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 mereza 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: aplicándose 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 items que le faltan a este test.
1.2. Descubrir las variables que están encerradas en esos items 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. 123456 No se tienen apenas experiencias o recuerdos comunes: cada uno tiene que contárseles al otro, porque no se viven juntos casi nunca.

2. 123456 Se sienten como una amenaza el crecimiento y los éxitos del otro.

3. 123456 Cada vez nos tocamos menos físicamente en nuestra vida normal.

4. 123456 Cada uno busca las diversiones por su lado: casi nunca nos divertimos juntos, no nos divierten las mismas cosas.

5. 123456 Cada uno se fija en los defectos y limitaciones del otro mucho más que en sus aciertos y cualidades.

6. 123456 Sorprenderse con mucha frecuencia llevando cuentas, exigiendo explicaciones, aportando estadísticas en contra del otro.

7. 123456 Maternalizar: controlar al otro sobreprotegiéndolo.

8. 123456 Paternalizar: controlar al otro sometiéndolo.

9. 123456 Casi nunca dialogamos, casi siempre discutimos.

10. 123456 Lo único que nos motiva para mantenernos unidos es la inercia adquirida en nuestra vida hasta hoy.

11. 123456 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. 123456 Nos mantenemos fieles pero, en realidad, es sólo por miedo y por las amenazas (tácticas o expresadas de distintas formas).

13. 123456 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, aptecible y llena de vida.

14. 123456 Cualquier que nos observe cuando hablamos casi de cualquiera tema enseguida notará que no nos ponemos como a la defensiva: como defendiéndonos de antemano de lo que el otro nos pueda decir.

15. 123456 Mis conveniencias o mis prejuicios valen más que sus necesidades o sus deseos.

16. 123456 Con mucha frecuencia juntos nos aburrimos, y, de hecho, casi nunca hacemos nada útil para evitarlo.

17. 123456 Decimos (y, además, creemos que es verdad) que seguímos juntos sólo porque creemos que para los hijos es lo mejor.

18. 123456 Los sentimientos que tenemos, casi nunca nos los comunicamos, los tenemos que adivinar, presuponer, interpretar...

19. 123456 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. 123456 A las claras o disimuladamente, usamos muchísimo entre nosotros los chantageos.

21. 123456 Cada vez tenemos menos amigos comunes.

22. 123456 Las decisiones las toma uno: el otro las cumple (las aguanta).

23. 123456 Hay entre nosotros algunas cosas que nos dolió y cuyo recuerdo ha quedado en cada uno de nosotros más como rencor y amargura que como pena.

24. 123456 Conflictos muy frecuentes en torno a la educación de los hijos, tanto en su fondo como en su forma.

25. 123456 No se puede hablar de que seamos personas maduras; o no lo somos, o no sabemos soportar los comportamientos inmaduros del otro.

26. 123456 Si hiciersemos una estadística comprobaríamos que las impacencias, los comportamientos duros, iban aumentando considerablemente.

27. 123456 Uno de los dos (los dos) se siente con demasiada frecuencia muy solo: físicamente sólo, pero, sobre todo, afectivamente muy solo.

28. 123456 Siempre que tenemos ocasión procuramos aislarnos y evitar las ocasiones en que tengamos que hablarlos.

29. 123456 Culpamos al otro de lo que «me hace»: lo que hace el otro y a mí no me gusta, «me lo hace».

30. 123456 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. 123456 Usamos cada vez con más frecuencia en nuestras discusiones expresiones como «pero yo tengo la razón», «no tienes razón...», como queriéndome ampararme en tener razón (la razón) para descalificar o rechazar a la pareja o sus propuestas.

32. 123456 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. 123456 Lo que fue ilusión, actividad ilusionada, hoy se ha convertido en una rutina que se soporta.
34. 123456 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. 123456 Caemos en la cuenta de que, en el proceso de conocernos, nos fijamos exclusivamente en aquellos que nos satisfacían y nosotros seducimos mutuamente. Ahora estamos comprobando que, en nuestras personas, habían muchas cosas más que aquella que nos polarizó: este descubrimiento está haciendo muy problemática nuestra convivencia diaria.

36. 123456 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. 123456 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. 123456 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. 123456 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. 123456 Negarse a analizar y diagnosticar juntos las situaciones difíciles y reiterada o persistente conflictividad.

41. 123456 El estilo de nuestras relaciones se ha modificado profundamente; ahora lo que predominan son las relaciones de dominio-sumisión y tento de dominio-rebeldía.

42. 123456 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. 123456 Lo único que nos mantiene unidos es el no tener alternativas económicas para poder vivir separados.

44. 123456 La vida familiar empieza a no ser lo central; siempre tiene que ceder a los compromisos adquiridos fuera de la familia.

45. 123456 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. 123456 Lo único que motiva el mantenernos unidos es no romper con el medio, con el entorno, con los hábitos adquiridos, con el grupo de relación social...

47. 123456 Un experto diría que ya nunca razonamos: siempre racionaizamos las propias posturas.

48. 123456 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 vivimos 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. 123456 Un experto en lenguaje del cuerpo diría que nuestros gestos, expresiones y tono, manera de situarnos... siempre están expresando distancia, defensa, lejanía y sospechas; y, sobre todo, una relación corporal completamente distinta de aquella inicial de nuestra pareja inicial.

50. 123456 Lo único que motiva el mantenernos 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. 123456 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. 123456 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 convivísemos con otra persona (y no mejor que la anterior).

53. 123456 Nuestra casa cada vez es cierra más en sí misma: no recibimos gente ni queremos que venga. Y tampoco nos apetece ir juntos a encontrar con otros amigos.

54. 123456 No hay malos tratos físicos, pero hay desproporcionados, olvidados, indirectos mucho más humillantes.