

## Cómo sobrevivir a una crisis en la pareja

Luis Rozas Mardones  
Psicólogo



Cuando dos personas se encuentran en el amor, se unen de manera invisible, firmando un acuerdo hermoso y frágil, dando lugar a una relación cuya comunicación cómplice usa la más sofisticada fibra óptica humana, confían y se eligen todos los días. Ese vínculo puede estar destinado a crecer y florecer o bien a ser simplemente una flor de temporada.

Hoy las relaciones desechables, superficiales, egocéntricas o de recambio alimentan intereses egoístas, normalizando e incluso justificando el constante cambio de pareja, pero ojo con las consecuencias, ya que también se puede derrumbar el mundo de los más pequeños de la casa. Gestionar de buena manera la crisis puede hacer una gran diferencia.

A mi parecer, la raíz de todo esto se ubica en la pérdida de valores, existencia de hogares disfuncionales, crianza deficiente, en la ostentación, el materialismo y la falta de contenido, pero, principalmente, en el hecho de que a las nuevas generaciones no se les ha enseñado a amar, a amar bonito, y ellos están intentando hacer algo para lo cual no tienen las herramientas.

Nadie está libre de no poder lograrlo, por eso puede resultar muy positivo tomar una crisis como una oportunidad de mejora y aprendizaje; maniobrar en un pavimento resbaladizo puede ser desafiante, pero siempre será mucho mejor que abandonar la pista. Este último es el camino fácil que conduce al placer del momento, en cambio el primero te llevará directo a la felicidad prolongada.

Tal como actúa el óxido sobre el metal, hay ciertas señales que en realidad son las primeras grietas de una crisis de pareja, que pueden llevar a una ruptura, tales como el silencio o discusiones constantes, en donde las partes se atacan entre sí, la falta de intimidad tanto en lo sexual como en la convivencia, el exceso de control, los ataques de ira injustificados, los celos o la falta de empatía, son el síntoma de que "algo" sucede entre ambos.

El amor de pareja es un entramado complejo y complementario, un "sistema de a dos, en donde  $1 + 1 = 1$ ", y en una relación de pareja sana existen varios pilares positivos; entre otros puedo mencionar la buena comunicación, la confianza, el respeto, el sexo, la reciprocidad, las metas en común, el dinamismo (para no caer en rutinas), el complemento financiero, el equilibrio en el crecimiento o desarrollo personal/profesional.

Finalmente, le pregunto a la pareja... ¿creen que están viviendo o han vivido una crisis de pareja?, si su respuesta es "sí", los invito a repasar lo que aquí he expresado, y si nada de eso resulta, hagan una tregua, mírense a los ojos, tómense de las manos y viajen al pasado, cuando se conocieron, qué los cautivó del otro, qué cosas disfrutaban, ¿cuánto de eso queda?, no se compliquen, abracen lo simple y replíqueno, como en el primer día, sin olvidar que lo adverso es un maestro y que lo que pareciera ser el final es en realidad el inicio de algo mucho mejor en vuestra relación. ¡Que tengan un maravilloso día!