

“TODO LO QUE USTED QUERÍA SABER SOBRE EL AMOR Y LAS RELACIONES DE PAREJA ... y no sabía a quién preguntar”.

E. Manuel García Pérez (www.manuelgarciaperez.com)
Psicólogo Consultor. Director Técnico del Grupo ALBOR-COHS
e-mail: albor@gac.com.es

PREGUNTA (20):

¿Cómo se puede distinguir una crisis de pareja del final de una relación?

RESPUESTA:

Bien. Pregunta directa que requiere alguna puntualización (como casi siempre...)

El término crisis hace referencia a una situación temporal en la cual esta en duda la continuación de un asunto o un proceso; o bien se plantea una modificación del mismo.

Así que, una pareja se encuentra en una crisis cuando alguna o ambas partes perciben un nivel considerable de malestar con relación a la otra parte. Este malestar debe ser duradero y no ocasional.

Por ejemplo, un malestar con respecto a la dedicación a los padres, a las amistades, a una afición, al empleo del tiempo libre,..., que se mantiene durante tres o más meses, puede considerarse una crisis. Igualmente una situación de discusiones casi diarias por motivos diferentes, durante un tiempo similar también puede considerarse crisis.

Lo fundamental para saber que estamos en una “situación de crisis” es tener plena conciencia de que me siento mal con respecto a mi pareja (lo cual puede ser recíproco), pero sigo sintiendo que la quiero, que deseo seguir viviendo con ella, compartiendo la vida. Pensar que cuando la veo mal, me siento mal por ello y que, cuando la veo bien, la veo feliz, me siento bien. Considerar que sigo teniendo una predisposición a cuidar de ella, de su bienestar, aunque eso me suponga un esfuerzo o me contraríe en ocasiones. Hablo en términos femeninos, pero no me refiero a la situación de un varón con respecto a una mujer, sino a la pareja en general.

¿Cuándo estamos en una situación de finalización de una relación de pareja? La respuesta es sencilla: cuando, además de sentirme mal con respecto a mi pareja, por diversos motivos o acontecimientos, percibo que ha dejado de afectarme o interesarme su bienestar o malestar. Cuando siento que me da igual si está o no está, si viene o va,....

En pocas palabras, cuando ya no siento que quiero estar con ella, incluso pienso que estaría mucho mejor sin ella. No me afecta si está bien o si está mal, más allá de lo que me puede afectar ver el malestar de cualquier persona. No percibo en mí una actitud o predisposición amorosa: es decir, no me veo renunciando a parte de mi bienestar por el suyo.

Desde luego, lo más complejo es cuando esta situación de “des-amor” no es simétrica. Esto es: cuando solamente afecta a uno de los dos miembros de la pareja. Resulta entonces sumamente duro para la persona que continúa amando, percibir el desapego y desamor de la otra parte. En estos casos se suele pensar que la pareja está en crisis, pero no es así. Es una situación temporal que se prolongará más o menos en el tiempo, pero realmente es el fin de esa relación de pareja.

A veces quien pierde el amor, se siente culpable del sufrimiento que va a ocasionar a la otra persona y trata de confundir y confundirse. En otras ocasiones no es así: piensa que la pérdida de su amor se explica por la falta de amor de la otra parte y no se culpabiliza por nada.

En cualquier caso, la situación de crisis puede llevar lenta o rápidamente a un final de la relación de pareja, sobre todo, cuando la relación es del tipo que ya denominamos antes “de querencia”. Sin embargo, cuando la relación es “amorosa” las crisis no llevan al fin de la relación, solamente requieren un poco de tiempo y algún que otro esfuerzo para resolverlas.

