

Las crisis personales y en las relaciones

Hay veces que nuestra intuición, inteligencia o amor, detectan que algo, en nosotros o en nuestras relaciones, por cualquier razón, no funciona bien, se deteriora, o se va perdiendo.

Otras, es un acontecimiento puntual o una circunstancia, un incidente, una traición, un fuerte desengaño, una muerte inesperada, un despido..., el que nos avisa y despierta del riesgo que estamos corriendo,

Otras, es una fuerte crisis personal o de la relación, una enfermedad importante o crónica, con pronóstico de mal desenlace, o de algo que, escondido, daña, deteriora poco a poco, como carcinoma, no da la cara, o no nos damos cuenta, o no queremos verlo, o no le damos importancia o lo vemos como algo pasajero.

Pero, si la crisis sigue, se esconde, avanza y crece, coge copero. va tomando el mando de nuestro cuerpo, de nuestras emociones, de nuestros pensamientos, de nuestro corazón, sentimientos y, hasta de nuestra alma.

Sin quererlo, ni darnos cuenta, vamos perdiendo intuición, inteligencia, libertad, felicidad y amor, que son nuestras herramientas para ser humanos pero, mientras, nos vamos convirtiendo en esclavos.

Cuando detectemos esto, puede que nos encontremos ante estas dos situaciones:

Por una parte, descubrimos que son sólo movimientos y fluctuaciones, propios del vivir cotidiano, con gasto de energía, no logros o fracasos frustraciones, roces o conflictos puntuales que, para nada, afectan a la estructura del barco de nuestro ser o de nuestras relaciones, pero que, si se reconoce lo que estamos haciendo de manera

inadecuada y se resuelve, nos reequilibra y nos lleva a poner las soluciones precisas y corregir los errores.

Cuando es puntual, se comunica y dialoga, el amor, la aclara y diluye.

Pero, si es una crisis fuerte y la afrontamos estando presos de la reactividad, la proyectamos y descargamos en el otro.

Pero, hacer esto, no la resuelve, sino, la retroalimenta y agranda.

Aquí, entran en juego la verdad, la humildad, la comunicación, el amor a sí mismo y al otro, el perdón y los recuentros amorosos, que eliminan asperezas, sinsabores, resquemores y curan pequeñas y grandes heridas.

Al mismo tiempo, reclaman, estar atentos y prevenir, para que no ocurran de nuevo.

Por otra, si los episodios erróneos, los enfrentamientos, las reacciones inadecuadas y los impulsos descontrolados, nos llevan a voces fuertes, a gritos, juicios despreciativos, insultos, ofensas, violencia y agresiones, hacia sí mismo o hacia la otra persona, con choques, conflictos, desencuentros, incomunicación, frialdad y distancia, aumentando su tamaño y frecuencia, nos están avisando, que no es algo circunstancial y pasajero, propio de un estado de ánimo, de un error puntual o de un mal entendimiento, sino algo más profundo, importante y grave, que, escondido, solapado evitado, no visto, no afrontarlo, ni resuelto, toma tal tamaño que, como volcán o torrente, sale de golpe y, con ruido atronador y explosivo, rompe todo lo que pilla a su paso: a la propia persona, a su trabajo y relaciones, a la relación de pareja, a los hijos y amigos, produciendo mucho dolor y sufrimiento, con una fuerte sensación de carencia, vacío, impotencia, soledad y tristeza, depresión, ansiedad y tristeza.

Y, si no se retorna rápido y con la ayuda de una terapia

y cura profunda, las personas o la relación se rompen y se pierden, pues el amor, o está en peligro o ya está muerto.

Dentro de esta situación, puede darse otra variable tan tóxica como la otra, la reactividad secundaria, que se caracteriza por no ser agresiva, ni violenta, no hace ruido, ni grita, es silenciosa, aparentemente educada, con la frialdad de un témpano de hielo y la de la distancia, de un desprecio sutil, como finos pinchazos de alfiler con los que el dolor, poco a poco, sube, comprime, ahoga, consume, empobrece, anula y mata el amor.

Muerte lenta del amor por inanición y agotamiento.

No hay palabras, pero sí miradas duras, silencios, actitudes frías y cortantes, o respuestas concisas, que, como una daga, el corazón, traspasan.

Sólo podremos salir de ahí, si, en estos casos y, en otros que pudieran darse, los reconocemos y aceptamos como son, les damos la importancia que tienen, valoramos sus consecuencias, y los vemos como una oportunidad para despertar a lo que está ocurriendo, a encontrarnos con nosotros mismos y con la otra persona, a afrontarlo y tratar de resolverlo, en nosotros mismos y con el otro.

Hacerlo bien, precisa sinceridad, para encontrar, ver y reconocer, cada uno, su verdad, la valentía, para afrontarlo y tomar las riendas de nuestra vida y de nuestra relación con los otros.

Para curar esta enfermedad, que lo es, sólo hay dos medicinas: valentía para darse la vuelta a sí mismo, como un calcetín y cerrar el roto o agujero, y un amor sincero, profundo, incondicional, libre y comprometido, que salga del corazón y del alma, valorando, validando y haciéndolo con esfuerzo, poniendo toda la carne en el asador, porque merece la pena.

Victoriano Martí Gil. 1 de septiembre de 2025