



Crisis en la pareja

Vuelvo a tratar de uno de los temas que más consultas suscitan en la atención psicológica, tanto en mi trabajo institucional, dentro de los servicios sociales municipales, como a nivel privado, en mi consulta de Benidorm; me refiero a los problemas que se presentan en la pareja, que suscitan cierto o conflicto o crisis en la relación. Para ello es preciso aclarar algunos términos de uso habitual.

¿Qué es una pareja?

Naturalmente no puedo contestar a todo lo que representa este término para cada uno, pero señalaré algunas cuestiones de base. Primero que en el tipo de pareja que nos interesa aquí, es muy importante el amor, que esta se base en el amor entre dos seres. Además tendrá que tener buenas dosis de confianza, fidelidad, comunicación, etc. Finalmente la concibo como algo dinámico, siempre en construcción, en el que se observa un camino en común, que va conformando un nosotros y el yo va pasando a segundo plano, aunque también es importante conservar los espacios individuales.

Quiero también resaltar dos cuestiones en este camino abierto, desde cierta fascinación por el otro y el deseo continuo, más allá de lo sexual. Servirían como dos guías, una positiva y otra negativa a tener en cuenta. La primera se trata precisamente de mantener el deseo, manteniendo cierta distancia con el otro, para evitar siempre la monotonía, lo cotidiano excesivo.

La segunda cuestión tiene que ver con tratar de prescindir del reproche, que es el gran causante de muchas desavenencias conyugales. Las cosas se pueden decir pero evitando el reproche. Esto tiene que ver con la confrontación con el ideal de pareja, cuando no corresponde a nuestras expectativas.

Conflicto o crisis. El conflicto entre dos sujetos se da cuando existen intereses de cada parte que entran en confrontación. Situación que debe de plantear una solución, sin que ninguno pierda demasiado, esto es importante ya que cuando se dirime el conflicto, siempre se produce cierta pérdida de lo que se demandaba. Por eso resulta básico que estas pérdidas no sean excesivas, para que no se cree una conciencia de sujeto perdedor, en la relación. Porque estas constantes pequeñas pérdidas pueden conducir a una crisis más seria.

Crisis. Tomando la definición de la popular wikipedia, nos encontramos con una definición que habla de una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable, sujeta a evolución. La definición es interesante porque introduce el aspecto principal, de cambio temporal, en el sentido de evolución.

Crisis en la pareja o de pareja. Esta diferenciación nos lleva a tratar de identificar la crisis. Las crisis de pareja enfocan hacia la propia línea de flotación de la pareja, y es necesario resolverlas para que no entre agua en el barco común. Yo las llamaría crisis endógenas, porque se dan en el seno de la pareja. Las que se dan en el entorno o crisis exógenas, son más fáciles de tratar, porque tienen que ver con el exterior del barco, y entonces son más abordables y además consiguen un efecto muy positivo, puesto que sirven para reforzar a la pareja, a posteriori. Nos referimos a las relacionadas con el trabajo, los hijos, el dinero, etc. Para todas ellas siempre propongo un buen análisis de la situación, utilizando una herramienta básica y complicada: la empatía. Sabiéndola utilizar el resultado será mucho más completo, porque podremos ver los dos lados del problema.

Crisis un peligro y una oportunidad. Según Rojas Marcos en caligrafía china la palabra Crisis, se escribe uniendo los símbolos de peligro y oportunidad, ya que la crisis implica ambas cosas: el peligro de la ruptura y la oportunidad de recomenzar algo que no queremos dejar que acabe. Por otra parte está también de acuerdo con que las crisis suponen madurez, siempre que se afronten con seriedad y responsabilidad. Sería como un tallo de bambú, en el que las sucesivas crisis coinciden con los nudos del propio tallo, como heridas cicatrizadas. Metáfora que he leído en alguna parte. Además también hay que hacer notar que el bambú se va fortaleciendo y que sus raíces son también muy fuertes.

Por último antes de pasar a las causas principales de las crisis, volver a recomendar que tratemos de dar la mejor
www.juanignaciopsicologo.es juanignacioms@gmail.com móvil. 647 53 40 00



solución a las mismas, puesto que aunque se olviden en un momento, resurgen desde el inconsciente cuando exista algo que de nuevo, vuelve a aparecer en la pareja, y que sirve de cuestionamiento hacia el otro.

II

Decía en los comentarios iniciales, situándola como cuestión destacada, en la relación de pareja, la importancia de mantener el deseo por el otro, desde la fascinación. Si éste se desvanece en parte, es importante intentar volver a libidinizar al objeto amoroso, invistiéndolo de ciertas insignias que mantengan la atracción. Sobre todo después de superar momentos críticos.

Estos momentos más críticos, pueden ser aquellos relacionados con el miedo a la pérdida del objeto amado, incluso por ello a veces se teme amarlo demasiado, para evitar así incrementar el dolor de la falta. Esta posible pérdida suele asociarse al temor a que nos dejen, por otro/a. Aparece así la figura del tercero, “el tercero en discordia”. Se accionan entonces todas las alarmas vehiculizadas por los celos, hasta ahora dormidos o casi inapreciables.

Los celos fueron considerados por el propio Freud como normales dentro de los afectos de la condición humana. El distinguió entre tres tipos:

Celos normales. Común a todos los mortales, si no se hacen manifiestos es por estar reprimidos. Relacionados con el temor a la pérdida. Cuando aparecen se sienten como una herida narcisista y se acompañan de sentimientos hostiles hacia el rival, pero también con mucha autocrítica, según nuestra fortaleza yóica.

Celos proyectivos. Por represión de tendencias homosexuales; cuando inconscientemente, también nos gusta la pareja de nuestra pareja, pensamos que puede gustarle a ella.

Celos delirantes. Sujetos con tendencias paranoides y en los alcohólicos.

El origen está en la infancia; asociamos el triángulo amoroso actual con el triángulo antiguo formado con nuestros padres, llamado Edipo. En los primeros años de vida, aparece un conflicto cuando nos vemos privados de la figura materna por otro sujeto, y surge una rivalidad contra esta persona, que nos priva, no sólo de sus cuidados, sino también de su atención.

En nuestra vida cotidiana, se tendrá que analizar hasta donde llega ese “celo” excesivo, porque nuestra pareja no se separe de nosotros, aunque sean unas horas. Si nos inquietamos demasiado, puede ser el momento de consultar con un especialista, ya que las consecuencias de los celos pueden ser muy graves, y dañar la relación de pareja de forma irreversible. Por eso antes de que esto pase hay que poner remedio.

¿Por qué unas personas son más celosas que otras?

Este tema ya fue estudiado por Ernest Jones (1946), y está relacionado con los sujetos más débiles, y que tienen menos confianza en sí mismos. Cuanto mayor es la desconfianza sobre nosotros, mayor es la desconfianza sobre el otro, mayor es la sensación de que cualquiera nos puede quitar a nuestra pareja, porque nos sentimos, inconscientemente, en inferioridad de condiciones, y por eso pensamos que es fácil que elija a otro mejor que nosotros. En este sentido es muy necesario realizar un tratamiento psicoanalítico para superar esta sensación de inadecuación tan lesiva, que puede provocar un funcionamiento patológico.