

Crisis de pareja

¿Cómo superar la ruptura?

Por: Rocío Bello

Todos los que estamos o hemos estado en una relación de pareja sabemos que no es fácil mantener una estabilidad constante, y que las crisis también forman parte de la estabilidad que se va construyendo como pareja.

En algunos casos las crisis se superan y la pareja sigue su curso, pero en otros no, entonces, ¿por qué algunas parejas logran ir superando sus conflictos y otras no?; acaso es por ¿tiempo de relación?, ¿tener hijos?, ¿tener estabilidad económica?, ¿tener un buen empleo?, ¿tener relaciones sociales? o simplemente la voluntad y el amor los hace mantenerse.

Lo cierto, es que una crisis de pareja no se forma de la noche a la mañana, aunque parezca lo contrario. Cuando ya está presente la crisis pareciera que sólo es el problema por el que se está atravesando y usualmente no nos detenemos a pensar que para que lleguemos a esta situación de crisis ya han pasado más circunstancias que han sumado a la crisis actual.

Cuando estas en una crisis de pareja se juega el desamor, la pérdida de confianza, la comunicación, el interés por el otro, el respeto mutuo, porque se te olvida que ese (a) con quien estas peleando es o fue la persona más importante de tu vida. Porque tal vez te sientes herido o inclusive solo en ese momento.

Porque usualmente no nos detenemos a pensar que hemos hecho mal para estar en esta situación y en vez de eso culpamos al otro por nuestros desaciertos o los de la relación, y no se toma en cuenta que estar en ese escenario no sólo fue culpa de nuestra pareja sino también nuestra, porque los triunfos y los fracasos se comparten en pareja.

Las crisis de pareja no son más que el reflejo de la trayectoria de vida de la relación y no significa que es el fin de la misma, también son cambios positivos que ayudan a evolucionar a la relación y dan paso al siguiente nivel. De este modo, las parejas tienen que hacerle frente al conflicto y no ignorarlo "aprovechar la crisis como una oportunidad para mejorar".

Una relación de pareja pasa por distintas etapas buenas y malas y quien diga que todo es *miel sobre hojuelas* o es muy afortunado o no tiene una relación de verdad, porque el ser humano no es perfecto y bajo esa imperfección nos regimos como especie.

Pero entonces, ¿qué hacer ante una crisis de pareja?

1. **No imponer sino dialogar:** Deja de luchar por ver quién tiene la razón, aprende a comunicar lo que quieres que el otro sepa o entienda.
2. **Escuchar activamente:** Escucha y pon mucha atención a sus demandas y hasta que termine de exponerlas das tu opinión.

3. **Criticar conductas:** Deja de criticar lo que hace el otro, mejor da tu opinión y un consejo, si no lo haces de este modo mejor no digas nada, piensa por qué sólo críticas.
4. **Proyecto de vida en conjunto y en individual:** Es muy importante que cada uno tenga un proyecto de vida en lo individual -profesional, personal, familiar, etc.- y en conjunto como pareja otro.
5. **Fortalecer la pareja:** Los pequeños grandes detalles hacen la diferencia y no significa regalar cosas, un abrazo, un beso o simplemente decirle al otro que todo estará bien y que lo (a) apoyas.

No sean parte de las estadísticas como las que publico el INEGI el pasado 10 de febrero del 2018 **“ESTADÍSTICAS A PROPÓSITO DEL... 14 DE FEBRERO, MATRIMONIOS Y DIVORCIOS EN MÉXICO” DATOS NACIONALES**, *en los últimos años el número de divorcios ha aumentado en relación con los matrimonios y ello se debe a que un mayor número de personas decide vivir en unión libre, dando paso a menor número de uniones legales. Entre los años 2000 y 2015 el monto de divorcios aumentó 136.4%, mientras que el monto de matrimonios se redujo en 21.4 por ciento.*

Fuente de la cita: INEGI, 2018.

http://www.inegi.org.mx/saladeprensa/aproposito/2017/matrimonios2017_Nal.pdf