CONFLICTOS CONYUGALES

En la sociedad en que vivimos, cada día se presentan más problemas educativos para los padres y para los educadores,

Esta falta de valores y problemas en los chicos y chicas tienen su raíz primera en la familia que no sabe educar bien. Porque así como es muy fácil ser progenitor, otro cantar es ser buenos padres preparados para la ingente y difícil labor educativa.

Por otra parte, si los niños y niñas no ven en casa las columnas que sostengan el crecimiento de su personalidad, el ambiente externo se los come mediante su influencia + el mundo de los medios de comunicación social.

Estas páginas pueden serviros de ayuda para el trabajo que tenéis entre manos.

Con afecto, Felipe Santos, SDB

Málaga-1 septiembre-2007-09-01

Resuelve tus conflictos conyugales

Si os encontráis en un laberinto de conflictos del cual no sabéis salir, antes de rendiros y atajar por el camino de la separación, os mostramos una serie de terapias diferentes que os iluminarán para hallar la solución a esos problemas que no os dejan avanzar.

Según las estadísticas, los casados viven más y con mayor calidad de vida…, si no hay conflictos conyugales. Los problemas familiares potencian ciertas enfermedades mentales como la depresión o la violencia; debilitan el sistema inmunológico y cardiovascular; hasta, incluso, son causa de numerosos accidentes, tanto caseros

como de tráfico. Además, afectan al comportamiento de los hijos.
Si aún existe el amor entre vosotros, y no queréis acabar con vuestra salud y la de toda vuestra familia, la solución pasa por buscar el método más adecuado para sacar a flote la relación, recuperando el esplendor de tiempos pasados.

Cuando no basta el amor
Ni sois los primeros ni los últimos que estáis atravesando una crisis. La convivencia provoca roces entre ambas partes. Pero cuando estos roces son continuos y generan falta de comunicación o posiciones distantes, es cuando se puede hablar de un problema de pareja.
Podemos estar tentados de disfrazar esta situación bajo la justificación habitual del estrés provocado por jornadas laborales interminables, el trabajo en casa o la presión del cuidado y educación de los hijos.

Pero, a veces, simplemente es una cuestión no saber querer.
La capacidad de comunicarse para superar las dificultades diarias se convierte en el pilar de cualquier convivencia. Pero, ¿cómo conseguir un diálogo fluido cuando un muro de incomunicación os separa?
No existe una receta mágica para resolver los conflictos conyugales, pero sí distintos métodos que os pueden ayudar. Aquí te mostramos algunos de ellos.

Remedios 'de andar por casa'
Si después de tantos años de convivencia seguís sin entenderos; si antes las discusiones eran meros episodios pero ahora se están convirtiendo en una auténtica novela por entregas. Paraos un momento a analizar qué está pasando. Estos incidentes y diferencias, aunque últimamente

Si los problemas no afectan a los pilares de la relación, podéis resolverlo dando estos pasos

sean algo habitual en vuestras vidas, no tienen por qué significar que vuestra relación esté haciendo aguas. Muchas parejas atraviesan periodos de conflicto sano que potencian la relación.

Si los problemas no afectan a los pilares de la convivencia, como el amor o el respeto, cualquier pareja tiene en su mano los suficientes recursos para poder resolverlos. Para ello hay que seguir los siguientes pasos:

1. Reconocer el problema. En general, los conflictos conyugales se desarrollan en cuatro áreas diferentes: el poder, la intimidad, la sexualidad y la comunicación. Identificar dónde se están produciendo vuestras desavenencias será la clave para poder llegar a un consenso.

2. Intención de resolver el problema. Para que esta terapia doméstica obtenga buen resultado, ambos tenéis que tener predisposición e interés por resolver lo que os está perturbando la convivencia.

3. paso. Aprender a negociar. La principal herramienta para la resolución de conflictos es la comunicación. Si en principio ésta es poco fluida, podéis anotar en un papel lo que os molesta, argumentando vuestros razonamientos. Tomaos un tiempo para analizar el punto de vista del otro. Ahora sólo queda realizar el esfuerzo del acercamiento. Recordad que todos somos distintos y que los conflictos se producen por ideas incompatibles sobre un mismo tema. La clave está en el consenso y la negociación.

- **Lo que se debe evitar: menospreciar el trabajo del cónyuge, descalificar las opiniones contrarias, sacar a colación discrepancias o malas actuaciones del pasado, criticar o burlarse de los sentimientos de la pareja.**
- **Literatura de apoyo**

***¿Como puedo entenderte?* Claves para recuperar la comunicación en la pareja. Terrence Real, prólogo de Antonio Bolinches. Ediciones Urano,**

15.50 €.
→*Prevención de los conflictos de pareja.* Aproximación profunda y accesible a las dinámicas y conflictos de la relación en pareja. José Díaz Morfa. Editorial Desclee De Brouwer. 12.00 €.
→*¿Hacemos las paces?* Una forma eficaz de resolver conflictos. Laura García. Ediciones Temas de Hoy. 18.00 €.
→*Con el amor no basta.* Cómo superar malentendidos, resolver conflictos y enfrentarse a los problemas de la pareja. Aaron T. Beck. Editorial Paidos. 24 €.

La figura del psicólogo-mediador
Si no podéis llegar a un acuerdo por vuestros propios medios, lo mejor es que solicitéis la ayuda de un experto. Es la última oportunidad que tenéis para poder salvar la relación.
Quizá os pueda asustar la idea de que alguien ajeno pueda inmiscuirse

en vuestros problemas, pero él simplemente os orientará sobre la forma de modificar vuestra conducta negativa mediante técnicas de suplantación de percepciones y mejora en la comunicación. Para que os resulte algo menos violento, lo podéis considerar, simplemente, como árbitro imparcial entre dos partes enfrentadas.

El mediador os diseñará un proceso a medida de reeducación, indagando entre las distintas opciones, para seleccionar aquellas que os ayuden a facilitar el diálogo, evitando generar malos entendidos.

El resultado dependerá del momento en que os encontréis y la predisposición a solucionarlo. Si el conflicto es alto pero existe un deseo por ambas partes de solucionarlo, el mediador os enseñará el camino para hacerlo. Pero si la relación ha degenerado en exceso, será muy difícil que el experto consiga llegar a un consenso apto sobre el que cimentar el futuro de la pareja.

*

Perfil de un buen mediador
Psicólogo, experto en relaciones interpersonales, habilidades de comunicación, manejo del conflicto, técnicas de negociación y solución de problemas. Pero también, originalidad, actitud conciliadora, autocontrol, sentido del humor y espontaneidad. Y no estaría de más que tuviera ciertos conocimientos sobre derechos de pareja.
Los resultados en número. Alrededor del 75% de las parejas que acuden a terapia, informan de una mejora en la satisfacción matrimonial.

Terapias alternativas
Para aquellos que no creen en los medios convencionales, les ofrecemos otras formas de terapia de pareja alternativas.

- **Psicólogo on-line. Si necesitas ayuda más allá del compañero, pero**

no tienes tiempo de acudir a un psicólogo o, simplemente, te da cierta vergüenza, Internet puede ser tu solución. Aquí encontrarás numerosas páginas donde desahogarte, intercambiar opiniones o consultar a un profesional sobre tu problema.

- **Páginas recomendadas:**
  - **Para compartir experiencias o desahogarte con otros internautas: *www.tiered.com*,**
  - **Para consultar con un psicólogo: *www.psicologia-online.com*,**

- **Pros y contras de la terapia on-line:**
  - **Detractores: modalidad terapéutica poco seria; elimina el contacto cara a cara, lo que evita la posibilidad de analizar gestos o reacciones espontáneas; no se puede realizar una terapia continuada a través del chat o del e-mail; cualquier persona se puede hacer pasar por un psicólogo profesional.**
  - **Impulsores: es otro modo de comunicación; se puede asistir de manera inmediata a parejas con**

problemas; se pueden decir cosas que cara a cara quizás no se atrevan; Freud reconoció que en ocasiones analizaba a sus discípulos por carta.

*

Constelaciones familiares
Es una de las terapias más novedosas y originales que existen para solucionar problemas familiares. Son talleres de fines de semana en los que se representa una constelación familiar. El terapeuta hace que el cliente elija a varios compañeros (que han ido a tratar otros temas similares) que puedan representar a su familia (pareja, madre, padres, hermanos, hijos). Los coloca a todos en el centro, excepto el cliente y el terapeuta, que se sitúan a un lado de la escena. De manera espontánea éstos se van relacionando y organizando, con lo que a veces se llega al caos. El cliente analizará la situación y el experto los ordenará de tal manera que la familia ficticia coincida. Durante esta convivencia se van soltando los problemas. Según Sylvia Kabelka, encargada de impartir este método por toda España, con unas pocas sesiones de fin de semana se comienzan a ver los resultados.

Miriam Montero

¿QUÉ ES UN CONFLICTO?

Es una oposición de posiciones. Esta palabra viene del latín "*conflictus*": tropiezo, choque. Este tropiezo es en sí mismo neutro; puede llegar a ser desgraciado o feliz, una desgracia o una felicidad.

La vida diaria ocasiona numerosas fricciones, no forzosamente violentas, a propósito de los derechos, de los miedos o de los deseos de los cónyuges. Estos se acomodan muy bien. Pero se acumulan, se repiten sin ser aceptados y regulados, entonces se hacen verdaderamente conflictuales.

Por otra parte, se confunde a veces *crisis conyugal y conflicto conyugal*.

Ciertamente, la perturbación provocada por una crisis puede confundirse con un conflicto: el equilibrio que existe se rompe y este desequilibrio se siente o como angustioso, desmoralizante, amenazador, o como signo de esperanza, de vida nueva. Corta o larga, lenta o repentina, la crisis es una transición entre un estado antiguo de estabilidad relativa y la búsqueda de un equilibrio nuevo.

Esposos que atraviesan una crisis no están forzosamente en estado de enfrentamiento, pues una pareja es una entidad dinámica, viva, cambia sin cesar.

LOS CONFLICTOS DE LA PAREJA SON NATURALES, SON UNA RELACIÓN SOCIAL

El sociólogo Max Weber define la *relación social* como «el comportamiento recíproco de varios individuos que regulan su conducta los unos y los otros y se orientan en consecuencia ». Este comportamiento puede expresarse bajo la forma

de entente y de amor, o al contrario por desacuerdo y odio.

Toda relación social, y por tanto también toda relación conyugal, es portadora de un *doble potencial de amor y de odio*. Aunque indispensable en mi desarrollo y de mi existencia misma, el otro o la otra pone un freno al mío y siente eso como una frustración.

***Considerar los conflictos conyugales como una relación social va a determinar nuestra actitud de cara a los dos*. No los miraremos como fenómenos anormales, anomalías, desvíos excepcionales, una tara que hay que eliminar definitivamente. Lo miramos como un *fenómeno inherente a todo grupo incluida la pareja, un componente natural y normal de las relaciones*.**

LOS CONFLICTOS CONYUGALES SON PUES INEVITABLES

Si algunos hogares conocen la armonía, en otros es más bien «el infierno », según la expresión de

Sartre.

Todas las parejas desearían una coexistencia pacífica, pero se revela problemática.

Se vive difícilmente solo, pero es por otra parte difícil vivir dos. Cada uno necesita que el otro lo acepte, pero inevitablemente surgen desacuerdos, a causa de las diferencias.

Sea cual sea el grado de amor, respeto, compatibilidad, acercamiento entre hombre y mujer, habrá siempre instantes en los que sus derechos, sus actos, sus necesidades, sus sentimientos, se enfrentarán. Es imposible e incluso no deseable, que dos seres piensen, sientan o actúen continuamente de manera idéntica.

Transportémonos por un instante al pensamiento en el alba de la humanidad. Cuando Dios creó al hombre y a la mujer, les ordenó « cultivar y guardar » el espacio en que vivían, lo que incluía cultivar sus relaciones.

En esta época, había naturalmente conflictos, tropiezos, pero estos no tenían ninguna connotación negativa. Significaban solamente que entre dos personalidades se producían divergencias, oposiciones que podían ser gestionadas, por tanto resueltas de manera satisfactoria.

Pensamos que el hombre y la mujer estaban destinados a crecer, a evolucionar y a enriquecerse en sus diferencias. Aunque n parecidos, eran iguales, de la misma naturaleza y de la misma dignidad, y complementarios.

Tras momentos de felicidad, unidad en la aceptación de las diferencias y límites de cada uno, en el seno de la primera pareja aparecieron la cizaña, la acusación, el desacuerdo. Adán y Eva eludieron los dos su responsabilidad acusándose. Adán tomó a Eva y a Dios que la había creado « La mujer que me diste me ha dado a comer del árbol y he comido. » Y Eva le echó la culpa a la serpiente.

Para el teólogo Gérard von Rad, « esta palabra dela disculpa es el signo de una comunión rota en

adelante entre los seres humanos. La solidaridad del pecado en el cual están ahora unidos ante Dios es su última solidaridad que rechazan reconocer. El hombre denuncia y traiciona a la mujer. El pecado cometido juntos no ha unido sino aislado a los humanos. » Después la división alcanzó a los dos hijos de la pareja. Caín mató a su hermano Abel.

Las relaciones entre los hombres estuvieron marcadas a partir de aquel momento por la pérdida de la capacidad de asimilar sus desemejanzas y sus divergencias. Estas, de constructivas que eran, tomaron una connotación destructiva. Al no saber enriquecerse de sus diferencias y aceptar sus oposiciones, los hombres se hicieron mal mutuamente

Recordemos que los dos polos estructurantes de un ser humano como de una pareja son: *el amor y el conflicto.*

Se ha intentado creer que, por su misma naturaleza, la pareja sería el lugar de la confianza, de la espera, de la paz en medio de una

sociedad conflictiva. Que dos seres que se unen porque se amaban, tengan desacuerdos, parece inaceptable. Porque piensan que no deberían tenerlos, los niegan. Tienen un interés más bien en reconocerlos, en aceptar el hecho que *su pareja está sometida a los mismo problemas relacionales que cualquier grupo*. No deben vivir en la utopía, pues también cuentan los peligros.

SOÑAR CON UNA ENTENTE CONTINUA ES UNA UTOPÍA

Que no se pueda hablar sin contradicción, hacer sin deshacer la obra de otro aparece en algunos como un malentendido trágico. Por eso se ponen a soñar con una pareja desembarazada de todo lo que se parece de cerca o de lejos a una divergencia y que sería feliz. Sueñan en una unanimidad perfecta, sin fallo en las intenciones y opiniones.

Ahora bien, la intención de Dios para el matrimonio es que dos seres diferentes vivan juntos, no fundándose en una unidad indiferenciada, sino conservando su personalidad distinta. Dios ve una saludable diferenciación para la felicidad de cada uno.

No nos gustan los enfrentamientos, no nos gustaría tenerlos, pero es un sueño imposible, una ilusión. Debemos llevar esta realidad, afrontarla. La unanimidad, la ausencia de oposiciones es una utopía idealista, que testimonia un desconocimiento angustiosa de los hechos, de la realidad. Rechazar creer en la realidad de los conflictos, es también una actitud patológica, un modo arcaico de defensa contra la interrogación fundamental de la vida, contra la solicitación que implica una evolución perpetua, y contra la cuestión esencial que constituye la muerte.

« Este idealismo es también una manera inconsciente e involuntaria de defenderse contra el hecho de ser continuamente

interrogado por el otro, que es en suma el nos interpela acerca de nuestra propia vida y de nuestra muerte. »

A través de nuestra diferencias, mi compañero/a, me revela cómo me ve, cómo soy realmente. Si rechazo la realidad del desacuerdo, es porque me impactaría la imagen positiva de mí mismo o de mis padres que me he construido con tanta pena durante mi infancia. Sucede también que huyo del enfrentamiento que percibo como una competición con el otro: no quiero perder.

ESTA UTOPÍA TIENE CONSECUECIAS NEGATIVAS

Rechazar el enfrentamiento con el otro, es despreciar el hecho mismo de que existe: «No vale la pena, no perderé mi tiempo con él. » Me convierto de algún modo en ausente, ignoro a mi cónyuge. Al juzgar que no es digno de ningún rechazo, contradicción, lo coloco en un terrible aislamiento, desprecio el hecho que es otros distinto de mí, que existe como persona. Me hago

un muerto vivo.

Una vida como siempre armoniosa sería quizá lisa en apariencia, pero impersonal y mortífera. Sería fuente de aburrimiento. Sería como vacaciones que no terminarían: a la larga se cansa. O como un cementerio, demasiado calmo. Si se multiplican las reglas con vistas a evitar los desacuerdos , se deja de ser libres y la creatividad disminuye. Cuando las parejas rechazan sus diferencias, su vida común es monótona, estática y no dinámica.

En esposos que se vanaglorian delante de un amigo de no tener nunca ninguna nube, éste dice: «Pues bien, ¡qué desierto debe ser! »

Además el deseo de unanimidad es paradójicamente conflictivo. Querer eliminar las tensiones suscita otros. De hecho *las más graves diferencias vienen de un rechazo de desacuerdo.* Se disputa *en el nombre de la entente que se quiere imponer al otro.*

En fin, la búsqueda de la unanimidad corre el

riesgo de desembocar en el despotismo, que es la expresión del deseo de poder y de dominio del otro. Los que aspiran después de una vida a dos sin desacuerdo concluyen lógicamente que la solución reside en la unanimidad de pensamiento: no habría así motivo de oposición y por tanto ningún conflicto.

Se unen al filósofo Hobbes que estimaba que, como las convicciones individuales pueden llevar a la oposición, hay que callar todo para que no tengan la posibilidad de expresarse. Según él, sólo la opinión del soberano es legítima.

En una pareja, eso querría decir que sólo la opinión de un esposo es justa: «Soy yo quien tiene la mejor opinión y quien decide y tú obedeces. » Y así nacen los tiranos.

Eso nos recuerda esta frase de Rousseau en el Contrato social: « El que quiera romper esta unanimidad, se le forzará a que sea libre », es decir, a obedecer a la voluntad general.

RECONOZCAMOS NUESTROS CONFLICTOS CONYUGALES

Una pareja *no puede conocer sino conflictos*.

Esta constatación parece pesimista a primera vista, pero es sólo al precio de este realismo que se está en la medida de aceptarlos cuando sobreviven, culpabilizándose de todo para aprender a resolverlas para evaluar juntos. La « paz de menaje » se reconoce entonces como un espacio de libertad en la que personalidades diferentes tienen la posibilidad de expresarse y ser felices.

Puesto que los conflictos son un componente de las relaciones interpersonales, conviene integrarlas en nuestra vida de pareja. Tienen muchos más aspectos positivos que negativos.

LAS CAUSAS OCULTAS, PROFUNDAS DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA :

EL PESO DEL PASADO DE CADA CÓNYUGE

Estas causas profundas representan la parte más grande del iceberg de los conflictos en una pareja. Pero justamente porque están ocultas, tomar conciencia de que sólo se hace con un trabajo de sí mismo con la ayuda de un psicoterapeuta.

Sin embargo, si los evocamos, es para proporcionar pista para la reflexión personal, y para favorecer eventualmente un deseo de comenzar un trabajo sobre sí.

Todo lo que el marido y la mujer han vivido, sentido, sufrido, visto, pensado desde su nacimiento permanece almacenado en su inconsciente y en su consciente y puede surgir en un momento u otro. Incluso si estas cosas no salen a la superficie, actúan poderosamente en sus comportamientos. Pero se dan cuenta hasta qué punto les sucede que tienen que reaccionar, en

una situación determinada, de modo extraño y excesivo.

Una pareja va a un consejero conyugal con visiones consternadas. La mujer le dice: «Venimos a pasar una tarde muy simpática con amigos, Después de su salida, deseosa de un acercamiento con mi marido, le susurro tiernamente: '¿Ya no me amas?' Y entra en cólera tal que le dura tres días »

El marido, interrogado sobre esta reacción muy violenta, responde tras un silencio: «Cuando me dijiste esas palabras, me volví a hace cuatro o cinco años, cuando ante una tontería, mi madre me dijo: 'Ya no te amo más'. Me sentí abandonado, perdido para siempre. »

La manera con que este esposo sintió las palabras de su esposa estaba grabada en su sensibilidad de tal manera que en ese momento afloró a la superficie. Reaccionó con desproporción.

Desde Freud, sabemos que algunas circunstancias de nuestra vida sienten no sólo al

nivel de nuestro consciente, sino sobre todo de nuestro inconsciente.

La situación que vivimos reactiva un conflicto arcaico y oscuro de la misma especie, pero que lleva otro objeto que no se ha resuelto, Entonces la reacción emocional es muy primitiva e intensa que se produce de forma incontrolada e incontrolable por su origen.

En un tropiezo entre dos casados, si uno de ellos se conduce de modo extraño, es porque, a pesar de sus apariencias, no habla realmente al otro, sino a tal o cual persona que ha tenido una importancia primordial para él en el pasado. Hay una relación escondida entre la conversación actual y este conflicto que llevaba dentro y ha surgido de pronto. Una pareja tiene interés en tomar conciencia de diversas maneras cuyo pasado de cada uno interfiere en su vida diaria.

Muchas parejas van mal simplemente porque los esposos tienen necesidad de una curación interior.

Conservan en su corazón puntos de vida personales, sufrimientos emocionales, psíquicos,

morales, hechos dolorosos de los que tienen un recuerdo consciente o inconsciente, y eso ocasiona dificultades relacionales entre ellos. Se acusan, se critican, se agreden, están coléricos y amargados.

La pareja que tiene una dimensión terapéutica, curadora, es normal que los acontecimientos penosos del pasado surgen. Los esposos deberían consultar su memoria: qué traumatismos no se han curado y los hacen reaccionar de esa forma. Las heridas más profundas y más dolorosas remontan a la infancia y las causaron los padres, hermanos y hermanas, en la escuela....

El poeta William Wordsworth tenía razón al escribir que « el hijo es al padre del hombre ». Has sido un niño, y este niño continúa existiendo en ti. Tu cónyuge ha sido también un niño y este niño continúa existiendo en él.

En su vida diaria estos dos niños resurgen y se manifiestan con facilidad. ¿Creéis ser dos? Error. Sois cuatro en realidad, los dos adultos que sois y los dos niños que habéis sido. Cuando miras a tu marido, a tu mujer, no olvides de ver al niño que vive en él o en ella. Este niño ha sido quizá en el

pasado, herido, asustado, humillado y mal amado. Comprenderás mejor algunos de sus comportamientos « incomprensibles » si te acuerdas de eso.

Un psiquiatra decía: « Haría bien en poner en mi puerta: pedopsiquiatra. En cada cliente que viene a verme, no es al adulto al que cuido, sino al niño que hay en él. »

Así, desde que un hombre y una mujer viven juntos, introducen cada uno su problemática personal que va a condicionar el futuro de su lazo amoroso.

Esta problemática se articula en particular alrededor de la relación del bebé con la madre, del conflicto edipiano, esquemas precoces de inadaptación y de los abusos sexuales.

I. LA RELACIÓN DEL BEBÉ CON LA MADRE

¿Por qué está tan cargada la pareja de un pasado tan frágil? ¿Por qué esperan el nirvana sexual y emocional, el éxtasis de una fusión amorosa sin fallo? ¿Por qué esperamos de nuestro esposo/ a la felicidad personal, la realización de nuestros sueños e ideales, la felicidad absoluta, la simbiosis perfecta?

¿Pero por qué cambiamos tan pronto de opinión respecto a la persona que comparte nuestra vida, considerándola en un momento dado como "totalmente mala?

Simplemente porque esta felicidad y esta simbiosis, la hayamos vivido ya una vez en nuestra existencia, en el vientre de nuestra madre, pero que pronto nos ha desilusionado: la simbiosis, la fusión total, no han durado mucho tiempo, nueve cortos meses solamente. Desde nuestra venida al mundo, nuestra madre nos ha satisfecho alternativamente y frustrado, y nos ha parecido a su vez "toda buena o toda mala".

A. LA RELACIÓN MADRE-FETO Y MADRE-BEBÉ (HASTA UN AÑO)

Durante la vida intra-uterina, el feto vive una situación extraordinaria que no se reproducirá nunca: sin que sepa expresar sus necesidades, cuatro elementos a la vez reales y simbólicos lo colman: el cordón umbilical le permite experimentar la relación, la aceptación, la placenta lo alimenta, vive seguro con el líquido amiótico. En fin, satisface su deseo de placer auto-erótico al chupar.

En el nacimiento, que es, según Otto Rank , un « traumatismo », abandona para siempre esta plenitud, este paraíso. Pero va a instaurar un lazo privilegiado con su madre, lazo que ha apasionado a los psicoanalistas. Depende enteramente de su madre, hasta el punto que Winnicott dijo: « Un niño solo no existe. »

Para Freud, el bebé ama a su madre no por ser distinta de él, sino porque es él mismo. Sólo se ama a sí mismo, es el narcisismo primario.

Para Michael Balint, el amor que el pequeñín tiene a su madre es un amor primario. Cuando vive las inevitable frustraciones (darle el pecho o cuando no lo coge en sus brazos), nace el defecto fundamental, que durará siempre. Es como la cicatriz que deja la desilusión de la simbiosis perfecta. Es el narcisismo de sí mismo. Y sobre todo le quedará una nostalgia que le impulsará a buscar sin cesar la relación perfecta. Cada uno de nosotros sabe que esta relación perfecta existe, puesto que la ha vivido un día. Buscará en la pareja la cicatrización de esta desilusión de la unión perfecta.

La originalidad de Mélanie Klein , psicoanalista de niños, es haber mostrado que la relación madre-hijo está impregnada de trágico: el bebé siente por su madre amor y odio simultáneamente. La ama totalmente cuando lo satisface y la detesta un instante después cuando le frustra, porque ejemplo, retirándole el pecho.

EL AMOR

La alimentación experimenta una plenitud en donde se encuentran tres elementos: la relación con una persona, el hecho de ser alimentado y la satisfacción erótica. Esta plenitud se olvida por sus memoria consciente, pero queda en el inconsciente. Más tarde, será impulsado a unir en la misma felicidad el placer y el amor. A causa de esta experiencia primitiva, ningún ser humano busca el placer sin compañero /a.

R. Barande dice que nuestra persona comporta un vacío, que es el lugar del otro. Si este otro no es real, es soñado. La masturbación, por ejemplo, llamada placer solitario », está en realidad acompañado de fantasmas de relación con otro. El que come solo, siente cierto malestar, falta alguien.

Si una persona dice: « No amo » o «no amo ya », se puede preguntar: « ¿A quién ama ella? » Pues forzosamente alguien, o algo. Llena el vacío, incluso aunque sea irreal. idealizado.

- el odio

Las investigaciones de Mélanie Klein la han llevado a distinguir dos períodos en el primer año del pequeño.

Hasta treso cuatro meses, el seno materno no es reconocido por el alimento en su unidad, es compartido en un buen seno y en un mal seno.

*** Cuando aporta placer y amor, es un buen seno amado en el que el bebé proyecta las pulsiones de vida que son en él, su libido.**

*** Cuando se rechaza, no satisface y frustra, es el seno malo odiado y perseguidor, en el cual proyecta su agresividad, todo lo que siente en él mismo de malo y peligroso para su "yo". Si el niño juzga que este seno es malo, es porque su pulsión de muerte le da la capacidad de imaginar la maldad.**

Al mismo tiempo que comparte el seno materno, el niño comparte en un mal yo o buen yo.

*** Se va a esforzar en guardar en él por proteger, amar el buen yo que contiene lo que es bueno, la pulsión de vida.**

En general, en la vida de un nutriente, los momentos de fusión, placer, amor son más frecuentes que los malos, lo que le permite conocer poco a poco sus pulsiones son más fuertes que las de su muerte. Llega así a amar y ser amado.

El recuerdo de estos mecanismo que le han sido útiles va quedan en su inconsciente. Llegado a niño o adulto, cada situación nueva, le incitará a interiorizar un buen objeto y a rechazar los objetos malos, lo que le agrada a él en su pareja o en su grupo.

Hacia el cuarto mes y hasta los doce meses, aprehende a su madre en su totalidad, en cuanto persona distinta de él.

Descubre a la madre mala y la buena y que s sólo una, que el seno es el mismo, le guste o no. Siente al mismo tiempo amor y odio a su madre.

Esto le llevará al momento de Edipo, cuando la madre sea el objeto deseado pero prohibido

Esta culpabilidad que es la expresión de una ambivalencia afectiva debe considerarse un elemento normal de la personalidad. Todo depende del cuidado de la madre.

B. LA IMPORTANCIA DE LA RELACIÓN PRECOZ MADRE/BEBÉ EN LA VIDA CONYUGAL

Renée Marti, psicólogo clínico y psicoterapeuta de pareja, escribe:

« Prototipo de toda relación, la del bebé y la madre es amorosa. Es la primera relación en intensidad y primordial. Al principio será una relación fantasmal, pero no cesarán nunca »

Efectivamente, revivimos (inconscientemente) con nuestro cónyuge la relación primitiva con la que nos ha dado la vida.

El primer interés para estudiar esta relación es que explica la mezcla de amor y de odio que las parejas experimentan mutuamente.

Mélanie Klein afirma que a causa del lazo precoz con su madre, todo ser humano conserva en su inconsciente a la vez el deseo de hacer el mal a ser amado y el miedo a dañarle. Existe el amor –odio que se tenía con la madre. Si es el miedo el que domina, el riesgo de la duración será destruir a la madre, al ser amado.

Hay que aceptar e integrar esta ambivalencia amor/ odio. Si no admitimos nuestra pulsión de agresividad y de muerte, no podemos vivir tampoco nuestra pulsión de amor y de vida. Pero si encontramos el compromiso entre la sexualidad agresiva, peligrosa y la que nos hace felices, cuida y cura, encontramos nuestro equilibro amoroso y afectivo

Toda relación afectiva íntima entre dos personas, deja un depósito de sentimientos hostiles de los que no se puede desembarazarse.

Un segundo interés para estudiar es la interacción madre/ hijo..

El tiempo pasado en el seno corresponde al período en que la mujer y el hombre sec enamoran». Los momentos de fusión total alternan con crisis de cólera. Los enamorados

creen formar un solo ser y exigen que sus deseos se escuchen sin ni siquiera haberlos expresado:

« Si me amaras verdaderamente, hubieras adivinado que tenía ganas de... » « ¿Por qué debo decirte siempre cuando necesito que te ocupes de mí? »

Lo mismo que el niño descubre que él no es su madre y su madre no es él, debe aprender el lenguaje para expresar sus deseos, lo mismo que descubre que el ser amado es otro, que hay que comunicar con él, pedir para obtener. Hay que situarse en Sujeto que desea decir Yo.

Me había casado con lo que me parecía un buen cónyuge idealizado ». Pero debo aceptar el hecho que "mi cónyuge real »no es « todo bueno» (ni por otra parte « todo malo »). El ser amado a la vez da y me frustra, exactamente como lo hacía mi madre.

Sé que nuestra vida amorosa incluye amor y odio, fusión y agresividad, y acepto esta ambivalencia, pues los buenos momentos en que sueño con el éxtasis de la fusión amorosa (la intimidad sexual por ejemplo) son más intensos que los malos. Es lo que hace que en mi pareja las pulsiones de vida y de amor estén por encima de las pulsiones de muerte y destrucción.

Una pareja madura cuando integra estas realidades. Perdura cuando aprende a pasar continuamente de la fusión (sexual, afectiva…)a la distanciación, de la dependencia a la autonomía recíprocamente. Pues el deseo renace sin cesar de la falta, y si no hay falta, si se está siempre juntos, en la fusión, el deseo se apaga.

Si no puedo dejar el odio, hay que cambiar de pareja hasta que se vuelva a presentar la misma situación.

Suele ocurrir , a veces, que la llegada de un hijo, no hace pasar a la pareja del estadio infantil al estadio adulto.

No se puede vivir con imágenes idealizadas, sino aceptando la realidad del otro u otra tal cual es.

II. EL CONFLICTO DE EDIPO

A. LO QUE ES

Consiste en dos tendencias interdependientes, el apego erótico del niño para el padre de sexo opuesto y la hostilidad para el padre del mismo sexo..

Este complejo, descubierto por Freud, constituye una etapa normal en el crecimiento psicológico del niño, no tiene nada de patológico. Es su no-resolución que puede llegar a serlo; veremos lo que ocurre cuando los cónyuges no se han despegado de su padre o de su madre.

Freud lo ha llamado complejo de Edipo por referencia a la mitología griega.

No hace falta tener una profunda formación psicoanalítica para detectar que al joven adolescente le vuelve a suceder algo similar a lo que le aconteció en su tierna infancia, cuando se enfrentó con el complejo de Edipo.

Recordemos aquí, de manera esquemática, en qué consiste este complejo que anunció el genial descubridor del inconsciente, Sigmund Freud. Hacia los tres o cuatro años, el niño siente por su madre, y la niña por su padre, una atracción particular. Sentimiento que, sin que los pequeños sean conscientes, comporta un cierto grado de sensualidad. El progenitor del mismo sexo aparece como un rival molesto que se trata de apartar, de ahí

el comportamiento agresivo del niño respecto a su padre y de la niña respecto a su madre. La agresividad hacia ellos no tarda en provocar intensos sentimientos de culpabilidad, agravados por toda clase de fantasías de castigo. La actitud comprensiva de los padres ayuda a solucionar este conflicto y el hijo puede salir de este complejo de Edipo. En caso de solución feliz, el niño trata, en su deseo de superarle, de parecerse a su rival; acaba entonces por identificarse con él, en una especie de solidaria convivencia, en la que el padre se vuelve un modelo para el niño. Lo mismo ocurre con la niña y su madre. Lo peor que le puede pasar a un niño es "ganar la batalla de Edipo". Por ejemplo, por divorcio y desaparición del hogar del padre del mismo sexo. Así, vemos que el hijo que de alguna manera "se sale con la suya", luego resulta ser el perdedor en el desarrollo de su vida.

Ahora bien, este conflicto, que parecía

apagarse durante la denominada fase de latencia (de los 6 a los 12 años, aproximadamente), se vuelve a encender con la eclosión de la pubertad. La maduración genital y el despertar de las pulsiones sexuales vuelven a sumergir al adolescente en pleno drama edípico. El complejo de Edipo vuelve a estar servido, pues que el adolescente acepte su virilidad o su feminidad significa -en el lenguaje del inconsciente- entrar otra vez en rivalidad con el progenitor del mismo sexo por el amor del otro.

Los sentimientos de culpabilidad y de angustia que había suscitado el conflicto inicial son reactivados. Para escapar de ellos eladolescente empieza, habitualmente, por rechazar violentamente las imágenes parentales. Se opone, de alguna manera, a dejarse colocar de nuevo en el penoso engranaje del complejo de Edipo, e intenta romper con el mundo de los adultos. Pero estos modelos adultos no serán definitivamente

rechazados, sino que una vez haya conseguido ser autónomo, volverá a ellos. Asimismo, la fase de ambivalencia (amor y odio al mismo tiempo, por ejemplo) por la cual pasan los sentimientos del adolescente respecto a sus padres, no suprime totalmente el apego que siente por ellos: únicamente transforma la naturaleza de los vínculos.

Sin embargo, el abandono de las antiguas identificaciones parentales priva al adolescente del sentimiento de su propia identidad, creando en él un vacío tanto más angustioso cuanto que el joven es presa de deseos y pulsiones desconocidos hasta ahora y contra los cuales tiene que luchar. Tal vacío debe ser rellenado con nuevas identificaciones que, en los casos favorables, restaurarán el sentimiento de identidad y la estima de sí mismo, devolviendo al adolescente la tranquilidad. Hay un auténtico proceso de duelo por la "muerte" del modo de vivir y relacionarse de la niñez.

Al principio se asiste con frecuencia a una especie de compromiso entre las antiguas y las nuevas identificaciones. Compromiso que demuestra la dependencia inconsciente con los padres y hasta qué punto se mezcla la necesidad de rechazarlos con la de conservarlos: el deseo de ser considerado como adulto, en el afán de ser tratado y protegido como un niño.

Todos conocemos estas llamaradas de amores apasionados que consagra tan frecuentemente la chica adolescente a una mujer de más edad -maestra, monitora, hermana mayor de una amiga-, que desempeña entonces el papel de sustituto maternal. Algo similar sucede con el chico que, en plena rebelión contra el adulto, puede dedicar también una admiración, aunque tal vez menos apasionada y exaltada, a un maestro, entrenador deportivo, amigo de sus padres u otro pariente mayor, que considera entonces como un ser aparte y

al que se esfuerza en imitar. Tales identificaciones son útiles -aunque sea a nivel inconsciente- porque, siendo del mismo sexo, apartan al adolescente del peligro de recaer en el complejo de Edipo.

LAS CONSECUENCIAS DE UN COMPLEJO DE EDIPO MAL RESUELTO

Para unirse al ser amado, hay que desligarse de sus padres.

Si alguno sigue unido a sus padres, transfiere a su cónyuge sus miedos y sentimientos. Al no haberse librado de su relación infantil, sigue buscando este modelo en sus relaciones amorosas: vive lo que se llama un amor neurótico.

Aunque adulto, sigue siendo un niño afectivo. Esto crea numerosas tensiones y malentendidos en el hogar porque detrás de una palabra o un gesto anodino se proyecta el recuerdo del padre o de la madre a la que continúa unido por rencor, desprecio u odio, o al contrario, un afecto excesivo.

« Un número incalculable de fantasmas del pasado pueblan la habitación de dormir. Hombre y mujeres deben luchar contra estos fantasmas.

Hace falta a veces hacerse esta pregunta: ¿cuántos somos en nuestro lecho conyugal? ¿Dos solamente? O bien tres, cuatro, cinco o seis (si se cuenta , además de los dos cónyuges, el recuerdo del padre, de la madre, la cuñada, el cuñado…) ?

Este problema, tan importante, se evoca en el versículo que expone el plan de Dios sobre el tema del matrimonio (versículo citado cuatro veces: Génesis 2, Mateo 19, Marcos 10, Efesios 5).

¿QUÉ HACER EN CASO DE ADULTERIO?

Las consecuencias de un adulterio son generalmente catastróficas, yendo a veces a la separación. Hay quienes, tras el adulterio, sienten repugnancia en tener relaciones con su mujer o marido.

Puede venir un embarazo no deseado, una enfermedad o una fuerte culpabilidad que lleva a la depresión.

En la historia de David (2 Samuel 11 y 12), hubo dos muertos: la de un niño inocente y la de Urías, el marido de la amante de David.

¿Qué conviene hacer?

Evoquemos ante todo al cónyuge culpable de adulterio.

Hay que mirar tres casos: cuando el otro ignora la infidelidad, cuando lo sabe y si no lo sabe nunca

- *Antes de que se descubra*, vive su situación exaltante y sin mucha culpabilidad, pero viviendo una hipócrita seguridad en el son del hogar conyugal.

- *Una vez que se conoce*, todo cambia. El clima pasa al drama: engaños, cóleras depresión, chantajes,, tentativas de suicidio, culpabilidad, humillaciones, reconciliaciones, promesas de enmienda. La sospecha envenena la vida conyugal.

- *Si el cónyuge engañado no se da cuenta* del rollo extra - conyugal, es inútil confesarle todo. Puede choque muy fuerte. Tenía que haberlo hecho antes…

Descubrirle que se le ha engañado, destruye la confianza y destruye los cimientos del hogar.

- Por el contrario el culpable debería mostrarse arrepentido, confesar su falta a Dios y romper sus relaciones con la amante.

No todo el mundo está dispuesto a dejar su concubinato porque lo diga la Biblia. Se rompe con el "rollo" por causas de estrés o cuando se hace imposible la situación.

Es preciso hacer un serio trabajo psicológico y espiritual para comprender por qué se ha llegado a esa situación. Alejarse de esa persona adulterina.

- Comprometerse a vivir de forma transparente y en non tratar a su cónyuge como basura. Es el adúltero o adúltera el, la que llevan el problema a cuestas.

Evoquemos ahora al cónyuge engañado:

- Cuando sabe su desgracia, debe ante todo expresarse.

El que ha sido engañado / a siente un terrible sufrimiento. Es un traumatismo difícil de superar por las heridas que causa. La traición se paga cara.

- debe dar a conocer su falta a todos los hijos.

- el adulterio es un pecado grave, pero se puede perdonar ye intentar evitar el divorcio.

- No someter al culpable un interrogatorio policial.

- *Evaluar la situación* para llegar a lo esencial.

- **buscar las causas profundas de la crisis**

- **Los esposos evitarán alusiones, comparaciones, sobre todo sexuales.**

- **Queda saber cómo el culpable puede perdonarse a sí mismo.**

¿CÓMO SE TERMINA CON UNA RELACIÓN ILEGÍTIMA?

La mayoría se termina por una confesión al cónyuge engañado o por el descubrimiento de éste de su infidelidad.

La razón que suele decir el infiel o la infiel es el vacío afectivo o la falta de comunicación y de la ternura en la pareja.

Algunos / as dejan de sentirse culpables una vez que se han confesado a Dios, pero nadie le va a quitar el autocastigo.

La evolución del conflicto conyugal

Un conflicto está vivo, es portador de una dinámica como afirma el vocabulario: se encuba, nace, explota, se apaga. Conoce un inicio, un desarrollo y un fin. Cuando éste es negativo, se traduce por la muerte de la relación en uno o varios aspectos: afectivo, sexual, etc.

Un conflicto de pareja atraviesa fases benignas y fases de agravación. Y luego puede arrastrar tensiones y romperse.

Se podría comparar a una enfermedad de la pareja que denota una inadaptación a tres niveles: a sí misma, a la pareja y al ambiente.

1. **TOODO COMIENZA POR LA DESILUSIÓN**

Este desenlace envenena y debilita el amor en varios elementos:

a. El descubrimiento de las faltas del otro

El amor es ciego solo un tiempo y nunca es perfecto. ¿Qué decir cuando es incomprensivo o incapaz de responder a mi necesidad de ternura y seguridad? Nada, simplemente viene la hostilidad y ya nada es creativo.

Antes de casarse, no es raro que los enamorados se den cuenta de algunos defectos pero se minimizan. La vida diaria hace que surjan los aspectos del carácter del individuo y se acaba por

descubrir sus actitudes que se hacen insoportables.

Al inicio, el amor trasciende las frustraciones.

Ana encuentra siempre los zapatos de su hombre en medio del salón. Le recuerda que está casada. Pero con el tiempo Ana ha pasado de: ¿Podrías dejar las cosas en su sitio, cariño, por favor, a: «Pon tus zapatos en su sitio, si no te estrangulo?. Este proceso concluye: « No soporto tu modo de ser, separémonos. La princesa se decepciona de su príncipe.

b. **El sentimiento de que el otro no me entiende**

Mi cónyuge me entiende en función de su propia personalidad, de su vivencia. Interpreta siempre

mi comportamiento. Y me dice que no le diga que no me entiende...

Mi reacción normal es el desaliento, enfado, retirarme o hacerle reproches, mejor que hacerle rectificar sus opiniones inexactas.

c. El otro me humilla

Tengo la impresión de que sólo le sirvo para sus necesidades fundamentales. Se permite conmigo palabras y actitudes que no se las permitiría con nadie…

d. Mis esperanzas legítimas son frustradas

La desilusión nace de que el otro no corresponde como deseo a las expectativas que llevo en mí. Tengo, por una parte, tendencia a sacralizar la vida a dos, y por otra a idealizar a la persona en la que he puesto mis esperanzas. Termino, o por quererlo abiertamente y acusarlo, o por rechazarlo.

e. Me veo transformada en objeto

Sólo soy un simple instrumento de placer egoísta o de dominio. No soy sujeto, sino objeto.

f. Me pregunto si no me he equivocado

Me saltan las dudas de si he sabido elegir bien a mi compañero para ser feliz. Cada vez más, me doy cuenta de que no.

g. LAS REACCIONES A LA DESILUSIÓN

A estas decepciones hay reacciones habituales de defensa:

a. La aceptación

Si acepto al otro tal cual es, minimizo la decepción y encuentro excusas; presto incluso atención a otras actitudes que vienen a compensar este sentimiento. Es la reacción dictada por el amor.

b. La falsa aceptación

Me muestro como si no pasara nada, todo lo paso por alto. Por desgracia una tensión acumulada termina por descargase con proporciones inesperadas. Es el fenómeno del sentimiento elástico.

c. La huida

Es posible también el rechazo de ser decepcionado. Me aíslo, me repliego. Este estado puede ser pasajero o prolongado. En este caso se llega a varias formas de olvido: alcohol, exceso de trabajo, enfermedades psicosomáticas, la depresión...

Una mujer que sufre depresión cuya causa se desconoce: de niña no tuvo problemas. Su única insatisfacción era la casa que su marido había elegido: no le gustaba. Pero la razón era que no quería a su marido. Sólo deseaba ser mejor atendida y que necesitaba la confianza total.

Su marido terminó por tomar conciencia de la situación : incapaz de expresar su insatisfacción.. .El problema fundamental no residía en que el marido hubiera comprado una casa que no le gustaba a su mujer. Eran las bases de su relación las que habían empezado a mostrar signos de debilidad: no había ni comprensión, ni comunicación profundas. Había reprimido sus sentimientos y surgieron en forma de depresión.

d. La búsqueda activa de compensación

Si soy menos pasivo, pongo atención en los niños. Busco un éxito profesional o sentimental; eso me lleva a la organización de una doble vida.

e. La ruptura del diálogo

Cohabito en el silencio con mi compañero durante semanas y meses.

f. LA ACUSACIÓN DEL OTRO

Es la reacción más corriente. Parejas que no quieren reconocer que están en crisis. Cuando llegan, es para echarle la culpa al otro /a. Cada uno tiene su parte de responsabilidad en el fracaso de la relación.

g. LA « GUERRA » CONYUGAL

Es un estado duradero, diferente del simple desacuerdo. Está marcado por:

a. La exasperación permanente

Períodos de calma aparente se alternan con fases de explosión. Se cae en la indiferencia del uno para con la otra. La ruina de la pareja es total.

b. La separación emocional

Si no se tiene cuidado, todo se degrada pronto sin comunicación: silencio, críticas, humillaciones, negación de la persona, disputas continuas.

No hay todavía separación activa, pero se ha roto la unidad, pero el amor ha desaparecido.

En general, los hombres y las mujeres son sensibles a la crítica sobre puntos diferentes. Es fácil hundir a una mujer atacándola en su físico, vestuario o en cómo se ocupa de los niños.

Un hombre será más sensible a observaciones que miran a sus capacidades profesionales, o a su

virilidad, como la eyaculación precoz, la impotencia sexual.

c. La desviación de la comunicación

Los altercados continuos se caracterizan por la defensa contra la culpabilidad personal (me justifico porque soy la víctima inocente), por la necesidad del otro en castigar: por causa del otro fracaso en la vida y por eso castiga.

Resultados de una mala comunicación:

- ✓ **Su comunicación, lejos de crecer en el conocimiento del otro /a sólo tiene una función ofensiva o defensiva, y así no se progresa nada.**

- ✓ **El lenguaje y los gestos no se corresponden: cosas agresivas se dicen con la sonrisa, cosas banales de forma agresiva.**

- ✓ **Los intercambios son fatigosos, aburridos e ineficaces. Lo mejor es la huida..**

- ✓ **De esta manera se llega incluso al rechazo de la relación amorosa.**

- ✓ **En lugar de dialogar, lo que hacen es querer convencer, esquivar o manipular.**

- ✓ **Lejos de ser aceptado tal se es, el otro se considera como una fuente de frustración y rechazado como cónyuge.**

- ✓ **La comunicación es superficial sin miradas, caricias, gestos de ternura...todo se ha olvidado.**

d. Un sentimiento de alienación

Es la pérdida de la dignidad. Un hombre y una mujer que no se aman ya, y siguen, se convierten en una cárcel.

Por el contrario, lo mejor para una pareja es la salud mental y la ausencia de problemas psicológicos adquiridos cuando niños.

h. LOS FACTORES QUE AGRAVAN LOS CONFLICTOS CONYUGALES

Algunas parejas sólo disfrutan con querellas. No pueden tener una conversación pacífica. Le aburre.

Sólo valen los puntos de vista de uno de los dos. Hay que triunfar aunque sea humillado al otro. No se buscan ideas nuevas y creativas. Todo es monotonía.

i. LA REACCIÓN DE LOS NIÑOS ANTE LOS CONFLICTOS DE LOS PADRES

Los niños reaccionan con problemas de comportamiento o de afectividad antelas querellas de los padres que provocan en ellos:

- **La inseguridad**

La seguridad es su necesidad fundamental.

- **La culpabilidad**

« Si papá se enfada y mamá llora es por mi causa » El egocentrismo del niño hace que se implique en todo lo que pasa y la causa ansiedad o culpabilidad.

- **Una dificultad en estructurar el espacio-tiempo (eljos-cerca, delante-detrás,, lento-rápido...)se debe a la desorientación afectiva.**

- **Dificultades de identificación: el yo del niño no se construye si no es por la identificación con el padre del mismo sexo y con una relación estable y positiva.**

- **Una alteración de la imagen de la feminidad, de la masculinidad, de la pareja y de la familia: « ¡Si el amor es eso, no lo quiero ! »**

- **Una carencia de la socialización, pues el aprendizaje de roles sociales se hace inicialmente en la familia.**