

## ¿Se puede solucionar el desgaste en una relación?



**Los terapeutas de familia reflexionan sobre los problemas de la convivencia, sus soluciones y fracasos | El punto de partida, según coinciden los expertos, es recuperar o reeducar la comunicación entre ambos**

Vida | 07/10/2012 -



[Cristina Sen](#) / La Vanguardia

Barcelona

Novelas, películas, canciones, teatro... Seguramente de las crisis de pareja, del desamor, el desgaste o el reencuentro se ha escrito todo y todo está por escribir. Estos días, los actores Meryl Streep y Tommy Lee Jones invitan a reflexionar de nuevo sobre el tema al interpretar a una pareja madura que intenta -empujada por ella y en contra de la voluntad de él- recuperar el palpito, la complicidad y la intimidad extraviadas por el camino de la vida. La película no pasará a la historia -según los críticos-, pero sí sus intérpretes y su temática eterna. **¿Hay un punto de no retorno en las relaciones?** ¿hay errores subsanables?, ¿existen modos de reparar el **desgaste**?

Pongamos que se llaman Pedro y Eva. Llevan más de quince años de convivencia y acaban de tener una sesión con Maria Helena Feliu, psicóloga clínica experta en conflictos de pareja. Cada uno sale con cuatro capítulos de un libro que deberán leer para intentar recorrer el camino hacia el reencuentro. El punto de partida, según coinciden los expertos, es recuperar o reeducar la comunicación entre ambos. Expresar, dice Feliu, lo que se siente, las cosas que a uno le hacen sentir mal del otro pero sin el "tú" acusador, sin hurgar excesivamente en el pasado, sin juicio de valores... Puede parecer una inmensa obviedad, pero este es el principio del principio. Y pongamos que Maria Helena Feliu ha recomendado a Pedro y Eva que después de leerse los capítulos, **si quieren empezar a hablar, lo hagan fuera de casa, por ejemplo en una cafetería, para evitar un escenario habitual de discusiones.**

Cuando se trata de sentimientos no hay recetas infalibles ni teorías objetivas. Pero como paisaje de fondo debe tenerse en cuenta que hace ya unos cuantos años que se ha producido un profundísimo cambio social. Las mujeres trabajan -si la crisis lo permite-, muchas en puestos de responsabilidad, se tienen menos hijos, sin embargo el marco mental de los hombres -pese a las muchas excepciones- no ha evolucionado a la par, según indican los expertos consultados. **Son normalmente ellas las que lidian a la vez con las exigencias laborales y el mapamundi del hogar, lo que causa tensión y acaba siendo motivo de discusión.**

Sería bueno plantear reacciones preventivas, recomienda la psicóloga Maria Antònia Güell. Mucha gente que llega a la consulta, comenta esta especialista desde 1985, ha descuidado al otro, no ha construido una "vida interesante" con la pareja o incluso con uno mismo buscando espacios para cultivarse. No se trata de hacer grandes cosas. Salir a cenar, marcharse algún fin de semana sin los hijos, practicar algún hobby que guste a los dos para evitar **el desgaste que viene de la mano de la rutina**, de la falta de planes y de diversión. Esto provoca que cada uno vaya encerrándose en sí mismo, y se despersonalice al otro.

Sería una de las formas de evitar la llegada al fatídico punto de no retorno. "Hay un momento que no es racional, es demasiado tarde, se ha sufrido demasiado y se ha producido un clic", señala Begoña Odriozola, psicóloga y sexóloga. Esto se nota, explica, cuando el otro empieza a importar un bledo, **cuando a uno le da igual si su pareja va o viene.** "De hecho -añade-, es un punto de no conflicto". La recuperación de la pareja es un proceso, no sucede de un día para el otro, y lograrlo no

significa volver a la casilla de salida, sino a un nuevo escenario ya que la vida ha ido pasando. (Hay que dejar para otro momento el tema de la infidelidad, porque en ese caso la eventual restauración de la confianza es más compleja y tiene otros componentes.)

Los expertos consideran que hay varios elementos fundamentales a la hora de evaluar si la intimidad es recuperable. Una de las cuestiones principales es **que las parejas se hayan querido**, subraya Nathalie Lizeretti, coordinadora del grupo de trabajo sobre inteligencia emocional del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya. Si se casaron porque uno quería marcharse de casa o por temor a perder el tren del matrimonio, poco se va a lograr. Es importante, así, que la elección de convivir se haya hecho y se haga desde la independencia personal.

La pareja, señala Odriozola, es también una cuestión de encaje. Ha de haber una cierta armonía en los deseos, los proyectos, o sea, en lo que se demanda en un determinado momento a la vida, aunque esto pueda evolucionar. **Ha de haber, además de amor, una amistad profunda y ayuda mutua.** También hay que ser realista - aunque cada vez se es más- y no aferrarse al amor romántico, porque con el tiempo se mezcla con la lealtad y la amistad. Y tener la capacidad suficiente de reflexión y huir de lo que Güell califica de la "moda de la fast-felicity".

El punto de no retorno llega cuando hace ya tiempo que muchas cosas se han descuidado, cuando la factura es impagable. Además, debe tenerse en cuenta que cada **década aproximadamente se vive una crisis personal**, indica Lizeretti, que servirá para medir la complicidad y solidez de la pareja, para observar si los dos miembros caminan en la misma dirección.

El punto de partida, se señalaba, es la comunicación. Sin ella las muestras de afecto son difíciles, puede haber choques en la educación de los hijos o en cómo gestionar las cuotas de poder de cada uno. Y se deja de tener una vida sexual satisfactoria, explica Feliu. Por ello, considera que para restablecer la intimidad con solidez se debe empezar por hablar, **pero si no acaba arreglándose el tema sexual, poco a poco la relación se volverá a torcer.**

**La pareja no es una ciencia exacta y la psicóloga Odriozola traza una línea más difusa. Muchas relaciones que están mal, acaban estando mal sexualmente** y a algunas les va mal por el hecho de no tener relaciones, pero la importancia del sexo varía según las personas, dice. Lo que está claro, prosigue, es que las parejas que ríen juntas es más fácil que tengan una buena relación sexual. **Reír es complicidad y abre puertas.**

<http://www.lavanguardia.com/vida/>