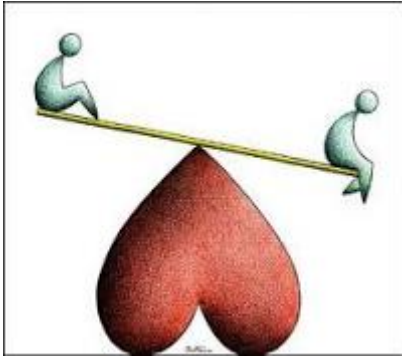


## ¿PERMANECER O DESAPARECER?

Muchas personas que viven en pareja llegan a un momento en su vida en las que el tedio, la incomprensión, la soledad se han hecho sus mejores compañeros.



Miran atrás, a los que les llevó a unirse a una persona y no pueden encontrar ninguna de las razones. La ilusión, el compromiso, las ganas de compartir y disfrutar de las pequeñas cosas se han esfumado y se sienten completamente vacías, y en algunas ocasiones desesperadas.

La presión familiar, los amigos, la presencia de hijos, la motivación económica, hacen difícil replantearse la vida, la persona se encuentra en un cruce de caminos: la felicidad y la estabilidad.

Esta situación es realmente peligrosa. La insatisfacción personal puede llevar a ver todo bajo un prisma negativo, a no estar atento a la parte buena de la relación, minimizando la gratificación que recibe y focalizando la atención en los aspectos negativos, lo que alimenta la sensación de vacío y fracaso.

Ante una situación de este tipo, es necesario que la persona analice sus sentimientos, de una forma global. En algunas ocasiones, la ayuda de un terapeuta que dirija las preguntas que la persona debería formularse, puede ayudar a ese proceso de clarificación.

Dejar a la otra parte de la pareja al margen de esta crisis puede resultar perjudicial y por supuesto, nada leal: el otro tiene que saber su parte de responsabilidad y tener la oportunidad de meditar sobre hacia dónde se dirige su relación, si los lazos son el cariño o el amor verdadero, si existen los motivos que les llevaron a unir sus vidas, y si quiere luchar (de verdad) para buscar nuevas vías para fortalecer su compromiso.

La terapia de pareja puede ayudar mucho a las parejas en crisis, cuando existe realmente una motivación para cambiar aquellas actitudes o formas de ver la relación que les han hecho alejarse. Desgraciadamente muchas veces en terapia de pareja nos encontramos con una falta de compromiso: una de las partes busca realmente nuevas fórmulas de acercamiento y la otra parte "está cubriendo el expediente" porque no desea abandonar la relación.

Las personas ante una crisis de relación deberían disgregar los aspectos de permanencia o abandono, analizando cada factor por separado. El núcleo de la intervención se basa en la propia felicidad del individuo, y los miedos se tendrán que ir tratando uno a uno. Es absurdo continuar con una pareja cuando no existe comunicación o las muestras de afecto se reducen a una relación fría y "políticamente correcta", ya que eso es una fuente de insatisfacción no sólo para ambas personas, sino también para las personas que forman el núcleo familiar.

Establecer las verdaderas razones que nos llevan a pensar que la relación está acabada tienen que pasar por un análisis "con el corazón el la mano", ya que a veces factores externos, como enamoramientos por cubrir el vacío afectivo, envidia de la situación de otras personas en situación de libertad, pueden llevar a una obstinación respecto al fin con consecuencias dramáticas.

Si la situación realmente no depende de factores externos, o la necesidad de un cambio ha aparecido de forma independiente o anterior, la persona debe evaluar su momento afectivo de forma intrínseca, buscando lo que realmente desea en la vida. Debe tener en cuenta el daño que produce, pero no como un factor de paralización de su camino, sino buscando la forma más madura y adaptada de plantear esta nueva situación. En ocasiones se espera a que los niños sean mayores, para que no sufran (¿alguien cree realmente que el sufrimiento de los hijos es menor a los 20 años que a los 10?, ¿no será la forma y no la edad la que tengan repercusión sobre el afrontamiento de la situación?). Otras veces es el "disgusto que se va a llevar la familia" lo que paraliza el proceso, o la presencia de problemas económicos que hacen difícil o imposible la existencia de dos núcleos familiares: si la casa pesa más que la felicidad, tal vez la persona deba plantearse que sus objetivos vitales están más próximos a lo material que a lo afectivo y deba quedarse en esa situación.

Dar a la otra persona la posibilidad de ser nuevamente amada, cuando nosotros ya no tenemos nada que ofrecer más que una convención social o un interés económico es a veces un síntoma de salud mental, equilibrio personal y coherencia... además de representar el último gesto de generosidad hacia alguien que tal vez se merezca algo mejor.