

CRISIS DE PAREJA AL FINAL DEL VERANO



Un fin de verano sin un incremento de rupturas de pareja es... como un jardín sin flores.

Las redes se llenan de fotos de parejas sonriendo con fondos de playas maravillosas o sosteniendo cócteles tamaño pecera y yo las veo y pienso... se masca la tragedia.

El primer problema que produce crisis de pareja en el periodo estival es el tiempo de convivencia. Durante el año una pareja puede funcionar como un "team" perfecto... especialmente de intendencia, y las conversaciones se reducen a los aspectos más prácticos de la vida cotidiana, pero llega el verano y el "tú a tú", y los primeros problemas.

Hay parejas que constatan que sus intereses se han ido alejando: se aburren, los temas de conversación se agotan y al final son dos extraños, compañeros de hamaca y crema solar.

Los intentos por hacer planes, cenas, copas, etc, suelen no cumplir las expectativas a pesar de los esfuerzos. Detrás de la "sonrisa instagram" se esconde una cabecita pensando "vaya infierno de veranito este".

Surgen problemas con los ritmos: uno quiere ver cosas, madrugar, hacer...el otro sólo quiere dormir hasta tarde y descansar.

Los rencores se van acumulando, las discusiones se hacen cada vez más frecuentes y terminan por no soportarse, por considerar que la convivencia es un horror. Y cuando no se tienen temas de conversación, ¿qué mejor recurso que tirar de trapos sucios acumulados durante el año?. La familia política suele ser el top trending de estas conversaciones que terminan como una auténtica batalla de dardos envenenados.

Así aparece Septiembre, con esas crisis de pareja que se convierten en un incremento de trabajo en los gabinetes de Psicología. Por fortuna este tipo de

situaciones se pueden reconducir con bastante facilidad: son más un "síndrome de la convivencia reconcentrada" que el fin del amor, lo que pasa es que llegan con rencor y poca disponibilidad para ceder.

Trabajar estas crisis se basa más en un reencuentro de las cosas que les unían o una búsqueda de nuevas actividades que les atraigan, un cambio de hábitos incrementando el tiempo de diálogo diario (basado en el nosotros y no en la economía doméstica), nuevas vías de comunicación basadas en el refuerzo positivo del otro y capacidad para expresar el malestar por situaciones en vez de guardarlo como balas en la recámara.

Dejemos de lado las posiciones radicales: la pareja se ha construido sobre mucho más de lo que nos lleva a destruirla y a veces una crisis es positiva para llevar aire fresco y producir una regeneración de la relación.

Huyamos de los pensamientos derrotistas y las actitudes tajantes o soberbias que sólo empeoran la situación o nos llevan a rupturas que luego pesan la eternidad.

Si estáis ante una de estas famosas crisis, es mejor un intento de solución cuanto antes mejor: vamos a hacer los diques para reconducir el canal. El intento siempre merecerá más la pena que terminar buscando un repuesto en la soledad en una de las famosas páginas para buscar parejas, que suelen ser un compendio de fracasos, tristeza, soledad y segundas intenciones muchísimo peor que el momento en el que la pareja se encuentra.