



¿Supera tu pareja un test de estrés?

Infidelidad, falta de comunicación, enfriamiento de la relación... Son muchas las 'bombas' que pueden dañar lo cultivado durante años. Si estás decidida a afrontarlas, te contamos cómo intentar que triunfe el amor

Texto: CLARA BLANCO

Hace unos meses, mi prima Eva vino a visitarme y, entre lágrimas, me confesó que su marido le había sido infiel. Sin pensarlo dos veces le espetó: "Lo vas a dejar, ¿verdad?". Su respuesta me dejó de piedra: "No. Quiero luchar por salvar lo nuestro". Tal vez tú pases por una situación similar o, tal vez, tu caso se parezca más al de otra amiga. Su matrimonio se hacía añicos porque, tras diez años de relación y un hijo en común, apenas existía comunicación. También ella ha decidido luchar por su unión. Y es que el amor no impide las crisis, pero sí puede convertirse en el principal apoyo para buscarles solución. De cómo las afrontemos dependerá que, en el futuro, refiriéndonos a una etapa conflictiva concreta, la recordemos como una crisis más o, por el contrario, como el principio del fin. En AR hemos querido emprender una cruzada particular para salvar el amor y luchamos con las mejores armas: los consejos de cuatro expertas en temas de pareja. Si tienes dudas sobre la fortaleza de tu unión, te invitamos a examinar estas cinco situaciones críticas para testarla.

Infidelidad

Es la primera causa de divorcio, aunque no todos se separan. De hecho, la psicoanalista del Grupo Cero y asesora matrimonial, Helena Trujillo, subraya: "Nunca debería romperse una relación por un desliz: amor y deseo son cosas distintas". Para la psicóloga del centro Psicomaster, Ana Querol, la infidelidad a menudo es "síntoma de que algo no funciona y el infiel ha tratado de cubrir ciertas carencias con una tercera persona".

SOLUCIÓN. Seguramente lo primero que habrás hecho por sacar adelante tu unión sea "valorar el amor que le profesas a tu compañero". Esta es una de las pautas que nos da Helena Trujillo para arreglarlo.

La segunda es "evaluar lo que para nosotros supone mantener la pareja: si nos sentíamos bien con la otra persona antes de producirse la infidelidad". Así, podremos relativizar los motivos que hay tras este desliz para

afrontarlos. Eso sí, por tu bien y el de tu relación, debes evitar "seguir indagando en los detalles de la traición. Solo causa más daño y alimenta fantasías insostenibles", subraya la psicoanalista.

Pagar con la misma moneda tampoco es buena idea. Para la psicóloga Ana Querol está claro: "Llegados a este punto, será mejor abandonar la relación". Dicho esto, lo mejor es esforzarse por hacer "borrón y cuenta nueva". No será un camino fácil y lo más probable es que lleve mucho tiempo recuperar la confianza. Durante el proceso tendrás que enfrentarte a decisiones difíciles -conversaciones duras, e incluso es muy posible que sea necesario recurrir a la ayuda de un profesional- pero, tal como apunta la psicoanalista Alejandra Menassa: "Es una pena tirar por la borda el amor construido durante años".

Enfriamiento de la relación

Lleváis tanto tiempo juntos que apenas recuerdas tu vida sin él y la rutina os ha atrapado. Sois conscientes de que estáis en punto muerto, de que parecéis más hermanos que amantes. Pero no todo está perdido. Si ambos detectáis el problema, estáis a tiempo de solucionarlo. Así lo explica la psicóloga Almudena García Peláez: "Cuando una pareja es consciente de que su relación se está enfriando, tiene a su favor que no han caído en la desidia más absoluta".

Ten en cuenta que, tal como apunta la asesora matrimonial Helena Trujillo, "una de las equivocaciones más →

Una relación no debería romperse por un desliz: amor y deseo son cosas distintas"

Rupturas de alfombra roja

Los focos y el éxito no son garantía para que una relación funcione. De hecho, algunas de las rupturas de este año nos han pillado totalmente por sorpresa. ¿Son definitivas? El tiempo dirá.

JOHNNY DEPP Y VANESSA

PARADIS (1): Mucho se ha rumorado sobre un posible *affaire* del actor con Amber Heard, compañera en *Los diarios del ron*, o con Eva Green, coprotagonista de *Sombras tenebrosas*. Pero también hay quien señala que Vanessa pudo sentirse ensombrecida por el éxito profesional de su pareja. "Empezó a sentir que había sacrificado su carrera por la de él", explicó un amigo a *US Weekly*.

DEMI MOORE Y ASHTON

KUTCHER (2): Twitter fue testigo de su amor y nadie sospechaba que tras la aparente felicidad, Demi Moore se sentía sobrepasada por las infidelidades del actor. Unas fotos en las que aparecía en actitud cariñosa con su compañera de reparto, Mila Kunis, fueron la gota que colmó el vaso.

HEIDI KLUM Y SEAL (3):

Renovaban anualmente sus votos en una divertida fiesta de disfraces, pero se distanciaron irremediablemente y la magia se esfumó.

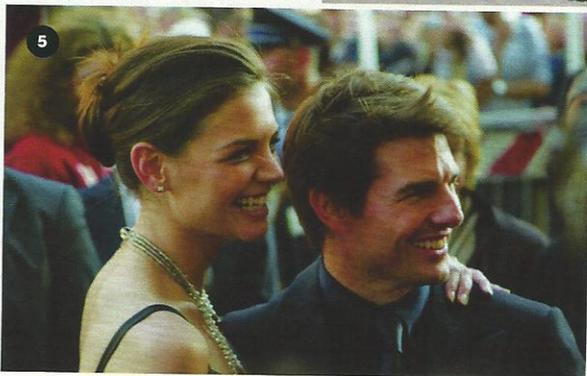
KRISTEN STEWART Y ROBERT

PATTINSON (4): La pareja de moda tras el exitazo de la saga *Crepúsculo* se rompió en julio.

Ante las evidencias, Kristen confesó al mundo su infidelidad con Rupert Sanders, padre de familia y director de la cinta *Blancanieves y la leyenda del cazador*: "He puesto en peligro lo más importante en mi vida, la persona a la que más amo", rezaba la nota pública.

KATIE HOLMES Y TOM CRUISE

(5): Se especula que la falta de acuerdo sobre cómo educar a la hija que tienen en común pudo haber precipitado la ruptura. Katie habría temido que Suri fuera captada por la Cienciología, la controvertida religión del actor.



frecuentes pasa por creer que no hay que hacer nada para mantener vivo el amor. Y con el tiempo, si no trabajamos en él, el deseo acaba por desaparecer y surgen las desavenencias". La comunicación es especialmente importante. Todas las expertas consultadas coinciden: es el motor de una pareja. Su déficit es, para Alejandra Menassa, "la madre de todos los otros problemas". Si este es vuestro caso, exponlo seriamente porque, como advierte Almudena García Peláez, "la falta de atención mina el amor; las personas se separan emocionalmente, tomando caminos diferentes y perdiendo el interés por compartirlos. Se pierde la sintonía y parece que se comparte espacio físico, pero no afectivo".

SOLUCIÓN. Helena Trujillo propone como primera solución hacer un examen de conciencia: "¿Qué hemos dejado de hacer o qué hacemos que está volviendo monótona la relación?". Revertir la situación supone un esfuerzo mutuo. En cuanto a la comunicación, lo más importante es perder el miedo a no saber de qué conversar, y dejarse llevar. "Hablar y escuchar son dos verbos que toda pareja debe aprender a usar", recalca Alejandra Menassa. Además, la comunicación no solo es diálogo, sino que también se da a través de gestos y expresiones de afecto tales como la sexualidad, el cuidado del otro, un favor o un detalle.

Los hijos crecen

Hace poco que la última de tus hijas voló del nido y, desde entonces, vives en agonía. Es ley de vida, pero te sientes vacía, buscas el abrazo de tu marido y, de repente, os sentís como extraños. ¿Qué ha pasado? Que su marcha puede haber manifestado lagunas que se habían ido creando con los años y que el cuidado de los hijos había disimulado.

SOLUCIÓN. En el caso de que tus hijos se hayan ido de casa o lo vayan a hacer, Alejandra propone que lo enfoques como una nueva etapa con más tiempo para ti misma. Inicia nuevas actividades (deportivas, artísticas...) y aficiones. Además, para la psicóloga, puede ser una "nueva oportunidad para reencontrar a tu pareja y estar juntos, solos los dos". Pero si todavía estas a tiempo y vuestros hijos son pequeños, no olvides cuidar el amor para que no se deteriore. Reservad algo de espacio para vosotros y la vida en pareja, más allá de vuestra tarea de padres. La psicoanalista del Grupo Cero recomienda "dejar a los chicos al cuidado de una tercera persona cada cierto tiempo". La terapeuta Alejandra Menassa da una última recomendación, dirigida sobre todo a nosotras: "Es importante no abandonar una vida propia aparte de la familiar, y no renunciar a cosas como el trabajo o las salidas con amigas".

Inmadurez

¿Cuántas veces has escuchado: "Es que nos casamos muy jóvenes" o "se comporta como un niño, parezco su madre"? Para Almudena García Peláez, a menudo la inmadurez no es el motivo que hay tras esa patente desafección. Lo que estas frases ponen de manifiesto es que cada miembro de la



El amor incluye cierto desencuentro. Es fácil que las circunstancias saquen a flote problemas que ni sabíamos que estaban ahí"

pareja ha evolucionado por caminos diferentes. "Son parejas con porcentajes altísimos de separación cuando llegan a cierta edad, por falta de un proyecto común", continúa.

SOLUCIÓN. Para Helena Trujillo, "crecer no es alejarse necesariamente". La clave está en trabajar por el cumplimiento de nuestras metas personales, haciendo partícipe a nuestra pareja pero sin dejar recaer en el otro nuestra propia responsabilidad. Para evitar estas vinculaciones disfuncionales, la psicoanalista del Grupo Cero recomienda respetar el espacio del otro, dejando que aprenda por sí mismo lo que no sabe y estimulándole en el proceso, en lugar de tomar la iniciativa y hacerle las cosas.

Cuando uno está en paro

Nuestras abuelas solían aplicar: "Contigo pan y cebolla", pero ¿es posible permanecer unidos pese a engrosar las largas listas del paro? "Muchas parejas en crisis no pueden plantearse la separación sencillamente por una cuestión económica", avisa Helena Trujillo. "Sin embargo, en la mayoría de casos esto supone mantener un compás de espera y sostener la tensión como se pueda", recalca.

Tal y como apunta la experta Alejandra Menassa, "cuando no hay dinero aumenta el estrés y los problemas de pareja se hacen más insoportables. Además, el desempleado siente su ánimo minado y eso afecta a su comportamiento. Con el paso de los meses, es posible que el derrotismo y la desesperanza le invadan y que termine sometándose al otro, sobre todo porque se siente una carga".

SOLUCIÓN. Para capear esta situación, Alejandra Menassa destaca el esfuerzo por ser empáticos y aprender a vivir con un solo sueldo. Si eres tú quien está en paro, Helena Trujillo afirma que "es importante mantener una actitud activa en la búsqueda de empleo, y reorganizarse". Aprovecha y dedícale más tiempo a tu pareja, hijos o amigos, o recíclate con ese curso que siempre has querido hacer. La psicoanalista del Grupo Cero advierte: "Es fácil que las circunstancias saquen a flote problemas que ni sabíamos que estaban ahí. Hay que ser tolerantes al escuchar. El amor también incluye cierto desencuentro, y saberlo nos hará bien". ●



Foto: PIKOLINOS

TEST

En qué punto está tu relación

No estás segura de que lo vuestro vaya bien, pero no quieres dar la señal de alarma sin tenerlo claro. Resuelve tus dudas con este sencillo test

1. ¿Consideras que tienes problemas para hablar o discutir sobre tus sentimientos con tu pareja?

- A:** Siempre
- B:** Con frecuencia
- C:** Algunas veces
- D:** Casi nunca
- E:** Nunca

2. ¿Sientes que algo va mal, que últimamente le ha dado por mentirte?

- A:** Siempre
- B:** Con frecuencia
- C:** Algunas veces
- D:** Casi nunca
- E:** Nunca

3. Cuando estáis de vacaciones o disfrutando el fin de semana, ¿tienes la sensación de que los problemas cotidianos y triviales se transforman en terribles y gigantescas disputas?

- A:** Siempre
- B:** Con frecuencia
- C:** Algunas veces
- D:** Casi nunca
- E:** Nunca

4. Por fin os habéis quedado solos, los niños se han ido a dormir, pero, una vez más, tu marido busca cualquier excusa para no mantener relaciones sexuales contigo.

- A:** Siempre
- B:** Con frecuencia
- C:** Algunas veces
- D:** Casi nunca
- E:** Nunca

5. Tu pareja insiste en acompañarte a yoga, a las cenas de la oficina, incluso cuando quedas con tus amigas de los viernes. No sabes cómo impedirlo, pero su presencia te incomoda.

- A:** Siempre
- B:** Con frecuencia
- C:** Algunas veces
- D:** Casi nunca
- E:** Nunca

6. Está claro que cada vez tenéis menos en común. A ti te encanta, por ejemplo, montar en bici y él prefiere ver deporte... desde el sofá. Te has vuelto fan de la comida ecológica, y él adora la comida que sube el colesterol en cuestión de segundos, etc.

- A: Siempre
- B: Con frecuencia
- C: Algunas veces
- D: Casi nunca
- E: Nunca

7. Por más que intentas comunicarte con él, no lo consigues. Cuando intentas hacerle participe de tus proyectos o del trabajo sientes que está ausente, que no muestra interés.

- A: Siempre
- B: Con frecuencia
- C: Algunas veces
- D: Casi nunca
- E: Nunca

8. ¿Tienes la sensación de que solo le importa su trabajo, de que no es capaz de desconectar, de apagar el móvil, el iPad... y dedicarse a ti por completo durante un día?

- A: Siempre
- B: Con frecuencia
- C: Algunas veces
- D: Casi nunca
- E: Nunca

9. ¿Consideras que tiene tendencia a culparte de todo? ¿Te sientes ridiculizada o menospreciada?

- A: Siempre
- B: Con frecuencia
- C: Algunas veces
- D: Casi nunca
- E: Nunca

10. Tal y como marchan las cosas entre vosotros últimamente, ¿piensas que estáis pasando por una crisis?

- A: Siempre
- B: Con frecuencia
- C: Algunas veces
- D: Casi nunca
- E: Nunca

PUNTUACIÓN

1: siempre; 2: con frecuencia;
3: algunas veces; 4: casi nunca;
5: nunca. Puntuación máxima y mínima: 50 y 10. Busca en la columna derecha según la puntuación obtenida

10 PUNTOS

La última oportunidad

Tus sospechas son una realidad. Lo vuestro está en punto muerto desde hace bastante tiempo. Pero si quieres salvar vuestra relación, (y seguro que en el fondo es lo que deseas, porque de no ser así no estarías haciendo este test), lo mejor es que acudáis a un especialista.

Dicen los expertos que hasta el 60 % de las parejas que van a terapia logran salvar su unión. Los datos son buenos. Seguro que lograréis entrar en ese porcentaje. Animo.

ENTRE 10 y 20 PUNTOS

Todavía estáis a tiempo

Los cimientos de vuestra relación se tambalean, pero todavía estáis a tiempo de evitar la ruptura. No tengáis miedo. Hablad de lo que os está ocurriendo con el corazón abierto. Tenéis que tratar de compartir vuestros sentimientos y establecer unas bases claras para que vuestra relación vuelva a ser rodada. Y si creéis que vosotros solos sois incapaces de solucionarlo, buscad ayuda.

ENTRE 21 y 30 PUNTOS

Una conversación inevitable

Si queréis que lo vuestro tenga futuro, ha llegado el momento de sentarse a negociar. Tened en cuenta que tanto uno como otro deberéis realizar unas pequeñas concesiones, pero es necesario que lleguéis a un acuerdo satisfactorio para los dos. Buscad entre vuestros recuerdos y puntos de unión, para recuperarlos. Con un poco de deseo mutuo y trabajo por ambas partes, recordaréis este bache como lo que es: una pequeña crisis. Adelante.

ENTRE 31 y 40 PUNTOS

Lo vuestro tiene futuro

Es normal que de vez cuando tengáis una pequeña disputa, pero por lo general existe una gran compatibilidad de intereses y no hay de qué preocuparse.

Si vuestra relación sigue así, será una unión satisfactoria, plena y duradera. Pero no olvidéis que el día a día se construye sobre pequeños gestos y cuidándoos mucho. Felicidades.

ENTRE 41 y 50 PUNTOS

Amor para toda la vida

Estáis hechos el uno para el otro. Habéis encontrado en vuestra pareja a la media naranja perfecta, un compañero con el que compartir vuestra vida. Os complementáis, os estimuláis para crecer personalmente y compartís gustos y aficiones. Gozáis con cada minuto que pasáis juntos, pero al mismo tiempo sabéis respetar vuestras pequeñas y necesarias parcelas de intimidad. No hacen falta más palabras para definirlos. Enhorabuena.