

# CRISIS EN LA PAREJA

Ana Escobedo Ríos, Mg.  
Psicóloga clínica - Terapeuta familiar  
Universidad Peruana Unión  
escorry@hotmail.com

Fecha de recepción: Mayo 2012  
Fecha de aceptación y versión final: Julio 2012

132

## Resumen

*Los matrimonios enfrentan crisis de diferentes tipos. El presente artículo divide las crisis de pareja en crisis vitales y crisis inesperadas. A partir de esa división, se hace un recorrido por las diferentes causas de crisis en el matrimonio, y se proponen algunos consejos y aliados que ayudarán a los casados a fortalecer su matrimonio usando la crisis como un desafío que contiene el enorme potencial de lograr el crecimiento personal y familiar.*

**Palabras clave:** *Familia, esposos, crisis, separación, divorcio, matrimonio, pareja, conflictos.*



*A pesar de las dificultades, las congojas y los desalientos que puedan suscitarse, no abriguen jamás ni el marido ni la mujer el pensamiento de que su unión es un error o una decepción.*  
Elena de White,

## Introducción

Una crisis es considerada como “Percepción de un evento o situación como una dificultad intolerable que excede a los recursos y a los mecanismos de lucha de una persona” (Gilliland y James 1988).

Existen algunas parejas que durante las crisis vitales o inesperadas olvidan los votos matrimoniales y el pacto matrimonial de confianza, fidelidad, permanencia y compañerismo que hicieron en el altar. Para prevenir las crisis, o durante ellas, la pareja debe perseverar y luchar constantemente por su vida matrimonial.

## Experiencia personal

Cuando empezamos a criar a nuestra primera niña, enfrentamos una crisis menor que felizmente superamos rápidamente. Es común que cuando un niño se tira al piso, los padres no saben cómo reaccionar. En nues-

tro caso, lo hicimos con conductas diferentes, y esto causó una ligera confusión en la niña. De inmediato hablamos al respecto dejando a un lado nuestras ideas preconcebidas y centrándonos en el bienestar de la niña. Llegamos a un acuerdo y empezamos a “hablar el mismo idioma” en relación a la conducta de nuestra pequeña. Esa solución ha funcionado hasta el día de hoy.

En mi experiencia como psicoterapeuta, al analizar casos resueltos y algunos por resolver, he constatado que la mayoría de las parejas experimentan crisis por una inadecuada comunicación, en segundo lugar por casos de infidelidad, y luego por problemas económicos, por celos, insatisfacción sexual, crianza de los hijos y la rutina.

## Crisis en el matrimonio

El matrimonio es un constante aprendizaje. Aun en las parejas mejor consolidadas pueden surgir diferencias en la convivencia, y es que no se trata que nuestra pareja sea apenas la prologación de nuestros deseos, sino se trata de complementarse mutuamente, de proveerse el uno

al otro la felicidad y conservar siempre la dicha de estar juntos, y ese proceso no está libre de dificultades.

La vulnerabilidad o fragilidad frente a las crisis va a depender en gran parte de las características de la personalidad, herencia, experiencias pasadas y carencia de habilidades para tomar decisiones. Estas características frecuentemente debilitan la posibilidad de enfrentar adecuadamente las crisis en cualquiera de sus modalidades.

## Las crisis vitales y las crisis situacionales

Entre los diferentes tipos de crisis sobresalen las llamadas crisis vitales que son aquellas que forman parte del ciclo de vida: la época de recién casados, el inicio de la crianza de los hijos, los desafíos de tener hijos en la etapa preescolar y luego en la etapa escolar, las crisis con hijos adolescentes e hijos jóvenes, las preocupaciones propias de los adultos en la mediana edad y la jubilación. Estas crisis, a pesar que son parte del desarrollo evolutivo del individuo, pueden llegar a producir desde una separación hasta un divorcio legal.

En lo posible, es preciso tratar de prevenir o anteponerse a lo que vendrá en cada edad o etapa vivencial.

Por otro lado, es tan también las crisis situacionales o inesperadas como inestabilidad económica, intromisión de los familiares, infidelidad, inestabilidad en la comunicación efectiva y afectiva, separación y divorcio, desgaste en la convivencia, rutina, enfermedad, incompatibilidad de caracteres, muerte, etc.

Cualquiera que sea la situación nunca debemos dejar pasar por alto una crisis por más pequeña que sea, porque con el tiempo ésta irá creciendo y se convertirá en una crisis mayor y será más difícil lidiar con ella. Las crisis menores no resueltas son un peligro. Pasar por alto estas “pequeñeces” es de alto riesgo. En el caso de la relación con los hijos, si no se resuelven las crisis a tiempo, puede ser que cuando los padres se den cuenta, el niño ya llegó a la adolescencia, y aquello que antes se hubiera superado con mayor facilidad y en un corto tiempo, se convierte en un descomunal desafío.

Por otro lado, las pequeñas crisis no resueltas se van convirtiendo en montañas muy altas, transformándose muchas veces en factores desencadenantes de separación y divorcio. En mi opinión, el divorcio es la última etapa que la pareja enfrenta luego de una serie de situaciones de crisis que no han sido debidamente resueltas. El divorcio, es uno de los golpes finales para la familia.

Cuando la crisis matrimonial golpea, hay ocasiones en que el problema se vuelve tan ingobernable que es difícil saber cómo encararlo y por dónde comenzar. Es evidente que las relaciones en el matrimonio son complejas y que no hay fórmulas totalmente fijas para usar en este ámbito. Sin duda, en ocasiones será necesario buscar ayuda profesional, pero nunca llegaremos a buen puerto si no empezamos por lo primero: reconocer cuál es nuestra parte dentro del problema y qué podemos hacer para resolverlo.

## Problemas de comunicación en el matrimonio

La comunicación es un tema al que la pareja siempre le debe

prestar atención porque tiene que ver con la expresión de sentimientos y pensamientos. El deseo natural de expresar pensamientos y sentimientos, hace necesaria la presencia de alguien muy íntimo como el cónyuge.

La comunicación es la fuente de la intimidad. En la actualidad, los problemas de comunicación se han incrementado por la rutina, el cansancio, el estrés, la ansiedad y un enemigo cruel de la sociedad moderna: la falta de tiempo. En mi experiencia profesional he escuchado muchas veces la frase: “Él jamás me invita a salir a solas”. La excusa que frecuentemente presentan los esposos es: “no tengo tiempo”. Esto ha generado soledad, tristeza y desamparo en la vida de muchas esposas.

Por otro lado, no es raro que, en las parejas que no saben afrontar las crisis, la comunicación esté plagada de palabras destructivas que golpean el alma, así como los golpes letales causan dolor en el cuerpo. La comunicación destructiva trae consigo la falta de respeto hacia la opinión del otro, el creer que uno siempre tiene la razón y el no poner se en el lugar del

otro para comprender lo que realmente ocurre. Detrás de una palabra destructiva está el veneno del orgullo que va minando la intimidad. Los lazos afectivos quebrantados y la soberbia de no saber reconocer la falta producen una lucha constante de ataque y defensa.

La falta de comunicación afectiva se ha convertido en una costumbre para muchas parejas. Hay casos donde la conexión emocional se está perdiendo y apenas existe una comunicación superficial que se limita a la información de gastos, o lo que se comerá al día siguiente, pero se está descuidando la comunicación profunda, el interés por el bienestar emocional del otro, y el contacto físico y afectivo.

Imagine, apreciado lector, a una pareja sentada frente a una chimenea, recordando momentos lindos y mirando sus fotos; o a una pareja sentada frente al mar prodigándose besos y caricias. Es una imagen linda. Pues bien, es posible que no se cuente con una chimenea, pero hay mil formas en las que una pareja creativa puede disfrutar de una verdadera intimidad. Es necesario huir de la rutina y evitar las

excusas de siempre: “no tengo tiempo”, “no me inter esa”, etc. Es triste constatar que otras actividades sean las prioridades de una pareja de esposos, mientras su relación conyugal languidece con el cultivo de componentes superficiales que no llenan ni satisfacen.

## La infidelidad

Lamentablemente, en el mundo en que vivimos es muy frecuente la infidelidad matrimonial. Vivimos en un entorno social de tanta falta de lealtad que pareciera que ser infiel se ha convertido en algo muy común y cotidiano. La infidelidad altera negativamente toda la dinámica de la familia y se tendrá que recorrer un largo camino para volver a reestructurarla.

## Crisis relativas al dinero

La sociedad de consumo promueve una lucha en la que muchas familias están envueltas. Es una lucha por querer tener más, por alcanzar un nivel social más elevado, por “sobresalir” incluso a costa de la propia familia. Esta desgastante lucha materialista es otra carga para la pareja. El mal uso de las tarjetas de crédito, la

multitud de gastos innecesarios, los inevitables sobregiros mensuales, el pago de las hipotecas, etc., se convierten en una fuente permanente de reproches, insultos, violencia verbal, agresión física, etc.

## La rutina

Otro de los problemas que afectan más comúnmente al matrimonio es la rutina. Con el paso del tiempo, las parejas se ven envueltas en la rutina y el aburrimiento. La rutina es uno de los mayores enemigos de cualquier relación. Se hace y se habla siempre lo mismo, se demuestra poco interés en lo que le ocurre al otro y se cae en la monotonía y la falta de ilusión. Es necesario evitar la pérdida de la alegría y la ilusión por la pareja.

Los esposos deben mantener siempre el deseo de estar juntos y realizar actividades que les interesen. De esta manera ninguno se sentirá solo o abandonado. Existen matrimonios que, a pesar de comer y dormir juntos, enfrentan una atmósfera de soledad. Es necesario salir de la rutina, ya sea viajando, estableciendo un negocio o cono-

ciendo nuevas amistades. Puede ser cualquier actividad, pero lo importante es que la realicen juntos y que ambos disfruten haciéndolo.

También ayuda mucho el tratar de sorprender a la pareja con detalles y nuevas ideas. El amor y la creatividad son los mejores aliados para vencer a la rutina.

## Elementos de prevención y confrontación frente a la crisis

Los problemas conyugales son muchos y tendríamos que tratarlos por separado. Sin embargo, me gustaría detallar algunas recomendaciones que servirán como elementos de prevención y ayuda al momento de enfrentar las crisis.

En primer lugar se tiene que identificar y reconocer la crisis. No sirve de nada tratar de guardar las apariencias viviendo la fantasía del “matrimonio feliz” cuando lo que existe realmente es un grito desesperado por ayuda. Además, es necesario saber diferenciar si se trata de una crisis vital o una situacional. En el caso de las crisis vitales, es necesario anticiparse a través de

una preparación permanente, y mantener una visión realista del periodo o etapa de vida que les corresponderá vivir en un corto o mediano plazo. Esta preparación requiere de hacer planes para el futuro tanto a nivel personal como a nivel de pareja.

En el caso del surgimiento de crisis con los hijos en las diferentes etapas de su crecimiento, es recomendable buscar fuentes de información confiables tanto científica como espiritualmente. También ayudaría mucho buscar consejería y orientación con profesionales del área.

138

Un segundo aspecto es la unidad. La pareja debe estar más unida que nunca, procurando pasar juntos el mayor tiempo posible, compartiendo salidas y pasatiempos. Es necesario mantener una comunicación abierta y sincera, y entender que el amor que puso Dios en sus corazones es más fuerte que cualquier crisis. También ayudará mucho el mantener la calma y el buen humor, y el procurar escuchar a personas que ya han experimentado alguna crisis vital. En esto último, la pareja puede escuchar, analizar y rescatar lo que sirva para el fortalecimiento de su relación. También ayuda mu-

cho el aprender a tener tolerancia, ya que la tolerancia mutua capacita a los cónyuges para vivir juntos en paz, armonía y amor.

En el caso de las crisis inesperadas sería bueno considerar lo siguiente: recordar el compromiso asumido en los votos matrimoniales. Además, es bueno que cada cónyuge se esmere para que su casa sea un verdadero hogar, dando lugar a las palabras de bondad, cordialidad, y respeto. También deberían cultivar el interés del uno por el otro, encontrando algunos pasatiempos como leer algún libro, salir a caminar o a pasear. Haga que cada día el amor sea creativo.

Por otro lado, es recomendable marcar en su agenda familiar las horas de pláticas y, dentro de ellas, los momentos de oración y lectura de textos edificantes que les ayudarán a fortalecer sus emociones. Los esposos deben cuidar que, por más fuerte sea la crisis, su fe en Dios nunca decaiga. Los esposos deben procurar ser solucionadores de problemas, identificando con claridad las dificultades y evitando buscar culpables. Además, es necesario centrarse en la solución teniendo los roles bien definidos



y siendo flexibles en caso de ser necesario.

En los casos de separación, divorcio, infidelidad u otra crisis de tipo mayor lo mejor es buscar ayuda terapéutica y espiritual.

Es necesario remarcar que el problema no está en la crisis propiamente dicha, sino en la percepción que se tiene de ella y en los recursos que utiliza la pareja para confrontar o afrontar dichas crisis. Cuando la pareja ve a esa crisis como una oportunidad de crecimiento personal y familiar, su visión será optimista; pero si la percibe como una desgracia se generará una visión catastrófica. Cuando se llega a una situación en la que se trascienden los recursos usados por el individuo, ésta será realmente una crisis.

Filipenses 4: 13 nos dice: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”, esto indica que es

posible tener el control de la situación aun en medio de una crisis. Un matrimonio no tiene por qué estar condenado al fracaso, al contrario es posible alcanzar las cumbres de un amor profundo, verdadero y abnegado.

## Conclusión

Para alcanzar el objetivo de tener un matrimonio feliz, es necesaria una vida consagrada y dedicada a Dios. Él debe ocupar el primer lugar en nuestra vida. Ser realmente el primero en nuestros afectos. Cuando el amor de Dios mora en el corazón de cada esposo y esposa, ellos estarán en condición de enfrentar victoriosamente las crisis de su vida matrimonial. La presencia de Cristo en el hogar convertirá a los padres y cónyuges en personas íntegras y con autoridad frente a sus hijos y la sociedad. Entonces es tiempo de colocar a Cristo en el trono de nuestro hogar.