



**HOGARES DON BOSCO**

**FORMACIÓN FAMILIAR**

**ETAPA III**

# **LA FISURA EN LA PAREJA ¿CÓMO EVITAR UNA RUPTURA?**

## **ORACIÓN**

### **Citas bíblicas**

- Mt 5,23-24: “ves primero a hacer las paces”.
- Lc 10,25-37: el buen samaritano que atendió a un no-amigo.
- 1 Corintios 13,1-8: v.8: “el amor no pasará nunca”.
- Ro 12.9-21: v.21: “vence el mal a través del bien”.

## **LAS FISURAS EN LA PAREJA ¿CÓMO EVITAR UNA RUPTURA?**

### **1.- La ruptura de una pareja es un proceso de pequeñas fisuras.**

La fisura o la ruptura en la pareja connotan dos situaciones diferentes de un posible proceso negativo. La fisura crea un inicio de distanciamiento que puede llevar a una ruptura definitiva. Hay que tomar conciencia, pues, de que toda ruptura de una pareja es un proceso que comienza por una fisura, normalmente, por una pequeña fisura.

Pongamos ejemplos. Entre los dos se producen momentos de pequeños desacuerdos en proyectos (por ejemplo en el “¿qué haremos este fin de semana?”), en interpretaciones de hechos propios o de familiares o amigos (“pero si mi madre – mi padre – no quería decir esto!”), en decisiones sobre la educación concreta de los hijos (“¿se tienen que quedar a estudiar o pueden ver la tele?”), en los gastos de la casa...

La conciencia de que la repetición de pequeñas fisuras va propiciando la separación entre la pareja lleva a revisar de dónde vienen estas pequeñas rupturas, a qué nivel o dimensión se sitúan: en los sentimientos, en los conocimientos, en el compromiso hacia el otro, en la relaciones íntimas... La importancia de las pequeñas rupturas es diversa pero abre el camino siempre a un posible proceso de alejamiento de uno respecto del otro que lleva a un final de ruptura definitiva si no se detiene, si no se reacciona.

### **2.- Las diferentes dimensiones humanas de la persona**

La persona humana es enormemente rica en potencialidades y todas se ponen al servicio de la relación de pareja, porque la persona es la integración de inteligencia, afectividad, emotividad, voluntad, sensibilidad, cuerpo, sexualidad. Hemos de tener en cuenta esta distinción porque las fisuras en la pareja se producen por muchos motivos y tocan estos diversos niveles de la relación, pero de forma diferente en cada caso.

No es igual una discusión sobre cómo entendemos una teoría científica, que una discusión sobre un programa político contrastado. No es igual el sentimiento que se experimenta cuando nos han insultado o agredido, que el vacío que se vive cuando no hay ternura en una relación. No es lo mismo no querer ir a cenar que no querer tener relaciones íntimas. Y así ante los hechos y circunstancias de la vida que afectan a las diferentes dimensiones de la persona humana que integradas entre ellas – en profunda interacción – pueden reaccionar de diferente manera.

### **3.- Las fisuras afectivas**

En cada una de estas dimensiones puede haber fisuras en la pareja y en características distintas según sea la dimensión a la que toca la fisura. Asimismo, la dimensión que unifica la personalidad es la del amor. Por eso empezamos hablando de las fisuras afectivas, que son las que, como dice la misma palabra, más “afectan” a la

“sensibilidad” y más daño hacen a la pareja. Lo que está en juego siempre es la fuerza interior que crea y que construye la pareja: el amor. Muchas veces pensamos que es un problema de conocimiento – “no me entiende”–, cuando es un problema de corazón – “no me quiere suficientemente”–.

Las fisuras afectivas o sentimentales son las que más pueden herir las relaciones de pareja, porque tenemos la tendencia innata de identificar relaciones de pareja con el amor e identificar de verdad amor y sentimiento. La experiencia de amor en pareja lleva a menudo a la experiencia de cuando estuvieron “enamorado”. Parece, por tanto, que cuando el sentimiento amoroso queda herido toda la relación de pareja entra en crisis y, de hecho, una fisura del sentimiento que les une, aunque sea pequeña, hace mucho daño.

Además hay que tener muy presente que, en el lenguaje de cada día, “amor” no significa una única dimensión de la persona humana, sino que es una fuerza que integra, sobre todo, dos potencialidades muy íntimas y bien distintas: el sentimiento y la voluntad. A veces se sufre una fisura en el sentimiento que une como pareja y pensamos que se ha acabado la relación, el amor; ¡¡y no es así!!

#### **4.- La voluntad para superar una fisura**

En el interior de cada uno queda aún una voluntad de estar con el otro y por el otro, aunque se haya roto algo entre los dos. De hecho, el sentimiento va acompañado –¡muchas veces!– por la decisión de una voluntad que quiere no únicamente salvar el compromiso mutuo sino, incluso, mejorarlo, aprovechando el mal momento vivido que ha provocado una fisura; es una voluntad que “quiere” amar.

Así, las fisuras sentimentales han de rehacerse con una voluntad que desea no sólo seguir “aguantando”, sino seguir “creciendo” en el amor y el compromiso, precisamente a partir del recuerdo que guardan de los momentos amorosos felices que quisieran recuperar. Para poder hacerlo hay que reflexionar sobre los hechos vividos que les han “herido”. Hay que detenerse y pensar. Hay que hablar. El diálogo, una vez más, es el camino, el instrumento, la forma de amar al otro.

Aquí es muy oportuno el método de ver, juzgar y actuar, que para superar la fisura pide partir de la realidad, juzgar las actitudes vividas y propone una nueva actuación ante la fisura vivida. A este análisis hay que añadir la claridad y la honestidad de la inteligencia para llegar a “ver” –y aceptar– la parte de culpa que cada uno tiene en la fisura que han vivido. A partir de aquí podrá ser superada. Es lo que se llama “aceptación activa” en contraste con la “aceptación pasiva” o resignación.

#### **5.- Las fisuras de pareja y su repercusión en las relaciones íntimas**

Ahora hay que ver, como último campo de reflexión, la influencia de estas rupturas en la vida íntima de la pareja, es decir, en sus relaciones sexuales. Las rupturas sentimentales suelen llevar a un rechazo de las relaciones íntimas, especialmente, según los estudios psicológicos, por parte de las mujeres, que no aceptan la superación de las fisuras a través de la “concesión” de relaciones sexuales, sino que piden primero un diálogo clarificador. Precisamente por eso este diálogo, unido a un nivel profundo de relación afectiva –en definitiva, de cariño, impregnado de perdón– puede significar el inicio de recuperación de una relación que lleva a rehacer el bonito proyecto inicial de la pareja.

#### **6.- ¿Cómo evitar la ruptura?**

La superación de las fisuras debe realizarse, seguramente, dentro de un marco positivo y

de recuperación de la ilusión y de la esperanza, conlleva una renovación del proyecto de pareja con el que se casaron. Una renovación que quiere decir poner de nuevo el deseo de crecer en el amor, darse a un proyecto entusiasta que vale la pena. Y más aún vale la pena si de este proyecto renovado saldrán beneficiados los hijos que amamos y que nos aman.

Superar las fisuras no siempre es fácil porque no siempre nos encontramos en un momento positivo de la vida, momento que no tiene que ver necesariamente con la edad. Sin embargo vale la pena, en la mayoría de los casos, ponerse en camino de superación porque el nuevo proyecto lo puede realizar una pareja que ya se conoce, que se ha amado, y ahora, se ha perdonado y recuperado. En la mayoría de los casos porque hay fisuras tan graves o tan repetidas que conllevan rupturas, es decir, rupturas definitivas, a pesar de la buena voluntad de uno o de los dos miembros de la pareja. El tiempo de la vida en pareja puede ayudar a rehacer la convivencia o, a veces, conlleva una incapacidad más grande de rehacerla.

En definitiva, esta superación de fisuras y de rupturas tiene un camino serio y sólido: la espiritualidad conyugal, el diálogo y la comunicación sincera y profunda entre los dos miembros de la pareja que, a partir de la realidad de los hechos, muy revisados y analizados en sus causas y consecuencias, buscan los criterios y formas de actuar mejor para superar la fisura vivida y recuperar su proyecto dinámico.

### **Cuestiones para plantearnos y revisar**

1.- Cada uno por separado tiene que hacerse la pregunta sobre qué fisuras ha experimentado personalmente y cuáles ha vivido la pareja: ¿qué se ha roto?, ¿por qué ha pasado?, ¿cómo hemos reconocido cada uno nuestra parte de responsabilidad?, ¿cómo hemos afrontado ambos el futuro?

2.- ¿Cómo supero la fisura sentimental, la que no depende de la lógica, sino del corazón?, ¿cómo recomponer la pareja si queda dentro aún la tristeza, el dolor, la angustia... el deseo de una pequeña venganza? Y él/ella, ¿cómo lo vive?, ¿igual que yo?, ¿cómo puedo ayudar a superar la fisura de la otra persona?

### **Bibliografía:**

“Haciendo camino con las parejas”: Gaspar Mora – Ignasi Salvat, 3ª edición revisada, capítulo dedicado al Amor. Pp. 109-132.

Barcelona, julio-agosto de 2008.