

JOAQUÍN M. GARCÍA DE DIOS

Nuestra pareja entra en crisis

AUTOTEST PARA DETECTAR LOS SINTOMAS DE UNA CRISIS EN LA PAREJA:
LA ALARMA YA ESTA SONANDO

Crisis de crecimiento, de transición o terminal.

Crisis reversible o irreversible.

Crisis resignada o escandalosamente aparatosa.

Crisis amargada, padecida, por sorpresa, o como estrategia de confrontación para provocar la ruptura o para intentar, casi quirúrgicamente, una recomposición creativa de la pareja.

Este artículo sólo pretende ayudar, a las parejas a quienes les merezca pena, a interpretar lo que les está pasando como *señales o síntomas* de una posible crisis. Sin decir nada sobre sus causas ni sobre lo que pueden o deberían hacer con ella.

Las parejas que tienen crisis aún no están muertas.

Las parejas muertas ya no tienen crisis.

La crisis es una etapa, posiblemente decisiva, (y, desde luego, crítica) en la historia de una pareja.

ACTIVIDADES

0. Para parejas audaces:

Las parejas audaces y bien intencionadas podrían usar este autotest para diagnosticar el estado de su pareja.

Haciendo, cada uno, dos veces el test.

—Primera: aplicándoselo a sí mismo.

—Segunda: contestándolo como si fuese su pareja.

Si la pareja no está muy conflictiva, estos cuatro resultados del test podrían servir de fondo a una buena conversación de la pareja.

Si la pareja está ya en una situación muy conflictiva podrían acudir los dos a un asesor para que les ayudase a clarificar y mejorar su situación.

1. Trabajo en pequeños grupos:

1.1. Añadir los ítems que le faltan a este test.

1.2. Descubrir las variables que están encerradas en esos ítems y estructurarlas con distintos criterios prácticos.

1.3. Jerarquizar esas variables para determinar cuáles de ellas y en qué nivel hacen que una crisis sea irreversible y cuáles no.

2. Trabajo en gran grupo:

2.1. Discusión dirigida sobre las crisis de las parejas: génesis, síntomas, evaluación, salidas...

2.2. Elaboración de un documento del grupo sobre las crisis de las parejas.

1. 1 2 3 4 5 6 No se tienen apenas experiencias o recuerdos comunes: cada uno tiene que contárselos al otro, porque no se viven juntos casi nunca.
2. 1 2 3 4 5 6 Se sienten como una amenaza el crecimiento y los éxitos del otro.
3. 1 2 3 4 5 6 Cada vez nos tocamos menos físicamente en nuestra vida normal.
4. 1 2 3 4 5 6 Cada uno busca las diversiones por su lado: casi nunca nos divertimos juntos, no nos divierten las mismas cosas.
5. 1 2 3 4 5 6 Cada uno se fija en los defectos y limitaciones del otro mucho más que en sus aciertos y cualidades.
6. 1 2 3 4 5 6 Sorprenderse con mucha frecuencia llevando cuentas, exigiendo explicaciones, aportando estadísticas en contra del otro.
7. 1 2 3 4 5 6 Maternalizar: controlar al otro sobreprotegiéndolo.
8. 1 2 3 4 5 6 Paternalizar: controlar al otro sometién-dolo.
9. 1 2 3 4 5 6 Casi nunca dialogamos, casi siempre discutimos.
10. 1 2 3 4 5 6 Lo único que nos motiva para mantenernos unidos es la inercia adquirida en nuestra vida hasta hoy.
11. 1 2 3 4 5 6 Cada vez nos dan más en rostro (o al menos a uno de los dos) las groserías y las faltas de higiene del otro.
12. 1 2 3 4 5 6 Nos mantenemos fieles pero, en realidad, es sólo por miedo y por las amenazas (tácitas o expresadas de distintas formas).
13. 1 2 3 4 5 6 Hacemos el amor poco, casi a duras penas, porque damos por supuesto que tenemos cierta obligación el uno para con el otro, pero no como una iniciativa compartida, apetecible y llena de vida.
14. 1 2 3 4 5 6 Cualquiera que nos observe cuando hablamos casi de cualquier tema enseguida notará que nos ponemos como a la defensiva: como defendiéndonos de antemano de lo que el otro nos pueda decir.
15. 1 2 3 4 5 6 Mis conveniencias o mis prejuicios valen más que sus necesidades o sus deseos.
16. 1 2 3 4 5 6 Con mucha frecuencia juntos nos aburrirnos, y, de hecho, casi nunca hacemos nada útil para evitarlo.
17. 1 2 3 4 5 6 Decimos (y, además, creemos que es verdad) que seguimos juntos sólo porque creemos que para los hijos es lo mejor.
18. 1 2 3 4 5 6 Los sentimientos que tenemos, casi nunca nos los comunicamos, los tenemos que adivinar, presuponer, interpretar...
19. 1 2 3 4 5 6 Seguimos diciendo que estamos muy enamorados y nos lo repetimos continuamente, con expresiones tópicas de cariño; pero, en realidad, no hemos llegado a amarnos de verdad.
20. 1 2 3 4 5 6 A las claras o disimuladamente, usamos muchísimo entre nosotros los chantajes.
21. 1 2 3 4 5 6 Cada vez tenemos menos amigos comunes.
22. 1 2 3 4 5 6 Las decisiones las toma uno: el otro las cumple (las aguanta).
23. 1 2 3 4 5 6 Hay entre nosotros algunas cosas que nos dolieron y cuyo recuerdo ha quedado en cada uno de nosotros más como rencor y amargura que como pena.
24. 1 2 3 4 5 6 Conflictos muy frecuentes en torno a la educación de los hijos, tanto en su fondo como en su forma.
25. 1 2 3 4 5 6 No se puede hablar de que seamos personas maduras; o no lo somos, o no sabemos soportar los comportamientos inmaduros del otro.
26. 1 2 3 4 5 6 Si hiciésemos una estadística comprobaríamos que las impaciencias, los comportamientos duros, iban aumentando considerablemente.
27. 1 2 3 4 5 6 Uno de los dos (los dos) se siente con demasiada frecuencia muy solo: físicamente sólo, pero, sobre todo, afectivamente muy solo.
28. 1 2 3 4 5 6 Siempre que tenemos ocasión procuramos aislarnos y evitar las ocasiones en que tengamos que hablarlos.
29. 1 2 3 4 5 6 Culpamos al otro de lo que «me hace»: lo que hace el otro y a mí no me gusta, «me lo hace».
30. 1 2 3 4 5 6 Las limitaciones del otro, sus defectos, en vez de intentar comprenderlos, se rechazan, se le culpa de ellos y se exige drásticamente su superación.
31. 1 2 3 4 5 6 Usamos cada vez con más frecuencia en nuestras discusiones expresiones como «pero yo tengo la razón», «no tienes razón»... como queriéndose amparar en tener razón (la razón) para descalificar o rechazar a la pareja o sus propuestas.
32. 1 2 3 4 5 6 La vida, lo que verdaderamente nos hace vivir, se encuentra siempre fuera de la pareja: los planes interesantes, las ocupaciones preferidas, lo que estimula cada mañana y cada tarde es algo marginal a la vida de nuestra pareja.
33. 1 2 3 4 5 6 Lo que fue ilusión, actividad ilusionada, hoy se ha convertido en una rutina que se soporta.

34. 1 2 3 4 5 6 Ya nunca soñamos juntos; nunca nos comunicamos nuestros sueños, nuestros deseos, nuestros miedos... todo lo que, en otros momentos, era lo más fino de nuestra comunicación.
35. 1 2 3 4 5 6 Caemos en la cuenta de que, en el proceso de conocernos, nos fijamos exclusivamente en aquello que nos satisfacía y nos seducía mutuamente. Ahora estamos comprobando que, en nuestras personas, había muchas cosas más que aquella que nos polarizó: este descubrimiento está haciendo muy problemática nuestra convivencia diaria.
36. 1 2 3 4 5 6 Tener o utilizar a la otra persona como una pertenencia, como algo que se tiene para uso propio; y exigirlo así, alegando un contrato matrimonial.
37. 1 2 3 4 5 6 Con mucha frecuencia aparecen los celos: por el éxito y triunfo de la pareja; a nivel personal, a nivel profesional, a nivel de amistad y relaciones sociales.
38. 1 2 3 4 5 6 Celos, más o menos disimulados, por la entrega del otro a los hijos: sea al hijo recién nacido, sea a todos los hijos prefiriéndolos a su pareja, sea a un hijo preferido que no coincide con el preferido de su pareja.
39. 1 2 3 4 5 6 Celos por lo que se desconoce de la vida del otro, sobre todo cuando lo primero que se le ocurre a uno, lo que vuelve y vuelve persistentemente es la sospecha de una presunta fijación afectiva de la pareja; y empiezan a funcionar los celos como pesquisas, reticencias, suspicacias...
40. 1 2 3 4 5 6 Negarse a analizar y diagnosticar juntos las situaciones difíciles y reiterada o persistentemente conflictivas.
41. 1 2 3 4 5 6 El estilo de nuestras relaciones se ha modificado profundamente; ahora lo que predominan son las relaciones de dominio-sumisión o intento de dominio-rebelión.
42. 1 2 3 4 5 6 Nunca hay tiempo cómodo y oportuno para la comunicación; siempre se fuga uno de hablar de lo que hay que hablar; o se llega tarde a la cita, o no se llega, o se desplaza la conversación a otro tema...
43. 1 2 3 4 5 6 Lo único que nos mantiene unidos es el no tener alternativa económica para poder vivir separados.
44. 1 2 3 4 5 6 La vida familiar empieza a no ser lo central: siempre tiene que ceder a otros compromisos adquiridos fuera de la familia.
45. 1 2 3 4 5 6 Ya casi nunca coincidimos en los planteamientos políticos, religiosos... Antes estas divergencias no las considerábamos; ahora son motivos de discrepancia y hasta, en ocasiones, de crispaciones y peleas.
46. 1 2 3 4 5 6 Lo único que motiva el mantenernos unidos es no romper con el medio, con el entorno, con los hábitos adquiridos, con el grupo de relaciones sociales...
47. 1 2 3 4 5 6 Un experto diría que ya nunca razonamos: siempre racionalizamos las propias posturas.
48. 1 2 3 4 5 6 Una de las discusiones que se repite casi como una enfermedad crónica es la discrepancia en torno al amor y la libertad; uno siempre dice: «lo primero es el amor, aunque tuviésemos que perder algo de la propia autonomía»; el otro dice: «lo primero es la propia libertad, sin ella lo que vivamos no es amor». Esta discusión es el final al que llegan todas las demás discusiones. Y lo más llamativo es que antes jamás nos habíamos planteado esta disyuntiva.
49. 1 2 3 4 5 6 Un experto en lenguaje del cuerpo diría que nuestros gestos, expresiones y tono, manera de situarnos... siempre están expresando distancia, defensa, lejanía y sospecha; y, sobre todo, una relación corporal completamente distinta de aquella inicial de nuestra pareja inicial.
50. 1 2 3 4 5 6 Lo único que motiva el mantenerse unidos es la vinculación (moral o jurídica) del estar casados; pero se vive más el soportar la atadura que la opción por la unión.
51. 1 2 3 4 5 6 Ahora casi nunca puedo ser yo mismo; tengo que estudiar a ver cómo me comporto, qué digo, cómo lo digo... Ya hemos olvidado lo que significa encontrarse desde la espontaneidad.
52. 1 2 3 4 5 6 Ya ni lo que antes me gustaba del otro me llama la atención. Todo lo vemos distinto en la otra persona: lo físico, la manera de ser, la manera de actuar; como si conviviésemos con otra persona (y no mejor que la anterior).
53. 1 2 3 4 5 6 Nuestra casa cada vez se cierra más en sí misma: no recibimos gente ni queremos que venga. Y tampoco nos apetece ir juntos a encontrarnos con otros amigos.
54. 1 2 3 4 5 6 No hay malos tratos físicos, pero hay desprecios, olvidos, indirectas mucho más humillantes.