“No nos queremos como antes...” Este tipo de problema surge cuando dejamos de dar y pedir el afecto que alimenta nuestra relación en cada momento. Todas las personas necesitamos sentir y dar afecto expresado en besos, abrazos, caricias, gestos... y es un buen indicador para sopesar la salud afectiva de la pareja: cuanto más, mejor. No es incierto decir que con el paso del tiempo la vida afectiva de la pareja puede vivirse menos apasionada y un poco más fría que al inicio de la relación; generalmente, la convivencia diaria, los ritmos cotidianos, el ya nos conocemos lo suficiente... haga que se enfríe y se distancie la manifestación del afecto y el cariño; o que, algunas veces, los intercambios afectivos sean negativos (gritos, desaires, algún insulto...). Pero muy cierto es decir también que la pareja muere si muere el afecto que nos tenemos; por eso lo importante que es cuidar, alimentar, mimar... cada gesto afectivo que nuestra vida de pareja necesita.

Podemos hacer algunas cosas:

- Trata de expresar de forma clara y precisa lo que afectivamente necesitas de tu pareja y pídeselo
- Es importante explorar todo el rico y amplio mundo de las expresiones afectivas, no te conformes con lo de siempre



- Compartir un mismo lenguaje afectivo puede llevarnos a compartir más intensamente nuestros sentimientos más profundos
- Intenta mejorar la comunicación sexual con tu pareja, a veces abandonamos las sensaciones necesarias para lograr una meta común
- La seducción y la conquista no corresponden sólo a la primera etapa de nuestra vida de pareja: los piropos, las picardías... hacen divertida nuestra vida afectiva y sexual.

*“Discutimos mucho, ya no nos aguantamos...”* Este tipo de problema se manifiesta cuando ya no manejamos las estrategias adecuadas para resolver satisfactoriamente nuestros conflictos y agudizamos negativamente nuestras diferencias. Las discusiones se tornan peligrosas cuando están acompañadas de reproches y acusaciones y se enredan en sacar los trapos sucios. Las soluciones a los conflictos de pareja no siempre son fáciles de encontrar, pero sabremos manejarlas mejor siempre que expongamos nuestros puntos de vista de forma clara y sin jugar a la defensiva y abandonemos definitivamente los gritos y las malas caras. La mejor forma de resolver un conflicto es hablar.

Podemos hacer algunas cosas:

- El lenguaje es el medio más adecuado para buscar las soluciones a nuestros conflictos: utiliza un lenguaje asertivo
- Dos no discuten si uno no quiere: escuchar más facilita la comunicación
- Antes de resolver los problemas hay que definirlos con un lenguaje preciso y concreto: evite los términos vagos y genéricos (nunca, todo, siempre, nada...)
- Somos tan responsables de los problemas como de la búsqueda de las soluciones
- Los problemas suelen manifestarse también en forma de conductas concretas: especifícalas y concrétales para intentar cambiarlas
- Para ahorrar fuerzas y energías habla sólo de los que se puede resolver, de lo irresoluble nada podemos hacer



## 4. POR QUÉ APARECEN LAS CRISIS

Las crisis en la vida de pareja pueden aparecer por una aparente tontería. Es más, suele ser una tontería que a la larga deja de manifiesto la pérdida de intimidad de la pareja y falta de respeto. En estos momentos suelen venirse abajo las expectativas puestas en el otro y en la misma vida en pareja, y así otra supuesta tontería viene a desencadenar una crisis mayor.

Tal vez resulte interesante fijarnos en algunos elementos que pueden motivar y estar detrás de las diferentes crisis de pareja. Las crisis llegan:

- Por la pérdida de **intimidad** de la pareja: en la intimidad de cada pareja funcionan un sistema de normas y reglas específicas que ayudan a elaborar patrones de relación personal, afectiva y sexual; es peligroso dejar de identificarnos con ellas.
- Por la pérdida del sentimiento de **amor**: el amor es el sustrato poético y real que une dos vidas en pareja y sobre el que se teje y se dan cita los intercambios racionales, afectivos, espirituales, eróticos... de cada miembro de la pareja; pero no deja de ser un sentimiento que hay que cuidar.
- Por la pérdida de **complementariedad** entre los dos: la pareja es algo más que la suma de dos partes; cuando dos personas viven en pareja se complementan y se acomodan una a la otra y ambas desarrollan pautas en las que respaldan y apoyan al otro.
- Por la pérdida de **ritmo**: o lo que es lo mismo, por dejar que la rutina se apodere de la pareja. Con el paso del tiempo nuestras conductas se convierten en hábitos necesarios para darnos cierta seguridad pero peligrosos si se convierten en perniciosos ya que pueden desgastar de tal forma la vida de pareja, que ahogan cualquier horizonte nuevo en la relación.
- Por conductas **inadecuadas**: tomar decisiones conjuntas son el inicio de cualquier solución a los problemas que se puedan presentar en la vida de pareja; pero existen una serie de conductas que evitan precisamente llegar a tomar las decisiones adecuadas: la escalada de violencia verbal, la invalidación del otro, la evitación de conflictos y las interpretaciones negativas. Es muy importante contrarrestar la obcecación en ver lo que se quiere ver.



## 5. CUANDO NO ES VIABLE LA RELACIÓN EN PAREJA

Una característica peculiar de nuestro tiempo es el deseo del desarrollo personal por encima de otros objetivos; un desarrollo que se busca aún a costa de rupturas, traslados, cambios... de ahí que la experiencia de pérdida y la vivencia de los duelos acompañen al crecimiento y a la afirmación individual. También consideramos, por otra parte, que el vínculo amoroso o la relación amorosa en pareja es un camino apropiado para lograr ese proyecto personal de vida. Esta relación amorosa ya no es viable cuando experimentamos una separación emocional de nuestra pareja, aún cuando la separación física y real no se haya llevado a cabo.

La separación emocional comienza cuando uno de las dos partes de la pareja observa el deterioro de la relación e intenta poner remedio y no lo consigue. Poco a poco la parte de la pareja que lo vive con más intensidad comienza a perder la esperanza de que las cosas mejoren e imagina que no vale la pena mantener la relación; si esta situación se mantiene durante largo tiempo y no se producen cambios significativos en la pareja, llegamos a acumular grandes dosis de resentimiento, frustración y ansiedad y aplicamos a nuestra relación ciertos patrones de rechazo y agotamiento que terminan con la ruptura física y real de la pareja.

No podemos obviar, igualmente, que determinados acontecimientos extremos en nuestra vida puede desestabilizar de tal modo la vida de pareja que dan lugar a un serio proceso de ruptura emocional difícil de manejar: la muerte de un hijo, la violencia física, la ruina económica o los celos extremos y permanentes.

## 6. QUÉ PODEMOS HACER

Cada vez que vivimos una crisis en nuestra relación de pareja se ponen en marcha una serie de mecanismos que tratan de ajustar los acontecimientos que nos pasan y dar soluciones que garanticen la permanencia de la relación. Estos mecanismos pueden aparecer por propia iniciativa en algún miembro de la pareja o pueden ser dirigidos por algún profesional de la terapia de pareja.

Es importante reconocerse como parte activa de los problemas y de las soluciones, para ello proponemos algunos aspectos a considerar:



- Perfilar un **compromiso común**, y no de uno solo, en la búsqueda de soluciones a los problemas y crisis que aparecen en la vida de pareja
- **Revisar periódicamente** los logros que se van dando en la superación de las crisis y acomodarse a nuevos ritos que nos animen a seguir en la búsqueda soluciones
- Establecer **límites y fronteras** que impidan que personas, especialmente hijos si los hubiera, o acontecimientos ajenos a la pareja sufran los efectos o agudicen aún más los problemas de la pareja
- Potenciar un **espacio íntimo** que ayude a tratar los problemas de una manera confidencial y armónica
- **No negarse** a buscar y experimentar momentos de relación personal, afectiva y sexual aunque los problemas no estén solucionados
- Asumir un **compromiso explícito**, incluso por escrito, de garantizar la integridad emocional, psicológica y física propia y de cada uno de los miembros de la familia

## 7. A MODO DE CONCLUSIÓN

Deberíamos considerar las crisis de pareja no como amenazas a la relación sino como dificultades a las que hay que buscar soluciones inteligentes; las amenazas paralizan los mecanismos de búsqueda y cierra a la pareja en un callejón sin salida; a las dificultades se les puede hacer frente con realismo. La pareja en sí misma cuenta con el suficiente bagaje de vida para proponer soluciones a sus problemas; de lo contrario siempre existe la posibilidad de acudir a un profesional de la terapia.

Los problemas en la relación son los síntomas de que algo debe cambiar. Cuando un profesional de la terapia preguntó a una pareja que cuándo consideraban que sus problemas comenzaron a poner en crisis su relación de pareja, él contestó que cuando dejaron de dormir juntos; ella respondió que mucho antes, cuando dejaron de soñar juntos.



## PARA CONSULTAR:

- Revista “Cuadernos de Terapia Familia”
- Ulrich Beck, “El normal caos del amor”. Ed. Paidós
- Doyle Barnett, “Veinte consejos para comunicarse con su pareja”. Ed. Amat
- Frank Pittman, “Momentos decisivos”. Ed. Paidós